

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Tina Zdjelar

**Telesne prakse – Trpljenje ali užitek?**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Tina Zdjelar

Mentorica: doc. dr. Metka Kuhar

**Telesne prakse – Trpljenje ali užitek?**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2009

## **ZAHVALA**

*Vse zahvale moji mami!*

*Posebna zahvala mentorici, doc. dr. Metki Kuhar, za hitre in konstruktivne nasvete ter predvsem za drugično privolitev k pisanju tega diplomskega dela.*

## TELESNE PRAKSE – TRPLJENJE ALI UŽITEK?

Telo je v postmodernem času postal medij, preko katerega so posredovana sporočila o identiteti, saj je objekt nenehnega opazovanja in ocenjevanja. Zunanja podoba je postala označevalka notranjosti in tako je lahko dobra oseba le lepa oseba. Tovrstno utelešeno označevanje in objektiviziranje legitimizira neskončno telesno preoblikovanje.

Lepotni ideal je v skupnem konsenzu sodobnih žensk tako močan, da je vsaka telesna oblika, ki mu ne sledi, obravnavana kot stigma. Predvsem zaradi medijsko reproduciranega lepotnega ideala, ki vitko in čvrsto telo enači z lepoto in zdravjem ter posledičnim uspehom in srečo, je veliko žensk v percepcijah do svojih teles, nenehno potencialno podvržena stigmatizaciji.

V nedokončani ženski želji doseganja lepotnega ideala se posameznice poslužujejo različnih »lepotilnih« telesnih praks, kar je del izgradnje identitete skoraj vsake sodobne ženske. Ena izmed najbolj popularnih je telesna vadba, družbena praksa, ki je v današnji kulturi neizogibno povezana z zdravjem in vzdrževanjem telesa. To je tudi potrdila kvalitativna raziskava opravljena na vzorcu šestih žensk, ki redno telovadijo in katerim glavni je estetski motiv. V njihovih percepcijah je lepo telo enako zdravemu, kar še dodatno opravičuje redno vadbo, ki ima sicer dober vpliv na telesno samopodobo, vendar se lahko v primeru visoke samostigmatizacije, zaradi neskončne želje po lepoti, spremeni v trpljenje.

**Ključne besede:** lepotni ideal, telesna vadba, stigma, objektivizacija

### physical practice – suffering or pleasure?

In postmodern time, the body as the object of constant judging and observation, has become a medium through which information about identity are conveyed. The image labels the inner self and as a consequence a good person can only be a beautiful one. This kind of objectification and characterization legitimates endless body shaping.

Beauty ideals in contemporary women consensus are very strong and so any other body shape is considered as a stigma. Because of media produced beauty ideals many women are, in perception of their bodies, constantly subject to stigmatization. A slim and fit body is equalized with health and beauty with success and happiness as a consequence.

In endless women's desire to achieve the beauty ideal, they make use of different "beauty" physical practices that became a part of the building process of their identity. One of the most popular physical practices is exercise, which in today's culture is inevitably connected with health and keeping fit. This fact was confirmed by the quantitative research among six women who exercise regularly and to whom the main motive is aesthetic. In their own perception, a beautiful body is a healthy one which justifies regular exercising. It has positive effects on physical self-image, however it may, in case of high self-stigmatization and endless desire for beauty, turn into suffering.

**Key words:** beauty ideal, exercise, stigma, objectification

# KAZALO

<b>1 UVOD.....</b>	<b>7</b>
<b>2 TEORETIČEN DEL.....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 TELO IN IDENTITETA V SODOBNI DRUŽBI.....</b>	<b>12</b>
2.1.1 NESTABILNA SODOBNA IDENTITETA.....	12
2.1.2 SODOBNA TELESNA IDENTITETA.....	15
2.1.3 POJMOVANJE TELESNA V SODOBNI DRUŽBI.....	17
2.1.4 ŽENSKI TELESNI VIDEZ KOT IDENTITETNI PROJEKT.....	21
2.1.5 MEDIJSKO KONSTRUIRAN SODOBNI TELESNI IDEAL V FUNKCIJI POTROŠNJE.....	24
<b>2.2 TELESNA SAMOPODOBA.....</b>	<b>28</b>
2.2.1 OPREDELITEV TELESNE SAMOPODOBE.....	28
2.2.2 NEGATIVNA TELESNA SAMOPODOBA.....	31
2.2.3 VPLIV NA TELESNO SAMOPODOBO.....	34
2.2.4 MEDIKALIZACIJA DRUŽBE – ŠPORT KOT MANA.....	39
<b>2.3 STIGMATIZIRANA IDENTITETA.....</b>	<b>42</b>
2.3.1 AKTUALNOST GOFFMANOVE STIGME V ODNOSU DO SODOBNIH TELESNIH STANDARDOV.....	42
2.3.2 STIGMATIZIRANA IDENTITETA.....	46
2.3.3 IDENTITETNE STRATEGIJE STIGMATIZIRANIH.....	48
2.3.4 STIGMATIZIRANJE DEBELOSTI.....	51
<b>2.4 TELESNA VADBA KOT ENA OD »LEPOTILNIH« TELESNIH PRAKS....</b>	<b>54</b>
2.4.1 POPULARIZACIJA TELESNE AKTIVNOSTI.....	56
2.4.2 ŠPORT ZA ZDRAVJE.....	57
2.4.3 ŠPORT ZA ESTETIKO TELESA.....	59
2.4.4 TELESNA VADBA – TRPLJENJE ALI UŽITEK.....	62
2.4.5 TRPLJENJE VISOKO STIGMATIZIRANIH.....	63
2.4.6 ZUNANJA IN NOTRANJA MOTIVACIJA.....	65
2.4.7 OBJEKTIVIZACIJA ŽENKSEGA TELESA – MERILO MOTIVOV.....	67

<b>3</b>	<b>EMPIRIČEN DEL</b>	<b>70</b>
3.1	PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	70
3.2	PREDSTAVITEV HIPOTEZ	71
3.3	METODE, VZOREC IN IZVEDBA RAZISKAVE – POSTOPKI IN UDELEŽENKE RAZISKAVE	75
3.4	REZULTATI KVALITATIVNE RAZISKAVE	76
3.4.1	PROSTOR TELESNE VADBE	76
3.4.2	ODNOS ŽENSK DO VITKOSTI/DEBELOSTI OZIROMA ČVRSTOSTI/NEČVRSTOSTI TELESA	78
3.4.3	LEPO TELO=ZDRAVO TELO?	80
3.4.4	ODNOS ŽENSK DO LASTNEGA TELESNEGA VIDEZA	83
3.4.5	DEJAVNIKI VPLIVA NA ODNOS DO LASTNEGA TELESNEGA VIDEZA	85
3.4.6	ODNOS ŽENSK DO LASTNE VADBE	87
3.4.7	USPEŠNOST TELESNE VADBE	92
<b>4</b>	<b>SKLEP</b>	<b>94</b>
<b>5</b>	<b>LITERATURA</b>	<b>99</b>

## 1 UVOD

Sama se že od malega aktivno ukvarjam s športom. V osnovni šoli so bili na začetku to bolj športni krožki, ki so z desetletnim plesanjem jazz-baleta prerasli že kar v način življenja. V času študija, ko sem s plesnim obdobjem zaključila, pa sem pomanjkanje rednega gibanja nadoknadila z različnimi priložnostnimi rekreativnimi športi. V vseh teh letih sem imela moč spoznati ogromno deklet, ki jih v redno aktivnost vodijo določeni motivi.

V obdobju enega desetletja sem začela opazovati neverjetni porast telesne aktivnosti na širšem področju našega prostora. Še pred desetimi leti namreč ni bilo moč po parkih opaziti takšne množice tekačev, ob cestah toliko kolesarjev in v fitness centrih tako polnih dvoran. Prav zaradi povečanega »povpraševanja« je v zadnjih petih letih kultura telesne vadbe pridobila še nove izbire možnosti različnih oblik telesnih vadb kar je pogojeno z značilnostmi sodobne družbe. Zaradi lastnega odnosa do telovadbe in opažanj sprememb v telesni kulturi me je začelo zanimati, kaj se pravzaprav dogaja.

V času pozne moderne je prišlo do specifičnega generiranja položaja telesa na ta način, da je človeško telo, skupaj z videzom, postalo bolj pomembno in popularno ter povzdignjeno. Človeško telo pa ni le biološka danost, tudi socialni konstrukt, ki se za lasten dobrobit mora prilagajati tem družbenim predstavam (Južnič 1998, 7-8). Telo na takšen način postane medij, preko katerega so posredovana sporočila o posameznikovi identiteti, ki ji, zaradi specifične drže sodobne družbe, s hitrimi spremembami, poda nove lastnosti. Identiteta sodobnega posameznika postaja zaradi agresivnih mehanizmov družbenih smernic, ki ponujajo izbire kakovosti in kvalitete življenja, vedno bolj zmedena. V takšnem stanju je posameznik še bol dovzeten za merila sodobne družbe, ki nam nevede ponuja zbirko meril za samovrednotenje in tehnike za samoizboljševanje. (Ule 2000)

Telo je tako postal ključen dejavnik oblikovanja identitete, saj je identiteta v veliki meri odvisna od zgleda telesa (Kuhar 2003b). Povezava med telesnim videzom in identiteto je še posebno eksplicitna med ženskami v sodobnih zahodnih družbah, ki jim je dana

dolžnost, da morajo biti lepe. Zunanja podoba je postala označevalka notranjosti in tako je lahko dobra oseba le lepa oseba. Tako je lepo telo začelo odražati telesno in duševno zdravje posameznika, kar lepo telo enači z disciplinirano osebnostjo saj je ženski telesni ideal notranje nekonsistenten in izjemno težko dosegljiv. Sodobni ideal svojo strogost še povečuje z nenehnim nadziranjem delovanja žensk tako, da jih prekomerno zaposluje s spreminjanjem »neustreznega« videza in jim v primeru njegovega nedoseganja slabi samozavest (Wolf 1991, 10-12 v Kuhar 2003a) ter s tem povečuje negativno telesno samopodobo.

Objektivizacija zahodne sodobne družbe ženska telesa obravnava kot objekte (Greenleaf 2005), ki jih ocenjuje, kar povzroča, da so še same podvržene samoocenjevanju. Telo je tako na nek način postalo objekt preobrazbe z brezciljnim iskanjem identitete, saj so sodobni standardi za večino žensk praktično nedosegljivi. Posledično se v primeru telesnega ideala tako prepričanje izrazi v ženskih percepcijah do svojih teles v tej meri, da se začnejo samostigmatizirati zaradi njihovih odklonov od tega ideala. Posameznice so nenehno potencialno podvržene stigmatizaciji, kar obudi občutja, ki jih Goffman (2008) predpostavlja za osebe s stigmo – sovraštvo do sebe in sram.

Z lepotnim idealom kot najmočnejšo komponento, ki določa ženskost, je pritisk na sodobno žensko postal izjemno velik, saj naj bi izkušnja sebe kot lepe dodatno utrjevala žensko identiteto. Ženske ta pritisk hitro ponotranjijo, že v otroških letih, saj je v močnem sodobnem vplivu množičnega medija konstantno reprezentiran. Največjo vplivno moč vizualnega medija imajo prav ženske revije, ki nenehno popularizirajo, ne samo to, kako naj bi ženska izgledala, pač pa tudi, kako naj ta izgled doseže. Ženske te vsebine vsakodnevno berejo in se izgubljajo v užitku in fantazijah želja, da s pomočjo napotkov in uporabe predmetov, ki se jih oglašuje, dosežejo takšno kontrolo uma, ki bo nagovarjalo telo, da telovadi. Če so v preteklosti kot najboljšo tehniko za doseganje lepotnega ideala, vitkosti, narekovale diete, je danes k tej praksi dodana in prav tako pomembna telesna vadba. Tako je v medijih telesna vadba reprezentirana kot pripomoček za izboljšanje videza, vendar skozi diskurz zdravja, ki daje tem napotkom še večjo legitimnost. Splošno znano in sprejeto zavedanje zdravja, ki ga dobimo s telovadbo, je danes potisnejo pod



diskurz estetike, ki je za osnovni namen telesnih praks športa za ženske postavil doseganje dobrega zgleada (Starc 2003).

S tem se telovadba zadnjih deset let popularizira na specifičen način, ki predstavlja idealen »mehanizem« do popolnosti telesa. Tako bi gibanje telesa oziroma šport lahko označili kot moderno »tehnologijo« za nadziranje in discipliniranje telesa. Živimo v »keep-fit« kulturi oziroma v družbi, ki nas spodbuja, da ohranjamo naše telo »fit«, ga ohranjamo v formi. Skrb za svoj zglead in nenehen trud, da bi prekrili napake, je namreč normalno stanje ženskosti. V diplomski nalogi me bo tako zanimalo, kakšen odnos imajo ženske do telovadbe in ali jo resnično obravnavajo zgolj kot »orodje« za nadziranje telesa.

Nedoseganja želene stroge podobe je v sodobnem svetu za veliko žensk ključen vzrok nezadovoljstva, kar vodi v negativno samopodobo in stigmatizacijo. Takšni vzgibi pa posledično vplivajo tudi na druge sfere življenj posameznic, kar lahko vodi v hude psihološke motnje.

V prvem delu diplomske naloge se bom posvetila teoretičnim izhodiščem o telesu, njegovi identiteti in samopodobi, stigmi in telesni vadbi v sodobnem svetu. Z začetnim poglavjem bom predstavila identiteto, ki je v sodobnem svetu postala nestabilna in vzajemna odnosu med telesom in identiteto, kar nastaja zaradi množičnega poudarjanja lepotnega ideala. V nadaljevanju bom opredelila telesno samopodobo in medijski vpliv nanjo, ki je največkrat krivec za negativno samopodobo posameznic, ki ta vpliv še bolj ponotranjijo zaradi verodostojnega pečata medicine. V sosledju logičnega zaporedja bom predstavila aktualnost Goffmanove stigme v odnosu do lepotnih standardov v sodobnem svetu, ki odstopanje od telesnega ideala obravnava kot odklonsko in ga stigmatizira. V tem okviru bom opisala posledice stigmatizirajočih posameznikov in njihove odzive na okolje ter lastno stigmo.

V zadnjem poglavju teoretičnega dela se bom posvetila telesni praksi, ki je temelj moje diplomske naloge, in sicer telesni vadbi. Opisala bom populariziranje telesne aktivnosti, ki je vidno opaženo del sodobne družbe. Opredelila in razdelila bom dva najbolj pogosta motiva vadbe ženskih posameznic, in sicer zunanjo motivacijo, zaradi katere

posameznice telovadijo zgolj zaradi estetičnih motivov in notranjo motivacijo, kjer je glavni motiv zdravje. Prav vzgibi za telovadbo žensk so ključni pokazatelji moje raziskovane problematike in vodilnih tez diplomske naloge, ki jih bom predstavila in raziskala v drugem delu diplomske naloge.

V empiričnem delu bom torej predstavila kvalitativno raziskavo, ki sem jo opravila na vzorcu šestih žensk. Raziskavo sem izvedla po metodi standardiziranih intervjujev v juliju 2009. Z raziskavo želim ugotoviti, kakšni so največkrat motivi žensk za telesno vadbo glede na njihove subjektivne percepcije lastnega telesa in odnosa.

S pomočjo empiričnih podatkov, ki jih ne bom predstavila v celoti, pač pa bom povzela nekatera mnenja in komentarje deklet, bom preizkusila sledeče domneve:

- Predvidevam, da je zavedanje zdravja in dobrega počutja, ki ga pridobimo s telesno vadbo, splošno znano in sprejeto, vendar večina žensk te telesne prakse izvaja iz estetskih razlogov. Tako menim, da so motivi za izvajanje telesnih praks v večini primerov podrejeni estetskemu razlogu, vendar se vseeno razlikujejo glede na subjektivne percepcije odnosa do lastnega telesa posameznic. Menim, da se motivi za telesne vadbe med ženskami razlikujejo glede na količino telesnega zadovoljstva in samospoštovanja.  
Ženske, ki imajo nižjo stopnjo samopodobe, k telovadbi največkrat vodi motiv doseganja lepega telesa, torej estetski motiv, medtem ko ženskam z dobro samopodobo telovadba ni zgolj »orodje« za doseganje lepote ideala, ampak sprostitev, uživanje in ohranjanje zdravja.
- Glede na porast športnih objektov, ki so namenjeni zgolj oblikovanju telesa, torej estetskemu namenom, predvidevam, da se ženske z nižjim zadovoljstvom s svojim telesom v večji meri udeležujejo vadbe v tovrstnih notranjih prostorih, kot ženske, ki so s svojim telesnim videzom skoraj popolnoma zadovoljne in svoje telesne aktivnosti v večini izvajajo v naravi.

V športnih prostorih, ki so v osnovi namenjeni preoblikovanju telesa, se telo obravnava kot objekt (Pichard in Tiggemann 2005). Posameznice, ki se odločijo za takšno vadbo, so torej nagnjene k visoki samoobjektivizaciji (Strelan in drugi 2003 v Prichard in Tiggemann 2005), kar je tudi odraz slabe telesne samopodobe in posledično večje obremenjenosti s telesom.

Na drugi strani pa vadba v naravi ni tako fokusirana na telo in preoblikovanje le-tega. Vadba v naravi ni podvržena objektivizaciji, saj je gib v naravi dosti manj opazovan in bolj sproščen. Zato vadbe v naravi ne povezujemo toliko z zadovoljstvom telesa, ampak mu pripisujemo druge, bolj psihološke značilnosti. Skupni konsenz gibanja na svežem zraku poudarja pozitivne značilnosti na človekovo počutje, ki dobro vplivajo na duševno zdravje posameznika. Vse to oblikuje t.i. »ideologijo gibanja v naravi«, ki telesno vadbo povezuje s psihičnim zdravjem in s tem zagotavlja kvalitetnejšega funkcioniranja človeka tako na telesni kot tudi duševni ravni.

- Predvidevam, da posameznice, ki kot svojo primarno telovadbo prakticirajo telovadbo v športnih objektih, ki so namenjeni (pre)oblikovanju telesa, telovadijo zgolj zaradi *estetskih oz. zunanjih* motivov in da posameznice, ki izvajajo telovadbo v naravi, to počnejo zaradi zdravja in užitkov, torej *funkcionalnih oz. notranjih* motivov.

Okolje, kjer ženske izvajajo telovadbo, modelira stopnjo samoobjektivizacije. Iz prejšnje teze je razvidno, da so športni objekti oz. prostori, ki so namenjeni (pre)oblikovanju telesa, bolj podvrženi k objektivizaciji, v nasprotju vadbe v naravi kjer je že zaradi okolice in »ideologije gibanja v naravi« telo težje obravnavano kot objekt. Višja je stopnja samoobjektivizacije, večja je mera samostigmatizacije, kar je povezano tudi s slabo samopodobo. Na podlagi telesne samopodobe pa se izoblikujejo motivi za vadbo.

- Zdravo telo je v percepcijah žensk enako lepemu telesu.

- Uživanje v telesni vadbi se lahko ob napačnem odnosu do dotične telesne prakse spremeni v trpljenje

## **2 TEORETIČNI DEL**

### **2.1 TELO IN IDENTITETA V SODOBNI DRUŽBI**

Identiteta je osrednji pojem moje diplomske naloge in pomemben temelj za razumevanje nekaterih ostalih pojmov raziskovalnega problema. Človekova identiteta je zelo zapleten vidik njegove pojavnosti (Južnič 1998, 42), saj je dinamična struktura, ki se nenehno razvija. Pogosto se jo definira z vprašanjem: »Kdo sem?« Vedno bolj pa se posameznikove identitete izražajo z vprašanjem: »Kako izgledam?«, saj je sodobno a potrošniško-kapitalistična družba obsedena z vizualnim razkazovanjem identitete (Kuhar 2008).

#### **2.1.1 NESTABILNA SODOBNA IDENTITETA, SEBSTVO**

Vsak človek mora imeti neko podobo o sebi in v skladu s tem je po Uletovi (2000, 86-87) identiteta sistem, po katerem je oseba poznana sebi in drugim. Kakor meni avtorica, je vprašanje identitete, ki se ukvarja s problemom človekovega pripadanja, dokaj staro, se pa postavlja vedno drugače in zgodovinsko specifično (Ule 2000, 9). Dejstvo, da posameznik oblikuje svojo identiteto v skladu z odnosi, ki jih vzpostavlja s svojim okoljem, vedno ostaja isto. Glede na to, da se okolja spreminjajo s časom in družbo, v kateri živimo, se spreminja tudi način, kako ljudje dojemajo sebe in svoje telo glede na druge.

Človekova identiteta nikoli ni končana in nikoli dokončna, saj jo posameznik gradi celo svoje življenje. Zelo močan dejavnik sodobne družbe pa razvoju identitete poda nove

lastnosti. Posameznikove identitete se v sodobni družbi konstruirajo na drugačen način, kot so se v pred-modernih obdobjih. Obdobje pozne moderne zaznamuje hiter tok sprememb, ki se predvsem dogajajo na ravni družbe in posledično na ravni posameznika, saj so medsebojno prepletene. Prav te prepletenosti pa tudi določajo identitetne spremembe na vseh ravneh posameznikovega psihosocialnega razvoja. Spremembe, ki zajemajo, družbo vključujejo izjemno povečano število različnih življenjskih alternativ, katerih človek v preteklosti ni bil vaju. Tako širok spekter možnosti in izbir za posameznika zajema danes vse člane družbenih slojev in z vsemi prostorsko-socialnimi mobilnostmi spreminja pogled posameznika na lastna življenja. Na tak način posameznik posledično hitreje spreminja svojo identiteto, saj ni več zavezan določenemu kraju bivanja, navadam, konvencijam vedenja in različnim, splošno sprejetim prepričanjem. Sodobni posameznik svoje življenje začneja dojemati kot priložnost, ki se mu ponuja in jo mora izkoristiti, kolikor se le da (Ule 2000, 9).

S tem, da se spremembe dogajajo tako hitro, posledično prinašajo t.i. moderno refleksijo, pri kateri ne gre samo za vsakdanji miselni nadzor posameznikov nad lastnim početjem, temveč za potrebo po stalnih revizijah človekove socialne dejavnosti glede na informacije in nova znanja (Beck 1986; Giddens 1991 v Ule 2000). V tem množičnem vrtincu novosti se sodobni posameznik izjemno težko znajde in za njih ni dojemljiv kar večkrat vodi do izgub smisla.

V predmodernih obdobjih so ljudje hitreje našli smisel življenja, saj so vse negotovosti prevedli v religiozna, na katera so dobili odgovore. S tem so ljudje imeli večji zaščitni ovoj, kot ga imajo posamezniki danes. Sodobnega posameznika namreč občasne izgube smisla in osebne stiske močnejše prizadenejo, saj ne dobivajo ustreznih sprotnih odgovorov na njih (Ule 2000). Refleksivni značaj modernega sebstva to težnjo še bolj poudari, zaradi česar posameznik še bolj trpi, če si ne more odgovoriti na vprašanje »Kdo sem?«.

Ljudje imamo strah pred nejasnostmi, pred nepripadnostjo, pred nevedenjem in identiteta je pravi pojem za beg pred vsem tem. Na identiteto namreč vedno mislimo takrat, ko ne

vemo, kam spadamo, komu pripadamo in kam naj se umestimo. Te negotovosti naredijo posameznika podložnega, da se podredi določenim sistemom. Mehanizmi sodobnih družb nam kažejo smernice in ponujajo izbire kakovosti in kvalitete življenja do katerih smo, prav zaradi iskanja umestitve v ta svet, toliko bolj dovzetni. Predvsem pa moderna kaže vrednote, ki temeljijo na originalnosti, avtonomnosti in individualni nezamenljivosti subjektov (Ule 2000). Toda na kaj naj se pri tem nasloni posameznik, posameznica?

Paradoks gradnje identitet posameznikov moderne družbe je v tem, da so po eni strani prisiljeni upoštevati družbene smernice identitet in se hkrati tudi nagibati k težnji razvoju individualnosti, ki je osrednja značilnost moderne subjektivnosti. Tako je posameznik v nenehnem razkolu med »biti originalen« ali »biti kopija«. Težnja po originalnosti je najbolj povezana z individualnostjo in tako je prizadevanj, da se posameznik ublaži kopijam, v sodobnosti ogromno. Sicer naj bi bilo samo-upravljanje svoje identitete stvar osebnih izbir in svobodnih odločitev, vendar to v bistvu ni. Posameznik nagonsko, da ne bi izpadel devianten, upošteva smernice identitet, ki mu jih sodobna družba sugerira (Ule 2000, 19-21).

Tako se je sodobna identiteta prisiljena enakočasno prilagajati modernim vrednotam in družbenim smernicam ter hkrati ostati individualna. Vendar, kakor meni Uletova (2000, 39), da bi si posameznik izoblikoval čimbolj individualno in avtoreferencialno življenjsko zgodbo, mora razviti trdno in obenem fleksibilno identiteto, kar je v dinamičnih in pluralnih razmerah refleksivne moderne izjemno težavno, če je sploh mogoče. Identiteta posameznika ali posameznic se zato kaže kot vse bolj nestabilna, nejasno določena in spremenljiva mreža delnih identitet, ki pa se vseeno dobro ujema s sedanjimi, prav tako nestabilnimi, nejasnimi in spremenljivimi razmerami v družbi (Ule 2000, 314).

Goffman (v Ule 2000, 174) pravi, da igramo ljudje v družbi igro, v kateri navzven nastopamo tako, da kažemo delno, a objektivizirano socialno dodeljeno identiteto, navznoter pa skušamo ohraniti zvezo s subjektivno prisvojeno identiteto.

Sebstvo pa je na drugi strani tisto, kar človek dejansko je. Tako je identiteta posameznikova percepcija in kognicija sebstva, ki je aktualno, nasprotno z identiteto, ki je mentalno stanje (Ule 2000, 83-86). Torej, če bi si posameznik priznal in se zavedal svojega sebstva - bi lahko odgovoril na vprašanje: »Kdo sem?«

Danes takšnega zavedanja dejansko ni, ker je posameznik zaradi identitetne zmedenosti še bolj dovzeten za merila sodobne družbe, ki nam nevede ponujajo zbirko meril za samovrednotenje in tehnike za samoizboljševanje. Posameznik je s tem podvržen k nenehnemu spreminjanju svojega sebstva in preoblikovanju svoje identitete, to pa zato, da bi ustregel normam in tako postal srečen.

Ljudje so tako prisiljeni izdelovati svoje tehnike sebstva, ki omogočajo posameznikom, da z vsemi sredstvi, ki so mu na razpolago, izvajajo številne načine preobrazbe samih sebe, z namenom osvojitve določenega stanja sreče, čistosti, modrosti, popolnosti ali nesmrtnosti (Rose 1990 v Ule 2000, 114). Subjektom je sicer naloženo, da morajo biti svobodni pri konstruiranju svojega obstoja, s tem, da v pluralnosti alternativ izbirajo svoje osebne življenjske cilje. Moderno sebstvo je pozvano, da išče svojo srečo v samouresničevanju teh ciljev, vendar se pri tem velikokrat zgubi. V sodobnih družbah je svoboda subjektov le iluzija.

### **2.1.2 SODOBNA TELESNA IDENTITETA**

Za razumevanje odnosa med telesom in identiteto smo morali najprej razumeti pojem osebne identitete in sebstva. Kakor trdi Južnič (1998, 41) je telo zasnova in izhodišče, identitete saj je primarna in najrazvidnejša identiteta, ter dodaja, da brez telesne identitete ne more biti kake druge identitete. Telo je sedež našega zavedanja in hkrati sporočanje prezenca, njegova sporočilnost je pravzaprav v vsakem delu in z vsakim delom telesa. Vsako telo je močno individualizirano in preko njega človek na močno ekspresivne načine sporoča svojo identiteto.

Telo je izpostavljeno prvemu vtisu in s telesnim predstavljanjem se nenehno dajemo v presojo sprejemanja ali odklanjanja okolice. To predstavljanje je vselej individualizirano na številne načine. Nekatere posebnosti in zasebnosti telesa v tej individualizaciji neradi pokažemo, druge izpostavimo, pri čemer nas vodijo znanja in spoznanja o tem, kaj glede telesa družba in kultura cenita kot pozitivno in kaj kot negativno.

Ker je telo najintimnejši in središčni del identitete, stališča do telesnosti in telesa prežemajo vsako identiteto. Lastno telo doživljamo na zelo različne načine in identiteto po tem tudi uravnavamo. Kakor meni Južnič (1998, 15), napetosti, potencirane z individualnimi prirejanji družbenega, silijo človeka, da skoraj nikoli ni zadovoljen s svojim telesom in nenehno hlepi po drugačnem izgledu. Da bi človek svojo telesno identiteto oziroma svoje predstavljanje s telesom uskladil z »normalnostjo«, skuša:

- skriti, prikriti, kamuflirati telesne hibe, dejanske ali domnevne pomanjkljivosti;
- izpostaviti ali pokazati predvsem tiste telesne lastnosti, ki so splošno priznane kot telesna odličnost ali celo izbornost (Južnič 1998, 15).

