

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Tjaša Pečarič

Debeli in veseli: vpliv prehranjevalnih navad na čustveni svet in telo posameznika

Diplomsko delo

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Tjaša Pečarič

Mentorica:izr. prof. dr. Alenka Švab

Debeli in veseli: vpliv prehranjevalnih navad na čustveni svet in telo posameznika

Diplomsko delo

Ljubljana, 2011

## **ZAHVALA**

Iskreno se zahvaljujem svoji mentorici dr. Alenki Švab za vse nasvete in navodila. Zahvaljujem se svojim staršema in dedku, ki so mi skozi vsa ta leta stali ob strani, spodbujali, pomagali in omogočili izobraževanje.

Na zadnje gre zahvala vsem prijateljem. Posebej pa najboljši cimri Evi, s katero sem preživela nepozabna študentska leta.

**»Hvala!«**

## **Debeli in veseli: vpliv prehranjevalnih navad na čustveni svet in telo posameznika**

Prehranjevanja v sodobni družbi, kjer je hrane na pretek, ne moremo povezovati zgolj z lakoto v fiziološkem smislu. Hrana nudi užitek in zadovoljitev mnogoterih potreb in želja, tako želodca kot duše. Posamezniki z uporabo različnih telesnih tehnik prehranjevanja vplivajo na svoje psihično in fizično stanje oz. na svoj videz. V posameznikovem odnosu do telesa in prehranjevanja se odražajo norme in merila, prisotne v aktualnem kulturnem prostoru. Posamezniki, ki s svojim telesnim videzom odstopajo od idealov, postanejo tarča obsojanj in stigmatizacij. Debelo telo je simbol za šibkost, neurejenost, podleganje apetitom in nevarnosti za zdravje. Kult telesnega videza, ki se je uveljavil v potrošniški družbi, posameznike sili k temu, da skrbijo za svoj videz z uporabo najrazličnejših tehnik discipliniranja teles ter da nadzorujejo svoje prehranjevalne navade.

Z izvajanjem raziskave sem želela od udeležencev izvedeti, kako se v njihovem odnosu do prehranjevanja in lastnega telesa odražajo družbene norme in vrednote. Izbrala sem take posameznike, ki že po svojem videzu odstopajo od idealov ter so (poklicno) aktivni na področju kulinarike oz. gastronomije. Njihov način prehranjevanja lahko definiramo kot hedonistični, ki pa je v družbi sprejet na različne načine. Družbeni pritiski in zahteve po nadzoru in samoobvladovanju pri intervjuvancih nimajo večjega vpliva. Debelost, ki je v današnji družbi predstavljena kot problem, med intervjuvanci še ni razlog za pretirano skrb ali lastno nezadovoljstvo.

Ključne besede: prehranjevalne navade, telesni videz, telesne tehnike, debelost, hedonizem.

## **Fat and happy: the impact of eating habits on the emotional world and the body of an individual**

Nutrition in the modern society with plenty of food can not be connected solely to hunger in physiological sense. Food offers pleasure and satisfies various needs and desires, of stomach and soul. Individuals practice different body nutrition techniques, affecting this way their mental and physical state or physical appearance. The relationship with our body and attitude towards nutrition reflect norms and criteria which are already present in our society. Individuals who deviate from the ideal figure may be exposed to condemnation and stigmatisation. The fat body stands as a symbol of weakness, unkempt appearance, unmanaged desires and health hazard. Excessive importance of physical appearance in the modern consumer society forces individuals to take great care of themselves, practicing various techniques to discipline their body as well as controlling their eating habits.

This research aims to investigate how the interviewees' attitude towards nutrition and their body reflect social norms and criteria. The interviewees were chosen among persons whose physical appearance deviate significantly from the ideal, their (professional) activity being connected with cuisine and gastronomy. Their manner of nutrition could be defined as hedonistic which can be accepted in different ways by the society. Social pressures, demands for discipline and self-control do not have any significant impact on the interviewees. Obesity, presented as a problem in the modern society, seems to cause no concern or source of dissatisfaction among the interviewees.

Key words: eating habits, body image, body techniques, obesity, hedonism.

# KAZALO

<b>1. UVOD</b> .....	<b>6</b>
<b>2 Telo kot izhodišče posameznikove identitete</b> .....	<b>8</b>
2.1 Telo kot projekt .....	9
2.2 Posameznikovo izbiranje hrane .....	12
2.3 Proces utelešenja (inkorporacije) hrane .....	13
<b>3 Refleksivne telesne tehnike prehranjevanja</b> .....	<b>15</b>
3.1 Telesne tehnike (po Maussu) .....	17
3.2 Refleksivne telesne tehnike (po Crossleyu) .....	19
3.3 Primeri refleksivnih telesnih tehnik prehranjevanja .....	21
3.3.1 <i>Dieta</i> .....	22
3.3.2 <i>Čustveno prenažedanje</i> .....	23
3.3.3 <i>Gurmansko uživanje</i> .....	26
3.4 Posledice refleksivnih telesnih tehnik prehranjevanja .....	28
<b>4 Telesni videz</b> .....	<b>30</b>
4.1 Družbeni pritiski .....	33
4.2 Posledice družbenih pritiskov .....	35
4.2.1 <i>Negativna telesna samopodoba</i> .....	37
4.2.2 <i>Debelost</i> .....	38
4.3 Kritika izvajanja družbenih pritiskov na račun telesnega videza .....	39
<b>5 Kultura hedonizma</b> .....	<b>41</b>
5.1 Kultura hedonizma v Sloveniji .....	44
5.2 Prednosti in slabosti hedonističnega načina prehranjevanja .....	46
<b>6 Vpliv prehranjevalnih navad na čustveni svet in telo posameznika – empirična raziskava</b> .....	<b>48</b>
6.1 Kvalitativna raziskava – opis metodologije .....	48
6.2 Izbor enot in postopek raziskave .....	50
6.3 Analiza empiričnega materiala .....	52
6.3.1 <i>ključne ugotovitve</i> .....	52
6.4 Interpretacija empiričnih rezultatov .....	53
6.4.1 <i>Prehranjevalne navade in pomen hrane</i> .....	54
6.4.2 <i>Uporaba refleksivnih telesnih tehnik prehranjevanja v praksi</i> .....	56
6.4.3 <i>Telesni videz in vpliv družbenih standardov</i> .....	62
6.4.4 <i>Fenomen debelosti</i> .....	67
6.4.5 <i>Kultura hedonizma</i> .....	69
6.5 Diskusija .....	70
<b>7 Zaključek</b> .....	<b>79</b>
<b>8 Literatura</b> .....	<b>82</b>
<b>Priloga A: Vprašalnik za intervju</b> .....	<b>86</b>

# 1 UVOD

Pojem prehranjevalna navada pomeni, kakšen je način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote. Posameznik svoje prehranjevalne navade oblikuje že z izborom živil. Prehranjevalne navade posameznika so skupek dejanj, ki niso samo količina in vrsta hrane, ampak vse, kar je neposredno povezano z uživanjem hrane. Pri uživanju hrane vključujejo energijsko regulacijo, čustvene vidike, uživanje in dobro počutje, simbolični in psihološki vidik hranjenja (Pokorn 1997, 67). Način priprave in uživanja hrane sta dejavnika, ki vplivata na izoblikovanje prehranjevalnih navad, kjer ne gre zanemarjati družbene, ekonomske in kulturne danosti okolja, v katerem živimo. Velik vpliv na prehranjevalne navade imajo še izobraženost ljudi, dostopnost in cena hrane.

Namen diplomske naloge je prikazati, kako posameznikove prehranjevalne navade vplivajo na njegova čustva in telo ter obratno. Analiziram tudi vpliv posameznikovih čustev oz. razpoloženja na prehranjevalne navade oz. preference ter opisujem, kako posameznikov odnos do lastnega telesa oblikuje njegov način prehranjevanja.

V nadaljevanju predstavljam posameznikov odnos do hrane: kako nanj vpliva, kako ga oblikuje (simbolno, socialno, mentalno, psihično, emocionalno, fizično, telesno...), kako ga determinira v točkah njegove samo-refleksije, izgradnje identitete, oblikovanja mentalitet in telesne subjektivitete. Tako velja poudariti, da prehranjevalne navade človeka kot partikularni subjekt in individualno bitje močno zaznamujejo, ga determinirajo, oblikujejo in usmerjajo.

Diplomska naloga je strukturirana v pet poglavij; teoretični del sestavljajo prva štiri poglavja, v zadnjem poglavju pa so predstavljene empirične ugotovitve, pridobljene z izvajanjem metode kvalitativnega raziskovanja – poglobljenih intervjujev.

V prvem poglavju opisujem aktualna teoretska izhodišča glede posameznikovega odnosa do hrane in prehranjevanja, značilna za današnjo družbo. Človekovo telo postavljam kot izhodišče za dojetanje in izoblikovanje identitete. Nato obravnavam posameznikovo dojetanje »telesa kot projekta« (po Shillingu), njegovo izbiranje hrane ter proces utelešenja oz. inkorporacije hrane.

Sledi poglavje, kjer opisujem refleksivne telesne tehnike prehranjevanja (v nadaljevanju RTTP), in sicer najprej obravnavam Maussovo definicijo telesnih tehnik, nato Crossleyev razvoj koncepta refleksivnih telesnih tehnik, na koncu pa predstavim tri primere RTTP, ki so: dieta (shujševalna kura), čustveno prenajedanje in gurmansko uživanje.

Ker se posledice uporabe RTTP odražajo na posameznikovem telesu, je poglavje, ki sledi, namenjeno analizi telesnega videza v luči današnjih družbenih standardov o lepoti, vitkosti in privlačnosti. Družbeni pritiski glede telesnega izgleda delujejo že na otroke, ki se skozi življenjska obdobja naučijo koristiti svoje telo za različne veščine, ga nadzorovati ter tudi uporabljati za doseganje užitkov. Pot do iskanja užitkov je za vsakega posameznika drugačna, sama pa se bom osredotočila na užitke, ki jih posamezniki iščejo pri prehranjevanju.

Tako naslednje poglavje namenjam opisu kulture hedonizma pri prehranjevanju, kot takega načina prehranjevanja, s katerim posamezniki prihajajo do zelenih užitkov. Dotaknila se bom tudi posledic takega načina prehranjevanja, skozi kulturo hedonizma pa bom prikazala, kako pripadniki te subkulture svoje početje opravičujejo oz. legitimirajo.

Posameznikove prehranjevalne navade, odnos do telesa ter predvsem čustva in način doživljanja hrane v sodobni družbi pa bom skušala podrobneje analizirati ter nato predstaviti v empiričnem delu. Udeležence raziskave sem izbrala na podlagi njihovih dejavnosti na področju kulinarike ter njihovega telesnega videza, ki je že na prvi pogled daleč od idealnega – vitkega. Zanimal me bo predvsem njihov odnos in stališče do družbenih pritiskov, ki pripadnike sodobne družbe silijo tako h konstantnem nadzoru in omejevanju potreb in želja, (tako telesnih, kot duševnih), kot k potrošnji, hedonizmu in uživanju.

## **2 TELO KOT IZHODIŠČE POSAMEZNIKOVE IDENTITETE**

Čas postmoderne je obdobje tveganj in negotovosti, ko se tradicionalne meje, ki so bile vzpostavljene med telesom in tehnologijo, rušijo. Postmoderna je s spodkopavanjem tradicionalnih vrednostnih sistemov med ljudi stimulirala povečano refleksivnost glede življenja, smisla in smrti (Ule 2000). Značilni proces »visoke moderne« (kot jo je poimenoval Giddens 1991) oz. poznega dvajsetega stoletja je refleksivnost, ki pomeni sposobnost stalnega preiskovanja in ocenjevanja lastne identitete, individualizacijo, izoblikovanje lastne osebnosti in izbiro. Refleksivno, po Mirjani Ule, pomeni predvsem konfrontacijo ljudi z nepričakovanimi posledicami družbenih in individualnih tveganj ter prelomov, vključuje zavestno problematizacijo vprašljivih predpostavk industrijske moderne in sistematično vodena razmišljanja o tem, kako preseči nekatere močno tvegane okvire industrijske modernizacije (Ule 2000, 324).

Povečana refleksivnost pozne moderne po Giddensu izhaja iz samonanašalnosti oz. notranje referencialnosti družbenih sistemov in procesov. Giddens izpostavi samonanašalnost družbenih sistemov iz narave zato, ker je razvoj notranjereferencialnih družbenih sistemov v samem jedru refleksivnega projekta sebstva, tj. procesa, v katerem nastaja identiteta posameznikov skozi refleksivno urejanje posameznikovih življenjskih zgodb (Giddens 1991, 32; Ule 2000, 39). V kontekstu ontološke negotovosti je identiteta postala preiščena, oblikovana refleksivno z nenehnim izpraševanjem samega sebe; identiteta ne izhaja več avtomatsko iz posameznikove socialne pozicije, temveč smo sami odgovorni za oblikovanje lastnega telesa in lastnega življenja (Kuhar 2004, 59). Prav poseben vidik človekove zavesti o telesu sloni na dejstvu, da je telo zasnova in izhodišče identitete.

Telo je najbolj zaznavno, najočitnejše in najvidnejše zrcalo vsake identitete. Telesna identiteta nam je dana z rojstvom in predstavlja izhodišče za mnoge druge identitete (Južnič 1993). Identitete kot polja identifikacije in razlikovanj niso le socialni konteksti umeščanja posameznika v družbo, odnosov do drugih ljudi, strategij delovanja, temveč se utelesijo v posamezniku, v njegovih duševnih lastnostih in končno v odnosu do lastnega telesa. Posameznik postane znakovno obeležje svojih najpomembnejših identitet. Živi in uprizarja te identitete in drugi ljudje se značilno odzivajo nanje in tudi sami prav tako uprizarjajo svoje identitete. Za vsakega človeka je odnos do telesa prisposoda njegovega odnosa do stvarnosti. Pogosto je celotna identiteta posameznika definirana zgolj prek



telesa. Telo namreč človeka bistveno determinira, kar je za njegovo identiteto bistvenega pomena.

Da bi posameznik izoblikoval čim bolj avtoreferencialno življenjsko zgodbo, bi moral razviti trdno in obenem prilagodljivo identiteto, kar je v dinamičnih in pluralnih razmerah refleksivne moderne izjemno težavno, če je sploh mogoče (Ule 2000, 39).

Identiteta posameznikov se tako kaže vse bolj nestabilna, nejasno določena na mreži delnih identitet (ena med temi je tudi telesna), ki pa se vseeno dobro ujema s sedanjimi prav tako nestabilnimi, nejasnimi in spremenljivimi razmerami v družbi (Ule 2000, 314).

Giddens trdi, da je v visoki moderni vedno težje ohranjati pogled na telo kot na nekaj danega, kot na entiteto, ki ji vladajo naravni procesi, nasprotno – tehnološki napredek in naraščajoče znanje sta okupirala telo ter iz njega naredila nekaj, na čemer lahko delamo in kar lahko spreminjamo (Giddens v Shilling 1993, 182).

Telo, ki se ga človek zaveda, je predmet neprestanega ocenjevanja. Skozi vrednotenje telesa se oblikujejo pravila o »primernem« oz. »neprimernem« telesu. Da bi se primernost ohranjala, človek na telo pazi, spremlja njegovo delovanje, ga nadzira. Pod telesni nadzor sodi človekova težnja k obvladovanju telesa, vselej ga skuša na različne načine disciplinirati.

Prek telesa se vidimo, v telesu nas vidijo drugi in mi druge vidimo. To pa je izhodiščno identificiranje. Človek se potemtakem identificira tako, da postavi svoje telo na ogled in drugi mu na svoja telesa tudi tak ogled omogočajo (Južnič 1998). Človekov obstoj je povezan s telesom, kajti njegovo telo marsikaj pove o njem (neposredno izraža tudi njegovo čustveno stanje), zato ga skuša kontrolirati. Zunanja podoba postane centralni element refleksivnega projekta sebstva (Giddens 1991, 99–100).

## **2.1 TELO KOT PROJEKT**

Pomembnost samega telesa, skrb zanj in njegova prilagodljivost imajo vedno večji pomen za človekovo zavedanje lastne identitete. V sodobni družbi se je oblikovala težnja, da se telo obravnava kot projekt, na katerem se dela, izpopolnjuje in je pomemben del identitete posameznika. Izbira hrane in načinov hranjenja so neposredna baza pogojevanja o najbolj primernih obliki, velikosti, dimenziji in proporcih telesa (Južnič 1998).

Refleksivnost se odraža tudi na odnosu ljudi do lastnega telesa. Dojemanje telesa kot projekta je privedlo do spoznanja, da je telo možno rekonstruirati in ga spremeniti v skladu

z lastnimi željami. Za to pa je potrebno ogromno časa in energije, sprva za pridobitev, nato pa za ohranjanje zelene telesne podobe (Shilling 1997). Telo v postmoderini postane prilagodljivo, z »delom za telo« lahko posameznik doseže zelen videz. Percepcija telesa je določena predvsem z morjem vizualnih podob. Že sama logika potrošne kulture je namreč prežeta z apetitom po trošenju podob. Zaradi vseh podob, ki posameznika obdajajo, se le-ta še bolj zaveda zunanje podobe, telesne predstavitve in videza. Telesni projekti posameznike preskrbujejo s sredstvi izražanja, z načini dobrega počutja in z naraščajočim nadzorom nad lastnim telesom (Giddens 1991). Če se človek počuti nesposobnega za vplivanje na družbo, lahko vpliva vsaj na telo (Shilling 1993; Kamin in Tivadar 2003).

V družbi tveganja so nevarnosti dobile globalne razsežnosti in zbujejo občutek globalne ogroženosti, ki se izmika nadzoru. V kontekstu Beckovega pojasnjevanja modernizacijskih tveganj je telo, ki je otipljivo in ga posedujemo, morda edino, ki lahko posamezniku nudi občutek nadzora, možnosti reguliranja in spreminjanja. Če sta torej življenje in prihodnost izven kontrole, lahko občutek varnosti izvira vsaj iz gospostva nad svojim telesom (Kuhar 2001), ali kot bi dejal Beck, telo postaja otok gotovosti v svetu mnogovrstnih tveganj (Beck v Shilling 1993, 5). Tanja Kamin in Blanka Tivadar (2003) se strinjata, da telo v globalnem sistemu mnogoterih in neizogibnih tveganj predstavlja vsaj enega od otokov varnosti. S skrbjo za telo, prek nadzora nad načinom prehranjevanja in kvaliteto hrane ter prek telesne vadbe se ljudje izogibajo vsem znanim in neznanim tveganjem. S konceptom tveganja je namreč povezan koncept ranljivega, onesnaženega telesa, ki se nanaša predvsem na učinke nezdrave prehrane oz. prehranjevalnih navad ter na umetne dodatke v živilih in ostanke sintetičnih škropiv in gnojil v njih (Kamin in Tivadar 2003).

Upravljanje s telesom (od prehrambnih režimov do najrazličnejših praks nege in oblikovanja telesa) in reprezentacija lastnega telesa sta danes vse bolj oblika družbene identifikacije in diferenciacije ali posebna oblika življenjskega stila. Tako hrana in prehranjevalne navade posameznika ne vplivajo le na podobo telesa ali telesno težo, ampak igrajo pomembno vlogo pri oblikovanju posameznikove identitete, čustvenega sveta ter subjektivitete. Očitno je, da prehranjevalne navade predstavljajo osrednje prakse izgradnje telesa in njegove identitetne točke, ki režejo ločnico med »jaz« in »drugimi«. Za današnjo družbo se zdi, da je fizična pojava oz. zunanja podoba človeka prignana do skrajnosti; nekakšna merila samoreceptije in percepcije drugih so kriteriji, ki določajo diskurz telesa (Kotnik 2001).

Poudarjeno skrb za telesno kondicijo in zdravje Mirjana Ule obravnava kot kazalca družbenih negotovosti. V skrb za lastno telo in posledično za zdravje, ki pri nas velja za temeljno vrednoto, posameznike nenehno usmerjajo številne institucije. Kozmetična, športna in živilska industrija so le nekateri izmed številnih virov opominjanja posameznikov k skrbi za telesno podobo in telesno težo, kar se enači s skrbjo za zdravje (Ule 2003).

Telo, ki je bilo v študijah izrazov telesa prezrto, prek prehranjevalnih praks in proučevanja hrane postaja integralna dimenzija utelešenja (Kotnik 2001, 865). Telo je zato fizični simbol lastnikove samodiscipline, samokontrole, pa tudi samo-uživanja in od tu je le še korak do samozavedanja. Človekovo telo, ki je razumljeno kot projekt, je entiteta v procesu nastajanja (Shilling v Lupton 1996, 15). V tem je spoznanje, da na prehranjevalne navade oz. preference, predvsem pa na dejanske izbire hrane, ključno vplivajo predstave o velikosti in obsegu telesa, njegovih »potrebah« in na znanju o tem (Aleksić 2001, 313).

Diskurz o hrani in hranjenju se manifestira skozi popularno kulturo, medicinska in poljudna besedila o zdravju, negi telesa in zdravi prehrani (revije, kuharske knjige); pa tudi skozi posameznikove refleksije o hrani (preference, navade, želje, pomene).

Kultura zarisuje telesa, družba vpisuje telesa oz. se vpisuje vanje. Hrana kot »kultivirana natura« vpisuje telesa in pušča sledi oz. znamenja, ki šifrirajo in dešifrirajo telo. Očitno je, da posameznik z izborom hrane in s prehranjevalnimi navadami ne izraža le svojega okusa, temveč tudi gradi svoje telo in identiteto. Posameznikove prehranjevalne navade pa hkrati niso le odraz individualnih izbir, saj so družbeno in kulturno oblikovane. Hrano in hranjenje je nujno misliti skozi izkušnje s telesom in fizičnimi občutki, ki so kulturno in družbeno posredovani, gre torej za kontekst telesnosti in subjektivnosti (Lupton v Aleksić 2001, 312).

Vsak posameznik hrani pripisuje tudi določene simbolne vrednosti; pri izbiranju živil, načinu kuhanja ter načinu zauživanja hrane pa posamezniki uporabljajo različne kriterije (oz. tehnike), ki so bolj ali manj odvisni od njihovega družbenega položaja. Vse to oblikuje prehranjevalne navade, ki pa so tudi (danes vse bolj) usmerjene v iskanje užitkov.

## 2.2 POSAMEZNIKOVO IZBIRANJE HRANE

Rezultati sprememb v sodobnih družbah se odražajo tudi pri prehranjevanju, nekateri teoretiki (npr. Falk, Fischler, Mennell) trdijo, da na prehranjevalne navade vse manj vplivajo socialnodemografske lastnosti posameznikov ter da postaja prehranjevanje vse manj družabni fenomen, kar je v skladu z Beckovimi in Giddensovimi tezami o individualnosti, poljudnosti in izbirnosti življenjskih stilov (Tivadar 2002, 153).

Dejstvo pa je, da se človek ohranja pri življenju tako, da sprejema hrano iz okolja oz. se na to okolje in njegove številne spremembe nenehno prilagaja. Prilagajanje je pravzaprav izrazna oblika njegovega prehranjevanja. V tem prilagajanju se kaže tudi izbira hrane iz okolja, tako kakovostno kot tudi količinsko. Na osnovi tega prilagajanja posamezniki oblikujejo prehranjevalne navade, ki se med seboj bolj ali manj razlikujejo – odvisno od tega, kaj od hrane pričakujemo (Pokorn 1997, 13). Spremenil se je tudi sam način izbiranja hrane in nakupovanja. Pri nakupovanju se tako ljudje razlikujemo po tem, kaj od hrane pričakujemo ter kaj nam določeni (izbrani) izdelek predstavlja. Razlika je tudi med tistimi, ki si vzamejo veliko časa za nakup hrane, in tistimi, ki hitijo, da bi pridobili čas še za sprehod. Zlahka opazimo razliko med tistimi, ki sproščeno hodijo po trgovini in izbirajo, in tistimi, ki imajo že znano pot k izdelkom, ki jih rabijo. Naše telo potrebuje relativno majhno količino hrane za delovanje in vendar jemo več, kot potrebujemo, in verjetno tudi kupujemo prevelike količine hrane.

Odnos do hrane je močno povezan z našim osebnim življenjem, z družino, v kateri smo odraščali, in ne nazadnje z družbo, v kateri živimo. Naše življenje je zaznamovano skozi geste hranjenja; spomini na praznovanja, nagrajevanja, kot tudi upora in kaznovanja so povezani s hrano, saj je, kot piše Kotnik, iskanje prehranjevalnih izbir, njih preferenc, navad, ritualov osredotočeno na kontekst utelešenja in uresničitve subjektivitete, kjer so telesne izkušnje, fizična občutenja, zavedanje samega sebe, razvoj lastne identitete/telesa in odnos do hrane skonstruirani, posredovani prek družbenih norm in odvisni od določenega prevladujočega kulturnega repertoarja (Kotnik 2001, 862).

Pri človeku je uravnavanje hranjenja predvsem pod nadzorom apetita oz. psihosocialnih in ekonomskih dejavnikov ter drugih vplivov iz okolja<sup>1</sup>(Pokorn 1997, 73).

---

<sup>1</sup> Človekove prehranjevalne navade uravnava dva metabolična fenomena, to sta lakota in apetit. Lakota (glad) in tek (apetit) sta v premem sorazmerju, vendar to ni nujno. Lahko smo lačni, a smo brez teka; lahko smo siti, imamo pa močan tek. Prav zato ločimo fiziološko lakoto, ki predstavlja glad, lakoto v pravem pomenu besede, glede na fiziološke potrebe organizma, in psihološko lakoto – tek, ki je celostne narave in je večstransko povezan z zaznavami drugih čutov. Tek je odvisen od več dejavnikov: telesne konstrukcije,

Osebnostno bi lahko delili ljudi na take, ki imajo skoraj vselej dober tek, in take, ki ga pogosto nimajo (ješči in neješči ljudje). S tako imenovano »kulinarično psihologijo« lahko ljudi motiviramo, da jedo več, kot je v resnici potrebno (Schwartz v Evans in LeBesco 2001, 36). Tako pri nekom lahko vzpodbudimo neke vrste sugestijo ter vplivamo na odločitev, ali bo določeno jed zaužil ali ne. Veliko dejavnikov je, ki obremenjujejo naše možgane s konfliktnimi mislimi glede hrane in hranjenja ter neredko povzročajo občutke preziranja samega sebe in obtoževanja lastnega karakterja, ki se je v boju z obloženim krožnikom že mnogokrat izkazal za šibkejšega. Težava namreč tiči v dejstvu, da večina med nami »napade« zavoj čokolade, da bi nahranila srce in dušo, torej čustva, in ne želodca (glej Pokorn 1998; Tudor 2001).

Hrana postane forma komunikacije emocij in posameznikov; med hrano, emocijami in subjektiviteto tako obstaja močna vez. Deborah Lupton trdi, da imata hrana in emocije eno skupno točko: oboje je dojeto kot rezervirani del utelešenega sebstva, odmaknjen od mislečega uma (Lupton v Kotnik 2001, 873). Hrana in prehranjevanje sta tako običajno pospremljena z izdatnimi čustvenimi doživetji in predstavljata center individualne subjektivitete ter sidrišče distinkcije jaz-drugi. Posameznikovo izbiranje hrane do določene mere vpliva na oblikovanje njegovega okusa, načina življenja, prehranjevalnih navad in tudi identitete. Z izborom, pa tudi z uživanjem hrane, le-ta pri posamezniku ne ostane kot zgolj energija za telo, ampak pridobi dodaten, simbolni pomen, ki vpliva na izoblikovanje posameznika v celoti.

## **2.3 PROCES UTELEŠENJA (INKORPORACIJE) HRANE**

Identiteta in mentaliteta sta tako močno zaznamovani ne le z navadami, pač pa tudi s t. i. procesom inkorporacije – utelešenja hrane; to je proces prehajanja hrane iz okolja v telo posameznika (Fischler v Lupton 1996, 17). Deborah Lupton meni, da je celotno razmerje hrana –telo povezano s subjektiviteto. Z vključitvijo hrane v telo ta postane sebstvo ali del identitete nekoga. To pomeni, da subjektiviteta človeka ni odvisna le od organskih konstituentov hrane, marveč tudi od njenega simbolnega pomena (Lupton 1996).

---

osebne motivacije in družbene motivacije. Appetit je pogojen predvsem s prijetnim izkustvom pri uživanju določene vrste hrane.

Z utelešenjem hrane posameznik namreč prevzema tudi njene simbolne lastnosti, ki jih posamezna kultura pripisuje specifičnim vrstam hrane. Gre namreč za vpis projekcije družbeno imaginarnih podob o telesu in pomenov hrane v posameznikovo telo (Kotnik 2001, 864). Hrana strukturira tisto, kar velja v naši kulturi za osebnost, nosi značilnost, ki loči »zunaj« in »znotraj«. Hrana, kot nekaj zunanjega, gre skozi akt hranjenja v notranjost telesa, tako ogroža meje identitete in predstavlja mejnike sebstva, kar izhaja iz nekega nezaupanja v zunanost stvari (Kotnik 2001, 870). Zato Anna Meigs trdi, da je hrana prikladen posrednik med lastnostjo in tujostjo, med notranjostjo in zunanostjo, med subjektom in objektom, med subjektiviteto in objektiviteto, med kulturo in naturo (Meigs v Kotnik 2001, 870).

Deborah Lupton (1996) tako ugotavlja, da hrana, kot simbolni medij, predstavlja številne opozicije, npr. slabo-dobro, moško-žensko, jaz-drugi itd. Vse te opozicije podpirajo prehranske izbire in prispevajo h konstrukciji subjektivitete in utelešenih doživetij. Hrana in kulinarčne prakse imajo tako izjemno moč v definiranju meja med »nami« in »njimi« (Lupton 1996, 26). Hrana kot simbolični medij z njeno konsumacijo navad markira meje med socialnimi razredi, geografskimi regijami, nacijami, kulturami, spoloma, stili življenja, religijami in preokupacijami po razločitvi ritualov, tradicij, praznikov, letnih časov in vsakdanjega življenja (Lupton 1996). Ker je takšna inkorporacija neločljivo vezana na subjektivnost, je hrana vir strahu in negotovosti. Ko ta prispe kot tujek v telo, postane del jaza, pri čemer se subjektivnost ne veže le na organske sestavine določenega živila, temveč (predvsem) na njegov simbolični pomen (Aleksić 2001, 323).

