

ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ»

Κάνω διατροφή, όχι δίαιτα: Υγεία και αδυνάτισμα χωρίς στερήσεις ή μια
τεχνολογία νεοφιλελεύθερης διακυβέρνησης

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Σταματίνα Καραγιαννίδου-Σταμπουλή
Αθήνα, 2018

Τριμελής Επιτροπή

Νίκη Μαρωνίτη, Επίκουρη Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου (Επιβλέπουσα)

Λεωνίδας Οικονόμου, Αναπληρωτής Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου

Αναστασία-Ελένη Γιαλούρη, Επίκουρη Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου



Copyright © Σταματίνα Καραγιαννίδου-Σταμπούλη, 2018

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας διπλωματικής εργασίας εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της διπλωματικής εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τη συγγραφέα.

Η έγκριση της διπλωματικής εργασίας από το Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δεν δηλώνει αποδοχή των γνώμων της συγγραφέα.

Περίληψη

Η διατροφή είναι μια δίαιτα που παρουσιάζεται μέσα από ένα θετικό φίλτρο. Υπερβαίνοντας το στοιχείο της στέρησης που είναι συνυφασμένο με τη συμβατική έννοια της δίαιτας προτείνει μια ποικιλία ελκυστικών τροφών και εστιάζει στην υγεία. Όμως ενώ τονίζει ότι προτεραιότητα αποτελεί η υγεία και όχι η ομορφιά δεν ασκεί κριτική στο ιδανικό του λεπτού σώματος και ενώ προβάλλει το φαγητό ως απόλαυση απαιτεί πειθαρχία και εξειδικευμένη γνώση. Το εμπειρικό μέρος αυτού του κειμένου βασίζεται σε συνεντεύξεις που πήρα από 15 γυναίκες που κάνουν διατροφή. Οι γυναίκες αυτές επέμεναν ότι η απόφαση να κάνουν διατροφή είναι προσωπική τους επιλογή και ότι η τήρησή της είναι ζήτημα θέλησης. Θεωρώ ότι το φαινόμενο της διατροφής πρέπει να εξεταστεί μέσα στο ευρύτερο πλαίσιο της νεοφιλελεύθερης κοινωνίας, όπου τονίζεται η αυτονομία του καθενός να αποφασίζει για τον εαυτό του, αλλά τα κανονιστικά πρότυπα παραμένουν ισχυρά και τα άτομα δεν μπορούν να εξαιρεθούν από τις συνθήκες ανταγωνισμού. Η αναγωγή των πάντων σε ατομική ευθύνη αποθαρρύνει την άσκηση κριτικής στο πολιτισμικά κατασκευασμένο πρότυπο και στις συστημικές ανισότητες που το καθιστούν απρόσιτο σε πολλούς.

Λέξεις-κλειδιά: δίαιτες, ιδανικό του λεπτού σώματος, υγιεινισμός, νεοφιλελεύθερη κυβερνητικότητα

I am not dieting, I am on a nutrition program. Health and weight loss regimes without deprivation, yet as a technology of neoliberal government

Stamatina Karagiannidou-Stampouli

Abstract

A nutrition program is a diet presented through a positive lense. It proclaims freedom from the typical diet's restrictive nature, proposes a variety of attractive food choices and focuses on health. However, although such food discourse emphasizes health over looks, it does not criticize the thin ideal and requires discipline and expert knowledge, albeit while celebrating the pleasure of food. The empirical analysis of this essay is based on in-depth interviews with 15 women who are following different nutrition programs. These women emphasized that starting a nutrition program was their personal choice and that success in following it is a matter of determination. I propose that the nutrition program phenomenon needs to be examined in the framework of the neoliberal society, where freedom of choice is central but normative ideals still persist and individuals cannot escape competition. Stressing personal responsibility to the point of reductionism discourages criticism about culturally constructed ideals and about structural inequalities that exclude many from successfully pursuing the ideal or from even trying.