Sodobni človek svoje telo neprestano primerja z vzori, ki jih veleva družba in kultura, kar v primeru nesprejemanja vodi do nezadovoljstva s telesom. Vendar prav sodobna družba s svojimi vrednotami pospešuje, da človek s svojim telesom in telesnostjo nikoli ni povsem zadovoljen, saj skuša svoje telo nenehno preoblikovati. V primerjavi z vzori, ki jih veleva družba, se posamezniku pogosto dozdeva, da je telo, ki ga ima, pomanjkljivo. Pomanjkljivo telo pa vodi v pomanjkljivo identiteto in obratno. Prav tako kot sodobna družba narekuje individualno identiteto isto pričakuje od človeškega telesa.

Vendar se s telesom in skozi telo ne identificirajo samo posamezniki, ampak tudi cele človeške skupine. Telo je s svojim skupinskimi značilnostmi tudi »vgrajeno« v skupinsko identiteto. Pri tem skupinskem pojmovanju lahko pride do identitetnih zapletov, ki zadevajo človekovo neavtentičnost. To lahko pomeni, da se človek lahko identifikacijsko spreneveda, ker se ne more vedno sprijazniti s samim seboj v identifikacijskih predstavah, saj se v telesu »vidimo« in v njem nas »vidijo« drugi.



Že Goffman je govoril o igranju identitetnih vlog (Ule 2000, 174), to pa je zanimalo tudi Južnič (1993, 41), ki trdi da je posameznik zaradi družbenih smernic originalnosti zmožen igranja in pretvarjanja, da je, kar ni, ter da ni, kar je. Ker je človek v postmoderni družbi predvsem telo, je le-ta, v identitetnem smislu, človekova temeljna determinanta in izraz posameznikove identitete. V primerjavi z drugimi identitetami, ki se lahko prenašajo, spreminjajo ali izmišljajo, telesna identiteta ostaja vsakomur z rojstvom dana, temeljna in izhodiščna za druge identitete (Južnič, 1998). Prav zaradi tega je težnja po njegovem spreminjanju še toliko večja.

Povezanost med telesom in identiteto je moč opaziti v težnji, da telo obravnavamo kot projekt, ob katerem gradimo ter ohranjamo občutek lastnega sebstva (Kuhar 2004). Zdi se, da v okviru izgradnje identitete danes ni več niti pomembno vedeti, kdo smo, vendar, kaj lahko postanemo. Identitete so postale hibridne mešanice v času nastajanja, saj je sodobni subjekt dinamična in spremenljiva entiteta, ki živi v stalnem procesu tranzicije, hibridizacije in nomadizacije. V teh procesih pa je opažena težnja posameznikov do doživljanja »novih življenj« s pomočjo spremenjene telesne identitete (Južnič 1998, 47).

Identiteta, ki jo določa telo je spremenljiva s spreminjanjem telesa samega. Predstave o samih sebi pa se lahko dramatično spreminjajo v prelomnih življenjskih dobah, vendar je težnja po preoblikovanju skoraj vedno prisotna. Svojo telesno identiteto torej človek na različne načine, do določene mere, nadzira in spreminja, ker je nenehno ocenjevan, saj je videz posameznika izredno pomemben za sprejetost v družbi (Južnič 1998, 46-47). Merila, s katerimi presojava sebe in druge, pa so prav tako največkrat kulturno in ne osebno določena, kar je povezano z vedno večjo pozornostjo, ki jo družba in kultura posvečata telesu.

### **2.1.3 POJMOVANJE TELESA V SODOBNI DRUŽBI**

V času pozne moderne, ki generira specifičen položaj v telesu, postaja človeško telo vedno bolj pomembno in popularno. Sodobna zahodna kultura ne poudarja več telesa kot

le materialno osnovo človeka, temveč daje poudarek na videz telesa in pomene, ki so povezani z videzom (Kuhar 2004).

Človekovo telo ni le biološka danost, ampak tudi socialni konstrukt, ki se prilagaja družbenim predstavam (Južnič 1998, 7-8). Kakor trdi Južnič (1998), človekovega telesa kljub določenim podobnostim ni moč primerjati z drugimi živimi bitji, saj človekovo telo ni le telo med telesi drugih bitji, ampak je čisto posebno telo. Bistveno izhodišče za takšno predvidevanje je njegova zmožnost samozavedanja, zavestnega občutenja in sposobnost obvladanja ter celo razpolaganja z lastnim telesom.

Prek telesa človek gradi predstavo o sebi in prek izkušenj z njim sestavlja svojo stvarno samopodobo, saj kakor trdi Tomorijska (1990) je telo sestavni del stvarnosti v vseh okoliščinah in položajih. Kot že omenjeno, po besedah Južniča (1998, 41), je prav telo primarna in najrazvitejša identiteta, ki nam daje samoprepoznavnost in možnost, da nas prepoznajo drugi. Telo torej človeka bistveno determinira in pomembno vpliva na njegovo identiteto. S tem se strinja tudi Bensonova (1997, 123), ko pravi: "Telo je medij, skozi katerega so posredovana sporočila o identiteti."

Zaradi teh dejstev človekovo telo v sodobni družbi vedno bolj pridobiva na pomenu. Vzpon telesa se v sodobni družbi veča skupaj z njegovo možnostjo prilagajanja, kljub njegovim biološkim danostim. To tudi ponazori Južnič (1998), ki meni, da je posamezno človekovo telo kljub njegovi edinstvenosti izpostavljeno nenehnemu prilagajanju različnim družbenim predstavam. Človek tako na nek način svoje telo reflektira skozi družbenost, kar pomeni, da je družbeni konstrukt. Na telesu se je meja med naravo in kulturo zabrisala saj je postala funkcija telesa za samoizražanje prevladujoča nad prvinsko funkcijo reproduciranja človeških življenj. S tem se je, kakor meni Kuharjeva (2004, 9), telo osamosvojilo narave in podvrglo regulaciji in družbenemu nadzoru ter njenim obstoječim normam. Prilagajanje telesa tem normam pa zahteva spreminjane posameznikovih identitet s spreminjanjem lastnih teles, ki v sodobni družbi postaja vedno bolj vrednoteno in s tem v skupnem konsenzu tudi ponotranjeno. Že Južnič je omenil, da je identiteta, ki jo določa telo, tudi spremenljiva s spreminjanjem telesa samega (Južnič 1998, 46).

Človekovo telo je že od nekdaj predmet neprestanega ocenjevanja in s tem se ustvarjajo sodbe in izrekajo obsodbe. Zlasti v sodobnosti se nenehno ugotavlja njegova veljava, in njegova primernost glede na norme. V primeru da naše telo ni primerno in v skladu nekkih idealov, je potrebna sprememba. Pozornost, ki jo človek posveča telesu, veča njegovo vrednost, ki jo praviloma spremljajo kulturno vzpostavljena pravila o »primernem« oziroma »neprimeren« telesu. Da bi se primernost ohranjala in zavarovala, človek na telo pazi in spremlja njegovo delovanje. Telo se v tem smislu nadzira sam, saj je pod konstantnim nadzorom lastnih predstav. Prav tako pa je glede primernosti telesa nadzorovan od drugih, družbe in kulture (Južnič 1993, 48).

Z drugimi besedami bi Barkljejeva (2006) rekla, da so človeška telesa, še posebej ženska, s strani družbene oblasti, ki je prisotna na vseh straneh družbenega življenja, podvržena k različnim disciplinirajočim praksam, ki privedejo določeno telo do komfortnega oziroma idealnega telesa. Žensko telo je še posebej prikladno za eksperiment družbenega izvajanja oblastnih razmerij, saj je predvsem neka podoba, v katero individuum praviloma investira vso svojo identiteto. Nevidne oblasti sodobne družbe, v kateri je konstruirano idealno žensko telo in z njim posebna vrsta ženske subjektivitete, identitete, želje in užitka, so tisti dejavniki, ki vodijo ženske v to, da se podvržejo v določene, velikokrat boleče, disciplinirajoče prakse (Barkley 2006).

Klasične nosilce moči in oblasti je mogoče spoznati v družini, šoli, vplivu medijev ter medicinski in »lepotni« stroki. Z odsotnostjo nekkih formalnih institucionalnih avtoritet, ki bi izvajale določene sankcije, se celo ustvarja vtis, da so te prakse popolna prostovoljna izbira posameznic. V resnici pa je sodobna disciplinirajoča oblast samo dosti bolj prefinjena od klasičnega avtoritarnega tipa. Kazen za ignoriranje nadziranja je v očeh posameznic skoraj hujša kot klasična institucionalna kazen. Vsi ti novi načini nadzora so del nove, bolj anonimne oblasti, projekt nadziranja pa je omogočil vzpostavitev nove sodobne individualnosti (Barkley 2006).

Bryan Turner (1991) je razlog za vzpon telesa našel v družbenih spremembah, za katere meni, da jih je potrebno dobro poznati, saj bi le tako razumeli ta telesni fenomen, ki smo mu priča danes. Tako je eden izmed vzrokov za drugačno obravnavanje telesa po Turnerjevem (1991) mnenju zaton kapitalizma, po katerem je v ospredje stopil nov življenjski stil, ki ga zaznamuje prosti čas in s tem povezano naraščanje potrošnje. S tem dobiva telo vedno večji pomen in predstavlja osnovo posameznikove samo-prezentacije. Telo je obravnavano kot stroj, ki naj bo usklajen, oskrbovan, rekonstruiran ter skrbno oblikovan s pomočjo redne fizične vadbe, zdrave prehrane in modnega oblačenja. Med drugimi vzroki Turner (1991) za vzpon telesa navaja tudi vzpon feminizma in nasploh dramatične spremembe zahodne družbe v 20. stoletju.

V postmodernem svetu je torej prišlo do sprememb na področju dojetja telesa. Žensko telo v sodobnih družbah postaja sredstvo samoizražanja, razkazovanja in ocenjevanja. Vedno večja izpostavljenost in prilagodljivost telesa nosi s seboj pomembne spremembe, ki zadevajo modernega posameznika in njegovo osebno identiteto. Tako je identiteta postala preiščena in oblikovana reflektivno z nenehnim preizpraševanjem samega sebe. Identiteta namreč ne izhaja več avtomatsko iz posameznikove socialne pozicije, temveč smo sami odgovorni za oblikovanje lastnega življenja in tudi lastnega telesa (Kuhar 2001).

Kuharjeva (2004) je prepričana, da je telesni videz postal označevalec vrednosti. Telo je vtis, ki danes največ šteje in za mnoge predstavlja bistvo vsega. Zunanji izgled je postal neposredno povezan s človekovo naravo, kar Turner (1996, 190) oriše s stavkom: "Debela ženska ni le debela, je tudi brez kontrole nad sabo." Neukročeno telo je izjava o tem, da je takšna tudi morala. Tako je telo oziroma izgled telesa postal rastoča obsesija sodobnih družb in s to obsesijo se tudi tanjša meja standardov njegove sprejemljivosti. Deformacije telesa so deležne stigme, kulturno definirane popolnosti pa so objekti povečevanja in občudovanja (Turner 1996).

## 2.1.4 ŽENSKI TELESNI VIDEZ KOT IDENTITETNI PROJEKT

Telo je torej pomemben del izgradnje identitete sodobnega človeka oziroma, kakor pravi Kuharjeva (2004, 9), je celotna identiteta posameznika pogosto definirana zgolj preko teles. Sodobna zahodna kultura ne poudarja več telesa kot materialne osnove človeka, pač pa videz telesa in pomene, ki so povezani z videzom.

Prevladuje nov tip osebnosti, ki daje velik poudarek videzu, razkazovanju in upravljanju vtisov in ga Turner (1996) poimenuje reprezentacijsko sebstvo (angl. representational self), Featherstone (1991) pa nastopajoče sebstvo (angl. performing self).

Tako lahko razumemo poimenovanje identitete v zahodni sodobni družbi. O odnosu do vizualno reprezentacije jaza v družbi, kjer je jaz vizualno reprezentiran, je že govoril teoretik Goffman (v Frost 2005) kar je tudi prvi, na sredini prejšnjega stoletja, postavil na zemljevid sociologije. On se v primerjavi z drugimi sociologi ne fokusira samo na telo kot na sečišče med jazom in družbo, pač pa na medsebojno produciran socialni jaz kot predstavitev predstave. Goffmanov pojem identitete tako združi v treh pojmi: predstave, igranje vlog, scenarija in občinstva. Teoretik meni, da smo ljudje obeh spolov nagnjeni k reproduciranju identitete skozi vizualnost. Zanj so ljudje socialni igralci in ne žrtve različnih sistemov, ki jih silijo v karkoli. Dojemanje identitete skozi vizualnost torej naj bi bila naša lastna izbira in ne nekaj, zakar je kriva sodobna družba (Frost 2005).

Goffman (v Frost 2005) torej meni, da se mora jaz konstruirati in to posameznik počne tako, da igra igro svojemu občinstvu. Velik pomen daje prav občinstvu oziroma okolici, zaradi katere se mora pretvarjati. Igra občinstvu pa v obravnavanju telesne identitete pravzaprav pomeni kreiranja oziroma spreminjanja telesa pred občinstvom. Prav tako meni teoretik Giddens (1991, 100), da »v post-tradicionalnih okoljih visoke moderne nista ne videz ne obnašanje organizirana, kot dana saj telo v načelu, da mora biti jaz konstruiran, sodeluje na zelo neposreden način«. Znotraj pogojev pozne moderne je reflektivnost pospešena, tako da telo, ki je bilo nekdanj naravno, postane projekt, vse bolj odprt človeškim intervencijam (Giddens 1991, 218). V pred-modernih kulturah je bil videz običajno standardiziran in mera, do katere so se lahko posamezniki vizualno

identificirali, je bila običajno precej omejena. »V teh obdobjih je videz v prvi vrsti označeval socialno identiteto, šele nato osebno identiteto," (Giddens 1991, 99) medtem, ko je danes videz osrednjega pomena za refleksivnost posameznika, ki je osredotočena na kreacijo telesa. In kakor meni Uletova (2000, 237), je človeško telo postalo umešeno, uprizorjeno v režimu določenih priprav, pogledov, tehnik, ki se širijo čez meje telesa v prostor in med stvari.

Telo je tako postal ključen dejavnik oblikovanja identitete, saj je identiteta v veliki meri odvisna od izgleda telesa (Kuhar 2003b). Izgradnja in ohranjanje telesa sta namreč v sodobni družbi postavljeni v ospredje izgradnje identitete posameznika (Turner 1996). S kreiranjem teles kreirajo zlasti posameznice lastne identitete, saj je bilo telo že v zgodovini bolj temeljito pri kreiranju identitete ženske kot moških (Macdonald 1995). Ženske imajo namreč bližnjo vezo z identiteto in videzom, in jim zato posledično vsaka družbeno določena negativna sprememba na telesu pomeni izgubo identitete in s tem slabšo kakovost življenja. Tako že od nekdaj v videz investira ženski spol, saj tako kaže svojo identiteto, ki se na račun videza loči od drugih (Macdonlad 1995, 192).

Povezava med telesnim videzom in identiteto je še posebno eksplicitna med ženskami v sodobnih zahodnih družbah, celo dolžnost žensk je, da so lepe oz. vsaj, da ne zanemarjajo svojega videza. Ženske ponotranjijo povsod prikazane standarde telesne sprejemljivosti, kar pomeni, da jih inkorporirajo v strukturo svojega sebstva. Ponotranjijo jih tako močno, da bi zavračanje telesnih idealov in lepotnih praks pomenilo zavračanje lastne identitete (Kuhar 2003a).

Že Macdonaldova (1995, 192) je poudarila, da s tem, ko ženski videz tako močno označuje njeno identiteto, ji vsaka družbeno določena negativna sprememba na telesu pomeni izgubo identitete in s tem slabšo kakovost življenja. Prav tako meni Kuharjeva (2004, 9), ki pravi, da je telesni videz postal označevalec vrednosti, saj se na podlagi telesnega videza sklepa tudi o drugih značilnostih posameznice. To pomeni, da vrednost in pomen telesa posameznice temeljita na obliki in videzu telesa, kar se prenaša tudi na značajske lastnosti. Lepo telo potemtakem pomeni tudi dobro osebo (Turner 1996).

Deformacije telesa so deležne stigme, medtem ko so kulturno definirane popolnosti objekti povečevanja in občudovanja (Turner 1996).

Lahko bi rekli, da je z videzom ženskam na nek način povrnjena svojevrstna svoboda, saj je le-ta postal internacionalni jezik skozi katerega ženske skomunicirajo svojo identiteto. Skozi videz kažejo svojo moč bolj kot na drugih sferah. (Macdonald 1995, 199-200). Telo lahko tako služi kot jezik za komunikacijo, sredstvo, orodje s katerim izražamo lastno identiteto in se pozicioniramo v družbi ali znak odpora in upora družbi, normam, vrednotam. V postmoderni družbi se sicer posameznik ne srečuje več z zahtevami družbe, kakšen je njegovemu statusu primeren izgled vendar je postavljen pred lastno tiranijo izbire, da s svojim izgledom vzpostavlja lastno identiteto (Kuhar 2003b).

Prav zaradi takšnih interpretacij telesa je v zadnjih nekaj letih oziroma desetletjih telo postalo tudi odraz posameznikovih posegov vanj. Telo tako v pozni moderni jemljemo kot projekt, ki ga lahko spreminjamo, modificiramo, mu dodajamo in odvzemamo elemente. Telo je postalo sredstvo komunikacije, sporočilo, ki ga lahko beremo. Deli telesa pa pri tem služijo kot organ za izražanje, še posebno za ženske.

Zaradi moči, ki mu jo pripisujemo, pa je postalo telo s strani žensk izjemno nadzorovano, kajti le takšno lahko samega sebe disciplinira, obvladuje svoje naravne potrebe, impulze in želje. S tem se posameznice konstantno kaznujejo in ob enem nagrajujejo, saj so telesne oblike postale zunanja indikacija njihove osebnosti. S tem ko bo posameznica z disciplinirajočimi praksami dosegla družbeno sprejete estetske vrednosti, bo nagrajena s pozitivnimi etičnimi konotacijami. Temeljni princip estetike v sodobni družbi je torej enačene lepega telesa z dobro osebo. Danes je torej prefinjeno prepovedano dojemati telo kot entiteto, ki bi se jo morali naučiti sprejemati (Kuhar 2004, 9).

Turner (1996) je prepričan, da je oblikovanje lepega telesa v zadnjih stotih letih postalo najpomembnejši telesni projekt. Tako zopet pridemo do paradoksa sodobne družbe, v kateri ljudje živijo v prepričanju, da imajo vso avtonomijo izbire pri videzu lastnega telesa, s katerim si sami kreiramo lastno identiteto. Pravzaprav pa gre pri izbiri norm za oblikovanje telesa za ponotranjene družbeno določene homogenizirajoče podobe, katerim

slepo sledijo. K temu nagibanju h konformizmu enim in istim telesnim idealom nas, po besedah Kuharjeve (2004, 12), sili narcizem in nizko samospoštovanje. Tako v sodobnosti živo telo vedno bolj postaja mrtev objekt, s katerim se lahko ukvarjamo tako, da ga preoblikujemo, ker ga moramo.

Kakšni so standardi družbe, homogenizirajoče podobe in lepotni ideali sodobne zahodne družbe in na kakšne načine se vcepljajo v našo podzavest, pa bom omenila v naslednjem poglavju.

### **2.1.5 MEDIJSKO KONSTRUIRAN SODOBNI TELESNI IDEAL V FUNKCIJI POTROŠNJE**

Vsaka družba oziroma vsako obdobje ima svoje predstave o tem, kaj je lepotni ideal. Vsebina lepotnega ideala se konstantno spreminja glede na okoliščine, prostor ali čas in hkrati sprejema vsako vsebino. Njegova kontinuiteta pa je v tem, da je praktično nedosegljiv in da lepotni ideal označuje predvsem t.i. idealno človeško telo. Ideal česar koli velja za navadne posameznike nekaj težko dosegljivega in ravno tako je pri sodobnem telesnem idealu. Tudi po Južničevi (1998, 53) definiciji je: »Idealno telo je prejkotslej telo, ki ga ni, ali pa so v njegovi posesti le redki izbranci.«

Lepota in ideal imata nekaj skupnega, oba sta metafizični kategoriji, ki pomenita nekaj več, torej nek presežek. Dodajata torej kvaliteto »objektu«, kar izraža jedro njune metafizične narave. Sodobni lepotni ideal je v večji meri reduciran na telesni ideal (Kuhar 2003a). V sodobni družbi telo postaja objekt, ki ga moramo preoblikovati zaradi norme lepotnega ideala, ki je vpet v družbeno proizvodnjo blaga in simbolov, s katero je točno definiran. Izgubil je tudi »konotacijo« strmenja k duhovnim kvalitetam, temveč je, kot bomo videli, postal izoliran na predstavo (nedosegljivega) telesnega ideala.

Telesni ideal, ki ga podpira zahodni svet, je precej redek, saj je malo žensk, ki zmorejo brez skrajnega napora doseči predpisan izgled (Kuhar 2003a). Čeprav naturaliziran, je



telesni videz, ki velja za idealnega, daleč od naravnega videza (Kuhar 2004, 9). Reference idealne postave so praviloma podobe in mere manekenk (Wan in drugi 2003). Vendar se moderni lepotni ideal ženskega telesa, ki ga je moč videti v množičnih medijih, giba med minimalističnim videzom, ki ga predstavlja podoba suhega manekenskega telesa, in mišičastim, atletsko grajenim telesom. Vendar pa je predpogoj oziroma podlaga vsakemu telesnemu kriteriju vitkost kateri, je mogoče dodati različne attribute lepote. Vitko telo je danes imperativ lepote. Z lepoto je praktično sinonimna vitkost (Kuhar 2003a).

Takemu videzu se ženske lahko približajo zgolj s pomočjo številnih lepotnih praks, npr. z rednimi dietami, vadbo, s pomočjo kozmetične kirurgije. Prizadevanje po idealu terja ogromno časa, denarja in energije, zato ga lahko dosežejo zgolj redke posameznice. (Kuhar 2003a). Neskladje med realnim in idealnim telesom vodi vse več ljudi v nezadovoljstvo, to pa posledično v lažne potrebe. Zahodna kultura jih zasipava z jasnimi sporočili, da mora biti prekomerna teža "pokurjena", "uničena", "odstranjena" (Kuhar 2003a). Telo sodobne posameznice mora biti obvladano, pod kontrolo, pričati mora o disciplini in samonadzoru, in ta se zrcali v podobi vitkosti.

Sodobni lepotni ideali torej poudarjajo pomen vitkosti in drugih težko dosegljivih značilnosti. Sodobni človek se je zaradi tega že naučil nadzorovati dražljaje in s tem nadzoruje užitek, ki mu ga sodobna družba ponuja, obenem pa se je začel predajati drugim užitek, in sicer lepim medijskim podobam. Predpogoj vsega je želja, ki spodbudi sanjarjenje po idealih, ki jih družba ustvari. In kakor meni Kurdija (2000, 16) je prav želja najpomembnejša stvar, ki označuje novo dobo potrošnje. Želja je bistvo sodobnega subjekta potrošnje (Kurdija 2000, 116). V naravi želje je, da lahko deluje kot neskončna iluzija, ki pomaga prav na ta način, da nikoli ne doseže cilja (Kurdija 2000, 122).

Osrednja želja moderne potrošnika/ce tako postane želja po idealnem telesu. Percepcija o telesu je tako določena z morjem vizualnih podob, ki potencirajo pomen zunanjega videza (Gimlin 2002, 35). Ikonografija ideala je v zadnjih stotih letih postala dostopna

vsakomur, še posebej po udomačitvi medijev v vsakdanjem življenju večine ljudi (Starc 2003). Še nikoli do sedaj ni bilo možno videti toliko medijskih tekstov, ki nenehno utrjujejo zelo homogenizirano predstavo o idealnem telesnem videzu. Množica razkazovanih podob in profesionalne fotografije modelov pa nas prepričuje o tem, da so 'idealne ženske' na vsakem koraku. Vendar je ta vzor umetno konstruiran (Coward 1989) saj je funkcija medijev (oglasov) posredovanje informacij, ki pri posamezniku spodbudijo hrepenenje po idealih.

Sodobna industrija torej s pomočjo medijev (revije, spoti, ženske revije) kultivira potrošnjo in ustvarja umetne potrebe, ki so odvečne, družbeno konstruirane in zmanipulirane (Luthar 2002, 245). Prav tako meni Baudrillard (1998), ki pravi, da potrošniška družba temelji na proizvodnji potreb. Potreb, ki niso življenjsko nujne, so pa nujne iz stališča družbene reprodukcije in tekočega delovanja družbe. To vidimo na primeru lepotnega ideala, ki je predmet tolikih družbenih dejavnosti, ki prispevajo k gospodarski rasti kozmetične industrije, zabavne industrije, modne industrije, itd. Tem dejavnostim pa imajo skupno to da proizvajajo »simbole«, ki se vežejo na lepotni ideal in posredno na človeško telo. Potrošniško blago je torej postavljeno na isto raven kot pomembni življenjski viri. Razlika med živili in kozmetičnimi dodatki postane formalna, kajti prvi omogočajo življenje, slednji pa socialno življenje, ki sta danes postala enakovredno vrednotena.

Tako postane razumljiva Baudrillardova (1998) opredelitev človeškega telesa kot cenjenega »predmeta« potrošnje. Človeško telo je v sodobni družbi, kjer ekonomija gravitira k proizvodnji potreb, predmet simbolne potrošnje, in tako ima marketing pri tem osrednjo vlogo, ker proizvaja vsebine, ki korelirajo predstave ljudi o njihovem telesu s potrošniškimi artikli. Boudrillard (1998) pravi, da sta moda in modni dodatki stvar okusa in izražata zgolj razliko oziroma diferenco na simbolni ravni. Po drugi strani pa je vitko telo kot imperativ lepote v potrošniški družbi, osnova, kateri je mogoče dodati attribute lepote. Občutek sodobnega subjekta, da ima individualen, osebni okus, je zgolj „dobrodošla“ iluzija, ki posamezniku vzbuja občutek svobodne izbire in suverenosti njegovega jaza (Kurdija 2000, 108).

Vitko telo ostaja kontinuiteta, kot kulturni imperativ; sedimentirani element telesnega ali lepotnega ideala. Lepotni ideal bo vedno ostal vezan na človeško telo, tudi, če se bo enkrat naslavljal na oblačila, drugič modne dodatke, tretjič ličila ali preprosto zdravo življenje. Tudi lepemu telesu je mogoče vedno še kaj dodati in sodobna industrija tudi vedno poskrbi, da ima potrošnik na voljo dovolj izbire. Nakupovanje je kot praksa, ki ustvarja občutek obvladovanja svoje lastne identitete, od tu naprej postane pomemben ritual (Kurdija 2000, 104).

Potrošnja se je osamosvojila od vprašanj produkcije in distribucije in postala poseben dejavnik oblikovanja posameznikove identitete (Campbell 2001). Potrošništvo je oblika družbenega prostora, kjer se posameznik identificira kot član širše skupnosti. Morda je celo najbolj tipičen in najširši prostor, kjer posameznik producira svojo lastno identiteto (Kurdija 2000, 131). Potrošništvo ni predvsem proces trošenja, marveč neka oblika produkcije, produkcija kulture in produkcija identitet (Kurdija 2000, 11). Motiv sodobne potrošnje je lociran predvsem v polje imperativa želje in konstituiranja identitet-oblikovanje smiselne samokreacije. V naravi sodobnih družbenih identitet je na delu imperativ začasnega, mehkega sidranja na determinantah identitet - kot so pripadnost sloju, poklicu, stilu, vrednostni in politični usmeritvi, pa tudi potrošni praksi (Kurdija 2000, 55). Na teh determinantah identitet posameznik gradi svoje, vendar še vseeno za druge, kar dejansko predstavlja zadovoljstvo zanj.

Samokreacija posameznika pod okriljem lepotnega ideala ni smiselna, ker je lepotni ideal prazen. Prazen je zaradi njegovega vrednotenja in kakor meni Kuharjeva (2004) ga šele družba napolni s smiselno vsebino. Vendar prav zato, ker je lepotni ideal prazen, bo vedno aktualen. Njegova vrednost in pomen temeljita na obliki in videzu telesa (Turner, 1996), kar pomeni, da je v družbi izrazito pozitivno vrednoteno, če je vitko in izrazito negativno videno, če je »zamaščeno«. Na kratko, vitke ženske so cenjene, medtem ko vse ostale, ki strogih lepotnih norm ne dosežajo, niso.

Moč lepotnega ideala pa je tako velika, da seže še korak dlje od potrošniške družbe, in sicer k globalni. Sodobna, potrošniška družba, namreč absorbira vse vidike (človeškega)

življenja in tako postane globalna družba. Lepotni ideal telesa je bil kolonialistično razširjen povsod, kamor je segla zahodnjaška kultura (Wan in drugi 2003) kar dejansko pomeni, da je razširjen skoraj na vse koticke sveta.

