

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Tinkara Rupar

**Discipliniranje telesa glede na
sodobna lepotna merila**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Tinkara Rupar

Mentorica: izr. prof. dr. Alenka Švab

**Discipliniranje telesa glede na
sodobna lepotna merila**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2013

Zahvala ...

... mentorici izr. prof. dr. Alenki Švab, ki mi je s svojimi strokovnimi nasveti pomagala do bolj kakovostnega diplomskega dela.

... mojim najbližjim, ker so me ves čas študija podpirali, mi stali ob strani in verjeli vame.

... najboljšim sošolkam, zaradi katerih je bil študij sociologije edinstven in nepozaben.

Hvala vsem.

Discipliniranje teles glede na sodobna lepotna merila

V diplomskem delu se ukvarjam s proučevanjem telesa kot bistvenega dejavnika, ki določa našo identiteto v poznomoderni zahodni družbi. Zanima me, kako telesni videz vpliva na samopodobo in samovrednotenje ljudi ter kako telesna podoba vpliva na odziv družbe na nas. Lepota ni nekakšno objektivno dejstvo, pač pa je posledica družbene konstrukcije, v tem primeru zahodnih družb.

V delu pišem tudi o tem, kako pride do lepotnih idealov, in razložim medsebojne povezanosti med medicinskim, potrošniškim diskurzom in vitkostjo. V okviru tega podrobno opisujem, kakšni so danes ženski in moški lepotni ideali.

Zanima me tudi delovanje sodobnih oblastnih mehanizmov in predvsem to, zakaj ima takšna neprisilna in nevidna oblast tako velik vpliv na nas. V enem izmed poglavij pišem o dihotomiji disciplinirano/nedisciplinirano telo, ne nazadnje pa me zanimajo še posledice, ki jih s seboj prinaša promocija lepotnih idealov na različnih področjih vsakdanjega življenja.

Ključne besede: telesna identiteta, disciplina telesa, lepotni ideali, sodobni oblastni mehanizmi.

Disciplining of bodies according to the current criteria of beauty

The thesis deals with the study of the body as an essential factor that determines our identity in postmodern western societies.

We try to establish how body image affects the self-esteem and self-worth of people, and how body image affects the response of the society on us. Beauty is not an objective fact, but a result of social constructions – in this case, the western societies.

The thesis also explains the development of beauty ideals and the interaction between medical and consumer discourse and slenderness. In this respect, it devotes special attention to female and male ideals of beauty today. We were also interested in the functioning of modern mechanisms of power, particularly why such an invisible and non-coercive authority has such a tremendous impact on us. One of the chapters touches on the dichotomy between a disciplined and undisciplined body and the consequences resulting from the promotion of the ideals of beauty in various areas of everyday life.

Key words: physical identity, body discipline, ideals of beauty, modern authoritative mechanisms.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	7
2 TELO KOT IDENTITETA	8
2.1 Telo in sebstvo	9
2.2 Stigmatizirana telesna identiteta	13
2.3 Posameznik – psihična in fizična celota	15
3 DRUŽBENA KONSTRUKCIJA LEPEGA TELESA	16
3.1 Medicinski, potrošniški diskurz in vitkost	18
3.2 Sodobni telesni ideali zahodnih družb	22
3.2.1 Žensko telo	23
3.2.2 Moško telo	24
4 NADZOROVANJE TELESA	26
4.1 Delovanje sodobnih oblastnih mehanizmov	26
4.1.1 Svobodna izbira kot prisila	29
4.2 Skrb za telo	30
4.2.1 Šport	32
4.2.2 Diete	34
4.3 Disciplinirano in nedisciplinirano telo	35
4.4 Posledice promoviranja lepotnih idealov	37
5 SKLEP	39
6 LITERATURA	44

KAZALO SLIK

<i>Slika 3.1: Primer ženskega telesnega ideala.....</i>	<i>24</i>
<i>Slika 3.2: Primer moškega telesnega ideala</i>	<i>25</i>
<i>Slika 4.1: Prikaz preoblikovanja zadnjice s pomočjo diete ali s pomočjo diete in vadbe</i>	<i>32</i>
<i>Slika 4.2: Moško telo med vadbo</i>	<i>34</i>
<i>Slika 4.3: Žensko telo med vadbo.....</i>	<i>34</i>
<i>Slika 4.4: Primerjava različnih ženskih telesnih oblik.....</i>	<i>36</i>
<i>Slika 4.5: Primerjava različnih moških telesnih oblik</i>	<i>37</i>
<i>Slika 5.1: Tehnica za boljšo samopodobo.....</i>	<i>42</i>

1 UVOD

... Shujšajmo skupaj, Zdravo hujšanje, Vse diete sveta, Kako sem izklesala svoje telo, Nordijska hoja: za vitko postavo, Konec težav s težo: sedem ključev do uspeha, Kako zbrati voljo za hujšanje, 90-dnevna ločevalna dieta, Zdrava turbo dieta, Hoja in lahkoten tek, Hujšaj zdravo, jej z glavo, Osnovna šola hujšanja, Idealna dieta, Hujšajmo z jabolčnim kisom, Občutljiva mesta: čvrsta zadnjica, napeta stegna, raven trebuh, vitki boki, Zbogom kilogrami, dober dan zdravje, 50 poti do vitkosti, Vitki živijo dlje: kako pravilno jemo in hujšamo ... (IZUM 1997–2013).

Našteti je le nekaj naslovov izmed mnogih knjig, ki nam pomagajo do idealne postave, kakršna je značilna za sodobno zahodno družbo. Vsepovsod nas spremljajo tovrstne knjige, priročniki, CD-ji, DVD-ji, revije in časopisi. Tudi na medmrežju in televizijskih programih je mogoče opaziti nešteto izdelkov, ki nam jih ponujajo proizvajalci, in s pomočjo katerih bomo imeli takšno telo, kot se ga promovira.

Za to temo diplomskega dela sem se odločila ravno zaradi tega, ker nas mediji z vseh strani napadajo in bombardirajo z informacijami, kako naj bi bili videti, kakšen videz telesa je zaželen in kakšen ni ter na kakšen način lahko dosežemo, da bo naše telo videti »sanjsko«.

Novinarji opravljajo zloglasne intervjuje s tistimi zvezdniki, ki so uspeli izgubiti nekaj kilogramov, jim čestitajo za to in jih sprašujejo po njihovih receptih za uspeh. Po drugi strani pa nesramno pišejo oziroma govorijo o tistih zvezdnikih, ki imajo po njihovem mnenju nekaj kilogramov preveč, in jih celo zasmehujejo.

Zdravo, lepo in idealno telo, ki naj bi ga dosegli le s strogim discipliniranjem samega sebe, pri čemer naj bi se posluževali raznih diet in telesnih vadb, je v današnjem času postalo ena najpogostejših tem, o katerih se piše in govori. Gre za nekakšen začarani krog – mediji reproducirajo, kako ravnati s svojim telesom in posledično mi uzavestimo neko idealno podobo o samem sebi, ki jo skušamo doseči in za katero nato stremimo vse svoje življenje. Prav zato se zanimanje ljudi po tovrstnih nasvetih povečuje, mediji pa nas vse bolj in bolj zasipavajo s tem.

Vedno večja naklada takšnih knjig, ki jih mimogrede pogostokrat napišejo tudi zdravniki in drugi medicinski strokovnjaki, priročnikov in revij pomeni, da v današnji sodobni družbi videz telesa malodane pomeni vse, torej več kot posameznikove osebne in karakterne značilnosti, in velikokrat celo več kot njegova izobrazba. Tako ni odveč omeniti, da imajo osebe z »lepšimi« telesi prednosti na vseh področjih v življenju: lažje si najdejo službo,

prijatelje, partnerja, medtem ko so osebe, katerih telesa so malce dlje od idealnih, pri tem vsaj nekoliko prikrajšane.

Telesni videz je tista prva stvar, ki jo družba najprej opazi na nas in prav tako tudi mi sami na sebi ter na drugih. Zato menim, da preden nekoga spoznamo, ga pogosto ocenimo in mu pripisujemo osebnostne lastnosti kar na podlagi njegovega zunanjšega videza. Podobno je tudi pri samem sebi, saj se prav na podlagi naše zunanosti kar sami boljše ali slabše (o)cenimo. Tako smo ravno zaradi tega veliko bolj ali manj samozavestni in se v svoji koži ne počutimo dobro ali pa obratno.

Podoba telesa je v današnjem času postala zelo pomembna vsakemu izmed nas. S tem je zagotovo (vzročno ali posledično) povezano dejstvo, da mediji veliko svoje pozornosti posvečajo prav tej tematiki in smo zato tudi mi sami zelo obremenjeni s svojim videzom. Zaradi vse večje pozornosti, ki jo namenjamo svojemu telesnemu videzu, sem se odločila, da v diplomskem delu podrobneje raziščem fenomen discipliniranja telesa glede na sodobna lepotna merila.

2 TELO KOT IDENTITETA

Kaj pravzaprav pomeni identiteta? Čisto poenostavljeno povedano gre za istovetnost v določenem času in prostoru. Identiteto lahko oblikujemo le v odnosu do drugega, to pomeni, da identiteta obstaja samo v primeru, če obstaja tudi tisto nekaj, kar ta identiteta ni. Ključnega pomena, da sploh lahko govorimo o identiteti, je, da med nami obstajajo razlike, ki so lahko vrednotene tako pozitivno kot tudi negativno.

Slovar slovenskega knjižnega jezika definira identiteto kot »skladnost, ujemanje podatkov z resničnimi dejstvi, znaki, istovetnost« (SSKJ 2000a). Govorimo lahko o več vrstah identitet, in sicer osebna, socialna, etnična, nacionalna, skupinska in ne nazadnje tudi telesna identiteta, ki ji bom posvetila največ pozornosti.

Iz telesne identitete izhajajo vse ostale. Telo je tisti prvi znak identitete, ki je najbolj očitna in viden, ga najprej zaznamo in razpoznamo. Vsak posameznik si namreč lahko po potrebi prilagodi, preuredi ali spremeni svojo identiteto. Lahko jo na primer zamolči ali si jo celo izmisli in se drugim predstavi kot nekdo, kar v resnici ni. Identiteto našega telesa pa pridobimo že z rojstvom, zato je ta identiteta temeljna in je hkrati osnova, na katero nato »prilepimo« še druge identitete (Južnič 1993, 17).

Prav zato, ker je telesna identiteta najbolj očitna, ljudje pogostokrat svojim sogovornikom njihove druge identitete kar določimo, ne da bi zares vedeli zanje. Sami se odločimo, katere

identitete bi jim »pristajale«, vse to pa na podlagi njihovih telesnih značilnosti (Južnič 1993, 21).

Južnič pravi, da vsaka identiteta temelji na tem, da se drugim predstavimo s telesom. Skozi telo prepoznavamo tako samega sebe kot tudi druge ljudi okrog nas (Južnič 1993, 21). Naše samopojmovanje se razvija skozi komunikacijo z drugimi. Zelo pomembno pri tem je, da vemo, kaj si drugi mislijo o nas. Če drugi menijo, da smo postavni, nam pravijo, da imamo zavidanja vredno telo, bomo tudi sami tako mislili o svojem telesu in bomo ponosni nanj. Prav tako velja tudi obratno: če bo družba naše telo zasmehovala, se bomo mi v svojem telesu počutili neugodno in ga bomo želeli spremeniti.

Ljudje svojo identiteto sporočamo že s telesom, ne da bi kakor koli uporabili besedno komunikacijo (Južnič 1993, 25). Gre za komunikacijo telesa samega, k čemur se uvrščajo način drže našega telesa, kako se gibljemo, kakšne so naše kretnje, mimika obraza ...

Pri predstavljanju samega sebe uporabljamo »jezik telesa«, kar pomeni, da ljudem okrog nas že s samo figuro telesa nekaj sporočamo, komuniciramo samo s telesom, ne da bi pri tem uporabili besede (Južnič 1993, 25). Tako že na prvi pogled dobimo informacije o nekom – vizualna podoba je prvi stik, ki ga vzpostavimo med seboj, in zelo vpliva na nadaljnjo komunikacijo, saj si že na podlagi telesnega videza izoblikujemo svoje mnenje o določeni osebi.

Rutar pravi, da se identiteta potrjuje oziroma utrjuje prav prek podob in vedno bolj postaja »imago, posnetek, podoba, privezana na telo« (Rutar 1995, 96). Ta namreč predstavlja neko središčno točko našega življenja, zaradi telesa se zavedamo samega sebe in prek telesa se vključujemo v socialne interakcije z drugimi. Kdor koli lahko kadar koli opazuje nas in naše telo ter na ta način se prek telesa predstavljamo svetu (Kuhar 2004, 11). Južnič pesniško na to poreče, da so »drugi /.../ naše ogledalo in vsakdo med nami je ogledalo drugim« (Južnič 1993, 20).

Družba neprestano »bedi« nad posameznikovo identiteto. To pomeni, da jo ves čas vrednoti, pogostokrat spreminja, včasih potrjuje, drugič zanika in tako dalje. Priznanja in pripoznanja, ki smo jih deležni s strani drugih, nam oblikujejo identiteto. S tem se mi identificiramo (Tomori 1990, 106–107).

2.1 Telo in sestvo

Sociologija se s telesom ne ukvarja kot z biološkim organizmom, pač pa vidi posebnost v tem, da svoje telo obvladujemo in razpolagamo z njim ter se z njim predstavljamo širši družbi.

Ljudje smo telesa in hkrati imamo telesa, kar pomeni, da se ne poistovetimo vedno in popolnoma s telesom (Počkar in Tavčar Kranjc 2011, 7).

Sebstvo pomeni zavest, da ima vsak posameznik/-ica svojo lastno enkratno identiteto, ki se povsem razlikuje od drugih, pa vendar to identiteto izoblikujemo v medsebojni interakciji z drugimi in gre tako za družbeni proces (Barle – Lakota in drugi 2004, 31).

Sebstva ne pridobimo z rojstvom, takrat ga namreč sploh nimamo, ta se razvija tekom socialnih izkušenj, ki jih pridobivamo v družbi. Zanj je značilno, da je »samo sebi objekt«, kar ne velja za telo. Nujno za obstoj sebstva je odzivanje posamezne osebe same nase. Šele prek takšnega socialnega vedenja lahko le-ta nastane (Mead 1997, 103–108). Kot otroci se igramo s posnemanjem vlog, sami s sabo se pogovarjamo, si zastavljamo vprašanja in v vlogi nekoga drugega na to reagiramo. Na ta način postanemo nekdo drug in sami sebe gledamo z drugega vidika. Reakcije drugih razumemo »kot odsev lastnega vedenja« in ob tem se razvija naša osebna identiteta (Berger in Luckmann 1999).