Key words: dieting, thin ideal, healthism, neoliberal governmentality

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	6
Κάνω διατροφή, όχι δίαιτα.....	6
Σκοπός της έρευνας.....	9
Θεωρητικό πλαίσιο.....	10
Κυβέρνηση ελεύθερων υποκειμένων.....	10
Η υγεία ως ηθική υποχρέωση.....	12
Το πάχος ως ατομική αποτυχία	13
Τα γυναικεία σώματα στο μικροσκόπιο.....	15
Μεταφεμινισμός	17
Lifestyle και τάξη	18
Μεθοδολογία.....	20
Αποτελέσματα και συζήτηση.....	21
Εκλεπτυσμένο γούστο και εξειδικευμένη γνώση	21
Είμαι περήφανη που φροντίζω την υγεία μου (και όχι τόσο που φροντίζω την εμφάνισή μου)	28
Το κάνω για μένα.....	33
Συμπεράσματα	39
Βιβλιογραφικές αναφορές	43

Εισαγωγή

Κάνω διατροφή, όχι δίαιτα

Λίγες μέρες πριν την Πρωτοχρονιά του 2018, η ευρείας κυκλοφορίας, αριστερή «Εφημερίδα των Συντακτών» δημοσίευσε ένα άρθρο ενάντια στη συνήθεια να προσπαθούμε να χάσουμε βάρος γρήγορα λίγο πριν τις γιορτές (Πανοπούλου, 2017). Η συντάκτρια καλεί τις αναγνώστριες και τους αναγνώστες να αναρωτηθούν: «Είμαστε μόνο κιλά; Αν είναι πολλά είμαστε λυπημένοι· και αν είναι λίγα είμαστε χαρούμενοι. Δεν είμαστε και χιλιάδες άλλα πράγματα; Έξυπνοι, ικανοί, με αίσθηση του χιούμορ, καλόκαρδοι, εργατικοί, υποστηρικτικοί, καλοσυνάτοι, ευγενείς;» Αφού εξηγεί ότι το τέλειο σώμα είναι ανέφικτο όσο και υπερτιμημένο και ότι οι δίαιτες-εξπρές δεν φέρνουν τα επιθυμητά αποτελέσματα, καταλήγει —αναιρώντας όλα τα παραπάνω— με συμβουλές για αδυνάτισμα: «ναι στη Μεσογειακή Διατροφή, ναι στον εσωτερικό χρόνο του καθένα, στον χρόνο που χρειάζεται για να αδυνατίσει τρώγοντας κατάλληλα, χωρίς στέρηση» και κλείνει το άρθρο με μια «συνταγή με φαγόπυρο για το καινούργιο έτος».

Στις λίγες αυτές προτάσεις συμπυκνώνονται οι κεντρικές ιδέες μιας ρητορικής που κατακλύζει τα τελευταία χρόνια τον τύπο: πρώτον, πρέπει να προσπαθούμε να αδυνατίσουμε χωρίς όμως να υποστηρίζουμε ότι το αδυνάτισμα είναι το παν· δεύτερον, για να πετύχουμε τον υψηλότερο στόχο που είναι η υγεία πρέπει να εντρυφήσουμε στα μυστικά της διατροφής· τρίτον, πολύτιμοι σύμμαχοί μας είναι κάποιες τροφές τις οποίες μέχρι τώρα δεν περιλαμβάναμε στο διαιτολόγιό μας. Οι ίδιες ιδέες θεωρώ ότι συνυποδηλώνονται και στον νεολογισμό «κάνω διατροφή». Η ανορθόδοξη σύνταξη αυτής της έκφρασης στη νεοελληνική γλώσσα προδίδει την προέλευσή της, δηλαδή ότι πρόκειται για εναλλακτική διατύπωση του πολύ πιο συμβατικού «κάνω δίαιτα». Δεν είναι εύκολο να διασαφηνιστεί πού ακριβώς διαφοροποιείται το νόημα της λέξης «δίαιτα» από αυτό της λέξης «διατροφή», σε γενικές γραμμές όμως η «δίαιτα» παραπέμπει σε μια πρακτική με στόχο την απώλεια βάρους και έντονο το χαρακτηριστικό της στέρησης ενώ η «διατροφή» σε μια πρακτική που θέτει την υγεία στο επίκεντρο, προϋποθέτει εξειδικευμένη γνώση και αποστασιοποιείται από το αρνητικό φορτίο των απαγορεύσεων.