## **2.2 TELESNA SAMOPODOBA**

V prejšnjem poglavju sem skozi pojem sodobne identitete orisala problem, ki ga sleherni posameznik doživlja skozi vsakodnevne možnosti sodobne, zelo vizualno usmerjene družbe, ki kot najpomembnejšo identitetno determinanto poudarja prav telesno identiteto. Telo je naša komunikacija vsega našega bistva in, če ne gre po smernicah, s strani družbe in medijev, agresivno narekovanega lepotnega ideala, med okolico ni sprejeto in izgubi samospoštovanje.

Prav samospoštovanje in samopojmovanje sta pomembna sestavna dela pozitivne identitete in s tem je povezano fizično, socialno, mentalno in emocionalno zdravje ljudi. Sodobna identiteta je bolj kot ne vezana na telo in tako sta ta dva pojma človeškega samovrednotenja predvsem vezana na telesno samopodobo - tj. subjektivno zaznavo lastnega telesa (Kuhar 2002). Investicija v videz je zato postala vrednota, saj je telo pokazatelj naše identitete in nas loči med seboj. Neujemanje med podobo in identiteto v postmodernizmu za žensko pomeni preskok v telesni samopodobi (Wolf 1992).

### **2.2.1 OPREDELITEV TELESNE SAMOPODOBE**

Vsakdo si oblikuje podobo o tem, kdo je, kakšen je in kako izgleda. Samopodoba je vse to, je predstava, ki jo imamo sebi in se nanaša na to, kdo sem jaz. Jaz oziroma sebstvo je tisto, kar posameznik čuti kot svoje. Že James (v Kobal Grum 2003) je v svoji teoriji sebstva nakazal, da je samopodoba konstrukt in razdvojil sebstvo na subjekt (čisti ego, ki je dejaven akter) in na sebstvo kot objekt (empiričen ego, ki je pasiven in kot tak predmet samoopazovanja). Kot pravi Musek (2005), sebstvo oz. jaz kot objekt ustreza sodobnemu pojmu samopodobe. Vendar pojem samopodobe zajema več kot le to, kar mislimo, da

smo. Charles H. Cooley (v Cash 2004) je s svojo teorijo zrcalnega jaza (looking glass self) trdil, da podobe, ki si jih drugi ustvarijo o nas, vplivajo na našo lastno podobo o sebi: »drugi so zrcalo, v katerem vidimo samega sebe.« Vendar samopodoba v svoji kompleksnosti »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).

James (v Kobal Grum 2003) je v svoji teoriji sebstva šel še dlje in je pojem jaza oziroma sebstva kot objekta razdelil v štiri dimenzije duhovnega, materialnega, socialnega in telesnega jaza, ter zadnjemu od naštetih namenil najmanj pozornosti. S tem je telesno samopodobo postavil najnižje v hierarhiji pomembnosti vplivanja na posameznikovo samopodobo. Menil je, da prispevajo posameznikova doživljanja, predstave in pojmovanja o lastnem telesu le manjši delež k njegovi celotni samopodobi. Vendar pa je prav ta del samopodobe za človekovo življenje lahko v marsičem usoden, saj vpliva na njegovo samospoštovanje in v marsičem uravnava njegovo vedenja. Tako je o tem prepričana Tomorijeva (1995).

Danes je torej splošno znano, da je samopodoba sestavljena iz več dimenzij, vendar bo mene v diplomski nalogi zanimala predvsem telesna samopodoba, ki v sodobnem svetu po Lamočevi (1994) zavzema velik del samopodobe, saj jo sestavlja telesna shema, ki izvira iz telesnih občutkov in vrednostne ocene lastnega telesa. Le-te se nanašajo na zmogljivosti in estetske attribute, ki so danes utelešeni ter se kot takšni tudi visoko vrednotijo.

Pojem telesne samopodobe se raziskuje že dolgo časa in še dobršni del tega pojma ostaja nedefiniran in neodkrit, saj se s hitrimi spremembami sodobne družbe spreminjajo tudi nekateri vplivi na telesno samopodobo. Definirati ali poimenovati telesno samopodobo zgolj z enim pojmom je nemogoče. Že Fischer (v Cash 2004, 7) je rekel, da ne obstaja nobena entiteta kot zgolj telesna samopodoba. Strokoven psihološki pojem je tudi bolj kompleksen od Schilderjeve definicije, ki pravi da je telesna samopodoba »slika našega telesa, ki ga nosimo v naših mislih« (Cash 2004, 7). S to definicijo je Schidler (v Cash

2004) kot prvi teoretik pojem telesne samopodobe ločil od njegovega nevrološkega izvora, in s trditvijo, da je znaten del telesne samopodobe nezaveden, kar se kaže v odsevu želja, emocij in interakcij z drugimi, nakazal, da ima telesna samopodoba pomemben vpliv (Fischer 1990 v Kuhar 2004, 85). Telesna samopodoba je najpomembnejši notranji standard, merilo in gibanje, ki usmerja naše doživljanje in obnašanje. Kuharjeva (2002) doda, da telesna samopodoba pomeni percepcijo lastnega telesa, kako se počutiš glede svojega telesa in kako drugi zaznavajo tvoje telo. Gre za subjektivno, osebno in družbeno konstruirano izkušnjo na katero vplivajo tako družbeni kot kulturni faktorji (Kuhar 2004, 86).

Moč teh vplivov variira glede na čas, kraj in kulturo, v kateri posameznik živi. V sodobni kulturi, kjer prevladujejo idealne vizualne in stereotipne podobe, je vpliv le-teh največji. Telesna samopodoba lahko izvira iz primerjanja s temi podobami, saj je zunanji videz način, s katerim stopamo v stik z drugimi ljudmi. Že v preteklosti so ljudje uporabljali svoj videz za socialno komunikacijo, v sodobnosti pa je to samo še potencirano. Videz torej že od nekdaj vpliva na socialne percepcije in obnašanje posameznikov in s tem tudi na ustvarjanje določenih stereotipov (Cash 2004, 277). Podoba o samemu sebi, o naši telesni samopodobi, je pravzaprav sestavljanka naših lastnih stališč, mnenj, vrednot, ki jih od zgodnjega otroštva dalje sooblikujejo naši starši, šola, prijatelji in na splošno družba ali kultura, o naši zunanji podobi.

Kulturne vrednote vplivajo na vrednote in obnašanja posameznikov v družbi in ena od teh vrednot je fizična privlačnost, ki je danes še posebno vrednotena (Cash 2004, 13). Glavno vlogo pri definiranju podob in pomenov fizične privlačnosti in neprivlačnosti imajo kulturna sporočila, zlasti medijska (Kuhar 2004, 86). Zahodna kultura tako visoko vrednoti fizično privlačnost ljudi, ki jo tudi povezujejo z dobrimi lastnostmi. Privlačni ljudje so dojemljivi z vsemi označbami pozitivnega in dobrega obnašanja (Cash 2004, 19). V skupnem konsenzu so namreč določeni stereotipi, ki videz posameznikov enačijo z njegovimi značajskimi značilnostmi. Vse to pa največkrat zaokroža nek skupni nazor, ki naj mu te značilnosti ustrezajo. Slednje je pravzaprav konstitutivno za našo samopodobo – to je središče, okoli katerega se organizira naš pogled na lastno telo.

Prav ti ideali in stereotipne sodobne podobe so tisti skupni nazori, ki dajejo smernice izgleda teles. Subjektivne zaznave lastnega telesa so vezane na to, kako blizu se naše telo približa tem idealom, pa čeprav med osebnim vrednotenjem telesa in dejansko obliko in razsežnostjo telesa ni nujno povezave. Kot pravi Price (1990, po Payne in Walker 2002), ima normalna telesna samopodoba tri dele: resničnost, predstavitev in ideal. Telesna resničnost se nanaša na strukturo posameznikovega telesa, pri čemer gre za to, ali je oseba visoka, majhna, vitka itd. in to izven konteksta osebnega vrednotenja, ki je največkrat vezan na osebni telesni ideal. Ustvarjanje tega zajema procese primerjave med posameznikovim realnim telesom, kulturnimi normami in zaznavami referenčne skupine posameznika. Če je med realnim in idealnim telesom velika razlika, je lahko človek zelo nezadovoljen s svojim telesom (Price 1990, po Payne in Walker 2002), kar privede do negativne samopodobe.

### **2.2.2 NEGATIVNA TELESNA SAMOPODOBA**

Telesno resničnost, kakor jo poimenuje Price (1990, po Payne in Walker, 2002), lahko tudi namenoma spremenim tako, da se poslužujemo različnih telesnih praks, namenjenih temu. Vendar pa so telesne prakse, izhajajoče iz želje po prilagajanju idealom, škodljive za samospoštovanje ter za fizični in psihični dobrobit, saj naša telesna samopodoba ne temelji na tem, kakšno vrednost dejansko imamo, ampak, kakšno predstavo imamo o naši vrednosti. V zgodnjem otroštvu in še kasneje, v dobi odraščanja, dobivamo povratno informacijo o svoji „tržni“ vrednosti: informacijo, ki oblikuje našo samopodobo, ta pa nato vpliva na postavitev naših ciljev v življenju. Nedoseganje teh ciljev vodi v negativno telesno samopodobo, ki jo Cash (2004) opredeli kot nezadovoljstvo s telesom ali s posameznimi deli telesa. Poudarja, da je potrebno ločiti med nezadovoljstvom s posameznim delom telesa, ki ne vpliva bistveno na kvaliteto posameznikovega življenja, in nezadovoljstvom, ki prizadene posameznikovo delovanje. Nezadovoljstvo s posameznimi deli telesa še ne pomeni splošne negativne telesne samopodobe (Cash 2004, 271). Pretirana zaskrbljenost glede telesne podobe pa lahko škodljivo vpliva na psihično

stanje človeka in na kvaliteto njegovega življenja. Pri tem je torej bistveno to, kakšen psihološki pomen daje posameznik svojim telesnim pomanjkljivostim (Cash 2004).

Na različne razsežnosti negativne telesne samopodobe nas opozarja Kuharjeva (2004), ki loči med različnimi komponentami negativne samopodobe, in sicer perceptivno, afektivno, kognitivno in vedenjsko motnjo. V primeru da gre za napačno percepiranje določenih telesnih hib, govorimo o perceptivni komponenti, ki pomeni zmotno zaznavanje svojega telesa. Če je posameznik zaradi svojega videza vznemirjen ali anksiozen, gre za afektivno motnjo. Neresnična pričakovanja glede določene značilnosti zunanje podobe pa kažejo na kognitivno komponento. Posameznik z negativno telesno podobo, ki se izogiba situacijam, da bi ga v tej motnji preiskali, se sooča z vedenjsko motnjo (Kuhar 2004). Kako posamezniki reagirajo na svoje telesne hibe je odvisno od veliko dejavnikov, saj vsak svoje hibe dojema in obravnava drugače ter pri vsakemu to drugače vpliva na življenjsko delovanje (Cash 2004).

Kot pravi Cash (2004) se obremenjenost glede telesne podobe v večji meri pripisuje ženskam, s predpostavko, da to področje za moške ni relevantno. Moška telesa se ocenjujejo glede na funkcionalnost, ženska pa glede na estetskost. Tudi zahodni lepotni ideal dela razliko pri določanju kriterijev po spolu, saj ženski ukazuje vitko, moškemu pa normalno postavo (Cash 2004, 18). Posledica večje obremenjenosti pri ženski je torej logična saj je ideal do žensk neprizanesljiv in ostrejši. Vendar tudi ženske niso enako občutljive na dražljaje različnih vplivov. Študije so pokazale, da so ženske z nižjo samopodobo dosti bolj dovzetne za sprejemanje določenih sporočil. Tako je na primer vpliv medija s podobami vitkih teles dosti večji pri posameznicah, ki o sebi mislijo, da so debele kot pri posameznicah, ki so s svojim telesom zadovoljne (Cash 2004).

Ker je ženski telesni ideal notranje nekonsistenten in izjemno težko dosegljiv, ta ideal nadzira delovanje žensk tako, da jih prekomerno zaposluje s spreminjanjem »neustreznega« videza in slabi njihovo samozavest (Wolf 1991, 10-12 v Kuhar 2003a). Telesne značilnosti imajo velik vpliv na telesno samopodobo posameznice, vendar kljub kriterijem, ki ženskam narekujejo kakšno telo je lepo, pride velikokrat do nekorelacije



med osebnim vrednotenjem telesa ter njegovo dejansko obliko in velikostjo. Tomorijeva (1990) poudarja, da zadovoljstvo s telesom ni vselej sorazmerno povezano z objektivno estetiko zunanjega videza. Na videz ne posebno simpatična ženska je s svojo zunanostjo lahko zelo zadovoljna ali pa je z njo skrajno nezadovoljna. V primeru da ima posameznica o svojo zunanjo podobo pozitiven pogled, misli, da je lepa in privlačna, je njen odnos do telesa pozitiven. In enako je v nasprotnem primeru. Vendar Tomorijeva (1990) zaključuje, da ima danes vsak posameznik, ki se sicer razumsko ne podreja strogim in rigidnim merilom svojega okolja, veliko možnost, da ne ostane imun na te svojevrstne pritiske. Zelo malo je možnosti, da bi vrednotil in doživljal svoje telo povsem neodvisno od teh meril. Identiteto, ki mu jo vsiljujejo drugi s svojim ravnanjem in pričakovanji, da se bo na njih odzival, posameznik postopoma kar neopazno sprejema in vgradi vase (Tomorijeva 1990).

Telesna samopodoba je povezana s samospoštovanjem in s samozavestjo socialnega doživljanja. Glavni potencial negativne telesne samopodobe ima velik potencial dramatičnega vplivanja na kakovost našega življenja. Od začetka naših življenj telesna samopodoba vpliva na naša čustva, misli in vsakodnevna obnašanja, vpliva na naše odnose – na tiste, ki so najbolj javni kot najbolj intimne. Torej telesna samopodoba označuje kvaliteto socialnih interakcij. Na splošno posamezniki z bolj pozitivno samopodobo doživljajo svoje dnevne interakcije bolj intimno. V teh interakcijah imamo tudi občutek večje samozavesti in vplivanja na te interakcije, gre za vpliv, ki je močnejši pri ženskah kot pri moških (Cash 2004, 7). Dejstvo pa je, da se negativna samopodoba, ki se vztrajno širi med posamezniki, iz leta v leto veča tako pri moških kot pri ženskah. (Cash 2004, 272).

Ocenjevanje telesa in primerjanje s telesnimi ideali je najintenzivnejše v adolescenci, obdobju, v katerem se iz telesa otroka oblikuje telo ženske, v času, ko je zaskrbljenost glede telesnega videza na vrhuncu. Več raziskav je potrdilo, da se otroci naučijo, kaj je privlačen in zaželen videz, še preden vstopijo v šolo. Želja po vitkem in atletskem telesu se razvije, še preden se naučijo brati (Thompson idr 1999 v Kuhar 2004). Dekleta se v največji meri obremenjujejo glede telesne teže. Negativen odnos do prekomerne teže se

pojavi že zelo zgodaj, stigmatizacija pretežkih otrok je prisotna že pri 3 letih in po raziskavah sodeč je nezadovoljstvo z videzom normalna izkušnja žensk od osmega leta starosti naprej (Grogan 1999 v Kuhar 2003a). Ko pri dekletih nastopi puberteta, obremenjenost s telesom postane stalna praksa. Dekleta so nezadovoljna so svojimi telesi, borijo se proti odvečnim in hkrati bojijo dodatnih kilogramom (Cash 2004). To je posledica fizičnih sprememb na postavi, ki dekleta oddaljijo od njihovega cilja oz. od ideala (Grogan 1999 v Kuhar 2003a).

Na razvoj telesne samopodobe pomembno vplivajo medosebne izkušnje, npr. druženje, vrednotenje in tudi navidezno milo komentiranje videza (Cash 1997 v Kuhar 2004). Osebe, ki so v otroštvu in mladosti deležne pogostih kritik in draženja zaradi videza, razvijejo bolj negativno telesno samopodobo, kajti telesna samopodoba ne pozablja (Cash 1997, 46 v Kuhar 2004, 87). Iz tega izhaja tudi Tomorijeva (1990), ki dodaja, da izkušnje z zunanjim videzom ostanejo in zapustijo vtis v človekovem samovrednotenju tudi po tem, ko se videz spremeni, ne glede na to, ali na boljše ali slabše. Tako izkušnje ostanejo, vendar kakor pravi Tomorijeva (1990), je samopodoba dinamična, saj kljub temu da ima oseba dokaj konstantno predstavo o svojem telesu, se ta lahko spreminja v skladu z drugimi duševnimi dogajanja oz. okoliščinami, ki so za posameznika pomembne.

Ženske, ki s svojim videzom niso zadovoljne, svojega videza ne marajo, in se lahko celo sovražijo. V tem sovraštvu do lastnega telesa postanejo obremenjene in konstantno zaskrbljene. Pritisk na ženske je danes velik saj je lepotni ideal najmočnejša komponenta, ki določa ženskost, saj izkušnja sebe kot lepe dodatno utrdi žensko identiteto.

### **2.2.3 VPLIV NA TELESNO SAMOPODOBO**

Vplivov na telesno podobo posameznic je v sodobnem svetu veliko. Prvi vplivi se torej začnejo že v zgodnjih letih in sicer z vplivi družine, naše okolice in naših sovrstnikov.

Kulturni ideal pa nas skozi celo življenje spremlja v obliki strogega lepotnega ideala. Ti vplivi s svojo močjo glede na obdobja in kraje variirajo.

V zahodnem sodobnem svetu so največji prenašalci kulturnega ideala prav množični mediji saj je zahodna kultura, kakor pravi Tiggemann (2002), zasičena z mediji. Zaradi svoje vizualne vsebine ima vsakršen medij potencial širiti podobe idealiziranih podob. Vendar mediji zadnja leta prikazujejo vedno bolj vitka telesa, medtem ko povprečna teža ljudi relativno na višino narašča (Kuhar 2004, 96). Tako je prav izrazito nesorazmerje med idealizirano medijsko podobo in realno podobo ženske.

Vitkost pa skozi medijske podobe postaja še več kot le pojem, povezan z zdravjem in privlačnostjo; združuje namreč še samodisciplino, uspešnost in samozavest. Že nekaj časa namreč ne predstavlja le telesa, ampak je indikator za druge osebne lastnosti, kot so vztrajnost, pridnost in obvladovanje samega sebe. Tiggemann (2002) pravi, da ponavljajoča se izpostavljenost medijskim podobam privede do internalizacije ideala vitkosti, posledično pa se prestrukturirajo tudi lastni kriteriji presojanja. Zahodnjaki kljub temu radi in pogosto primerjamo lastno telesno podobo z idealiziranimi podobami, ki jih je v medijih, oglaševanju, modni industriji, potrošniški kulturi iz dneva v dan več (Kuhar 2004, 12). Vitkost se namreč postavlja kot pozitivna vrednota v družbi, debelost pa kot nezaželena. Pogosto lahko beremo, da lahko uresničimo svoje sanje in ustvarimo idealno telo, če si to res želimo in se potrudimo (Kuhar 2004, 47). Ženske želijo biti idealiziranim ženskam v medijih (pod)zavestno podobne; več medijev in vsebin s podobami idealiziranih žensk jih obdaja, bolj so podvržene spreminjanju svoje podobe, da bi ugajale okolici.

Vendar mediji ne indoktrinirajo mladih deklet sami po sebi. Pomemben vidik je identiteta posameznika, katere del je tudi telesna samopodoba, ki ni oblikovana le v interakcijah z medijskimi podobami. Kljub izpostavljenosti istim homogenizirajočim in normalizirajočim podobam ter ideologijam, ki pritiskajo h konformnosti družbenih norm ter enakim sociokulturnim pritiskom, so ljudje različno obremenjeni s svojim telesom. Če na primer pogledamo primer za mladino je najverjetnejša razlaga, zakaj liki v medijih ne vplivajo na vse enako je, da medijska sporočila oblikujejo splošno »ozadje« v družbi, vendar pri nekaterih dekletih ostali družbeno-kulturni akterji vsilijo ta sporočila. Torej

mladi, ki občutijo večje pritiske v zvezi s telesnim videzom s strani družine, vrstnikov in medijev, poročajo o večjem nezadovoljstvu z lastnim telesom in o višji stopnji problematičnih telesnih praks, kot so npr. pretirane diete (Dunkley in drugi 2001; McCabe in Ricciardelli 2001 v Kuhar 2003b, 118). Enkratne konfiguracije (genetika, starost, spol, družinski kontekst, izobrazba, religija, spolna orientacija, ekonomski položaj, itd.), ki sestavljajo posameznikovo življenje, determinirajo, kako vplivajo mediji in kultura na konkretnega posameznika. Torej je potrebno poudariti, da na razvoj negativne telesne samopodobe ne vplivajo samo mediji, temveč tudi biološki, osebni, socialni in kognitivni dejavniki, vendar je razvoj množičnih medijev v dvajsetih letih nedvomno prispeval svoj delež lepotnih standardov med ljudmi iz različnih družbenih razredov in različnih geografskih okolji (Kuhar 2004, 99).

Teoriji, ki najbolj neposredno pojasnjujeta posameznikove občutke nezadovoljstva z lastno telesno podobo v povezavi z množičnimi mediji, sta dve. Prva je teorija socialnega učenja, kjer je poudarjen pomemben proces posnemanja vzornikov iz medijev, do katerega pride, kadar določeno vedenje prevladuje v medijih, in kadar so za določeno vedenje »obljubljene« nagraje (družbena zaželenost, zadovoljstvo s samim seboj) (Harrison in Cantor 1997, 43-44). Pri drugi teoriji socialne primerjave gre predvsem za opazovanje in primerjanje sebe s podobami iz slik, ki nam jih ponujajo mediji. Predvsem ženske in to belke velikokrat ne ostanejo samo pri (pod)zavestnem primerjanju, ampak tudi želijo biti podobne vzornicam (Bissell in Zhou 2004, 7). Gre za identifikacijo sebe oz. lastne telesne podobe z medijskimi ideali, kar se dogaja avtomatsko in nezavedno. (Botta 1999, 26) Medijski ideali namreč nastopajo tako v vsebinah, ki jih gledamo ali beremo načrtno in preiščeno (revije, nadaljevanke, nanizanke, serije) kot v tistih, ki se nam ob vseh teh vsiljujejo (reklame, jumbo plakati). Nemogoče se jim je torej izogniti, saj tudi sodobna doba narekuje ženskam, da se identificirajo s podobami iz slik medijev. Ženske ta sporočila pasivno vsrkajo kot navodilo za to, kaj naj postanejo (Kuhar 2004, 100).

Zaradi svojih vsebin, sporočil in slikovnega gradiva so prav ženske revije tisti medij, ki najbolj vpliva na vedno večje vsrkavanje idealnega telesa. Modne oziroma ženske revije

po ocenah Tiggemanna (2002) bere kar 83% žensk. V ženskih revijah namreč lahko nemalokrat preberemo, da lahko uresničimo svoje sanje in ustvarimo idealno telo, če si to res želimo in se potrudimo (Kuhar 2004, 47). Pri tem pa pozabljajo na raznovrstne telesne oblike in velikosti ter konstrukcije teles, ki so nam dane in jih niti s športom in nasveti strokovnjakom ne moremo spremeniti. Tudi raziskovalci priznavajo, da ob vseh idealiziranih podobah, ki nas obdajajo, ne moremo ostati ravnodušni. Medijske podobe telesnih idealov dejansko vplivajo na občutke do lastnega telesa. Zlasti medijsko povečevanje vitkosti pa naj bi prispevalo k povečevanju nezadovoljstva s telesnim videzom (Kuhar 2004, 97).

Ženske revije so torej zelo močan vizualni medij, ki najbolj popularizira, in sicer ne samo to, kako naj bi ženska izgledala, pač pa tudi, kako naj ta izgled doseže. Temu mediju pogosto očitajo, da širi kapitalistično-patriarhalno ideologijo ženskosti. Kakor meni Kuharjeva (2004, 100), je v teh revijah »ženska predstavljena kot objekt, sestavljen iz oblek, ličil, las...ipd.« Revije so polne lepotnih nasvetov, ki jih ženske berejo zaradi svoje negotovosti in želje, da bodo po prebranem dobile nov zagon, da se soočijo z borbo proti svojemu telesu. V sodobnih ženskih revijah je največji odstotek vsebine namenjen prav lepoti in zdravju ter napotkom za izvajanje različnih telesnih praks. Posameznice v konstantni izgubi bitke proti svojem telesu vedno znova in znova, med prelistavanjem revije, padejo v fantazijski svet, ki jim obljublja, da bodo tudi one kmalu idealne. Oglaševalci »z roko v roki« z uredniki revij na svojih straneh oglašujejo svoje izdelke, ki pri vsej tej transformaciji postopek še pospešujejo. Seveda neupoštevajoč dejstvo, da vsaka posameznica nima biološke predispozicije, da doseže najmanjšo konfekcijsko številko. Vendar še ta skepticizem, ki mogoče obstaja v očeh bralk, zbledi, ko le-te naletijo na nasvet verodostojnih zdravstvenih strokovnjakov.

Ženske revije morajo za zaščito svojega komercialnega interesa osmisliti mnogokatero protislovje, ki ga lahko opazijo le pozorne in osveščene bralke. Le-teh pa je verjetno zelo malo oziroma še tista posameznica, ki je samozavestna v njenem načinu življenja, po prebranem in videnem pridobi delček skepticizma glede sledenja toku, ki ga narekujejo tovrstne revije. Z ogromnim številom podob zadovoljnih in lepih žensk, ki uživajo v delu na svojem telesu, ženske revije narekujejo, da je potrebno na telesu nenehno nekaj početi

in šele nato bomo resnično srečni in spoštovani. Kakor pravi Kaminova (v Kamin in Tivadar 2003) »je naložba v telo največ in/ali najmanj kar posameznik/-ca lahko stori zase in družbo, velja zlasti za čas, v katerem je ideja o maksimizaciji zdravja kot maksimizaciji kapitala odgovor na težavne, negotove in individualizirane možnosti ter posledice vsakdanjega življenja.«

Po drugi strani pa lahko v istih revijah zasledimo nasvete za izboljšanje telesne samopodobe, ki bralkam govorijo naj bodo samozavestne ne glede na obliko njihovih teles, češ, da so medijski lepotni ideali (katere sicer same reproducirajo) nerealni (Kuhar 2004, 101). Takšna protislovja bralko zmedejo do te mere, da se še bolj oprime vsakega nasveta, ki ji ga revija ponuja pa četudi se giblje v neskončnem krogu nesmislov.

Kot že omenjeno, takšnim vsebinam daje verodostojnost retorika zdravja, s katero ženske revije osmišljajo lepoto, zakar je apel na bralko bolj prepričljiv (Kuhar 2004, 101). Telesni praksi, kot sta telesna vadba in hujšanje, pa predstavljajo tako, da promovirajo zdravje kot temelj dobrega življenja (Kuhar 2004, 101). V skrbi za svoje telo in posledično za zdravje, ki v Sloveniji poleg družine velja za temeljno vrednoto (Toš in sodelavci 2002, 89 v Kamin in Tivadar 2003), posameznika nenehno usmerjajo številne institucije. V te institucije jih vodi sam medij, še posebno ženske revije, ki v svojih strokovnih člankih nakažejo, da so na primer fitnes centri tisti prostori, kjer bo posameznica najhitreje prišla do ideala, katerega doseg je postal številka ena prioriteta vsake ženske. Kozmetična, prehranjevalna, športna industrija so le nekateri izmed številnih virov opominjanja posameznika/-ce, da naj skrbi za dele svojega telesa, kar se enači s skrbjo za zdravje. To enačenje je dobro vidno skoraj v vsaki ženski reviji, kjer so avtorji nekaterih člankov »avtoritete javnega zdravja« (Kamin in Tivadar 2003).

Ženske revije in tudi drugi mediji s pridom enačijo poudarjeno skrb za telo z zdravjem, pri čemer gre za trend, v katerem se velik del razlag individualnega ali družbenega vedenja naslanja na medicinske razlage in medicinsko terminologijo (White 2002 v Kamin in Tivadar 2003). Vse to s pretvezo, da bi bralke revij doumele vsebino še bolj verodostojno. Problem teh vsebin se kaže v tem, da ženskah spodbujajo slabo vest, ker jim nenehno prigovarjajo k vsakodnevnemu maksimiziranju svojega zdravja. Pravzaprav

s tem na nek način nakažejo, da posameznik ni nikoli zadosti zdrav. (Kamin in Tivadar 2003). Čeprav je zdravje v temeljih poudarjeno kot pogoj za doseganje določenih ciljev, se dejavnosti za krepitev telesne kondicije in zdravja zrcalijo v skrbi za svoje telo. Torej, če posameznica ne naredi vsega za svoje zdravje, posledično ne nič za svoje telo in rezultat tega je, da ne doseže lepotnega ideala. Po Kaminovi (Kamin in Tivadar 2003) »zdravje postaja nekaj, kar kolonizira naše misli: posameznik/-ca je nenehno opominjan/-a, da o njem ves čas razmišlja in zanj tudi ustrezno skrbi.« Potemtakem je zdravje tako skrb za telo, kar postane življenjski projekt, za katerega mora vsak brezpogojno in brez prestanka skrbeti.