Mednarodna raziskava prehranjevalnih stilov, ki je bila izvedena leta 1997 v Nemčiji, Franciji, Veliki Britaniji in na Danskem, je tako pokazala na povezanost med nekaterimi socialnodemografskimi značilnostmi in posameznimi prehranjevalnimi stili (Tivadar, 2002,153)<sup>2</sup>.

Nadalje poudarja Fischler, da se v različnih kulturah različnim vrstam hrane pripisujejo različne simbolne vrednosti, ki jih posameznik sprejema pri prehranjevanju. To posledično posamezniku daje možnost nadzora nad lastnim telesom, umom in identiteto. Jedec ne pridobi zgolj lastnosti hrane, ki jo uživa, temveč ga uživanje hrane vključi v določeni kulinarčni sistem oz. skupino, ki ga prakticira (Fischler v Tivadar 2001, 85).

---

<sup>2</sup> Zagovorniki stališča o razrednih vplivih na prehranjevanje (kot je npr. Warde) celo trdijo, da je o slojno nedoločenih prehranjevalnih tipih/stilih mogoče govoriti le v primeru različnih (protestniških) skupin z eksplicitnimi etičnimi ali političnimi orientacijami, ki se zavzemajo za varovanje pravic živali, si prizadevajo za ohranjanje avtohtonih jedi in pijač ter si prizadevajo za kultiviranje okusa za hrano (npr. gibanje *slow food* ali slovensko društvo, ki se zavzema za uveljavitev praženega krompirja kot samostojne jedi) ali za hujšanje.

Hrana je tudi medij povezave med posameznimi skupinami; tako Falk (Falk v Lupton 1996, 23) trdi, da posameznik z nakupom in uživanjem hitre hrane dokazuje svoje članstvo v določeni kulturni skupini, ki se bistveno razlikuje od članstva v kulturni skupini posameznikov, ki raje obedujejo v razkošnih restavracijah. Pri tem sam okus hrane ne igra pomembnejše vloge; bolj kot sam okus je pomemben videz zaužite hrane.

Skozi družbene spremembe in razvoj je prišlo do novosti tudi v samem načinu prehranjevanja in postrežbe jedi, izbiranju in nakupovanju hrane; ob vsem tem pa se je najbolj spremenil posameznikov odnos do hrane in prehranjevanja, saj se posledice družbenih sprememb odražajo tudi na tem področju.

### **3 REFLEKSIVNE TELESNE TEHNIKE PREHRANJEVANJA**

V zadnjem desetletju se je ponudba hrane izjemno razvila, dopolnila ter še vedno narašča. Velike trgovine so povečale ponudbo in namenile hrani zelo velike površine. Lahko govorimo o metrih polic s kavo, marmelado, testeninami, čokolado, siri itd. Še nikoli ni bilo na voljo toliko slabe hrane (*junk food*)<sup>3</sup> dobrega okusa, ki je poceni, kajti velika pakiranja vabijo k ugodnim nakupom. Po osiromašeni ali t.i. prazni hrani posegajo predvsem dijaki in študentje, delno tudi zaposleni, predvsem tisti z nižjimi dohodki (Lebe in drugi 2006). Živilska industrija ne pozna krize, saj od devetdesetih let dalje (v Sloveniji) tržna ponudba hrane raste in se po raznovrstnosti in kakovosti dopolnjuje in širi. Ko se je v Sloveniji v začetku devetdesetih spremenil družbeni red, so k nam skupaj z modernizacijskimi dosežki začele prihajati tudi postmoderne vrednote, ki združujejo tri potrebe: »uživati«, »biti« in »imeti« (Homma in Ueltzoeffler v Tivadar 2002, 160) ter se izražajo v aktivni skrbi za telo in zdravje, a tudi v uživanju življenja, porabniškem hedonizmu, oživljanju in izumljanju tradicij ter podobnem (Tivadar 2002, 160). Živimo v družbi izobilja, kjer nam hrane ne primanjkuje. Prve restavracije s hitro hrano so na začetku devetdesetih v Sloveniji oznanjale prihod zahodne demokratizacije in z njo povezane blaginje (Tivadar 2002, 152).

Današnje prehranjevalne navade oz. vzorci so vpeti v binarno opozicijo: poudarjanje pomena materinstva, razširjene družine in skupnosti socialnih mrež nasproti poudarjanja

---

<sup>3</sup> *Junk food* (osiromašena hrana) je izraz za t. i. »prazno hrano«, za katero je značilna nizka vsebnost ali pa popolna odsotnost vlaknin, vitaminov in mineralov, zato pa je ta hrana bogata z maščobami in ogljikovimi hidrati. Sem sodijo razni zvitki, pite, ocvrt krompir, testenine, pizza, hot-dog, hamburgerji, burek itd. To vrsto hrane prodajajo običajno v kioskih ob cesti in sodi med hitro prehrano.

pomena individualne svobode, inovativnosti, eksperimentiranja. Vse to ustvarja vtis, da se prehranjevanje v Sloveniji korenito spreminja, da se na eni strani estetizira, kultivira, »svetovljani«, na drugi pa postaja vse bolj standardizirano in uniformirano (Tivadar 2002, 152). Globalizacija, estetizacija nasproti standardiziranosti in uniformnosti; vse te družbene procese lahko zasledimo tudi na naših krožnikih, restavracijah in ponudbi trga.

Vprašanja, ali se v prehranjevanju dogajajo temeljne strukturne spremembe in ali vzorci prehranjevanja odsevajo razredne značilnosti posameznikov, se loti vse več avtorjev. Pri nas je raziskavo na to temo opravila Blanka Tivadar, ki odkriva, da so določeni vzorci prehranjevanja odvisni od posameznikovega družbenega položaja (zlasti obiskovanje restavracij), drugih značilnosti, kot je na primer nadzorovanje telesne teže, pa ne moremo napovedati na podlagi posameznikovih socialnodemografskih značilnostih (Tivadar 2002, 167).

Najbolj značilno postmoderna odnos do prehranjevanja in lastnega telesa tvorijo posamezniki, ki skrb za telo in zdravo prehrano združujejo z uživanjem v hrani in ob njej, so tudi spretni in navdušeni nad kuhinjskim eksperimentiranjem ter pozorni na poreklo in kakovost sestavin jedi, ki jih uživajo<sup>4</sup>. Tak odnos do hrane in prehranjevanja je torej najbolj postmoderen in je v nasprotju s predmodernim oz. tradicionalnim načinom, ki predpostavlja, da človek potrebuje hrano le kot sredstvo, ki nasiti in da energijo. Značilna procesa postmoderne družbe, kot sta refleksivnost in dojemanje lastnega telesa kot projekta, posameznike napeljujejo k takemu odnosu do prehranjevanja, ki združuje ukvarjanje s telesom (v smislu doseganja želene telesne podobe in prevzemanja individualne odgovornosti za zdravje) ter uživanje pri prehranjevanju. Hkrati je potrebno poudariti, da ima velika večina uvrščenih v postmoderno skupino višjo izobrazbo in dohodke, torej lahko trdimo, da na prehranjevalne navade/vzorke vplivata tako posameznikov kulturni kot tudi ekonomski kapital.

Refleksivne telesne tehnike prehranjevanja se tako najbolj uporabljajo v sodobni družbi, kjer različni diskurzi (npr. zdravstveni, medijski) posameznike napeljujejo k temu, da so sami zmožni nadzorovati lastno telo in ga oblikovati po lastni volji. Pri tem lahko posamezniki uporabljajo različne telesne tehnike prehranjevanja, ki jih bolj ali manj

---

<sup>4</sup> Opredelitev in značilnosti postmodernih vzorcev prehranjevanja povzemam glede na raziskavo, ki jo je opravila B. Tivadar (2002), kjer so bile poleg prehranjevalnih navad raziskovane še nekatere druge vsakodneвне posameznikove aktivnosti oz. življenjski slog. Poleg odnosa do prehranjevanja je raziskava analizirala tudi svetovnonazorske poglede, ki so pri posameznikih s postmodernim odnosom do prehranjevanja tudi (bolj ali manj) značilno postmoderni, kot je na primer odprtost do manjšin, istospolno usmerjenih, pa do uporabe tehničnih novosti.



omejujejo pri izboru hrane in oblikovanju prehranjevalnih navad, kar bom predstavila v nadaljevanju.

Prakse ali tehnologije sebstva so, po Foucaultu, načini, v katerih posamezniki ponotranjijo telo, pravila, vedenja, modele čustvovanja in mišljenja z redno uporabo, aktualizirani v vsakdanjem življenju (Foucault v Kurdija 2001, 875). V tem smislu se diskurz o hrani, ritualih hranjenja in prehranjevalnih navadah razkrije kot tista tehnologija sebstva, ki bistveno sooblikuje tudi diskurz o telesu. Kot prakse identitete predstavljajo tisto stran, kjer so diskurzi in fizični fenomeni prisvojeni kot del posameznikovega projekta, v katerem se lahko konstruira in izrazi subjektiviteta. Take (kulturno posredovane) prakse oz. tehnike zarisujejo telo, izrisujejo obrise telesa, ga označujejo in oblikujejo v objekt, ki se ga bere, interpretira itd., skratka, telo je skozi pod nadzorom, tako individualnim kot družbenim.

Skozi vso zgodovino, v zadnjih desetletjih pa še posebej, narašča zanimanje za procese oblikovanja in spreminjanja telesa z različnimi tehnikami. Imeti telo za projekt vključuje posameznikovo skrb za upravljanje in za vzdrževanje videza svojega telesa. Socialno reguliran odnos do telesa se na individualni ravni izraža v zaznavanju in občutenju lastnega telesa ter telesnih praksah, ki se jih ljudje poslužujejo za spreminjanje ali ohranjanje telesne teže oz. telesnih oblik (Kuhar 2003, 117). Po mnenju Metke Kuhar, je zanimanje za telo tržno in potrošniško naravnano. Potrošni kapitalizem potrebuje potrošnike s celo vrsto želja in potreb, ki nenehno kritično ocenjujejo in spreminjajo svoje telo (Kuhar 2004, 62). Način preoblikovanja teles je danes bolj individualen, osebni, avtonomen; zunanji nadzor nad telesom pa je zamenjalo notranje samonadzorovanje. V nadaljevanju je podan splošen opis razvoja pojma telesnih tehnik.

### **3.1 TELESNE TEHNIKE (PO MAUSSU)**

Mauss je morda eden izmed prvih sociologov in antropologov, ki opozori na specifične telesne tehnike, ki niso le plod individualnih mehanizmov, temveč tudi kulturnih družbenih struktur; pravi, da s tem izrazom razume načine, kako znajo ljudje v različnih družbah tradicionalno uporabljati telo (Mauss 1996, 203). V svojem spisu opisuje primere različnih telesnih tehnik v številnih kulturah: od plavanja in načina korakanja vojakov, do načina hoje medicinskih sester v New Yorku in tehnik spanja Mongolov. Telesne tehnike so različne v različnih družbah in generacijah, spreminjajo se skozi čas – navade se

razlikujejo zlasti glede na družbo, vzgojo, družbene konvencije in glede na to, kaj je v modi, kaj velja za imenitno. Telesne tehnike so priučene v skladu s potrebami določene kulture in tem potrebam se prilagaja tudi človekovo telo. Delovanje telesa je nezavedno priučeno in večina telesnih praks je tako produkt družbeno predpisanih tehnik.

Mauss (1996) poudarja, da če hočemo razumeti telesne tehnike, moramo poznati tradicije, ki telesu to nalagajo, ter družbene kontekste, ki telo prilagajajo raznim uporabam, ki veljajo v njih kot del normativne realnosti. Nobena telesna tehnika pa ni sama po sebi več vredna od druge, estetska vrednost je odvisna od pomena, ki ji ga pripisuje posamezna kultura. Telesne tehnike so torej naučena ravnanja, ki se tako samoumevno zasidrajo v telo, da se zdijo naravna in vnaprej dana; so pa del učlovečenja in socializacije. Po Maussu t. i. naravno pri človeku torej ne obstaja, saj se človek vsega nauči s posnemanjem, opazovanjem in identificiranjem z drugimi (Mauss 1996, 203). Posameznik se navad kultiviranja in socializiranja telesa ne zaveda, ker so globoko zakoreninjene v njegovem telesu in ker je njegovo delovanje telesa usmerjeno v okolje oz. prostor preko percepcije (Krpič 2003, 176). Telo je pri telesnih tehnikah človekov prvi in najbolj naravni tehnični predmet oz. sredstvo (Mauss 1996, 211). Prav družba pa je tista, ki rojeva svojevrstne telesne tehnike, ki prevladujejo nad čustvi in nezavednim. Vse, kar človek počne, in način, kako to počne, je družbeno pogojeno in odvisno od socializacije in zato tudi od kulture, katere člani smo (Mauss 1996, 207–208).

Dojemanje telesa, ki ga posameznik izboljšuje prek različnih telesnih tehnik, je postalo del vsakdanjega življenja ljudi in temelj discipliniranja njihovih teles, v katerem se izražajo oblastni odnosi v sodobni družbi (Starc 2003). V vsaki družbi vsakdo ve, oz. mora vedeti in se mora naučiti, kaj mu je storiti v dani okoliščini. Temeljna vzgoja telesne tehnike je ta, da telo prilagodijo njegovi uporabi. Gre za to, kako so ljudje družbeno in kulturno pogojeni s tem, da svojemu telesu strežejo in ga prav tako uporabljajo (Južnič 1998, 48). Telesne tehnike so tako po Maussu tradicionalno učinkovito dejanje, ki ga njegov izvršilec občuti kot dejanje, ki sodi na področje mehničnega, fizičnega ali fizično-kemičnega (Mauss 1996, 210). Torej tehnike prenašanja ne more biti, če ni tradicije. Ampak Mauss koncepta telesnih tehnik ni nikdar razvil v celoti, zato je bil deležen številnih kritik (Krpič 2008, 3). Mauss je telesne tehnike razvrščal glede na spol in starost. Njegova klasifikacija na tak način zaobjema tako rekoč vse načine rabe telesa, ki so »tradicionalni in učinkoviti«, kar je za namere pričujoče razprave daleč preobširno.

### 3.2 REFLEKSIVNE TELESNE TEHNIKE (PO CROSSLEYU)

Skrb za telo oz. učenje njegove uporabe je torej bila že v preteklosti uveljavljena praksa, ki pa je znotraj potrošniške kulture doživela velik razcvet. Turner (1996) je prepričan, da je oblikovanje lepega telesa v zadnjih stotih letih postalo najpomembnejši telesni projekt. Kot pravi Bauman (2002), živimo v dobi glamurja, ki videz blagoslavlja kot edino stvarnost. Telo je postalo prizorišče velike simbolne produkcije. Eden pomembnejših življenjskih ciljev za mnoge pa je doseči to, da bi telo »dobro govorilo« o njih. Kajti lepo telo pomeni tudi dobro osebo ter izgledati dobro pomeni biti dober (Turner 1996; Seymour v Starc 2003, 113).

V sodobnem svetu smo priča številnim telesnim tehnikam, kot so: ličenje, depiliranje, tetoviranje, masaža, zobna nega, telovadba, tek, način hoje itd. Po mnenju Metke Kuhar (2004) pa so najpogostejši telesni projekti diete, telesna vadba in plastična kirurgija. Te se med seboj povezujejo in navezujejo ter predstavljajo niz dnevnih praks, ki se nenehno pojavljajo in združujejo v mesečne rituale. S sodobne perspektive se nam zdijo bolj boleče prakse drugih kultur in zgodovinskih obdobj<sup>5</sup> oddaljene in nenavadne, današnjih RTTP (npr. stradanje) pa ne obravnavamo kot nenaravne. Pri tem pozabljamo, da podobno kot vrat, podaljšan z medeninastimi obročki, ali raztezanje ust s ploščicami, tudi majhen nos, ki ga oblikuje plastični kirurg, oz. polnjenje prsi s silikonom nimata sama po sebi naravne fizične vrednosti. Noben postopek lepotičenja ni sam po sebi bolj prijeten ali več vreden od drugega. Estetska vrednost je odvisna od pomena, ki mu ga pripisuje posamezna kultura, ne od narave samega postopka (Kuhar 2004).

Maussovo opredelitev telesnih tehnik je tako Crossley nadgradil z razvojem koncepta refleksivnih telesnih tehnik, katere opredeli kot tiste tehnike, katerih primaren cilj je vzvratno delovati na telo, in sicer z namenom njegovega preoblikovanja, vzdrževanja ali njegovega tematiziranja (Crossley 2005, 9). Crossley je opredelil preko štirideset značilnih refleksivnih telesnih tehnik, in sicer od najbolj preprostih do najbolj kompleksnih, kot je npr. lepotičenje pred ogledalom. Vzpostavil je tudi tri različne skupine telesnih tehnik: jedrno, vmesno in marginalno cono.

Na vprašanje, v kolikšni meri telesne tehnike zaznamujejo kulturo, v kateri nastajajo, lahko odgovorimo, da telesne tehnike ne delujejo na kulturo tako, da bi jo spreminjale, ampak v določeni meri zrcalijo ali celo napovedujejo spremembe, ki so se v družbi že začele. Tako

---

<sup>5</sup> Npr. povezovanje in lomljenje stopal na Kitajskem od 10. do 20. stoletja ter zategovanje pasu v korzet.

se reflektivnost, kot ena izmed značilnosti postmoderne družbe, odraža tudi na področju uporabe, osmišljanja in vrednotenja človekovega telesa. Bolj kot družba izvaja pritisk na posameznike (ki je v današnji družbi, predvsem glede telesnega videza, močno prisoten), bolj se družbene zahteve po konformizmu izražajo skozi zahteve po fizični kontroli. Način, kako si človek predstavlja svoje telo oz. kako ga simbolizira, je zelo pomemben pri učenju telesnih tehnik. Uporaba telesnih tehnik naj bi bila v skladu z zahtevami družbe. Refleksivne telesne tehnike so tako plod postmoderne družbe, ki posamezniku nalaga odgovornost za oblikovanje lastnega telesa. Rezultat uporabe telesnih tehnik prehranjevanja (RTTP) je tako neizbrisno upodobljen na telesnem videzu, ki kaže na stopnjo skladnosti z aktualnimi družbeno-kulturnimi zahtevami in standardi. Posledice in alternativne uporabe RTTP obravnavam v nadaljevanju.

Sicer pa se pri refleksivnih telesnih tehnikah uporablja tudi proces, preko katerega se oblikujejo nekateri deli našega sebstva, preko pomenov refleksivnih telesnih tehnik pa se naučimo konstruirati sebe zase, torej gre tudi za praktičnost (Crossley 2005, 9–15). Naučimo se igrati vloge drugega v odnosu do sebe (Crossley 2005, 31).

Refleksivne telesne tehnike so primeri, kako moderni posameznik posveča vedno večjo pozornost svojemu videzu, hkrati pa ilustrirajo nekatere priložnosti in omejitve, ki spremljajo vedno tesnejši odnos med telesom in osebno identiteto, trdi Beck. Telesne tehnike zaobjemajo tudi psihološko razsežnost, saj lahko neka določena telesna tehnika, kot je npr. način hoje, spodbudi naše čustveno stanje oz. čustva (Sartre in Merleau-Ponty v Crossley 2005, 8).

Telo je danes polno refleksivnosti, od nekdanj smo ga krasili, razvajali ali stradali. S čim lahko pokažemo današnjo posebno skrb za telesni videz in nadzor, ki se na določene očitne načine razlikuje od prejšnje tradicionalne skrbi? Foucault pravi, da so moderne družbe, ki so v specifičnem nasprotju s predmodernimi, odvisne od porajanja biomoči<sup>6</sup>. Telo postane žarišče administrativne moči, postane vidni nosilec osebne identitete in se vse bolj

---

<sup>6</sup> Foucault telo razlaga z vidika razmerij moči, in sicer pravi, da je v prehodu iz predmoderne v moderno družbo moč nad telesom prešla z lastnika (moč suverena) na določene družbene institucije (šole, zapori, bolnišnice). Razlogi za to so demografski obrat, urbanizacija ter industrializacija, ki so povzročili veliko koncentracijo teles, ki jih je potrebno nadzorovati. Sledilo je zbiranje informacij o telesih, ki so služile za oblikovanje standardov (kdo je (umsko) bolan, kriminallec ipd.) in norm o videzu in funkcioniranju. Sprva je bil nadzor strog, natančen, stalen, v 60. letih pa postane »mehkejši« – nadzor s pomočjo svetovanja, zdravstvene vzgoje, psihoterapije (pastoralna moč).

vključuje v posameznikove odločitve o njegovem življenjskem slogu (Foucault v Giddens 2000, 38).

Želja po privlačnem telesu ženske pogosto vodi do pomanjkljive prehrane, pretiranih diet, prekomerne vadbe in motenj hranjenja. Podobno lahko moška želja po idealnem telesu vodi do neuravnoteženega prehranjevanja, do prekomerne vadbe in zlorabe steroidov. Na koncu lahko telo celo propade, če gre oseba v svoji želji po izboljšavah v ekstreme; podobno kot Narcis, ki se je ob pogledu v svojo zrcalno podobo v vodni gladini utopil (Kuhar 2004).

### **3.3 PRIMERI REFLEKSIVNIH TELESNIH TEHNIK PREHRANJEVANJA**

Tisto, kar posameznik je, postane refleksivno vprašanje izbire prehrane. Živimo v družbi izobilja, kjer je tako odraslim kot otrokom hrana tako rekoč dostopna na vsakem koraku; mnogokrat prihaja do »zlorabe« hrane (večinoma specifičnih jedi, kot so sladkarije in ostali prigrizki), kar se najbolj očitno odraža v patološkem vedenju do prehranjevanja. Za hrano je potrebno delati manj. To naj bi bil tudi kazalec blaginje.

Danes je hrane veliko in je poceni. Delež za hrano naj bi se v družinskem proračunu zniževal, delež za zahtevnejše užitke naj bi se zato večal, trdi Doris Tudor (2006). Pa se res? Če se delež za prehrano ne znižuje, gre za dve možnosti: ali pojemo preveč ali nimamo večjih užitkov. Če hodimo naokrog z zalogo na bokih, je dejstvo, da preveč jemo. Kje pa so večji užitki? Nekaj, kar bi nam dalo večji užitek kot okus dobre hrane? (Tudor 2006, 14, 29–31)

To je odvisno od vsakega posameznika, odnos do hrane in lastnega telesa je individualen, močno pa je družbeno-kulturno in časovno pogojen. Dejstvo je, da hrana nudi užitek takoj. Večji ali zahtevnejši užitki pa potrebujejo pripravo, pospravljanje ali napor (npr. slikanje, glasba, tenis, plavanje). Nekaterim se tako početje zdi prenaporno, zato raje iščejo »instant užitke« ob hrani, drugim pa uspe združiti hiter življenjski tempo z dobro jedačo in zahtevnejšimi praksami za dosego užitkov. Gre za izbiro posameznika. V nadaljevanju predstavljam tri različne refleksivne telesne tehnike prehranjevanja: dieto, čustveno prenajedanje in gurmansko uživanje. Vse tri tehnike so obstajale že v preteklosti, spreminjajo pa se na podlagi aktualnih standardov (npr. dieta je nekoč veljala za počastitev religioznih sil, danes pa jo prakticiramo bolj iz estetsko-zdravstvenega vidika). Poglavitna

značilnost današnjih RTTP je spremenjen posameznikov odnos oz. namen njihove uporabe, ki se je v sodobni družbi pomaknil prav v povečano reflektivnost, individualnost in vero, da sami oblikujemo telo po lastni volji.

### 3.3.1 DIETA

V današnjem kontekstu je dieta<sup>7</sup> sinonim za hujšanje. Sherry Ashword (2000) in Anita Naik (2002) dieto preprosto opredelita kot načrt prehrane oz. predpisano hranjenje. Pojem diete prihaja iz grške besede »*diaita*«, kar pomeni način življenja. Diete oz. shujševalne kure pa niso spolno nevtralna dejavnost, saj predstavljajo življenjski slog, ki mu svoje vsakodnevne aktivnosti podrejajo predvsem ženske. Naomi Wolf (1991) je prepričana, da so ženske vedno jedle drugače kot moški, manj in slabše. Po mnenju Metke Kuhar gre pri dieti za zavestno in načrtno zmanjšanje vnosa kalorij z namenom, da bi shujšali. Tako naj bi se posamezniki zavestno odločili, kakšen bo njihov življenjski slog, ga oblikovali na podlagi prehranjevalnih navad ter tako vplivali na telesni videz in gradili osebno identiteto. Zaradi želje po vitkosti in lepoti je na reflektivnost telesa močno vplival izum shujševalne kure v njenem modernem pomenu, ki kot množični pojav ni starejši od nekaj desetletij<sup>8</sup>. Po Giddensu shujševalna kura povezuje telesni videz, osebno identiteto in seksualnost v kontekst družbenih sprememb, ki jih posamezniki skušajo obvladati dan za dnem. Shujšana telesa danes ne pričajo več o ekstazi, temveč o intenzivnosti te posvetne bitke (Giddens 2000, 39).

Shujševalna kura je povezana z vpeljavo znanosti o prehrani kot obliki administrativne moči, vendar položi odgovornost za telesni razvoj in videz v roke lastnika telesa. Tisto, kar posameznik je, postane med tistimi, ki živijo v materialnem pomanjkanju, reflektivno vprašanje izbire prehrane. Danes smo vsi zahodnjaki (z izjemo najbolj revnih) na dieti. Zaradi učinkovitosti globalnih trendov in izobilja hrane so porabniku skozi vse leto na

---

<sup>7</sup> Kot prvi primer RTTP navajam dieto, ki z užitki pri prehranjevanju sicer nima kaj dosti skupnega, vendar je ena izmed najbolj razširjenih RTTP, posebno v današnji potrošni kulturi, kar kaže na visoko stopnjo nadzorovanja in discipliniranja teles. Pri analizi vplivov prehranjevalnih navad na čustva in telo posameznikov se dieti nisem mogla izogniti. Menim, da je prav shujševalna kura najpogosteje tisti dejavnik, ki posameznike spomni na hrano (ki je v času diete prepovedana) oz. prebudi željo po užitkih pri prehranjevanju.

<sup>8</sup> Skrb za telo ni »pogrontavščina« potrošniške kulture, je pa znotraj le-te doživela velik razcvet. Že v preteklosti so prakticirali diete, asketizem in druge telesne režime kot obliko kontrole nad telesi, z namenom vzpostaviti disciplino. Zgodovinsko so bile omejitve »telesnih potreb« (po hrani, reprodukciji) namenjene počastitvi višjih sil, torej so imele religiozno konotacijo. Zahodna postmoderna družba pa promovira odrekanje hrani bolj iz estetskega oz. zdravstvenega vidika.

razpolago različna živila. Kar torej posameznik poje v takih okoliščinah, pomeni odločitev za določen življenjski slog, na katero vpliva in jo oblikuje množica kuharskih knjig, poljudnih medicinskih razprav, vodnikov po prehrani itd. (Giddens 2000, 39). Zdravstvena ozaveščenost je eden od kazalnikov postmodernih prehranjevalnih trendov. Skrb za zdravo prehrano in discipliniranje telesa pa je predvsem vprašanje kulturnega kapitala, uživanje zdravih živil namreč narašča z izobrazbo, slojem in dohodkom (Tivadar 2002, 167).

Mnenja o učinkovitosti hujšanja so deljena, v literaturi pa največkrat omenjajo nagnjenje, da se izgubljeni kilogrami ponovno vrnejo, in to celo hitreje, kot smo jih izgubili (t. i. »jajo« učinek). Omenjeno dejstvo Elza Bolz (1995) razlaga s tem, da se presnova hitro prilagodi varčevanju, telo pa se nauči shajati z manj kalorijami. Po končani dieti tako običajno obroki postanejo preveliki, odvečne kalorije pa gredo v maščobne zaloge kot rezerva za morebitno naslednje pomanjkanje. Avtorica je zato prepričana, da je najboljša dieta tista, pri kateri se naučimo pozitivno spremeniti svoje prehranjevalne navade, po možnosti za vse življenje. Sliši se precej enostavno, vendar pri tem E. Bolz zanemari psihološki pomen hrane. Hrana namreč ne zadovoljuje le fizioloških potreb, temveč se simbolično povezuje s čustveno zadoščenostjo in občutkom sprejetosti (Sternad 2001).

Dieta je tako problem sodobnega časa oz. kapitalizma. Po Schwartzu (1986) dieta ne bo nikoli delovala, saj nas kapitalizem sili k nakupovanju in trošenju, hkrati pa nas omejuje (prav z dietami) in manipulira z našimi željami in potrebami, kar vodi v zelo visoko stopnjo frustracije, ki še bolj povečuje apetit (Schwarz v Braziel in LeBesco 2001, 36).

Nekaj je gotovo: potrebe po hrani nimajo veliko opraviti z dejansko lakoto, vsaj v današnji družbi ne. Gre za fenomen čustvenih uživalcev hrane, ki s slednjo ne zapolnjujejo »želodčnih lukenj«, temveč pitajo potrebe v svojih glavah. Pri vse bolj »nenormalnem« prehranjevanju ni nenavadno, da takšno stanje ustvarja nenehno potrebo po odrekanju hrani, torej asketizmu, novih dietah ter nadzorovanju oz. discipliniranju teles. Prehranjemo se tako rekoč mimogrede, stoje in kadarkoli.

### **3.3.2 ČUSTVENO PRENAJEDANJE**

Ker nam hrane ne manjka, zlahka oblikujemo navado, da se z njo tolažimo. Podatki kažejo, da glede na razširjenost tega pojava zahodni svet v zadnjem času postaja podoben naciji »čustvenih jedcev«. Navada tolaženja s hrano se oblikuje že v otroštvu. Pogosto rečemo:

»Si utrujen? Krožnik juhe te bo okrepil«, »Pojdimo na sladoled, pa boš vse pozabil« ipd. Mar je čudno, da toliko otrok odraste v ljudi, ki ne vedo, kdaj so lačni in kdaj siti, povrhu pa od hrane pričakujejo, da jim bo prinesla tolažbo, umiritev in ljubezen? Vse bolj naraščajo problematični načini prehranjevanja, problematični zato, ker vodijo do raznih obolenj (debelost, depresija, bulimija itd.). Vedno več ljudi (tako otrok kot odraslih) hrano zlorablja za potešitev negativnih čustvenih stanj, kar ne vodi do »koristnih užitkov« pri jedi, ampak že kar do zasvojenosti. Hrano tako uporabimo kot sredstvo, s katerim se zamotimo oz. odvrnemo pozornost od pravih težav ali za nadomestitev čustvene praznine (Sternad 2001, 41). Zaskrbljenost zaradi prihajajočega dogodka ali premlevanje minulega spora pretrgamo tako, da nekaj pojemo in se zamotimo. Toda to je le začasna rešitev, medtem ko jemo, se osredotočimo na okus hrane, ki slej ko prej izgine. Pozornost se ponovno usmeri na probleme, pojavi pa se dodatna skrb zaradi občutka krivde, zaradi prenajedanja. Čustveni jedci radi posegajo po nezdravih živilih, običajno po mastni ali slani hrani. Če se stres ali negativna čustva pojavljajo kronično, lahko čustveno motivirano prehranjevanje povzroči tudi zdravstvene težave, kot sta čezmerna telesna teža in povečano tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni.