Ας σκεφτούμε τη διαίτα που έκανε η Σάρα Γκόλντφαρμ στο *Ρέκβιεμ για ένα όνειρο*. Η γνωστή ταινία του 2000 βασίστηκε στο ομώνυμο μυθιστόρημα του 1978, όπου βρίσκουμε τη συγκεκριμένη διαίτα:

Πρωινό: 1 σφιχτό βραστό αυγό, ½ γκρέιπφρουτ, 1 φλυτζάνι σκέτος καφές (χωρίς ζάχαρη)· μεσημεριανό: 1 σφιχτό βραστό αυγό, ½ γκρέιπφρουτ, ½ φλυτζάνι μαρούλι (χωρίς ντρέσινγκ), 1 φλυτζάνι σκέτος καφές (χωρίς ζάχαρη)· βραδινό: 1 σφιχτό βραστό αυγό, ½ γκρέιπφρουτ, 1 φλυτζάνι σκέτος καφές (χωρίς ζάχαρη). (Selby, 1978, σ. 34)

Σε σχεδόν πανομοιότυπη μορφή, το περιοδικό Vogue μέσα από τις σελίδες ενός τεύχους του από τα τέλη της δεκαετίας του '70 (όπως αναφέρεται στο Clark, 2013), προτείνει αυτή τη διαίτα για να την ακολουθήσουν οι αναγνώστριές του στην πραγματική ζωή.

Δεν περιλαμβάνεται στον σκοπό της έρευνάς μου να βρω πόσες γυναίκες ακολούθησαν τέτοιου είδους δίαιτες τις δεκαετίες του '70 και του '80 και πόσες ίσως και σήμερα τις ακολουθούν. Όμως δεν χρειάζεται να ψάξει κανείς πολύ για να διαπιστώσει ότι οι μέθοδοι απώλειας βάρους που προτείνονται από τον έντυπο και ηλεκτρονικό τύπο στις γυναίκες σήμερα διαφέρουν πολύ από αυτήν στο περιεχόμενο και στον τρόπο παρουσίασης. Η διαίτα του αυγού και του γκρέιπφρουτ βρίσκεται — φαινομενικά τουλάχιστον — στον αντίποδα της λογικής του «κάνω διατροφή». Κύριο χαρακτηριστικό της είναι η στέρηση, εμφανής ακόμα και στη διατύπωσή της («χωρίς ζάχαρη», «χωρίς ντρέσινγκ», «σκέτος καφές»). Η ποσότητα του φαγητού είναι υπερβολικά μικρή, η ποικιλία ελάχιστη, η γευστική και αισθητική απόλαυση ανύπαρκτη, η ευελιξία μηδενική και ο σκοπός σαφέστατα δεν είναι άλλος από τη γρήγορη απώλεια βάρους.

«Το μυστικό για να χάσεις βάρος δεν είναι να μην τρως αλλά να τρως, επιλέγοντας όμως τις κατάλληλες τροφές. Ευτυχώς η τάση του “eating smart” έχει αφήσει τις δίαιτες-αστραπή πολλά χιλιόμετρα πίσω», γράφει το 2018 το ελληνικό *Ladylike*, γυναικείο διαδικτυακό περιοδικό με μεγάλη αναγνωσιμότητα (60.000 ακόλουθοι στην ελληνόφωνη σελίδα του στο facebook). «Πώς γίνεται όμως να παίρνεις τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες χωρίς να επιβαρύνεις τον οργανισμό σου με πολλά γεύματα και περίσσειες άχρηστες θερμίδες; Αυτή την “τρύπα” έχουν κλείσει τα superfoods. [...] Τα superfoods είναι ο ορισμός του “προστατεύω την υγεία μου μέσω της διατροφής” ενώ, παράλληλα, μπορούν να σε βοηθήσουν να χάσεις και βάρος» (Καποπούλου, 2018).