#### **2.2.4 MEDIKALIZACIJA DRUŽBE – ŠPORT KOT MANA**

Danes smo tako v medicinskem kot tudi v medijskem govoru pogosto priča enačenju vitkosti z dobrim zdravjem. V zahodnih družbah že tako velja vitkost za indikator dobrega zdravja, povezuje se tudi z energijo, vitalnostjo in čilostjo. Bourdieu (1992, 219) govori o novi etiki zdravja, ki je prevzela mesto moralni pedagogiki, ki je v preteklosti imela glavno vlogo pri oblikovanju misli in teles. Spitzackova (v Kuhar 2004, 55) pa razpravlja o estetiki zdravja, kajti zdravje je vizualno determinirano: na telesu se kaže v telesni privlačnosti.

Vitko torej pomeni zdravo in prav tako sta reprezentirani telesni praksi, ki sta največkrat promovirani za doseganje tega ideala – dieta in telesna vadba. Kakor je prehranjevanje med vsemi oblikami potrošnje najbolj eksplicitno povezano s človeškim telesom (Kamin in Tivadar 2003) je šport družbena praksa, ki jo v današnjem času najbolj povezujemo z zdravjem (Vodeb 2001) in obratno. Obe praksi sta namreč vzajemno odvisni saj se dobre prehranjevalne navade posameznika kot redno športanje odražata v dobri telesni kondiciji, ta pa v dobrem zdravju.

Medicinski strokovnjaki strateško povezujejo nadzorovanje prehranjevanja kot tudi mero telesne rekreacije z zdravjem. Takšna skrb za telo je pri sodobnem posamezniku izjemno močno prežeta z zdravjem, posledično z vitkim telesom in zato visoko vrednotena. Prav

zato se knjige o hujšanju in dietah, katerih avtorji so največkrat zdravniki in so od šestdesetih let dalje zelo priljubljene, vedno bolje prodajajo (Kuhar 2004, 56).

Vendar je enačenje vitkosti in zdravja po besedah Kuharjeve (2004, 56) silno problematično. Čeprav medicinski in javni zdravstveni diskurzi izpostavljajo povezanost med idealno težo in zdravjem, je videti, da družbene norme vitkosti nimajo zadosti medicinske podlage. Za resnično ogrožanje zdravja mora biti posameznik resnično debel, vendar je razmeroma malo ljudi tako debelih. Medicinski argumenti, ki podpihujejo zaskrbljenost ljudi zaradi debelosti, so pogosto ideološko obarvani. Medicina je tako legitimirala že zakoreninjeno, debelosti sovražno prepričanje, s pojasnjevanjem, da predstavlja prekomerna telesna teža tveganje za zdravje (Stearns 1997 v Kuhar). Tako se je novi telesni ideal razširil na področje zdravstva in ne obratno, telesna teža pa je postala pomemben fokus medicinskega nadzora. Medicinska odkritja so postala moralna vodila, ki jih je moč videti v medijih. Vse to v korist profita in velikim zaslužkom zdravnikov.

Osredotočenost posameznika na lastno telo lahko obravnavamo tako kot individualno izkušnjo kot tudi izkušnjo s strani institucij - z vidika teze o medikalizaciji družbe, ki je "naraščajoče prodiranje profesije in moči medicine v vse številnejše dele javnih in zasebnih sfer" (O'Brien 1995, 196 v Kamin in Tivadar 2003) oziroma krepitev medicinske intervencije v vsakdanje življenje ljudi. Kot že omenjeno, gre za trend, v katerem se že skoraj vsako individualno kot družbeno vedenje naslanja na medicinske razlage in medicinsko terminologijo (White 2002 v Kamin in Tivadar 2003). Enako velja tudi za telesni praksi diet in telesne vadbe, katerima se s pomočjo koloniziranja zdravja v naše misli še večja njuna legitimnost v dejanskem prekticiranju. Posameznika/-ico se nenehno opominja, da o zdravju več razmišlja in zanj tudi ustrezno skrbi, kar pomeni, da je zdravje življenjski projekt, za katerega mora vsak brezpogojno skrbeti. Posledica takšnega dojetja je preobremenjenost z zdravjem (Kamin in Tivadar 2003).

S tem se strinja tudi Roman Vodeb (2001), ki se je v svojem znanstvenem članku posvetil družbeni praksi športa, ki ga razlaga kot »športanje«. Vodeb meni, da ga v današnjem kulturnem trenutku vseskozi povezujemo z zdravjem, kar orisuje s pomočjo pojma mane.



Po njegovem je mogoče šport kot zdravje prepoznati kot mano, saj je »zdravje manasto, ker »zamaši« praznino v smislu športa(nja) in šport na nek način legitimizira.« (Vodeb 2001, 290) Tako bi lahko rekli, da naj bi zdravje pojasnilo tisto praznino, ki se vzpostavlja, ko vidimo ljudi (rekreativce) teči, plavati, kolesariti, se potiti na vadbah urah aerobike... (Vodeb 2001). Mana ima pojasnilno moč tudi po C. L. Straussu (v Vodeb 2001), ki jo je vtikal v sistem magije. Le-ta pa je nujna za magičen učinek športa na zdravje in tako je »šport(anje) po drugi strani prav tako manast, ki kot “magijski” ritual gibanja obeta zdravje« (Vodeb 2001, 290).

Športne statistične analize sicer kažejo, da so ljudje, ki se zmerno ukvarjajo s športom oz. rekreacijo, bolj zdravi, in taka znanstvena utemeljevanja predstavljajo temelj prepričanja oz. verjetja, po katerem sta šport in zdravje pozitivno vzročno-posledično povezana (Vodeb 2001). Torej je med športom in zdravjem še nek odločujoči vmesni člen – to je verjetje. »Znanstveni« argumenti v domnevno dokazanih fizioloških povezavah večajo verodostojnost ideji, da je šport zdrav. Toda, če bi se pri teh raziskavah upošteval vmesni člen verjetja, bi bile te fiziološke povezave zagotovo manj učinkovite, saj je prav verjetje tisto, kar pripelje posameznika do tega da prepozna telesno aktivnost za odločujoč dejavnik zdravja in splošnega dobrega počutja (Vodeb 2001).

V modernem svetu je verjetje, da telesno gibanje pozitivno učinkuje na zdravje, splošno sprejeto. K razsežnostim dotičnega verjetja pa veliko pripomoreta ideološki instituciji, kot sta športna ideologija in država, ki sta pomembni v povezavi šport – verjetje – zdravje. Mnoge raziskave, usmerjene v dokazovanja učinkov športa na zdravje, so namreč iz strani države (so) financirane in ravno pompoznost teh raziskav je krivo za masovno verjetje pozitivnega učinka športa na zdravje (Vodeb 2001). Tako pridemo do zaključka, da je šport za zdravje konstrukt, ki ima vselej tudi magično obeležje.

Tako tudi Kuharjeva (2004, 57) meni, da je prav značilnost sodobne kulture nadzorovanja telesne teže in medsebojno prepletanje znanosti in zdravorazumskih prepričanj, pomagalo ustvariti znanstveno zaskrbljenost glede debelosti. Pretirana znanstvena odkritja to samo

še podpihujejo, celo povzdigujejo medicinska odkritja kot moralna vodila. »Črta, ki loči zdravo aktivnost od preokupiranosti z lastnim telesom in nezdrave obremenjenosti s težo, je zelo tanka.« (Kuhar 2004, 57)

## **2.3 STIGMATIZIRANA IDENTITETA**

Skozi že predstavljene pojme identitete, sodobne družbe, lepotenega ideala, telesne samopodobe, vplivov medijev in potrošništva ter visoko vrednotenega zunanjega videza, bom v naslednjem poglavju skozi Goffmanovo teorijo stigme skušala orisati, zakaj se odstopanje od telesnega ideala danes obravnava kot odklonsko in posledično kot stigmo, kakšne so posledice stigmatizirajočih posameznikov ter kako se posamezniki odzivajo na okolje in lastno stigmo.

### **2.3.1 AKTUALNOST GOFFMANOVE STIGME V ODNOSU DO SODOBNIH TELESNIH STANDARDOV**

Goffman je na pomembnost videza v socialnih interakcijah opozoril že v petdesetih letih 20. stoletja z osrednjim zanimanjem, kako se ustvarja in ohranja socialna identiteta (Kuhar 2008). Njegova teorija stigmatizirane identitete je danes še posebno aktualna, saj z vzponom telesa v sodobni družbi telo postaja več kot le oblikovalec človeške identitete. Kakor sem že omenila, je reprezentiranje telesa izhodišče in zasnova vsake identitete, vendar je telo in njegov videz v sodobni potrošniško-kapitalistični družbi ključni element konstrukcije identitete in prav zato je v zadnjem desetletju ali dveh deležen velikega ukvarjanja s strani družboslovcev.

Goffman je v svojem delu *Stigma* skušal pojasniti in ilustrirati proces stigmatizacije oseb z družbeno in individualno zaznanimi telesnimi manki oz. pomanjkljivostmi (Kuhar 2008). Pri analizi stigme Goffman meni, da posameznik gleda na svojo telo kot na odsev v ogledalu, ki pa ga oblikuje socialno okolje s svojimi normami in pogledi. Telo postane

tako poglavitna vez med osebno in socialno identiteto. Po njegovem mnenju zaznavamo svoje telo, kot bi ga gledali v ogledalu, ki reflektira družbene poglede in predsodke. Tako je telo postal medij, skozi katerega se predstavljamo svetu (Goffman 2008).

Kot stičišče družbenega in individualnega je telo postalo središče družbenega življenja, socialnih interakcij in s tem samozavedanja. Prav zato še posebno danes, Goffmanova teorija stigme ponuja odlična interpretativno ogrodje za študij fenomenov, ki so povezani s telesom, videzom, imidži oz. sebstvom nasploh (Kuhar 2008). saj telo kot medij samopredstavljanja, samopromocije in samooglaševanja vedno bolj postaja še mesto družbene stigmatizacije, če odstopa od standardov sprejemljivosti (Kuhar 2004).

Z Goffmanovim klasično socialno-interakcionističnim delom *Stigma*, lahko še danes opišemo razvoj in učenje stigme, identitetne strategije, ki se jih stigmatizirana oseba poslužuje v soočanju z družbo ter vpliv družbenih dejavnikov na razvoj in življenjski potek posameznika. Goffmanovo osrednje zanimanje je bilo, kako se ustvarja in ohranja socialna identiteta (Kuhar 2008).

Pri tem bi lahko socialno identiteto ločili med *navidezno socialno identiteto*, ki kontrira *dejanski socialni identiteti*, ki je kategorija dejanskih lastnosti, ki jih posameznik ima. *Stigma*, lahko tudi hiba, pomanjkljivost ali prizadetost pri posamezniku, nastane pri posebni neskladnosti, razhajanju med navidezno in dejansko socialno identiteto. (Goffman 2008, 12) To razhajanje, če je znano ali opaženo, pokvari njegovo socialno identiteto; posledica tega pa je, da je odrezan od družbe in od samega sebe, tako, da postane diskreditirana oseba, ki se srečuje s svetom, ki ga ne sprejema (Goffman 2008, 25). Tako stigmatizirani posameznik ponotrani družbeno etiko, ki vpliva na osebno identiteto.

Načine kategoriziranja oseb in nabor lastnosti, ki se za člane vsake od teh kategorij zdijo običajni in naravni, določa družba (Goffman 2008, 11). Goffman v svoji teoriji stigme kaže, da je posameznik tako velikokrat izločen iz socialnega okolja zaradi *telesne odbojnosti* oziroma *fizične iznakaženosti*, ki ni v skladu z danimi družbenimi telesnimi standardi. Stigma lahko označimo tudi na podlagi »nenormalnih« značajskih lastnosti ali

takoimenovanim skupinskim stigmatam ras, veroizpovedi in narodnosti (Goffman 2008, 13).

Narava stigme je družbeno-kulturna saj ne temeljni na objektivni lastnosti posameznika, temveč na kompleksnih družbenih, medosebnih odnosih, ki soustvarjajo kriterije, v katerih je neka lastnost razumljena kot nezaželena in manjvredna, posameznik, ki poseduje to lastnost, pa na tako razumevanje pristane ali celo okrog nje osredotoči svoje življenje (Becker in Arnold 1986, 39-40). V različnih družbeno-kulturnih tekstih se pojavljajo različne stigme saj vsaka družba vzpostavlja mehanizme socialne kontrole, ki zagotavljajo, da se posamezniki v družbi tem normam in vrednotam podrejujejo. V kolikor jim to ne uspeva, jih družba sankcionira tako, da s stigmo legitimizira izločenost posameznika. Stigma tako postane univerzalni družbeni koncept, kljub temu pa se vrste stigmatizacij in vidiki, ki stigma konstituirajo, v različnih družbah razlikujejo. Stigma je torej konstrukt, ki ga določajo družbene oblikovane norme, saj lastnost posameznika sama po sebi ni problematična, v kolikor jo družbeno-kulturno okolje in posledično posameznik, kot take ne prepoznavajo (Becker in Arnold 1986).

Na tej točki se lahko navežem na svoj raziskovalni problem. Goffman sam sicer ni razpravljajal, kako lepotni standardi vplivajo na stigmatizacijo žensk in kakšna negativna občutja ti standardi porajajo (Kuhar 2008), vendar pa lahko stigma zaradi njenega univerzalnega družbenega koncepta apeliramo tudi na to, novosodobno telesno stigma, in s tem pojasnimo fenomen negativne telesne samopodobe, ki jo danes, zaradi omenjene stigme, doživlja vedno več žensk. Pri stigmatizaciji je pomembna subjektivno občutena dimenzija sovraštva do sebe, ki ga je definiral Goffman (Kuhar 2008) in v primeru negativne telesne samopodobe dosega posebne razsežnosti. Takšna občutja nastopijo, če posameznica ne more izpolniti norm in pričakovanj družbenozaželene lepote in lepotnih idealov. V tem smislu odklonsko telo nima enakih možnosti uresničevanja skupnih vrednot in takšen položaj lahko vodi le v deviantnost (Haralambos in Holborn 2001).

Teorija stigme odlično pojasni prav vlogo pričakovanj in socialno definiranih standardov glede ženske privlačnosti v obstoječi patriarhalno-kapitalistični družbi (Kuhar 2008), kjer

je vitkost postala vprašanje moralne integritete. Legitimnost doseganja lepotnega ideala pa v veliki meri opravičujejo prav medijski teksti, ki nenehno utrjujejo zelo homogenizirano predstavo o idealnem telesnem videzu. Poleg tega pa se skrb za zdravje vedno bolj podreja funkciji izboljšanja zunanjšega videza. Tako posameznik v legitimnem »blagoslovu« takega početja in v strahu pred odklonskim telesom skuša svoje telo podrediti strogim telesnim idealom zakar mora posegati po različnih telesnih režimih od diet, telesne vadbe, kozmetične industrije pa vse do plastičnih operacij.

V času homogenih medijskih podob lepote so že majhne pomanjkljivosti videti kot 'nenaravne'. Tako je predvsem logično, da je ogromno žensk, pa tudi moških v zahodnem svetu, s svojim telesom nezadovoljnih že od otroštva naprej saj je lepotni ideal, po katerem stremijo neizprosno. Posledično se želja po vitkem in atletskem telesu razvije že v zgodnjem obdobju človekovega življenja (Kuhar 2008). Tako se lahko otrok z večjo telesno težo že v zgodnjem otroštvu sooča z nizko samopodobo in s stigmatizacijo, ki jo njegova okolica še povečuje z besednimi in zgroženimi očitki.

Ob navedenem je torej uporabnost Goffmanovega koncepta stigmatizacije očitna, saj je »v svetu, ki pripisuje tak pomen lepoti (ob zelo strogih lepotnih kriterijih), odsotnost lepote stigmatizirajoča« (Kuhar 2008). Ženske so v okviru lepotnega sistema ocenjevane na lestvici telesnih pomanjkljivosti in popolnosti, in tako nekatere bližje idealnemu telesnemu tipu kot druge (Frost, 2001 v Kuhar 2008). Posameznice, katerih videz je vrednoten višje, imajo višji status in prestiž in prav s tem je »ženska zreducirana na zunanji videz in posledično oropana svoje celovitosti« (Kuhar 2008). Sodobna ženska se tako nenehno sooča z zavedanjem nevidnih sankcij, ki jo bodo doletele, če bo ignorirala narekovanja lepotnih standardov. V takšnem sistemu je logično, da ženska popolnoma zgubi občutek vrednosti do njene t.i. »notranje« lepote, ki v takšnem sistemu izgubi ves pomen.

Stigmatizirajoče učinkovanje lepotnega sistema na ženske je koristno predvsem za nekatere segmente potrošniške družbe, ki so zaradi želje po odpravi stigme nagnjene k tako imenovani »viktimizaciji«. Ženske namreč zlahka postanejo žrtve sleparjev, ki jim v

zameno zaslužka obljudljajo lepoto. Stigma torej na nek način tudi služi potrošniški družbi.

### **2.3.2 STIGMATIZIRANA IDENTITETA**

Kakor je bilo že omenjeno, stigma v odnosu na lastnost in identiteto, ki nista družbeno zaželeni, nastane iz neskladja med virtualno in aktualno socialno identiteto (Goffman 1968, 12-13) oziroma navidezno in dejansko socialno identiteto. Pri tem stigma ne izhaja iz objektivne osebnostne lastnosti posameznika, temveč iz posebnega odnosa med lastnostjo in stereotipom (Goffman 2008, 13). Virtualna socialna identiteta temelji na karakterizaciji drugih, ki posameznika vidijo v nekem trenutku oziroma mu pripišejo določene lastnosti glede na skupinsko pripadnost, aktualno socialno identiteto pa oblikujejo kategorije in lastnosti, ki jih pri posamezniku dejansko lahko najdemo. Neskladje med obema oblikama socialne identitete je ključnega pomena za razumevanje stigme kot diskreditirajoče lastnosti, saj se normativna pričakovanja pogosto preoblikujejo v zahteve in v kolikor posameznik tem zahtevam ne ugoti, postane zaznamovan (Goffman 1968, 12-13).

Goffman je predpostavil, da se oseba zaradi nezmožnosti kreiranja »normalne« oz. pričakovane socialne identitete oz. doseganja standarda tudi sama počuti diskreditirano, in tako sebi pripiše krivdo za neuspeh (Kuhar 2008). Stigmatizirani posameznik ima na splošno enako prepričanje o identiteti, kot jo ima »normalni« posameznik. Tak posameznik zazna, da ga drugi ljudje, ne glede na to, kaj trdijo, ne »sprejemajo« čisto zares in niso z njim pripravljene vzdrževati enakovrednih stikov. Poleg tega mu norme, ki jih je prevzel iz družbe, omogočajo, da se v sebi zaveda tega, v čemer drugi vidijo njegovo pomanjkljivost, zaradi česar se na trenutke strinja, da v resnici ni sposoben doseči tega, kar se od njega pričakuje. V tej situaciji se kot osrednja možnost pojavlja sram, ki ga poraja dejstvo, da posameznik eno od svojih lastnosti zaznava kot sramotno. Neposredna pristnost »normalnih« verjetno poglubi razcep med jazom in zahtevami, ki jih zastavlja, toda dejansko lahko samoponiževanje in sovraštvo do sebe nastopita tudi

takrat, ko posameznik stoji samo pred ogledalom (Goffman 2008 15,16). Torej se stigmatizirajoč posameznik lahko že sam »obsodi« na stigmo, še posebno, če je vidno očitna.

Goffman je sicer poudaril pomen vidljivosti stigmatizirajoče lastnosti, pri nastajanju stigme, predvsem njeno telesno dimenzijo. Vendar je po njegovem možnost identifikacije pravzaprav kakršnekoli stigme tesno povezana s socialnimi odnosi nasploh (Kuhar 2008). V primeru da je napako stigmatiziranega posameznika mogoče opaziti takoj, ko zgolj usmerimo nanj svojo (običajno vizualno) pozornost, potem čuti, da ga prisotnost med normalnimi osebami nezaščitenega izpostavlja vdorom v njegovo zasebnost (Goffman 2008, 23). To vodi v neskončne negativne občutke, ki na primer v primeru debelosti vodijo do sovraštva do svojega telesa, nizke samopodobe in sramu.

Diktatom kultu vitkosti sodobne ženske ne morejo ubežati tudi, če ne konstruirajo svojega videza v skladu z njegovimi standardi in zahtevami, saj je vsaka identiteta v nekem odnosu do tega. Telo, ki se ne prilagaja sodobnim telesnim standardom, bo torej označeno kot stigmatizirano. Goffman je pri tem dodal, da smo ljudje nagnjeni k temu, da posamezniku, ki ima neko hibo, pripisujemo še druge napake (Goffman 2008, 14), saj se estetka vrednost in etična konotacija prepletata. Pogosto se na podlagi ene pomanjkljivosti posamezniku pripišejo še druge lastnosti, ki z diskreditirajočo lastnostjo niso neposredno povezane (Goffman 1968, 11-12). Takšnega posameznika se razume kot "ne čisto človeškega". Diskriminacije, ki učinkovito in dostikrat nenamerno sledijo iz takega razumevanja posameznika z nezaželenimi lastnostmi, zmanjšujejo njegove življenjske možnosti (Goffman 1968, 15) in ga diskvalificirajo iz polne socialne sprejetosti. Pri tem gre za konstruiranje ideologije o nevarnosti, ki jo stigmatiziranem predstavlja za "normalne" in tako racionalizira nenaklonjenost do njega, v katero se dodatno vključuje tudi druge lastnosti (Goffman 1968, 9). Kar dejansko pomeni - si tak, kakršen si videti. Temeljni princip estetike v sodobni družbi je: dobro telo - dobra oseba. Debelo in mlahavo telo torej velja za odraz notranjega propadanja in neuspeha. Posameznice s takšno stigmo imajo torej dvojni razlog za osebno in socialno nervozo.

Stigma debelosti vpliva na negativno socialno identiteto, pri čemer se debele posameznike percipira kot lene, počasne, manj zdrave, manj inteligentne, manj seksualno privlačne, manj aktivne, ter manj delovne, privlačne, popularne, uspešne in športne kot ljudi z normalno telesno težo. Ob tem se jim še nalaga krivda za njihovo stanje, kar implicira na njihovo pomanjkanje samokontrole. Prav tako se jim pripisuje šibko voljo in celo nemoralnost, kar verjetno izhaja iz dejstva, da večina ljudi gleda na debelost kot na stanje, ki se ga da kontrolirati.

Posebna vrednost Goffmanove teorije v zvezi z mojim problemom je ravno v obrazložitvi kompleksnega in dinamičnega odnosa med fizičnim videzom in ponotranjeno izkušnjo nezadovoljstva, ki izvira iz tega odnosa. Njegova ugotovitev, da so standardi 'normalne' socialne identitete, posebej vidik telesnega videza, vse bolj hegemonični in tako skupni vsem udeleženi v posamezni interakciji, je danes še posebno pritrtilna, četudi pričakovanja »normalnega« videza oziroma normalne samopredstavitve niso povsem univerzalna (Kuhar 2008).

### **2.3.3 IDENTITETNE STRATEGIJE STIGMATIZIRANIH**

Stigmatizirane osebe razvijejo različne načine upravljanja s svojo stigmo in napetostjo v odnosih, ki iz nje izhaja, oziroma kontrole informacij o stigmati, ki jo posedujejo. »Vidno« stigmatizirani, kot so posamezniki z višjo telesno težo ali mlahavim telesom, se morajo toliko bolj ukvarjati z dejstvom, kako prikriti določene informacije o sebi, ki bi ga lahko diskreditirale, saj se kljub svoji pomanjkljivosti želi predstaviti kot poseben, enkratni pripadnik družbe (Goffman 1968, 57-68). Vsak posameznik mora torej voditi občutljivo "identitetno politiko" usklajevanja med virtualno in aktualno socialno identiteto ter virtualno in aktualno osebno identiteto ter med socialno in osebno identiteto. Glavne strategije, ki se jih posameznik pri tem poslužuje, so:



- skrivanje stigme, pri čimer posameznika vodi tok informacij, ki pomen stigme zmanjšujejo ali se izogiba ljudem, ki bi jo lahko opazili; z različnimi obrambnimi mehanizmi (zanikanje, kompenzacija);
- sprijaznitev s stigmo in identifikacijo z njo v smislu, da dejansko postane tak, za kakršnega ga imajo drugi;
- refleksija stigme, ko se posameznik trudi za predelavo stigme in soočenje z razlogi svoje drugačnosti (Goffman v Ule 2000, 183).

Tako je Goffman poleg samopojmovanja stigmatiziranih oseb in njihovega odnosa do 'normalnega' proučil tudi raznolike strategije, ki jih stigmatizirani ljudje uporabljajo pri soočanju z zavrnitvijo s strani drugih (Kuhar 2008). Bistven problem stigmatiziranega je negotovost njegovega statusa (glej Goffman 1968, 24-26, 30-31), saj reakcije okolja na njegovo stigmo ne more predvideti, zato se konstantno sprašuje, kako ga drugi vidijo in kakšen vtis so si o njem ustvarili. Kljub temu, da so te situacije nepredvidljive, stigmatizirani postaja vse spretnejši v premagovanju socialnih srečevanj z mešano okolico.

Tako se lahko posameznik glede na njegovo stigmo znajde v različnih prepovedanih prostorih, kjer je v primeru da se tam pojavi, izključen; v civilnih prostorih, kjer bi se ljudje do njega obnašali previdno in ravnali z njim, kot da je sprejet (v resnici ni); ter "zaščitniški" prostori, kjer mu stigme ni potrebno skrivati – ti prostori so dostikrat dovoljeni samo družbi ljudi z enako stigmo, diskreditacija oseb s stigmo pa se pojavi, če v prostor vstopi "normalna" oseba (Goffman 1968, 102-103).

Stigmatiziranim posameznikom z vidno preveliko telesno težo se največkrat socialna izolacija zdi najboljša rešitev, saj je stigmatizirana oseba vajena neprijetnih socialnih interakcij z »normalnimi« osebami. Ti "normalni" navadno v interakciji z njim reagirajo na tri načine: do njega se obnašajo, kot da je boljši, kot v resnici mislijo, da je, ali kot da je slabši, kot čutijo, da je, ali pa se obnašajo, kot da ga ni (Goffman 1968, 30-31). Potemtakem trdimo, da ima vsaj »vidno« stigmatizirani posameznik posebne razloge, ki navajajo k sodbi, da mešane socialne situacije vodijo v tesnobno ali nestabilno interakcijo

(Goffman 2008, 24). Torej razhajanje med navidezno in socialno identiteto, če je opaženo, pokvari socialno identiteto; posledica tega pa je, da je posameznik odrezan od družbe in od samega sebe, tako da postane diskreditirana oseba, ki se srečuje s svetom, ki ga ne sprejema (Goffman 2008, 24).

Drugače na stigmatiziranega posameznika reagirajo "poučeni drugi" posamezniki (Goffman 1968, 31-45), torej tisti, ki njegovo stigmo razumejo in ki se s stigmatiziranim ukvarjajo profesionalno (terapevti, zdravniki, psihologi). Torej v številnih primerih posameznik spozna, da obstajajo sočutni drugi, ki so pripravljeni sprejeti njegov pogled na svet in z njim deliti občutek, da je kljub videzu in lastnim dvomom človek kot, vsi drugi in »v bistvu« normalen.

Poleg zdravstvene stroke so lahko sočutni drugi seveda tisti, ki si s posameznikom delijo njegovo stigmo. Ker iz lastne izkušnje vedo, kaj pomeni imeti ravno to stigmo, mu nekateri med njimi lahko nudijo napotke, moralno pomoč in tolažilni občutek (Goffman 2008, 25-26). Sočutni drugi so lahko tudi ljudje znotraj socialne mreže stigmatiziranega (partnerji, otroci, prijatelji, sorodniki). Slednji pogosto predstavljajo varovalni krog, hkrati pa se stigma pogosto razširja tudi nanje (družinska stigma) (Goffman 1968, 53-54).

Ljudje iz vseh teh kategorij lahko torej stigmatizirani osebi ponudijo razumevanje, sprejemanje, emocionalno in moralno podporo ter empatijo (Kuhar 2008).

Vendar pa lahko včasih prav sočutni drugi stigmatiziranim posameznikom naredijo več škode kot koristi in stigmo še povečajo. Še posebno je to razvidno pri stigmatiziranih debelih, kjer lahko na povečanje stigme debelosti vplivajo prav družinski člani in bližnji prijatelji, ki so sicer pazljivi, kako se o teži pogovarjajo s stigmatiziranimi. V to skupino sočutnih prav tako sodijo doktorji, ki naj bi se skozi svojo profesijo naučili previdnega obravnavanja predebelih. Pri tem pomaga predvsem narava komentarjev, ki jih ti ljudje dajejo stigmatizirajočim.