Problem se tako glasi: zakaj negativna čustva vodijo v prenajedanje? Verjetno ima s tem opraviti način, kako se telo odziva na razpoloženje in hrano. Raziskave kažejo, da določena živila pri nekaterih ljudeh očitno delujejo adiktivno. Okusna hrana, kot je čokolada, možgane spodbuja, da sproščajo snovi, ki so povezane z zadovoljstvom in dobrim počutjem. Nagrada lahko nato okrepi poželenje po vrsti hrane, ki je najtesneje povezana s posameznim čustvom. Znanstveniki preučujejo tudi možnost, da sladka in mastna hrana dejansko omilita tesnobo. Raziskave so odkrile izločanje stresnih hormonov, ti pa spodbujajo oblikovanje maščobnih celic, kar nas vodi k uživanju priljubljenih nezdravih živil, o katerih mislimo, da jih potrebujemo za vzpostavitev čustvenega ravnovesja (glej Pokorn 1997; Tudor 2006).

Slojevska pripadnost je še eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na posameznikovo čustveno prenajedanje, saj – glede na razpoložljiva sredstva – bi si posamezniki (predvsem visoko izobraženi in informirani o zdravi prehrani) lahko privoščili zdrava in lahka živila (ki so tudi dražja), pa tega ne upoštevajo (Putnam in James v Belton 2003, 120). Slednje jim preprečujejo celodnevni delavniki, pomanjkanje časa in volje za kuhanje ter preobilica industrijsko pripravljene hrane. Ne glede na družbeni položaj oz. dohodkovni rang tako revni kot bogati v hrani iščejo uteho oz. jo uživajo za reguliranje svojega razpoloženja



(Wurtman in Wurtman v Belton 2003, 120)<sup>9</sup>. Podobne ugotovitve navaja James, ki pravi, da je v postmodernih razmerah osebnega nezadovoljstva in družbene kompetitivnosti visokokalorična, s holesterolom bogata hrana, postala priročno sredstvo za samozdravljenje tako revnih kot bogatih (James v Belton 2003, 120).

V dvajsetih letih prejšnjega stoletja si je ameriška medicina začela postavljati vprašanje, zakaj se ljudje prenaledajo in posledično redijo. Ta dilema je iz debelosti ustvarila psihološki problem. Prenajedanje, ki vodi v debelost, naj bi izviralo iz depresije, pomanjkanja samozavesti, dolgčasa, notranje praznine in negativne samopodobe (Kuhar 2004, 55).

Kadar gre za skrajne odstopke od normalnega telesnega obsega, je debelost vpletena med globoke nerazrešene osebnostne probleme, ki so do nje pripeljali, in med resne posledice na vrednostnem, čustvenem in socialnem področju človekovega doživljanja in delovanja (Tomori 1990, 137). Pri poglobitvi v to stanje pogled v ogledalo samo še dodatno okrepi odpor do sebe ter izgubo samozavesti in občutek manjvrednosti.

Obstaja pa še mnogo situacij, ki jih lahko razumemo kot razloge za čustveno prenaledanje. Včasih pojemo preveč z namenom, da bi se vključili v skupino, ki nas spodbuja k jedi. V potrošniško – kapitalistični družbi nam hrane ne primanjkuje. Posamezniki povezujemo najrazličnejše priložnosti in dogodke s prehranjevanjem, ki nimajo opravka z dejansko lakoto. Tako se lahko prehranjujemo zgolj zaradi dolgčasa, stresa ali podleganja oglasom prehranske industrije. Prenajedanje kot posledica šibke samozavesti in samospoštovanja je zelo pogost pojav. Ideal popolnega telesa, ki ga vsiljujejo mediji, je težko doseči, zato se ljudje pogosto ujamemo v začarani krog shujševalnih kur in tolaženja s hrano. Nezadovoljstvo z videzom je zelo razširjen dejavnik, ki nekatere spodbuja k čustvenemu prenaledanju.

Ključno je prepoznati, kaj sproža prenaledanje. Odnos do hrane in samega sebe mora biti iskren, saj prikrivanje in zanikanje težav s tolaženjem in zlorabo hrane ne vodi do uspeha. Uživanje pri jedi je ena najlepših vsakodnevnih izkušenj, paziti pa bi morali na to, ali želimo s hrano zapolniti le »luknjo v želodcu« ali tudi čustveno praznino. Naučiti bi se morali prepoznati svoja čustva (Sternad 2001, 139).

---

<sup>9</sup> Avtorja podajata psihološko razlago, namreč uživanje ogljikovih hidratov povečuje raven serotonina, ki pa (ne)posredno vpliva na posameznikovo razpoloženje. Mnogo ljudi, ki trpijo za depresijo, različnimi motnjami in predmenstrualnim sindromom, svoje probleme teši z enormnimi vnosi hrane, bogate z ogljikovimi hidrati.

### 3.3.3 GURMANSKO UŽIVANJE

Obstajajo pa tudi taki posamezniki, katerim ni vseeno, kaj vnašajo v svoje telo. Pazijo na izbor, vrsto in pripravo hrane, torej so do jedi zelo selektivni ter spretni pri njeni pripravi. Osnovni namen hranjenja je doseganje užitkov, tako za želodec kot tudi za dušo. Veda, ki se ukvarja s tistim delom hranjenja, ki ga ureja želodec, ter z vsemi mehanizmi za regulacijo hranjenja, ki vplivajo na apetit oz. tek za določene jedi, je gastronomija (Pokorn 1997).<sup>10</sup> Gastronomija ni industrija: je izraz izvirnosti, kreativnosti in inovativnosti posameznega mojstra, ki prehaja pogosto že kar na področje enotnosti. V gastronomiji velja, da je pri tem najboljši vodnik izkušnja: vsak človek reagira drugače, glede na svoje izkušnje, navade, izobrazbo in okus pri iskanju užitka na tem področju (Pokorn 1997, 16–17).

Kot smo že omenili, človeku kot bio-psiho-socialnemu bitju hrana ne pomeni le zadovoljevanja osnovnih fizioloških potreb, temveč znatno več. Da bi užitek povečal, pa je lahko tudi izbirčen glede vrste hrane in načina njene priprave. Pri gastronomu govorimo o določenih prehrabnih navadah in razvadah oz. o posebni priljubljeni hrani, t. i. luksuzni prehrani (*luxury food*<sup>11</sup>). Lahko trdimo, da je pravi gastronom oz. sladokusec tisti, ki sicer rad dobro jé in ne glede na vrsto prehrane (vegetarijanska, mešana, mesna ali druga) uživa ob ponujeni hrani, a pri tem ohranja in krepi svoje zdravje, ne pa obratno, to je, da pogublja svoje zdravje (Pokorn 1997, 95–97). O gastronomskih vidikih prehrane<sup>12</sup> tako lahko govorimo šele tedaj, ko človek zadovolji vse osnovne fiziološke in prehrabne potrebe; šele tedaj posameznik prične izbirati sebi najbolj okusno hrano in tako zadovoljuje tudi svoje gastronomske želje. Gastronomsko-kulinarični dejavniki (okus, videz, vonj,

---

<sup>10</sup> Pod pojmom gastronomija običajno razumemo nauk o znanju in spretnosti v pripravljanju izbranih jedi ali kuharsko umetnost. Gastronomija – sladokusnost se pravzaprav ukvarja z »načeli želodca«. Poimenovanje je sestavljeno iz dveh besed: gaster (grško: želodec) in nomos (grško: načelo). Iz gastronomije izvira tudi izraz gastronom, ki lahko pomeni strokovnjaka za sestavo jedilnikov in pripravo jedi ali, ožje, sladokusca ali dobrojedca. Iz pojma gastronomija izpeljemo tudi izraz »gurme« (fr. gourmet). Z besedo označujemo dobrojedca in dobropivca, torej človeka, ki vrhunsko obvlada uživanje izbranih jedi in pijač. Slovenski izraz za gurmeta je sladokusec, dobrojed. Oznaka je prevzeta iz francoščine, kjer beseda »gourmet« označuje poznavalca vin in sladokusca. Beseda je sorodna tudi francoski besedi »gourmand«, ki pomeni požeruha.

<sup>11</sup> Sem prištevamo vrhunske prehranske delikatese, kot so npr. kaviar, gosja jetra, prekajene in sušene ribe, suhomesnati izdelki, paštete, marmelade, konzervirane gobe ipd.

<sup>12</sup> Gastronomska načela kombiniranja jedi vključujejo načelo zaporedja jedi v obroku hrane (združevanje jedi v jedilniku), načelo sprejemljivosti hrane (prilagojenost prehranskim navadam ljudi, njihovim osebnim željam, kulturnim navadam) in načelo pestrosti obrokov (sestava, načini priprave, senzorične lastnosti, garniranje).

trdnost, obseg in energijska gostota hrane), ki jih človek bolj ali manj dobro sprejema, lahko pomembno vplivajo na boljši ali slabši tek in nasitljivost zaužite hrane (Pokorn 1997, 99).

Gurmanom podobne značilnosti kažejo tudi posamezniki, ki jih v raziskavi Blanka Tivadar (2002) uvršča v skupino *zdravstveno ozaveščeni hedonisti*, saj so po njenih besedah veliki uživači, ki imajo radi novosti v prehranjevanju, si za hrano radi vzamejo čas in uživajo pri pogovorih ob jedi. Izstopajo po zapravljanju za hrano in pijačo v dobrih gostilnah in pogosto obiskujejo restavracije s tujimi kuhinjami (Tivadar 2002, 164–165). Poleg tega, da združujejo skrb za telo in zdravo prehrano z uživanjem ob hrani, se tem posameznikom veliko bolj pomembno kot to, da hrana nasiti in da energijo (tipično tradicionalna/predmoderna značilnost), zdi pomembno, kaj zaužijejo, kako je hrana postrežena in družba, ki jo imajo pri mizi (Tivadar 2002, 165). Poleg tega so tudi visoko zdravstveno oz. dietetsko ozaveščeni, saj raje posegajo po svežih sestavinah kot pa po industrijsko pripravljenih jedeh. Pri tem ne moremo zanemariti socialnodemografskih značilnosti, saj to skupino sestavljajo posamezniki z najvišjimi dohodki in izobrazbo, ki so na splošno naklonjeni družbenim manjšinam in tehničnim novostim. Kot vidimo, izbor hrane ni le stvar okusa, temveč predvsem stvar materialnih možnosti.

Za Brillat-Savarina (2005) gastronomija predstavlja velik eksperiment z lastnim telesom. Njegova znanost, ki temelji na iskanju esence okusa, mere užitka in meje telesa, nazadnje naleti na problem, ki je po svoji naravi moralističen, in sicer na vprašanje, kaj smemo jesti. Posledice uživanja, pri še tako skrbno izbranih jedeh, se neizprosno »zapišejo« na naših telesih, kajti po drugi strani eksperiment zlahka zaide v eno izmed dveh nezaželenih skrajnosti, v pretirano tolstost ali mršavost. Obe stanji sta posledici napačne prehrane, ki pa se ji lahko znanstveno podkovani gastronom izogne s pravilno dieto, takšno, ki upošteva pravilno hranilno vrednost živil. Podobno kot Brillat-Savarin je tudi Pokorn, kot vzrok debelosti navajal neustrezne prehranjevalne navade ter gastronomu dodeljeval jekleno moč, da se nezdravi hrani odpove. Pravi gastronom je le tisti, ki pozna in uživa dobro in okusno hrano, pri tem pa ostaja njegova teža v mejah normale, skupaj z njegovim zdravjem (Pokorn 1997, 14).

Tako gurmanom oz. sladokuscem kot osebam, ki so na dieti ali svoja negativna čustva tolažijo s prekomernim hranjenjem, prehranjevanje zlahka uide z vajeti. Prehranjevalne navade oz. določene RTTP vplivajo na telo, spreminjajo njegovo obliko ter ga (bolj ali

manj) oddaljujejo od družbenih standardov glede telesnega videza, kajti z upravljanjem prehranjevanja neposredno upravljamo s telesom (Kamin in Tivadar 2003, 891). Posameznikovo telo oz. njegov videz pa je platno, na katerem se posledice takega načina prehranjevanja rišejo iz dneva v dan.

### **3.4 POSLEDICE REFLEKSIVNIH TELESNIH TEHNIK PREHRANJEVANJA**

Ena izmed posledic, ki jih puščajo vse tri zgoraj opisane RTTP, je zagotovo spremenjena telesna teža, kar vpliva na podobo telesa. Marsikje v modernem svetu se je razvijanje in propagiranje tako hrane (predvsem *junk food*) kot tudi različnih shujševalnih kur oz. tehnik oblikovanja teles razvilo v pravo industrijo; neuspeh potrošnikov in konstantno uživanje dietnih izdelkov ter uporaba praks za discipliniranje teles, je dejansko v njenem interesu. Razširjenost nadzorovanja teles, predvsem z dietami in telesno vadbo, ustvarja in poganja naprej dietno industrijo, ki je ustvarila kult telesnega videza, v katerega so ujete predvsem ženske.

Vprašanje »linije« polni medije, ki imajo svoj odločilni delež pri širjenju estetskih meril za zunanji videz. Čeprav je ta pomemben za oba spola, pa so s previsoko telesno težo in videzom pogosteje nezadovoljne ženske. Razlike med spoloma se kažejo tudi v tem, da vidijo ženske več možnosti za doseganje ustrezne telesne teže v zmanjšanju obrokov hrane, moški pa v pospešeni telesni aktivnosti. V tem se zrcalijo že dolgo uveljavljene norme, ki določajo telesni ideal – privlačnost ženskega in zmogljivost moškega telesa (Tomori 1990, 127). Kompetenten pokazatelj družbene konstrukcije tehnik prehranjevanja so tako mediji. Načini reprezentiranja prehrabnih praks v medijih sestavljajo ogrodje in producirajo veljavne, družbeno sprejete prehrabne tehnike; prav tako so telesni ideali predstavljeni skozi medijski diskurz, najmočnejše vplivajo na mladostnike, ki svojo osebno, družbeno in kulturno identiteto šele razvijajo.

Pri raziskovanju odnosa med prekomerno telesno težo in smrtnostjo ter zdravstvenimi riziki se pogosto izpušča škodljiv vpliv pogostih strogih diet in vpliv porazdelitve telesne maščobe. Mnoge raziskave opozarjajo na tveganja, ki jih povzroča nihanje telesne teže in številne druge možne negativne posledice hujšanja npr. povišan krvni tlak zaradi fizičnega in mentalnega stresa (Kuhar 2004).V stroki sicer ne obstaja soglasje o učinkovitosti

hujšanja, saj lobiji dietne industrije govorijo o dolgoročni izgubi teže. Medicinska in psihološka literatura pa sta polni dokazov o tendenci naraščanja teže po uspešni dieti – od 90% do 98% ljudem se izgubljen teža v petih letih povrne (Stinson v Kuhar 2004, 56).

Prav tako imajo diete negativne posledice za samopodobo. Pri trženju diet se pogosto poudarja, da je moč volje vse, kar posameznik potrebuje za izgubo teže. Če je posameznik pri hujšanju neuspešen, se počuti kriv in nezadovoljen tako z močjo lastne volje, kot z lastnim telesom, kar lahko privede do znižanja samospoštovanja, saj posameznika zavzame občutek nesposobnosti samoobvladovanja. Predstavljanje in izboljševanje telesa je povezano s potrošnjo dobrin in storitev. Stremljenje po popolnem telesu zahteva trošenje tako časa kot denarja. Ena najmočnejših družbenih sil, ki promovirajo telesne ideale v zahodni družbi je industrija: dietna, kozmetična, vadbeni in še bi lahko naštevali. Ustvarjanje in podpihovanje nezadovoljstva z videzom je funkcionalno za korporacije, kajti negotova oseba veliko troši.

Avtorici, kot sta Sherry Ashword (2000) in Anita Naik (2002), delita skupno mnenje o tem, da je dieta zlata jama za potrošniško družbo, saj zaradi nedosegljivosti telesnih idealov potrošniki potrebujemo vedno nove tehnike nadzorovanja teles. Lahko bi trdili, da posamezniki prehajajo iz uporabe oz. prakticiranja ene RTTP v drugo.

Hrana zadovoljuje številne čustvene potrebe ljudi, je tolažba ob občutkih manjvrednosti ali napetosti ter kompenzacija za stres, obremenitve in napore, ki jih prinaša sodobno življenje (Lang in Rayner 2005, 311). Postala je vir neverjetne zaskrbljenosti in strahu, hkrati pa silnega poželenja. Tako Mrevlje (2005) piše o paradoksu, kako je lahko v identičnih okoljih, kjer se občudujejo vitkost in lepo telo, hrana še vedno simbol blaginje, obilja in užitka.

Dejstva, kot so ta, da je hrana povsod prisotna, vsaka situacija je primerna za uživanje hrane, namesto rednih obrokov neprestano nekaj okušamo in žvečimo, kažejo na to, da je hrana najlažje dosegljiva substanca. Ko se nam zdi, da ni na voljo ničesar drugega, kar bi zadovoljilo naše potrebe, nam je praviloma hrana vedno na razpolago (Sternad 2001).

Za razlikovanje med normalnim in patološkim odnosom do hrane in lastnega telesa skrbijo predvsem podjetniški in politični interesi, saj za vsemi shujševalnimi in telesnimi praksami stojijo močne medicinske svetovalne družbe, ki ponujajo orodje za doseg družbene norme – normalnega (Kuhar 2004, 64)<sup>13</sup>. Tak odnos do prehranjevanja lahko označimo za

---

<sup>13</sup> Normalno in patološko v kontekstu postmodernega prehranjevanja lahko razumemo tudi kot paradoks sodobnega kapitalizma, ki se zrcali v motnjah hranjenja, tj. anoreksiji, ki reflektira ekstremno represijo želje

dvoličnega, kajti po eni strani človek hrano uporablja za užitke ali tolažbo, po drugi pa se z njo bojuje, oz. bojuje s posledicami, ki jih ima vnos določene vrste in količine živil v telo. Posameznik se znajde v težki situaciji, v dilemi »jesti ali ne jesti« ter pred vprašanjem, kako odpraviti posledice morebitnega predhodnega odrekanja, stradanja ali prenajedanja. S to temo se bom podrobneje ukvarjala v empiričnem delu, v naslednjem poglavju pa na kratko predstavljam aktualne družbene standarde glede telesnega videza ter njihov vpliv na posameznike.

## **4 TELESNI VIDEZ**

Za današnjo zahodno družbo se zdi, da je telesni videz prignan do skrajnosti; nekakšna merila samozaznavanja in percepcije drugih so kriteriji, ki določajo diskurz telesa. Telesni videz je postal označevalec vrednosti (Kuhar 2004, 27). Danes smo tako v medicinskem kot tudi v medijskem diskurzu pogosto priča enačenju vitkosti z boljšim zdravjem. V zahodnih družbah velja vitkost za indikator dobrega zdravja, povezuje se tudi z energijo in vitalnostjo. Sporočilo, da je prekomerna teža zdravju nevarna, je postalo splošna, konvencionalna modrost. Z intenziviranjem norme vitkosti narašča nezadovoljstvo z lastnim telesom, posledično pa tudi večanje motenj hranjenja (Kuhar 2001, 15). To lahko vodi do nizkega samospoštovanja, v depresijo, stigmatizacijo debelih posameznikov oz. tistih, ki ne ustrezajo družbenim standardom.

Oblika in velikost telesa sta postala znamenje notranjega, duševnega reda (ali nereda), kot simbol emocionalnega ter moralnega stanja. Posameznik s telesom sporoča svoja notranja stanja in to pričakuje tudi od ostalih, tako je telo tudi nekakšen indikator duševnega stanja posameznika (Krpič 2003, 177). Ljudje na podlagi bežnih ocen zunanje podobe natančno določijo tudi notranje kvalitete človeka. Menijo, da je zunanji videz neposredno povezan s človekovo naravo (Seymour v Starc 2003, 46). Rutar (1995) ugotavlja, da je vedno manj pomembno, kako ljudje govorijo, mnogo pomembneje je, kako so videti. Enakega mnenja je tudi Starc (2003), ko pravi, da je telesni videz postal merilo človekove biti, kjer se telesni videz enači s karakterjem posameznika.

---

in bulimiji, ki predstavlja nebrzdano potrošnjo, kateri sledi očiščenje. Potemtakem lahko debelost razumemo kot popolno vdajo želji in potrošnji.

Tarča ali objekt različnih strahov in pogostih obupnih poskusov discipliniranja je telo, ki je razumljeno kot spremenljivo in podrejeno nadzoru. Disciplina se pri prehranjevanju odraža v stremenju k popolnemu vpogledu in določanju količine in vrste hrane. Telo je potencialni fizični simbol količine samonadzora, ki ga (ne) poseduje njegov lastnik, kar je tako rekoč zapovedani lepoto – vedenjski kanon (Aleksić 2001, 314). Odvečna telesna teža izraža osebno in moralno neadekvatnost in pomanjkanje volje, medtem ko je čvrsto, razvito telo postalo simbol pravilnega obnašanja; kaže na to, kako nekdo skrbi zase, izraža njegovo moč volje, energijo, kontrolo nad infantilnimi impulzi, zmožnost oblikovanja lastnega življenja, pa tudi obratno: debelost kaže na bolezen, pomanjkanje volje, discipline, ambicij, je znamenje lenobe (Bordo v Braziel in LeBesco 2001, 49).

Slavljenje vitkosti v kulturi (v modi, filmih, medijih) pa presenetljivo stoji ob boku hitremu povečevanju debelosti. Stanje v družbi je zelo kompleksno: na eni strani je stigma usmerjena proti debelim, čemur sledi porast motenj hranjenja, na drugi strani pa vedno več ljudi sprejema debelost v smislu »biti debel in ponosen« (Cooper v Lang in Rayner 2005, 311).

V sodobni civilizaciji ima obilna postava v revnih družbah povsem drugačen pomen kot v bogatih. V teh je danes človek tem bližje telesnemu idealu, čim vitkejši je. V družbi, kjer veliki večini prebivalstva hrane ne manjka, ni potrebno dokazovati izobilja z dodatno rezervo. V časih pomanjkanja (npr. 15. in 17. stoletje) je iz prehranjevalne želje izviral estetski ideal pod geslom »debelost je lepa, je znamenje bogastva in prehranjevalne blaginje« (Montanari 1998, 216–217). Debelosti so se pripisovale pozitivne asociacije, povezane tudi z zdravjem in lepoto<sup>14</sup>. Telo je torej od vedno označevalec vrednosti in statusnega razlikovanja, saj je suho telo v tem primeru izražalo revščino in pomanjkanje ter pripadnost nižjemu družbenemu sloju. Nasprotno, vitka postava pripoveduje o tem, da človek ni odvisen od obilja hrane in da ima tudi dovolj prostega časa, kajti za vitko postavu se je danes treba potruditi, to pa zahteva čas in denar. Debelost je kot množičen fenomen relativno mlada. Pojmovanje debelosti v preteklih obdobjih človeške zgodovine je povezano z bogastvom in višjim socialnim statusom, ko ni bilo dovolj hrane, vendar danes temu ni tako, saj se estetski ideali spreminjajo prav v tesni povezavi z dostopnostjo hrane.

---

<sup>14</sup> Vitkost je drugačen pomen dobila šele v 18. stoletju, ko so jo kot nov estetski in kulturni zgled ponudili večinoma meščani, ki so nasprotovali prevladujočim ideologijam, povezovali so jo z drugačnimi, pozitivnejšimi vrednotami, kot so hitrost, delavnost in učinkovitost, kar je spodbujalo tudi puritanstvo v 19. stoletju.

Podobe lepih teles, odkrito seksualnih in povezanih s prostim časom in razkazovanjem, ki se pojavljajo v medijih, pa le še poudarjajo pomembnost videza, mnogokrat na škodo zdravja in dobrega počutja (Featherston 1991). Posebno v današnjem času se kaže paradoks v odnosu do lastnega telesa in prehranjevanja, zdi se, kot da so posamezniki vpeti med uživanje in asketizem, med greh (prenajedanje) in zaželene ideale (vitkost); nadzorovanje prehranjevalnih navad in telesa se torej skuša (preko bolj ali manj prikritih mehanizmov oz. diskurzov) naturalizirati in postaviti paralelno z uživanjem pri jedi.

Najpomembnejši mehanizem, ki ohranja ukvarjanje (zlasti žensk) z idealom vitkosti, je skrajni gnus nad debelostjo (Coward 1989). Uveljavljeno je mnenje, da mora obilno telo trpeti. Skrb za telo je skrb za podobo telesa, ki se zlahka spremeni v obsedenost in je zato najbolj prikladno mesto za prenašanje oblastnih mehanizmov, ker posameznik vso svojo identiteto investira v podobo (Rutar 1994, 104–106).

Pravilno doseženo in trajno zmanjšanje prekomerne teže nedvomno ugodno vpliva na zdravje, vendar ne nujno v tolikšni meri, kot poudarja medicina. Tudi objektivnih koristi dnevne rekreacije in skrbi za zdravo prehranjevanje ne gre postavljati pod vprašaj. Vendar pa je meja, ki loči zdravo aktivnost od obsedenosti z lastnim videzom in težo zelo zabrisana. Zdravstvena opozorila v zvezi z debelostjo so vsekakor legitimna, toda pogosto so kulturno selekcionirana in preveč poudarjena (Kuhar 2004, 57). Zdi se, da naša družba nagrajuje zunanjo lepoto na račun notranjega zdravja (Kuhar 2004, 57).

Mit, da lahko nadzorujemo telo kot objekt, izhaja iz zahodne predpostavke, da človek lahko obvladuje naravo. Idealne postave si je izmislil prav za to, da bi ohranil ta mit (Kuhar 2004, 10). Velikokrat nas socialni in kulturni pritiski naredijo občutljive in ranljive za motnje hranjenja in krepijo negativen odnos do telesa kot do sebe v celoti. Prav v sodobni potrošniški družbi sta obremenjenost in skrb glede telesne podobe dosegli najvišjo stopnjo, ravno zaradi razširjenosti in ukoreninjenosti družbenih standardov o idealnem telesnem videzu (Kuhar 2004). V nadaljevanju tako predstavljam nekatere oblike družbenih pritiskov, ki delujejo na posameznikov odnos do lastnega telesa..

Telo je v središču družbenega življenja, socialnih interakcij, samozavedanja. Različne kulture in družbe človekovo telo različno razumejo in sprejemajo. Družbene norme nam določajo zbirko socialnih pravil, znotraj katerih se oblikuje posameznikov odnos do telesa.



## 4.1 DRUŽBENI PRITISKI

Družbeno-kulturni ideal (tako ženskega kot moškega) telesa je zelo jasen: vitkost se enači z lepoto, privlačnostjo in zdravjem. Največji pritisk za oba spola pa je še vedno »tiranija vitkosti« (Chernin v Kuhar 2003). Fenomen idealiziranja vitkosti pri ženskah se je pojavil precej pozno, šele v začetku 20. stoletja (Grogan 1999), ko se je v Ameriki začela tudi bitka proti debelosti, ki še vedno traja in se je skozi dvajseto stoletje celo stopnjevala (Kuhar 2004, 33). Debelost ženske pa je kot simbol zdravja, ugleda, obilja in materinstva še danes cenjena v mnogih svetovnih kulturah. Ženskam močnejše postave Arabci pripisujejo, da so dobre matere, kajti »pri njih je otroku bolj mehko, toplo in več hrane dobi«. Snubec iz plemena Bemba v južni Afriki še danes vabi deklet s pesmijo: »Pojdi z menoj lepotica, pri meni boš debela...« (Kuhar 2004, 44). Antropologi tako ugotavljajo, da je polna postava cenjena v 81 % danes živečih kultur in predstavlja nekaj privlačnega in zaželenega (Tomori 1990, 68). V družbi, v kateri hrane ni na pretek, obilnejše ženske veljajo za privlačnejše od vitkih.

Vizualizacija vitkega telesa je postala ena najmočnejših strategij »normaliziranja« v našem stoletju, tako je vitko telo postalo poglavitni telesni kriterij in norma današnje kulture (Bahovec 1996, 228–230). Želeni standardi so povsod prisotni, zato jih ponotranjimo in inkorporiramo v strukturo svojega sebe; tako bi zavračanje teh idealov pomenilo zavračanje lastne identitete oz. samega sebe (Kuhar 2003a, 863–864).

Najuspešnejši način obvladovanja telesa se tako kaže v postavljanju standardov idealnega telesa ter širjenju zdravja kot ideologije. Individualizacija odgovornosti za zdravje promovira pogled, ki spregleda omejenost individualnih izbir z družbenimi okoliščinami. To je popolnoma skladno z logiko potrošniške družbe, ki promovira idejo suverenih potrošnikov, potrošnjo kot sfero, ki vključuje vsakogar, izbiro kot temeljni postulat bivanja ipd.

Nadzorovanje teže naj bi bilo protiutež hedonizmu in materializmu, ki sta postali legitimni in nebrzdani življenjski usmeritvi. Imaginarna družbena podoba telesa tako ustvarja različne dihotomije. Suho ali vitko telo naj bi bilo simbol zdravja, discipline, vzdržnosti, urejenosti, negovanja, asketizma in estetskosti. Debelo ali obilno telo je simbol zapuščenosti, razpuščenosti, bolezni, hedonizma, samo-popuščanja. Tej dihotomiji ustreza ločitev, ki jo podaja Deborah Lupton, med »civiliziranim« in »grotesknim« telesom. Prvo je samo-vsebovano, visoko družbeno nadzorovano in skladno s prevladujočimi normami o

videzu in vedenju. Drugo je nesestavljeno, neurejeno, nekontrolirano, animalično (Lupton 1996, 19).