Σε αντίθεση με την ασκητική δίαιτα της Σάρα Γκόλντφαρμπ, η μέθοδος απώλειας βάρους που προτείνει το Ladylike δεν βασίζεται στο τι να μην τρως αλλά στο τι να τρως (superfoods). Το μενού παρουσιάζεται ως κάθε άλλο παρά άχαρο ή άνοστο («τα μωβ καρότα, εκτός από απίθανη γεύση θα δώσουν και φανταστικό χρώμα στα φαγητά ή τα ροφήματά σου»). Οι επιλογές όχι μόνο δεν είναι λίγες ή μονότονες αλλά αντίθετα περιλαμβάνουν τρόφιμα που παραπέμπουν σε εξωτικές κουζίνες, με κάποια από αυτά να είναι σχεδόν άγνωστα στην ελληνική αγορά (γογγυλοκράμβη, αβοκάντο, τσάι matcha, μωβ καρότα, λαχανίδα kale). Κυρίως όμως, ως σκοπός της αλλαγής διατροφικών συνηθειών τονίζεται η υγεία. Η παράγραφος ξεκινάει με την υπόσχεση να μας αποκαλύψει «το μυστικό για να χάσεις βάρος», καταλήγει όμως στον «ορισμό του “προστατεύω την υγεία μου μέσω της διατροφής”», με την απώλεια βάρους να αποτελεί το φυσικό επακόλουθο, κάτι που συμβαίνει «παράλληλα». Η απώλεια βάρους ως ζητούμενο δεν βγαίνει στιγμή από το πλάνο και η ταύτιση του αδύνατου σώματος με το όμορφο σώμα θεωρείται τόσο αυτονόητη που δεν χρειάζεται να διατυπωθεί. Η εστίαση της προσοχής, όμως, παραμένει σταθερά στην υγεία.

Οι O’Neil και Silver (2017) μελέτησαν την εξέλιξη της δίαιτας τις τελευταίες δεκαετίες χρησιμοποιώντας ως υλικό τεύχη του αμερικανικού Cosmopolitan από το 1968 ως το 1994. Διέκριναν τρεις φάσεις: την ηθικολογική (1968-1975), τη στρατηγική (1977-1985) και την ολιστική (1987-1994), με κύριο μοτίβο της καθεμιάς την αυταπάρνηση, τις πρακτικές τεχνικές και την αυτοβελτίωση αντίστοιχα.

Στην πρώτη φάση οι δίαιτες αναφέρονται κυρίως στην μη-κατανάλωση τροφής και η ομορφιά που είναι σχεδόν ταυτόσημη με το αδύνατο σώμα παρουσιάζεται χωρίς ενδοιασμούς ως το κλειδί για την προσέλκυση των ανδρών και τελικά της ευτυχισμένης ζωής. Στη δεύτερη φάση η εξαντλητική δίαιτα δεν θεωρείται πλέον ιδανική και δίνεται έμφαση στη γνώση και στη στρατηγική. Προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, υποκατάστατα ζάχαρης και σκευάσματα που ελέγχουν την πείνα κάνουν την εμφάνισή τους. Οι δίαιτες γίνονται πιο περίπλοκες και οι γυναίκες μαθαίνουν να οργανώνουν έξυπνα το πρόγραμμα της διατροφής τους. Οι συγγραφείς σχολιάζουν πως «το κυνήγι της γνώσης για τις τροφές και τις συνέπειές τους στο σώμα ίσως επιτρέπει στις γυναίκες να υπερβούν την πείνα, όχι όμως και τα πρότυπα ομορφιάς» (O’Neill & Silver, 2017, σ. 118). Η ομορφιά γενικότερα προσανατολίζεται στην προσοχή της κάθε λεπτομέρειας: «Χαρακτηριστικά που ίσως είχαν διαφύγει της προσοχής, όπως το σχήμα της γνάθου, η φόρμα των δοντιών και των ούλων, ξαφνικά γίνονται κι αυτά αντικείμενα λεπτομερούς εξέτασης» (O’Neill & Silver, 2017, σ. 118). Η στρατηγική και η

απόκτηση γνώσεων γίνεται απαραίτητη για να επιτύχει μια γυναίκα στον τομέα της ομορφιάς, όπως και στους υπόλοιπους τομείς της δημόσιας και ιδιωτικής ζωής της. Στην τρίτη φάση εμφανίζεται το αφήγημα της ομορφιάς ως επακόλουθου της σωματικής, ψυχικής και πνευματικής υγείας. Η ομορφιά δεν είναι εφικτή με μια στρατηγική διόρθωση των ατελειών και μια μελετημένη διαίτα, αλλά με έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής που χαρίζει υγεία από μέσα προς τα έξω. Η κάθε γυναίκα είναι μοναδική και αφού βρει τον τρόπο να είναι εσωτερικά η καλύτερη εκδοχή του εαυτού της, αυτό θα φανεί και στην εξωτερική της εμφάνιση.