Vsakodnevna prenašanja stigme se je torej potrebno izučiti. Najbolj občutljivi pri tem so prav otroci s preveliko telesno težo, saj se dnevno soočajo z najbolj kritično in odkrito publiko stigmatiziranih – otroci – ki največkrat, brez zadržkov, izrazijo mnenje in negativne predsodke o debelih. Negativne besede namreč slabo vplivajo na zmanjšanje stigme, in ravno obratno. Ostane socialno izogibanje, ki je pogosto uporabljena strategija, posebej pri otrocih.

Odrasle stigmatizirane osebe, ki trpijo s svojo debelostjo, pa, kot najpogostejšo strategijo, prekomerno težo pogosto strukturirajo v svoje vsakodnevne rutine in aktivnosti tako, da bi izgubili svojo težo. Med najpogostejšimi načini reguliranja teže so diete (Kuhar 2008). Vse pogostejše pa se poudarja tudi pomen telesne vadbe, saj je to praksa z dodano vrednostjo. Stigmatiziranim pomaga kar dvojno, in sicer pripomore pri izgubi odvečne telesne teže in pomaga pri lepem oblikovanju telesa kar, je tisti dodatni atribut, ki približuje posamezno telo k idealu.

#### **2.3.4 STIGMATIZIRANJE DEBELOSTI**

V sodobnem času je torej vitkost postala zapoved, debelost pa stigma. Kuharjeva (v 2004, 45) govori o debelih kot o »novi skupini stigmatiziranih«, ki je stranski produkt kulture vitkosti. Debelost je »bolezen« sodobnega časa in dokazano je bilo, da se skoraj večina ljudi vsaj enkrat v življenju sooča s stigmo debelosti (Shaprow in Vartanian 2008). Tudi v Sloveniji se, podobno kot drugod v zahodnem svetu, srečujemo s trendom naraščanja debelosti. Kljub dejstvu, da se z debelostjo in s prekomerno prehranjenostjo pogosteje srečujemo, pa je v našem kulturnem prostoru debelost stigma. Zaradi svoje »neustreznosti« so takšni posamezniki pogosto izpostavljeni šikaniranju, kar posledično negativno vpliva na njihovo samopodobo.

Zatiranje debelosti je danes že tako običajna praksa kot zatiranje kakšen druge, za življenje bolj nevarne bolezni. Znano je, da je stigma debelosti in njene diskriminacije zelo razširjena. Debeli ljudje trpijo zaradi diskriminacije dejansko povsod, na vseh

področjih, vsak dan, tako med izobraževanjem, v službi, zdravju in na področju romantičnih odnosov (Puhl in Brownell 2001 v Shaprow in Vartanian 2008). Stigmatizirani posamezniki so negativnih in diskriminatornih obnašanj deležni že v zelo zgodnjih otroških letih (Cramer in Steinwert 1998 v Shaprow in Vartanian 2008) in takšna praksa se samo veča skupaj s starostjo stigmatiziranega (Latner in Stunkard 2003 v Shaprow in Vartanian 2008). Raziskave so pokazale, da imajo debeli pubertetniki, ki jih v šoli dražijo zaradi debelosti, tudi večjo možnost, da zbolijo z motnjami hranjenja (Neumark-Sztainer 2000 v Shaprow in Vartanian 2008) in posledično so takšni posamezniki nagnjeni k izogibanju diet. Torej se tak posameznik namesto v rešitev problema obrne v sprejemanje in poglobljanje svoje stigme (Myers in Rosen 1999; Puhl in Brownell 2006). Stigma debelosti se rezultira v obnašanju, ki vodi do revnejšega psihološkega funkcioniranja in obnašanja, ki sta ravno nasprotna zdravemu vzdrževanju teže. Friedman (2005 v Shaprow in Vartanian 2008) je odkril, da je izkušnja z stigmo debelosti povezana z majhno samozavestjo, povečano depresijo in povečanim nezadovoljstvom s telesom. Takšni posamezniki se pogosto prenaledajo in izogibajo dietam zaradi reakcij okolice na stigmo debelosti (Myers in Rosen 1999; Puhl in Brownell 2006). Nekateri stigmatizirani nase začnejo gledati skozi prizmo stigme in se tako identificirajo s to pripisano negativno identiteto, ki lahko »postane prevladujoča osebna značilnost in stigmatizirani osebi onemogoča razvoj drugih delov osebnosti« (Coleman 1999, 208).

V »začaranem« krogu si posamezniki s stigmo debelosti začnejo iskati pomoč tako, da se zatečejo po rešitev k »poučenim drugim«, ki poznajo njihov problem in ti ga ne bodo obsojali. Tako je problem debelosti dobil veliko prostora tako v medicinski kot tudi v popularni literaturi (Shaprow in Vartanian 2008), kjer berejo in se učijo o nasvetih kako premagati stigmo. Najbolj paradoksalno pa je, da imajo stereotipne predstave o debelih, predvsem o njihovem značaju, ki naj bi izhajal iz njihovega telesa (neaktivni, nedisciplinirani, manj inteligentni, brez samonadzora, nepriljubljeni), celo debeli ljudje sami. Predsodke pa ima tudi avtoritativna skupina, od katere bi se to zadnje pričakovalo in sicer so to zdravniki, strokovnjaki za prehrano in mentalno zdravje (Stinson v Kuhar 2004, 45). Prav oni so stigmo močno povezali tudi s predpostavko, da je debelost stanje,

ki ga je moč kontrolirati, zato se odgovornost za takšno telesno stanje pripiše posamezniku. Posledično je prav ta avtoritativna skupina velikokrat glaven krivec za dojemanje debelosti in mlahavosti kot stigme. Družbena struktura in vrednostni sistem namreč v družbi definirata, kdo poseduje več družbene moči in kakšna je oblika te moči (prestiž, vpliv). Več moči, ko posamezniki ali skupine imajo, bolj lahko nemočnim pripadnikom družbe vsiljujejo svoje norme, vrednote in prepričanja. Z močjo in avtoriteto lahko dosežejo "institucionalizacijo stigme", ki stigmatiziranim posameznikom ovira dostop do ekonomskih, političnih, izobraževalnih in družbenih institucij (Becker in Arnold 1986, 45-46).

Prav tam, kjer stigmatizirani iščejo svoje rešitve, pri »poučenih drugih« in »sočutnih drugih,« obstajajo največji "škodljivci" in povzročitelji stigme, in to sta družina in doktorji.

Ti dvoji so tudi označeni kot večni povzročitelji stigme debelih (Puhl in Brownell 2006 v Shaprow in Vartanian 2008).

Pri medicinski stroki pretežek posameznik dobi recepte do rešitve do odpravitve stigme. In poleg vseh možnih predpisanih diet pa je stigmatiziranim s strani medicinskih strokovnjakov še posebno v zadnjem času predstavljena praksa telesne vadbe, ki dokazano dobro vpliva na zdravje in ohranjanje telesa. Fizična aktivnost namreč prinese prednosti v zdravju ne glede na to, kašno težo ima posameznik (Farrell in drugi 2002; Lee in drugi 1999 v Shaprow in Vartanian 2008).

Odstopanje od telesnega ideala, ki ga sodobna družba agresivno narekuje, se enači z odklonskim telesom, ki ga družba in posledično posameznik ne sprejemata. To vodi v stigmo, ki je razhajanje med navidezno in dejansko socialno identiteto kar stigmatizirani posameznik občuti v visoki meri nesamospoštovanja in strahu, ki sta glavna krivca za njegove reakcije iskanja različnih rešitev in samopomoči. Eno od teh odrešitev stigme pa v moji raziskovani problematiki zajema prav telesna praksa, ki služi pridobivanju popolnega telesa – telesni vadbi, ki je v sodobni družbi prepogostokrat prikrita v zdravstveni terminologiji medijskih tekstov v besedni zvezi »s športom do zdravja«. V

novosodobnem diskurzu so telesne prakse športa postale sinonim zdravja, moralo pa nadomešča estetika.

## **2.4 TELESNA VADBA KOT ENA OD »LEPOTILNIH« TELESNIH PRAKS**

Ljudje v vsakem prostoru in času razvijamo telesne navade, preko katerih funkcionirajo. Svoje telo oblačimo, umivamo, ličimo, hranimo in ga urimo, pri čemer uporabljamo različne postopke, ki jih je Marcel Mauss (1996 v Starc) označil za telesne tehnike. Danes so še bolj znane kot telesne prakse (Shilling 1994; Turner 1996 v Starc 2003). 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 oziroma prakse so torej naučena ravnanja, ki se tako samoumevno zasidrajo v telo, da se zdijo naravna in vnaprej dana (Starc 2003).

Skupno vsem telesnim praksam je, da predstavljajo delovanje, ki jih ljudje pojmujejo, kot da »od zunaj« delujejo na telo. Te prakse se skozi prostor in čas spreminjajo, izginjajo ali dobivajo nove pomene glede na skupne konsenze obstoječe družbe. Vsaka družba posamezniku naloži strogo določeno uporabo telesa in s tem je oblika telesa in način njegove uporabe kulturno določen. Torej, če hočemo razumeti telesne prakse, moramo poznati tradicije, ki telesu to nalagajo in družbene kontekste, ki telo prilagajajo raznim uporabam, ki veljajo v njih kot del normativne realnosti (Starc 2003).

Zaradi visokega vrednotenja telesa v sodobni družbi se telesne prakse razvijajo v smer nadziranja teles po kulturno izpostavljenih »primernosti« oziroma »neprimernosti« telesa. Sodobni človek telo nadzira sam s tem, da ga nadzirajo drugi, z namenom, da bi ostalo »primerno« in zavarovano pred obsodbami drugih (Južnič 1998, 48). Pod telesni nadzor seveda sodi človeška težnja k obvladovanju telesa. Vselej ga skuša na tak ali drugačen način disciplinirati, odločujoče vplivati na potek celo temeljnih procesov v njem (Južnič 1998, 48). Posledica tega je obravnavanje telesa kot orodja, kot svojevrstnega stroja, ki

sledi modnim muham, od katerih je danes najbolj razširjena telesna praksa, ki telo izuri do popolnosti – telesna vadba.

Telesne prakse športa so sicer enostavne telesne prakse, ki jih ljudje pogosto izvajamo, vendar se danes spreminjajo v kompleksna pomenska polja. Danes telesne prakse športa v vsakdanjem življenju sodobnih ljudi predstavljajo načine preživljanja prostega časa, načine vzgoje, načine skrbi za zdravje ali lepoto ter načine identificiranja s samim seboj in svojo skupnostjo (Starc 2003). Šport telesa posameznikov lahko celo določa osebnostno lastnost in ga oblikujejo s pomočjo diskurzov, zdravja, estetike, morale, učinkovitosti, nacionalne identitete in drugih diskurzov, ki so se izoblikovali zunaj polja športa, a so postali njegov sestavni del.

Pomen telesne vadbe se torej spreminja skupaj s prevladujočimi resnicami določenega obdobja in prostora zaradi hegemonih diskurzov, ki se konstituirajo in uveljavljajo preko telesnih praks (Starc 2003). Danes je splošno znano, da je fizična vadba kakršnakoli telesna aktivnost, ki poveča ali vzdržuje fizično pripravljenost in splošno zdravje. Vzgibi in motivi za telesno vadbo, ki so skriti v besedni zvezi »splošno zdravje,« pa bom razdelala v naslednjih poglavjih.

#### **2.4.1 POPULARIZACIJA TELESNE AKTIVNOSTI**

V današnjem času je prišlo do neverjetnega porasta telesne aktivnosti na širšem področju našega prostora. Kultura gibanja še pred desetimi leti ni bila tako vidna in množična. Kar naenkrat je v parkih moč opaziti množice tekačev, ob cestah kolesarje in v fitness centrih gnečo nadebudnih akterjev. Ob tem porastu različnih vzgibov za razgibavanje se moramo vprašati, zakaj je do njega pravzaprav prišlo. Povsem jasno je, da razvoj novih komunikacijskih tehnologij in medijev omogoča bistveno hitrejšo in lažje spoznavanje prostorsko in idejno različnih praks, ki se na ta način širijo. Športno telo in telovadbo se množično oglašuje in komercialno izkorišča ter se na ta način popularizira do te mere, da je ukvarjanje s kakšnim od sodobnih rekreativnih športov postalo tako rekoč vsakdan

sodobne ženske. Pri sprejemanju navad teh telesnih praks ne gre za nekritično prevzemanje »tujih« praks, ampak za njihovo prilagajanje lokalni situaciji in kontekstom, pri čemer prihaja do oblikovanja novih idej in novih identitet (Starc 2003). V zadnjih dvesto letih so se telesne prakse izoblikovale na različnih mestih sveta in potemtakem lahko prakse športa obravnavamo kot kulturni tekst, ki ga prepozna večina zemljanov (Starc 2003).

Izoblikoval se je diskurz estetskega in zdravega telesa, ki se je nenehno reproduciral predvsem prek medijskih podob ideala, ki jih oglaševalci uporabljajo za oglaševanje svojih izdelkov (Starc 2003). Gibčno in lepo oblikovano telo se torej dobro trži, se kupuje, zato se tudi oglašuje in s tem danes kraljuje v potrošniški kulturi. Takšno telo pa se ustvarja v prostorih, namenjenih za to, telovadnicah, ki so prav tako postala dobro oglaševan predmet. Nemalokrat oglaševalci telovadnico vključijo v oglasna sporočila, ki prikazujejo samo pozitivne stvari in s takšnimi prizori vabijo posameznike, naj z veseljem prevzamejo odgovornost za svoja telesa tako, da na njih delajo in investirajo v regeneracijo svojega telesa (Sassatelli v Featherstone 2000).

Popularizacija telesne aktivnosti je dosegla začetek viška v osemdesetih letih, ko so mlade ženske začele telovaditi, hujšati in se podrežati sistemu samodiscipline (Macdonald 1995), ki je postala nekakšna zapoved v devetdesetih. Takrat namreč stopi v ospredje zdrav življenjski stil in se začne debelost povezovati s pomanjkanjem volje in z lenobo. Posledično pride tudi do preobrata pri dojemanju diete kot edine telesnih praks za zmanjševanje teže. Nov moralni imperativ je biti v formi (Kuhar 2004, 109), kar pomeni, da dieta postane le prvi korak k vitkosti, do idealne in lepo oblikovane postave pa pridemo šele s telesno vadbo. Gibanje telesa oziroma šport tako postane nova moderna »tehnologija« za nadziranje in discipliniranje telesa. S tem se strinja tudi Rosalin Coward (1989, 9 v Kuhar 2004, 109), ki pravi: »Minili so dnevi, ko so ženske spodbujali k nasilnim, »muhastim« dietam, ki jim bodo čudežno spremenile zunanost.« Prav tako meni Kuharjeva (2004, 109), ki pravi, da se je umetnost vzdrževanja telesa resnično uveljavila. Čvrsto in napeto telo brez odvečnih maščobnih blazinic je postalo zapoved današnje družbe (Macdonald 1995).



Medijski teksti, televizijske oddaje, strokovna literatura, spletni portali in forumi so le nekateri komunikacijski kanali, kjer se nenehno nagovarja žensko občinstvo k telesnemu gibanju in njenim pozitivnih učinkom. V nekaterih tekstih je bolj kot ne poudarjen pomen gibanja in vadbe, ki podpira pojmovanje, da vitka postava ne pomeni samo zdravega telesa, temveč tudi zdrav um (Kuhar 2004, 109). Povesod je lahko prebrati, da je telesna vadba pogoj za zdravo fizično kot psihično zdravje in počutje ter šele nato »vstopnica« do lepo oblikovanega čvrstega in lepega telesa. Šport je kot družbena praksa v današnji kulturi neizogibno povezan z zdravjem in vzdrževanjem telesa, kar še dodatno označuje posameznika, ki se rekreira, kot odgovornega, kontroliranega in tako uspešnega pri obvladovanju tudi drugih področji svojega življenja.

Telesna aktivnost žensk, ki jo zlasti poudarjajo ženske revije in tudi ostali medijski teksti, je danes močno povezana z izgledom ženske. Kakor pravi Macdonald (1995), živimo v »keep-fit« kulturi oziroma v družbi, ki nas spodbuja, da ohranjamo naše telo »fit«, ga ohranjamo v formi. Skrb za svoj izgled in nenehen trud, da bi prekrili napake, je namreč normalno stanje ženskosti (Macdonald 1995). Predvsem v ženskih revijah je telo pogosto povezano s pozitivnim mišljenjem in dobrim počutjem žensk, ki se ga dobi z določeno disciplino. Ženske revije so polne vsebin, ki med seboj povezuje tako vadbo uma, telesa in spolnosti, ki vodijo k »super-življenju«. Z vsemi temi napotki lahko ženska dejansko nenehno skrbi zase, saj vsa pozitivna terminologija »fitnesa in zdravja« in »psihičnega dobrega počutja« prikriva zahteve rigorozne discipline (Macdonald 1995). Ženske te vsebine vsakodnevno berejo in se izgubljajo v užitku in fantaziji, kaj bo, ko bodo s pomočjo teh napotkov dosegle takšno kontrolo uma, ki bo nagovarjalo telo, da telovadi. S konstruiranjem telesa kot cono dela ženske revije spodbujajo svoje bralke, da sebe označujejo kot telo (Wolf 1992, 202).

#### **2.4.2 ŠPORT ZA ZDRAVJE**

V pomoč lažjega sprejemanja športa za samoumevno telesno prakso je bilo potrebno prakso še verodostojno osmisliti. Zdravje je danes močna vrednota in prav zato smisel

vsakdanjega izvajanja telesne vadbe zapolni in legitimizira povezovanje rekreacijskega športa z idejo zdravega življenja. Tako je danes šport tesno povezan z zdravjem. "Šport za zdravje" je najbolj transparenten moto, ki krasi manifestno športno ideologijo. Pri tem je mogoče tako šport kot zdravje prepoznavati kot mano« (Vodeb 2001) Diskurz zdravja motivira šport(anje) in ga s tem osmisluje, medtem ko je šport po drugi strani dojeti kot »magijski« ritual gibanja, ki obeta zdravje (Vodeb 2001).

Danes je splošno znan visok korelacijski odnos med motivom zdravja in ukvarjanjem s športom ter je statistično pomemben pri vseh segmentih športa. V številnih raziskavah je namreč ugotovljen pozitiven vpliv na šport za zdravje, tako posploševanje v tem kontekstu šport oz. gibanje prepoznava kot ključni člen zdravja. Šport in telesno gibanje predstavljata v modernem svetu eno temeljnih verjetij, ki pozitivno učinkujejo na zdravje. (Vodeb 2001) "Skrb za zdravje" oz. "s športom do zdravja" je ena od najbolj učinkovitih modernih tehnologij nadzora in discipliniranja občestva, ki verjetje še utrjuje in potencira. To verjetje pa osmisluje verodostojna veda, medicina, ki je edina »posvečena profesija«, da govori o pozitivni povezavi med športom in zdravjem.

Waddington (2000, 11 v Starc 2003) je diskurz zdravega telesa v športu kot ideologijo opisal takole: "Še posebej presenetljiva pri tej ideologiji je njena univerzalna sprejetost v vseh družbah, saj je tako v razvijajočih in razvitih družbah, v kapitalističnih in komunističnih družbah, kot v demokratičnih in nedemokratičnih družbah sprejet širok konsenz, da je 'šport koristen zate'."«

Vendar, preden je lahko zdravstveni diskurz v športu, ki se je začel intenzivno oblikovati v devetnajstem stoletju, lahko uspel, se je moralo razviti povsem novo pojmovanje teles, katerega proces je Elias (1983 v Starc 2003) poimenoval civiliziranje teles. Le – to se je začelo v Evropi oblikovati v poznem srednjem veku in je potekalo prek treh mehanizmov: socializacije, racionalizacije in individualizacije teles. Pri socializaciji je šlo za prikrivanje naravnih funkcij telesa, ki so bile disciplinirane s pomočjo kodov obnašanja. Proces racionalizacije telesa je vzpostavil čvrste meje med zavestjo in nagoni na ta način, da je civilizirano telo z racionalnim razmišljanjem in moralo pridobilo samokontrolo. Tretji proces individualizacije pa je omogočil, da so se ljudje začeli

konceptualizirati kot nekaj ločenega od drugih in s tem je telo hkrati postalo nosilec pomenov, ki se odražajo preko različnih telesnih praks, s katerimi se je posameznik umeščal v svojo okolje (Starc 2003).

Po teh treh procesih se je nadaljevalo s klasičnimi krščanskimi mislimi, ki bolezen ni enačila zgolj z boleznijo telesa, ampak tudi z boleznijo duše kar je pomenilo, da zaradi Božje pravičnosti človek z vsakim grehom zboli (prim. Turner 1997, 206 v Starc 2003). Tako je moralna izprijenost postala sinonim boleznij, kar je hkrati pomenilo, da je moralna čistost simbolizirala zdravje. »S tedaj nastajajočim diskurzom zdravega duha v zdravem telesu, ki je bil materializiran v telesnih praksah športa, je tako nastala nova formula, ki pravi: morala=zdravje=estetika in funkcionira v vseh smereh« (Starc 2003).

Mobiliziranje diskurza zdravega telesa danes namesto cerkve nadomeščata medicinska in športna znanost. V novodobnem diskurzu so telesne prakse športa postale sinonim zdravja, moralo pa je nadomestila estetika. Tako je lepo telo začelo odražati telesno in duševno zdravje posameznika, kar lepo telo enači z disciplinirano osebnostjo. In prav nasprotno je debelo telo s takšnim enačenjem postal simbol nediscipliniranega jaza, neprilagojene osebnosti in s tem nenormalnosti (stigma). »Vitkost ženskega telesa in zdravja tako orisuje temeljne attribute ženskosti, ki se reproducirajo v diskurzih estetskega in zdravega telesa v športu« (Starc 2003).

Tako se je izoblikoval diskurz o telesni aktivnosti kot pogoju za zdravje in moralo (Starc 2003) in prav ta diskurz danes legitimizira mandat ukvarjanja z zdravjem ljudi, ki ga je medicina podelila športu. Lahko bi rekli, da je šport »sredstvo, za katerega se predpostavlja, da zmore (zagotoviti zdravje, preprečiti bolezen).«

### **2.4.3 ŠPORT ZA ESTETIKO TELESA**

Ohranjanje zdravja in izboljševanje izgleda s pomočjo telesnih praks športa je telo tako vzpostavilo kot temeljni projekt, ki ga posamezniki izgrajujejo vse življenje. In kakor

pravi Starc (2003) »To pa hkrati pomeni, da je vsak posameznik postal (moralno) odgovoren za svoje telo«. Biti zdrav pomeni biti lep in obratno. Eno brez drugega ne gre in, če se danes govori o lepi ženski se v nas avtomatično aktivira podoba stereotipa današnjega ideala o vitki, mladi, uspešni in aktivni ženski. Stereotip ideala ženskih teles, ki se je danes utrdil v zahodni miselnosti, se je tako mobiliziral v ženske posameznice, da z aktivno angažiranostjo izvajanja telesne vadbe nenehno zasledujejo te idealne oblike in lastnosti (Starc 2003).

Telesna vadba je torej postala idealna praksa za ohranjanje visoko vrednotenega lepega telesa. V okviru tega dejstva pa se je začelo tudi nadgrajevati telesno aktivnost tako, da je imela ta najboljše učinke na lepoto. Tako je bila že v prvem desetletju dvajsetega stoletja švedska gimnastika najpogostejša oblika telesne vadbe žensk v Evropi (Starc 2003), saj naj bi bila najbolj idealna za ohranjanje telesnih oblik, ki so bile v skladu s tedajšnjim telesnim idealom.

S tem, ko je po drugi svetovni vojni postal moden deški izgled telesa z majhnimi prsmi, ravnim trebuhom in ozkimi boki, se je med ženskami pojavila bojazen, da bodo s pridobivanjem tega ideala zraven dobile še žensko mišičastost. Tako je stroka v reviji, ki je začela takrat izhajati *Zdravje s športom [Health by Sports]*, pomirjala ženske bralke, da redna telesna vadba ne bo povečala njihovih mišic, ampak bo le preprečila nalaganje telesnega maščevja ter s tem zagotovila lepoto njihove postave. »Čeprav so zagovorniki medicine [v revijah] omenjali, da vadba pripravlja ženske na dvojno vlogo zaposlitve in materinstva, pa so poudarjali, da je njen osnovni namen 'estetski'« (Stewart in Janovicek 2001, 186 v Starc 2003).

V iskanju splošnega zdravja s pomočjo telesne aktivnosti se skriva še marsikaj drugega. Vitkost teles je merilo zdravja vendar kako to, da je večina žensk, ki intenzivno vadi, vitkih? (Kuhar 2004, 110)

Razvil se je diskurz estetike, ki je za osnovni namen telesnih praks športa za ženske postavil doseganje dobrega izgleda (Starc 2003). Oblikovanje estetskega telesa je v zadnjih stotih letih postalo najpomembnejši telesni projekt žensk in moških (Starc 2003).

Z nenehnim ukvarjanjem s telesnostjo in njegovo disciplino za preoblikovanje se je tudi definirala primernost določene vadbe za pravilen in najboljši rezultat. Tako na primer je za oblikovanje moških teles potrebna intenzivna in trda vadba, ženska telesa pa so bolj podvržena »mehkejšim« oblikam. Način moške in ženske vadbe se torej razlikuje. Medtem ko so moški športi predvsem grobi, borbeni in tekmovalni, se ženske poslužujejo bolj netekmovalnih, precej individualističnih aktivnosti kot so ples, hoja in aerobika, ki jih lahko razumemo kot ženstvene aktivnosti, saj so povezane z milino in ženskostjo, oblikovanjem teles, izgubo teže in s sodobno atletsko estetiko, ženske lepote (Frost 2001 v Kuhar 2004, 110).

Visoko popularizirana sodobna ženska vadba je aerobika, ki je pogosto razumljena kot ženski šport (Real 1999 v Starc 2003). Že naziv kaže na vrsto njenega učinkovanja, kjer gre za aerobno vadbo, ki je dolgotrajna in nizko intenzivna. S temi lastnostmi pa je zaradi delovanja kisika najbolj primerna za porabljanje maščob kar tudi daje znanstveno legitimnost diskurzu o vadbi ženskega telesa. Aerobika se največkrat telovadi ob glasbi, kateri ritmu nagonsko sledi žensko telo in s tem tudi poudarja estetiko gibanja. Glamur aerobike, kakor bi se izrazila Wolfova (1992, 203), je prav v tem, da naj bi prav čudežna kombinaciji glasbe in gibanja veliko naredila tako za zdravje in visoko samozavest in s tem zaustavljala starost mladenk.

Danes obstaja, poleg aerobike, že ogromno drugih, že sestavljenih telovadnih programov in osebnih strategij zdravja, ki v »jogging, slimming and keeping fit« procesih promovirajo zdravje in dobro življenje. V družbi, kjer so ti programi za estetiko teles že skoraj religija, je zdravje legitimno opravičilo za tovrstne prakse pa čeprav tu niti ne gre za to (Turner 1996, 171).

Vitkost telesa, zdravje in estetika gibanja tako orisujejo temeljne attribute ženskosti, ki se nenehno reproducirajo v diskurzu estetskega telesa v športu. Telesne prakse športa služijo kot sredstvo za reprodukcijo in ohranjanje tega diskurza (Starc 2003). Ženske so tako prepričane, da morajo imeti oblast nad svojim telesom. V želji po vitkem in gibčnem telesu zatorej telovadijo in ta nenehna potreba po ugajanju ima vedno večje posledice v

ambivalentnem odnosu do svojega telesa, saj je diskurz zdravja iz resničnih motivov teh posameznic skoraj popolnoma zignoriran in ta obstaja zgolj zato, da obsedeno stanje ženske želje do neke mere upraviči.

#### **2.4.4 TELESNA VADBA - TRPLJENJE ALI UŽITEK?**

Odnos človeštva do telesne dejavnosti že tisočletja niha med 'ljubeznijo in sovraštvom'. Že antični filozofi so pripisovali telesni dejavnosti lastnosti univerzalnega zdravila, ki krepí telo in duha (Blinc in Bresjanac 2005, 74). Tudi mnogo raziskav niza dokaze številnih psiholoških koristi vadbe, kot so zmanjšanje stresa, večja samozavest, pozitiven vpliv na telesno samopodobo in zmanjšanje stopnje depresivnosti poleg že omenjenemu ohranjanju teže ter oblikovanju teles (Kuhar 2004, 110). Telesna vadba je vsekakor pomemben dejavnik, ki vpliva na kakovost duševnega zdravja in nedvomno pripomore k zagotavljanju kvalitetnejšega funkcioniranja človeka tako na telesni kot tudi duševni ravni.