Sebstvo se razvija tako, da posameznik ponotranji odnos drugih do sebe, gre za nikoli končan proces, saj celo življenje vstopamo v neke druge situacije z drugimi ljudmi.

Telo in sebstvo sta v ambivalentnem medsebojnem razmerju. Po eni strani ju povsem enostavno razlikujemo med seboj, po drugi strani pa v času pozne modernosti lahko rečemo, da sta tesno povezana.

Mead na enostaven način razloži njuno razliko, ki je precej očitna. Telo je v svoji osnovi fiziološki mehanizem, kar sebstvo ni. Sicer je za njegov razvoj bistvenega pomena telo kot fiziološki mehanizem, a je v določenih okoliščinah o sebstvu mogoče razmišljati tudi brez organizma. Tak primer je posmrtno življenje, ko naj bi se telo in sebstvo ločila (Mead 1997, 106–107). Istočasno pa lahko danes govorimo o njuni izraziti medsebojni povezanosti.

Kot že napisano, sociologi menijo, da je telo tisti del, iz katerega izhaja celotna identiteta, razložijo ga kot osnovno in najbolj vidno identiteto vsakega posameznika, nadalje pa o telesu govorijo kot o nekem projektu, prek katerega posamezniki oblikujemo in ohranjamo občutek sebstva. Določeni avtorji so si enotni tudi v tem, da v sodobnih postmodernih družbah lahko povsem enačimo projekt sebstva s projektom telesa (Kuhar 2004, 59). Telo je »v dvajsetem stoletju postalo centralna paradigma za sebstvo oz. temeljni izraz sebstva, ki predstavlja sredstvo samodefiniranja« (Brumberg v Kuhar 2004, 59).

Kadar govorimo o odnosu med našo družbeno identiteto in lastno samoidentiteto, je ključnega pomena naše telo. Zelo močan vpliv na občutek posameznikovega sebstva in na to, kako sami sebe vrednotimo, imajo družbeni pomeni, ki se jih pripisuje določenim telesnim oblikam

(Kuhar 2004, 59). Vsa naša telesna zaznavanja se vedno zgostijo okrog sebstva (Mead 1997, 104).

V današnjem času, ko skoraj ne moremo več govoriti o neki stabilnosti, ko vse bolj izginjajo tradicionalnosti, kot so družina, službe, religija, nam stabilno identiteto nudi le še naše telo. Če že ne moremo nadzorovati prihodnosti našega življenja, lahko vsaj do neke mere nadzorujemo svoje telo. Lahko ga spremenimo, imamo vpliv na to, da ga preoblikujemo (spremenimo njegovo obliko, obseg), če to res želimo, medtem ko tega ne moremo reči na splošno za celotno družbo, vero ali znanost. Telo pa je tisto, prek katerega si lahko ustvarimo tak občutek sebstva, na katerega se lahko zanesemo (Shilling v Kuhar 2004, 60). Tako danes, ko smo obdani z raznoraznimi tveganji iz globalnega sveta, razumemo telo kot nekakšen otok popolne varnosti (Beck v Kuhar 2004, 60), kjer imamo sami pod nadzorom vse.

V postmoderni družbi so različni avtorji razvili različne koncepte sebstva. Featherstone izpostavi tako imenovano nastopajoče sebstvo. Pri tem gre za to, da sodobnim ljudem veliko pomeni zunanja podoba in to, kakšen vtis bodo naredili na druge ljudi. Podobno kot igralci na odru tudi mi nenehno predstavljamo samega sebe (Featherstone in drugi 1991, 170).

V vsakdanjem življenju ves čas nadzorujemo samega sebe, in sicer svoj govor, zunanost, obnašanje. V socialnih interakcijah delujemo kot posamezniki na način dvojega: mi smo subjekt in objekt hkrati. Nastopamo kot jaz in kot mene, smo objekt in subjekt lastnih interpretacij. Goffman razume vsakdanje življenje kot nekakšne skupno sproducirane drame, kjer smo tako igralci kot tudi gledalci, s tem da v vsakdanjem življenju ni čistih režiserjev. V naših dramah ves čas upravljamo z vtisom o sebi. Naše življenje bi lahko razdelili na oder in zaodrje, ki se nam ves čas menjujeta – v zaodrju si odpočijemo od nastopanja in se pripravimo na ponoven nastop na odru.

Podobno tudi Turner govori o sodobnem sebstvu, le da ga malce drugače imenuje, in sicer kot »reprezentacijsko sebstvo«, njegov pomen pa prav tako temelji na tem, kakšno obliko telesa imamo in kako je ta videti (Turner v Kuhar 2004, 62).

V pozni moderni lahko govorimo tudi o zasičenem sebstvu. Gre za to, da je težko ohraniti neko trdno, notranjo identiteto, ker se odnosi zelo hitro spreminjajo, vse več je začasnih identifikacij, skoraj ni več trajnih služb in vseskozi se nekaj spreminja.

Vsak posameznik mora čim bolj kritično obravnavati tako svoje telo in sebstvo kot tudi način življenja. Sodobni potrošniški kapitalizem namreč potrebuje »individualizirane potrošnike«, ki imajo veliko želja in osebnih potreb, ki nikoli niso zadovoljni s svojim telesom in bi ga vedno radi še izboljšali (Kuhar 2004, 62).

Za sodobne postmoderne družbe je značilno, da so osebne identitete zelo odprte, kot pomembno značilnost pa velja izpostaviti tudi »refleksivnost telesa« (Giddens 2000, 37). Pri oblikovanju svoje lastne identitete imamo v primerjavi z družbami v preteklosti ogromno možnosti izbire: od nas je odvisna izbira vere, religije, izbira partnerja, kariere, spolna usmerjenost ... Na voljo imamo veliko različnih možnosti, sicer so nekatere bolj družbeno zaželeno od drugih, a vendar možnost izbire imamo.

Identitete niso več tako ozke in toge kot včasih, pač pa široko odprte in pluralne, svobodno lahko izbiramo »svoje identitetne pripadnosti«, tako kot se nam zdi najboljše v danih okoliščinah (Sen 2009). Refleksivnost telesa pomeni, da se globoko, preudarno in natančno posvetimo premišljevanju o njem.

Danes lahko o »jaz« govorimo kot o »refleksivnem projektu«, za kar je značilno, da veliko premišljujemo o preteklih, sedanjih in tudi prihodnjih doživljanjih. Pri tem nam pomagajo raznorazni viri in množični mediji, kot so članki in nasveti v revijah, programi na televiziji, priročniki, kjer piše vse o samopomoči, in različne terapije (Giddens 2000, 37).

Giddens razume telo tudi kot seksualno področje in pravi, da vse tisto, »kar velja za jaz, velja tudi za telo« (Giddens 2000, 38). Na vseh treh področjih, tako v seksualnosti, telesu in »jaz«, je mogoče najti ogromno refleksivnosti. Danes posebno veliko skrb namenjamo telesni podobi in imamo veliko večji nadzor nad telesom kot nekoč. Po Giddensovem mnenju ima na sedanje stanje obsesije s telesom velik vpliv ravno seksualnost. »Telo postane vidni nosilec osebne identitete in se vse bolj vključuje v posameznikove odločitve o njegovem življenjskem slogu« (Giddens 2000, 38). Telo je torej tisti ključni element, na podlagi katerega se odločamo, kako bomo živeli. Hodimo v fitnes, ker želimo shujšati, uživamo le ekološko pridelano hrano in pri nakupu pazimo na poreklo prehranskih izdelkov, saj želimo ostati zdravi, oblačila kupujemo v točno določenih trgovinah, da bo naš videz zares zapeljiv.

Izum modernih shujševalnih kur, ki se opirajo na znanost o prehrani, pomembno vpliva na »refleksivnost telesa«. Tako postane lastnik telesa odgovoren za svoj telesni videz. Možnosti izbire je tudi na področju prehrane ogromno, posameznik se mora samo odločiti, katero hrano bo užival in posledično kakšen življenjski slog bo izbral, tudi tukaj torej nastopi refleksivno izpraševanje samega sebe. Za vse razvite dežele je značilno, da so njihovi prebivalci vedno »na dieti«. V nasprotju s preteklostjo imamo hrane v izobilju in na trgu imamo potrošniki skozi vse leto možnost izbirati med najrazličnejšimi živili. »Shujševalna kura povezuje telesni videz, osebno identiteto in seksualnost v kontekst družbenih sprememb, ki jih posameznice poskušajo obvladovati dan za dnem« (Giddens 2000, 38–39).

Ni dovolj, da nas disciplinirajo oblast, država in druge institucije, bistvenega pomena je, da discipliniramo sami sebe. Posledica tega je, da nastajajo vedno nove prakse, ki posameznika napeljujejo k temu, da je pozoren nase, da spoznava samega sebe in svoje želje. V nas se vzbujajo želje po tem, da bi bili zdravi, uspešnejši, lepši in bolj »fit«. Na ta način se v družbi vzpostavi nek red, zaradi katerega smo na boljšem vsi. Cilj vsega tega so samoobvladani posamezniki, ki sami gospodarijo nad lastnimi telesi in se povsem samodejno ter prostovoljno prilagajajo družbenim normam. Postmoderni človek sam nosi odgovornost, če je debel ali če je nenehno pod stresom. Vrh sodobnega vladanja je, da nas prepričujejo, da smo sami krivi za svoje težave, zato moramo izkoristiti vsak trenutek za to, da bomo sledili normam, in tako odpravili svoje težave.

2.2 Stigmatizirana telesna identiteta

Goffman v enem od svojih ključnih del v *Stigmi* govori o stigmatiziranosti, kar velja omeniti tudi pri telesni podobi. Družbene norme proizvajajo stigmo, in kar odstopa od družbeno sprejemljivega, je stigmatizirano.

Stigmo lahko razumemo kot »posebno vrsto razmerja med lastnostjo in stereotipom« (Goffman 2008, 13), uporablja pa se za neko diskreditirajočo lastnost (Goffman 2008, 12). Oseba je stigmatizirana takrat, ko prestopi tolerančni prag, ki se od družbe do družbe lahko zelo razlikuje (Tomori 1990, 122).

Skoraj celotna zahodna družba dosega nekatere od splošno sprejetih norm. Obstajajo pa tudi takšne norme, ki jih je nemogoče dosegati v vseh obdobjih našega življenja (Goffman 2008, 112). Takšen je primer telesnega videza, saj se lahko le peščica ljudi pohvali z idealno telesno postavo. Kljub temu lahko rečem, da so v današnjem času (vsaj deloma) stigmatizirani tisti, ki od idealnega telesa močno odstopajo in se jih razume kot (pre)debele. Dandanes kar prek telesne podobe označimo vrednost nekega človeka. Zelo velikokrat se identiteta ljudi definira le prek telesnega videza. Kot že omenjeno, telo uporabljamo zato, da se z njim predstavimo, se tudi promoviramo in oglašujemo. Lahko pa je tudi tarča družbene stigmatizacije v primeru, da ne dosegamo za družbo sprejemljivih standardov (Kuhar 2004, 11).

Pri vsakem človeku najprej opazimo njegovo zunanjo podobo in na podlagi te poskušamo sklepati, kakšne bi bile druge lastnosti te osebe. Velikokrat so takšna predvidevanja zmotna in nezanesljiva, saj temeljijo na posplošenih stereotipih. Naše tovrstno razmišljanje po navadi usmerjajo izkušnje, ki jih imamo s »podobnimi« ljudmi, in vsesplošna prepričanja o tem, katere značajske lastnosti so povezane s katerimi zunanjimi potezami ljudi. Takšni stereotipi

so zelo uveljavljeni, kljub temu da so v zelo malo primerih zares upravičeni (Tomori 1990, 39–41).

Uletova definira stereotipe kot »tipizirane sodbe«, ki so tako zelo splošne in ohlapne, da ravno zaradi tega ne morejo ustrezati realnosti. »So sodbe o vseh, ki ne veljajo za nikogar,« omogočajo pa nam lažjo prilagodljivost v nekem socialnem okolju (Ule 2005, 159–160).

Goffman pravi, da tistim ljudem, ki že imajo neko napako oziroma hibo, zelo radi pripišemo še druge, dodatne napake (Goffman 2008, 14). S pripisovanjem določenih lastnosti komur koli ali čemer koli si vsakodnevno razlagamo raznorazna dogajanja v socialnem svetu, kjer živimo. Ta je namreč v največji meri konstruiran prav iz naših pripisovanj (Ule 2005, 92).

S tem bi se tudi sama zelo strinjala. Značilno za nas je, da ko vidimo neko debelejšo osebo, ji poleg tega, da smo jo že takoj stigmatizirali glede njene debelosti, pripišemo še druge negativne lastnosti, ki pa se ne nanašajo na njen telesni videz. Mislimo si, da je ta oseba zagotovo zelo lena, predpostavljamo, da večino dneva preleži na kavču pred televizijo z vrečko čipsa, koka kolo in čokolado v rokah ter da se gotovo »prenažira« s hrano, ni ji mar za njen videz, saj se je tako grdo zapustila.

Ljudje s preveč kilogrami naj bi si delili skupne lastnosti in navade, kot so premalo gibanja in športne aktivnosti, premalo delavnosti in discipliniranosti ter celo slabša uspešnost, manjša delavnost ter inteligentnost, nepriljubljenost in neprijetnost. Omeniti velja, da tudi sami ljudje obilnejših postav menijo, da debeli ne znajo disciplinirati samih sebe, označujejo jih kot lene in vizualno neatraktivne, kar pomeni, da imajo tudi o sebi podobnih ljudeh negativne stereotipe (Tiggemann in drugi v Kuhar 2004, 45).

Takšnim osebam zagotovo ni lahko, saj na vsakem koraku čutijo na sebi bodeče poglede, otroci nanje kažejo s prstom in svojim staršem govorijo, naj jih vendarle pogledajo, da bodo tudi oni videli, kako (zelo) je nekdo debel.

Pri tem se takšna oseba počuti, kot da nekdo vdira v njeno zasebnost, čuti se nezaščiten (Goffman 2008, 22–23) in pretirano izpostavljena, kar ji zagotovo ne vzbuja pozitivnih občutij.