Nezdravo telo (ki se kaže v previsoki telesni teži in kopičenju maščob) je potemtakem kazalnik posameznikovega neuspeha<sup>15</sup>. Odgovornost za zdravje se torej pripisuje posamezniku ter njegovim odločitvam glede življenjskega stila. Debele osebe so tako označene za deviantne, tiste, ki bodo slej ko prej zaradi bolezni postale breme zdravstvenega sistema in davkoplačevalcev (Kuhar 2004; Kamin in Tivadar 2003).

Vprašanje je, zakaj so posamezniki pripravljani sprejeti prakse in reprezentacije, ki njihova telesa hierarhizirajo in postavljajo v določene pozicije. Deborah Lupton (1996) trdi, da so te prakse načini, na podlagi katerih posamezniki odgovarjajo zunanjim družbenim imperativom in zahtevam samoregulacije ter samokontrole.

Poleg oblikovanja posameznika ima telo še eno nadvse pomembno razsežnost, meni Krpič, in sicer je to biološka struktura, na katero je mogoče gledati tudi kot na predmet (Krpič 2004, 121). V današnji družbi se telo obravnava kot predmet, ki dobi smisel preko oblasti. Posamezniki se obsesivno ukvarjajo s svojim telesom; ko skrbijo za svoj videz in zdravje, pa ne vidijo, da se prek njihovih teles ohranjajo medicinske, politične in ekonomske institucije kot mesta, na katerih se organizira oblast. Discipliniranje je torej dvojno, saj ga po eni strani posamezniki izvajajo nad drugimi, po drugi strani pa mora posameznik najprej sam osvojiti določene spretnosti. Taka telesa je lažje usmerjati in programirati, hkrati pa so disciplinirana telesa bolj zaželena (Foucault 2004, 153). Iz tega izhaja človekovo manipuliranje s telesom, vanj posega in ga skuša predrugačiti, zakriti ali prikriti, ga neprestano preizkuša v njegovi zmogljivosti in vzdržljivosti, mu nadeva bremena, ki so mu v škodo. Telo lahko tudi zlorablja, si ga na različne načine odtuji in iz njega naredi tržno blago (Južnič 1998).

Neposredna izpostavljenost subkulturi, ki poudarja pomen telesnih oblik in vitkosti, zelo zvišuje tveganje za nezdravo nadzorovanje teže in motnje hranjenja. Kljub vsem pritiskom po doseganju idealne telesne podobe – vitkosti, pa smo v današnjem svetu priča vse večjemu porastu debelosti. Teoretiki temu fenomenu pripisujejo najrazličnejše vzroke, stanje v družbi pa lahko neposredno povežemo z vedno večjo produkcijo hrane in vse manjšo telesno aktivnostjo.

---

<sup>15</sup> Vse to še bolj stigmatizira že tako deprivilegirane posameznike nižjih družbenih slojev, ki so v primeru debelosti prevladujoči med njimi. Pogosto se torej zanemarljivo dejstvo, da na posameznikov življenjski stil vplivata tako njegov ekonomski kot tudi kulturni kapital, katera se s spuščanjem po družbeni lestvici znižujeta.

Prehranjevanje postane tehnika, s katero zmanjšamo pritiske modernega načina življenja. Vse to spodbuja današnja potrošna kultura, ki posameznike vzpodbuja, naj vzamejo za svojo določeno strategijo (telesno tehniko) za boj proti propadanju (tj. debelosti/starosti) in jo združijo z idejo, da je (le vitko) telo sredstvo za doseg užitka. Posameznik tako začne realnost prilagajati nudenju užitka, ki bi ga dosegel s takšnim telesom, pri tem pa prezre neprijetnosti, kot je npr. dejstvo, da se je za takšno podobo potrebno ves čas disciplinirati z nadzorovanjem telesa in prehrane. Tako razmišljanje in delovanje spodbuja predvsem medijski diskurz, ki preko množičnih medijev širi tiranijo vitkosti paralelno s pogostim oglaševanjem in propagiranjem sodobnih (nezdravih) načinov prehranjevanja.

## **4.2 POSLEDICE DRUŽBENIH PRITISKOV**

Družbenim standardom in zahtevam po idealnem videzu, zdravju, privlačnosti, uspešnosti itd. posameznik ne more uiti, predvsem zaradi dejstva, da se vsa ta pričakovanja navezujejo na njegov značaj ter vesplošni uspeh v družbi.

Naša kultura konsistentno in vplivno posreduje dve nasprotujoči si sporočili: dobro je jesti in slabo je biti debel (Schwartz in Puhl 2003, 58). Zavzeti smo s hrano in prehranjevanjem, vendar pa stigmatiziramo debele posameznike. Prehrambena industrija močno promovira svoje izdelke, v največji meri pa se oglašuje predelano in pakirano hrano, kot so slaščice in prigrizki. Tolaženje s hrano je danes postalo življenjski vzorec.

V potrošniški družbi, kjer se nam vitkost vsiljuje kot ideal ter enači z zdravjem in privlačnostjo, hkrati opažamo porast debelosti, ki ima že kar epidemiološke razsežnosti. Debelost se širi skozi vse dele populacije, čeprav z določenimi socialno-ekonomskimi, etničnimi in spolnimi razlikami. Delež prebivalstva s previsoko telesno težo je v konstantnem naraščanju. V porastu so tudi motnje hranjenja ter bolezni, ki so posledica debelosti. Paralelno s tem se vse več ljudi ukvarja s športom z namenom discipliniranja telesa, vse več je estetskih kirurških posegov, novih oblik telesne vadbe itd. Telo pa ni le objekt komodifikacije ali discipliniranja, temveč postaja vse bolj objekt prilagajanja: reflektivnost modernega družbenega življenja je osredotočena na narcistično kultivacijo telesnega videza oz. kreacijo telesa preko telesnih režimov, ki so v bistvu način samonadzora in del življenjskega stila (Giddens v Kuhar 2004, 59).

Posebni vidiki nadzora nad telesom segajo v postopke, s katerimi ga prireja družbenim kanonom ali kulturnim normam. Tako se v današnji družbi oblikuje kult telesnega videza, katerega vzdržujejo številni dejavniki: znanstveni diskurz, medicina, mediji, oglaševanje,

vsakdanji zdrav razum, dietne knjige, shuševalni klubi, posebna prehrana itd. V sodobni družbi ni nobenega drugega kulturnega fenomena, ki bi bil tako strog in tako kolektivno izvajan, tako vseobsegajoč in imel tako stopnjo moralne avtoritete (Kuhar 2004).

Diktatom tega kulta ne moremo ubežati – tudi če ne konstruiramo svojega videza v skladu z njegovimi standardi in zahtevami, je naša identiteta v nekem odnosu do njega. Kult telesa namreč ne deluje samo kot regulatorni sistem in kot mehanizem izključevanja, temveč je zmožen artikulirati številne hierarhije (Kuhar 2004, 13). Telo, ki se ne prilagaja je stigmatizirano; negativno vrednoteno in diskriminirano.

Kult telesnega videza, kot produkt družbenih standardov, je ustvaril specifični odnos, ki ga posameznik goji do lastnega telesa. Notranje, subjektivne reprezentacije telesnega videza sestavljajo telesno samopodobo posameznika, torej posameznikov »pogled od znotraj« na lastno telo (Kuhar 2004, 84), ta zajema naše predstave, zaznave, misli, pojmovanja in prepričanja o sebi, a tudi čustva, ki jih gojimo do sebe, vključno z vrednotenjem samega sebe (Musek 2005, 129). Telesna samopodoba je v jedru identitete, največkrat je obravnavana kot del samopojmovanja. Ta notranja predstava o lastnem zunanjem videzu (Thompson idr. v Kuhar 2004, 84) ni samo kognitivni konstrukt, temveč tudi odsev želja, emocij, interakcij z drugimi (Fischer v Kuhar 2004, 85), je pomemben za celotno posameznikovo samopodobo, ki je v jedru identitete posameznika.

Telesna samopodoba je subjektivna, zelo osebna – intimna in hkrati družbeno konstruirana izkušnja, kajti nanjo pomembno vplivajo družbeni oz. kulturni standardi, kot so kanoni privlačnosti in zaželenosti, posebno velik vpliv (zlasti na samopodobo mladih) pa imajo vrstniki in družina. Za dojemanje lastnega telesa je bolj kakor subjektivna presoja ključnega pomena socialni referenčni okvir: socialne interakcije, komuniciranje z drugimi, medijske podobe, definicije privlačnosti in zaželenosti, popularna kultura, izobraževalni sistemi, zdravstveni diskurz itd (Kuhar 2003b, 117).

Posameznik, ki pri vrednotenju lastnega telesa zaznava družbeno skonstruirane standarde, presoja, do katere mere se z njimi ujema, ter ugotavlja, kako pomembno je skladanje s standardi za ljudi, ki ga obkrožajo. Kot pravi Starc (2003), človek svoje telo primerja z drugimi telesi in ga skuša prilagoditi družbeno in kulturno uveljavljenim normam o lepem telesu. Ljudje primerjamo svoja telesa s telesi neznancev, ki so dostopna prek medijskih reprezentacij in obenem predstavljajo referenčno točko našega lastnega videza. Oblika teles ni več intimna lastnina, ampak postaja vse bolj javna, poudarja Starc (2003). Drugi lahko vidijo naša telesa in o njih brez našega dovoljenja in vednosti oblikujejo različne domneve.

#### **4.2.1 NEGATIVNA TELESNA SAMOPODOBA**

Če je med realnim in idealnim telesom velika razlika, je lahko človek zelo nezadovoljen s svojim videzom. Dogodki, ki osebo opominjajo na fizični ideal in posledično na lastne pomanjkljivosti, krepijo občutke manjvrednosti. Pritiski okolja, slavljenje lepote in zgolj majhno povišanje telesne teže so nekateri dejavniki, ki po mnenju Dragice Sternad spodbujajo izoblikovanje negativne telesne samopodobe (Sternad 2001, 50). Naša telesa so v resničnosti zelo daleč od idealov, tako po velikosti, obliki, kot tudi po barvi, ustroju in načinu delovanja. Veliko ljudi je prepričanih, da je njihovo telo pomanjkljivo; ne sprejmejo ga takšnega, kot je, temveč ga skušajo preoblikovati v skladu s kulturnimi in družbenimi diktati (Kuhar 2004, 136). Taka oseba svojih čustev ne sprejema pozitivno, jih zadržuje in pretirano obvladuje ter je običajno tudi telesno nesproščena (Tomori 1990, 22). Mučne emocije vodijo do obnašanja, kot je izogibanje določenim situacijam in aktivnostim, ki zahtevajo izpostavljanje telesa, ter do pretiranih skrbi za zunanji videz.

Obkroženi smo s sporočili, da lahko vsakdo s trdnim delom doseže telesni ideal. Taka implicitna sporočila so zelo škodljiva za telesno samopodobo in potencialno za zdravje, saj pospešujejo nezadovoljstvo, sprožajo občutke krivde in vodijo v nezdrave telesne prakse (Kuhar 2004, 136). Pri trženju diet se pogosto poudarja, da je moč volje vse, kar posameznik potrebuje za izgubo teže. Če se oseba pregreši ali če ne shujša, se počuti krivo in nezadovoljno tako z močjo lastne volje kot z lastnim telesom, kar lahko privede do znižanja samospoštovanja, saj posameznika prevzame občutek nesposobnosti samoobvladovanja (Aleksić 2001).

Negativna telesna samopodoba tako ni le problem posameznika, temveč postaja vse bolj pereč družbeni problem (Milek 2004, 27). Debelost se v veliki meri povezuje z negativno telesno samopodobo, čeprav resnost težav med debelimi posamezniki variira in nekateri na tem področju nimajo težav (Schwartz in Brownell 2004, 200).

Debelost je postala vidni opomin sodobne potrošniške družbe. Disciplinirano prehranjevanje je postalo orodje moralne pokore v potrošniški družbi. Debelost se v vsakdanjem pogovoru ne pojavlja zgolj kot vprašanje zdravja in videza, temveč kot značajska značilnost (Kuhar 2004, 27). Odras razlikovanja (na podlagi videza) v kulturi so tako stigmatizirani posamezniki, ki ponotranjijo družbene norme in standarde, kateri jih opominjajo na njihovo tako fizično, psihično, kot moralno neustreznost.

#### **4.2.2 DEBELOST**

Telo, ki ne ustreza modernim predstavam o zdravem in lepem, predvsem pa vitkem telesu, je tisto, čigar lastnik ne premore zadostne stopnje samonadzora in samodiscipline, je »avtor nerealiziranega projekta«, je torej družbeno neuspešen (Aleksić 2001, 315).

Zahodna kultura nas zasipava z jasnimi sporočili, da mora biti prekomerna teža »pokurjena«, »uničena«, »odstranjena«. Iz dneva v dan imamo na razpolago bogatejšo množico strategij, knjig, priročnikov, shujševalnih kur, telesnih tehnik in pripomočkov za fizično vadbo, s pomočjo katerih se spopadamo s sovražnikom, ki se na našem telesu kaže v obliki odvečnih kilogramov in maščobnih blazinic. Množični mediji nas nenehno spodbujajo (zlasti ženske), da se z vsemi sredstvi borimo za vitko postavo, čeprav je naravna tendenca ženskega telesa, da pridobi določeno količino maščevja (Kuhar 2003a, 861).

Potrošniško naravnana družba se tako vedno bolj sooča s problemom debelosti in motnjami hranjenja; vse to pa lahko povežemo z izjemno poudarjenim pomenom telesnega videza ter ukoreninjenostjo družbenih standardov, ki na posameznike pritiskajo in silijo k prizadevanju po doseganju idealne telesne podobe oz. jih usmerjajo k želji, da bi ustrezali večini in bili pozitivno sprejeti. Poleg tega se debelost povezuje s hiperprodukcijo dobrin in storitev, pogostim oglaševanjem industrijsko pripravljenih jedi in kalorično bogatih obrokov. Hitri tempo življenja, ki je vezan tudi na neredno prehrano in spreminja naše prehranjevalne navade ter življenjski slog, je tudi pomemben vzrok pri nastanku debelosti. Debelost ob neredni prehrani pa je predvsem vezana še na energijsko gosto hrano, ki jo ljudje uživajo zlasti kot hitro pripravljeno hrano (»fast food«), ki pa ni samo energijsko gosta, ampak je tudi po okusu dobra in kar je za sodobnega, vedno hitečega človeka posebno pomembno (Pokorn 1997, 136–137).

Mediji in filmska industrija poudarjajo debelo telo kot tisto, ki ga je treba popraviti, preoblikovati, pozdraviti. Torej vanj poseči, ga disciplinirati. Metka Kuhar govori o »novi skupini stigmatiziranih«, ki je stranski produkt kulture vitkosti (Kuhar 2004, 45). Gre za močno in zelo vidno stigmo, ki je javno tudi precej izpostavljena. Debele osebe izkušajo predsodke in diskriminacijo v medosebnih odnosih, na trgu dela, v izobraževalnem sistemu, na delovnem mestu, v politiki in znotraj kriminalnopravnega sistema. Debelost je v primerjavi z drugimi tradicionalnimi tabuji drugačna tarča, ker je vidna. Ta stigma je močno povezana s predpostavko, da je debelost stanje, ki ga je moč kontrolirati, saj se odgovornost pripiše posamezniku (Kuhar 2004, 45).

Stigma debelosti vpliva na negativno socialno identiteto in telesno samopodobo, pri čemer so debeli posamezniki obravnavani kot leni, manj aktivni in manj privlačni kot ljudje z normalno ali idealno telesno težo. Tako so debeli v družbi, kjer je vitkost norma zdravja in dobre telesne kondicije, lahko označeni za lene, ignorantske, socialnokulturne deviante, ki bodo zaradi lastnega nezdravja prej ali slej postali breme ne le sebi, temveč tudi zdravstvenemu sistemu in davkoplačevalcem (Kamin in Tivadar, 2006, 47). Hkrati se krivda za neustrezni telesni videz pripisuje izključno njihovi volji in moči, torej osebni šibkosti, nesposobnosti discipline oz. samokontrole ter vdaji užitkom in apetitu pri prehranjevanju

Številke kažejo na že kar epidemiološke razsežnosti in konstanten porast debelosti; prav zato me bo v empiričnem delu naloge zanimalo, kako so ti posamezniki sprejeti v družbi večine povprečno (pre)težkih.

Debelost je označena za enega temeljnih zdravstvenih problemov družb izobilja, v medijih pa se sočasno konstruira kot zdravstveni problem in kot lepota dilema ter kozmetični problem. Zakoreninjeno prepričanje, da je telesna teža v veliki meri pod individualnim nadzorom, podžiga predsodke in stigmatizacijo. Tovrstnih ponižanj niso deležni dejansko debeli ljudje, zaradi razmeroma rigidnih norm o idealni postavi so stigmatizirani že majhni odkloni (Kuhar, 2004). Prisila ustrezati idealu zaželenega telesa pa je zagotovo močan dejavnik te bolezni moderne družbe. Pozni kapitalizem s svojo ideologijo osebnega zadovoljstva, družbenega uspeha in osebne sprejemljivosti vzpostavlja »tiranijo vitkosti«, ki je v rokah prehranske in kozmetične industrije.

### **4.3 KRITIKA IZVAJANJA DRUŽBENIH PRITISKOV NA RAČUN TELESNEGA VIDEZA**

Featherstone (1991) razlaga, da je samopredstavitev znotraj kulture, kjer je lepo telo pripomoček za vse dobro v življenju, odvisna predvsem od predstavitve telesa. Zdravje, lepota, mladost in spolnost so atributi, ki jih lahko dosežemo in ohranjamo s skrbjo za telo. Če si v pravem telesu, si nagrajevan s številnimi ekonomskimi in socialnimi ugodnostmi, poudarja Metka Kuhar (2004). Največji pomen se daje telesu kot estetskemu in seksualnemu objektu, ki je namenjen užitku in zabavi, hkrati pa so telesne oblike tudi odraz duševnega, emocionalnega in moralnega stanja posameznika.

Telesni videz se tako obravnava v zvezi z individualnim ravnanjem, pri čemer se odgovornost za pretirano skrb za videz pripisuje posamezniku, podcenjeni pa so družbeni pritiski (Kuhar, 2004). Družbene probleme se tako reducira na posameznika, ki je sam odgovoren, da poišče rešitve za težave širše narave. Če sodobna družba ne bi tako poudarjala zunanje podobe, nezadovoljstvo z lastnim videzom ne bi imelo tako negativnega, celo travmatičnega učinka na posameznika, kar se kaže v negativnem oz. odklonilnem odnosu do telesa, pa tudi do sebe v celoti (Kuhar 2003b).

Ljudje v zahodnih poznomodernih družbah se soočamo s številnimi protislovji. Po eni strani se od nas pričakuje, da moramo trdo delati in biti uspešni, po drugi strani pa nas neprestano napeljujejo, naj živimo impulzivno, trošimo veliko denarja in kalorij ter nenehno zadovoljujemo svoje želje. V naši družbi je upravljanje lakote in želja zelo problematično, v revijah so npr. napotki za hujšanje v bližini receptov za visoko kalorične jedi. Medijske reprezentacije obvladujejo sodobno družbo, ponujajo stereotipe, identitete in neskončne možnosti identifikacij. Skozi nenehno prikazovanje idealnih teles se tako promovira prepričanje, da so privlačni, vitki, lepi ljudje uspešnejši, samozavestnejši in bogati.

Današnja družba, ki deluje pod tiranijo vitkosti, posameznika ne pusti rahločutnega. Človek, ki se ne podreja strogim merilom svojega okolja, ima malo možnosti, da bi svoje telo vrednotil in ga doživiljal povsem neodvisno od standardov. Identiteto, ki mu jo vsiljujejo drugi s svojim ravnanjem in pričakovanji glede njegovega odziva in vedenja, postopoma kar neopazno sprejme in vgradi vase. Pričakovanja drugih, poleg kulturno skonstruiranih telesnih idealov, posameznika spravijo v konflikt z lastno podobo, prisilijo ga v nezadovoljstvo in tako, ne da bi sam natančno vedel kdaj, začne zaznavati občutek krivde, če se s hrano pregreši (Tomori 1990).

Družbeni pritiski glede telesnega videza pa ne delujejo povsem enako na vse; ljudje jih namreč različno sprejemajo, kar je precej odvisno od posameznikovega samospoštovanja. Podobe idealnih teles, ki se nam največkrat kažejo z naslovnih modnih revij, so do določene mere že sprejete kot nedosegljive in daleč od realnosti. Večina ljudi svoje telesne samopodobe ne sprejema tako negativno in zna oceniti, kaj je primerno zanje. Idealni telesni videz tako ne predstavlja (vsaj primarne) želje vsakega posameznika.

Menim, da je veliko ljudi prišlo do spoznanja, da so take podobe le marketinško orodje za prodajo določenih izdelkov, tako da se od njih znajo distancirati in postaviti realnejše



kriterije v zvezi z lastnim videzom. Vendar je potreben čas, da bi se stvari spremenile, saj so uveljavljeni standardi še vedno na strani korporacij, industrije, medicine itd., kjer so v igri še mnogoteri interesi.

Ker je prehranjevanje tako tesno povezano z drugimi področji človekovega doživljanja in se v odnosu, ki ga ima nekdo do hrane, ter v prehranjevalnih navadah zrcalijo njegove karakteristične značajske poteze, se ljudje glede tega, kaj nam hrana pomeni, med seboj zelo razlikujemo. Nekaterim hrana predstavlja zgolj energijo za preživetje, eni jo uporabljajo tudi za tolažbo ali umiritev, drugi pa preprosto najraje uživajo ob izvrstni hrani.

V naslednjem poglavju se osredotočam prav na take posameznike, ki jih lahko imenujemo na različne načine: hedonisti, čustveni jedci, gurmani, dobri jedci, sladokusci itd. Njihove značajske lastnosti, način življenja in odnos do prehranjevanja oblikujejo kulturo hedonizma.

## **5 KULTURA HEDONIZMA**

Obremenjenost z videzom in konstantno preštevanje zaužitih kalorij postaja nočna mora vse večjega števila posameznikov, obeh spolov in vseh starosti. Da se naše življenje ne bi spremenilo v izpuščanje obrokov, odrekanje ter mučenje v telovadnicah ali na tekaški stezi, se nekateri temu raje (več ali manj) izogibajo in izberejo uživanje. Prehranjevanje postane najučinkovitejši način oz. tehnika, ki vodi do zelenih užitkov. Pripadniki kulture hedonizma se poslužujejo prehranjevanja kot tiste osrednje refleksivne telesne tehnike, s katero prek svojega telesa prihajajo do užitkov. Značilna postmoderna vera v dojetje telesa kot projekta je tako prisotna tudi v kulturi hedonizma, z razliko, da telesa ne oblikujejo po uveljavljenih normah, pač pa jih uporaba RTTP<sup>16</sup> oddaljuje od le-teh. S posledicami, ki se kažejo na telesu (kot je npr. debelost), se hedonisti ne obremenjujejo<sup>17</sup>, saj jedo iz preprostega razloga, ker uživajo; obenem pa s tem, ko jedo, na nek način ne hranijo le želodca, ampak tudi svojo dušo. Na kakšen način jih družba sprejema pa bom razložila v empiričnem delu.

---

<sup>16</sup> V tem primeru gre za čustveno prenajedanje in gurmanske užitke; diete pa se posledično poslužujejo prav zaradi omenjenih tehnik, ker vplivata na njihov videz.

<sup>17</sup> To ne velja za zdravstveno ozaveščene hedoniste, torej posameznike, ki so v raziskavi, ki jo je opravila B. Tivadar uvrščeni v to skupino, saj je njihova poglobljena značilnost ta, da skrb za telo združujejo z uživanjem pri prehranjevanju (Tivadar 2002).

Že dolgo je od takrat, ko je hrana človeku predstavljala predvsem vir preživetja, ko so ljudje jedli za to, da bi preživel. To ne velja več za nas, moderne prehranjevalce, ki tudi zahvaljujoč razvoju marketinških načinov komunikacije živimo zato, da bi jedli. Da bi uživali. O hrani in njenih posledicah oz. sledih, ki jih pušča na telesu, se tako razmišlja skozi ambivalenten optikon asketizma, samonadzora in hedonizma. Tako naletimo na paradoksalen trk, kjer se srečujeta asketsko – moralistično ter hedonistično – uživaško pojmovanje prehranjevanja.

Dejstvo je, da uživanje v sedanjosti ne zagotavlja, da bomo te ugodnosti deležni tudi v prihodnje. Večina se nas zato kmalu nauči veččin samoobvladovanja (telesa, čustev, hranjenja itd.), ki so v današnji družbi povsod prisotne, od otroštva naprej. Narava hedonističnega odnosa do prehranjevanja se tako najbolj izrazi prav v tem kontrastu – brezskrbni hedonizem nasproti asketizmu.

V današnji kulturi se istočasno promovirata in razvijata (vsaj) dva načina prehranjevanja in odnosa do lastnega telesa, od posameznika je nato odvisno, katerega bo izbral. Družba je tista, ki odloča, v kolikšni meri se je potrebno ukvarjati s telesom, ga nadzorovati in po drugi strani se razvajati s priljubljenim načinom prehranjevanja. Družbeni standardi so zelo strogi, že rahla odstopanja pa so podvržena obsojanju. Zmernost v prehranjevanju, zdravstvena osveščenost in skrb za telo sicer veljajo za ugledne in cenjene, vendar so si ljudje enotni v mnenju, da je zdravo se predajati tudi užitkom in pregreham, skratka razvajati se. Gre torej za kontrast med disciplino in asketizmom, ki se vežeta na zdravje in vitkost ter hedonizmom in uživaštvom, ki se vežeta na sprostitev, uživanje v prehranjevanju. Kot že omenjeno, hrana poleg bioloških potreb zadovoljuje tudi družbene in kulturne potrebe, zato jo posamezniki uporabljajo za tolažbo, nagrado, za preganjanje dolgčasa, za reševanje osebnih stisk, za druženje, sprostitev ipd. Takrat posamezniki hrane ne izbirajo v skladu z dobro znanimi racionalnimi merili, marveč z vsemi drugimi (Tivadar 2001, 118).

Hedonizem v prehranjevanju, ki se je v preteklosti skrival v zasebnosti, ker je bil eden od znamenj buržoazne dekadence, je danes javna, družbeno zaželena in ugledna praksa (Tivadar 2002, 62–65). Tudi sama pot in oblika užitkov se spreminja, saj je hedonistična želja po užitku v svoji pojavnosti obliki zaznamovala prehranske prakse skozi celotno

zgodovino<sup>18</sup> in se je v času uveljavljanja postmodernega potrošništva dokončno afirmirala, piše Kurdija (2000, 120). Tradicionalen način hedonizma je temeljil na spektaklu, konkretnemu dogodku ali praksi, ki je nudil užitek. Moderni hedonizem pa, nasprotno, zaznamuje ravno implementacija užitka v vsak najmanjši segment posameznikovega vsakdanjega življenja. Zadovoljstvo se skuša najti v vsakem še tako majhnem in nepomembnem elementu, ali bolje, še tako resnem (užitku namenjenem) trenutku posameznikovega vsakdana. Moderne oblike iskanja zadovoljstva torej ne potrebujejo za užitek posebnih dogodkov, predmetov, marveč kar celoten spekter dogodkov posameznikovega vsakdanjega življenja postane prostor, rezerviran za užitke (Kurdija 2002, 135). Tako pri izbiri hrane posamezniki dajejo prednost okusu in užitku, ne zdravju. Ker prehranjevanje ne predstavlja zgolj vira za preživetje, velikokrat jedo zato, ker jim to prinaša zadovoljstvo (Holt 2005, 10).

Hedoniste<sup>19</sup> bi po Blanki Tivadar opisali z naslednjimi značilnostmi:

*To so veliki uživači, ki imajo radi novosti v prehranjevanju in si za hrano vzamejo čas in uživajo. Videti je, da ne marajo ničesar, kar bi omejevalo njihov užitek in raziskovalni duh; odprti so industrijsko pripravljenim jedem in ne upoštevajo dietetskih nasvetov. Izstopajo po zapravljanju za hrano in pijačo v dobrih gostilnah, druženje povezujejo s prehranjevanjem in so odprti do kuharskih novosti (Tivadar 2002, 165).*

Hedonisti tako zavračajo uporabnost odnos do hrane, favorizirajo novosti v prehranjevanju in obiskovanje restavracij. Pri kuhanju radi eksperimentirajo, imajo se za spretni kuharje. Prednost dajejo družabnemu in kultiviranemu vidiku hranjenja ter hrani sami; veliko bolj kot to, da hrana nasiti in da energijo, je pomembno, kaj zaužijejo. Vse te

---

<sup>18</sup> Predmoderne oblike uživanja so bile bolj vezane na konkretne objekte. Prehranjevanje je bilo v preteklosti podobno zadovoljevanju potrebe, za katero smo nujno potrebovali hrano, medtem ko sodobne oblike prej merijo na zadovoljitev želje, ki ima za cilj užitek. Gostije v obliki velikih počrtij, značilne za elite v različnih obdobjih od antičnega Rima do zgodnjega kapitalizma, kažejo na to, kako se služi užitku – denimo užitku v govtanju. »Vrta družbica« je imela pogosto takšno slo po govtanju vseh vrst hrane, da je svoje prejšnje porcije izbruhala ter tako naredila prostor novim prihajajočim gurmanskim dobrotam, ki so tako brez konca podaljševale dražljaje užitka... Tovrstno hranjenje nima ničesar skupnega s potrebo po hrani, marveč zgolj z zadovoljivostjo užitka, ki ga lahko vzbudi hrana. Ta sicer grob, a strukturno indikativen primer kaže na to, kako se je skozi čas pojavila želja, ki se je v času uveljavljanja moderne potrošništva dokončno afirmirala, da se trenutki užitka oz. dražljaji, ki užitek producirajo, po možnosti raztegnejo v neki neskončni kontinuum. Podaljševanje užitka oz. njegov transfer v mikro dogodke vsakdana kaže na prehod iz tradicionalne v moderno obliko hedonizma

<sup>19</sup> Navajam definicijo oz. lastnosti posameznikov, ki jih Tivadarjeva uvršča med brezskrbne hedoniste. Ti se od zdravstveno ozaveščenih hedonistov razlikujejo po odnosu do svojega telesa. Za razliko od prvih namreč slednji skrbijo za telesno težo in zdrav način prehranjevanja (Tivadar 2002, 165).

lastnosti so skupne ljudem, katerim hrana veliko pomeni, zanjo zapravijo veliko časa in denarja, vse to pa z namenom, da bi ob prehranjevanju dosegali čim več užitkov.