Σε αντίστοιχα αποτελέσματα κατέληξαν οι Cairns και Johnston (2015) στην έρευνα που έκαναν στον Καναδά με αντικείμενο την διατροφική τάση που ονομάζουν *do-diet*. Η *do-diet* (σε αντίθεση με τις ξεπερασμένες *don't diets*) αναδιατυπώνει τους διαιτητικούς περιορισμούς ως θετικές επιλογές, μας καλεί να «επιλέξουμε την υγεία» και χρησιμοποιεί ρητορική ενδυνάμωσης. Οι πληροφορήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα εξέφρασαν με διάφορους τρόπους τις προσπάθειές τους από την μία πλευρά να τρέφονται υγιεινά και να χάνουν βάρος και από την άλλη να μη δείχνουν ότι το παρακάνουν με τη διαίτα —άρα με την εικόνα τους— ή ότι είναι υπερβολικά σχολαστικές με την υγεία. Τόνισαν ότι η ενασχόλησή τους με τη διατροφή αποτελεί προσωπική τους ελεύθερη επιλογή και ότι γνωρίζουν πως το τέλειο σώμα σύμφωνα με τα προβαλλόμενα πρότυπα ομορφιάς είναι μια χίμαιρα. Ωστόσο από τα λεγόμενά τους φάνηκε ότι η τήρηση της καλής διατροφής, όπως αυτές την αντιλαμβάνονται, απαιτεί αυτοπειθαρχία, ότι βιώνουν το ενδεχόμενο της κακής υγείας και του πάχους ως απειλή, ότι τελικά η σύγκριση ανάμεσα στις γυναίκες που επιλέγουν μια υγιεινή διατροφή και σε αυτές που δεν κάνουν κάτι τέτοιο αναπόφευκτα καταλήγει σε μια επικριτική στάση σε βάρος των τελευταίων.

Σκοπός της έρευνας

Στο κείμενο αυτό παρουσιάζω τα αποτελέσματα της έρευνας που πραγματοποίησα μέσω συνεντεύξεων με 15 γυναίκες που κάνουν διατροφή. Συζητώντας μαζί τους προσπάθησα να διερευνήσω ποιος είναι ο ρόλος της διατροφής στη ζωή τους: γιατί προτιμούν να κάνουν διατροφή και όχι δίαιτα· ποια επιθυμία ή ποια ανάγκη τις ώθησε να την ξεκινήσουν· τι θεωρούν ότι τους προσφέρει ή τους στερεί. Με αφορμή τη διατροφή συζητήσαμε για τη σημασία της υγείας και της ομορφιάς, τα πρότυπα του ιδανικού σώματος, την πίεση που δέχονται οι γυναίκες για να το

αποκτήσουν αλλά και την κριτική στάση που αναπτύσσουν απέναντι σε αυτά τα πρότυπα.

Η δίαιτα με μια πρώτη ανάγνωση είναι μια τροποποίηση που επιλέγει κάποια να κάνει σε ένα κομμάτι του τρόπου ζωής της με σκοπό να δει βελτίωση στο σώμα της και κατ'επέκταση σε διάφορες πλευρές του εαυτού της (πχ αυτοπεποίθηση, ψυχική υγεία κτλ.). Η διατροφή υπόσχεται να κάνει το ίδιο παρακάμπτοντας τα αρνητικά στοιχεία της δίαιτας. Στο κείμενό μου θα προσπαθήσω να υποστηρίξω ότι σε έναν νεοφιλελεύθερο κόσμο όπου τονίζεται η αυτονομία του καθενός να αποφασίζει για τον εαυτό του, αλλά τα κανονιστικά πρότυπα παραμένουν ισχυρά και τα άτομα δεν μπορούν να εξαιρεθούν από τις συνθήκες ανταγωνισμού, η επιλογή και η υποχρέωση δεν είναι αντίθετες έννοιες. Τα άτομα που κάνουν διατροφή συχνά βλέπουν σαν προσωπική τους επιλογή την προσπάθειά τους να προσεγγίσουν κάποιο πρότυπο ιδανικού εαυτού και πείθονται ότι είναι στο χέρι του καθενός ατομικά να το πράξει ή όχι. Έτσι αποθαρρύνονται από το να ασκήσουν κριτική στα πολιτισμικά κατασκευασμένα πρότυπα και στις συστημικές ανισότητες που τα καθιστούν απρόσιτα σε πολλές και πολλούς. Φυσικά, η κριτική σκέψη δεν εξαλείφεται, αλλά συχνά αποπροσανατολίζεται, όπως για παράδειγμα με την ευελιξία και την ευκολία της διατροφής σε σχέση με τη δίαιτα. Με μια τέτοια οπτική η διατροφή μπορεί κατά τη γνώμη μου να θεωρηθεί μία νεοφιλελεύθερη τεχνολογία κυβερνητικότητας