Splošno znano dejstvo je, da se neznancem bolj pogosto pripisuje stereotipe, a po tem, ko se te osebe поблиžje spoznajo, stereotipi izginejo, nadomestijo jih bolj stvarna ocena karakternih lastnosti ter razumevajoč in naklonjen odnos (Goffman 2008, 51). Gre za fenomen, ki ga raziskovalci imenujejo »hipoteza stika«, kar pomeni, da pozitivni medosebni odnosi lahko pripomorejo k temu, da spremenimo svoje stereotipe (Ule 2005, 162).

Stigmatizirane osebe se poskušajo s svojim položajem soočiti na več načinov. Osebe s preveč kilogrami lahko poskusijo odpraviti svojo napako s pomočjo raznih operacij (npr. operacijo

zmanjšanja želodca ...). Žalostno pri tej zadevi je, da tudi ko se ta oseba znebi svoje stigme, bodisi z operacijo ali z lastnim trdom, kot je npr. ukvarjanje s športom, družba o tej osebi tudi potem govori kot o debeluški ali debeluščku, ki je nekako uspel/-a izgubiti določeno število kilogramov. Nikoli ali vsaj zelo dolgo se takšna oseba ne more znebiti tiste nalepke, ki jo je nosila pred svojo spremembo.

»Iz nekoga z določenim madežem« se ta oseba spremeni »v nekoga, ki je odpravil določen madež«. Takšne osebe imajo zelo malo možnosti, da bi si pridobile status povsem normalne osebe (Goffman 2008, 17). Tak »negativen« odnos imamo predvsem do tistih oseb, s katerimi ne vzdržujemo osebnih stikov, v nasprotnem primeru namreč, kot že omenjeno, te osebe lažje razumemo, se vanje vživimo in jim stojimo ob strani.

2.3 Posameznik – psihična in fizična celota

Pri obravnavanju človeka in njegove zunanosti ne smemo povsem zanemariti njegove psihe, saj je tudi to del njega samega. Prav v vsakem posamezniku se združuje oboje; rečem lahko, da ljudje tvorimo psihično in fizično celoto.

V vseh življenjskih obdobjih ima privlačen videz zelo pomembno vlogo. Poleg tega, da smo zaradi lepega telesnega videza bolje sprejeti s strani drugih, imamo zaradi tega tudi več samozavesti in samospoštovanja, počutimo se (spolno) atraktivnejše (Kuhar 2004, 82). Prepričanje, kako zelo pomembno je, da smo lepi in privlačni, izhaja že iz pravljic in ljudskih pripovedk, kjer je privlačnost praviloma vedno povezana s pozitivnimi pomeni, obratno pa velja za neprivlačnost. Liki princes in princev imajo vedno lep obraz in telo ter so prav tako tudi po značaju dobrasrčni in prijazni. Hudobni, zli liki, kot na primer čarovnica, imajo vedno grd obraz in telo. Tako se otroci že v pravljicah naučijo, da je videz tisti, ki odraža pravo podobo vsakega posameznika (Kuhar 2004, 83).

Če svojega telesa ne vzljubimo, naša samopodoba ne bo najboljša, in tako nas bodo videli tudi drugi. Lahko pa se v svojem telesu prav zaradi predstav drugih o nas ne počutimo dobro.

Našo telesno podobo pomembno določa odnos, ki ga imamo do svojega telesa, pri tem je torej bolj pomembna relativna podoba, ki jo imamo o svojem telesu, kot pa neko realno, stvarno stanje (Tomori 1990, 19).

Kadar na svoje telo gledamo z negativnega stališča, lahko zaradi tega postanemo depresivni, in je naša samozavest oslABLJENA do takšne mere, da sploh ne želimo več od doma, saj se tam počutimo najbolj varne (Kuhar 2004, 84–85).

Ljudje si svojo telesno samopodobo oblikujemo prek drugih; prek medijev, ki nam prikazujejo idealizirane telesne podobe, in prek pričakovanj ter prepričanj, ki jih imajo drugi ljudje o nas. Če nam družba vseskozi pripisuje neko lastnost in se hkrati tudi ravna tako, kot da bi mi to lastnosti imeli, postopoma tudi mi sami pri sebi omenjeno lastnost razvijemo in jo nato »pripnemo« naši identiteti (Tomori 1990, 42).

To bi lahko primerjala s splošno znano samouresničujočo se prerokbo, kjer gre za psihološki pojav, ki nastopi takrat, ko nas »neko sicer napačno prepričanje privede do svojega uresničenja« (Ule 2005, 97). Do tega po navadi pride zaradi naših vtisov in stereotipov o določenih ljudeh ali socialnih skupinah. Prepričanja, ki jih imajo drugi o nas, na primer, da smo debeli in neprivlačni, pričnejo delovati tudi v realnem svetu. Začnemo se namreč vesti »v skladu s temi prepričanji« (Ule 2005, 97), torej se res začnemo rediti, ne pazimo na prehrano, se ne gibljemo, saj že tako ali tako »vemo«, da smo debeli. Posledično naš videz zares postaja neprivlačen. Enako, le z drugimi besedami, pove tudi Thomasov teorem, po katerem je tisto, v kar verjamemo, da je resnično, v svojih učinkih tudi zares takšno.

Po vsem zapisanem lahko trdim, da so posameznikova samopodoba, samozavest in samospoštovanje močno povezane z njegovim telesnim videzom, na podlagi katerega nas družba identificira.

Svoje telo in prav tako tudi telesa drugih ocenjujemo in sprejemamo le prek videza (Južnič 1993, 32). Bistvenega pomena za nas in našo okolico je torej zunanost. O tem, kakšna zunanost se priporoča in svetuje, pa v naslednjem poglavju.

3 DRUŽBENA KONSTRUKCIJA LEPEGA TELESA

Telo ni zgolj biološka entiteta, pač pa je sklop številnih družbenih in kulturnih praks. Za telo na tak ali drugačen način skrbimo in ga krasimo, npr. z oblekami, ličenjem, tetovažo. Ker s svojo zunanjo podobo večkrat nismo zadovoljni, to skušamo preoblikovati s pomočjo športa, prehranjevalnimi dietami ali kar z lepotnimi operacijami. Telo tudi zdravimo ali ga preventivno čim dlje ohranjamo vitalnega, poleg tega se s telesom predstavljamo drugim in v družbi s pomočjo telesa navežemo stik z drugimi (Počkar in Tavčar Kranjc 2011, 7).

Zanimanje sociologije po telesu, ki nosi tako družbeni kot kulturni pomen, je vzbudila predvsem potrošniška kultura, prav tako pa je treba omeniti tudi razna feministična gibanja, porast novih bolezni, ekološke probleme in tako dalje. Postmoderni sociologi razumejo telo kot izhodiščni in temeljni del posameznikove identitete. Zaradi vse bolj intenzivnega proučevanja telesa se je razvilo veliko tem, ki zanimajo sociologijo, kot so na primer

obsedenost z idealnim telesom, prehranjevanje in diete kot oblika samodiscipline, družbeno in kulturno oblikovani telesni standardi ... (Počkar in Tavčar Kranjc 2011, 7–8).

Objektivna lepota ne obstaja, ne moremo je opisati z nekimi pridevniki, zato je tudi SSKJ lepoto razloži le kot »lastnost, značilnost lepega« (SSKJ 2000b), pa kar koli že to pomeni v določeni kulturi oziroma družbi.

Tako, kot je »družbeno definirana« sama realnost (Berger in Luckmann 1988, 109), kar pomeni, da na osnovi vsakdanjega znanja sooblikujemo realnost okrog sebe, to počnemo s pomočjo zaloge znanja v določenem sociokulturnem kontekstu, je tudi lepota družbeno konstruirana.

Pravilno obliko telesa je izumila družba. Ta in kultura vrednotita posameznikom telo, mi pa ga podrejamo »tistemu, kar se v določeni splošnosti dojema kot primerno telo oziroma kar je spravljeno v kanone lepega in lepote« (Južnič 1993, 23; Shilling 2011, 62).

Telesa so vključena v družbo in so družbeno pomembni pojavi. Razumemo jih kot družbeno konstruirane entitete, ki jih ves čas primerjamo z vzori, posredovanimi s strani kulture in družbe. Telo je postalo predmet neposredne kritične refleksije (Južnič 1993, 42; Cregan 2006, 2; Shilling 2011, 65).

V posameznikovi identiteti se zgodi razkol med »realnim in idealnim telesom, torej telesom, ki ga človek dejansko ima, in tistim telesom, ki si ga želi imeti« (Južnič 1993, 42). Vir teh napetosti so družbene norme, ki na posameznika izvajajo pritisk, da mora telo oblikovati po družbeno priznanih merilih.

Ker smo si ljudje med seboj zelo različni, tako po obliki, konstrukciji in drži telesa, telesnih proporcij, telesni teži ..., je zelo težko oziroma praktično nemogoče, da bi vsi lahko ustrezali idealnim lepotnim merilom. Posledica tega je, da ljudje skoraj nikoli nismo zadovoljni s telesnim videzom in ga vedno želimo spremeniti, preoblikovati ali učvrstiti. Radi bi uskladili svoje telo ali vsaj nekatere telesne dele tako, da bomo ustrezali družbenim predstavam o lepem telesu (Južnič 1993, 42). Vsak izmed nas čuti pritisk s strani družbe in kulture ter v primerjavi z družbenimi ideali, ki veljajo za telo, se nam zdi, da je naše telo pomanjkljivo. Na svoje telo gledamo »z očmi drugih« in si želimo, da bi lahko rekli, da je naše telo »normalno«. Prav to »normalnost« pa skušamo doseči vsaj na dva načina, in sicer s prikrivanjem slabih telesnih značilnosti in s poudarjanjem dobrih. Pri tem nam veliko pomagajo oblačila, saj se po svoji volji oblečemo, kar želimo. Oblečemo tisto, za kar menimo, da nam bo pomagalo skriti naše telesne pomanjkljivosti, torej tisto, kar v naši družbi ni zaželeno. Po drugi strani pa nam oblačila pomagajo poudariti tiste dele telesa, na katere smo lahko ponosni, saj si glede na družbene standarde zaslužijo odlikovanje (Južnič 1993, 42–43).

V poznomodernih zahodnih družbah se enako intenzivno promovira tako vitko kot zdravo telo, k čemur se pomembno ob bok postavlja potrošniška industrija. Prav vse je namreč zelo tesno povezano med seboj, o čemer bom več zapisala v nadaljevanju.

3.1 Medicinski, potrošniški diskurz in vitkost

V postmodernih družbah ni več najbolj pomembno telo, ki dela, pač pa telo, ki zna tudi uživati in poskrbeti zase, torej »delati na sebi«. Idealnega delojemalca bi opisali kot nekoga, ki ima primeren telesni videz, je vitek, tako kot določajo družbeni standardi, in seveda tudi primerno oblečen (Počkar in Tavčar Kranjc 2011, 16).

Pod vplivom sodobnega kapitalizma se ljudje danes kar pretirano ukvarjamo s telesom in njegovim zunanjim videzom. Zelo pomembno nam je, kakšen obseg in obliko telesa imamo, poleg tega se obremenjujemo tudi s prehranjevanjem ter telesnim počutjem in zdravjem. V takšno razmišljanje in vedenje nas je »potisnila« sodobna potrošniška kultura, ki skupaj z »industrijo prostega časa, kozmetično, farmacevtsko, modno in oglaševalsko industrijo« (Počkar in Tavčar Kranjc 2011, 17) skrbi, da bomo ves čas imeli na voljo dovolj izdelkov in storitev, s pomočjo katerih bomo poskrbeli za lepše oblikovano in bolj zdravo telo.

Zdravje in telesno lepoto se danes razume kot dve najpomembnejši lastnosti, ki nas osrečujeta. Vitkost se je začela povezovati z zdravjem v potrošniški družbi. Za zahodne družbe je značilno, da je vitko telo kazalnik dobrega zdravja, predvsem pa se je že kar splošno uveljavilo sporočilo o tem, kako zelo prekomerna teža škoduje zdravju (Featherstone in drugi 1991, 185; Kuhar 2004, 55). Zato v raznih množičnih medijih najdemo nešteto opozoril in nasvetov, kako (p)ostati vitalni in zdravi ter posledično tudi srečni.

Oba pojma, zdravje in telesna lepota, sta zelo široka in njuno področje se z vsakim dnem še bolj širi, ker je to v prid raznoraznim industrijam, saj na ta račun zaslužijo ogromno denarja. Tako rekoč »vsak dan« se pojavljajo nove, še strožje lepotne norme. Zares idealnega telesa ni možno nikoli doseči, ker četudi bi ga dosegli, bi se norma idealnega telesa spet zaostrila.

Ocena o tem, kakšna je danes na eni strani normalna oziroma primerna teža in na drugi strani nenormalna oziroma prekomerna telesna teža, je pod močnim pritiskom potrošništva. To pomeni, da lahko ob upoštevanju lepotnih kriterijev množičnih medijev skoraj vsakega človeka označimo za debeluha, ki bi moral biti ves čas na dieti (Ihan v Kuhar 2004, 61).

Prav tako smo vsak dan manj zdravi, saj nam grozi vse več tveganj (od okoljskega onesnaževanja in segrevanja ozračja do pretirane uporabe tehnologij), hkrati farmacevtske industrije ustvarjajo nove bolezni. Tudi tisto, kar nekoč ni bila bolezen, to danes je, npr.

včasih sramežljivi ljudje trpijo danes za socialno fobijo, včasih igrivi in poredni otroci so danes hiperaktivni ... Gre za medikalizacijo, kar pomeni, da si medicina prilašča področja vsakdanjega življenja. Izvorno nemedicinska vprašanja se začnejo obravnavati kot medicinska, obravnavati se jih začne v okviru zdravja in bolezni. Poleg tega se tudi znižujejo vrednosti normalnega krvnega tlaka, da prej začnemo jemati tablete, kot bi jih sicer, in tako dalje.

Različni strokovnjaki vsak dan odkrivajo nove gene, na podlagi česar nato sklepajo, kako močno smo nagnjeni k neki bolezni (Počkar in Tavčar Kranjc 2011, 6), in nas na ta način posvarijo, na kakšen način naj zavarujemo sami sebe.

Ker smo zaradi medijskih retuširanih fotografij vse manj zadovoljni s svojim telesnim videzom in imamo ob poplavi nasvetov s strani zdravniških strokovnjakov o tem, kakšen življenjski slog je zdrav, občutek, da bi za svoje zdravje lahko naredili veliko več, se po pomoč zatekamo k različnim ponudnikom. Lahko v lekarno po izdelke, zaradi katerih bomo pomirjeni, da živimo zdravo, ali v fitnes, da bi izboljšali svoj telesni videz. Vse to nas stane veliko denarja, kar je tudi cilj vseh industrij, saj stremijo le k čim večjemu dobičku.