Nenazadnje pa je telesna vadba tudi relativno poceni, predstavlja osebni užitek, ker pomeni čas zase ali za druženje (Kuhar 2004, 110) in izboljša tako našo fizično pripravljenost, zdravje, kot tudi telesno samopodobo in samozavest. Pregovor »zdrav duh v zdravem telesu« vsekakor ni iz trte zvit.

Dejstvo torej je, da telesna vadba pozitivno vpliva na marsikatera psiho-fizična stanja posameznikov. Kaj je torej problem? Pomembni dejavniki za učinke med izvajanjem telesne vadbe in tudi njene posledice se od posameznika do posameznika razlikujejo. Diskurzi, ki spodbujajo telesno aktivnost, namreč ves čas poudarjajo zgolj užitek in izbiro (Macdonald 1995, 201-203). Vendar temu ni vedno tako, saj je od tega, ali nekdo v telovadi uživa ali ne, odvisno od slehernega posameznika. Gre predvsem za mero uživanja ali trpljenja v telesnih vadbah, ki je močno odvisna od nagonov motivov za vadbo in telesne samopodobe posameznika. Torej, pomemben je motiv, ki se največkrat izoblikuje na podlagi telesne samopodobe.

V nadaljevanju bom razložila, kaj se pravzaprav dogaja z visoko stigmatiziranimi posameznicami, ki imajo zelo nizko telesno samopodobo in njihov motiv za telesno vadbo izhaja prav iz tega.

#### **4.4.5 TRPLJENJE VISOKO STIGMATIZIRANIH**

Nezdrava telesna samopodoba je katerakoli telesna samopodoba, pri kateri gre za napačno percepciranje oblike lastnega telesa. V okviru svojega raziskovalnega problema me bodo zanimale posameznice, med katerimi je pogost pojav, da same sebe vidijo bolj debele, kot dejansko so. Zaradi občutka neprivačnosti in posledične nezaželenosti se posameznice na ta način sramujejo svojega telesa, niso samozavestne in posledično jim je nerodno kazati svoje dele teles (Victor 2005).

Kot je že omenjeno, ima telesna samopodoba vpliv na mero uživanja v telesni aktivnosti. Tako se posameznica z dobro telesno samopodobo lahko brez zadrege sooča s telesno vadbo, z njenim telesom v tej vadbi in lahko šport hitreje dojame za več kot le orodje, ki oblikuje določene predele telesa. Prav nasprotno pa je pri stigmatiziranih posameznicah, katerim vsakršna telesna aktivnost v pravilu večkrat predstavlja pravo trpljenje. To še zlasti velja za posameznice, ki se bojujejo z odvečnimi telesnimi kilogrami.

Tako kot že samo draženje okolice zaradi debelosti tako tudi stigma debelosti zmanjša možnost, da se bodo stigmatizirani odločili za telesno vadbo in v njej uživali. Raziskava (Storch et al. 2007 v Shaprow in Vartanian 2008) je pokazala, da draženje v šoli zmanjšuje dejansko vpletenost stigmatiziranih v fizično kreativnost in večja pasivnost ter mirovanje. Depresija in osamljenost, ki spremljata stigmatizirane, vplivata na zmanjšanje motivacije za fizično aktivnost. Torej je debelim vadba pogosto otežena že zaradi predsodka, povezanega z vadbo debelih (Grogan 1999 v Kuhar 2004).

Prav visoko stigmatizirane posameznice imajo velik upor pred telovadbo, četudi imajo visoko stopnjo nezadovoljstva s telesom (Storch 2007 v Shaprow in Vartanian 2008) in bi morale po logiki še z večjo mero »zagristi« v napor vadbe, ki bi jim zmanjšala telesno

težo. Vendar kakršnakoli izkušnja s stigmo debelosti lahko zmanjša stopnjo fizične aktivnosti in njenega prakticiranja. Stigmatizirana debelost ima velik vpliv na posameznika, ki se odraža v dveh zavestnih čustvih, skozi katere stigma deluje, in sicer, stiske ter sramu. Stiska, ki je povzročena od aktualnega negativnega vrednotenja drugih, lahko nekatere ljudi motivira k temu, da se izogibajo javnih prostorov za telovadbo, kot so fitness centri in bazeni. Pretežke ljudi je namreč sram, ko telovadijo pred drugimi (Ball in drugi 2000 v Shaprow in Vartanian 2008), in s tem je povezano tudi izogibanje telovadbi. Izkušnja stigme torej povzroča občutek sramu in zato se z izogibanjem telovadbe stigmatizirani preventivno obvarujejo osramovanih pogledov samega sebe in drugih (Tangney in Dearing 2002 v Shaprow in Vartanian 2008).

Poleg strahu pred sramoto pa imajo ženske s prekomerno težo tudi strah pred neuspehom in nezadovoljstvom zastavljenih pričakovanj (Grogan 1999 v Kuhar 2004,110), ki naj bi jim jih telovadba prinesla ter zato pogosto raje niti ne začnejo.

Torej povezava med stigmo in motivacijo vpliva na količino prakticiranja telesne vadbe. Visok vpliv stigme debelih na motivacijo telovadbe je najbolje razumeti kot željo posameznika, da se izogne javnim okoljem, ker se boji negativnih označb in s tem novih podoživljanj stiske in sramu. Tako se motivacija debelih, da se izognejo vadbi, prizanaša z dvojnimi trpljenjem: prikrajšani so za vse pozitivne, dokazane psiho-fizične lastnosti telovadbe in s tem si še dodatno zapirajo možnost, da bi si s telovadbo zmanjšali težo (ki bi jim tudi zmanjšala stopnjo stigmatizacije debelih) (Shaprow in Vartanian 2008). Vendar za zmanjšanje teže mora posameznik spremeniti način življenja in dieto, kar je velikokrat zelo težko, zato se najpogosteje neuspeh pri hujšanju in vzdrževanja telesne teže spreobrne v obsesijo ter nezdrave prehranjevalne navade. To povzroča, da si začne posameznik sam uničevati zdravje (Victor 2005).

Tukaj gre torej predvsem za dimenzijo stigme in njene vidnosti ter zaznavnosti. V primeru da ima posameznica zelo vidno stigmo debelosti bodo ti strahovi pred vadbo bolj vplivali nanjo kot pri posameznici, pri kateri stigma debelosti ni tako vidna oziroma sploh ni vidna. Takšne posameznice največkrat trpijo z zelo nizko telesno samopodobo in z



napačno percepcijo svojih teles. Pri obeh primerih pa so bolj kot dejansko soočanje z telesno vadbo, pomembni vzgibi oz. motivi za vadbo.

#### **4.4.6 ZUNANJA IN NOTRANJA MOTIVACIJA**

Kakor smo že spoznali razliko v načinu telesne vadbe je le-ta velika tudi v njihovih motivih. Moški pogosteje vadijo z namenom, da bi pridobili na fizični kondiciji, ženske pa, da bi ohranile ali zmanjšale težo (Grogan 1999 v Kuhar 2004, 110). Moški telovadbo doumevajo bolj samoumevno in nenačrtovano, saj v njej uživajo, jo zato večkrat prakticirajo, ter jo hkrati kombinirajo z družabnim dogodkom. Šport torej moškimi predstavlja osebni užitek, tudi zato, ker pomeni čas zase ali za druženje.

Raziskave so pokazale, da med poglavitnimi razlogi za vadbo najpogosteje prevladuje želja po hujšanju, boljšim počutjem in lepšo postavo (izsledki raziskave Fakultete za šport, Delo, 11.4.2001 v Kuhar 2004, 210). Motiv hujšanja in boljšega počutja bi lahko povezovali z motivom zdravja, vendar sta oba v večji meri povezana z lepšim videzom. Hujšanje z idealom vitkosti, boljše počutje pa z boljšo telesno samopodobo, ki jo posameznica pridobi s telovadbo.

Tudi, če se osredotočimo na Cashove (v Kuhar 2004, 110) štiri osnovne razloge za telovadbo:

- želja po fizični privlačnosti ali po tem, da bi shujšali,
- izboljšanje fizične pripravljenosti telesa, tega, kar telo zmore (vitalnost, gibčnost, moč) ter zdravja,
- izboljšanje razpoloženja in obvladovanje stresa,
- druženje in zabava,

lahko prvi motiv najbolj pripišemo ženskam, ostale tri pa moškimi.

Vendar prihaja tudi med ženskami do različnih motivov za telesno vadbo, ki jih lahko razdelimo podobno kot pri razlikovanju motivov med moškimi in ženskami. Nekatere

ženske uporabljajo vadbo zgoj za nadzorovanje telesne teže in poudarjajo motive, ki so povezani z videzom in privlačnostjo. Takšna *zunanja motivacija* se razlikuje od *notranje motivacije*, kjer se vadba izvaja zaradi zdravja in čilosti. Seveda se ti motivacijski sklopi največkrat med seboj ne izključujejo (Strelan in drugi 2003).

Dejstvo je, da je gibanje dober način za doseganje harmonije s telesom. Kakor ugotavlja Kuharjeva (2004), imajo fizično aktivne ženske tudi bolj pozitivno samopodobo. S tem, ko naredimo nekaj za zdravje in spremenimo telesno kompozicijo, pridobimo samozavest in izboljšamo samopodobo. Gre za različno sklenjene kroge, ki z različnimi motivi posameznice doživljajo telovadbo in njene rezultate drugače. Tako ženske, ki se odločijo za športno prakso zgoj zaradi videza, vedno znova obupajo nad neuspehom in trpijo zaradi večnega nezadovoljstva s telesom. Ravno obratno pa bodo ženske, ki se odločijo za telovadbo zaradi vzdržljivosti in kondicije, s telovadbo bolj zadovoljne in v doseganju rezultatov uspešnejše. Enako zadovoljne pa bodo s svojim videzom saj jim le-ta ne predstavlja primarne skrbi. Takšne posameznice v telovadbi tudi bolj uživajo, in to večkrat počnejo in imajo boljše rezultate, kar vpliva na njihovo splošno počutje, četudi so nekatere raziskave pokazale, da ni nujno, da pridobijo te pozitivne rezultate.

Bistvo je torej v vzgibih in motivaciji za telovadbo. Ženske v veliki večini bolj kot moški telovadijo zaradi kontrole teže, čvrstosti telesa in razlogov privlačnosti (Davis in Cowles 1991; Silberstein 1988; Smith in drugi 1998; Tiggemann in Williamson 2000 v Strelan in drugi 2003). Telovadba zaradi teh razlogov je povezana z nezadovoljstvom s telesom in še z ostalimi psihološkimi motnjami, ki nastanejo zaradi nizke telesne samopodobe. Prav nasprotno pa se za telovadbo zaradi zdravja in splošne kondicije odločajo posameznice z zdravo telesno samopodobo, ki jim takšna vadba prinese še večjo mero zadovoljstva, uživanja v vadbi in samozavesti (Strelan in drugi 2003). Posameznice, ki telovadijo zaradi doseganja boljše kondicije in rezultatov, telovadijo bolj sproščeno, saj družba še nikoli ni definirala, kdaj ima ženska sprejemljivo telesno kondicijo. Ravno nasprotno pa je točno in zelo na glas določila lepotni telesni ideal, ki je tako strog, da ga ženske niti z normalnimi izvajanji telesnih praks pogostokrat ne dosežejo (Strelan in drugi 2003). Vadba lahko tako tudi prispeva k večjemu nezadovoljstvu zastavljenih pričakovanj in

prav tako zaradi primerjav z drugimi vadečimi (Grogan 1999 v Kuhar 2004), saj so posameznice s takim motivom za primerjavo in gledanje drugih »oblin« bolj dovzetne. Ženske, ki jih skrbi zgolj zdravje in čilost, imajo torej med vadbo bolj pozitivna občutja kot ženske, ki jih skrbi samo videz (Freedman 1990 v Kuhar 2004).

Mera uživanja pri vadbi je torej pogojena z notranjo ali zunanjo motivacijo. Lahko pa celo pride do preobrata in tudi posameznice, ki imajo zgolj motiv preoblikovanja telesa, z rednim gibanjem postanejo bolj osredotočen na njihove gibalne sposobnosti in splošno dobro počutje ter manj na telovadbo kot prakso za zgolj lepšanje telesa. Takšna večletna ukvarjanja s telovadbo postanejo navada in motivi se lahko zamenjajo. Telovadba tudi uspešno odpravlja stres in depresijo, vendar pa nastane problem, ko začnejo ženske to izkoriščati in s prekomerno telovadbo zapadejo v odvisnost (Grogan 1999 v Kuhar 2004), ki je resna psihološka motnja kot vsaka druga odvisnost.

Vzrok za to, da nekatere posameznice v vadbi vidijo le orodje za preoblikovanje teles, torej le v estetskem motivu, bom s pomočjo teorije objektivizacije razčlenila v naslednjem poglavju.

#### **4.4.7 OBJEKTIVIZACIJA ŽENSKEGA TELESA – MERILO MOTIVOV**

Sodobna kultura obravnava žensko telo kot objekt in s tem legitimizira dojemanje ženskega telesa kot javno domeno, katero se lahko brez zadržkov gleda in konzumira. (Bordo 1993; Cusumano in Thompson 1997 v Greenleaf 2005). V mojem raziskovalnem problemu je sindrom objektivizacije zelo aktualen saj ima velikokrat psihološke posledice v življenju žensk, ki so s tem podvržene stigmati.

Objektivizacija teles je tudi odgovor na vprašanje, zakaj ženske, nasprotno z moškimi, v veliki večini telovadijo samo zaradi kontrole telesne teže, čvrstosti telesa in privlačnosti, torej zunanjih motivov. Lepotni telesni ideal pa je na drugi strani tako strog, da ga večina žensk sploh ne mora doseči, sploh z zdravimi in normalnimi telesnimi praksami ne. Prav

te pritiske je preučila teorija objektivizacije (Frederickson in Roberts 1997 v Strelan in drugi 2003), ki govori o tem, da zahodna družba tretmira ženske kot objekte.

Vrednotenje in utelešenje (medijsko prikazovanje telesa in telesnih delov) vodi ženske do tega, da zunanje poglede okolica pretvori samo nase in se začne še sama dojemati kot objekt (Frederickson in Roberts 1997 v Greenleaf 2005). Ta pojav imenujemo samoobjektivizacija (Tiggemann in Lynch, 2001 v Strelan in drugi 2003), s katerim lahko razlagamo vedenjske reakcije žensk v utelešeni zahodni kulturi (Prichard in Tiggemann 2005). Samoobjektivizacija ima veliko negativnih posledic, saj so ženske z veliko stopnjo samoobjektiviziranja bolj dovzetne za nezadovoljstvo z videzom in s tem tudi hitreje stigmatizirane.

Tako ženske, ki se v visoki meri obravnavajo kot objekti, tudi bolj poudarjajo zunanji izgled in so posledično bolj motivirane za telovadbo, da bi dosegle kar družba od njih zahteva – lepotni ideal. Takšne posameznice imajo nizko telesno samopodobo in mero samozavesti ter potrditev s strani okolice iščejo na tak način, da uporabljajo telo kot svoj adut. Zato telovadijo zgolj zaradi hujšanja, čvrstosti telesa in privlačnosti (Strelan in drugi 2003). Ravno nasprotno pa je s posameznicami, pri katerih je samoobjektivizacija manjša ali je sploh ni. Takšne posameznice so manj dovzetne za telesno nezadovoljstvo in zato v pretežni meri telovadijo zaradi zdravja in boljšega počutja (Strelan in drugi 2003).

Torej, dokazano je, da ima telovadba dober vpliv na splošno kakovost življenja, ki izboljšuje razpoloženje in ima antidepresivne učinke (Prichard in Tiggemann 2005). Vendar prav s teorijo objektivizacije lahko razložimo, zakaj temu ni vedno tako. Pri povečanju telesne vadbe ima le-ta lahko prav obratne učinke na telesno zadovoljstvo in samozavest. To pa ravno zato, ker veliko žensk vidi telovadbo primarno zgolj kot telesno prakso za izboljšanje videza in v tem nikakor ne more uživati (Prichard in Tiggemann 2005).

K večanju objektiviziranja lahko pripomorejo tudi prostori za telovadbo, ki se fokusirajo zgolj na videz in so ustvarjeni za preoblikovanje telesa. Takšni prostori so na primer

fitnes centri, v katerih je ogromno predmetov, ki kažejo na osredotočenje in tretmiranje telesa kot objekta. To so na primer velika ogledala, kjer se lahko vadeči med vadbo nenehno ogledujejo in slike lepih atletskih teles na stenah, ki opominjajo vadeče, kakšni morajo izgledati. K samoobjektivizaciji prispeva tudi možnost primerjanja vadečih žensk med seboj, ki so največkrat oblečene v oprijete športne drese, namenjene takšni vadbi. Tako vadiateljice aerobike kot vadeči nosijo oprave, ki razkrivajo telesne oblike, kar še dodatno pripomore k objektiviziranju vadečih teles. Vadiateljice vodenih vadb so še bolj kot vadeče ženske podvržene k samoobjektiviziranju, saj so kot osebe, ki naj bi vadeče vodile do lepotnega ideala, nenehno opazovane kot objekt obljubljenе lepote. Svoj delež k objektiviziranju teles v takšnih prostorih doda tudi prisotnost moških pogledov na ženska telesa med vadbo.

Tovrstni športni objekti so na primer fitnes centri, torej prostori, kjer se telo tretmira kot objekt, ki ga je potrebno preoblikovati (Prichard in Tiggemann 2005). Posameznice, ki se odločijo za telovadbo v takšnih prostorih, so torej nagnjene k visoki samoobjektivizaciji in jim je edini motiv prav ta, ki jim ga tovrstni prostor primarno tudi obljublja – doseg lepotnega ideala. (Strelan in drugi 2003 v Prichard in Tiggemann 2005).

Prav nasprotno pa je pri posameznicah, ki si za prostor telovadbe izberejo naravo, kjer nobena stvar ne kaže k objektiviziranju teles in zato imajo malo možnosti za samoobjektiviziranje. Okolje, kjer dekleta izvajajo telovadbo, torej modelira stopnjo samoobjektivizacije.

### 3 EMPIRIČNI DEL

#### 3.1 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Izhodišče empiričnega dela izhaja iz Goffmanove teze o stigmatizirani identiteti, ki sem jo aplicirala na odnos žensk do lastnega telesa v okviru sodobno družbeno-kulturnih, medijsko promoviranega, strogega lepote telesnega ideala. Stereotip ideala ženskega telesa, ki se je danes utrdil v zahodni miselnosti, se je tako mobiliziral v ženske posameznice, da z aktivno angažiranostjo izvajanja telesne vadbe nenehno zasledujejo te idealne oblike in lastnosti (Starc 2003).

Sodobna kultura obravnava žensko telo kot objekt in s tem legitimizira dojemanje ženskega telesa kot javno domeno, ki se jo lahko brez zadržkov gleda (Bordo 1993; Cusumano in Thompson 1997 v Greenleaf 2005) in ocenjuje. Še posebno v ženskih revijah je moč dobiti nešteto napotkov o tem, kakšno naj bi bilo telo in kako ga doseči. Telo je v teh revijah pogosto povezano s pozitivnim mišljenjem in dobrim počutjem žensk, ki so ga dobile zgolj z določeno disciplino. Povsod je lahko prebrati, da je telesna vadba pogoj za zdravo fizično kot psihično zdravje in počutje ter šele nato »vstopnica« do lepo oblikovanega čvrstega in lepega telesa. Tako je šport kot družbena praksa v današnji kulturi neizogibno povezan z zdravjem in vzdrževanjem telesa. Posameznika, ki je zmožen tem zapovedim slediti, njegova okolica dojame kot uspešnega, kontroliranega in s tem možnega obvladati tudi druga področja svojega življenja.

Takšno vrednotenje in utelešenje v sodobni družbi vodi žensko do tega, da zunanje poglede okolice pretvori nase in se začne še sama dojemati kot objekt (Fresrickson in Roberts 1997 v Greenleaf 2005). Tovrstni pojav samoobjektivizacije ima veliko negativnih posledic na življenje posameznic, saj so v primeru visoke stopnje samoobjektiviziranja bolj dovzetne za nezadovoljstvo in obremenjevanjem s svojim videzom ter so s tem posledično tudi hitreje stigmatizirane.

Kultura telesne vadbe se je skozi različna obdobja spreminjala in dobivala nove lastnosti. V zahodni sodobni družbi je v večini medijskih tekstov, zlasti ženskih revijah, moč prebrati o dobri vplivnosti telovadbe na zdravje, dobro počutje in lepo telo. Tako je zavedanje, ki ga pridobimo s telesno vadbo, splošno znano in sprejeto, vendar večina žensk te telesne prakse izvaja iz estetskih razlogov. Razvil se je diskurz estetike, ki je za osnovni namen telesnih praks športa za ženske postavil doseganje dobrega zgleda (Starc 2003).

Pod tem nenehnim pritiskom je telo postalo objekt preobrazbe, ki je neskončni proces, saj so sodobni standardi za večino žensk nedosegljivi. Ob neuspehih doseganja tega ideala, ki v percepcijah žensk pomeni odklonsko vedenje, se začnejo samostigmatizirati, kar se pretvori v negativna čustva sramu in sovraštva do sebe. Prav ta občutja pa posameznicam z negativno telesno samopodobo soustvarjajo odnos do telesne vadbe, ki je novo sodobno »orodje« za discipliniranje in nadzorovanje telesa.

V empiričnem delu nameravam ugotoviti, kakšni so največkrat motivi žensk za telesno vadbo glede na njihov odnos do dotične telesne prakse in njihove subjektivne percepcije lastnega telesa.

### **3.2 PREDSTAVITEV HIPOTEZ**

H1: Motivi za telesne vadbe se med ženskami razlikujejo glede na količino telesnega zadovoljstva in samospoštovanja.

Šport je družbena praksa, ki je v današnji kulturi neizogibno povezana z zdravjem in vzdrževanjem telesa, kar je sicer splošno znano in sprejeto dejstvo, vendar večina žensk te telesne prakse izvaja iz estetskih razlogov. Z nenehnim poudarjanjem, kako s telesno vadbo do lepe postave, se je razvil diskurz estetike, ki je za osnovni namen telesnih praks športa za ženske postavil doseganje dobrega zgleda (Starc 2003). Telesna vadba je novo

sodobno »orodje« za discipliniranje in nadzorovanje telesa, saj je mišljenje, da oblikuje vitko in čvrsto telo, ki velja za idealno in privlačno, postalo splošno priznano.

Vseeno pa motivi variirajo in se razlikujejo glede na subjektivne percepcije odnosa do lastnega telesa posameznic. Raziskave opozarjajo (Grogan v Kuhar 2004: 110) na različne motive za vadbo pri moških in ženskah, tako predvidevam, da obstajajo tudi med ženskami. Predvidevam, da ženske, ki so v večji meri zadovoljne z lastnim telesom (tiste posameznice, ki nočejo na svojem telesu nobenih ali skoraj nobenih sprememb), najdejo motiv za telesno vadbo v ohranjanju zdravja, fizične kondicije in dobrega počutja. Na drugi strani pa ženske, ki so v manjši meri zadovoljne s svojim telesom (tiste posameznice, ki bi na svojem telesu nekaj ali veliko spremenile), uporabljajo telesno vadbo predvsem za nadzorovanje telesne teže in zaradi drugih motivov, ki so povezani z videzom in privlačnostjo.

H2: Ženske z nižjo stopnjo zadovoljstva s svojim telesom se v večji meri udeležujejo vadbe v športnih objektih (notranjih prostorih), namenjenih za oblikovanje telesa (fitnes), v primerjavi z ženskami, ki so s svojim telesnim videzom skoraj popolnoma zadovoljne in svoje telesne aktivnosti v večini izvajajo v naravi.

V zadnjem desetletju se namreč število športnih objektov, ki ponujajo športne dejavnosti različnih vrst skupinskih vadb (aerobika) in fitnesa, pospešeno veča zaradi vse večjega iskanja rešitev po doseganju telesnega ideala v telesni vadbi. Športni objekti so, zaradi njihovega koncepta telesne vadbe, s katerim naj bi z rednim obiskom ženske uspešno izgubljale težo, že v temelju posvečeni posameznicam, ki telesno vadbo izvajajo z namenom izgubljanja teže in s tem preoblikovanju telesa, torej v estetske namene. Že samo okolje teh objektov opozarja na telesni ideal vitkosti na eni strani s stenskimi slikami lepih teles in vitkih voditeljic in inštruktoric aerobike in na drugi strani z velikimi ogledali, v katerih lahko ženske med vadbo nenehno gledajo svoje telesne pomanjkljivosti. Na tak način ženske svoja telesa obravnavajo kot objekte. Posameznice, ki se odločijo za takšno vadbo, so torej nagnjene k visoki samoobjektivizaciji (Strelan in drugi 2003 v Prichard in Tiggemann 2005) in posledično k samostigmatizaciji ter k slabi



samopodobi. Na podlagi telesne samopodobe pa se izoblikujejo motivi za vadbo, kar bom opredelila v tretji hipotezi.

Način vadbe v naravi je popolnoma drugačen, saj je posamezen gib telesa v zunanjem okolju dosti manj opažen in posledično bolj sproščen. Zaradi male ali celo ničle stopnje objektivizacije, vadbe v naravi ne povezujemo z zadovoljstvom telesa. Gibanje na svežem zraku je namreč pripisano drugim za zdravje in počutje pozitivnim značilnostim. Vse to oblikuje t.i. »ideologijo gibanja v naravi«, ki telesno vadbo povezuje s psihičnim zdravjem, kar zagotavlja harmonijo s človeškim telesom. Prav zaradi takšnega verjetja so tudi motivi za vadbo v naravi drugačni kot v notranjih prostorih.

H3: Ženske, ki telovadijo zaradi *estetskih oz. zunanjih* motivov, se vadbe udeležujejo v športnih objektih, namenjenih za oblikovanje telesa (aerobika), ženske, ki telovadijo zaradi zdravja in užitka, torej *funkcionalnih oz. notranjih motivov*, pa telovadijo v naravi.

Motive sem razdelila na dva pola, *estetski oz. notranji* (motivi telesne vadbe za doseganje telesnega ideala) in *funkcionalni oz. zunanji* (motivi telesne vadbe za pridobivanje zdravja, fizične kondicije in dobrega počutja). Motive za telovadbo sem torej združila s prostorom vadbe.

Kakor je bilo že rečeno, izbor okolja za vadbo modelira stopnjo samoobjektivizacije, ki je vzporedno vzorčna s samostigmatizacijo in s stopnjo zadovoljstva s telesno samopodobo. Višja je mera samoobjektivizacije, ki je tudi odvisna od prostora za vadbo, večja je nagnjenost k samostigmatizaciji in k slabi telesni samopodobi.

Posameznice, ki se odločijo za telovadbo v prostorih, ki se fokusirajo zgolj na videz in preoblikovanje le-tega, so nagnjene k visoki samoobjektivizaciji in jim je edini motiv prav ta, ki jim ga tovrstni prostor primarno tudi obljublja – doseg lepote ideala (Strelan in drugi 2003 v Pichard 2005).

Vadba v naravi sama po sebi nima sindroma objektivizacije, zato se ženske med vadbo ne ukvarjajo s svojim izgledom, pač pa se posvečajo »višjim« motivom zdravja, fizične kondicije in dobrega počutja. Poleg tega posameznice, ki telovadijo zaradi doseganja boljše kondicije in rezultatov, kar tudi uvrščamo v notranje motive, telovadijo bolj sproščeno, saj družba še nikoli ni definirala, kdaj ima ženska sprejemljivo telesno

kondicijo. Ravno nasprotno pa je točno in zelo na glas določila strogi lepotni telesni ideal, ki ga ženske niti z normalnimi izvajanji telesnih praks pogostokrat ne dosežejo (Strelan in drugi 2003).

H4: Zdravo telo je v percepcijah žensk enako lepemu telesu.

Zdravje je postalo vizualno determinirano in se preko medijskih tekstov s pomočjo medicinske terminologije kaže v telesni privlačnosti. Enačenje vitkega z lepim telesom je postala ponotranjena praksa žensk.

H5: Uživanja v telesni vadbi se lahko ob napačnem odnosu do dotične telesne prakse spremeni v trpljenje.

Pozitivna terminologija dobrega počutja v zdravem in vitkem telesu v sebi, poleg obljubljenega ideala podobe in sreče, skriva veliko bolj neprijetne stvari. Telesna vadba lahko v skrajnih primerih postane nuja, svojevrstna obsesija, ki v neizvajanju prinese občutke neskončne slabe vesti, ki vodi v psihično trpljenje.