Θεωρητικό πλαίσιο

Κυβέρνηση ελεύθερων υποκειμένων

Βασική λειτουργία της εξουσίας στη σκέψη του Foucault δεν είναι να απαγορεύει συγκεκριμένες συμπεριφορές όσο να καθοδηγεί τη συμπεριφορά των ανθρώπων και να διαμορφώνει υποκείμενα που ενεργούν με ορισμένο τρόπο. Ο ίδιος έχει μάλιστα υποστηρίξει ότι η εξουσία ως κυβέρνηση της συμπεριφοράς ασκείται σε ελεύθερα υποκείμενα (Foucault, 1982). Αντλώντας από το φουκωικό έργο, ο Rose (2004) παρατηρεί ότι στον φιλελευθερισμό, και με πολύ πιο εντατικό τρόπο στον νεοφιλελευθερισμό, η κυβέρνηση των ανθρώπων επιτυγχάνεται πλέον μέσω της απελευθέρωσής τους. Στην κοινωνία στην οποία ζούμε, αν και η πιο άμεσα αντιληπτή απελευθέρωση συντελείται στον τομέα της αγοράς, κάτι αντίστοιχο συμβαίνει στις σφαίρες της οικογένειας, της κοινωνίας των πολιτών και στους υπόλοιπους τομείς της δημόσιας και ιδιωτικής ζωής.

Η ελευθερία όμως συνδέεται άρρηκτα με την κοινωνική ευπρέπεια (civility): οι δημόσιες δραστηριότητες των ελεύθερων πολιτών ρυθμίζονται από κώδικες κοινωνικής ευπρέπειας, ορθού λόγου και τάξης, και η ιδιωτική τους συμπεριφορά διατηρείται ευπρεπής μέσω του εξοπλισμού τους με γλώσσα και τεχνικές αυτογνωσίας και αυτοκυριαρχίας (Rose, 2004, σ. 69). Από τον 19^ο αιώνα εφαρμόζονται συστηματικά τεχνικές που διαμορφώνουν ελεύθερους, κοινωνικά ευπρεπείς πολίτες. Οι πολίτες εσωτερικεύουν το ποια είναι η «κανονική» ατομική συμπεριφορά, όσον αφορά την υγιεινή, την ευπρέπεια, την κίνηση στον χώρο. Ο καθένας γίνεται υπεύθυνος για τη φροντίδα του εαυτού του και της οικογένειάς του με βάση τη λογική και όχι τον εξαναγκασμό και αποκτά κρίση ως προς το αν οι συμπεριφορές που παρατηρεί γύρω του είναι «κανονικές» ή όχι, ενώ φιλοδοξεί να είναι ο ίδιος «πολιτισμένος». Η ελευθερία γίνεται αντιληπτή ως ικανότητα του κάθε ατόμου να κάνει επιλογές για τη ζωή του, να ικανοποιεί τις δικές του επιθυμίες και να διαμορφώνει την προσωπική του ταυτότητα. Όπως παρατηρεί όμως ο Rose, τα σύγχρονα υποκείμενα δεν είναι απλώς ελεύθερα να κάνουν επιλογές αλλά, όσο οξύμωρο κι αν ακούγεται, είναι «υποχρεωμένα να είναι ελεύθερα και να αντιλαμβάνονται τη ζωή τους με όρους επιλογών» (2004, σ. 87).

Η χειραφέτηση του ατόμου ως ελεύθερου υποκειμένου δεν είναι καινούργια ιδέα: είναι το όνειρο της νεωτερικότητας και βασική υπόσχεση του κινήματος του Διαφωτισμού. Μέσω του ορθολογισμού και της διαρκούς προόδου των επιστημών οι άνθρωποι θα κατάφερναν να ζήσουν ελεύθεροι, ως κυρίαρχοι της φύσης και της μοίρας τους. Ο κλασσικός φιλελευθερισμός είχε ως πρόταγμα την απαλλαγή των ατόμων από τους περιορισμούς που θέτουν στην αυτονομία τους τα ανελεύθερα πολιτικά καθεστώτα και τα άκαμπτα ρυθμιστικά πλαίσια της κοινωνικής ζωής που ορίζει η παράδοση.