Zelo težko z gotovostjo vemo, kdaj smo zares zdravi, saj nam različne industrije »preprečujejo«, da bi se počutili zdrave. Predvsem nikakor ni dovolj, da se opiramo le na medicinske aparate, ki nam povedo, da je z delovanjem naših telesnih organov vse v najlepšem redu. To ni povsem verodostojen kazalnik našega zdravja. Prav tako ni dovolj, da se na podlagi našega počutja, ki je lahko odlično ali vsaj sorazmerno dobro, sami označimo kot zdrave. Dandanes je pomemben indikator našega zdravstvenega stanja življenjski stil, ki ga živimo. To pomeni, da se moramo redno rekreirati, pravočasno moramo hoditi spat, da se telo lahko odpočije, ne smemo večino dneva presedeti na stolu ali preležati v postelji, jesti moramo veliko sadja in zelenjave ter spiti veliko tekočine (Kamin 2006, 45). Če se vseh teh priporočil ne držimo, smo zelo hitro označeni za »nenehno potencialno bolne« (Convey v Kamin 2006,45).

Ker je zdravje ljudi vse bolj nadzorovano, smo državljani ves čas opominjani, da lahko kadar koli zbolimo. Nastaja torej družba, katere prebivalce razdelimo v dve skupini: »kronično bolne in zaskrbljene zdrave« (Brashers v Kamin 2006, 63), kar sem podrobneje razložila že v zgornjih vrsticah, na tem mestu pa naj zapišem tudi dobro razlago Kaminove o tem, kdaj smo zdravi glede na »diskurz promocije zdravja« (Kamin 2006, 146). Povsem logično je, da v tem primeru ne trpimo za nobeno boleznijo, poleg tega moramo skrbeti, da bo tako ostalo tudi v naprej. V primeru, da bi se kadar koli morali prilagoditi različnim ekonomskim in družbenim razmeram, moramo biti ves čas tako psihično kot tudi telesno pripravljeni. Naša naloga je, da

se spretno izogibamo vsemogočim tveganjem, ki smo jim izpostavljeni, predvsem pa moramo paziti na tista tveganja, na katera nas opozarjajo strokovnjaki. A tudi to še ni vse. Zelo pomembno je, da poskrbimo zase v tej meri, da bomo stara leta dočakali vitalno, saj bomo na ta način lahko dlje časa služili družbi in ji ne bomo postali v breme (Kamin 2006, 146).

Pri vsem tem ima izredno velik pomen vloga države. Ta je namreč odgovorna, »da nevedno ljudstvo nauči in navadi krepkega prehranjevanja, pravilne higiene in telovadbe« (Kamin 2006, 74).

Kot vsaka industrija ima tudi država svoje razloge, zakaj želi imeti zdravo prebivalstvo. Le na tak način bi se izboljšala storilnost državljanov, zmanjšala bi se umrljivost (Kamin 2006, 74) in država bi prihranila denar za zdravljenje svojih državljanov. Ker pa je za sodobno državo značilno, da v njej ni nikakršne prisile, temveč je velik poudarek na svobodni izbiri, država prek različnih industrij in seveda množičnih medijev do takšne mere prepričuje posameznike v zdrav način življenja, da ga oni nato »prostovoljno« prevzamejo (Kamin 2006, 74).

Če se preveč odmaknemo od družbeno sprejetih norm, postanemo stigmatizirani, zaradi česar nas družba ne sprejema najbolje. To je dobro vidno na primeru debelosti v zahodnih družbah. Tu je namreč kot norma zdravja in dobre telesne pripravljenosti priznana vitkost, kar pomeni, da so tisti ljudje, ki ne dosegajo te norme, označeni za lene deviante, »ki bodo zaradi lastnega nezdravja prej ali slej postali breme ne le sebi, temveč tudi zdravstvenemu sistemu in davkoplačevalcem« (Kamin 2006, 47).

V poznomodernih zahodnih družbah, kjer imamo hrane v izobilju, označujemo debelost kot enega glavnih problemov, ki se dotikajo zdravstvenega sistema (Kamin 2006, 47), od leta 1997 pa se jo definira celo kot »kronično presnovno bolezen« (Počkar in Tavčar Kranjc 2011, 12). Mediji predstavljajo debelost poleg zdravstvenega problema tudi kot lepotni problem (Kamin 2006, 47). Zakaj bi se z debelostjo namreč okoristila samo medicinska in farmacevtska stroka, če lahko ob tem zaslužijo tudi druge industrije?

Sodobna družba prikazuje zdrav življenjski slog za zgled dobrega življenja. Zdravo vedenje je postalo nekakšen vseživljenjski projekt, za katerega je treba vsakodnevno in brezpogojno skrbeti (Kamin 2006, 48). Prav to isto lahko rečemo tudi za telo, saj je tudi na njem treba nenehno delati, ga spreminjati, preoblikovati in lepšati. Pravzaprav gre za isto stvar, oba pojma, tako zdravje kot telesni videz, sta propagirana s strani istih akterjev, le da se njihova gesla malce razlikujejo glede na izdelke ali storitve, ki nam jih ponujajo.

V medicinskem diskurzu je zdravje na prvem mestu in zavoljo ohranjanja zdravja se je treba veliko gibati, nadzorovati telesno težo ... Na ta način naj bi preprečili ogromno bolezni

oziroma tveganj, kot so artritis, bolezen žolčnika, diabetes, holesterol, koronarna bolezen srca, neplodnost žensk, nastanek raka, visok krvni tlak, hitrejša umrljivost ...

Lepotna industrija na prvo mesto postavlja idealno telo, s katerim bomo pritegnili številne moške in ženske poglede, paziti moramo na prehrano in redno telovaditi, zato da bomo zadovoljni sami s seboj in bomo posledično bolj samozavestni, da se bomo dobro počutili v kopalkah.

Vse tisto, kar nas dela nezadovoljne s svojim telesom, npr. celulit, prekomerna debelost, industrijam pomeni tržno nišo. Industrije ne delajo v prid nam, da bi mi dosegli neke dolgotrajne ali celo trajne učinke, saj bi tako uničile same sebe. Če povem z besedami Kuharjeve: »Gre za primer popolne industrije: pri ljudeh je treba ustvariti oz. ohranjati problem – nenehno nezadovoljstvo s telesom – in jim nato ponuditi rešitve zanj« (Kuhar 2004, 63–64), ki so seveda kratkotrajne ali pa sploh niso učinkovite.

Kadar se govori o zdravju, se hkrati uporablja tudi druge pozitivne pojme oziroma besedne zveze, kot so sreča, lepota, osebna rast in samouresničitev (Kamin 2006, 88). O tem mediji v preteklosti niso veliko govorili, danes pa so prišli do spoznanja, da s priporočili o zdravju in vitkem, lepem telesu lahko veliko zaslužijo (Kamin 2006, 88).

Kot že omenjeno, o zdravju ne govorijo le strokovnjaki z zdravstvenega področja in mediji, pač pa zdrav način življenja promovirajo tudi »vsi državniki, delodajalci, izobraževalne ustanove« in razne industrije, kot so »kozmetična, športna ali vadbeno, prehrabena oziroma živilska, dietna, farmacevtska« (Kuhar 2004, 63; Terris v Kamin 2006, 80; Kamin 2006, 8–90). Te se preživljajo tako, da ustvarjajo izdelke ali storitve, prek katerih si lahko potrošniki izpolnimo »svoje« želje, ki so se zasedale v našo podzavest ravno zaradi njihovega promoviranja. Takšno promoviranje je sicer lahko v skladu z interesi zdravstvene stroke, lahko pa tudi ni (Kamin 2006, 90).

Potrošnja je ključnega pomena pri sodobnem prikazovanju in ustvarjanju identitete (Hancock in drugi 2009, 46). Gre za to, da nas mediji prepričujejo, da nam lepota ni naravno dana, temveč jo lahko dosežemo, če se pravilno odločimo za raznorazne proizvode in storitve, ki nam jih nudijo na trgu (Winship v Hancock in drugi 2009, 56). Na voljo imamo širok spekter zdrave prehrane, programov telesnih vadb in kozmetičnih pripravkov. Vse to naj bi bilo ustvarjeno z namenom ohranjanja zdravja in prijetnega telesnega videza potrošnikov (Featherstone in drugi 1991, 170), seveda pa je glavni razlog tolikšne ponudbe le dobiček.

To poglavje naj končam s kratko razlago o tem, zakaj ljudje vedno znova poskušajo različne diete in verjamejo v zdrav način življenja, kljub temu da vidijo, da jim nič od tega ne prinese rezultatov, da ne shujšajo in si s tem ne podaljšajo življenja. Pri vsem tem namreč niso najbolj

pomembne posledice, to, kar naj bi dosegli z dietami in zdravim slogom življenja, pač pa nek pomen, ki se obnavlja na ta način, da se govori o hujšanju in zdravem načinu življenja. Gre za to, da se le na tak način ohranjajo podobe in hkrati tudi identitete posameznikov ter skupna »identiteta občestva« (Rutar 1995, 208).

3.2 Sodobni telesni ideali zahodnih družb

Za vsako obdobje v zgodovini je (bil) značilen nek lepotni ideal telesa, ki ga je priznavala celotna takratna družba, in tako je tudi danes. A lepotni ideali, ki veljajo v zahodnem svetu, so vedno težje dosegljivi, saj postajajo čedalje bolj zahtevni. Zato danes zelo težko izpolnimo »dolžnost biti lep in predvsem lepa« (Kuhar 2004, 41). »Družbeni pritisk po doseganju vitkega telesa je bil poimenovan tudi tiranija vitkosti (Chernin v Kuhar 2004, 41) in kult vitkosti« (Hesse – Biber v Kuhar 2004, 41). Vitko telo se povezuje z naslednjimi pojmi: sreča, uspeh, zdravje, mladost, vitalnost, družbena sprejemljivost (Kuhar 2004, 44). Vitkost tako ni predstavljena le kot privlačna, temveč je povezana z zdravjem, uspehom, močjo in drugimi visoko cenjenimi lastnostmi. Na drugi strani pa se prekomerno telesno težo razume kot fizično in moralno nezdravo, nespodobno, leno in celo požrešno (Mennell in drugi 1993, 51). Debelo telo v postmodernih družbah pomeni, da je posameznik, ki to telo nosi, izgubil nadzor nad samim sabo (Starc 2003, 113).

Stereotipi, nastali v zahodnih družbah, o tem, kakšno naj bo idealno žensko in moško telo, so povzročili, da ljudje nenehno stremijo k idealnim telesnim oblikam, v ljudeh so vzbudili željo po takšnem telesu. Podoba telesnega ideala je dostopna vsakomur, še posebej sedaj, ko se vsakodnevno večkrat srečujemo z množičnimi mediji (Starc 2003, 108–109). Zahodna družba je polna medijskih sporočil, ki pravijo, da je prekomerno težo nujno treba pokuriti in odstraniti (Kuhar 2004, 41).

Zaradi sodobnih standardov, kakšno naj bi bilo idealno telo, je ogromno ljudi začelo razmišljati o telesu. Da bi ustrezali normam telesnega ideala, so pričeli spreminjati svoje vsakodnevne navade in delovati v smeri, da bi svoje telo preoblikovali (Kuhar 2004, 43).

Ker število starajočega prebivalstva narašča, je vse manj žensk in moških, ki bi potencialno lahko dosegli idealno telo (Kuhar 2004, 41).

Strah pred debelostjo ni prisoten od vedno, razširjati se je začel v 20. stoletju, najprej na vrhu družbene lestvice in nato še med vsesplošno ljudstvo. Od tedaj se v popularnem tisku veliko govori o hujšanju. Od ljudi se pričakuje samonadzor nad apetitom, vse bolj so prisotne motnje hranjenja, kot na primer anoreksija in bulimija (Featherstone in drugi 1991, 147; Mennell in

drugi 1993, 50). »Telo postane zelo občutljivo na vsako odstopanje od norm, istočasno pa se nenehno trudi, da bi doseglo predpostavljeni ideal« (Rutar 1995, 142). Včasih cenjeno debelo telo se je postopoma spremenilo v idealno vitko linijo, ko je tako za ženske kot za moške vitkost postala idealna lastnost (Featherstone in drugi 1991, 147).

3.2.1 Žensko telo

Podobo idealnega ženskega telesa določajo predvsem mediji (Starc 2003, 20). Ti namreč ženske nenehno spodbujajo k temu, da na vse mogoče načine poskušajo pridobiti vitko postavo, kljub temu da po naravi človeško telo deluje tako, da si kopiči maščobne zaloge (Kuhar 2004, 41; Počkar in Tavčar Kranjc 2011, 18).

Zanimivo se mi zdi Rutarjevo razmišljanje, ki meni, da je ženska telesna podoba ustvarjena prek moških fantazij. Moški razume žensko telo kot prizorišče ali nekakšno gledališče, kjer se odvija »drama moških in njihovih želja« (Rutar 1995, 131), kar pomeni, da so moški presunjeni zaradi ženskih teles (Rutar 1995, 117). Tudi Hancock v svojem delu zapiše, da se ženske ukvarjajo s svojimi telesi zato, da bi izoblikovale svojo ženstvenost. Od žensk se namreč pričakuje, da je njihovo telo oblikovano kot popolno, zaradi česar nase pritegnejo moške poglede (Hancock in drugi 2009, 56–58).

Ker so identitete sodobnih žensk konstruirane predvsem prek telesa, je treba zunanji podobi nameniti kar nekaj svoje pozornosti. Izgradnja identitete je bolj kot za moške problematična za ženske (Hancock in drugi 2009, 7–61). Da lahko rečemo, da je žensko telo lepo, mora biti »vitko, čvrsto in brez odvečne maščobe« (glej Sliko 3.1), hkrati pa je za to telo značilno, da je nežno, elegantno in krhko, oseba v tem telesu pa je uspešna, aktivna in seksualno zapeljiva (Rutar 1995, 145; Starc 2003, 19–108).

Idealnega telesa ženske danes ne pridobijo že samo s tem, da so vitke. Njihovo telo mora biti »čvrsto, oblikovano z vadbo, s poudarjenimi mišicami«, ki jih ne smejo imeti več kot njen partner. Takšno telo govori o disciplini in samonadzoru, ki ga imajo ženske nad sabo (Kuhar 2004, 41; Bartky 2006, 73).

Danes se od žensk zahteva, da se aktivno angažirajo in disciplinirajo svoje telo ter da skrb za telo razumejo kot projekt, ki ni oziroma ne bo nikoli končan (Starc 2003, 111).