Zasledila sem zelo zanimivo definicijo hedonistov oz. takih posameznikov, ki radi jedo in ob tem uživajo ter se na družbene standarde o idealnem/vitkem telesu (relativno) ne ozirajo. Doris Tudor (2006) jim v vsakdanjem diskurzu pravi »dobri jedci«. Opisuje njihove prehranjevalne navade, uživanje pri prehranjevanju, pa tudi nenehno družbeno stigmatizacijo takega načina prehranjevanja, ki se najbolj kaže v nenehnem bojevanju z odvečnimi kilogrami.

Take posameznike opiše takole:

*Obstajajo ljudje, ki v hrani najdejo več. Zaradi te dodatne koristi jedo več, kot potrebujejo, in zato je tudi njihova fizična podoba temu primerna. Hrano srečujejo na vsakem koraku, kjer jih čaka vzpodbuda, da jemo iz mnogih drugih razlogov kot zaradi lakote. Ne da bi se vprašali, ali so zares lačni ter kdaj so nazadnje sploh občutili lakoto v fiziološkem pomenu besede. Pri prehranjevanju ne najdejo konca. Včasih se tolažijo, da jedo zdravo hrano, a tudi tisto nalagajo na boke, če je je preveč. Užitek, ko jemo, jim je pomembnejši od konfekcijske številke. Torej, uživamo v vsem dobrem in poiščimo dobrega krojača. Kaj smo našli v hrani? Nekaj več kot snov za rast in razvoj! Občutek varnosti ob polnem trebuhu ali užitek ob polnem okusu posameznega živila (Tudor 2006, 15).*

Posameznikov položaj v družbi, ki enači vitkost z zdravim načinom življenja, mišičasta in vitka telesa pa dojema kot edina sprejemljiva in zaželena (ne glede na pot, ki je do takega telesnega videza pripeljala – saj cilj naj bi opravičeval sredstva), ni vedno med najlažjimi. Močna osebnost, samozavest, brezbriznost so mogoče lastnosti, ki vodijo oz. na nek način legitimirajo početje »dobrih jedcev«. Dejstvo je, da se posameznik glede odnosa do prehranjevanja, lastnega telesa in lastnega načina življenja na sploh odloči sam, po lastnih željah in kriterijih, hkrati pa je njegova izbira oz. odločitev pod budnim očesom družbe, ki bo presojala o ustreznosti njegovega početja.

## **5.1 KULTURA HEDONIZMA V SLOVENIJI**

Empirično potrditev teoretske konceptualizacije prehrambnih potrošniških praks v slovenskem kulturnem prostoru ponazarja raziskava Življenjski stili v medijski družbi, ki

je bila izvedena leta 2002. V kontekstu tipologije postmodernih prehrabnih stilov oz. tipologije kulture prehranjevanja, ki jo je opredelila Blanka Tivadar (2002), so zajete kategorije odnosa do prehranjevanja, do kuhanja in do obiskovanja restavracij. Avtorica v članku prikazuje rezultate vprašanj o prehranjevalnih navadah. Glede na zbrane rezultate posameznike ločimo v dve skupini: tradicionaliste in hedoniste. Skupni imenovalec tradicionalizma je izrazito instrumentalen odnos do prehranjevanja. Pripadniki te skupine hrano v prvi vrsti pojmujejo kot gorivo za telo (velike porcije, uživanje mesa), saj je njihov odnos do hrane izrazito uporabnosten. Do kuharskih novosti in eksperimentiranja so bolj ali manj nezaupljivi, raje prisegajo na doma pripravljene jedi. Restavracij ne obiskujejo pogosto, kuhanje je po njihovem mnenju vsakodnevno, rutinsko opravilo, ki ostaja domena žensk. Tradicionalni oz. predmoderni stil prehranjevanja je izrazito konservativen, vezan na lokalno, pri čemer čustva ne vplivajo veliko na prehranjevalne navade.

Postmoderni stil prehranjevanja je izrazito hedonističen. Od tradicionalnega se razlikuje prav v tem, da gre v prvi vrsti za iskanje užitkov pri prehranjevanju, naklonjenost novostim in obiskovanju restavracij (zlasti s tujimi kuhinjami).

Glede na spolno zastopanost lahko govorimo o tradicionalistih in hedonistkah pri prehranjevanju. V skladu s kulturno uveljavljenimi predstavami oz. stereotipi, da bodo ženske prej klonile čustvom in se pri jedi pregrešile (npr. s čokolado), se obenem pričakuje, da sledijo lepotnim normam, torej da si prizadevajo za oblikovanje idealnega telesa, kar je nekoliko paradoksalno. Odnos žensk do hrane je namreč specifičen po svoji ambivalentnosti. Po eni strani se ženski skozi proces socializacije vsiljuje vloga gospodinje, skrbnice, ki je zelo povezana s hrano, ker zanjo skrbi, po drugi strani pa se ji prepoveduje uživanje te hrane, ker (sicer nenapisane) družbene norme od nje zahtevajo vitkost. Moški pa naj bi tako gojil bolj pragmatičen odnos do hrane, torej mu ta v prvi vrsti pomeni vir energije za telo.

V Sloveniji je hedonistični odnos do prehranjevanja značilen za tretjino do polovico tistih, ki so sodelovali v raziskavi Blanke Tivadar. Vendar se ljubezen do jedi in pijač ne družijo nujno z njeno pretanjenostjo ali pa s privilegiranim družbenem položajem, kot ugotavljajo nekateri tuji raziskovalci (Lupton 1996). Postmoderni splet interesa za kulinariko, naklonjenosti novostim v prehranjevanju, skrbi za videz in estetizacije prehranjevanja je v Sloveniji, po Blanki Tivadar, očitno vezan na manjše družbene skupine. Raziskava je glede pogostosti obiska restavracij pokazala, da le-ta narašča z izobrazbo in dohodki na člana gospodinjstva ter upada s starostjo (Tivadar 2002, 168). Lahko sklepamo, da je tudi obisk

restavracij povezan s kulturnim kapitalom: najvišjo izobrazbo (in dohodke) imajo hedonisti, najnižjo pa ljubitelji klasične ponudbe, torej tradicionalisti. Slojevske koncepcije hrane, prehranjevanja in okusa so tesno povezane s koncipiranjem telesa oz. njegovo (samo)reprezentacijo moči, zdravja in lepote. Dohodkovna raven pa igra pomembno vlogo pri izbiri živil in s tem oblikovanjem prehranjevalnih navad (»zdrava« in »lahka« živila so po navadi dražja od drugih in zato delavskemu in nižjim slojem težko dostopna). Tako se posamezniki glede prehranjevalnih navad vse bolj diferencirajo po dohodkovnih rangih in vse manj po slojevski pripadnosti. Enako velja tudi za postmoderni oz. hedonistični način prehranjevanja, saj lahko trdimo, da si v današnjih časih le malokdo lahko privošči pogosto obiskovanje restavracij ter uživanje »luksuzne« hrane. To pa še ne pomeni, da posamezniku – hedonistu vir užitkov prinaša le določen način prehranjevanja. Iznajdljivost in spretnost pri pripravi (še tako navadnih/preprostih) jedi sta dejavnika, ki oblikujeta hedonista oz. dobrega jedca, ki hrane ne zlorablja, pač pa spoštuje. Početje hedonistov je za marsikoga nerazumljivo in posledično obsojano prav zaradi odnosa, ki ga hedonisti gojijo da lastnega telesa in prehranjevanja.

## **5.2 PREDNOSTI IN SLABOSTI HEDONISTIČNEGA NAČINA PREHRANJEVANJA**

Življenjski slog, ki postavlja v ospredje uživanje pri prehranjevanju in relativno nizko skrb za telesni videz, posameznika (lahko) vodi do povišane telesne teže in slabše telesne kondicije. Nihanje med odrekanji v imenu zdravja in prepuščanjem užitkom je racionalizirano in povsem v skladu z dvema etikama, protestantsko in romantično, ki sta omogočili modernega potrošnika (Campbell v Kamin in Tivadar 2003, 900). Zato je na eni strani ustrezno, če nadzorujemo svojo prehrano, potlačimo poželenje in si prizadevamo, da bi bili vitki. Na drugi strani pa se želimo prepustiti užitkom, izraziti svoja občutja, biti v stiku s samim seboj, ker nas lahko drugače razum zatre, zaduši in zaslužnji (Taylor v Lupton 1996, 151). Disciplina in užitek nista več obravnavana kot nasprotji, iskanje ravnotežja med obema omogoča prav nadzorovanje in odlaganje užitka, po Campbellu (Campbell v Kamin in Tivadar 2003) je to samoiluzivni hedonizem, v katerem je poželenje stanje prijetnega neudobja, cilj iskanja užitka pa ni toliko »imeti« kot je »hoteti imeti«. Od tu zmožnost sobivanja skrajnosti v potrošniški kulturi: zapravljanje, varčevanje, uživanje, samonadzor in ne nazadnje asketizem in hedonizem – dieta in prenaždanje oz. gurmansko

uživanje. Zaradi dejstva, da je v današnji družbi omogočeno sobivanje različnih načinov življenja, ki so si mnogokrat prav v nasprotju, prihaja do diskriminacij, stigmatiziranj in obsojanj.

Pri specifičnem primeru, torej pri prehranjevanju, so določene RTTP v današnji družbi bolj sprejete (dieta), nekatere pa manj (čustveno prenajedanje). Od aktualnih standardov in trendov je odvisno, kaj bo družbeno in kulturno sprejemljivo in kaj ne. Očitno je, da pri tem igrajo pomembno vlogo standardi o idealnem telesnem videzu, lepoti in privlačnosti. Razlog, zakaj se posamezniki ukvarjajo z lastnim telesom, lahko poiščemo v zgodovinsko obstoječi želji človeka po obvladovanju narave in s tem smrti. Družba tveganja prinaša nove zaskrbljenosti tudi na področju prehranjevanja, tako se posamezniki zatekajo k veri, da če že niso sposobni obvladovati sveta okoli njih, imajo lahko popoln nadzor nad lastnim telesom (Kamin in Tivadar 2003). Tako se nekateri morda zatekajo v (ali celo oblikujejo) različne subkulture, v katerih osmišljajo svoj način življenja.

D. Tudor takole opisuje stanje v družbi:

*Če večno govorimo o kilogramih, smo si iz telesa naredili ječo. Tudi vitki, ki ves čas tiho in glasno razmišljajo, da se ne bi zredili, so si prav tako iz telesa naredili ječo. Namen telesa je, da služi našemu življenju. Zakaj so Grki in Egipčani pred več kot tri tisoč leti rekli, da je telo ječa duši? Zakaj se nam zdi, da smo v obilnem telesu ujeti kot v ječi? Ker se tako počutimo ali ker se ne moremo gibati? Ali ker nam tako razmišljanje vsiljuje družba? Dobro se lahko počutimo v obilnem ali vitkem telesu. Vsak posameznik ima različne razloge za zalogo, ki jo nosi na telesu (Tudor 2006, 68-69).*

Slabosti takega načina prehranjevanja se slej ko prej pojavijo v obliki odvečnih kilogramov, ki vodijo do slabšega gibanja in zdravja. Dokler posameznik obvladuje tak način prehranjevanja in nima posledic, ki bi ga motile, je vse v redu. Ko pa se nabere prevelika zaloga, se posamezniki večkrat odločijo za dieto oz. spremembo prehranjevalnih navad. Načine odpravljanja odvečnih kilogramov oz. tehnike nadzorovanja telesa, ki bi bili značilni za hedoniste, pa bom skušala odkriti v empiričnem delu.

Lahko bi torej sklepali, da se zaradi vseh teh obsojanj, stigmatiziranj in povečevanja telesnega videza na račun osebnih lastnosti nekateri na določen način uprejo družbenim normam in konformizmu, in sicer tako, da oblikujejo življenjski slog po svoji meri oz.

kulturo, ki dovoljuje odstopanja od standardov (predvsem telesnih), jih ne stigmatizira, pač pa sprejema in skuša legitimirati.

## **6 VPLIV PREHRANJEVALNIH NAVAD NA ČUSTVENI SVET IN TELO POSAMEZNIKA – EMPIRIČNA RAZISKAVA**

Telo, ki je v sodobni družbi predmet neprestanega ocenjevanja, vpliva tudi na posameznikovo prehranjevanje. V odnosu do telesa se odražajo splošne norme in merila, prisotna v določenem kulturnem prostoru kot odraz njegovih drugih značilnosti in seštevek vrednostnih sporočil številnih prejšnjih generacij (Tomori 1990, 130). Vsaka kultura ustvari tudi številne telesne ideale, ki nastajajo in so podprti v različnih socialnih kontekstih. Na podlagi teh idealov se telo ocenjuje, o njem se ustvarjajo sodbe in izrekajo obsodbe. Razcvet vizualne potrošniške kulture in potrošniške družbe sploh je pomembno prispeval k temu, da je telo postalo sredstvo samoizražanja in se ga vedno bolj razkazuje (Featherstone 1991). Nenehno je razpeto med disciplino, asketizmom, odrekanjem in preudarnostjo na eni ter hedonizmom oz. uživanjem na drugi strani. Namen raziskave je odkriti elemente družbenega pritiska oz. normaliziranja telesnega videza v povezavi s posameznikovimi prehranjevalnimi navadami.

Postavila sem raziskovalno vprašanje, ki se glasi: Kako se v posameznikovem odnosu do hrane in lastnega telesa izražajo družbene norme, vrednote in zahteve ter do kolikšne mere jih posameznik sprejema oz. zavrača?

### **6.1 KVALITATIVNA RAZISKAVA – OPIS METODOLOGIJE**

Ker me je zanimalo, ali so posamezne tehnike, procesi in načini prehranjevanja povezani s posameznikovim odnosom do lastnega telesa in čustvi, sem za namen svoje raziskave in praktično zbiranje podatkov uporabila metodo individualnega poglobljenega intervjuja.

V raziskavo sem vključila posameznike, ki (poklicno) delujejo na področju kulinarike ter so definirani (glede na aktualne družbene standarde) kot tisti, ki imajo preveliko telesno težo.

Poglobljeni intervju je dovolj odprt, da intervjuvancu omogoča osebno izražanje mnenj in videnj. Uporabila sem polstrukturirani intervju, katerega glavna prednost je ta, da dopušča subjektu raziskave, da pove čim več. Zaradi obširnosti teme, dopuščanja množice možnih



razlogov in želje po razumevanju dejanj posameznika sem se odločila za ta tip kvalitativne metode zbiranja podatkov.

Poglobljeni individualni intervju se uporablja predvsem takrat, ko želimo pridobiti mnenje strokovnjaka glede določene teme, trendov na določenem področju, ali pa če želimo zgolj podrobneje spoznati temo pogovora (Mesec 1998). Razumevanje globljega jaza v tem kontekstu pomeni videnje sveta z zornega kota intervjuvanca oz. pridobitev empatije za vživljanje v njegovo doživljanje sveta. Prednosti poglobljenega intervjuja pa je še več. Izvajalec intervjuja in intervjuvanec sta v neposrednem stiku iz oči v oči, kar omogoča takojšnje odkrivanje morebitnih nesporazumov in podrobnejšo razlago določenih izjav. Intervjuvanec v sproščenem, vsakdanjem, domačem okolju ima tako optimalne možnosti odgovarjanja in pripovedovanja, kar vpliva na njegovo sproščenost. Med raziskovalcem in intervjuvancem tako poteka »fluidna interakcija«, kjer sta tudi vlogi raziskovalca in intervjuvanca v ravnotežju (Mesec 1998). Tako sem pri izvajanju intervjujev skušala vzpostaviti tekoč dvogovor, postavljala sem jasna, nedvoumna vprašanja, ki so intervjuvancu dopuščala možnost izražanja lastnega mnenja o določeni temi.

Taka metoda raziskovanja nam daje možnost ugotavljanja poglobljenih informacij, kot so vzroki za določen pojav ali dejanja ter identificiranje specifičnih čustev (Mesec 1998, 80–88).

Rezultat kvalitativnih metod v okviru kvalitativne raziskave je večji obseg nestrukturiranega besedila oz. zbranih podatkov. Snemanje intervjuja pomeni natančen zapis vprašanj in odgovorov, transkripcija dvogovora omogoča ponovni pregled gradiva in kasnejšo analizo; izpust besed pri zapisu je minimalen. Osnovno empirično gradivo (v mojem primeru posnetke) sem v postopku analize empiričnih podatkov uredila in prepisala. Avtorji, ki obravnavajo metodologijo kvalitativnega raziskovanja, navajajo, da besedilo, ki ga nameravamo analizirati, najprej razčlenimo na sestavne dele, da dobimo enote kodiranja. V pomoč pri analizi besedila nam je proces kodiranja besedila. V tem procesu posameznim delom besedila pripisujemo pojme; besedila, ki smo jim pripisali isti pojem, zberemo, jih ločimo od besedil, ki spadajo pod drug pojem, in tako organiziramo podatke (Silverman v Roblek 2009, 57). Kodiranje nam omogoči zmanjšanje obsega podatkov in povezavo razdrobljenih pomenov raziskovalne tematike v vsebinsko in pomensko zaključene celote. Rekonstrukcija dobljenih podatkov v nove zaključene pomenske celote omogoča novo poglobljeno razumevanje podatkov (Bryman in Bell v Roblek 2009).

Po končanem kodiranju podatkov na podlagi pomena kod prepoznamo širšo temo oz. teme, ki imajo vsebinski pomen za celoten skupek kod, ki ga opredeljujejo identificirane teme. Dejansko preberemo povzetek besedila, ki ga opredeljuje posamezna koda, in na podlagi vsebine združimo pomensko povezane kode v temo. Tako v spletu neurejenega izkustvenega gradiva prepoznamo posamezne celote, ki se nanašajo na kak pojav, lastnost, proces. Te pojme oz. kode povežemo v raznolike strukture in tako pojasnjujemo dogajanje. Tako sem opisovala in združevala posameznikove odgovore, mnenja, prakse glede tematskih sklopov, ki jih obravnavam v teoretičnem delu diplomske naloge. Najbolj sem se osredotočila na izvajanje in pomen RTTP, ki jim ga pripisujejo udeleženci raziskave. Njihove prehranjevalne navade sem tako združila v tri oblike RTTP (dieta, čustveno prenašanje in gurmansko uživanje), kar mi je omogočilo natančnejši vpogled v njihov odnos do hrane in lastnega telesa. Pri tem oblikujemo ugotovitve, ki niso le lastnosti nekega objektivnega pojava, ampak naše videnje tega, kar se dogaja oz. kar nam pripoveduje subjekt raziskave (Roblek 2009; Mesec 1998).

Kot trdi Mesec, tak način raziskave omogoča temeljit vpogled v ozadje dejanj posameznika, v njegovo doživljanje sveta ter razkriva vrednote, občutke, stališča (Mesec 1998, 88).

Tak način pridobivanja kvalitativnih podatkov pa ima tudi slabosti, kot so npr.: možnost vplivanja na intervjuvanca; dolgotrajnost in zahtevnost metode (izbira primernih udeležencev raziskave, snemanje dvogovora, poslušanje in natančen prepis tonskih posnetkov zahteva veliko časa); delna nesproščenost s strani subjekta raziskave zaradi snemanja pogovora; v primerih, da je intervjuvanec skromen z odgovori in ima zelo kratke izjave, zahteva ta metoda velik napor in iznajdljivost vpraševalca, da izve tisto, kar ga zanima. Obratna slika se pojavi, ko intervjuvanec pri svojem pripovedovanju »zaide« oz. obide temo pogovora – tu je naloga vpraševalca, da ga spet postavi na pravi tir ter tako izlušči zanj relevantne in zanimive odgovore.

Metoda spraševanja nam tako omogoči pridobitev dokaj jasnih rezultatov, ki ponudijo odgovore na vprašanja oz. temo, ki jo želimo raziskati.

## **6.2 IZBOR ENOT IN POSTOPEK RAZISKAVE**

V izbor enot raziskovanja sem vključila šest posameznikov; intervjuvance sem izbirala na podlagi njihovih dejavnosti in načinu življenja, saj sem nekatere bolj, druge pa manj

poznala prav zaradi njihovih poklicev in aktivnosti na področju gostinstva, kulinarike, gastronomije itd. Opravila sem tako selekcijo intervjuvancev, ki bi mi omogočila predstavitev specifičnega pogleda na družbene norme in standarde glede telesnega videza, ki so še vedno močno zakoreninjeni v sodobni potrošniški kulturi. Zanimal me je odnos do prehranjevanja in lastnega telesa posameznikov, ki jih sodobna družba definira kot debele. Udeleženci intervjuja so stari od 27 do 59 let, prihajajo tako iz ruralnega kot iz mestnega okolja. Vsi imajo končano srednješolsko izobrazbo, dve osebi sta bili v času izvajanja raziskave brez zaposlitve.

Metoda kvalitativnega zbiranja podatkov je potekala od konca novembra 2010 do konca februarja 2011, in sicer z vmesnimi presledki, saj sem se za termin vsakega intervjuja posebej dogovarjala ter ga prilagodila željam in možnostim vsakega udeleženca.

Namen raziskave je bil od intervjuvancev pridobiti čim boljši vpogled v njihov odnos do hrane in lastnega telesa, zato sem jih spraševala v tistem okolju, katerega so si sami izbrali in v katerem so sproščeni. Intervjuje sem tako opravila na njihovem domu. Pred izvedbo vsakega intervjuja sem se nanj skrbno pripravila, tako da sem oblikovala vprašalnik, ki je bil sestavljen iz več sklopov, nanašajoč se na izbrana teoretska izhodišča diplomskega dela. Pred pričetkom snemanja na diktafon sem udeležencem razložila namen intervjuja, jim zagotovila varnost osebnih podatkov in tudi to, da bodo dvogovori uporabljeni zgolj za namene pričujoče raziskave. Pogovore z intervjuvanci sem pričela v nekoliko neformalnejši obliki, čemur sta sledili vpeljava in kratka obrazložitev teme, ki jo raziskujem, nato pa se je začelo snemanje. Med pogovori ni prihajalo do daljših prekinitev ali motečih dejavnikov, tako da so potekali tekoče in sproščeno. Dolžina posnetkov ni bila za vsak intervju enaka, saj je bila odvisna tudi od hitrosti govora intervjuvancev, razmišljanja in strukture posameznega intervjuja, v povprečju pa so intervjuji trajali od približno ene do dveh ur.

Po končanem intervjuju sem se lotila zapisovanja posnetkov, kjer uporabljam jezik intervjuvancev, saj sem na tak način skušala minimalno poseči v gradivo. Poglobljeni intervjuji so tako zapisani v neknjižni, pogovorni obliki, včasih so določeni izrazi v narečju ali slengu. Vrsti red vprašanj je zapisan dosledno in je bil enak za vsak dvogovor. Poleg govornega izražanja sem bila posebej pozorna tudi na obrazno mimiko, telesno držo ter izražanje čustev (npr. s smehom) subjektov raziskave, saj nam tudi ti dejavniki pomagajo pri analizi in razumevanju podanih odgovorov.

## **6.3 ANALIZA EMPIRIČNEGA MATERIALA**

Svoje intervjuvance sem izbirala na podlagi njihovih dejavnosti, ki so povezane s prehranjevanjem oz. kulinariko ter na podlagi njihovega telesnega videza, ki je za aktualne družbene standarde daleč od idealnega. Dva kuharska mojstra, samostojnega proizvajalca sladoledov in na splošno posameznike, ki so tako ali drugače povezani z gastronomijo, kulinariko oz. prehrano.

Ljubezen do hrane in pijače pa je bila poglobljena lastnost, ki je skupna vsem intervjuvancem. Okus, kakovost, videz in pravilna priprava so zelo pomembne sestavine, ki jih mora jed vsebovati, da zadošča njihovemu okusu. Prisegajo na tradicionalne jedi in poznane okuse, vse to pa kombinirajo z novostmi oz. novimi načini priprave, kombinacije in postrežbe jedi. Njihov način prehranjevanja pa se kaže tudi na telesnem videzu. Zaradi odvečnih kilogramov se ne obremenjujejo, zgolj občasno skušajo svoje prehranjevalne navade in telo nadzorovati z uporabo določene RTTP – diete.

Za preglednejšo analizo zbranega empiričnega materiala v nadaljevanju navajam ugotovitve, ki kažejo na skupne značilnosti in mnenja glede raziskovane teme.

### **6.3.1 KLJUČNE UGOTOVITVE**

- Prehranjevalne navade so močno odvisne od časa, ki ga ima posameznik na razpolago za zaužitje določenega obroka. Pogosto so posamezniki preobremenjeni z različnimi obveznostmi (kot so služba, sestanki, vožnja otrok v šolo in domov), tako da prehranjevanju ne uspejo nameniti toliko časa, ko bi si želeli.
- Stanje v današnji družbi udeleženci raziskave ocenjujejo kot negativno, saj menijo, da nas sodobni načini prehranjevanja vodijo do nezdravih praks, ki dolgoročno vplivajo na poslabšano zdravstveno stanje vseh ljudi.
- Intervjuvancem hrana vsekakor pomeni nekaj več. Ne služi zgolj kot vir energije za telo, ampak jim nudi tudi določeno obliko zadovoljstva.
- Počutje vpliva na to, kaj bodo jedli, in obratno. S prehranjevanjem skušajo izboljšati tako negativne situacije kot popestriti vesele dogodke. Takrat se prehranjevanju še bolj posvetijo, saj jih hrana, ki je pripravljena po njihovem okusu, dodatno razveseljuje.

- Vsi udeleženci raziskave so že večkrat bili na dieti. Namen uporabe te telesne tehnike je bil zgubiti določeno število kilogramov, kar bi po njihovem mnenju pozitivno vplivalo tako na njihovo zdravje kot počutje.
- S prehranjevanjem vplivajo tudi na svoja čustva in počutje. Hrana jim večkrat nudi tolažbo ob neprijetnih dogodkih, preusmerja njihove probleme ter jih pomirja.
- S hrano pa znajo tudi uživati in se razvajati. Denar, ki ga namenijo za hrano, se jim zdi dobro izkoriščen, pri nakupu živil ne varčujejo.
- S telesnim videzom se ne obremenjujejo ter mu ne dajejo velikega pomena.
- Družbenih standardov ne odobravajo, ker po njihovem mnenju podpirajo le določene lepotne kanone ter ljudi silijo, da se s telesom prekomerno ukvarjajo. Intervjuvanci menijo, da živimo v družbi, ki telesnemu videzu daje prevelik pomen.
- Razširjenost fenomena debelosti ga naredi bolj sprejemljivega. Udeleženci raziskave trdijo, da se stanje v družbi odvija v boljšo smer, saj so debeli posamezniki v družbi vse bolj sprejeti in manj diskriminirani.
- Zaradi svojega izgleda niso nikoli bili podvrženi stigmatizaciji ali pritiskom, ki bi puščali negativne učinke na njihovo telesno samopodobo.
- Menijo, da je za lastni telesni videz in debelost odgovoren posameznik, družba, v kateri živimo, pa vpliva in oblikuje naše odločitve glede odnosa do telesa in prehrane.
- Pri večini opažam zametke trenda »biti debel in ponosen«, saj jim debelost ne predstavlja problema. Za razliko od tistih, ki se konstantno obremenjujejo z odvečnimi kilogrami ter skrbijo za svoj videz, se udeleženci intervjuja raje posvečajo drugim aktivnostim (pogosto povezanimi s kulinariko).
- Vsak posameznik si mora znati postaviti meje, do kod lahko sega uživanje pri prehranjevanju. Mora se znati tudi soočiti s posledicami, ki jih prinaša hedonistični način prehranjevanja.

## 6.4 INTERPRETACIJA EMPIRIČNIH REZULTATOV

V nadaljevanju sledi interpretacija podatkov oz. rezultatov, zbranih s kvalitativno metodo poglobljenega intervjuja. Rezultati so razporejeni po tematskih sklopih, kot so potekali

intervjuji. Povezujem in združujem jih v sorodne kategorije (oz. podpoglavja), kjer navajam tudi določene izseke transkriptov posameznih intervjujev, ki so ključnega pomena za analizo pridobljenega empiričnega materiala.

#### **6.4.1 PREHRANJEVALNE NAVADE IN POMEN HRANE**

Intervju sem začela z vprašanji, ki se navezujejo na posameznikove prehranjevalne navade. Prišla sem do ugotovitve, da intervjuvanci poznajo načela zdravega načina prehranjevanja (razporejenost obrokov skozi ves dan, pomen zajtrka), ampak jih zaradi časovne stiske in preobremenjenosti na službenem področju ne uspejo upoštevati (čeprav si to želijo). »Zdej moje prehranjevalne navade mislim da so, če bi jih razdelil, kot kakšen zdravnik hoče, mislim, da so katastrofalne. Da bi mogu zjutraj jest, mislim, da imam take kot večina že. Zjutraj nič, čez dan skoraj nič, pol popoldan nekaj, zvečer pa skoraj že preveč in še pol naprej zvečer ob desetih, enajstih, polnoči, če je to tako« (Andrej, 59).

Jedo tudi, kadar niso lačni, zaradi otrok, navade ali pa preprosto zato, ker jedo drugi. Običajno je obilnejši obrok na vrsti zvečer, ko pridejo domov po napornem delovniku. Njihove prehranjevalne navade so – bolj kot vrsta navad – videti kot nekakšna vrsta razvad, ki pa se konstantno ponavljajo in spreminjajo v običaj. Dejavniki, ki močno vplivajo na navade intervjuvancev, so še nosečnost, otroci in družina, saj se prehranjevanje močno spreminja skozi življenjska obdobja ter prilagaja življenjskemu slogu.

Intervjuvanci zelo negativno ocenjujejo vpliv današnjega stanja v družbi na njihove prehranjevalne navade. Porast hitro pripravljenih in industrijsko predelanih jedi, pa tudi vse večje število *fast food*-ov, neurejenost in pomanjkanja časa za obroke, cena živil – ustvarjajo take načine prehranjevanja, ki so tudi po njihovem mnenju nezdravi:

*Nič, kaj, sej tudi meni včasih zapaše, vsej tej take-away tako za popestritev, da pa bi se vsak dan tako prehranjevali, pa ne prideš daleč. Totalno nezdravo, saj so raziskave dokazale, da je to najbolj neurejena hrana, tudi beljakovine, ki jih ima, so nezdrave. Enkrat je bilo sigurno vse boljše, celotna kvaliteta vse hrane in v restavracijah je bilo vse boljše nekoč, ker danes je malo vse spremenjeno, dodelano. Ne vem, pa tudi vsak zna za svoje finančne zmožnosti: če greš na kebab, ki stane tri evre, se naješ za ceu dan, ne moreš pa si privoščiti enga bifitka al en*

*ramsteak, ki te s prilogo stane petindvajset evrov v gostilni. Tako da vsak naredi po svoje, mislim pa, da ni dobro, da bi se samo prehranjevali s temi hitro pripravljenimi jedmi (Damjan, 27).*

Posameznikove značilnosti se kažejo tudi pri izboru živil in nakupovanju, intervjuvanci so svoje izbiranje hrane opisali kot pazljivo in skrbno, saj pri nakupovanju pazijo, da je hrana kakovostna in sveža. Raje kot za nakup v trgovini se odločijo za nabavo pri kmetu, torej za nakup bolj bioloških, domačih ali sezonskih izdelkov, ali pa jih sami (če imajo možnost) pridelajo.