Στο δεύτερο μισό του 20ού αιώνα, πέρα από την αμφισβήτηση των παραδοσιακών αξιών, όπως αυτών της θρησκείας, ως καθολικών αληθειών, αρχίζουν να αμφισβητούνται και οι μεγάλες αλήθειες της νεωτερικότητας, όπως η αέναη πρόοδος, ο ορθολογισμός και η κυριαρχία στη φύση. Στην ύστερη νεωτερικότητα, θεωρητικοί όπως ο Giddens (1991) και ο Beck (1992) παρατηρούν ότι καθώς κοινωνικές δομές και θεσμοί, όπως η εκπαίδευση ή η οικογένεια, αποδυναμώνονται, καθώς συλλογικά σημεία αναφοράς όπως οι έμφυλοι ρόλοι αποσταθεροποιούνται, τα άτομα καλούνται να παράγουν τις δικές τους εξατομικευμένες αλήθειες και να επιλέξουν μόνα τους την πορεία της ζωής τους. Σύμφωνα με τους Giddens και Beck,

για το αναστοχαστικό υποκείμενο της ύστερης νεωτερικότητας ανοίγονται νέες δυνατότητες αυτοανάπτυξης και εμπρόθετης δράσης.

Στην προσπάθειά τους να αντεπεξέλθουν σε αυτήν τη συνθήκη, οι άνθρωποι καταναλώνουν όλο και περισσότερα προϊόντα και υπηρεσίες που υπόσχονται βελτίωση του εαυτού —από προγράμματα επιμόρφωσης μέχρι συμπληρώματα διατροφής— τα οποία προσφέρονται σε όλο και μεγαλύτερη ποικιλία (Rose, 2004). Οι ειδικοί που προσφέρουν τέτοιου είδους υπηρεσίες επίσης γίνονται όλο και περισσότεροι και πιο εξειδικευμένοι: για παράδειγμα ο γιατρός δεν είναι πια ο μόνος στον οποίο απευθυνόμαστε για τη βελτίωση της υγείας μας, ούτε η αυθεντία του είναι πλέον δεδομένη.

Δεν μπορούμε να αγνοήσουμε, ωστόσο, ότι ο κίνδυνος αποτυχίας στη διαχείριση του εαυτού είναι μια πιθανότητα για όλους, και πολύ μεγαλύτερη για κάποιες κοινωνικές ομάδες. Κακή σωματική και ψυχική υγεία, εξαρτήσεις, ανεργία, φτώχεια, παραβατικότητα: τα άτομα που αποτυγχάνουν να προστατευτούν από αυτούς τους κινδύνους αντιμετωπίζονται ως κοινωνικά ανεύθυνα (Dean, 2010). Η ατομική επιτυχία δεν είναι μόνο προσωπικός ή ιδιωτικός στόχος, αλλά κάτι που χρωστάμε στην κοινωνία, κάτι που μπορεί να αποτρέψει κοινωνικά προβλήματα, κάτι που γεννά την «πραγματική» δημοκρατία. Όμως η ατομική αποτυχία είναι κάτι για το οποίο ευθύνεται το υποκείμενο και όχι το κοινωνικό σύνολο. Μέσω ενός τέτοιου μηχανισμού η σχέση του ατόμου με τον εαυτό του καθίσταται μια σχέση κυβερνήσιμη: τα ελεύθερα υποκείμενα κυβερνώνται έτσι ώστε να ενεργοποιούν την ελευθερία τους με τον σωστό τρόπο (Cruikshank, 1993· Rose, 1996).