Omenila sem že, da idealno žensko telo pomeni vitko in mišično krepko telo, a je temu treba dodati še eno pomembno »zahtevo«, ki pomeni piko na i ženskemu telesu. Gre za prsi, ki morajo biti neke srednje velikosti, a kar je še pomembneje, biti morajo »čvrste, polne in utrjene« (Kuhar 2004, 41).

Diskurz estetike od ženske pričakuje, da bo izgledala dobro, to pa bo dosegla s pomočjo telesnih vadb. Vitko telo je v sodobnem času postalo ena glavnih značilnosti, ki naredijo žensko ženstveno (Starc 2003, 112), a žal ni naravno dana.

Danes vsako žensko telo, ki je bolj močno, masivno oziroma obilno, dojemamo kot nelepo in neokusno. Žensko modno telo v sodobni družbi bolj kot na odraslo žensko spominja na dečka ali deklico v puberteti. Telo naj bi bilo napeto, kar se da čim bolj vitko, z ozkimi boki in manjšimi, a čvrstimi prsmi. Ker takšno telo med povprečnimi ženskami ni najbolj pogosto in so njihove telesne dimenzije precej drugačne, morajo neprestano hujšati (Bartky 2006, 62).

»Naravni potencial za ravni trebuh, deške boke, vitka in čvrsta stegna ter polno oprsje ima le 1 % žensk« (Kuhar 2004, 41–42). To pomeni, da je za idealno telo nujno treba žrtvovati svoj čas in tudi denar ter si v ta namen tudi prilagoditi življenjski stil (Kuhar 2004, 42).

Sodobne zahodne družbe so ujete v »tiranijo vitkosti«, ki ženskam prepoveduje, da bi se zredile in postale debele. Ves čas se morajo truditi, da bi s svojo postavo zavzemale čim manj prostora. »Disciplinirajoča oblast, ki v žensko telo vpisuje ženskost, je povsod in je ni nikjer: tisti, ki disciplinira, je vsakdo in hkrati nihče posebej« (Bartky 2006, 73–75).

Slika 3.1: Primer ženskega telesnega ideala



Vir: ATS Splet, d. o. o. (2012b).

3.2.2 Moško telo

V sodobnem času tudi moški pripisujejo vse večji pomen svoji zunanji podobi. Razlog temu so verjetno tudi mediji, ki oglašujejo številne izdelke, s pomočjo katerih je možno doseči bolj privlačen videz (Tomori 1990, 36). V revijah, namenjenih predvsem moškim, je ogromno

člankov o tem, kako si lahko povečajo mišično maso, in o različnih športnih disciplinah, kot so fitnes, bodibilding, dvigovanje uteži ... Prav tako je tudi v tistih TV-oglasih, ki so namenjeni moški populaciji, prikazanih veliko atletskih teles (Starc 2003, 115).

Vedno večji je družbeni pritisk, ki od moških zahteva čvrsto oblikovano in mišičasto telo. Tudi moška telesa se v oglaševanju prikazuje kot »objekte poželenja«, predvsem pri športni opremi, oblačilih (Kuhar 2004, 43). Še vedno pa je družba ponekod mišljenja, da ni najbolj primerno, če so moški preveč pozorni na svoj zunanji videz, zato se nekateri moški ne počutijo najbolj sproščene, medtem ko skrbijo za svoj telesni videz (Tomori 1990, 36). Kljub temu pa skoraj vse moške dosežejo sporočila medijev in vizualne podobe, kakšna oblika telesa je zanje idealna. Zatorej se nekateri s svojim telesom ukvarjajo aktivno, medtem ko drugi »na tihem preživljajo stiske svojega samovrednotenja, ki izvirajo iz njihovega nezadovoljstva z lastno telesno podobo« (Tomori 1990, 36).

Idealno moško telo, ki je tudi estetsko lepo, bi opisali kot mišičasto, aktivno, atletsko in urejeno (glej Sliko 3.2), kar izraža, da je takšen moški močan, učinkovit in telesno sposoben, predvsem pa je zdrav in mu je v navadi skrbeti za svoje telo (Starc 2003, 19–111).

Moški naj bi se aktivno ukvarjali s fitnesom ali s katerim koli športom. Imeli naj bi disciplinirano telo, ki se ga doseže le z vsakodnevnimi treningi, kot na primer s plavanjem, boksanjem, rokoborbo ali tekom (Walker v Featherstone in drugi 1991, 180).

Ideal moškega telesa obsega tudi »visoko rast, široka ramena, mišičasto oprsje in bicepse, majhno zadnjico, poudarjene obrazne poteze« (Kuhar 2004, 43). Gre za vitko in močno telo športne postave, kakršnega ima kar nekaj znanih zvezdnikov, ki jih poznamo iz množičnih medijev (Kuhar 2004, 43).

Kot sem omenila že pri ženskem telesu, ima tudi zelo »malo moških tak genetski in hormonski ustroj, da bi dosegli idealizirano mišičavost brez uporabe steroidov in intenzivne vadbe« (Kuhar 2004, 43).

Slika 3.2: Primer moškega telesnega ideala



Vir: Adria Media Ljubljana, d. o. o. (2013b).

4 NADZOROVANJE TELESA

Telo je v današnjem času postalo tarča družbenega nadzora, pri čemer gre za indirektno nadzorovanje. O telesu se govori kot o fenomenu raznoraznih možnosti, kar povzroči, da ljudje nadzorujejo svoja telesa in so nadzorovani s strani drugih. Metode, ki se jih sami poslužujejo, da bi imeli svoje telo pod nadzorom, so različne oblike diet in ukvarjanje s športom. Na ta način spremljajo sami sebe in izvajajo samokontrolo nad svojim vedenjem (Shilling 2011, 3–67).

Da »dobimo« ali »obdržimo« disciplinirano telo, je nujno potrebno, da ga nadzorujemo (Rutar 1995, 147). Človek skuša svoje telo obvladovati, saj to v glavnini določa njegovo identiteto. Ker s svojo zunanjo podobo »ni vedno zadovoljen, spreminja videz telesa in se skuša vmešavati v njegovo delovanje. Telo je vsekakor predmet manipulacije« (Južnič 1993, 20).

4.1 Delovanje sodobnih oblastnih mehanizmov

Oblastni mehanizmi se uresničujejo tudi prek naših teles (Rutar 1995, 135). Foucault razume oblast kot nekakšno kroženje oziroma kot nekaj podobnega mreži. Značilno za individuume, ujete v tej verigi ali mreži oblasti je, da so vedno »v poziciji hkratne izpostavljenosti in izvajanja te oblasti« (Foucault 2008, 140). Povedano z drugimi besedami, gre za to, da ves čas drugi nadzorujejo nas s svojimi pogledi, prav tako tudi mi sami sebe nadzorujemo, saj nas mediji »prisiljujejo« v to. Hkrati ves čas tudi mi sami nadzorujemo druge ljudi okrog nas s tem, ko jih gledamo, včasih občudujemo, drugič pomilujemo ali se zgražamo nad njimi.

V sodobnem času se oblast za nadzor nad ljudmi ne poslužuje več fizičnega nasilja in orožja, vse to postane nepotrebno, saj za nadzor zadostuje le pogled. Ta pa je tako zelo nadzorujoč, da vsakega posameznika »prisili«, da ponotranji ta pogled in nato sam sebi postane nadzornik. Na ta način vsak nadzira samega sebe in tudi deluje proti samemu sebi. Foucault za to uporabi izraz »trajna oblast po končno nizki ceni« (Foucault 2008, 161).

Ljudje sprejemamo oblast zato, ker na nas ne pritiska s silo, pač pa v nas »izoblikuje vednost, proizvaja diskurz« (Foucault 2008, 121). Oblasti nima v rokah nek vladajoči razred, kot je bilo značilno v preteklosti, pač pa pomeni oblast različne strategije in taktike, ki se vseskozi izvajajo na način, da ne vemo, kdo je njihov nosilec, ta je torej neviden. Pri tem je treba omeniti tudi, da se oblast izvaja med samimi ljudmi, torej na najnižji, mikroravni (Salecl 1993, 33).

Pri družbenem nadzorovanju gre za to, da se ljudje podredijo družbenim normam, ki jih prek socializacije sprejmejo za svoje. Za sodobno nadzorovanje je značilno, da ne uporablja prisile, temveč zgolj prepričljivo vpliva na ljudi (Salecl 1993, 7–8).

Foucault meni, da se pri spremenjenih načinih kaznovanja iz preteklosti, kot so bile fizične kazni, spremeni oblastna taktika. Sedaj lahko na vseh področjih našega življenja govorimo o prikitem nadzorovanju (Salecl 1993, 26). Disciplinska oblast se je oblikovala takrat, ko je družba iz sistema kaznovanja prešla k sistemu nadzorovanja, ki je v današnjem času značilen za vsa družbena razmerja (Salecl 1993, 36).

Po Deleuzu je disciplinsko družbo torej nadomestila nadzorovalna družba, za katero je značilno, da »ni več družba aktivnosti, energije, ampak porabe, prodaje uslug« (Salecl 1993, 46–47). Vsepovsod smo deležni nujenja različnih izdelkov, ki nam bodo pomagali izklesati svojo postavo, bodisi naj bodo to naprave za hujšanje ali morda čaji in drugi napitki ter tabletko, s katerimi bomo izgubili kar nekaj kilogramov v zelo kratkem času. Prav tako lahko na spletu, televiziji in drugod najdemo številne storitve, ki nam spet ponujajo enake rezultate, le na malce drugačen način (na primer obisk fitnesa in drugih rekreacijskih tečajev ...).

Disciplinska oblast stremi k temu, da bi upravljala s populacijo na način, ki ni videti prisilen, torej na način, da si jih hkrati podredi, jih naredi ubogljive, istočasno pa jim podeli svobodo in jih preobraža v bitja z lastno odgovornostjo in voljo. Ta tip oblasti je individualizirajoč, dotika se vsakega posameznika in ne družbe kot celote.

Sodobna oblast posameznike v nekaj prisiljuje, jim kaj prepove oziroma jim nalaga obveznosti, vse to počne z neopazno prisilo nanje (Foucault 2004, 153). Institucije poenostavljajo ljudem življenje, tako da jih omejujejo in z uveljavljanjem pravil, na podlagi katerih nato izumijo, kako si bodo z njimi podredili ljudi in kako bodo z njimi manipulirali (Starc 2003, 20).

Telo je glavna »tarča oblasti« (Foucault 2004, 152). Foucault v svojem delu uporablja izraz »krotko telo«, katerega definicija je, da gre za telo, ki ga je mogoče preoblikovati in izpopolnjevati, predvsem pa ga je mogoče podrediti in uporabiti (Foucault 2004, 152). Takšna telesa, ki so podrejena in izurjena, oblast ustvarja z disciplino. To pa Foucault opiše kot »specifično tehniko oblasti, ki si posameznika jemlje hkrati za predmet in za orodje pri svojem izvrševanju«, glavna naloga disciplinske oblasti pa je »dresiranje teles« (Foucault 2004, 154–189).

Sodobna družba, torej družba nadzorovanja, ki se posveča dresuri teles, je lahko uspešna le v primeru, če proizvede sram (Salecl 2010, 33–99). Gre za to, da nas je sram, če ne ustrezamo idealnim telesnim standardom oziroma če preveč odstopamo od njih.

Za disciplino je značilno, da je opustila nasilje, a je kljub temu dosegla prav tako velike ali celo še bolj uporabne učinke (Foucault 2004, 153) kot v suženjstvu. Sedaj se nadzorovanje izvaja prikrito, a je kljub temu vseprisotno (Salecl 2010, 139). Pri tem naj omenim tudi Panoptik, ki je po mnenju Foucaulta popoln disciplinski aparat. Ta je namreč zgrajen tako, da en sam pogled vidi vse (Foucault 2004, 193). Panoptik povzroči, da so posamezniki v njem »zajeti v oblastne razmere, katerih nosilci so oni sami« (Foucault 2004, 221). Ker vedo, da jih njihov nadrejeni vsak trenutek lahko gleda, pa čeprav oni njega nikoli ne vidijo, sami sebe nadzorujejo, ker nikoli ne vedo, v katerem trenutku so oni nadzorovani.

Panoptik v sodobnem času pomeni, da vsak posameznik nadzoruje svoje telo. To počne na način, da »ga usposablja za pogled na javnem prizorišču. Posamezni ljudje so utelešeni pogledi, ki drug za drugega zastopajo vseobsegajoči pogled« (Rutar 1995, 145). Ta pogled pa vsekakor ni tolerant in je zelo zahteven ter nepopustljiv. To pomeni, da v splošnem velja, da naj ljudje nenehno delajo na svojih telesih, jih nadzorujejo, disciplinirajo in izpopolnjujejo (Rutar 1995, 145).

Ker sodobno kulturo lahko označimo kot patriarhalno, lahko rečemo, da ima vsaka sodobna ženska v svoji podzavesti občutek, da jo lahko kadar koli in kjer koli opazuje »panoptični moški opazovalec«. Ženske »nepremično stojijo pred njegovim pogledom in pred njegovo sodbo« ter svoje telo živijo na način, »kot ga vidijo drugi, anonimni patriarhalni Drugi« (Bartky 2006, 72).

Tipičen sodobni primer ženske, ki sama sebe ves čas nadzoruje, je, ko se večkrat dnevno pogleda v ogledalo, ki ga ves čas nosi s seboj, da preveri, če je z njenim nanosom ličil še vedno vse v redu. Poleg tega jo skrbi, če ji ni morda neugodno vreme uničilo pričeske, vsakokrat, ko se prehranjuje, se pri tem nadzira, pogosto tudi preverja stanje najlonk in drugih oblačil na sebi in podobno. Zelo težko je doseči takšno telo, ki bi popolnoma ustrezalo standardom »ženske telesne sprejemljivosti«, zato imajo ženske lahko velik del svojega življenja občutek, da je njihovo telo pomanjkljivo in ni takšno, kot naj bi bilo. »Od tod je strožji nadzor telesa pridobil novo obliko obvladovanja duha« (Bartky 2006, 83).

Posamezniki smo vseskozi nadzorovani, tudi kar se tiče zdravja. Družba presoja našo telesno podobo in prek te tudi naše zdravstveno stanje in življenjske navade, ki jih imamo (Kamin 2006, 45).