Na podlagi prvih treh hipotez predvidevam, da ženske, ki telovadijo v naravi, bolj uživajo v vadbi kot ženske, ki telovadijo v športnih objektih, saj se manj obremenjujejo s svojim telesom in so posledično manj podvržene k objektivizaciji. Posameznice, ki telovadijo zaradi zdravja in splošne kondicije, imajo največkrat tudi zdravo telesno samopodobo in jim vadba prinese samo še več zadovoljstva. Ker družba ni nikoli definirala sprejemljivosti ženske kondicije, kot je to naredila za lepotni ideal, so ženske, ki telovadijo zaradi kondicijskih vzgibov, lahko med vadbo tudi bolj sproščene in z vadbo tudi zadovoljne. Strogo določen lepotni telesni ideal pa je težko dosegljiv in največkrat nedosežen, kar potisne ženske v še večje nezadovoljstvo in posledično trpljenje že med vadbo.

Bistvo je torej v vzgibih in motivaciji za telovadbo.

### **3.3 METODE, VZOREC IN IZVEDBA RAZISKAVE – POSTOPKI IN UDELEŽENKE RAZISKAVE**

Za empirično preverbo sem izbrala ženske, stare od 25 do 30 let. Do ugotovitev sem prišla s pomočjo metode standardiziranega intervjuja. Vzorec kvalitativne raziskave je štel šest intervjuvank, ki sem jih zbrala na podlagi že prej določenih kriterijev. Glede na postavljene teze sem kriterije določila glede na prostor izvajanja telovadbe, in sicer na posameznice, ki prakticirajo telovadbo v notranjih prostorih, namenjenih oblikovanju telesa (aerobika, fitnes,...) in posameznice, ki se gibljejo v naravi. Merilo primernosti za prvi sklop kriterijev je bila ženska, ki vsaj en mesec, najmanj trikrat na teden prakticira vadbo v dotičnih notranjih prostorih. Merilo pri drugem sklopu kriterijev je bila redna telesna vadba, najmanj dvakrat na teden, ki jo ženske izvajajo že daljše obdobje, več kot tri mesece, kjerkoli v naravi.

Oba sklopa kriterijev sem zaradi boljše primerjave po številu intervjuvank razdelila na polovico, tako, da je vsak od dveh sklopov kriterijev glede na prostor vadbe ustrezal trem intervjuvankam.

Intervju je zajemal šestnajst vprašanj in nekaj pripravljenih podvprašanj za dodatno pomoč. Na ta način so bili intervjuji manj uradni, ker sem želela pridobiti bolj pogovorni dialog, s katerim sem, na neprisiljen način, iz intervjuvank pridobila zelene odgovore.

V okviru intervjuja me je, glede na različne prostore telesne vadbe žensk, zanimal:

- odnos ženske do vitkosti/debelosti,
- odnos ženske do lastnega videza/teže/natreniranosti telesa,
- dejavniki vpliva na odnos do lastnega telesnega videza,
- motivi žensk za izvajanje telesne vadbe,
- percepcija zdravja v odnosu do lepotnega ideala,
- odnos žensk do lastnega izvajanje telesne vadbe,
- percepcije uspešnosti telesne vadbe in ohranjanje motivacij za telesno vadbo,
- morebitni užitki ali trpljenja, ki jih posameznice doživljajo pred, med in po izvajanju telesne vadbe.

### **3.4 REZULTATI KVALITATIVNE RAZISKAVE**

Intervjuje sem izvajala konec julija in v začetku avgusta 2009. Zaradi poletnega letnega časa je bilo težje iskati tipične predstavnice za prvi sklop kriterijev, ki sem jih predhodno določila za žensko, ki telovadi v športnih objektih oziroma v notranjih prostorih, namenjenih oblikovanju telesa. Izkazalo se je, da veliko žensk, ki čez celo leto prakticira aerobiko, fitnes in podobne vadbe, tega poleti ne počne. V času dopustov in vročega vremena se ženske v večini rekreirajo v naravi, največkrat v obliki plavanja.

Tako sem bila prisiljena spremeniti prvotni sklop kriterijev bila. Namesto kriterija »način vadbe v zadnjem mesecu« sem upoštevala prevladujoči način vadbe skozi celo leto.

Z intervjuvankami sem se dobivala v mirnih prostorih, kjer ni bilo ostalih šumov, ki bi motili pogovor. Na moja vprašanja so se različno odzivala. Nekatera so bila zelo odprta v svojih izpovedih, še posebno tista, ki se zavedajo, da nimajo zdravega odnosa do telesnega videza, kar ni bilo po mojih pričakovanjih. Ženskam, ki so bila pri odgovorih izrazito jedrnata, sem pomagala z določenimi podvprašanji, ki so se večkrat izkazala za nesmiselna, ker nisem zaradi njih nič več izvedela.

V povprečju so intervjuji trajali 30 minut.

Rezultatov kvalitativne raziskave ne bom predstavila v celoti, pač pa bom povzela ključna mnenja in komentarje žensk. Glede na kriterij različnega prostora vadbe (notranji prostor/športni objekt in narava) me bo zanimal odnos žensk do dotične telesne prakse in morebitne razlike med njimi.

#### **3.4.1 PROSTOR TELESNE VADBE**

Preden sem posameznico intervjuvala, sem najprej prvo preverila, kje in kolikokrat telovadi, saj je bil to moj edini kriterij za vzorec, ki sem ga za raziskavo potrebovala.

Kot že rečeno sem, prvotne kriterije zaradi izvajanja raziskave v poletnem času, ko večina žensk spremeni svoje telovadne navade, v prvem sklopu kriterija, kjer ženske izvajajo vadbo v notranjih prostorih, spremenila. Ena od treh intervjuvank, ki telovadijo v notranjih prostorih oziroma športnih objektih, je popolnoma ustrezala tudi mojim prvotno postavljenim kriterijem, saj tudi v poletnem času ne spreminja svoje vadbe, ki jo izvaja kar v domačem fitnessu. Tudi sicer se je v sklopu žensk, ki telovadijo v notranjih prostorih, izkazalo, da ženske najraje prakticirajo vadbo s pomočjo fitnes naprav in se šele zatem poslužujejo tudi ostalih oblik vadbe.

*Pozimi predvsem zaradi vremenskih razmer telovadam v fitness centru tam nekje tri do štirikrat tedensko – odvisno od časa. Nekajkrat sem tudi obiskala vodeno vadbo »body-pump« in pa preizkusila »vibra-gym«. Moram reči, da sta bili zelo zanimivi popestritvi. Pri pumpu se človek kar dobro natelovadi in zna biti kar naporen, medtem ko mi na napravi vibra-gym ni bilo nič preveč naporno...razen ti. »musclefibra« ki se je pojavil naslednji dan, kar me je močno presenetilo.*

»Telovadam pretežno doma. Sem si kupila par telovadnih orodij tako, da imam doma praktično kar mini fitness. Prav zato, ker imam to pred nosom, lahko telovadam tudi od 5-6x na teden.«

Razlogi, za to, da se največkrat prakticira fitnes vadba, so predvsem povezani s praktičnostjo in natančnim oblikovanjem tistih delov telesa, ki si jih želijo oblikovati.

»...se mi zdi fitnes najbolj primerna vadba za oblikovanje točno tistih predelov telesa, ki so najbolj problematični, torej trebuh, noge, zadnjica.....«

»Fitnes je super, ker si sam urejaš vadbo, koilko in kje hočeš telovaditi. Jaz najraje tečem na traku. Nisem za skupinske vadbe, kjer se moraš ves čas prilagajati.«

Intervjuvanke, ki se z vadbo ukvarjajo v naravi, od vseh oblik vadb, ki jih lahko prakticiraš zunaj, največ tečejo.

»Telovadim 3-4x na teden v naravi. Najraje tečem po gozdu«

»Zunaj predvsem tečem, grem na kak pohod ali pa okoli s kolesom«

»Telovadim največkrat zunaj (rolanje, tek, pohodništvo, na morju plavanje) kot tudi doma (vaje za moč z utežmi).«

Razloge za gibanje v naravi so intervjuvanke našle predvsem v pozitivnih straneh narave, kot je sveži zrak.

»Najlepše je kar v naravi, če je lepo vreme, da še greš malo na sveži zrak. Fitnes je preveč utesnjen in zaprt in ga uporabljam predvsem pozimi, ko je zunaj premrzlo.«

»Obožujem sveži zrak, ki mi da neverjetno energijo. Ne bi morala primerjat takšne vadbe s tisto v zaprtih prostorih. To je čisto nekaj drugega.«

Iz pripovedi se vidi, da ženske, ki telovadijo v naravi, dajejo vrednost tudi drugim stvarim, kot samo vadbi, ki jo izvajajo. Najprej uživajo v svežem zraku in naravi ter šele nato telovadijo, medtem, ko ženske, ki telovadijo s pomočjo fitnes naprav, to počnejo izključno zaradi oblikovanja telesa.

### **3.4.2 ODNOS ŽENSK DO VITKOSTI/DEBELOSTI OZIROMA ČVRSTOSTI/NEČVRSTOSTI TELESA**

Izpovedi intervjuvank so potrdile predpostavko, da večina žensk stremi k vitkosti. V odnosu do vitkosti/čvrstosti telesa nisem opazila nobene razlike v razmišljanju med intervjuvankami, ki si zberejo različne prostore vadbe. Je pa nekaj vidnih razlik v razmišljanju med posameznicami, ki izbirajo iste prostore za vadbo. Tako je na primer posameznica, ki telovadi v naravi, kot edina intervjuvanka rekla, da ne mara pretirane

vitkosti, a vendar ji je pomembna čvrstost in nezanemarjenost telesa, kar je še vedno pogojeno z delom na telesu.

»Niso mi všeč preveč suhe ženske. Na splošno pa ne maram zanemarjenega telesa. Pomembna mi je tudi, da je telo čvrsto.«

Druga intervjuvanka, ki prav tako telovadi v naravi, je z ravno nasprotnimi vidiki na vitkost, na svoji izkušnji iz zgodnjih otroških let, prikazala primer stigmatiziranja debelosti, ki jo otroci še lažje in glasneje izrazijo kot odrasli. Zaradi zgodnje izkušnje neodobravanja okolice njenega videza je že celo življenje podvržena k samostigmatizacije. Nezdravi način »zdravljenja« le-te jo je celo pripeljal na rob skrajne bolezni anoreksije. Samostigmatizaciji še vedno ni videti konca, saj nenehno stremi k temu, da bi bila »normalna«, torej vitka, je pa zavedanje le-te zelo veliko, saj je intervjuvanka priznala, da ima zelo nezdrav pogled na odnos vitkosti.

*Moj odnos do tega je precej nezdrav, kolikor vem. Od kar se zavedam, sem imela probleme s telesno težo in bila zaradi tega v otroštvu velikokrat v ozadju in čustveno prizadeta. Zdaj se je odnos do tega rahlo izboljšal, še vedno pa opažam pri sebi vzorce, misli, dejanja, ki me popeljejo na stare tirnice. Verjetno, da ima velik vpliv na to tudi druga skrajnost (bila sem na meji anoreksije), ki sem jo preživela. Sedaj obupno stremim nazaj k temu, saj sem se počutila bolj priljubljeno kot kdajkoli prej in čeprav vem, da moje telo takrat ni izgledalo ravno zdravo. Pač sem uživala ob nadimkih, kot so »špižek«, »suhica«, »drobček«, ...itd., bolj kot pa v »bajsa«, »špeh bomba«, »buca sir«,...*

Tretja intervjuvanka iz istega sklopa kriterija gibanja v naravi, pa vitko telo enači z zdravim telesom:

»Ja vsekakor je lepo pogledat vitko in zdravo telo in verjetno vsi stremimo k temu, da bi čim bolj zdravo živeli.«

Ženske, ki telovadijo v športnih objektih, v zavedanju, da imajo želje po vitkosti že ponotranjeno, priznavajo, da je le-ta postala del njihovega življenja. Pomembnost čvrstosti telesa za lepotni ideal enačijo z vitkostjo. Nekatere posameznice se zelo dobro zavedajo, da želja po lepem telesu celo uravnava oziroma omejuje njihova življenja.

»Vitko telo je vsekakor ideal v družbi, ki se ga nehote vsi prisvajamo. Kljub temu še vedno prisegam na čvrsto, lepo oblikovano telo, tudi vitko, vendar nikakor ne koščeno!«

»Da, rada mam vitkost in stremim k njej že od kar pomnim. Zavedam se, da imam prav zaradi tega, že kar malce obsedene obsesije, večne težave, saj se kar naprej redim in hujšam, redim in hujšam, itd. Zraven tega pa seveda še telovadim prav zaradi čvrstosti telesa, zelo si želim imeti popolno telo.«

»Odnos. Hmm. Všeč mi je, da je telo vitko, čvrsto. Zato pa tudi telovadim.«

### **3.4.3 LEPO TELO =ZDRAVO TELO?**

Predpostavka, da za večino žensk lepo telo pomeni tudi zdravo telo, se je potrdila pri vseh intervjuvankah ne glede na prostor vadbe. Zopet je izstopala že omenjena intervjuvanka, ki telovadi v naravi in ne mara preveč vitkih teles, saj je omenila, da vitkost kot čvrstost nista pogoja lepega telesa. Kot edina od šestih intervjuvank tudi lepo telo ni enačila z zdravim.

»Zdravo telo ni zanemarjeno in ni nujno, da je čvrsto. Simptomi zanemarnjenega telesa se vidijo v slabi koži, slabi drži, kosteh, itd....«

Poleg tega, da ostale intervjuvanke zdravo telo enačijo z lepim, večkrat poudarjajo, da telo ne sme biti previtko, ker je tudi takšno telo na svoj način stigmatizirano. Vsaka ima za sebe zelo točno definirano podobo, kakšna si želi biti in k čemu stremi.



»Lepo telo je torej, kot pravim, vitko (vendar ne koščeno) z nekoliko oblinami, tako pri moških kot ženskah in seveda oblikovano – torej čvrsto, ne mlahavo. Hkrati menim, da enako velja za zdravo telo.«

»Lepo telo je čvrsto s čim manj maščobnimi obročki, vsekakor pa mora imeti na sebi kakšno oblogo, da ne zgleda ravno anoreksično.«

»Meni osebno so vseč manekenke iz modne piste. Tudi ko sem sama bila približno takšna, mi je to najbolj ustrezalo. Ne seveda skrajnosti, ki jih zasledimo ( živi okostnjaki), drugače pa načeloma ja, pač dekleta, ki so videti kot obešalniki. Pa seveda s poudarkom na mišicah. Torej stremim k zelo vitkemu, kitastemu telesu.«

Med odgovori se je zasledila ponotranjena miselnost o debelosti in povezovanje le-te z lenobo in izgovarjanjem na dednost.

»Zdravo telo?? Neanoreksično, ne presuho. Prav tako pa je druga skrajnost, če vidiš neko mlado osebo totalno debelo, da se komaj premika. Že zato, ker imaš potem v prihodnosti, starosti, same težave. Mislim, da debelost ni samo dedno pogojena. Po moje, lahko čisto vsak ima telo takšno, da izgleda zdravo. Dednost je samo nek izgovor.«

Na dve ločeni vprašanji o tem, kakšno je zdravo telo in kakšno lepo telo, so bili torej odgovori skoraj identični.

»Ja vsekakor je lepo pogledati vitko in zdravo telo in verjetno vsi stremimo k temu, da bi čim bolj zdravo živeli.«

»Joj, kaj ni to isto kot lepo telo? Ne vem, ker če priznam, o tem sploh nisem razmišljala. Seveda ne more biti telo zdravo, če ima preveč maščobnih blazin. Tudi preveč mlahavo telo mi ne zgleda preveč zdravo. Kaj pa vem, mogoče se pa motim in so merila zdravega telesa čisto drugačna.«

»Lepo telo je tudi zdravo telo. Ni nujno, da je nekdo suh kot »prekla« ali prav anoreksično, lepo je, če se vidi, da je telo zdravo in da oseba, ki ima tako telo, telovadi, je aktivna. Neke blazne diete niso zame. Ja. Hmmm. Tudi malo trebuščka, celulit je lep, če se le oseba počuti v redu z njim.«

Ena od žensk, ki telovadi s pomočjo fitnes naprav kar v lastnem domačem fitnesu, mi je zaupala že načrtovano lepotno operacijo prsi, ki jo je imela v načrtu v roku enega meseca. Pri dotični intervjuvanki vsi indikatorji kažejo k visoki samoobjektivizaciji in obremenjevanju s telesom, kar se odraža tudi v denarju in času, ki ga uporabi v ta namen. Zdi se, da je njen fokus v življenju doseganje lepega telesa, po čemer očitno stremi že iz otroštva, saj je že od takrat vedela, kateri del telesa ji neustreza. Tudi sama je priznala, da se zaveda, da je ujeta v obsesijah želja po doseganju telesne popolnosti.

»Glede lepega telesa verjetno razmišljam kot najstnica, vendar se ta želja pri meni vleče že od otroštva, saj sem vedno želela biti kot barbika. Torej še danes so zame idealne mere 90-60-90. Ker imam sama že od nekdaj kar širok pas in majhne prsi, imam tako toliko manjšo verjetnost, da ta ideal dosežem. Tako sem že naročena na operacijo prsi. O tem sem dolgo premišljevala, vendar me to že tako dolgo mori, da sem se sedaj odločila.«

Ko sem intervjuvanke spraševala o pogoju vitkosti in čvrstosti za zdravo telo, sem opazila, da predvsem za ženske, ki telovadijo v naravi, čvrstost prevladuje pred vitkostjo. Iz pripovedi je videti, da ni odobravano nikakršno nedelo na telesu. Mnenje, da tudi, če je nekdo vitek in za to nič ne naredi, ne mora izgledati zdravo, kaže na neodobranje neukvarjanja s telesom. Torej ne samo vsak odklon od lepotnega ideala, vendar tudi praksa, ki jo počneš oziroma ne počneš za lepoto telesa, je lahko stigmatizirana. Kakršnegakoli zanemarjanja telesa intervjuvanke ne odobravajo.

»Da, mislim, da je zdravo telo hkrati vitko in čvrsto. Ne sme pa biti preveč vitko. Načeloma je lahko zdravo telo tudi malo močnejše, ampak vsekakor mora biti potem tudi čvrsto.«

»Jaz osebno mislim, da ja. Predvsem čvrsto je zdravo, ne samo izključno vitko. Saj nekatera dekleta, ki so že po naravi suha in NIČ ne naredijo za svoje telo, ker jim pač »ni treba«, za moje pojme nimajo zdravega telesa.«

»Kakor zame vitkost ni pogoj za lepo telo, tudi čvrstost ni pogoj zdravega telesa. Zame je čvrstost vsekakor na mestu pred vitkostjo. Najpomembneje pa je, da telo ni zanemarjeno.«

### **3.4.4 ODNOS ŽENSK DO LASTNEGA TELESNEGA VIDEZA**

Odgovori glede zadovoljstva z lastnim telesom so med intervjuvankami podobni. Nekateri intervjuvanke so celo sprejele stereotip, ki jim ga je vcepila družba, da niti ne smejo biti zadovoljne s svojim telesom, saj so vendar ženske.

»Jaz sem pač ženska kot ženska. Večino časa sem pač zadovoljna s svojim telesom, pridejo pa obdobja, ko bi želela vitkejše in bolj čvrsto telo. Namreč podedovane strije in nekaj celulita pač nobeni ženski niso všeč, se pa človek navadi živeti s tem. In kot pravijo, če se bomo sami dobro počutili v svojem telesu, bomo vsekakor delovali privlačno za okolico, saj nas bo tudi ta enako sprejemala.«

»Ne preveč, katera ženska pa sploh je zadovoljna? Delam pa na tem, da bi bila zadovoljna z njim, tudi če bo močnejše in čvrsto.«

Intervjuvanka, ki veliko časa nameni ukvarjanju s svojim telesom, predvsem v lastnem fitnessu, je, kot že rečeno, nagnjena k visoki stopnji samoobjektivizacije, saj svoje telo neprestano opazuje in ga ocenjuje. Kakor sama pravi, tako dolgo ne bo zadovoljna sama s seboj dokler ne bo popolna. Ukvarjanje s svojim telesom predstavlja kot neskončni projekt.

»Kakor sem že omenila, na svojem telesu konstantno nekaj počnem. V časih, ko sem z dietami in vadbo dosegla vsaj približno to, kar sem želela, sem si bila kar všeč. Pravzaprav se spomnim, da sem tudi po uro stremela v ogledalo in si govorila: »lej Nadja, takšna si si všeč, takšna ostani! Ja, kar smešno, saj sem že takrat sem vedela, da bo moje telo lahko že naslednji teden drugačno.«

Tudi, če so ženske v osnovi že zadovoljne s svojim telesnim izgledom, skoraj vedno na svojem telesu najdejo nekaj, kar še morajo spremeniti oziroma popraviti.

»Nezadovoljna sem sicer samo s svojo držo. Na splošno pa sem kar zadovoljna s svojim telesom. Recimo bolj da kot ne.«

»Sem zadovoljna ja, čeprav bi lahko še kaj izboljšala, ampak se ne sekiram zelo.«

Kakor je bilo že rečeno, ima skoraj vsaka od intervjuvank željo na sebi kaj spremeniti in to počnejo s pomočjo telovadbe. Glede na mere dovzetnosti spreminjanja svojega telesa sem med intervjuvankami, ki se z vadbo ukvarjajo v različnih prostorih, opazila razliko, ki je ravno nasprotna mojim predvidevanjem, saj so ženske, ki telovadijo v naravi, bolj dovzetne za spreminjanje telesa.

»Seveda, želela bi bolj vitko in čvrsto telo, v katerem bi se počutila dobro. Nisem ne vitka in ne preveč čvrsta.«

»Na svojem telesu je par stvari, ki bi jih spremenila. V prvi vrsti delam na vitkosti telesa, za katerega mislim, da sploh ni zadovoljivo in tako vem, da se spremenijo tudi moji moteči se deli. S čvrstostjo sem bolj zadovoljna in mislim, da tudi ta dobi še tisti »final touch«, ko uspem doseči večjo vitkost.«

Vendar pa tretja od intervjuvank, ki se ukvarja s telovadbo v naravi, glede njenega odnosa do vitkosti najbolj izstopa od vseh ostalih 5 intervjuvank, saj stremi k bolj »okroglemu« videzu telesa.

»Da, vedno sem si želela imeti bolj polno, okroglo institucijo telesa. Ne debelušno, pač pa malo bolj polno. Ne maram razpotegnjenih okončin in takšne vitkosti, kot jo imam jaz. Glede čvrstosti pa menim, da sem tam v zlati sredini, vendar bi imela rada še bolj čvrsto telo«

Tudi med intervjuvankami, ki telovadijo v notranjih prostorih, prihaja do večjih odstopanj doveznosti po spreminjanju telesa. Medtem ko ena intervjuvanka, ki se za doseganje ideala tudi poslužuje drugih telesnih praks, kot so diete in lepotne operacije, že celo življenje stremi k lepšem telesu, druge dve svojega telesa, po nepričakovanih, ne bi preveč spreminjali, kljub temu da ena od njiju svoje telo označi za povprečno.

»Kakor sem že omenila, bi na svojem telesu marsikaj spremenila. Za prsi sem že dogovorjena, potem je pa tukaj še ožji pas, kriv nos. Moje telo je trenutno nekje v sredini vitkosti. Čvrsto je kar precej, vendar je preveč nabito. Želim si imeti dolge lepe mišice in zato moram malo izgubiti na masi telesa.«

»Mislim, da je moje telo kar nekaj povprečnega. Nisem koščena suhica, imam pa še vedno dovolj vitko postavo da lahko oblačim skorajda, kar si zaželim. Redna vadba bi mi vsekakor še bolj učvrstila telo, vendar pa si je potrebno najti čas tudi za počitek in lenarjenje, da si uravnovesimo naša stresna življenja.«

»Spremenila? Hmm. Bi. Ampak, če se gremo merila od 1-10, bi ga uvrstila na 8. Sem čisto zadovoljna.«

### **3.4.5 DEJAVNIKI VPLIVA NA ODNOS SO LASTNEGA TELESNEGA VIDEZA**

Glede vplivov na občutke, razmišljanja, dojetanja in vedenja v zvezi z lastnim telesom in njegovim videzom so intervjuvanke izpostavile različne vplive, vendar najbolj od vseh je po pričakovanjih izstopal ravno vpliv medijev.

Vendar kar dve od treh intervjuvank, ki telovadijo v notranjih prostorih, kljub zavedanju moči in vpliva medijev, menita, da zaradi ozaveščenosti, le-ti nimajo vpliva nanju.

»Okolica, mediji ravno ne, ker vem, da so mnoga dekleta tam retuširana in zelo spremenjena. Predvsem prijateljice vplivajo name. Ampak ne nekaj posredno, čisto spontano. Ob pogovorih o hrani, kalorijah ... in tako.«

Ena od njiju je navedla konkretno »tipično« situacijo, ki jo privede k večji pozornosti do svojega telesa, in sicer »predpoletna-kopalkomanija«. Vendar prav take konstrukte potencirajo vsebine ženskih revij, torej se intervjuvanka vpliva medija niti ne zaveda.

»Kaj vpliva? Hmm...kaj vem...mislim, da tipični ženski razlogi: menstruacija, zaljubljenost, predpoletna-kopalkomanija... Da bi se npr ozirala po manekenhah v medijih, definitivno ne morem reči. Ne rečem, da ob kakšnem filmu pomislim, da bi imela tudi jaz takšno postavo kot jo ima glavna akterka.«

Prav nasprotno pa je tretja predstavnica žensk, ki telovadijo v naravi, vpliv medija na odnos do njenega telesnega videza odkrito priznala. Poleg vpliva medijev omeni tudi vpliv vzorca ukvarjanja z videzom, ki ga je »podedovala« od svoje družine.

»Joj to sem se že večkrat vprašala, ker tudi mene zanima. Samo verjetno imamo želje po lepem telesu nekje vsi v družini. Od kar pomnim se je mama ukvarjala s svojim videzom, prav tak otudi sestra. Vendar največji vpliv je pa zagotovo tisti iz revij. Zelo rada gledam lepa ženska telesa, berem članke o lepoti, nasvete o hujšanju in v vseh teh revijah, ki jih redno in pogostokrat kupim, je vse to.«

Tako mediji kot družina sta se pokazala kot močan vpliv na odnos do telesnega videza tudi med ženskami, ki telovadijo v športnih objektih

»Družba, revije, oglasi, okolica. V glavnem vse, kar nas obdaja.«

»Morda tipičen odgovor, a vendar tudi name vplivajo mediji. Kot otrok sem imela velik vpliv od tudi od očeta, ki me je večkrat opomnil, da preveč jem, vendar ta vpliv name danes nima posledice. Danes zelo pozitivno vpliva name moj fant.«

Tretja predstavnicica iz dotične skupine pa je izkušnja iz otroštva, ki kaže na odnos otrok do stigme debelosti, povezala z odnosom, ki ga ima do svojega telesnega videza danes.

*Na moj odnos vplivajo predvsem izkušnje iz preteklosti (otročstva). Torej, bila sem debela, potem ekstremno suha in zdaj sem kao nekje blizu normalnega. Ta nihanja in doživetja v vseh teh obdobjih so na meni pustila pečat, ki bi ga le kak dober terapevt znal omiliti, nikakor pa ne izbrisati. Torej, pri meni ne gre za medije, ti mogoče samo še malo podžigajo vso situacijo. Pravi krivec je okolica, v kateri sem se gibala predvsem v otroštvu. Potiho pa malo krivim tudi svoje starše (saj vem, ni lepo), ki so imeli v rokah vse vajeti mojega gibanja in predvsem prehrane ter takrat preveč klonili mojim željam kot otroku in pozabili na posledice, ki jih prinesejo dunajski zrezki in pomfri.. tako čisto dobesedno.*

#### **3.4.6 ODNOS ŽENSK DO LASTNE VADBE**

Glavni motiv za telesno vadbo je bil pri večini intervjuvank estetske narave. Na drugem mestu sta dobro počutje in zdravje. Ni opaziti nobene razlike v motivih glede na prostor vadbe, razen pri eni od intervjuvank, ki edina ni omenjala estetskih motivov in je bolj poudarila zdravstvene učinke, ki jih ima telovadba nanjo.

»Želim ohranjati kondicijo. Torej telovadim zaradi zdravja, ki prinese dobro počutje. Telovadba mi pomeni sprostitev, po vadbi bolje spim, si »spucam« polno glavo, se znebim negativnih energij, itd.«

Kot že rečeno, so ostale intervjuvanke na vprašanje, zakaj telovadijo, odgovarjale precej podobno.