Vse večji pomen pri nakupovanju in izbiri živil ima cena, čas ekonomske krize se pozna tudi pri prehranjevalnih navadah, saj se izbirajo izdelki v akciji oz. pri ugodnejšem ponudniku. Vse to, po mnenju večine, dolgoročno vodi do negativnih posledic, zlasti za zdravje, saj menijo, da so se ljudje – zaradi visokih cen kakovostnejših živil – prisiljeni odločati za nakup cenejših, manj kakovostnih živil, škodljivih za zdravje. Po drugi strani pa se za hrano veliko zapravi in si drugih stvari ni mogoče privoščiti.

Nato sem nadaljevala z vprašanji, s katerimi sem od udeležencev želela izvedeti, ali ima hrana za njih tudi dodaten – simbolični pomen. Hrana je le v osnovi dojeta kot gorivo za telo, če pa obstajajo možnosti, da se prehranjevanju lahko nameni več časa, pridejo na dan tudi čustva in simbolični pomeni, ki jih intervjuvanci pripisujejo hrani. Prehranjevanje običajno pridobiva na pomenu ob določenih situacijah, kot so npr. druženje z družino ali prijatelji, praznovanje in razni običaji. Hrana tako ni namenjena le dnevnim potrebam delovanja telesa, pač pa ima za vse tudi dodaten, simbolični pomen, saj nekatere spominja na otroštvo, dogodek, čas ali prostor. Na hrano se pomisli tako ob veselih kot žalostnih trenutkih in se nanjo težko pozabi, kot na primer: »Ne razumem ljudi, kakšna prijateljica, ko reče, sem pozabu jest. Ma kako lahko rečeš sem pozabu jest, jaz ne morem, ne vem, včasih, ko imaš obveznosti, te pod bezgavkami prav špika in morem kaj vršt v usta, kakšno sadje, da prav potešiš« (Laura, 46).

Večini prehranjevanje pomeni nekaj prijetnega; ob posebnih priložnostih so na hrano bolj pozorni, radi ji dajo poudarek z vsem, kar jo spremlja, in so ob njej v takih primerih tudi sprejemljivejši za dodatne stvari, ki prispevajo k slovesnosti ali pomembnosti dogodka.

Razlogov za prehranjevanje je veliko: najprej je to zgolj refleks, potem so določena razpoloženja in občutja, ki se navezujejo na hrano, prehranjevanje ni zgolj navada, pač pa

postane že kar razvada: »Razvada, je tisti refleks, je treba nekaj pojest, potem če si vesel, je tudi hrana zraven, če je nek dogodek, družba, tudi če si žalosten, če čutiš v sebi eno stisko, depresijo, se tudi s tem naredi, da samega sebe oralno zadovoljiš z nekim okusom, sladkim, slanem, odvisno od trenutka, kaj ti paše « (Andrej, 59).

#### **6.4.2 UPORABA REFLEKSIVNIH TELESNIH TEHNIK PREHRANJEVANJA V PRAKSI**

Intervju sem nadaljevala s postavljanjem vprašanj o RTTP (dieta, čustveno prenašanje in gurmanski užitek), ki jih v teoretičnem delu diplomskega dela opisujem kot tehnike, s katerimi posamezniki oblikujejo svoje prehranjevalne navade in telo, kar jim daje občutek popolnega obvladovanja lastnega življenja.

Za današnji čas velja **dieta** za eno izmed najbolj razširjenih in prakticiranih telesnih tehnik, ki se precej navezuje z zdravstvenim stanjem in telesnim izgledom posameznika. Previsoka telesna teža je simbol posameznikovega ne-zdravja, pa tudi neuspešnosti, nesposobnosti kontrole nad seboj, skratka zanemarjenosti.

Vsi sodelujoči so priznali, da so se v življenju večkrat odločali za shujševalno kuro, pogosto so to storili iz zdravstvenih razlogov (saj naj bi njihovo telo lažje in bolje delovalo pri nižji teži), pa tudi zaradi želje po spremembi: »Nenkrat imaš pouhn kufr samega sebe, ker si neokreten, dosti je tega, tudi ni zdravo in je treba neki zase naredit. Jaz tako tudi shujšam enih 20 kil, 30, 40, tudi 60, potem spet traja leto, dve leti, pa potem nazaj. Recimo mi je bil to razlog in lažje je bilo to naredit, da sem spremenil prostor pa okolje. Sem šel na ladjo, kjer sem se držal tega in sem potem se lepo spravil k sebi. Potem sem spet padel v nered« (Andrej, 59).

Nekateri so se za dieto odločali v mladosti, ko so bili tudi razlogi za to odločitev drugačni, saj takrat njihova teža (še) ni toliko vplivala na zdravje, pač pa so s shujševalno kuro želeli spremeniti svoj videz.

Dieta je dojeta kot bolj ali manj negativna izkušnja, kot pozitiven pristop do diete je intervjuvanec navedel skupinsko hujšanje na podlagi igre oz. stave. Pozitivno, neformalno vzdušje je prispevalo k manj stresnemu načinu hujšanja. Ko sem udeležence intervjuja povprašala po splošnem počutju med shujševalno kuro, me odgovori niso presenetili, saj je bil poglobitni način, ki vodi do uspešnega hujšanja, po njihovem mnenju disciplina in strogost do samega sebe: »Zasledovat se moraš, telo je tako narejeno, če samega sebe zasleduješ, potem prepoznaš, kaj je v redu, kaj ni. Počutiš se lačen (smeh), če najdeš drugo zanimanje med tem časom, da kuriš, savna, plavanje, da pozabiš. Je pa tudi to, jaz si s



kuhanjem služim kruh, so to toliko bolj strašni napor, ker hrano moraš provat, jo pa potem izpljuneš« (Andrej, 59).

Večina se je za izvedbo shujševalne kure obrnila na zdravnika oz. strokovnjaka, kar lahko ocenimo kot pozitivno odločitev, saj je hujšanje pod strokovnim vodenjem zagotovo ustrežnejše, kot če se za hujšanje poslužujemo nekih kvazi-znanstvenih navodil, prisotnih v revijah ali na internetu (tako hujšanje lahko vodi do telesu škodljivih praks in posledic). Intervjuvanec, ki se je za hujšanje odločil brez strokovnega vodenja, je tako navedel negativne posledice, ki jih zaradi nepravilne diete nosi še danes:

»V treh mescih sem šou 15 kil dol. Kar ni tako malo. Sem se dau eno posebno dieto, ki sem ču<sup>20</sup>, pač tako. V bistvu nisem mešal ogljikovih hidratov z beljakovinami. Sem jeu samo eno zvrst hrane in normalno, sem šel kar hitro dol. S tem da takrat, ko sem to dieto držal, me je pol opal'lo<sup>21</sup> na želodcu« (Igor, 44).

T: »Posledice?«

*Igor: Ja. Nisem jih dobil takoj, čez čas. S tem, da jih občutim še danes. Prekomerna količina kisline preide v želodec in ti udari pod grlom. Recimo če se z neko hrano prekomerno, nepravilno prehranjujem, ali pa če je v kakšni sladici kakšna rastlinska smetana. Zdaj lahko ocenim, kaj je zdrava hrana in kaj ne. Po mojem želodcu, po tem vidim, katera hrana je dobra in katera ne. Ker sem si s to dieto malo zašuštral želodec.*

T: »Torej, bi rekli, da ste bili z dieto zadovoljni?«

Igor: »Hm po eni strani sem bil, ker sem šel petnajst kil dol. Po drugi pa ne, ker sem dobil posledice na želodcu... In zdej sem zadovoljen tako, kot sem. Če gre kaj dol, sem zadovoljen, da bom pa zdaj na brzino šel dol, pa da si bom še kaj nakuhal, to ne. Sem tak, kuker ki je. Se bi pa lahko bolj gibal, ja. To pa ne škodi nobenemu.«

T: »Ste se takrat sami odločili za dieto, ste mogoče poiskali strokovno oz. zdravniško pomoč?«

Igor: »Sam sem se odločil, sej to je bilo mogoče faljeno<sup>22</sup>«.

Med udeleženci prevladuje prepričanje, da sta za uspešno dieto potrebni močna volja in vojaška disciplina ter da je le lastna odločitev tista, ki vpliva na potek hujšanja. Za večino

---

<sup>20</sup> ču – slišal

<sup>21</sup> opal'lo – ožgalo, udarilo

<sup>22</sup> faljeno – napačno

hujšanje ni predstavljalo prevelikega napora, težave so se pojavile pri vzdrževanju dosežene teže. Začetna želja, motivacija nekako pade v pozabo, spet se pojavijo prehranjevalne razvade, ki nastopajo kot navade (npr. izpuščanje obrokov, kalorične in pozne večerje), in kilogrami se pričnejo spet nabirati. Čas je poglobitni dejavnik, ki nekako povzroča, da se z dieto prekine. Stres, služba, družina, pa tudi prazniki, obiski, prijatelji so ostali dejavniki, ki vplivajo, da se z dieto zaključi oz. se je ne izpelje do konca. Pri tem se posamezniki večinoma ne obremenjujejo, saj vedo, da so sposobni z lastno motivacijo in voljo shujšati. Nekako ugotavljajo, da se zaradi drugih problemov ne morejo toliko posvetiti lastni teži in videzu, to postavijo na stran, kot problem, ki se ga bodo lotili, ko bo čas za to.

Posledice, ki jih posamezniki opisujejo po shujševalnih kurah, so različne. Tako negativne (napačno izpeljana dieta je npr. imela za posledico zelo občutljiv želodec) kot tudi pozitivne spremembe (odpravljene težave s krvnim tlakom, več kondicije in okretnosti) so bile povezane z zdravjem.

Na psihološkem področju pa se uspešno hujšanje navezuje na samozavest, pohvale s strani drugih in lastno zadovoljstvo.

Čustva, ki so udeležence intervjuja spremljala med hujšanjem, so bila različna, kot na primer: »Če si jo res zastaviš, da potem izpolnjuješ vsak dan, ker vidiš rezultat, si vesel in zadani cilj te pelje iz dneva v dan, in greš naprej, je pa potrebna železna, vojaška disciplina« (Tatjana, 53).

Intervjuvanci so izpostavili še en pomemben dejavnik, in sicer okolje, ki vpliva na potek hujšanja: »Ko hujšaš, spremeniš tudi okolje, se izogibaš določenim družbam, situacijam in lahko postaneš tudi asocialen, v svoj prid, da ne bi podlegel skušnjavam. Ker so velike, povsod. Tistih, ki laufajo okoli in plavajo, tistih je malo, več je tistih, ki ravno obratno delajo« (Igor, 44).

Omenjen je bil tudi duhovni oz. simbolični vidik hujšanja, saj se po mnenju nekaterih pri hujšanju razčiščuje tudi posameznikova notranjost. Slabe, nezdrave prehranjevalne navade puščajo v telesu strupe in povzročajo, da je tudi um »zapacan«, z dieto pa se to prične čistiti, kar vpliva tudi na duhovno oz. energetsko plat. Dieta tako vpliva tudi na psihološko stanje, saj smo, po mnenju intervjuvancev, takrat bolj ranljivi, odprti do drugih, pozornejši, razumevajoči, duhovno očiščeni.

V današnji družbi poznamo tudi fenomen čustvenih uživalcev hrane, ki svoje razpoloženje in čustva povezujejo s prehrano. Hrano tako uporabljajo kot sredstvo, s katerim se zamotijo in odvrnejo pozornost od pravih težav.

Intervju sem nadaljevala s postavljanjem vprašanj o **čustvenem prenajedanju**, želela sem izvedeti, ali obstaja povezava med njihovim počutjem in načinom prehranjevanja: »Ma ja, kadar si slabo razpoložen, priznam, se nabašes, vsi gremo v hladilnik in pojemo, kar nam paše, in vidiš, da si naredu napako, in se jeziš sam nase, ker vidiš, da si se, bi se reklo, prenažrl določenih stvari, ki ti ne padejo prav. In si rečeš, da ne bom, in enostavno, ne vem, ti pade kot ena tema in enostavno pozabiš, kar si rekel 10, 15 minut, pol ure nazaj in enostavno...« (Marina, 34).

»Ali če te nekaj tare, ali imaš kašno obvezo, kot sem rekla prej, ne razumem ljudi, ki rečejo, da so pozabli jest, jaz ne morem, če ne prej, nadoknadim pol. Tudi če pridem iz poti pozno domov, grem in se najem...« (Laura, 46).

Način prehranjevanja se spreminja glede na počutje. Ugotavljam, da so tako pozitivne kot negativne situacije povezane s prekomernim hranjenjem. Največkrat si posamezniki pri negativni, stresni situaciji s hrano še bolj poslabšajo počutje oz. telesno stanje. Običajno zaužijejo večje količine težko prebavljivih, kaloričnih jedi, ki si jih v tistem trenutku zaželi, počutje pa s tem še dodatno poslabšajo. Na vprašanje, ali si takrat želi prav specifično hrano, je intervjuvanec odgovoril:

*Mogoče je posebno povezano na razpoloženje, recimo, je mogoče povezano čokolada pa sladke jedi z endomorfini, kot droga ti dajejo občutke zadovoljstva, da potešiš eno praznino v sebi, ravno tako je tudi pršut sladko-slan. Je sigurno. Mislim, da hrana ima kot tako zadovoljevanje, je na poseben način povezana z duševnimi stanji. In to je z raznimi spremembami, ki se dogajajo na telesu in v psihi z leti zaradi dogodkov, trenutkov, mislim, da je to povezano (Andrej, 59).*

Negativna čustva tako vodijo v prenajedanje, saj tak način prehranjevanja preusmerja težave: ob polnem želodcu se namreč težko razmišlja o čem drugem, ugotavljajo udeleženci intervjuja.

Hrana takrat nudi oralno zadovoljitev, daje lažne občutke zadovoljstva in lahko vodi tudi že v odvisnost.

Razlogov za čustveno prenajedanje je več, pogosto so to situacijski in družbeni dejavniki, saj posameznike večkrat določeni dogodek pritegne k temu, da pojedjo več kot običajno.

Ugotavljam pa, da v večini primerov čustvenega prenašanja ne moremo povezovati z osebnim nezadovoljstvom s telesnim izgledom ali s pomanjkanjem samozavesti. Tolažba, sprostitev in preusmeritev problemov so glavni razlogi, ki udeležence intervjuja vodijo do take prakse. Poseganje po živilih, kot so npr. čokolada ali ostali sladki oz. slani prigrizki, pa povezujem z dejstvom, da so ti najlažje dosegljivi: »Ja, če bi pogledali v moj predal v službi, je poun sladkarij (smeh). Tudi ko ni cajta za kosilo, pridejo prav, ne da jih jem vsak dan, tako no, kadar mi paše sladko« (Marina, 34).

Tretja RTTP, ki sem jo želela podrobneje analizirati s pomočjo intervjuja, se nanaša na gastronomijo in kulinariko na sploh. Tehniko sem poimenovala kar **gurmansko uživanje**; skušala sem ugotoviti, kako človek reagira na hrano glede na svoje izkušnje, navade in okus pri iskanju užitkov na tem področju.

*Mislím, da dober kuhar ne moreš bit, če v sebi ne čutiš gurmanskih užítkov, kot slikar, ki že vidi risbo, preden jo nariše, kot mehanik avto, tudi kuhar že ve, kaj bo dal na krožnik. In poznaš okuse, veš, kakšna bo kombinacija. Moj osebni okus so... vlečem iz starih jedi, malo nostalgíčne, kar je več al manj vsem všeč v enem poštenem sorazmerju. Ne maram teh novih kuhinj, je zdaj to nekoliko v zatonu, recimo Ferrana iz Španije, molekularna kuhinja, ki z raznimi algini, sulfiti, se pridobivajo razne pene, to je v bistvu kemična delavnica, ne kuhinja. Fino je dat na krožnik, kar lepo diši, ima lep izgled, da človeka, ki tisto proba, spomni še enkrat na to. Tisto je bilo dobro. Nekateré pa spomni tudi to, tam je pa bilo velik, kot da bi z lopato gor deval, tam bomo še šli. V mojem okusu sem zelo raznolik, kar se tiče hrane, sezonsko, pa teritorialno. Če se mirkam, se izogibam takim zadevam, doma jemo, pa gremo na izlet s kakšnim jabolkom itd., če pa ne, pa udarimo po pečenki...* (Andrej, 59).

Odgovor zgledno prikazuje ljubezen do hrane, pa do pripravljanja, serviranja in kuhanja jedi. Način življenja intervjuvancev je v veliki meri podvržen njihovim navadam, okusom in želji po uživanju pri prehranjevanju, torej hedonizmu.

Prehranjevanje je tako način iskanja užitkov. Intervjuvanci so se sami označili za gurmane oz. dobre jedce, ki se mnogokrat s hrano razvajajo in obogatijo določene trenutke. Zaupajo lastnemu okusu ter so pri pripravi jedi in kuhanju na sploh zelo uspešni:

*Če si dobrovoljen, v dobri družbi, veseli, da se gre nekaj popit, pojest. Se kompenzira s tem. Nedisciplína, spet pa zasvojenost z določenimi ogljikovimi*

*hidrati, po obroku ti še nekaj zapaše in se ne neha samo pri eni napolitanki, ali eni tablici čokolade. To, vse te stvari zraven, jaz osebno ne jem nobenih čipsov in teh zadev, ker je katastrofa, z vsemi konzervansi prešpikana. Me pa ta domač kruh, ki ga spečem sama, pol so te stvari (Tatjana, 53).*

Večina izmed udeležencev raziskave nima rada industrijsko pripravljenih jedi ali t. i. *junk food*-a, saj menijo da je taka hrana nezdrava in pomanjkljivega okusa. Vsi raje kuhajo (tako doma kot v restavraciji) in pripravljajo jedi po lastnem okusu.

Pri prehranjevanju so pomembne tudi ostale estetske oz. vizualne lastnosti hrane in mize (pazijo na pribor, izbirajo vrsto vina, ki se najbolje poda k določeni jedi itd.).

Ker sta dva izmed intervjuvancev priznana kuharska mojstra, sem jima postavila vprašanja v povezavi z njunim poklicem, saj sem se želela seznaniti z njunimi videnji in ugotovitvami glede lastnosti obiskovalcev restavracij in glede načina prehranjevanja v Sloveniji. Obiskovalci njunih restavracij se pogosto odločijo za obisk ne le zaradi lakote, pač pa zaradi želje poizkusiti jedi, ki jih pripravljata onadva osebno. Tako se gostje prepustijo njuni kuhinji in večinoma so nad njo navdušeni. Velik pomen ima ekonomski kapital obiskovalcev restavracij, saj kot sama pravita, so v povprečju obiskovalci pripadniki »nekega višjega srednjega sloja« (Andrej, 59) oz. »tisti, ki delajo več kot za petsto evrov« (Damjan, 27).

Na vprašanje, kako bi uvrstil obiskovalce svojih restavracij glede na družbeni položaj, se je odgovor glasil:

*Zelo variiram, delam na širokem razponu, od visokih restavracij, do povprečnih, ampak so povprečne samo zaradi tega, ker je neumno v takih restavracijah ponuditi bolj vrhunsko pa dražjo hrano, ker ne bo obiska in ne bojo naročili. V vrhunskih pa jih obiskujejo vladne organizacije z naročilnicam, ki ne plačujejo sami, al pa pridejo, kar so, na prste roke prešteješ, ki jim je v poslovnem interesu, da nekoga od svojih partnerjev pripelje, so recimo enkrat, štirikrat na leto, ker zaupa in ve, da bo za tisti denar dobil vrhunsko kvaliteto (Andrej, 59).*

Podobno kot na obisk restavracij vplivajo finančne zmožnosti posameznikov tudi na prehranjevalne navade. Oba intervjuvanca ponujata podobne ugotovitve v zvezi s sodobnim načinom prehranjevanja, namenja se mu vedno manj časa in denarja, saj ljudje varčujejo ravno na tem področju, kar je po njunem mnenju napačno; kakovostne in sveže

hrane si enostavno ne morejo privoščiti. To potrjuje teoretične ugotovitve, da si obisk restavracij (s kvalitetnejšo ponudbo) lahko privoščijo le osebe z višjimi dohodki, ali kot ugotavljam iz prejšnjega odgovora, je to stvar tudi kulturnega kapitala, saj je obisk dobre restavracije tudi način sklepanja poslov in vzdrževanja ugleda.

Na vprašanje, kako bi ocenili, v katero smer se spreminjajo prehranjevalne navade, so bili odgovori jasni: »Ljudje hitro pripravljajo hrano, jedo na hitro, plus je denar zelo pomemben, ker so tej diskonti, ki prihaja hrana iz ne vem kje, vedno polni« (Damjan, 27).

*Zadnji čas zmeraj bolj se pojavljajo tudi pri nas časopisni članki – preživeti z enim evrom na dan. Že poskušajo, kako s čim manj denarja preživeti, potem je odvisno, kje se nakupuje, kaj se nakupuje tudi je povezano s tem, kaj se dobi za ta denar, in to je dolgoročno povezano, to je zelo slaba naložba države za svoje državljane, ker bo zdravstveno to rezultat naslednjih dvajsetih, petindvajsetih let, ravno tega ekonomskega stanja državljanov (Andrej, 59).*

T: »Čemu se sedaj daje prednost, pa se v preteklosti ni?«

*Ne gleda se več toliko na kakovost, pač pa na ceno, ljudje so vedno bolj začeli spremljati akcije, kje se kaj dobi, in trgovine, kjer se prodaja manj kvalitetna roba za manjši denar. Prednost se daje cenejšim stvarjem, bolj kvantiteti kot kvaliteti (Andrej, 59).*

Vse to kaže na dejstvo, da je hrana še vedno dosegljiva za vse, toda njena kakovost se znižuje in vpliva na zdravstveno stanje ljudi. Skrb za zdravo prehrano in discipliniranje telesa pa je predvsem vprašanje kulturnega in ekonomskega kapitala, saj se po mnenju intervjuvancev revnejši sloji pogosteje spopadajo z debelostjo, ker si zdravih prehranjevalnih navad ne morejo privoščiti. Ker pa je vedno več ljudi v finančni krizi, se to pozna tudi pri porastu debelosti.

#### **6.4.3 TELESNI VIDEZ IN VPLIV DRUŽBENIH STANDARDOV**

Naslednja tema, ki jo analiziram, se nanaša na telesni videz; ker se v današnji družbi toliko poudarja videz in si prizadeva doseči idealno, podobo, sem od intervjuvancev želela izvedeti njihovo mnenje in delovanje na tem področju.

Odnos do lastnega telesa in skrb zanj je za intervjuvance relativnega pomena: »Ma ne, meni izgled sigurno neki pomeni, če ne vsaj to, da se tako oblečeš, da nekako prekriješ kilograme, je pomemben faktor, bolj kot to je pomembno, da si urejen, da si obrit, frizura, da ne smrdiš, da si urejen človek, tudi če imaš kakšno kilo več, te ne bojo ljudje izvrgli iz določene družbe« (Damjan, 27).

Udeleženci intervjuja ne dajejo velikega pomena telesnemu videzu, ker, kot pravijo, če bi, potem bi bili drugačni. Dilemo, ki se pojavlja v današnji družbi, jesti ali ne jesti, rešujejo z občasnimi odrekani in pogostimi prenajedanji, kar vpliva na njihovo fizično podobo.

Svoj telesni videz so relativno slabo ocenili, saj je bila pri večini prisotna želja po spremembi, največkrat pa po odpravi odvečnih kilogramov. Fizična vadba in skrb za prehrano sta načina, s katerima bi svojo telesno podobo izboljšali, predvsem pa bi take dejavnosti izvajali za dobrobit zdravja in boljšo kondicijo, kar je zanje pomembnejše. Obremenjenost glede videza je tako zgolj obstranski problem, kateremu se posvetijo šele, ko sami ugotovijo, da so si nabrali preveč kilogramov. Pogosto se takrat odločijo za dieto oz. spremenijo prehranjevalne navade, ki pa se, kot sem že omenila, kaj kmalu spremenijo v razvade. Odgovornost za dejanja, ki lahko vplivajo na telesno podobo in zdravje, pa je popolnoma odvisna od posameznika, se strinjajo udeleženci raziskave. Vsem znana družbena norma, ki ljudem nalaga individualno odgovornost za zdravje, glede na lastne odločitve in način življenja, je tudi pri njih prisotna in se je vsak tudi zaveda. Sledeči odgovor pa kaže tudi na pomen trenutnega stanja v družbi, ki na splošno vpliva na posameznikov odnos do videza oz. pomen, ki mu ga namenijo:

*Jaz osebno se sploh ne počutim debel, dokler se ne pogledam v ogledalo (smeh). Čim se pa malo bolj iz različnih zornih kotov, že začnem kakšne sklepe snovat, kakšne cilje. Mogoče mam tisto lastno podobo, sem bil tudi suh oz. sem toliko zaposlen z drugimi zadevami, ki jih imam, toliko izpolnjen, predvsem me pa zadnje čase ekonomsko stanje države, pa z vsem tem, kar nas morijo pa tlačijo, bolj s tem ukvarjam, kot pa recimo z udejstvovanjem. Mislim da na splošno je prebivalstvo Slovenije bolj obremenjeno s tem, kako bo državi plačal raznorazne dajatve, kje pa šele, da si bo prihranil denar, da bi šel z družino v bazen ali pa na telovadbo ali itd. Bolj se s tem ukvarjam oz. zaradi izgleda niti nisem obremenjen zaradi tega, ker tudi vsi, ki pridejo v restavracijo, imajo bolj radi okroglega kuharja kot pa suhega, saj ti bolj zaupajo, rečejo, da je to zagotovilo za dobro pojedino (Andrej, 59).*

Pretirano obremenjevanje in nezadovoljstvo z lastno telesno podobo pa je za marsikoga velik problem; udeleženci intervjuja takim osebam svetujejo, naj se z videzom ne obremenjujejo ter naj se raje posvečajo drugim rečem in postavljajo drugačne/realnejše življenjske cilje, kot pa imeti idealno telo.

Prehranjevalne navade so pomemben element oblikovanja telesne podobe, saj intervjuvanci priznajo, da se njihov vpliv vidi na telesu še toliko bolj, če so podkrepljene z določenim počutjem ali čustvenimi stanji, ki vodijo tako do čustvenega prenajanja kot do gurmanskih užitkov. Na koncu pa so se posamezniki strinjali, da je do določene mere pravilno dati pomen videzu, se ukvarjati s telesom, biti aktivni, saj si tako oseba nameni čas zase in poskrbi tudi za zdravje.

Glede aktualnih družbenih standardov o telesnem videzu so udeleženci raziskave podajali podobne odgovore in mnenja, ki pričajo o tem, da se z njimi ne strinjajo oz. jih ne odobravajo. Po njihovem mnenju so vsiljeni ideali vitkosti, mišičavosti in privlačnosti v družbi pomembni le za nekatere, ki svoje življenjske cilje usmerjajo v pomen telesnega videza, ter za kozmetično industrijo, ki cveti prav na račun takih posameznikov.

»S pojavom tega Kena in Barbike, pa ta amerikanizacija vsega, pa še ta operativna oblikovanja, pa mislim, da so ženske še bolj šablonske kot moški, vse gre v en kalup, pa še se tragične stvari dogajajo. Meni osebno to, to zrejeno, da ljudje dajo več na to, kot na ostalo, da bi bili srečni, na medsebojne stike, pozabljamo en na drugega. V gužvi smo osamljeni« (Marina, 34).

Po njihovem mnenju družba daje (pre)velik pomen telesnemu videzu. »Družba, dobro, sej v enem smislu družba tudi opozarja iz zdravstvenega stališča na ene stvari, osvešča pa poskuša, to je drugi zorni kot, ki ga zavzema. Prvi je industrijski, torej potrošniški, drugi pa – vzročna posledica tega – je opozarjanje, posledice. In slabih prehranjevalnih navad in posledice pretirane zavzetosti za enim izgledom, vitkostjo« (Andrej, 59).

Udeleženci raziskave opazajo, da standardi vplivajo predvsem na mladostnike (njihove otroke). Nekateri pa so učinke že doživeli tako na službenem področju kot v družinskem krogu:

*Tudi sama, ko sem iskala službo, so zraven vprašali sliko in si poslala ali ne. Te določene delovne ustanove, ki ponujajo zaposlitev, so rekle, da to je že poseganje v zasebnost. Ali da prideš na razgovor, da te vidijo, kakšna oseba si, koliko daješ na*



*svoj izgled. Zdaj, nekje so te lepo sprejeli, nekje že ker si močen, nisi prišel v izbor. Tudi v bivši službi, ko se je šlo na sejme, promocije, me niso vzeli, so raje plačali hostese zaradi izgleda in vedno je tako. Če je lepši izgled, posebno pri ženskah, si nekako več priljubljen, te več ljudi sprejme v svoj krog. Te drugače gledajo, te izločijo, kaj boš ti debeli. Sociala te izolira in vidim tudi za ta malega, da je tako. Ker ni bil nikoli debel, ampak bolj poln, in zdaj je shujšal, po moje je presuh. In je rekel: Mama, bi šla tudi ti z mano par krat v fitnes in bi prišla na svoje, ne. Še najbolj me on ali pa sorodniki, me zafrkavajo, kakšna sem (Laura, 46).*

Od udeležencev intervjuja sem nato želela izvedeti, kakšne posledice puščajo družbeni standardi na njihovo vrednotenje samih sebe.