4.1.1 Svobodna izbira kot prisila

Kant: *»Pogoj svobode je disciplina, pogoj svobodnega delovanja je upoštevanje pravil.«*
(Salecl 2010, 128)

Nekateri sociologi so za dogajanje v sodobni družbi že izbrali termin »tiranija svobode«, ki naj bi veljala dandanes (Salecl 2010, 10). Pojavlja se namreč nekakšna dvojnost pri tem, kaj pravzaprav pomeni ideologija izbire. Po eni strani se nam zdi, da nadzorovanja nikjer več ni, po drugi strani pa, da kljub vsemu nekje obstajajo določene korporacije, ki prikrito manipulirajo z nami vsemi, da se odločamo, tako kot se takšnim korporacijam zdi prav (Salecl 2010, 10).

V poznem kapitalizmu smo ljudje razumljeni kot svobodni »izbiralci«. To pomeni, da so prav vse naše odločitve odvisne le od nas in nanje ne vpliva nihče. Sami si izberemo partnerja, sami odločamo, ali želimo imeti otroka ali ne, sami posegamo ali ne v svoj zunanji videz in v naše telo, tudi izbira religije, kariere in nasploh celotne identitete je stvar le nas samih (Salecl 2010, 13).

Kljub temu, da je bistvo sodobne družbe prav dejstvo, da imamo možnost svobodne izbire, pa le to ljudje velikokrat dojemamo kot prisilo (Salecl 2010, 13–14).

Prebivalstvo danes ni več nadzorovano prek javnih ideoloških govorov in prek odkrite represije. Značilno za najbolj subtilno sodobno oblast je, da ljudi nadzoruje prek mehanizmov identifikacije. Gre za to, da se ljudje nevede podredijo oblasti in jo zato dojemajo kot povsem svobodno in prostovoljno izbiro (Salecl 1993, 9).

Sodobna oblast noče biti zatiralska, temveč »tolerantna, nerepresivna, samaritanska, skratka humanistična«, predvsem pa poudarja, da ima vsak posameznik pravico, da si sam izbere, kako in na kakšen način bo živel. Prav zato se ji posamezniki težko upremo, saj nam ves čas daje občutek, da je na naši strani in nas podpira. A vendar je to le krinka, v katero naj bi družba verjela. Oblast, ki navzven deluje osvobajajoče in razumevajoče, je v resnici zatiralska in nemogoča. Moč sodobne oblasti, ki je vseprisotna, se vedno kaže tam, kjer je nikoli ne bi pričakovali (Rutar 1995, 138). In prav zato, ker ima na nas tako velik vpliv in ji ne moremo pobegniti, ostaja njena moč neomajna še naprej. Zatorej lahko rečem, da smo v tiste izbire, ki jih po našem mnenju svobodno sprejmemo, prisiljeni s strani oblasti. Prav vsaka družba na tak način oblikuje mehanizme nadzorovanja, da ti utrjujejo neko zaželeno ideologijo (Salecl 1993, 10).

Skozi socializacijo posameznik sprejema in ponotranja družbene norme in prepovedi, ter tako se v njem »oblikuje nadjaz, ki nato prevzema vlogo notranjega kritika« (Salecl 2010, 14–15). Čeprav današnje družbene prepovedi niso več tako zelo stroge kot nekoč, je treba vedeti, da ima zelo velik vpliv na nas tudi naš notranji oziroma »nadjazovski glas«. To se kaže v tem, ko ljudje ves čas sami sebe omejujemo in nadzorujemo delovanje svojih teles, npr. ko se lotimo ekstremnega ter intenzivnega hujšanja in s prehudimi napori preveč obremenjujemo svoje telo, biološke procese poskušamo upočasniti s plastičnimi operacijami in tako naprej (Salecl 2010, 14–15).

V sodobni družbi vlada zelo močna ideologija, po kateri naj bi bili mi sami odgovorni za to, kako si oblikujemo svoje življenje. Imeli naj bi povsem proste roke pri tem, kaj želimo narediti iz svojega življenja, odločitve naj bi sprejemali popolnoma prostovoljno in svobodno (Salecl 2010, 16–17), kar pa seveda ni res. Mlada dekleta in fantje se »svobodno« odločijo, da želijo shujšati, ker jim je idealna oblika telesa resnično všeč, a se je pri tem potrebno vprašati, zakaj jim je takšno telo všeč? Za to so že v zgodnjem otroštvu poskrbeli socializacijski dejavniki, kot so družina, šola, vrstniki, mediji ... Prisiljeni smo v podobo, ki naj nam bo všeč, prisiljeni smo nadzorovati svoje telo in zanj skrbeti, da bo videti kar se da najbolje, svoje telo moramo vrednotiti glede na družbeno uveljavljena lepotna merila.

Tako se vse pogosteje dogaja, da so tudi tisti, katerih telesna teža je povsem v okvirih normale, deležni številnih nasvetov, kako shujšati in katere diete je vredno preizkusiti (Tomori 1990, 128). Če nismo že sami do sebe dovolj strogi in se ne odločimo za discipliniranje telesa, nas v takšno ravnanje prisili družba.

4.2 Skrb za telo

Pri oblikovanju lastne identitete je temeljnega pomena telesna podoba, saj ta predstavlja bistvo same identitete. Pomembna je predvsem za to, ker »identiteta vedno potrebuje oporno točko, okoli katere se navije« (Rutar 1995, 136). Tako je za sodobno družbo značilno, da ljudje vestno skrbijo za svoje telo oziroma za zunanji videz svojega telesa. Pri tem je meja med skrbjo za telo in obsesijo s telesom zelo tanka in ravno zaradi tega je telo najbolj prikladen objekt, prek katerega se prenašajo oblastni mehanizmi (Rutar 1995, 136).

Najpomembnejši projekt, prek katerega si posameznik ustvari oziroma izdelava svojo osebnost, je v postmodernih družbah postala skrb za telo in nadziranje telesa (Starc 2003, 11). Postali smo odgovorni za načrtovanje naših teles, na primer s telesno vadbo lahko močno preoblikujemo in učvrstimo svoje telo, medtem ko s sedenjem pred televizorjem ali

računalnikom morebiti našo fizično podobo telesa lahko (precej) poslabšamo (Giddens v Hancock in drugi 2009, 3; Shilling 2011, 97). Telesa so se iz biološkega dejstva spremenila v vseživljenjske projekte, ki jih lahko izpopolnimo le prek človekovega dela na njem (Giddens v Hancock in drugi 2009, 3; Shilling 2011, 109–112).

Za telo je treba nenehno skrbeti. To pomeni, da moramo pred jedjo preštovati grame maščobe, ki jih lahko zaužijemo, prehranjevati se moramo zdravo in »po pameti«, vsako jutro se moramo tehtati in ohranjati ali izboljševati svojo telesno težo, moramo se čim več rekreirati in teči, svojemu telesu moramo nuditi tudi primeren počitek, poleg tega moramo skrbeti za urejeno pričesko ter za mnogo drugih stvari (Rutar 1995, 91).

Današnja sodobna družba stremi k mlademu, zdravemu in lepemu videzu (Featherstone in drugi 1991, 187).

Tako za ženske kot tudi za moške je v sodobnem času postal najpomembnejši telesni projekt ta, da svoje telo oblikujemo kar se da čim bolj estetsko. Turner o telesu govori kot o »prizorišču velike simbolne produkcije«. Gre za to, da telesne deformacije pomenijo stigmo, medtem ko se občuduje in povečuje tiste dele telesa, ki so kulturno označeni kot popolni (Turner v Starc 2003, 113). Človeka se danes meri večinoma po telesnem videzu, zaradi česar so se tudi komercialne aktivnosti preusmerile na telo, ki naj ga izboljšujemo v smeri »estetske popolnosti«. Žensko lepoto se določa po tem, kako vitko je, lepo moško telo pa določa predvsem atletizem. »Izgledati dobro danes pomeni biti dober« (Turner v Starc 2003, 113).

Telo, zasnovano kot projekt, odpira možnosti za njegovo ponovno nastajanje in spreminjanje, kar pomeni, da ni več nespremenljivo bistvo, spremembe pa tudi niso več odvisne le od naravnih fizioloških procesov. Dela na telesu niso več le vprašanje mehanskega vzdrževanja, temveč so eden od izbire življenjskega sloga in identitete. Oblikovanje telesa prek diet, telesnih vaj in kozmetičnih operacij pomeni fascinacijo z videzom (Lash v Hancock in drugi 2009, 3).

Sodobna tiranija vitkosti nam vsiljuje dva glavna načina, s katerima naj bi disciplinirali svoja telesa, to pa sta hujšanje in telovadba (Bartky 2006, 64). Na tem mestu naj razložim Sliko 4.1, ki prikazuje tri različne podobe ženskih zadnjic. Prva podoba prikazuje, kakšno zadnjico imamo, če svoje telo zanemarjamo, ga ne nadzorujemo in ga povsem zapustimo. V tem primeru sploh ne poskušamo dosežati splošnih telesnih standardov. Druga podoba prikazuje malce »boljšo« zadnjico, ki je rezultat različnih diet. V tem primeru si sicer želimo preoblikovati svoje telo, a se poslužujemo lažjega načina, saj za šport nimamo časa ali pa se nam zdi preveč naporen. Tretja podoba prikazuje »najboljšo, idealno« zadnjico, ki je čvrsta in »fit«, takšna pa je postala s pomočjo diet in telesne vadbe, kar pomeni, da imamo svoje telo

popolnoma pod nadzorom in hkrati delamo na tem, da je naše telo vedno družbeno zaželenih oblik.

Slika 4.1: Prikaz preoblikovanja zadnjice s pomočjo diete ali s pomočjo diete in vadbe



Vir: SiOL (2013).

S to sliko želim povedati, da za telo skrbimo predvsem na dva načina, in sicer tako, da se poslužujemo raznih diet, ter tako, da se ukvarjamo s športom. Kombinacija obojega nam daje najboljše rezultate, kar je vidno tudi na sliki. Nekateri izberejo lažjo pot do vitkejše postave, a za idealno telesno figuro je nujno potrebno tudi ali predvsem ukvarjanje s športom, o čemer bom več napisala v naslednjih vrsticah.

4.2.1 Šport

V današnjih časih, ko nam telesni videz postaja vedno bolj pomemben, se vse več ljudi odloča za aktivno ali zgolj lahkotno ukvarjanje s športom.

Po eni strani si želimo ljudje s telesno vadbo izboljšati svojo kondicijo in jo kot takšno tudi ohranjati, po drugi strani pa si želimo, da bi preoblikovali svoje telo, spremenili njegove dimenzije in ga na ta način kar se da najbolje približali družbeno in kulturno sprejetim idealom (Starc 2003, 27–133).

Starc razume šport kot »institucijo družbe, znotraj katere posamezniki disciplinirajo svoja telesa v skladu s trenutno sprejetimi družbenimi merili in vrednotami« (Starc 2003, 12).

Kot sem že omenila, je razlogov za ukvarjanje s športom več, v grobem sta najpomembnejša dva, in sicer vadba zaradi zdravja, kjer gre za notranjo motivacijo, ter vadba z namenom

nadzorovanja ali izgubljanja telesne teže, kjer gre za zunanjo motivacijo, saj bi bili radi videti privlačnejši (Kuhar 2004, 110).

V diplomskem delu me znotraj tega poglavja zanima šport predvsem kot sredstvo, ki nas pripelje do idealne postave, čeprav sodobne družbe popolnoma enačijo vitko telo z zdravim telesom. Ne glede na pravi vzrok ukvarjanja s športom je cilj, da želimo doseči lepše, privlačnejše in bolj zdravo telo.

Veliko ljudi poskuša prek telesne vadbe odpraviti zaužite kalorij. Športna vadba na telesu razvija določene mišice in prav te »so postale kulturna ikona, saj dokazujejo, da oseba skrbi zase in da je sposobna obvladovati svoje življenje« (Kuhar 2004, 109).

Kot je bilo že omenjeno, se pojmi, kot so telesna podoba, samozavest, samospoštovanje, zelo tesno prepletajo. Med te pojme bi lahko umestili tudi šport, saj pripomore k večji samozavesti, kar je popolnoma razumljivo. Če s pomočjo športa dosežemo bolj privlačno postavo, smo posledično zaradi lepšega telesnega videza tudi bolj samozavestni. Tako sta šport in naša samozavest povezana prek zunanjega videza.

V večini primerov aktivnega ukvarjanja s športom naše telo postane vitkejše in lepše oblikovano, poleg tega s športom skrbimo za ohranjanje zdrave telesne teže. Zaradi telesne vadbe postanemo bolj zadovoljni s svojim telesom, zvišata se samospoštovanje in samozavest, poleg tega s športnim udejstvovanjem sebi in ljudem okrog nas dokazujemo, da se znamo nadzorovati (Kuhar 2004, 109–111). Večina ljudi ima po ukvarjanju s športom boljše samopodobo. Omeniti je treba, da ni čisto vedno tako. Sicer v zelo malo primerih, a vendar je lahko vadba tudi vzrok našemu nezadovoljstvu. To se zgodi, če si zastavimo nerealna, previsoka pričakovanja in če se primerjamo z drugimi vadečimi, ki imajo lepše oblikovana telesa od nas (Grogan v Kuhar 2004, 110–111).

Naj omenim tudi ugotovitve neke ameriške raziskave glede motivov, zaradi katerih se moški ukvarjajo s športom. Večinoma je to zaradi telesnega videza, torej zaradi svoje postave in telesne teže, ter z namenom, da bi pridobili mišično maso (glej Sliko 4.2), drugi pa se rekreirajo zaradi zdravstvenih razlogov, pomemben razlog je tudi medsebojno druženje med vadbo in blaženje stresa (Grogan v Kuhar 2004, 110).

Za ženske je značilno, da se bolj kot športa za nadzorovanje svoje teže poslužujejo diet, o čemer bom nekaj več zapisala v naslednjem poglavju. Kljub temu so še vedno najpomembnejši razlogi za ukvarjanje s športom pri ženskah sledeči: imeti lepše oblikovano telo, shujšati in se bolje počutiti (glej Sliko 4.3) (izsledki raziskave Fakultete za šport v Kuhar 2004, 110).

Slika 1.2: Moško telo med vadbo



Vir: Proteini.si (2011).

Slika 4.3: Žensko telo med vadbo



Vir: Adria Media Ljubljana, d. o. o. (2013a).

4.2.2 Diete

Pri dieti gre za to, da z namenom zmanjšanja telesne teže zavestno in načrtno omejimo vnos kalorij v telo. To pomeni, da med dieto ne uživamo mastne hrane, zmanjšamo velikosti porcij, preštevamo kalorije ali preskočimo kakšen dnevni obrok ali dva (Turner v Kuhar 2004, 106).