»Moj glavni motiv za vadbo? Čvrsto telo, preprečitev nabiranja celulita, boljše počutje po vadbi...nek adrenalin, ki ga dobiš med samo vadbo... Vsekakor boljše počutje in boljše sprejemanje svojega telesa.«

»Lahko rečem, da zgolj zaradi lepe postave. Bi se zlagala, če bi rekla kaj drugega. Sem pa začela ugotavljati, da se po vadbi tudi zelo dobro počutim.«

»Dobro počutje, zdravje, izguba trebuha, celulita. Predvsem pa dobro počutje in samozavest.«

»Zato, ker se po vadbi odlično počutim. Motiv za telovadbo pa je tudi lepše telo«

Nekatere so tekom intervjuja večkrat poudarjale občutek krivde oziroma slabe vesti, ki preži nanje, če ne telovadijo in s tem ne dosegajo zadanih lepotnih ciljev

»Moj glavni motiv za vadbo je dobro počutje po njej. Ko ti drgetajo vse mišice in ko se zjutraj zbudiš s prijetno bolečim telesom, dobiš tisti zadovoljivi občutek, da si nekaj naredil zase. Seveda pa si prvo mesto deli tudi moja slaba vest, ki konstantno preži nekje tam globoko v meni, a vedno da vedeti, da obstaja. Ta slaba vest pa tako ali tako izhaja iz mojih želja, omenjenih zgoraj, da stremim k bolj vitkemu telesu.«

Podobnosti so zaznane tudi o pomenu telovadbe v njihovih življenjih. V večini so poudarjale sprostitev in dobro počutje ter o odnosu in pomenu telovadbe celo uporabljaje presežnike.

»Ogromno – prinaša mi sprostitev, čas zase mene, dobro počutje. Na splošno se slabše počutim, če sem samo zaprta v stanovanju.«

»Telovadba mi pomeni sprostitev, pomeni mi vse, če sem iskrena. Takrat poskušam pozabiti na vse druge dogodke v življenju, odklopiti misli in se ukvarjati izključno in



samo s telesom in posameznimi mišicami, saj vem, da lahko tako hitreje pridemo do zelenih rezultatov, saj moraš biti konstantno z glavo pri mišici, ki se aktivira. Tako jo še dodatno vzpodbudiš. Malo poklicne deformacije tukaj, pa rahlo pretirana osveščenost o tej temi«

»Telovadba mi pomeni večinoma krajši relaksacijski beg pred svetom, sprostitvev, dokaz da nekaj zmorem...včasih pa seveda tudi muko, ko se zaradi nje odpoveš tistemu udobnemu kavču«

Lastnica lastnega fitnesa pa je na zelo jedrnat in direkten način povedala, kaj ji telovadba pomeni.

»Pot do lepote!«

Bolj kot pred in med samo vadbo, intervjuvanke uživajo ob misli, da so s telovadbo naredile nekaj zase.

»V vadbi večinoma uživam, ker, kot pravim, je en poseben super občutek, ko se človek zaveda, da dela nekaj dobrega zase. Nekaj, s čimer se osrečiš in pripomoreš k svojemu zdravju.«

Dve intervjuvanki, ki telovadita v notranjih prostorih, sta še posebno izrazili trpljenje, kar potrjuje moja predvidevanja, da ženske, ki telovadijo v športnih notranjih objektih, v vadbi manj uživajo.

»Oh trpim in to včasih tako zelo, da se mi enostavno kar zagabi. Samo se vedno znova zmotiviram zaradi napetega telesa. Jah uživam pa ob rezultatih, bi rekli.«

»Trpim ravno ne, uživam pa sicer tudi ne zelo. No, bolj trpim, kot uživam. Je pa fajn po koncu vadbe, ko veš, da si naredil nekaj dobrega zase.«

V vadbi bolj uživajo intervjuvanke, ki telovadijo v naravi.

»Prve pol ure bolj kot ne trpim, nato se začne baje sproščat hormon sreče, in ja, jaz takrat res začnem uživati.«

»Večinoma v vadbi uživam, pozimi tudi malo potrpi na fitnessu, ko recimo ni možnosti za druge športe.«

»Pri vadbi skoraj vedno uživam. So le izjeme kakšni dnevi, ko ti pač do nič ni in bi rad samo to, da je že mimo (telovadiš zato, da utišaš tisto slabo vest o kateri sem prej nakladala). Drugače pa bi bilo trpljenje zame pokazatelj, da sem mogoče izbrala napačno, sebi neprimerno vadbo.«

V večini so intervjuvanke med vadbo bolj kot ne sproščene in se ne obremenjujejo z okolico, edino intervjuvanka, ki si je prav zaradi moteče okolice v fitnessu, fitness ustvarila kar doma. Tipična reakcija sramu samostigmatizirane osebnosti, ki ga poraja dejstvo, da posameznica eno od svojih lastnosti zaznava kot sramotno. Dotična intervjuvanka se skupnih telovadnih prostorov izogiba zaradi srečanja z »normalnimi« ljudmi, ki so po njenem mnenju bolj popolni.

»Kakor sem že omenila, ne maram vadbe z »okolico,« zato telovadim doma, kjer me nihče ne gleda, samo jaz sama sebe v ogledalo.«

Med vadbo večina razmišlja o različnih zadevah, predvsem o službi, študiju, nekatere pa tudi o mišicah, ki jih obremenjujejo. Slednje bolj razmišljajo ženske, ki izvajajo vadbo v notranjih prostorih, kar je pokazatelj večje želje po preoblikovanju določenih delov telesa.

»V tem času potem ne razmišljam več o skorajda ničemer, razen pač o tem, kako bom pravilno izvedla določeno vajo.«

»Razmišljam o mišicah, ki jih krčim in raztezam, in o tem, kdaj bo že konec te muke.«

Intervjuvanke s telovadbo tudi rešujejo vsakodnevne probleme.

»Me pa seveda tudi velikokrat zanese v mislih, takrat pa »rešujem« probleme, ki me pestijo. Vem, da je vadba zato malo manj učinkovita, mi pa velikokrat uspe umiriti svoje misli in rešiti kak problem v svoji glavi. Torej bi lahko k enemu prejšnjih vprašanj, zakaj telovadim, dodala tudi to, da z namenom, da se umirim in pomirim misli, ki mi jih nakoplje vsakdanjik.«

Posameznica, ki telovadi v naravi, pa med telovadbo lažje razmišlja.

»Največkrat o delovnih podvigih, ki so se ali se še bodo zgodili tisti dan. Opazila sem, da mi malo možgani med vadbo neverjetno delajo, tako, da takrat skreiram največ idej in sem zelo kreativna.«

Zanimivo je, da se prav vse k vadbi spravijo z nepretiranim navdušenjem oziroma z muko. Tudi ženske, ki se z telovadbo ukvarjajo v naravi in pri tem bolj uživajo, vedno znova težko pristopijo k vadbi. Zdi se, da je vadba za njih postala način življenja, tudi, če v njej trpijo. Največja nagrada po vadbi za njih predstavlja občutek, da so za svoje telo nekaj naredile in to je močnejše kot muka pred in med vadbo.

»Pred telovadbo niso preveč dobra, ker včasih rabim malo volje, da se prepričam v to, da rabim telovadbo. Med telovadbo se počutim odlično, po telovadbi pa še boljše.«

»Pred vadbo se mi največkrat vadba upira. Med vadbo glede na pretečen čas vadbe, torej prvih trideset minut, se sprašujem, zakaj mi je tega treba, nato pa se mi sprosti hormon sreče in samo uživam. Po vadbi pa doživljam svojevrstno katarzo.«

Podobno je pri ženskah, ki telovadijo s fitnes napravami.

»Pred telovadbo me je groza, ker moram zagristi v to muko, med vadbo razmišljam kdaj bo konec, po vadbi sem srečna in zelo zadovoljna.«

### **3.4.7 USPEŠNOST TELESNE VADBE**

Vse intervjuvanke po njihovih pričanjih s telovadbo dosegajo nek cilj. Vendar so skoraj vse, ne glede na način in prostor vadbe, poudarile, da bodo morale za popolni, končni cilj, še kar nekaj odtelovaditi. Posameznice same svojo pot do ideala označijo kot »nedokončano pot« in nedokončani projekt, vendar so, kljub sprejetjem in ponotranjenjem tega dejstva, za vadbo še vedno motivirane, ker zraven dobivajo druge dobre občutke zadovoljstva.

»Ja, dosegam, ker drugače sploh nebi telovadila. Seveda je pa še kar dolga pot pred menoj in mislim, da kar nedokončana pot do konca. Sem se že kar sprijaznila s tem.«

»Dosegam cilj, dobro počutje in zadovoljstvo. Pa mislim, da glede telesnega videza sem dosegla nekaj. Ampak še moram!«

»Sem na poti do cilja, kar se tiče izgleda telesa. Včasih se stvar malo upočasni, ker igra ogromno vlogo pri vsem tem tudi hrana, drugače pa vztrajam zato, ker vem, da rezultati slej ko prej pridejo. Bolj ko bom verjela v to in z glavo opravljala telovadne »dolžnosti«, prej lahko te rezultate pričakujem. Če pa omenim dobro počutje, ki ga prinese vadba, pa lahko rečem da 100 % dosegam svoj cilj.«

Posameznica, ki se ukvarja s športom v naravi, je poudarila, da se splača s telovadbo vztrajati zaradi dobrega počutja, ki ti lahko celo obrodi takšno mero zadovoljstva, ki ti drugače lahko prinese določena droga.

»Cilj načeloma dosegam, ker je moj cilj predvsem dobro počutje in zdravo telo. Že dobro počutje mi pomeni toliko, da vztrajam. Šport je kot nekakšna droga«

Na splošno je bilo opaziti, da je imela vsaka od šestih intervjuvank že nekdanje doseženo določeno vitkost, čvrstost, kondicijo, torej neko stanje, v katerem naj bi bile zadovoljne. S prakso telesne vadbe sedaj ponovno stremijo k temu lastno doseženemu idealu tudi, če je bil dosežen (pri eni posameznici) s pomočjo anoreksije.

»Sedaj obupno stremim nazaj k temu, saj sem se počutila bolj priljubljeno kot kdajkoli prej in čeprav vem, da moje telo takrat ni izgledalo ravno zdravo. Pač sem uživala ob nadimkih, kot so »špižek«, »suhica«, »drobček«,...itd., bolj kot pa v »bajsa«, »špeh bomba«, »buca sir«,...«

Ohranjanje motivacije za telesno vadbo je torej že enkrat viden rezultat, ki so ga imele, tudi če gre za neestetski motiv, ki ga ima samo ena od intervjuvank, ki telovadi v naravi.

»Trenutno z vadbo ne dosegam kondicije, zaradi katere telovadim, vendar, ker sem jo že imela več, točno vem, da bo ta z redno vadbo še prišla.«

## 4 SKLEP

»Meni osebno so všeč manekenke iz modne piste. Tudi ko sem sama bila približno takšna, mi je to najbolj ustrezalo....Sedaj obupno stremim nazaj k temu, saj sem se počutila bolj priljubljeno kot kdajkoli prej...«

Kvalitativna raziskava, opravljena na vzorcu šestih žensk, ki se redno ukvarjajo s telesno vadbo, je pokazala, da je vloga pričakovanj in socialno definiranih lepotnih standardov v sodobnem svetu tako očitna, da se dotične telesne prakse zaradi legitimnih obljub dosega teh standardov poslužujejo tudi posameznice, ki se verjetno sicer ne bi, saj jim telovadba predstavlja trpljenje. Prav zato je v današnjem času prišlo do neverjetnega porasta telesne aktivnosti na širšem področju našega prostora. Čvrsto in napeto telo brez odvečnih maščobnih blazinic, ki se ga lahko pridobi zgolj samo z redno telesno vadbo, je postala zapoved današnje družbe (Macdonald 1995).

V primeru da posameznik teh standardov ne sprejme, je avtomatično podvržen stigmati (Kuhar 2008), saj so že majhne pomanjkljivosti videti »nenaravne«, tako ženska skoraj nima druge izbire kot da, homogenim medijskim podobam tudi sledi. Medijsko vizualno prikazovanje in vrednotenje telesa in telesnih delov sodobno družbo uteleša in vodi ženske do tega, da zunanje poglede okolice pretvorijo samo nase in se začno še same dojemati kot objekt (Fresrickson in Roberts 1997 v Greenleaf 2005). Takšna objektivizacija teles je tudi razlog za prevladujoči zunanji oziroma estetski motiv žensk za telesno vadbo.

Nobena od šestih intervjuvank po mojem subjektivnem mnenju ni vidno odstopala v kakršnikoli telesni »novosodobni hibi« - debelosti. Največ izkušenj z neodobravanjem okolice glede njihovega telesnega videza so ženske imele predvsem v otroških letih, medtem ko so v tem trenutku, kot odrasle osebe, ki so s pomočjo branja medijskih vsebin, zlasti ženskih revij, že ponotranjile lepotne ideale, predvsem podvržene k samoocenjevanju in posledično k samostigmatizaciji. Na splošno se zdi, da so ženske, ki imajo moč svoje telo disciplinirati do te mere, da redno telovadijo, tudi če v tem trpijo, še bolj zahtevne in precizne glede svojega videza. Nenehno analiziranje in samoocenjevanje

vsakega dela telesa jim vzame ogromno časa in energije, kar pomeni, da je ukvarjanje s svojim telesom postal eden od večjih bister njihovih življenj.

*Odkar se zavedam, sem imela probleme s telesno težo in bila zaradi tega v otroštvu velikokrat v ozadju in čustveno prizadeta («bajsa«, »špeh bomba«, »buca sir«) Zdaj se je odnos do tega rahlo izboljšal, še vedno pa opažam pri sebi vzorce, misli, dejanja, ki me popeljejo na stare tirnice. Verjetno, da ima velik vpliv na to tudi druga skrajnost (bila sem na meji anoreksije), ki sem jo preživela....Pač sem uživala ob nadimkih, kot so »špižek«, »suhica«, »drobček«,...*

»...ta želja se pri meni vleče že od otroštva, saj sem vedno želela biti kot barbika. Torej še danes so zame idealne mere 90-60-90. Ker imam sama kar širok pas in majne prsi imam tako veliko manjšo verjetnost, da ta ideal dosežem. Tako sem že naročena na operacijo prsi. O tem sem dolgo premišljevala, vendar me to že tako dolgo mori, da sem se sedaj odločila...«

Posameznice, ki so bile na kakršenkoli način stigmatizirane že od otroštva, posledice čutijo še danes in se s pomočjo različnih telesnih praks celo življenje bojujejo proti novosodobni stigmatizaciji in samostigmatiziranju. Ker je sodobni lepotni ideal nekonsistenten in ga večina žensk po svoji dani naravni telesni konstituciji ne more doseči, se posameznice poslužujejo več različnih telesnih praks hkrati in gredo lahko v tem početju do takšnih skrajnosti, da ogrožajo svoje zdravje. Takšne posameznice začnejo nase gledati skozi prizmo stigme in se tako identificirajo s to pripisano negativno identiteto, ki lahko »postane prevladujoča osebna značilnost in stigmatizirani osebi onemogoča razvoj drugih delov osebnosti« (Coleman 1999, 208). Goffman je pri tem dodal, da smo ljudje nagnjeni k temu, da sami posamezniku, ki ima neko hibo, pripisujemo še druge napake (Goffman 2008, 14), saj se estetka vrednost in etična konotacija prepletata. Tudi intervjuvanke so zanemarjenja in debela telesa povezovala z lenobo in pokazala neodobravanje izgovarjanja na dednost. Ponotranjenje družbenih in medijskih pritiskov jim ne dovoli, da bi sebi in drugim oprostile kakršnokoli telesno »napako«.

Ne glede na različne prostore izvajanja telesne vadbe, pri katerih naj bi bili motivi za redno ukvarjanje s telesnimi praksami različni, se je pokazalo, da je večina žensk ponotranjila lepotni ideal in stremenje k le-temu. Izpovedi intervjuvank so bile v povprečju relativno podobne, četudi isto telesno prakso prakticirajo na zelo različne načine. Nasproti mojim predvidevanjem je raziskava pokazala, da ne glede na prostor izvajanja telesne vadbe v večini ženske telovadijo zaradi *estetskih* oziroma *zunanjih* motivov, kar pa soupada z mojo prvo tezo. Bolj kot prostor telesne vadbe pa je motive za njo med intervjuvankami razlikovala mera zadovoljstva in samospoštovanja do sebe. Torej manj kot je imela posameznica na svojem telesu »za popraviti,« bolj so bili njeni motivi usmerjeni k *funkcionalnim* oziroma *notranjim* motivom.

Enako posledično vzporedje je bilo z mero uživanja v telesni vadbi. Diskurzi, ki spodbujajo telesno aktivnost, namreč ves čas poudarjajo zgolj užitek in izbiro (Macdonald 1995, 201-203). Vendar temu ni vedno tako, saj je od tega ali nekdo v telovadbi uživa ali ne, odvisno od slehernega posameznika. Gre predvsem za mero uživanja ali trpljenja v telesnih vadbah, ki je močno odvisna od nagonov motivov za vadbo in telesne samopodobe posameznika. Posameznica, ki ima dobro telesno samopodobo, se bo med samo telesno vadbo manj ukvarjala s svojim telesom in bo tako bolj dovzetna za druge užitke, ki ti jih lahko prinese določena aktivnost. Vendar je iz intervjujev vseeno razvidno, da v vadbi bolj uživajo ženske, ki telovadijo v naravi.

»Večinoma v vadbi uživam, pozimi tudi malo potrpi na fitnessu, ko recimo ni možnosti za druge športe.«

Največjega užitka pa so zaradi opravljene »dolžnosti« prav vse intervjuvanke deležne po telesni vadbi. Ene ta občutek celo enačijo z doživljanjem katarze. Bistvo je predvsem to, da je dotična telesna praksa že tako vpeta v njihove vsakdane, da pri nekaterih že meji na nenadzorovani obsedenosti. Legitimiziranje takšnega početja jim daje splošno sprejeto enačenje lepega z zdravim telesom. Zdravje je namreč postalo vizualno determinirano in se preko medijskih tekstov s pomočjo medicinske terminologija kaže v telesni



privlačnosti. Paradoksalno pa prav z vnetim doseganjem »privlačnega« telesa posameznice kvečjemu ogrožajo svoje zdravje.

»Mnenja o tem kaj je zdravo telo, so grozno deljena v teh časih. Nekateri pravijo: »Manj jej, pa boš dal jčasa živel,« drugi so goreče proti temu. V glavnem, kot sem zgoraj že omenila, meni je všeč tako telo in ko sem taka bila sem se počutila odlično in bila zdrava kot dren. No ja, dokler nisem izgubila menstruacije.«

Razmišljanja intervjuvank, da je zdravo telo enako lepemu telesu, opravičuje tudi vsako telesno prakso, ki se jo poslužujejo, da pridejo do zdravega, torej lepega telesa. Telesna oblika je danes merilo notranjega stanja, torej zadnje, kar si bodo dovolile, je zanemarjeno telo, ker je le-ta tudi odraz njihovega zanemarjenega načina življenja.

Telesno gibanje v modernem svetu torej predstavlja eno temeljnih verjetij pozitivnega učinkovanja na zdravje, ki je postal življenjski projekt, za katerega mora vsak brezpogojno skrbeti. Skrb za zdravje se vedno bolj podreja funkciji izboljšanja svojega zdravja. Posledica takšnega dojetja je preobremenjenost z zdravjem (Kamin in Tivadar 2003) in zaradi enačenja le-tega z lepoto tudi z telesnim videzom. Tako je črta med zdravo aktivnostjo in preokupiranostjo s svojim telesom vedno bolj tanka.

V »začaranem« krogu nenehnega ukvarjanja s svojim telesom se posameznice s stigmo začnejo obračati po pomoč k »poučenim drugim«, ki poznajo njihov problem. Vendar pa lahko včasih prav ti »sočutni drugi« (največkrat medicinski strokovnjaki v ženskih revijah) stigmatiziranim posameznikom naredijo več škode kot koristi in stigmo še povečajo, saj posameznice v legitimnem »blagoslovu« takega početja in v strahu pred odklonskim telesom skušaj svoje telo podrediti strogim telesnim idealom, zakar morajo posegati po strogih telesnih režimih.

»Zelo rada gledam lepa ženska telesa, berem članke o lepoti, nasvete o hujšanju in v vseh teh revijah, ki jih redno in pogostokrat kupim, je vse to.«

Iz izpovedi intervjuvank se sicer zazna pozitiven vpliv telovadbe na telesno samopodobo intervjuvank, saj s telovadbo, ki jim je postala rutina, kljubujejo vsakodnevnim problemom in gradijo na svoji samozavesti, vendar pa jih prav ta ujetost v nujnost telovadbe in konstantna slaba vest, če jo ne izvajajo, omejuje na drugih področjih v življenju. Telesna vadba je postala novo dobro orodje discipliniranja in oblikovanja telesa, oziroma, kot pravi ena od intervjuvank: »Pot do lepote!« Vendar se zdi, da tej »poti« ni videti konca.

Zadovoljstvo s telesom, ki naj bi prineslo obljubljeno srečo, se s takšnim pristopom nikoli ne doseže. Ženske, ki so podvržene k visokemu samostigmatiziranju, verjetno nikoli ne pridejo do točke, ko so popolnoma zadovoljne, saj ima le-ta tako močan vpliv na vsakdanja življenja posameznic. V zameno za »obljubljene« rezultate so tudi pripravljene v vadbi večno trpeti.

»...s čvrstostjo sem bolj zadovoljna in mislim, da tudi ta dobi še tisti »final touch«, ko uspem doseči večjo vitkos...t«

»...sem na poti do cilja, kar se tiče izgleda telesa. Včasih se stvar malo upočasni, ker igra ogromno vlogo pri vsem tem tudi hrana, drugače pa vztrajam zato, ker vem, da rezultati slej ko prej pridejo. Bolj ko bom verjela v to in z glavo opravljala telovadne »dolžnosti«, prej lahko te rezultate pričakujem....«

»Oh, trpim in to včasih tako zelo, da se mi enostavno kar zagabi. Samo si vedno znova zmotiviram zaradi napetega telesa. Jah, uživam pa ob rezultatih, bi rekli.«

## 5 LITERATURA

- Becker, Gaylene in Regina Arnold. 1986. Stigma as Social and Cultural Construct. V *The Dilemma of Difference: A Multicultural View of Stigma*, ur. Stephen Aintlay, Gaylene Becker in Lerita M. Coleman, 39-58. New York: Plenum Press.
- Bartky, Sandra Lee. 2006. Foucault, ženskost in modernizacija patriarhalne oblasti. *Delta* (1-2): 59-86.
- Baudrillard, Jean. 1998. *The consumer society: Myths and structures*. London: SAGE Publications.
- Benson, Susan. 1997. The body, health and eating disorders. V *Identity and difference*, ur. K. Woodward, 121–166. Glasgow: The Open University.
- Bissel, L. Kimberly in Peiqin Zhou. 2004. Must-See TV or ESPN: Entertainment and Sports Media Exposure and Body-Image Distorsion in College Women. *Journal of Communication* 54(1): 5-21.
- Blinc, Aleš in Mara Bresjanac. 2005. Telesna dejavnost in zdravje. *Zdravniški vestnik* 74: 771-7.
- Botta, Renee A. 1999. Television Images and Adolescent Girls' Body Image Disturbance. *Journal of Communication* 49(2): 22-41.
- Bourdieu, Pierre. 1991. *The weight of the world : social suffering in contemporary society*. Cambridge : Polity.
- Campbell, Colin. 2001. *Romantična etika in duh sodobnega porabništva*. Ljubljana: Studia Humanitatis.

- Cash, Thomas F. 2004. *Body image: a handbook of theory, reserch and clinical practice*. New York, London : Guilford.
- Coleman, Lerita M.. 1986/1999. Stigma – razkrita enigma. V *Predsodki in diskriminacije: izbrane socialno-psihološke študije*, ur. Mirjana Nastran Ule, 198–216. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Coward, Rosalind. 1989. *Ženska želja*. Ljubljana: Knjižica revolucionarne teorije. Univerzitetna konferenca ZSMS.
- Featherstone, Mike, Mike Hepworth in Bryan S.Turner. 1991. *The body : social process and cultural theory*. London: Sage.
- Featherstone, Mike. 2000. An Introduction. V *Body Modification*, ur. Mike Featherstone, 1-12.London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.
- Frost, Liz . 2001. *Young women and the body. A feminist sociology*. New York: Palgrave.
- Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and self-identity: self and society in the late modernage*. Standford: Standford University Press.
- Gimlin, Debra. 2002. *Bodywork: Beauty and self-image in Ameican culture*. California: University of California Press.
- Goffman, Erving. 1968. *Stigma: notes of management of spoiled identity*. New York: A touchstone book. Rockerfeller Center.
- --- 2008. *Stigma : zapiski o upravljanju poškodovane identitete*. Maribor : Aristej.

- Greenleaf, Christy. 2005. Self-objectification among physically active women. *Sex Roles: A Journal of Research* 52(1-2): 51-62.
- Haralambos Michael in Martin Holborn. 2001. *Sociologija : teme in pogledi*. Ljubljana : DZS.
- Harrison, Kristen in Joanne Cantor. 1997. The Relationship Between Media Consumption and Eating Disorders. *Journal of Communication*. 47(1): 40-67.
- Južnič, Stane. 1998. *Človekovo telo med naravo in kulturo*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Kamin, Tanja in Blanka Tivadar. 2003. Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: iskanje ravnotežja s prehranjevanjem. *Teorija in praksa* 40(5): 889-906.
- Kobal Grum, Darja ur. 2003. *Bivanja samopodobe*. Ljubljana: i2.
- Kuhar, Metka. 2008. *Etika vitkosti in duh shujševalnih kur*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- --- 2001. Telo, kultura in identiteta. *Emzin* 11(1/2): 77–81.
- --- 2002. *Vitka postava – zdrava telesna samopodoba?*. Dostopno prek: [http://www.ivz.si/javne\\_datoteke/datoteke/532-Gradivo.pdf](http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/532-Gradivo.pdf) (14.marec 2009).
- --- 2003a. Odraščanje v kulturi vitkosti. Kako mlade ženske doživljajo nezadovoljstvo s telesom. *Teorija in praksa* 40(5): 860-873.
- --- 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.

- --- 2004. *V imenu lepote : družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana : Fakulteta za družbene vede. Center za socialno psihologijo.
- Kurdija, Slavko. 2000. *Družbene identitete in pomen potrošnje*. Ljubljana: Fakulteteta za družbene vede.
- Lamovec, Tanja. 1994. *Psihodiagnostika osebnosti 2*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Luthar, Breda. 2002. Homo ludens – Homo šoper. V *COOLTURA - uvod v kulturne študije*, ur. Aleš Debeljak, 245–263. Ljubljana: Študentska založba.
- Macdonald, Myra. 1995. *Representing women: Myths of femininity in the popular media*. London: Edward Arnold.
- Musek, Janek. 2005. *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Payne, Sheila in Walker, Jan 2002. *Psihologija v zdravstveni negi*. Ljubljana: Educy.
- Prichard, Ivanka in Marinka Tiggemann. 2005. Objectification in fitness centres: self-objectification, body dissatisfaction, and disordered eating in aerobic instructors and aerobic participants. *Sex Roles: A Journal of Research* 53(1-2): 19-28.
- Shaprow G. Jacqueline in Lenny R. Vertanian. 2008. Effects of Weight Stigma on Exercise Motivation and Behavior: A Preliminary Investigation among College-aged Females. *Journal of Health Psychology* 13(1): 131-138.

- Starc, Gregor. 2003. Diskurz vsakdanjih telesnih praks športa med estetiko, moralo in zdravjem. V *Raziskovalno delo podiplomskih študentov v Sloveniji – enaznanost*, ur. Marta Klanjšek, 384-394. Ljubljana: Društvo mladih raziskovalcev Slovenije.
- Strelan, Peter, Sarah J. Mehaffea in Marika Tiggemann. 2003. Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reason for exercise. *Sex Roles: A Journal of Research* 48 (1): 89-95
- Tiggemann, Marika. 2002. Media Influence on Body Image Development. V *A Body Image: Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*, ur. Thomas Cash in Thomas F. Pruzinsky, 91-98. New York – London: The Guilford press.
- Tomori, Martina. 1990. *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- --- 1995. Telo – med ugodjem in tesnobo V *Motnje hranjenja – IX. seminar o delu z mladostniki*, ur. Martina Tomori, 5–12. Ljubljana: Medicinska fakulteta.
- Turner, Bryan S. 1996. *The body and society : explorations in social theory*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage publication.
- Ule, Mirjam. 2000. *Sodobne identitete : v vrtincu diskurzov*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Victor, Julie. 2005. *Body image and exercise motivation*. Vertex Fitness.  
Dostopno prek:  
[http://www.mainlinepersonaltrainer.com/articles/Body\\_Image\\_Ex\\_Motiv.pdf](http://www.mainlinepersonaltrainer.com/articles/Body_Image_Ex_Motiv.pdf)  
(13.marec 2009).
- Vodeb, Roman. 2001. Koncept »mane v šortu – šport kot mana in zdravje kot mana. *Teorija in praksa: Izvirni znanstveni članek* 38 (2): 290-306.

- Wan, Fang, Ronald J. Faber in Anthony Fung. 2003. Perceived Impact of Thin Female Models in Advertising: A Cross-Cultural Examination of Third Person Perception and its Impact on Behaviors. *Asian Pacific Journal of Marketing and Logistics* 15 (2): 51-73.
  
- Wolf, Naomi. 1992. *The beauty myth; how images of beauty are used against women*. Doubleday – New York: Anchor books.