Telesna samopodoba, kot pomemben dejavnik samospoštovanja in identitete posameznika, med intervjuvanci ne predstavlja problema, s katerim bi bili pretirano obremenjeni. Bolj kot kanoni lepote in idealnega telesa je za intervjuvance pomembno mnenje njihovih najbližjih, ki jih včasih opozarjajo na odvečne kilograme in usmerjajo v uporabo določenih telesnih tehnik, s katerimi bi izboljšali ne le videz, ampak svoje zdravje in počutje. Telesa, ki so po aktualnih standardih ustrezna in zaželeno, po mnenju intervjuvancev zahtevajo veliko napora in odrekovanja. Konstantno nadzorovanje prehranjevanja, telesna aktivnost in skrb za videz so tehnike, ki se ne ujemajo z njihovimi življenjskimi stili; mnenje intervjuvancev je namreč, da se za tak videz ni vredno žrtvovati, saj se po drugi strani zanemarjajo pomembnejše stvari in življenjski cilji.

Negativna telesna samopodoba, ki je po mnenju mnogih teoretikov individualen problem, vse bolj postaja problem širšega – družbenega obsega; tudi po mnenju intervjuvancev ima korenine v posameznikovi notranjosti:

*Ker recimo tudi jaz sem doživela na lastni koži, da so mi rekle osebe, da ne moreš v današnjem času nič narediti za sebe, kar je res, se strinjam s tem. Ker recimo, če je bolezen, če so ljudje, skoraj bi se reklo neokretni, pa dajo vse od sebe, da prehodijo. Se strinjam s tem, ko rečejo, človek ne naredi nič zase, za svoj izgled, tudi za druge stvari ne bo. Prišla sem do tega spoznanja, da moraš imet najprej sebe rad, svojo osebnost, svoj jaz, in pol boš vse druge stvari. Preden človek pride do tega spoznanja, daješ prednost drugim stvarem in si zase ne vzameš, si rečeš ta ponedeljek bom začela drugače, ampak res moraš začeti, ne (Tatjana, 53).*

Psihološki dejavniki so zelo pomembni, saj vplivajo na posameznikovo vrednotenje lastnega telesa in sprejemanja samega sebe. Podobno mnenje je podal tudi drugi intervjuvanec:

*Ne, jaz nisem bil dolgo tako debel. Pri meni to ni bil problem. Sem opazil pri drugih. V bližnji okolici je pa to bilo leta nazaj. Zdaj je to stvar, kako se človek zna v družbo... kolko si ti živahen, no. Če si ti malo bolj zaprt, še posebno, ker si debel, je pol tolko bolj težko prit v družbo. Če pa si ti odprt in debel, pa ni problem. Problem je te odprtosti. Dosti ljudi reče: Sem debel, sem zamorjen, glej, kakšen sem – pol avtomatsko te ljudje res ne marajo. Če pa se ne obremenjuješ s tem, greš tam v družbo, se zafrkavaš, ni problem. Če pa te ljudje nočejo imet, te ne bojo. Jih je malo takih, ki tako razmišljajo. Zelo malo (Igor, 44).*

Ugotavljam, da se posamezniki znajo distancirati od družbenih standardov in si postavljati realnejše kriterije v zvezi s svojo telesno podobo.

Negativnih predsodkov in stigmatizacij na podlagi videza večina intervjuvancev ni bila deležna. Zgolj nekateri so bili redkokdaj tarča neprijetnih opazk ali kritik zaradi videza, ki pa jim niso pustile učinkov zaskrbljenosti.

Opazila pa sem obratni trend v smislu negativnih stereotipov s strani debelih do vitkih posameznikov. Nekateri so jih označili kot »zafrustrirane in antipatične«, prav zaradi njihove pretirane skrbi za telo, saj naj bi neprestano odrekanje hrani, hujšanje in telesna aktivnost pripeljali tudi do manjše sproščenosti in odprtosti na družabnem področju: »Jaz sem delala s sodelavko, ki je bila na izgled super, ki je delala s strankami, ko pa sem jaz šla na njeno delovno mesto, se je prodaja potrojila, ker kot je bila lepa, suha, toliko je bila živčna, ker je bila nonstop na dieti! Tudi na splošno, ko vidiš, tej ljudje so zagrenjeni in živčni« (Tatjana, 53).

Ker se ti posamezniki preveč obremenjujejo z lastnim videzom in ker jih stroge diete silijo k stradanju, se to opazi pri medosebnih stikih. Svetujejo jim, naj se s tem ne obremenjujejo, saj so tudi z določenim številom odvečnih kilogramov vseeno dobre osebe.

Zametki trenda v smislu »debel in ponosen« so tako prisotni tudi med intervjuvanci.

»Ma glede te mišičavosti, to mi sploh ni všeč, pol recimo, če smo že pri temu, tudi suhih ne maram, no, če je kdo po naravi tak...« (Marina, 34).

»Če maš kakšen kilo gor al dol, to ni. No, jaz pri vseh teh kilih, ki jih imam, nisem lena in sem okretna, ki marsikdo, ki je vitek, suh, je len in neokreten! In imam več energije in moči, tudi ko smo tekli, sem marsikoga prehitela, a nimam ne vem kakšne kondicije...« (Laura, 46).

Zanimivo in vzpodbudno je, da so take odgovore podajale predvsem intervjuvanke. Torej se pri ženskah, ki stereotipno veljajo za tiste, ki se morajo (za razliko od moških) držati ustrezne telesne teže in paziti na svoj izgled kažejo spremembe na tem področju.

#### **6.4.4 FENOMEN DEBELOSTI**

Intervju sem nadaljevala z vprašanji glede debelosti kot fenomenu sodobnega časa oz. kot posledici sodobnega načina prehranjevanja. Tema je bila med intervjuvanci zelo dobro poznana, saj se vsi zavedajo, da je to pojav, ki je v konstantnem naraščanju, ter da se širi prav v družbi, ki obsoja in stigmatizira debele posameznike.

*Ma ja, jaz mislim, da uni ljudje, ki radi kaj jemo, se ne sekiramo za te ideale, družba nas spoštuje takšne, kot smo. In pol smo pač taki, ki se ne obremenjujemo, danes ne smem jest tega, jutri unga. Te spoštujejo takega, kot si. Prideš, imaš tvoj krog kolegov in si ne daš k srcu. Mislim, da je danes zmiraj manj ljudi, ki bodo rekli: Glej ga, ta pa je debel. Ker zdaj je ratalo, je dosti ljudi, gremo proti debelosti, je razširjeno napram let nazaj in je debel človek kot suh. Ne čujem, da bi rekli, ta je debel, s tem ne bom govoril. Leta nazaj pa je bilo tako. Smo bli ljudje čudni. So bli čudni (Igor, 44).*

Stvari se po njihovem mnenju odvijajo v pozitivno smer, saj je bilo pred leti stanje še slabše, debeli posamezniki so bili še bolj izolirani in stigmatizirani; to se je do današnjih dni spremenilo, verjetno tudi zaradi vse večjega števila debelih posameznikov.

Med razloge za debelost so vsi prištevali nepravilno prehranjevanje in premalo telesne aktivnosti, kar tudi v teoriji velja za najpogostejše vzroke za porast fenomena debelosti. Sodobni način prehranjevanja ljudi vse bolj napeljuje k temu, da poleg zadovoljevanja telesnih potreb, torej lakote, s hrano zadovoljujejo še mnoge ostale želje in pomanjkanja (npr. stres, negativna čustva); posledice čustvenega prenašanja so najbolj vidne na telesu.

Obremenjenost in stres oz. pomanjkanje časa za ukvarjanje s sabo so še ostali dejavniki, ki prispevajo k širjenju debelosti. Po mnenju udeleženca intervjuja:

*Je stvar razvad, mislim, če govorimo o tisti normalni, zdravi debelosti (smeh), da ni že patološka, posledica zelo velikih psihičnih ali bolezenskih motenj, posledica jemanja zdravil ali obolenja, govorim o taki normalni debelosti, je to ena razvada, ki je pogojena s pomanjkanjem ene odločne samodiscipline, ampak kontinuirane samodiscipline, odločne odločitve. Tako bi lahko to definiral. Razvada, ki se drži železne srajce, ker padeš v tisti krog. Sam v eno in isto stvar se zmeraj vračaš in ponavljaš, če bi samo eno stvar spremenil, bi se krog začel drugače obračat... Pol je to odvisno, kakšna osebnost si. Sladno strastni pregrehi tega sveta, očitno bi mogel to potem kompenzirat, potrošit z več gibanja, vse je vzročna posledica (Andrej, 59).*

Veliko je razlogov za današnje stanje, mnogo je tudi ponujenih rešitev in načinov spopadanja z debelostjo, ki pa so, po mnenju večine intervjuvancev, vsi pretežno odvisni od posameznikove odločitve glede prehranjevanja, samodiscipline, skrbi za telo, skratka, načina življenja. Do določene mere je za nekatere debelost opravičljiva, saj so tu v igri še ostali dejavniki, ki vplivajo na posameznikove odločitve oz. možnosti:

*So tudi drugi dejavniki, finance. Recimo, če ima nekdo nizek dohodek, ali je v družini samo eden zaposlen, recimo, ne dobi na družino niti 400 evrov plače, in če je to 4-članska družina, kaj si bojo privoščili? Une ta najbolj poceni stvari, da ti čim prej napolnijo trebuščke, da premagajo lakoto, in vemo, da je to krompir, testenine, kruh, čeprav imaš tudi sam doma na izbiro, kar češ in se sam odločiš. Meni so recimo všeč testenine, pa kruh, ki ga pečemo, in naša nona in nono pravijo, da črn kruh pomeni revščino, in zato pečemo bel kruh, vse vpliva. Pa vemo vsi, da zdrava prehrana je draga, sadje, zelenjava je drago. Marsikdo si tega ne more privoščiti in če si, je za otroke, ne zase, vedno daš otroku (Laura, 46).*

Zanimiva ugotovitev je bila, ko sem intervjuvancem zastavila vprašanje, kdaj se je po njihovem mnenju treba spopasti z debelostjo; skoraj vsi so namreč odgovorili, da je dobro, da se to stori čim prej, ker se z leti stanje samo še poslabša in se z odvečnimi kilogrami težje preživlja starost. Ugotavljam, da se intervjuvanci svoje debelosti zavedajo in jo na nek način skušajo odpraviti, je pa to nekakšen problem, ki še čaka na končno rešitev, saj se po vseh neuspešnih dietah ponovno vrne. Prehranjevalne navade oz. razvade pa so tisti

faktor, ki najbolj prispeva k njihovi debelosti; zavedajo se, da so za rezultate potrebne korenite spremembe življenjskega sloga, za začetek pa so pomembni že majhni koraki. Udeleženci intervjuja so nekoliko zaskrbljeni zaradi svoje prekomerne teže, to pa običajno rešujejo tako, da se pri prehranjevanju nekoliko omejujejo in poskrbijo, da so fizično bolj aktivni. Mnogokrat pa jih okus hrane premami, tako da se ji ne morejo upreti.

#### **6.4.5 KULTURA HEDONIZMA**

Zadnji sklop vprašanj se je nanašal na kulturo hedonizma: zanimal me je način, kako se posamezniki znajdejo v današnji družbi, ki po eni strani promovira užitke pri prehranjevanju, po drugi pa takega početja ne odobrava.

Življenjski slog udeležencev intervjuja lahko označim kot hedonistični. Njihove prehranjevalne navade se osredotočajo na iskanje užitkov, druženje ob dobri hrani, skrbno pripravljane jedi, kuhanje in nenazadnje čas, ki ga namenijo prehranjevanju, oblikuje večji del njihovega vsakdana. Prehranjevanje ne predstavlja zgolj potešitve lakote, velikokrat je to nekaj več:

*Ah, sej se vsaki dan kaj prekršim. Ne, sej rečem tako. Kdorkoli me pozna in ve, da če bom imela še zadnji dinar v denarnici, ga bom dala za hrano. Tako da recimo, če je meni nekaj všeč, dobro, ni važno, koliko stane, bom si privoščila in bom pojedla. Ker si rečeš, danes sem, jutri me ni, iz tega vidika. Včasih si rečem, drži se 8, 9 dni diete in en dan privoščiš si, kar češ, ampak to samo rečemo in ne naredimo, ker ta teorija ne bi bila slaba (Marina, 34).*

Čas, ki ga imajo na razpolago, radi namenijo hrani, tudi denar, ki ga porabijo za prehrano, je po njihovem mnenju dobro izkoriščen. Dohodkovna raven je pomemben dejavnik, ki vpliva na to, v kolikšni meri si posameznik lahko privoščiti tak način prehranjevanja oz. življenja. Intervjuvanci so nato še ugotavljali, da si mora vsak posameznik znati postaviti meje, do kod lahko sega njegovo uživanje, saj hedonistični način prehranjevanja prinaša tako prednosti kot slabosti, ki se jih človek mora zavedati in, če je potrebno, tudi soočiti s posledicami, ki jih prinašajo.

Načini prehranjevanja pa se med posamezniki razlikujejo, saj se nekateri bolj, drugi pa manj obremenjujejo s posledicami ter si tako raje kaj dobrega privoščijo, seveda če imajo tudi možnosti za to:

*Vsaki dan, ne, res vsaki dan. Ma ne zaradi teh posledic, jaz delam tako, da si pač privoščim, in tudi če meni ni problem, če pride prijatelj dol v gostilno, da odprem šampanjc za 40 evrov, al pa ne vem, izberem najboljše meso in naredim biftek, ali ko je bil čas tartufov, si vzamem tartufe in naredim pašto, tako v tem stilu si ful privoščim, se res ne obremenjujem s tem, kaj bo potem. In res, s tem, če ješ dobro, in imam tako, če se ti dobro počutiš na koncu, tudi če imaš preveč kil, tudi tako, preko psihološkega dožemanja hrane telo dosti boljše gre skozi, kot pa če se gleda, kaj ti poješ, kolko. Tudi če kakšen dan spiješ malo več, al pa poješ, samo če se ti pol na koncu dobro počutiš, je to ful pomembno. Jaz imam tako mišljenje (Damjan, 27).*

Obremenjenost s posledicami je po mnenju večine vprašanih odveč. Raje si nekaj več privoščijo in se pri tem ne ozirajo na posledice.

Na splošno domnevo, da se morajo debele osebe počutiti slabo, je intervjuvanka takole odgovorila:

*Ne, meni je rekel en starejši prijatelj, rekel je, debeli ljudje smo dobri ljudje, ker radi jemo, pijemo in se imamo fajn v življenju. Tako za ogromno ljudi to velja, imaš ene ljudi, ki so debeli zaradi glave, zaradi psihe, in imaš debele ljudi, ki so debeli, pač ker radi jejo, pa si privoščijo kakšno stvar preveč v življenju in ne naredijo kontra efekta s telesno aktivnostjo; po mojem se ločimo debeli ljudje, so eni, ki se ful obremenjujejo s tem, in so eni, ki se čisto nič ne obremenjujejo in so s tem, kar so, zadovoljni (Tatjana, 53).*

## 6.5 DISKUSIJA

Dobre prehranjevalne navade,<sup>23</sup> se po medicinski doktrini kažejo v dobri telesni kondiciji, ta pa v dobrem zdravju (Tivadar 2003, 891). Udeleženci raziskave jih neposredno povezujejo z zdravjem, hkrati pa verjamejo v učinkovitost zgolj simboličnih sprememb vedenja, izoliranih prehranjevalnih ukrepov in delnih discipliniranj telesa. Med njimi so na primer uživanje zajtrka in ne prepoznih večerij, pitje mineralne vode ali izogibanje beli moki, sladkorju, mleku itd.

---

<sup>23</sup> Ta kaže na povezavo med dobrim (idealnim oz. vitkim) telesnim videzom in zdravjem posameznika, ki je v današnji družbi sinonim za uspeh. Prehranjevalne navade, ki posamezniku omogočijo tak telesni videz, so definirane kot dobre oz. zdrave, vključujejo zapovedi, kot so: izogibanje maščobam, sladkarijam; uživanje čim več sadja in zelenjave; pitje negaziranih pijač, vode, čajev; razporejenost manjših obrokov preko celega dne itd.

Udeleženci intervjuja dovolj dobro poznajo smernice zdravega načina prehranjevanja, a jim svojega vedenja kljub vsemu ne podrejajo toliko, kot verjamejo, da bi morali<sup>24</sup>. Zdravo prehranjevanje seveda ni naključno in je posledica zavestnih odločitev, ki izhajajo iz posameznikove seznanjenosti s smernicami trenutno veljavne doktrine, vendar pa seznanjenost sama po sebi ne zadostuje za spreminjanje vedenja (Kamin in Tivadar 2003, 897).

Kot pravi Kotnik (2001), je vse, kar je povezano s prehranjevalnimi navadami, odvisno in pod vplivom prevladujočega kulturnega repertoarja, očitne so spremembe, ki jih prinaša hiperprodukcija dobrin in storitev, saj se v današnji potrošniški kulturi ne prehranjujemo zgolj takrat, kadar smo lačni, kupujemo hrano, ki jo nato mečemo stran, pazimo, da so živila neoporečna itd. Posameznik pri odnosu do hrane oblikuje tudi svojo identiteto, saj je naše življenje zaznamovano skozi geste hranjenja. Skratka, na podlagi zbranih podatkov se lahko strinjamo s Kotnikom in Fischlerjem, ki trdita, da ima hrana pomen tako za telo kot za dušo, posameznik s prehranjevanjem oz. s procesom utelešenja hrane (inkorporacije) prevzema tudi njene simbolne lastnosti (Kotnik 2001; Fischler v Tivadar 2001).

Za pripadnike današnje družbe je telo izrednega pomena, saj kaže na odnos, ki ga posameznik goji do sebe v celoti. Želja po nadzoru telesa je močno prisotna in tudi družbeno vsiljena. V sodobni družbi se tako uporabljajo RTTP, kjer različni diskurzi posameznike nagovarjajo, da so sami sposobni oblikovati telo po lastni volji. Od udeležencev raziskave sem tako želela izvedeti, kako se te tehnike uporabljajo v praksi. Ugotavljam, da se diete, kot najpogosteje prakticirane telesne tehnike, večkrat poslužujejo tudi intervjuvanci. Razlogov je več, predvsem pa želijo z omenjeno tehniko nadzorovati telesno težo. Kot trdi Kuharjeva (2004), se posamezniki sami in zavestno odločijo za dieto tako, da zmanjšajo vnos kalorij z namenom, da bi shujšali.

Zanimiv je bil odgovor intervjuvanca, ki je trdil, da se moški lažje odločijo za hujšanje in so pri tem tudi uspešnejši, ker so ženske po njegovem mnenju manj disciplinirane. Tu se pojavljajo stereotipi glede moškega razuma in ženske čustvenosti, na katere opozarja tudi teorija, hkrati sem iz odgovorov intervjuvank zasledila še eno potrditev stereotipov o ženski, ki mora na svoj videz paziti, da bo tudi v družbi bolje sprejeta in uspešna, saj uspešno hujšanje ljudje povezujejo z odločnostjo, samodisciplino in splošnim uspehom. Z Naomi Wolf (1991), ki trdi, da dieta ni spolno nevtralna dejavnost; se strinjam, lahko pa

---

<sup>24</sup> To je še eden v množici raziskovalnih rezultatov (npr. Charles in Kerr 1988; Backett in Davison 1992; Keane 1997; Lupton 1996), ki ga avtorici navajata tudi v raziskavi, izvedeni v Sloveniji.

dodam, da so tudi moški podlegli temu množičnemu pojavu, značilnemu za današnjo potrošno kulturo.

Poleg močne volje, discipline, torej notranjih dejavnikov, ki vplivajo na dieto, se vpliva družbenega okolja ne da spregledati. Telo oz. telesno težo intervjuvanci razumejo kot rezultat svobodne volje, kot snov, ki jo lahko poljubno oblikujemo, ne pa kot posledico dednosti ali drugih dejavnikov, na katere posameznik ne more vplivati. To je skladno s Shillingovim (1993) dojemanjem telesa kot projekta ali s Featherstonovim (1991) terminom »vzdrževanja telesa«, ki opozarja na redno skrb in servisiranje telesa za ohranjanje maksimalne učinkovitosti.

Zaključimo lahko, da se posamezniki večkrat odločajo za dieto, ker niso popolnoma uspešni pri njeni izvedbi oz. ohranjanju telesne teže, kot pravi eden izmed intervjuvancev: »Nisem bil zadovoljen, ko se rediš nazaj. Med hujšanjem si zadovoljen, ko ti uspeva, ko vidiš, da si šou nazaj gor 10, 15 kil, pa niti s tem, ko sem nehal hujšat, jaz pol nisem imel več tistega občutka, da se rediš, da se jaz pač širim nazaj, nisem dojemal, ko šele je prišlo do neke faze, sem dojel, da sem šel nazaj tolko in tolko gor« (Damjan, 27).

Odgovori tako potrjujejo teoretične ugotovitve, saj se tudi v literaturi pogosto omenja tendenco, da se po dieti kilogrami vrnejo in to celo hitreje, kot se jih izgubi. Elza Bolz (1995) razlaga, da se to pojavi zaradi varčevalnega delovanja telesa, ki še vsako tako majhno maščobno celico skladišči za čase, ko nastopi kriza (hujšanje). Dieta pa je problem sodobnega časa, saj se posameznik vedno težje izogne nezdravim načinom prehranjevanja oz. jih skuša rešiti prav s ponavljajočimi se nihanji med hujšanjem in debelostjo.

Živimo v družbi izobilja, kjer nam hrane ne primanjkuje. Hrano srečujemo na vsakem koraku; zdi se, kot da so ponudniki hrane raziskali naše čustvovanje, obnašanje, vrednotenje, nakupno odločanje. Vedo, kdaj se nam poredijo sline in zableščijo oči, opozarjajo nas na koristi zdravega načina prehranjevanja in nam premeteno ponujajo hrano. Rečemo si, da smo lačni, a v resnici si želimo le občutka sitosti, da bi preusmerili pozornost. Navada tolaženja s hrano se tako oblikuje že v otroštvu, v današnjem času pa se je razširila že do te mere, da lahko trdimo, da je zahodni svet nacija oz. civilizacija »čustvenih jedcev«. Odgovori intervjuvancev so aktualno stanje le še potrdili. Okusi kaloričnih jedi, sladkarij oz. jedi, ki sprožajo endomorfine, tudi po mnenju intervjuvancev delujejo kot droga in lahko vodijo do zasvojenosti. Mnogo je raziskav, ki pričajo, da se po



uživanju ogljikovih hidratov povečuje raven serotonina, ki direktno vpliva na posameznikovo razpoloženje, enako je z endomorfini, ki nudijo občutke zadovoljstva (Pokorn 1997; Wurtman in Wurtman v Belton 2003).

Martina Tomori tako trdi, da naj bi prenejedanje, ki vodi v debelost, izviralo iz depresije in pomanjkanja samozavesti, to pa so že resne posledice, ki vplivajo tudi na čustveno in družbeno delovanje človeka (Tomori 1990, 137). Razlogi za čustveno prenejedanje pri udeležencih intervjuja pa niso posledica nekih psiholoških travm, bolj so navajali družbene oz. priložnostne okoliščine, ki jih vodijo, da pojedjo več, kot bi sicer. Večkrat pa se s hrano tolažijo, da bi tako preusmerili pozornost stran od vsakodnevnih naporov in težav.

V današnji družbi se od posameznikov pričakuje, da bodo nenehno odgovorno skrbeli za svoje telo, z zdravstveno odgovornim vedenjem. Na eni strani lahko poudarjeno skrb za telo in zdravje na ravni posameznika razumemo kot individualiziran odgovor na vse kompleksnejša družbena dogajanja. V tem smislu je osredotočenost posameznika na lastno telo umik v navidezno obvladljivo, je individualna izkušnja, ki je hkrati tudi družbena prezentacija odgovornosti do sebe in širše družbe; odgovornosti, ki se na ravni družbe kaže (in presoja) v kazalcih (ne)zdravega telesa (Kamin in Tivadar 2003, 893). Najuspešnejši način nadzorovanja teles se tako kaže v postavljanju standardov o idealnem telesu ter širjenju zdravja kot ideologije (Kuhar 2004).

Udeleženci intervjuja dajejo telesnemu videzu relativno majhen pomen, samo prvi vtis je tisti, na katerega vpliva zgolj videz osebe. Osebne lastnosti in karakter so mnogo bolj pomembne vrednosti, na podlagi katerih si intervjuvanci ustvarjajo mnenja o ljudeh. Svojega telesa ne nadzorujejo z namenom, da bi drastično spremenili videz ter ga približali idealu vitkosti, temveč menijo, da sta dobra telesna kondicija in počutje pokazatelja zdravja. Posamezniki svoje počutje in zdravje pogojujejo z zdravjem svojega telesa. Pri tem je zdravje zelo široko razumljeno, ne le z vidika odsotnosti bolezni. Zmogljivost in funkcionalnost telesa sta kazalnika zdravja, vendar sta težko določljivi kategoriji. Da je zdravje najpogosteje navedeni razlog ukvarjanja s telesom, je sicer lahko izgovor, za katerim se skrivajo drugačne potrebe in ideologije. Na primer tudi lepotne normative telesa se pogosto enači in opravičuje z zdravjem. Ortodoksna medicinska doktrina resda izvaja na posameznike močan ideološki pritisk, a ni edina; poleg tega je tudi sama pod kulturnimi oz. družbenimi vplivi (Kamin in Tivadar 2003).

Družbenega okvira in kulturno skonstruiranih norm glede telesne teže in vitkosti ne moremo zanemarjati. Konstanten boj z odvečnimi kilogrami in debelostjo je prisoten tako

v individualnem odnosu do telesa kot tudi s strani družbenega pritiska. Priznati je treba, da je naša celotna kultura precej usmerjena v pomen telesnega videza in v ocenjevanje predvsem po zunanji podobi. Vse to pripelje posameznike do tega, da se izražajo, komunicirajo, oblačijo, prehranjujejo na določen način. Navsezadnje ni področja življenja, na katerem se človek ne bi mogel podrediti zahtevam po ustreznem zunanjem vtisu, tako da postane suženj svoje zunanje podobe in izgine v njej. Kolikor manj je nekdo zares gotov sam vase, kolikor manj se v resnici ceni, toliko lažje mu je izgubiti svoj jaz za ceno zunanje podobe (Tomori 1990, 23).

Po mnenju intervjuvancev videz lahko vpliva na življenjska področja, kot sta kariera in prijateljstvo, in je nekaterim v prid (npr. vitkim ali osebam lepega – standardiziranega videza), se pa ob boljšem spoznavanju osebe kmalu izkaže, ali je le videz tisti, ki jo v družbi postavlja v privilegiran položaj.

Pomembnost samega telesa, skrb zanj in njegova prilagodljivost imajo vedno večji pomen za človekovo zavedanje lastne identitete. V sodobni družbi se je oblikovala težnja, da se telo obravnava kot projekt, na katerem se dela, izpopolnjuje in je pomemben del identitete posameznika (Shilling 1993). Izbira hrane in načinov hranjenja so neposredna baza pogojevanja o najbolj primerni obliki, velikosti, dimenziji in proporcih telesa.

V današnji družbi je vitkost postala vprašanje moralne integritete. Debelo in mlahavo telo velja za odraz notranjega propadanja in neuspeha. Osebe s prekomerno težo postanejo tarča diskriminacij in stigmatizacij, kar je razlog več za osebno in socialno nervozo.

Poudarjam pa, da to še ne predstavlja razloga, da bi se udeleženci raziskave zaradi videza obremenjevali ali imeli pretirano negativno telesno samopodobo in nizko stopnjo samospoštovanja, kot navaja Kuhar, da se dogaja v današnji družbi z intenziviranjem norme vitkosti (Kuhar 2004, 15–21). Udeleženci intervjuja so se z lastnim videzom nekako sprijaznili, svoj čas in energijo pa namenjajo drugim življenjskim aktivnostim.

Družbena identiteta debelih ljudi tako ni več predmet obsojanj in stigmatiziranj oz. odklonskosti, kajti prav razširjenost tega fenomena do določene mere pospešuje njegovo sprejetje. Debeli posamezniki niso več tako očitno stigmatizirani, tudi značilnega (družbeno skonstruiranega) gnusa nad debelostjo, o katerem piše Rosalind Coward (1989), ni zaznati, vsaj na podlagi zbranih empiričnih rezultatov<sup>25</sup>.

---

<sup>25</sup> Pri izpostavljenosti norme vitkosti velja poudariti tudi starostne razlike: povprečna starost udeležencev raziskave je štiriinštirideset let, ko je identiteta posameznika že precej jasneje definirana ter je posameznikov odnos do hrane in lastnega telesa že oblikovan. Medtem pa lahko trdimo, da se pri mladostnikih družbeni standardi glede telesnega videza in norme vitkosti bolj izpostavljajo, prav zaradi procesa socializacije, oblikovanja identitete in družbenega uveljavljanja.

Rezultati raziskave nas peljejo do podobnih sklepanj, kot jih navaja Martina Tomori:

*Če objektivizacija telesa postane primarni način doživljanja lastnega telesa, je telo vir globoke odtujenosti od občutkov in vseh vidikov, ki se upirajo nadzoru. Če je edini motiv za človekovo ravnanje s telesom in za njegove telesne dejavnosti le skrb za zunanji videz, ne pa za dobro počutje, sprostitvev, vzdrževanje zdravja, možnost prijetnega druženja in spodbujanje notranje usklajenosti, če se loteva kake dejavnosti le zato, ker to prispeva k njegovi podobi in mu veča ugled, potem zlorabi celo tisto, kar bi ga lahko najbolj zblížalo z njim samim. S tem se celo – prav paradoksnó – še bolj odtuja samemu sebi (Tomori 1990, 23–24).*

Nihanje med odrekanji v imenu zdravja in prepuščanju užitkom je značilno za sodobno potrošniško kulturo, ki omogoča sobivanje skrajnosti, kot sta asketizem in hedonizem. Udeleženci raziskave svoje delovanje prilagajajo skladno s stanjem v današnji družbi. Uporaba ambivalentnih RTTP, kot sta dieta, čustveno prenajedanje ali gurmansko uživanje, kaže na značilnosti postmodernega načina prehranjevanja. Podobne lastnosti kot pri intervjuvancih opazimo med *zdravstveno ozaveščenimi hedonisti*, ki jih opisujem v poglavju o gurmanskih užitkih. Udeleženci raziskave se v večini primerov zelo bližajo značilnostim postmodernih jedcev<sup>26</sup>.