Vse več žensk je soočenih s svojo težo in zato se z njo obremenjujejo. Rezultati neke raziskave so pokazali, da večina žensk v zahodni kulturi, to je nekje med 80 in 90 odstotki, stalno spremlja svoj dnevni vnos kalorij v telo in posledično poje manj, kot je potrebno. V takšni družbeni klimi, kjer vitko telo enačimo z lepim telesom, večina žensk pove, da si želijo biti vitkejše, poleg tega dojemajo svojo postavo kot bolj debelo in težjo, kot je v resnici (Mennell in drugi 1993, 51–52). Predvsem ženske so tiste, ki se najbolj poslužujejo raznoraznih diet in jim te pomenijo njihov način življenja, one so tiste, ki same sebi »zadajajo stradanje« (Kuhar 2004, 106).

Žal pa je danes veliko takšnih ljudi (predvsem žensk) na dieti, ki se samo počutijo, da so debele, in diete sploh ne potrebujejo (Kuhar 2004, 106).

Kakšni pa so učinki diet? Načeloma so negativni, razen če resnično trajno spremenimo svoj življenjski slog in prehrano. Sicer imajo diete večinoma »jo jo učinek«, kar pomeni, da zelo hitro po končani dieti vse izgubljene kilograme in še kakšnega dodatnega dobimo nazaj (Kuhar 2004, 107).

V nasprotju s športom, ki nas napolni s samozavestjo, imajo večinoma neuspešne diete negativni vpliv na našo samopodobo in samozavest. Prodajalci diet nam govorijo, da bomo z njihovimi dietami zagotovo shujšali, potrebujemo le močno voljo. Ker pa se ta dieta ne izide po naših pričakovanjih, se zato počutimo krive in smo še bolj nezadovoljni sami s sabo in s svojim telesom. Ravno to je cilj vseh proizvajalcev. Potrošniki morajo vedno znova preizkušati nove dietne izdelke, saj pri nobenem ni nikakršnih zares vidnih rezultatov. Dietna industrija doživi svoj razcvet na ta način, ko se ljudje vse bolj oddaljujejo od vitkega ideala (Ashworth v Kuhar 2004, 107).

Ljudje, ki so na dieti, se že na splošno počutijo veliko slabše, kot tisti, ki niso, saj jih ves čas obdajajo raznorazne prehrabene skušnjave, ki jim ne želijo podleči. Če prekršijo dieto, imajo slabo vest in si nespametno odločitev očitajo. Med dieto imamo grozen občutek, da smo prav vsako minuto dneva na tehtnici, ali se bomo skušnjavi uprli ali ji bomo podlegli. Le takrat, ko spimo, vemo, da ne bomo ničesar naredili narobe (Barther v Kuhar 2004, 107).

Za vsako dieto je značilno, da »disciplinira telesno lakoto«. Gre za to, da moramo nenehno nadzorovati svoj apetit, za kar vsekakor potrebujemo »železno voljo«, da to lahko obvladujemo (Kuhar 2004, 108). Ker pa je nemogoče zanikati potrebo vsakega organizma po hrani, telo hitro razumemo kot tistega človekovega sovražnika, zaradi katerega so disciplinarni projekti oteženi, če že niso onemogočeni (Bartky 2006, 63).

Takšno discipliniranje lakote nas lahko privede v obsedenost z idealno telesno podobo. Sami sebi se nikoli ne zdimo dovolj vitki, vidimo se povsem drugače, kot nas vidijo drugi. Tu mislim predvsem na dve najpogostejši bolezni, povezani z dietami in idealnim telesom, o čemer več v zadnjem poglavju tega dela, ko se bom dotaknila še posledic, ki nam jih prinašajo lepotni ideali.

4.3 Disciplinirano in nedisciplinirano telo

Kadar govorimo o discipliniranem telesu, mora ta imeti tudi takšen (discipliniran) karakter, saj brez tega telo ni zmožno nadzorovati in zmerno uživati tako hrane kot tudi pijače.

Pripravljen mora biti na ukvarjanje s športom, da lahko preoblikuje svoje telo. Starc govori o dihotomiji »pravilnega, lepega, discipliniranega telesa in nepravilnega, grdega ter nediscipliniranega telesa« (Starc 2003, 114–115).

V tem kontekstu ločimo normalno oziroma idealno telo in nenormalno oziroma patološko telo. Da vemo, kaj sploh je normalno in kaj ni, je to treba konstruirati, za kar so zadolžene institucije. Te namreč »skrbijo za razvoj normalnosti in idealov /.../, jih tudi ohranjajo in negujejo. Sem lahko umestimo predvsem vse množične metode oblikovanja telesa s športom, rekreacijo, kozmetiko, dietami« (Rutar 1995, 145).

Disciplina sodobnega režima sedaj sloni na dieti in telesni vadbi. Telo je tako predmet disciplinskih norm, ki delujejo nanj. Za vitko telo je potreben nek določen disciplinski režim, ki vključuje dietno prehrano in telesno vadbo (Featherstone in drugi 1991, 57–250).

Ženske disciplinirajo svoje telo na drugačen, bolj ženski način, kot to počnejo moški. Kot že omenjeno, se večkrat kot moški poslužujejo diet, prav tako pa se ukvarjajo z drugačnimi športi, na primer aerobiko pogosto razumemo kot ženski šport. Gre namreč za aerobno vadbo, kar pomeni, da jo je treba izvajati ob nizki intenzivnosti dlje časa, saj le na tak način telo porablja maščobe, prav tako pa takšna vadba našemu telesu ne proizvaja veliko mišic, česar si želijo predvsem moški (Starc 2003, 115; Kuhar 2004, 106).

S pomočjo telesne vadbe in uravnotežene ter zdrave prehrane ženske dosežejo lepo oblikovano, vitko in čvrsto telo ter se tako znebijo maščobnih blazinic na trebuhu in bokih, »mlahave« zadnjice, močnih stegen in celulita (glej Sliko 4.4).

Slika 4.4: Primerjava različnih ženskih telesnih oblik



Vir: Zadovoljna.si (2010).

Moški preoblikujejo svoje telo predvsem v fitnesih. V tem primeru gre za anaerobno vadbo, pri kateri se premaguje velika bremena, treba je delovati agresivno in v kratkem času dosežati skrajne telesne napore (Starc 2003, 115). Takšna vadba omogoča moškemu, da pridobijo na moči in si povečajo mišično maso ter se tako približajo moškemu telesnemu idealu (Starc 2003, 115). Namesto »pivskega trebuha« se lahko ponašajo s tako imenovanim »sixpackom« oziroma izklesanimi trebušnimi mišicami, ki so si jih pridobili s svojim trdom in pravilno prehrano (glej Sliko 4.5).

Slika 4.5: Primerjava različnih moških telesnih oblik



Vir: ATS Splet, d. o. o. (2012a).

Telesni ideali tako žensk kot tudi moških »so postali merilo discipliniranosti osebnosti« (Starc 2003, 132). Debelo telo torej ponazarja nedisciplinirano in neprilagojeno osebnost, je simbol nenormalnosti, medtem ko sta močno in mišično telo moškega ter vitko telo ženske njuna glavna atributa, s katerima se lahko ponašata (Starc 2003, 132).

Vsak posameznik naj bi se vseskozi discipliniral, telo je treba razumeti kot projekt, ki ga izgrajujemo, preoblikujemo, izboljšujemo vse svoje življenje, zaradi česar je vsak sam odgovoren za svojo telesno postavo (Starc 2003, 132).

4.4 Posledice promoviranja lepotnih idealov

Družbeni pritiski na to, kako naj izgledamo, so dandanes zelo veliki. Prav to vsiljevanje lepotnih idealov je glavni razlog, da smo ljudje v splošnem nezadovoljni zaradi velike želje po idealnem telesu, ki jo je pravzaprav nemogoče doseči (Počkar in Tavčar Kranjc 2011, 18).

Nekateri posamezniki oziroma predvsem posameznice tega pritiska zaradi različnih razlogov ne prenesejo in z omejevanjem hrane, ki jo vnašajo v telo, izvajajo preveč strog nadzor nad

sabo. To lahko vodi k prehranjevalnim motnjam, in tako nastajajo novi problemi, povezani z zdravjem (Počkar in Tavčar Kranjc 2011, 18).

Anoreksija in bulimija sta bolezni, povezani s kulturnimi pritiski predvsem na ženske, da dosežejo idealno obliko telesa, pri čemer se poudarja vitkost (Kuhar 2004, 121; Shilling 2011, 185), gre za nekakšno »kulturno nasilje nad človeškim telesom« (Počkar in Tavčar Kranjc 2011, 18). Prek teh bolezni je izražen zlom telesa oziroma določene osebe, ki ne zmore slediti sodobnim telesnim idealom. V glavnem so za ti dve bolezni najbolj dovzetne ženske (Shilling 2011, 81), čeprav lahko glede na novejšo raziskavo rečemo, da se tudi pri fantih oz. moških vse pogosteje pojavljajo bolezenske motnje hranjenja (Frost v Kuhar 2004, 121). Tako anoreksija kot bulimija sta močno povezani s pojmom, kot sta lepota in vitkost (Shilling 2011, 81).

Anoreksične osebe niso sposobne imeti ali obdržati normalnega, relativno stabilnega nadzora nad apetitom (Mennell in drugi 1993, 49–50). Predvsem se bojijo, da ne bi pridobile na teži in zatorej zavračajo »ohranitev najmanjše normalne teže« (Kuhar 2004, 120). Zanje je značilno, da so nepopustljive do sebe pri tem, ko s stradanjem želijo doseči vitko telo (Bruch v Kuhar 2004, 121). Takšne osebe ves čas razmišljajo le o hrani in so z njo obsedene, saj kljub temu, da same sebe stradajo, ne izgubijo apetita. Tudi tedaj, ko drastično shujšajo, se ne znebijo groznega strahu pred tem, da bodo spet debele. Same sebe namreč vidijo precej drugače, kot jih vidimo drugi – zdi se jim, da so debelejšje, kot so v resnici. »Celo v stanju izjemne mršavosti pogosto zanikajo, da so vitke« (Kuhar 2004, 121).

Za razvoj anoreksije obstajajo različni dejavniki, vendar lahko glavno vlogo pripišemo »družbenemu pritisku oz. poudarjanju vitkosti« (Kuhar 2004, 121). Kljub temu ne moremo reči, da osebe zbolijo za anoreksijo samo zaradi tega. Družbeni pritiski so povod, da se posameznik/-ca sploh odloči za hujšanje z namenom, da bi si preoblikoval/-a postavo tako kot je družbeno zaželeno. Tiste najbolj ranljive osebe zaradi pretiravanja z dietami lahko podležejo anoreksiji (Kaye in drugi v Kuhar 2004, 122).

Poleg anoreksije je kot razširjeno motnjo hranjenja treba omeniti tudi bulimijo, pri kateri gre za to, da se strah pred debelostjo izraža s hudim prenajedanjem, čemur sledi bruhanje (Mennell in drugi 1993, 50). Takšna oseba močno pretirava z vnašanjem hrane, potem pa se te hrane želi znebiti in zmanjšati telesno težo, ki jo je pridobila zaradi »prenažiranja«. Posledično ta oseba sama sproži bruhanje, uporabi odvajala, hujša ali se pretirano ukvarja s telesno vadbo (Kuhar 2004, 120).

Kot zanimivost naj omenim še ugotovitev, do katere je prišlo kar nekaj raziskovalcev, in sicer gre za to, da se o bolezenskih motnjah prehranjevanja govori samo v tistih družbah, ki

sprejemajo ideal vitkosti (Fallon v Kuhar 2004, 121). Družbe, ki vitkega telesa ne označujejo kot idealnega, teh bolezni sploh ne poznajo in o njih tudi ne govorijo. Glavni vzrok omenjenih bolezni je torej, da se posamezniki pretirano želimo prilagoditi družbenim idealom (Kuhar 2004, 121).

5 SKLEP

V diplomskem delu sem skušala ugotoviti, kako ljudje danes discipliniramo svoja telesa glede na številne lepotne norme, ki nas obkrožajo v vsakdanjem življenju, in kdo ali kaj nas pripelje do tega.

Temeljnega pomena pri odgovoru na ta vprašanja je časovno obdobje, v katerem živimo, saj vsak čas nosi s sabo neke svoje značilnosti, ki »vladajo« celotni družbi.

Tradicionalne družbe so ljudem nudile neke vrste zaščito, saj so prevladovale skupnostne, a prisiljene vezi. V moderni družbi pa prevladujejo izbirne, neinstrumentalne vezi, vrednote so postale zelo splošne, dajejo nam neke splošne smernice in nas ne ovirajo več, temveč nam ponujajo širok manevrski prostor, vseprisoten je princip izbire. Prevelika izbira je za posameznika lahko tudi obremenjujoča, saj je zaradi preveč ohlapnih pravil treba veliko razmišljati o svojem delovanju. Ker so naša vedenja premalo regulirana, je postala visoka stopnja izbire za nas utrujajoča. Premalo je pravil, ki bi nas usmerjala, in vse naše delovanje je individualistično ter refleksivno, temelji na preudarku, kot je značilno za moderno družbo. Ta namreč posamezniku ne omogoča zavetja in jasnih pravil za delovanje.

Razpad tradicionalnih struktur, ki so nekoč določale oblikovanje zavesti posameznikov, so se oslabile, kar postavlja pod vprašaj posameznikovo sebstvo. Prišlo je do dezintegracije tradicionalnih struktur, ki so nam določale identiteto, nudile podporo, in tako so posamezniki izgubili trdnost, varnost, socialno oporo, pridobili so svobodo in postali odvisni sami od sebe. Sodobne družbe lahko opišemo kot fluidne, odprte in refleksivne. Glede na določen kontekst selektivno izbiramo med danimi možnostmi, ki jih je danes ogromno, naše delovanje je vedno rezultat nekega refleksivnega mišljenja. Ni več samoumevnosti kot nekoč, postavljeni smo pred vse več izbir, na voljo imamo veliko različnih življenjskih stilov, ki so vse bolj odvisni od osebnih odločitev.

V modernem pluralizmu postajajo svet, družba, življenje, identiteta čedalje bolj vprašljivi, nobene interpretacije ni mogoče sprejeti za edino veljavno in nedvomno pravo. Pluralizem nas sili, da izbiramo med različnimi možnostmi poklicev, religijskih pripadnosti, političnih strank... (Berger in Luckmann 1999).

Svet, v katerem živimo, ni univerzalen, povsod enak in samoumeven, temveč so vsa področja v njem družbeno konstruirana.

Tudi bolezni, ki jih medicina odkriva in se nam zdijo prave, v resnici niso resnične, naravne, ampak so proizvod družbenih praks in specifičnih načinov življenja.