Razhajanje se pojavi pri obiskovanju restavracij, saj Blanka Tivadar kot eno izmed glavnih lastnosti zdravstveno ozaveščenih hedonistov oz. postmodernih jedcev izpostavi pogosto obiskovanje restavracij, zlasti s tujimi kuhinjami (Tivadar 2002, 165). Udeleženci intervjuja se nasprotno zelo redko odločajo za obisk restavracij, ta je bolj pogojen in odvisen od službenih poti, obveznosti in časa, ki ga imajo na razpolago za določen obrok. Vzrok za to so še pogosta razočaranja s ponudbo, kakovostjo in cenami, pa tudi to, da si hrano raje sami pripravijo po lastnem okusu, saj jim spretnosti in znanja za to ne manjka. Obisk restavracij je povezan s kulturnim kapitalom, saj, kot ugotavljata udeleženca raziskave, ki že vrsto let delata v različnih restavracijah po Evropi in Sloveniji, sta pri izboru in obisku restavracij v igri predvsem ekonomski in kulturni kapital. Enako velja za prehranjevalne navade, saj so vsi udeleženci raziskave ugotavljali, da se te vedno bolj oblikujejo na podlagi dohodkov oz. količine časa in denarja, ki so ju ljudje pripravljene porabiti za nakup in pripravo jedi.

---

<sup>26</sup> Izbiranje načina prehranjevanja, ki vodi do užitkov, je tudi po mnenju B. Tivadar poglobljena značilnost postmodernega stila prehranjevanja.

Naslednja razlika se kaže tudi pri okusu oz. izbiri jedi; medtem ko je raziskava (ki jo je opravila Blanka Tivadar, leta 2002) pokazala na veliko zanimanje za novosti in eksotične jedi, so bili intervjuvanci mnenja, da so domače, tradicionalne jedi boljše ter bližje njihovim navadam oz. okusu. To spet kaže na dejstvo, da sta iznajdljivost in spretnost pri pripravi še tako preprostih jedi dejavnika, ki oblikujeta dobrega jedca, ki zna pri hrani uživati.

Podobno kot *zdravstveno ozaveščeni hedonisti* pa so intervjuvanci seznanjeni z zdravim načinom prehranjevanja in dietetskimi nasveti, ki jih bolj ali manj upoštevajo, zopet odvisno od časa, ki ga imajo na razpolago. Enako mnenje si delijo tudi glede industrijsko predelanih jedi ter pomena kakovosti hrane, saj se raje odločijo za sveže in domače surovine kot pa za predelane ali pripravljene jedi. Poleg užitkov, ki jih nudi pri prehranjevanju, predstavlja hrana udeležencem raziskave veliko več kot le snov za rast in razvoj ali gorivo, ki poganja naše telo. Hrana vpliva tudi na posameznikova čustva in razpoloženje, ne prehranjujejo se le zaradi potreb telesa, ampak s hrano zadovoljujejo tudi lastno dušo.

Tanja Kamin in Blanka Tivadar navajata, da so za posameznikovo relativiziranje znanstvenih priporočil zdravega prehranjevanja poleg številnih socialno-ekonomskih dejavnikov pomembni tudi tisti, ki se opravičujejo z užitkom in »za dušo« (Kamin in Tivadar 2003, 906).

Ob koncu dvogovorov z intervjuvanci sem od njih želela izvedeti, kateri so tisti dejavniki, ki jih avtorici združujeta pod pojmom »za užitek« oz. »za dušo«. Pogosto sem opazila, da se na tak način tudi pri intervjuvancih poda razloge za njihovo prehranjevanje, ki so drugače neopisljivi. Čutna in čustvena doživetja, ki jih udeležencem intervjuja nudi priljubljena hrana, predstavljajo že kar vodilo njihovega življenja.

Na vprašanje, kako jih hrana razveseljuje, so intervjuvanci podajali naslednje odgovore: »Ma, tle bi tako rekel, hrana recimo, jaz sem nor na sire in ko jem kakšne dobre sire z olivnim oljem, mi res ful pomeni, ni samo uno, da ješ, ampak se res potopiš v to jed, ki je recimo iz sirov, in uživaš, pač doživljaš drugačne emocije« (Damjan, 27).

»Penine, jaz sem velika ljubiteljica penin, in tam ko dobim kakšno dobro penino, uživam, se počutiš res dobro, ni samo uno, da spiješ, ampak to z enim pomenom, zadovoljiš svojo dušo« (Marina, 34).

Deborah Lupton (1996) kot področne tematike hrane in hranjenja (kot socio-kulturnega pojava) navaja občutenje sebe, načine, kako živimo v svojih telesih, subjektivnost in telesnost. Zato je treba okus, lakoto in prehranjevalne navade kot produkt družbeno-kulturnega okolja preučevati skozi pomene, diskurze in vsakdanje prakse. Prehranjevanje je nujno misliti skozi izkušnje s telesom in fizičnimi občutki, ki so kulturno in družbeno posredovani. Na posameznikov odnos do hrane in lastnega telesa vplivajo tako načini interakcij z drugimi ljudmi kot njegov odnos do kulturnih artefaktov. Navade, ki se oblikujejo pri izboru, nakupu, pridelavi in predvsem pri porabi (uživanju) hrane, omogočajo označevanje meja med družbenimi sloji, spoloma, religijami, kulturnimi »habitusi« in geografskimi regijami (Lupton v Aleksić 2001, 312). Pri tem velja opozoriti, da se naštetih elementi znotraj prehranjevalnih navad stapljajo, prepletajo in medsebojno vplivajo drug na drugega, zato med njimi ni mogoče (in niti ni smiselno) ugotavljati strogih ločnic. Nenazadnje so prehranjevalne navade, RTTP, odnos do telesa, družbeni standardi o telesnem videzu in hedonizem pri prehranjevanju v vseh družbah napolnjeni s kulturnimi pomeni in diskurzi. Hrana nastopa kot kulturni medij, telo pa ni več zgolj naravni, temveč predvsem kulturni konstrukt. Vpliv prehranjevalnih navad na čustveni svet in telo posameznika je tako pod močnim vplivom družbenih norm in različnih diskurzov, ki ustvarjajo pri posameznikih zgolj navidezno individualno oz. reflektivno delovanje, s katerim posamezniki menijo, da svobodno odločajo in delujejo v današnji družbi. Hranjenje, ki je vir simbolične prezentacije posameznika sebi in predvsem drugim, pa tudi čistega užitka (Aleksić 2001, 314), oblikuje posameznikov telesni videz, ki je v nasprotju s prevladujočimi družbenimi standardi. Udeleženci intervjuja, ki so se sami označili za debele in ocenili lastni telesni videz kot neskladen z aktualnimi družbenimi zahtevami in ideali, se s tem ne obremenjujejo. Družba, v kateri živijo, jih po njihovem mnenju pozitivno sprejema ter jih ne ocenjuje zgolj na podlagi njihovega videza. Ugotavljam, da se v teoriji močno poudarjene stigme, obsojanja in gnus nad debelostjo v praksi (na srečo) ne udejanjajo, vsaj ne v času in prostoru, v katerem je nastajala raziskava.

Pomanjkljivost naloge je majhno število intervjuvancev, saj bi lahko z večjim številom udeležencev raziskave prišla do več različnih ugotovitev, ki bi bolje ponazorile, kako se pri posameznikovem odnosu do hrane in lastnega telesa izražajo družbene norme in vrednote ter kako jih posamezniki sprejemajo oz. zavračajo.

Zanimivo bi bilo torej raziskavo izpeljati še na širši, mogoče državni ravni, da bi z večjim naborom udeležencev lahko potrdili ali zavrgli pridobljene ugotovitve raziskave, ki sem jo opravila. Sem pa z izvedbo poglobljenih intervjujev prišla do kvalitativnih rezultatov,

katerih prednost je ta, da sem lahko iz majhnega števila skrbno izbranih osebkov v vzorcu naredila že majhen korak proti stereotipom in kultu vitkosti ter tako želela poudariti, da ne šteje to, kako je posameznik videti, pač pa, kako deluje in razmišlja.

## 7 ZAKLJUČEK

Posameznikov odnos do hrane se oblikuje skozi različna življenjska obdobja; hranjenje namreč že novorojenčku predstavlja prvi stik z zunanostjo, na podlagi katerega se oblikujejo medsebojni odnosi, hkrati pa že od otroštva dalje posameznik oblikuje odnos do hrane, ki se pod vplivom številnih dejavnikov spreminja. Zdi se, kot da se v današnjem času hrano vse bolj zlorablja. Nudi nam tako užitke kot nezadovoljstva, instant zadovoljitve, ki kmalu zbledijo, kar se kaže tudi v porastu različnih motenj v prehranjevanju (pri otrocih in odraslih, pri ženskah in moških). Prehranjevalne navade neposredno vplivajo na telesni videz, kar lahko vodi v negativen odnos do lastnega telesa in nizko stopnjo samospoštovanja. Posamezniki, ki hrano zlorablajo, do prehranjevanja oblikujejo nekakšen dvoličen odnos, saj to, da hrana nudi zadovoljitev, po drugi strani lahko pripelje do nezadovoljstva tako na fizičnem kot čustvenem oz. psihološkem področju.

V naši kulturi je premalo spodbud in preveč ovir za vzpostavljanje primernega odnosa do telesa. Številni tabuji še vedno obstajajo: ugodje, spolnost in druga področja, ki so občutljiva le zato, ker jih intimno nismo razčistili. Vzgojna sporočila, čeprav le od daleč povezana s temi vsebinami, so polna prepovedi, omejitev in groženj zaradi možnih rušilnih posledic prevelike sproščenosti na teh področjih. Oznake, kot so slabo, grdo, škodljivo in nevarno, že v prvi vrsti generacij vzpodbujajo zadrego, sram, nelagodnost in občutja krivde, ki človeku otežujejo vzpostavljanje naravnega in naklonjenega odnosa do telesa (Tomori 1990). Zato gradnja takega odnosa ne poteka vedno gladko in kar sama od sebe. Telesa ne dojemamo več kot dano entiteto, ki bi se jo morali naučiti sprejemati. V tehnološki dobi radi verjamemo, da svoje telo preoblikujemo po lastni volji. Edino (družbeno) sprejemljivo je telo, ki teži k popolnosti, katero konstruirajo družbeni standardi, posredovani prek različnih diskurzov (od medijskega do zdravstvenega). Ko ljudje sledimo idealnim podobam, menimo, da imamo vso avtonomijo in da svobodno izbiramo; da smo pri ustvarjanju lastnega telesnega videza ustvarjalci lastne identitete. Dejansko pa prek oblikovanja telesa prihaja do standardizacije ljudi, saj se nagibamo h konformizmu, k enim in istim telesnim idealom (Kuhar 2004, 12). Ker so naša telesa daleč od idealov, je veliko ljudi prepričanih, da je njihovo telo pomanjkljivo.

Prisotne pa so tudi izjeme, torej posamezniki, ki uspejo oblikovati tak odnos do lastnega telesa, da cilja ne predstavljajo nerealni in nedosegljivi ideali, pač pa telesa, v katerih se počutijo primerno. V svojem diplomskem delu sem analizirala vpliv prehranjevalnih navad na čustveni svet in telo posameznika, pri čemer sem predpostavljala, da so prehranjevalne navade oz. različne RTTP poglavitni dejavniki, ki vplivajo na posameznikov odnos do telesa oz. do sebe v celoti. Skleпам, da kadar zna nekdo v hrani uživati, ne da bi bil preveč odvisen od nje, ko zna svoje prehranjevalne navade smiselno prilagoditi svojemu načinu življenja, kadar je toliko, da ne škodi niti svojemu telesnemu zdravju niti duševnemu ravnesju, potem od hrane res nekaj ima, saj mu ne prinaša le kilogramov in slabe vesti. Prehranjevalne navade pa so neločljivo povezane s tem, kako doživljamo sebe in svet, v kaj verjamemo oz. kakšen je naš svetovni nazor. V tem kontekstu pa ne gre zanemariti socialnodemografskih značilnosti in ostalih družbenih vplivov.

Po izvedbi kvalitativne raziskave in analizi rezultatov ugotavljam, da se udeleženci poslužujejo vseh treh opisanih RTTP. Čeprav se sami smatrajo za gurmane/hedoniste oz. dobre jedce, priznavajo, da se pogosto, zaradi različnih razlogov, poslužujejo tudi diete ali telesnih aktivnosti, z namenom nadzorovanja telesa in posledično zdravja. Poglobljeni pogovori z intervjuvanci so pogosto kazali na nekakšno osebno in družbeno (skoraj stereotipno) opravičevanje odvečnih kilogramov s kuharskim poklicem oz. gurmanstvom, vseeno pa so intervjuvanci trdili, da se poslužujejo tehnik samodiscipliniranja, češ da kuharski poklic ne sme biti izgovor za pretirano debelost.

O lovljenju ravnotežja med zdravo in nezdravo prehrano poročajo mnoge raziskave. Ljudje menijo, da se je treba na eni strani prehranjevati disciplinirano, da bi bili zdravi in vitki, na drugi strani pa si je treba tudi privoščiti, se sprostiti, uživati življenje, ker hrana, ki je morda nezdrava, a okusna, dobro dene. Skrajno skrbno prehranjevanje je tako enako slabo kot skrajno brezskrbno (Lupton 1996, 148). Večja ali manjša brezskrbnost pa posledično vpliva na posameznikov telesni videz in njegovo delovanje v družbi, ki le-temu daje velik pomen. Skupna značilnost vseh udeležencev raziskave je ta, da svoje debelosti ne smatrajo kot problem ali lastnost, na podlagi katere bi bili v družbi negativno sprejeti. Ugotavljam, da so stigmatizacije in obsojanja do debelih posameznikov manj izrazita in kruta, kot jih opisuje teorija. Čeprav se obstoj in razširjenost družbenih standardov v praksi zaznava, se njihov pomen oz. moč zmanjšuje. Na podlagi poglobljenih intervjujev sem prišla do zaključka, da se posamezniki, ki ne ustrezajo družbenim standardom o vitkosti, lepoti in



privlačnosti, s tem pretirano ne obremenjujejo, saj menijo, da je telesni videz zgolj površinska lastnost, ki prinaša koristi le dietni in kozmetični industriji oz. trženju določenih produktov in podob. Intervjuvanci se odločijo za spremembo prehranjevalnih navad, ko menijo, da tako lahko koristijo lastnemu zdravju, ne pa telesnemu videzu. Prehranjevalne navade pa zelo težko spreminjajo oz. se dobri hrani, ki ustreza njihovem okusu, težko uprejo. Tega pa ne štejejo kot osebno šibkost ali lastni neuspeh, saj trdijo, da hrana, ki si jo v določenem trenutku zaželi, samo še dodatno koristi njihovem psiho-fizičnemu stanju. Lahko trdim, da so s svojim telesom vzpostavili uglašen odnos, kar pričakujejo tudi od drugih. Od tega sicer ni odvisna vsa sreča v življenju in tudi ne vse zadovoljstvo s sabo in z drugimi, vendar pa je tak odnos pomemben del te sreče oz. veselja.

## 8 LITERATURA

1. Aleksić, Jelena. 2001. Ideologija hrane: karnivorstvo vs. vegetarianstvo. *Teorija in praksa* 38 (2): 307–327.
2. Ashword, Sherry. 2000. *Proč z namišljeno debelostjo*. Ljubljana: Hekure.
3. Bahovec, Eva. 2002. With your brain and my looks: telo v kulturnih študijah. V *COOLTURA – uvod v kulturne študije*, ur. Aleš Debeljak, 175–193. Ljubljana: Študentska založba.
4. Bauman, Zygmunt. 2002. *Tekoča moderna*. Ljubljana: Založba /\*cf.
5. Beck, Ulrich. 2003. *Kaj je globalizacija? Zmote globalizma – odgovori na globalizacijo*. Ljubljana: Krtina.
6. Belton, Peter S. in Teresa Belton, 2003. *Food, Science and Society. Exploring the Gap Between Expert Advice and Individual Behaviour*. Berlin-Heidelberg-New York: Springer-Verlag.
7. Benson, Susan. 1997. The body, health and eating disorders. V *Identity and difference*, ur. Kathryn Woodward, 121–166. Glasgow: The Open University.
8. Bolz, Elza. 1995. *Telo v formi: prehrana, nega, zagorela polt, telovadba*. Ljubljana: Državna Založba Slovenije.
9. Bordo, Susan. 2003. *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. California: University of California Press.
10. Brillat-Savarin, Jean A. 2005. *Fiziologija okusa ali meditacije o transcendentalni gastronomiji*. Ljubljana: Krtina.
11. Coward, Rosalind. 1989. *Ženska želja*. Ljubljana: Univerzitetna konferenca ZSMS, Knjižnica revolucionarne teorije.
12. Crossley, Nick. 2005. Mapping reflexive body techniques: On body modification and maintenance. *Body & Society* 11 (1): 1–35.
13. Davis, Kathy. 1995. *Reshaping the female body: The dilemma of cosmetic surgery*. New York & London: Routledge.
14. Evans, Jana Braziel in Kathleen LeBesco. 2001. *Bodies out of Bounds: Fatness and Transgression*. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.
15. Falk, Pasi. 1994. *The consuming body*. London: Sage Publications.

16. Featherstone, Mike. 1991. The body in consumer culture: Social process and cultural theory. V *The Body: Social process and cultural theory*, ur. Mike Featherstone, Mike Hepworth in Bryan Turner, 170–196. London: Sage Publications.
17. Foucault, Michel. 1993. *Zgodovina seksualnosti 3*. Ljubljana: ŠKUC.
18. --- 2000. *Zgodovina seksualnosti 1*. Ljubljana: ŠKUC.
19. --- 2004. *Nadzorovanje in kaznovanje: nastanek zapora*. Ljubljana: Krtina.
20. Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and Self-Identity: Self and society in the late modern age*. California: Standford University Press.
21. --- 2000. *Preobrazba intimnosti: spolnost, ljubezen in erotika v sodobnih družbah*. Ljubljana: Založba/\*cf.
22. Južnič, Stane. 1993. *Identiteta*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
23. --- 1998. *Človekovo telo med naravo in kulturo*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
24. Kamin, Tanja. 2006. *Zdravje na barikadah: dileme promocije zdravja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
25. --- in Blanka Tivadar. 2003. Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: iskanje ravnotežja s prehranjevanjem. *Teorija in praksa* 40 (5): 889–906.
26. Kotnik, Vlado. 2001. Utelešenje sebstva in izgradnja identitete ob spominu na hrano; o telesu, identiteti in spominu kot o socialnih produktih hrane. *Teorija in praksa* 38 (5): 861–880.
27. Krpič, Tomaž. 2003. Esej o telesnih dogodkih. V *Raziskovalno delo podiplomskih študentov v Sloveniji*, ur. Martin Klanjšek, 173–183. Ljubljana: Ena znanost.
28. --- 2004. *Kognitivno delovanje človeškega telesa*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
29. Kuhar, Metka. 2001. Biti ženska v sodobni družbi – počutim se predebela. *Emzin* 11 (3–4): 115–119.
30. --- 2003a. Odraščati v kulturi vitkosti: Kako mlade ženske doživljajo nezadovoljstvo s telesom. *Teorija in praksa* 40 (5): 860–873.
31. --- 2003b. Zakaj dekleta pazijo na svojo težo? Družbeno-kulturni in medosebni vplivi na telesno samopodobo in na nadzorovanje teže. *Psihološka obzorja* 12 (2): 113–127
32. --- 2004. *V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo.

33. Kurdija, Slavko. 2000. *Družbene identitete in pomen potrošnje (potrošnja kot produkcija)*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
34. Kurdija, Slavko in Samo Uhan. 2002. Med družbeno in zasebno razsežnostjo potrošnje. *Teorija in praksa* (39): 129–149.
35. Lamovec, Tanja. 1994. *Psihodiagnostika osebnosti 2*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
36. Lang, Tim in Geof Rayner. 2005. Obesity: a growing issue for European policy? *Journal of european social policy* 15 (11): 301- 327
37. Lebe, Sonja S., Polona Blažič, Janez Bogataj, Rok Klančnik, Borut Milfelner, Žarko Mlekuž, Jurij Nemanič, Mojca Polak Zupan, Walter Pranger, Boštjan Protner, Jože Protner, Blanka Ravnikar, Katarina Schiemann, Janko Selinšek, Barbara Senekovič, Marlena Skvarča, Tomaž Sršen, Tina Šenekar. (2006): Strategija razvoja gastronomije Slovenije: končno poročilo. Maribor: Center za interdisciplinarne in multidisciplinarne raziskave in študije, Znanstveni inštitut za regionalni razvoj pri Univerzi v Mariboru. Dostopno prek: [http://www.slovenia.info/pictures/business\\_event/attachments\\_1/2006/Strategija\\_gastronomije\\_31.8.2006\\_4277.pdf](http://www.slovenia.info/pictures/business_event/attachments_1/2006/Strategija_gastronomije_31.8.2006_4277.pdf) (9. oktober 2010)
38. Lupton, Deborah. 1996. *Food, The Body and The Self*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
39. Mauss, Marcel. 1996. *Esej o daru in drugi spisi*. Ljubljana: ŠKUC.
40. Mesec, Blaž. 1998. *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
41. Montanari, Massimo. 1998. *Lakota in izobilje: zgodovina prehranjevanja v Evropi*. Ljubljana: Založba/\*cf.
42. Musek, Janek. 2005. *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
43. Naik, Anita. 2002. *Prehrana*. Ljubljana: Educy.
44. Pokorn, Dražigost. 1997. *Gastronomija*. Ljubljana: Debora.
45. --- 1999. Debelost v Sloveniji. V *Socialnomedicinski vidiki debelosti*, ur. Dražigost Pokorn, 27–40. Ljubljana: Medicinska fakulteta v Ljubljani, Inštitut za higieno.
46. Praprotnik, Tadej. 1999. *Ideološki mehanizmi produkcije identitet: od identitete k identifikaciji*. Ljubljana: IHS – Fakulteta za podiplomski humanistični študij.
47. Roblek, Vasja. 2009. Primer izpeljave analize besedila v kvalitativni raziskavi. *Management* 4 (1): 53–69.

48. Rutar, Dušan. 1995. *Telo in oblast: sociologija in filozofija telesa v XIX. in XX. stoletju*. Ljubljana: Dan.
49. Schwartz, Marlene B. in Kelly Brownell. 2004. Obesity and body image. V: *Body image: a handbook of theory, research and clinical practice*, ur. Thomas F. Cash in Thomas Pruzinsky, 200–209. New York: The Guilford Press.
50. --- in Rebecca M. Puhl. 2003. Childhood obesity: a societal problem to solve. *Obesity Reviews* (4): 57–71
51. Seymour, Wendy. 1998. *Remaking the body*. London: Routledge.
52. Shilling, Chris. 1993. *The Body and Social Theory*. London: Sage.
53. --- 1997. The body and difference. V *Identity and difference*, ur. Woodward Kathlyn, 63–107. Glasgow: The Open University.
54. Starc, Gregor. 2003. *Discipliniranje teles v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kinezologijo.
55. Sternad, Dragica M. 2001. *Motnje hranjenja: od besed, ki ranijo, k besedam, ki celijo*. Ljubljana: samozaložba.
56. Synott, Anthony. 1993. *The body social: Symbolism, self and society*. London: Routledge.
57. Tivadar, Blanka. 2001. *Družbeno strukturiranje prehranjevalnih vzorcev. Doktorska disertacija*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
58. --- 2002. Od goriva za telo do pripomočka za samouresničevanje: Vzorci prehranjevanja v Sloveniji. *Družboslovne razprave*, 39 (18): 151–178.
59. Tomori, Martina. 1990. *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna Založba Slovenije.
60. Tudor, Doris. 2006 *Dieta? Hvala, ne bi: branje za tiste, ki radi jedo in bi ohranjali ali izgubljali težo*. Kranj: samozaložba.
61. Turner, Bryan S. 1996. *The body and society*. London: Sage Publication.
62. Ule Nastran, Mirjana. 1999. *Predsodki in diskriminacije: izbrane socialno-psihološke študije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
63. --- 2000. *Sodobne identitete: v vrtincu diskurzov*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
64. Wolf, Naomi. 1991. *The beauty myth: how images of beauty are used against women*. New York: Doubleday.

## **PRILOGA A: Vprašalnik za intervju**

- prehranjevalne navade

1. Opišite mi prosim vaše prehranjevalne navade.
2. Bi lahko našтели, kaj vse (in kako) vpliva na vaše prehranjevalne navade?
3. Kako bi ocenili, ali se vaše prehranjevalne navade spreminjajo skozi čas?
  - 3.1. Kaj vpliva na to, da se spreminjajo?
  - 3.2. Kako se spreminjajo?
4. V današnjih časih, ko nam hrane ne primanjkuje, se ljudje pri izboru hrane zelo razlikujemo. Kako ravnate vi?
5. Kako bi ocenili vpliv današnje družbe na vaše prehranjevalne navade?

- izbor hrane

1. Ima hrana za vas tudi dodaten pomen oz. vrednost, ali je dovolj, da nekaj pojedete, ko ste lačni?
  - 1.1. Koliko je za vas pomembno, kaj pojedete?
  - 1.2. Ali vam določena hrana/jed pomeni še »nekaj več«?
2. Kaj v vas sproži potrebo po hrani?
  - 2.1. Kakšno vrsto hrane si takrat ponavadi želite?
3. Ste kdaj jedli iz drugačnih razlogov, kot zaradi lakote?
  - 3.1. Kaj takrat iščete v hrani?

- dieta

1. Ali ste že kdaj bili na dieti?
2. Kakšni so bili razlogi, da ste se odločili za shujševalno kuro?
3. Opišite mi prosim, kakšno je bilo takrat vaše življenje (vaše prehranjevalne navade).
4. Sedaj pa me zanimajo vaše izkušnje, občutki in čustva, ki so vas spremljali med shujševalno kuro.
  - 4.1. Kako ste si postavili pravila oz. način hujšanja?
  - 4.2. Kakšni občutki so vas spremljali na začetku?
  - 4.3. Ste poiskali tudi strokovno/zdravniško pomoč?
  - 4.4. Kako je hujšanje potekalo?
  - 4.5. Ste bili uspešni/ neuspešni ?
  - 4.6. Zadovoljni/ nezadovoljni?
  - 4.7. Kdaj ste s hujšanjem prenehali ?
  - 4.8. Kako ste se potem počutili?
5. Vam je dieta pustila kakšne posledice (v vas, na vašem telesu)?
6. Kako bi na splošno ocenili vaše počutje med shujševalno kuro?
7. Ali ste med hujšanjem občutili potrebo po hrani?
8. Kako ste ravnali, če ste bili lačni?
9. Kako ste se izognili »prepovedani« hrani?

- čustveno prenajedanje

1. Ali obstaja povezava med vašim počutjem in načinom prehranjevanja?
2. Kateri so tisti občutki, ki vam narekujejo poseganje po hrani?

3. Ali se tudi sam način prehranjevanja spremeni glede na počutje?
4. Kako se potem počutite?
5. Kaj ponavadi jeste ob stresnih situacijah?
6. Ste vi kdaj zaradi nezadovoljstva z videzom čezmerno posegali po hrani?
7. Ste kdaj jedli le zato, ker ste bili jezni ali ste potrebovali neko tolažbo?
8. Kaj vam je takrat nudila hrana, kaj ste v njej našli?
9. Ste se kdaj počutili krivega, ker ste preveč pojedli?
10. V današnjih časih, ko nam hrane ne primanjkuje, smo pogosto ujeti v dilemo: jesti ali ne jesti. Po eni strani vedno bolj hrepenimo po hrani, po drugi pa se do nje omejujemo, nadzorujemo prehranjevanje in vse bolj skrbimo za telesni videz. Zanima me vaše mnenje.

- gurmanski užitki

1. Kakšna hrana najbolje ustreza vašemu okusu (na kaj ste pozorni...)?
2. Ali obiskujete restavracije?
3. Kako se odločate zanje?
4. Kako se ljudje odločajo pri izbiri hrane?
5. Kako bi ocenili, v kakšno smer se spreminjajo prehranjevalne navade?
6. Čemu se sedaj daje prednost, čemur se v preteklosti ni?
7. Kako pa bi uvrstili obiskovalce vaših restavracij, glede na družbeni položaj?
8. Koliko, po vašem mnenju, vpliva ekonomski kapital na izbor in obisk restavracij?
- 8.1. In kako vpliva na prehranjevalne navade na sploh?

- telesni videz

1. Kakšen pomen dajete svojemu telesnemu videzu?
2. Kako ocenjujete svoj videz?
3. Zanima me, ali ste se kdaj obremenjevali zaradi videza?
- 3.1. Kako ste se počutili?
- 3.2. Kaj je vplivalo na vaše nezadovoljstvo?
- 3.3. Kako ste to reševali?
4. Kako in v kolikšni meri vplivajo prehranjevalne navade na vaš videz?
5. Kaj se vam zdi, kakšen pomen daje današnja družba telesnemu videzu?
6. Kako komentirate aktualne družbene standarde glede telesnega videza?
- 6.1. Kako vplivajo na vas?

- družbeni standardi

1. Ali ste kdaj bili ocenjeni (kot oseba) samo na podlagi telesnega videza?
2. Kakšne lastnosti so vam pripisovali?
3. Ali si postavljate problem, kako družba gleda na vas, če npr. ne ustrezate standardom?
- 3.1. Kako se pri tem počutite?
4. Ste bili kdaj tarča neprijetnih opazk ali kritik zaradi vašega videza?
- 4.1. Kako ste se počutili?

- debelost

1. Kako vi osebno gledate na debelost?

2. Kateri so po vašem mnenju najpogostejši dejavniki, ki vplivajo na to, da je vse več ljudi debelih?
3. V kolikšni meri je za svojo debelost odgovoren posameznik?
- 3.1. Kateri so še morebitni ostali dejavniki, ki vplivajo na posameznikovo debelost?
4. Kdaj se je po vašem mnenju treba spopasti z debelostjo?
5. Naslednje vprašanje je mogoče nekoliko bolj osebno, bi pa me vseeno zanimal vaš odgovor! Ali bi se sami označili za debelega?
- 5.1. Na podlagi česa?
6. Ali splošna domneva, da se morajo debele osebe počutiti slabo, velja tudi za vas?
7. Kako vi osebno gledate na svoje telo (kot pokazatelja vašega značaja, identitete)?
8. Kaj bi svetovali osebi, ki se na podlagi lepotnih standardov obremenjuje glede lastnega videza?

- kultura hedonizma

1. Kako bi ocenili stanje kulture hedonizma v Sloveniji?
2. Kakšne so prehranjevalne navade hedonistov?
3. Kakšen odnos do lastnega telesa ima posameznik, ki je hedonist?
4. Kaj je vodilo hedonističnega načina prehranjevanja (kaj vse nudi hrana)?
5. Kakšne so prednosti hedonističnega načina življenja oz. prehranjevanja?
- 5.1. Kakšne so slabosti?