Interpretacija različnih bolezenskih stanj se spreminja skozi čas in prostor, razume se jih lahko zelo različno. Medicina si v zadnjem času izmišlja nove bolezni, predvsem na področju duševnosti, kjer so meje med zdravjem in boleznijo zelo zabrisane.

Klinike so se razvile takrat, ko je prebivalstvo za oblast postalo vir problemov, kljub temu pa je predstavljalo tudi pomembno gospodarsko in vojaško moč. Država je začela prevzemati odgovornost za življenja prebivalcev, ker je od tega imela korist in je posledično potrebovala čim več podatkov o prebivalcih, da bi jih lahko učinkoviteje nadzorovala. Postopoma so nastale nove znanstvene discipline, ki so državi omogočile bolj mehak odnos do ljudi. Vzpostavila so se znanstvena merila, ki so določala, kaj je normalno in kaj patološko. Danes je nadzor veliko bolj prefinjen. To izvira iz ponotranjenosti znanstvenih norm, oblast začne delovati od znotraj in posameznik se nadzoruje sam. Oblast ne izhaja iz nekega centralnega mesta, ampak je razpršena, deluje subtilno, nevidno in zato bolj učinkovito. Razvoj moderne medicine in družbenih ved je razvoj sofisticiranih oblik družbenega nadziranja.

Ljudje smo ponotranjili medicinske norme, kot je na primer skrb za zdravo prehrano in veliko gibanja – ponotranjili smo, kako pravilno deluje normalno telo in to udejanjamo vsak dan sami, brez prisile izvajamo samokontrolo nad sabo. Če ne živimo po teh pravilih, imamo slabo vest. Ker ljudje v sodobnem, hitrem načinu življenja nimajo časa skrbeti za zdrav življenjski slog, iščejo bližnjice. Farmacevtska industrija služi s tabletami za hujšanje, s prehranskimi dopolnili, živilska industrija služi z ekološko prehrano, ekološkimi živili, nizkokaloričnimi izdelki in funkcionalnimi živili, kot sta na primer jogurta Actimel in Danacol. S tem si lajšamo vest, da smo nekaj vendarle naredili za svoje zdravje. To je super izmislek. Ljudje si predstavljamo, da so ti funkcionalni izdelki neka magična varovala pred vsemogočimi boleznimi. Ustvarjamo si predstavo, da smo obvarovani pred škodljivimi posledicami stresa, v resnici pa gre le za bližnjico do profita industrijskih družb, in ne do našega zdravja. Medicina je priskrbeli oblasti znanstvene razlage za prisiljevanje ljudi v družbeno zaželene vloge.

Disciplinska družba producira individuume, ki se sami nadzorujejo, sami se izoblikujejo v tak subjekt, kot jih želi oblast. Individuumi tako v moderni družbi živimo v nekakšni iluziji, v zmoti, ne zavedamo se namreč, da smo kot subjekti le učinek oblasti. Verjamemo, da kreiramo lastne načrte, a je to le iluzija.

Bistvenega pomena disciplinarne družbe po Foucaultu je »Benthamov načrt panoptika kot modela zapora«, za katerega je značilno, da »vsak postane sam sebi paznik«. Nenehno samonadzorovanje zapornikov vsebuje genezo opevanega »individualizma in stopnjevanega samozavedanja, ki sta simbol modernih časov« (Bartky 2006, 61).

Posameznik sam nadzoruje svoje telo, skladno z uporabo metod, tehnik, ki se mu vsiljujejo v določeni kulturi. Sodobna oblast deluje tako, da vse ljudi izpostavi pogledu, je anonimna, tvori se v vsakem trenutku, prihaja od povsod, je povsod in hkrati nikjer, razpršena je v celotni družbeni formaciji. Lahko rečem, da je sodobna oblast mreža, v kateri ni pajka. V oblast smo ujeti vsi, izvršuje se tako, da ljudje vladamo drug prek drugega, vsi smo vladani in istočasno tudi vladamo.

Kot sem že opisala v jedru diplomskega dela, vsak dan, morda tudi nehote in podzavestno, discipliniramo svoja telesa na najrazličnejše načine. Menim, da so sodobni mehanizmi nadzorovanja tako zelo močni in usidrani v nas, da jim ne moremo ubežati. Četudi ne želimo z ljudmi okrog nas deliti, da poskušamo izgubiti kakšen kilogram, to počnemo na skrivaj ali pa se z izgovorom, da nismo lačni, odrekamo hrani. Poleg tega se nadzorujemo tudi kar se tiče oblačenja in vedenja v družbi, saj se ne moremo več distancirati od vsesplošnih nadzorovalnih mehanizmov.

Ker pa so sodobni lepotni standardi za večino žensk prezahtevni, bi si morala »vsaka posameznica postaviti svoja lastna, bolj realna merila«, po katerih bi se presojala (Kuhar 2004, 139).

V svojem telesu se moramo dobro počutiti, moramo ga sprejeti skupaj z vsemi njegovimi napakami in ga ne glede na to občudovati, saj je edinstveno. Za telesno lepoto je značilno, da je povsem individualna, kar pomeni, da je »ne moremo meriti s krutim sodobnim medijskim merilom« (Kuhar 2004, 139).

Ljudje večkrat pozabimo, da lahko prek telesa dosežemo različna zadovoljstva, ki niso prav nič povezana z zunanjim videzom. Če s svojim telesom ravnamo spoštljivo, se bomo v njem boljše počutili, imeli ga bomo raje in bomo bolj zadovoljni sami s seboj. Prek telesa se predajamo različnim čutnim užitek, kot so masaža, kopel ali meditacija. Prav tako prek telesa odkrivamo različne gurmanske užitke, telo krasimo z različnimi kosi nakita, oblačili in kozmetiko ali ga nadišavamo. »Če se človek nauči ceniti golo zadovoljstvo, da je v svojem telesu, lahko posveti več energije razvijanju drugih vidikov identitete« (Kuhar 2004, 136).

Svojo podobo v ogledalu moramo sprejeti in z njo živeti. Življenje je prekratko, da bi se nenehno obremenjevali s številkami na tehtnici (glej Sliko 5.1).

Slika 5.1: Tehnica za boljšo samopodobo



Vir: Facebook (2013).

Med pisanjem tega dela se mi je odpiralo še veliko drugih vprašanj in tem, ki bi se jih ravno tako lahko dotaknila v okviru discipliniranja telesa, a bi bilo že tako obsežno diplomsko delo potem predolgo. Morda bi svoje delo lahko razširila v magistrsko, kjer bi se podala še v opisovanje različnih telesnih idealov skozi zgodovino.

Prav tako me zelo zanimajo razlike med telesnimi ideali različnih družb, predvsem med zahodnimi, o katerih sem temeljito razglabljala že v nalogi, in med vzhodnimi družbami. Prav zanimivo bi bilo narediti raziskavo na temo sodobnih telesnih idealov v zahodnih in vzhodnih družbah, predvsem zato, ker v teh družbah obstajajo zelo različna verstva, ki svoje pripadnike usmerjajo pri tem, kako naj živijo. Pri tem imam v mislih predvsem krščansko in muslimansko vero.

Poleg tega bi lahko podrobneje opisala razlike med discipliniranjem ženskih in moških teles, prav tako bi v delo lahko vnesla primerjavo med načinom discipliniranja teles nižjih in višjih družbenih slojev, česar v diplomskem delu nisem opisovala.

Disciplino telesa bi lahko razumela v širšem smislu, kot sem jo v tem delu, saj lahko telo discipliniramo na različne načine, ne le prek hujšanja in telovadbe, pač pa obstaja še veliko drugih disciplinarnih praks, kot so način govora, obnašanja, prehranjevanja, tudi razmišljanja, način uporabe različnih naprav, prek katerih izboljšujemo svoje telo in tako dalje.

Ne nazadnje bi teoretsko nalogo lahko dopolnila še z empiričnimi ugotovitvami, bodisi z intervjuji oseb, ki se ali so se spopadali z odvečno telesno težo in jo uspeli izgubiti ali pa tudi ne, ali morda s predstavniki različnih strok, ki na discipliniranje telesa gledajo vsak s svojega zornega kota.

Morda bi uporabila tudi ankete, ki bi jih naključno razdelila med ljudi, in ugotavljala, kako oni doživljajo svoje telo, kako se v njem počutijo in ali so tudi sami podvrženi sodobnemu discipliniranju in kako. Lahko bi uporabila tudi opazovanje z udeležbo na raznih programih, kot so Šola zdravega odraščanja, in tam opazovala, kakšne disciplinarne prakse uporabljajo mladostniki po navodilih strokovnjakov, da bi dosegli družbeno zaželeno telo.

Možnosti je ogromno, tema, ki sem si jo izbrala za diplomsko delo, je zelo široka in dopušča še veliko raziskovanja.

6 LITERATURA

- ❖ Adria Media Ljubljana d.o.o. 2013a. *Metka Albreht: «Ko tečem, z vsakim korakom postajam boljši človek...»*. Dostopno prek: <http://tecemo.aktivni.si/motivacija/metka-albreht-ko-tecem-z-vsakim-korakom-postajam-se-boljsi-clovek/> (26. marec 2013).
- ❖ --- 2013b. *Vitki v petih korakih*. Dostopno prek: <http://www.aktivni.si/fitnes/vaje/vitki-v-petih-korakih/> (26. marec 2013).
- ❖ ATS Splet d.o.o. 2012a. *Moški bolj obremenjeni s svojimi telesi kot ženske*. Dostopno prek: <http://www.planet-lepote.com/moski-bolj-obremenjeni-s-svojimi-telesi-kot-zenske> (26. marec 2013).
- ❖ --- 2012b. *Vadba doma za zdravo in vitko telo*. Dostopno prek: <http://www.planet-lepote.com/vadba-doma-2> (26. marec 2013).
- ❖ Barle – Lakota, Andreja, Mirjam Počkar, Bojana Novak – Fajfar, Tanja Renner, Milica G. Antić, Tanja Popit, Marjana Ilić Ratkai in Alojz Pluško. 2004. *Sociologija: Učbenik za 280-urni predmet sociologije v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja*. Ljubljana: DZS.
- ❖ Bartky, L. Sandra. 2006. Foucault, ženskost in modernizacija patriarhalne oblasti. *Delta*. 12 (1–2): 59–86.
- ❖ Berger, Peter L. in Thomas Luckmann. 1988. *Družbena konstrukcija realnosti: razprava iz sociologije znanja*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- ❖ --- 1999. *Modernost, pluralizem in kriza smisla: orientacija modernega človeka*. Ljubljana: Nova revija.
- ❖ Cregan, Kate. 2006. *The Sociology of the body*. London: SAGE Publications.
- ❖ Facebook 2013. *LA VIE – lepa nosečka je na Facebooku*. Dostopno prek: <https://www.facebook.com/pages/LA-VIE-lepa-nose%C4%8Dka/107076079341717> (28. maj 2013).
- ❖ Featherstone, Mike, Mike Hepworth in Bryan S. Turner. 1991. *The body: Social process and cultural theory*. London: Sage Publications.
- ❖ Foucault, Michel. 2004. *Nadzorovanje in kaznovanje: Nastanek zapora*. Ljubljana: Krtina.
- ❖ --- 2008. *Vednost – oblast – subjekt*. Ljubljana: Krtina.
- ❖ Giddens, Anthony. 2000. *Preobrazba intimnosti: spolnost, ljubezen in erotika v sodobnih družbah*. Ljubljana: Založba /*cf.

- ❖ Goffman, Erving. 2008. *Stigma: zapiski o upravljanju poškodovane identitete*. Maribor: Založba Aristej.
- ❖ Hancock, Philip, Bill Hughes, Elisabeth Jagger, Kevin Paterson, Rachel Russell, Emmanuelle Tulle – Winton in Melisa Tyler. 2009. *The body, culture and society: an introduction*. New York: Open University Press.
- ❖ IZUM. 1997 – 2013. *Hujšanje*. Dostopno prek: <http://cobiss6.izum.si/scripts/cobiss?ukaz=DIRE&id=1042222177864550&df=1&ppg=10&sid=7> (14. februar, 2013).
- ❖ Južnič, Stane. 1993. *Identiteta*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- ❖ Kamin, Tanja. 2006. *Zdravje na barikadah: dileme promocije zdravja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- ❖ Kuhar, Metka. 2004. *V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- ❖ Mead, Georg Herbert. 1997. *Um, sebstvo, družba*. Ljubljana: Krtina.
- ❖ Mennell, Stephen, Anne Murcott in Anneke H. Otterloo. 1993. *The sociology of food: eating, diet and culture*. London: Sage.
- ❖ Počkar, Mirjam in Marina Tavčar Kranjc. 2011. *Sociologija: učbenik za sociologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja*. Ljubljana: DZS.
- ❖ Proteini.si. 2011. *10 super »stranskih« učinkov l-karnitina*. Dostopno prek: <https://www.proteini.si/sl/content/blog/10-super-stranskih-ucinkov-l-karnitina/> (26. marec 2013).
- ❖ Rutar, Dušan. 1995. *Telo in oblast: sociologija in filozofija telesa v XIX. in XX. stoletju*. Ljubljana: DAN.
- ❖ Salecl, Renata. 1993. *Zakaj ubogamo oblast?: nadzorovanje, ideologija in ideološke fantazme*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- ❖ --- 2010. *Disciplina kot pogoj svobode*. Ljubljana: Krtina.
- ❖ Sen, Amartya. 2009. *Identiteta in nasilje*. Dostopno prek: <http://www.zalozba-sophia.si/katalog/2009/identiteta-in-nasilje> (23. maj 2013).
- ❖ Shilling, Chris. 2011. *The body and social theory*. Los Angeles: Sage.
- ❖ SiOL. 2013. *Move your body*. Dostopno prek: <http://susheeka.blog.siol.net/fitness/> (26. marec 2013).
- ❖ Starc, Gregor. 2003. *Discipliniranje teles v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- ❖ Tomori, Martina. 1990. *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

- ❖ Ule, Mirjana. 2005. *Socialna psihologija*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- ❖ Zadovoljna.si. 2010. *Preprosti nasveti za vitko telo*. Dostopno prek: <http://www.zadovoljna.si/clanek/fit/preprosti-nasveti-za-vitko-telo.html> (26. marec 2013).
- ❖ SSKJ. 2000a. *Identiteta*. Ljubljana: DZS. Elektronska izdaja.
- ❖ --- 2000b. *Lepota*. Ljubljana: DZS. Elektronska izdaja.