Η υγεία ως ηθική υποχρέωση

Στα πλαίσια του νεοφιλελευθερισμού, η υγεία ως δικαίωμα και ως υποχρέωση του κάθε ατόμου έχει αναδειχθεί ως ένα από τα κεντρικά σημεία εστίασης. Ο Rose (2004) βρίσκει ότι όπως ο τομέας της αγοράς, έτσι κι ο τομέας της υγείας παρέχει στα άτομα, μέσω των επιλογών που καλούνται να κάνουν, την αίσθηση ότι ζουν με τρόπο ευχάριστο αλλά και αξιοπρεπή, μοναδικό ως προς την ατομικότητα του καθενός αλλά και κοινωνικά κανονικό. Η συμπεριφορά σχετικά με την υγεία ρυθμίζεται λαμβάνοντας ως δεδομένο ότι τα άτομα επιθυμούν να είναι υγιή, ότι είναι ελεύθερη επιλογή τους να αναζητούν πώς να βελτιώσουν τον τρόπο ζωής τους ως προς το θέμα της υγείας. Επιλέγοντας ανάμεσα σε μια πληθώρα αγαθών και ειδικών που προωθούν την υγεία,

τα άτομα διαμορφώνουν την προσωπική τους ταυτότητα και τη θέση τους σε σχέση με τους άλλους (Rose, 2004, σ. 86-87).

Ο Crawford (1980) χρησιμοποίησε τον όρο *υγιεινισμός* (healthism) για να αναφερθεί στο φαινόμενο της εντατικής ενασχόλησης του ατόμου με την υγεία του, κυρίως μέσω τροποποίησης του βιοτικού του ύφους (lifestyle), και στην αντίληψη ότι η υγεία κατέχει την πιο κεντρική θέση στον ορισμό της καλής ζωής και στην προσπάθεια επίτευξής της. Η εστίαση γίνεται πλέον στον καθημερινό τρόπο ζωής και στις ατομικές επιλογές, καθώς η υγεία δεν ορίζεται πια ως έλλειψη ασθένειας, αλλά με την αφηρημένη έννοια της ευεξίας (well-being). Αν και αναγνωρίζεται ότι υπάρχουν παράγοντες που βλάπτουν την υγεία για τους οποίους δεν ευθύνεται το μεμονωμένο άτομο, όπως η κουλτούρα του γρήγορου φαγητού ή η ατμοσφαιρική ρύπανση, το κάθε άτομο καθίσταται υπεύθυνο να κάνει τις σωστές επιλογές για τον εαυτό του σε πείσμα του περιγύρου του.

Η εμφάνιση της τάσης της ολιστικής υγείας και της αυτοβοήθειας, και η άνοδος της δημοτικότητάς τους αρχικά σχετίστηκαν με αριστερά κινήματα ευαισθητοποίησης για περιβαλλοντικά θέματα, με κριτική τάση προς το ιατρικό κατεστημένο και την κρατική εξουσία. Όμως η έμφαση που δόθηκε στην ατομική ευθύνη του καθενός, καθώς και η μονοσήμαντη αναγωγή κάθε πλευράς της ζωής στο ζήτημα της υγείας — κυρίως μέσω της έννοιας της «ευεξίας» — έχει φέρει στις μέρες μας το αποτέλεσμα αυτή η νέα σχέση μας με την υγεία να παίζει με τη σειρά της τον ρόλο της κυβερνητικής εξουσίας και να συσκοτίζει κοινωνικές ανισότητες που βρίσκονται εκτός της εμβέλειας ατομικών επιλογών (Crawford, 1980).

Το πάχος ως ατομική αποτυχία

Τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις σε βάρος των υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων στις Δυτικές κοινωνίες έχουν καταγραφεί και αναλυθεί σε μια πλούσια βιβλιογραφία. Κάποιες από τις επικρατούσες αντιλήψεις είναι ότι οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι άνθρωποι είναι λαίμαργοι, φυγόπονοι, ατημέλητοι και βρώμικοι, άβουλοι, ανίκανοι, χωρίς αυτοπειθαρχία, αποκρουστικοί (Brewis, Wutich, Falletta-Cowden, & Rodriguez-Soto, 2011· Rogge, Greenwald, & Golden, 2004· Schwartz, Vartanian, Nosek, & Brownell, 2006). Οι αντιλήψεις αυτές εκφράζονται και με τη μορφή διακρίσεων στους τομείς της εργασίας και της υγείας αλλά και των διαπροσωπικών σχέσεων, καθώς τα υποτιμητικά σχόλια, η κοροϊδία και

η απόρριψη από μέλη του στενού και του ευρύτερου κοινωνικού περιγύρου είναι συχνό φαινόμενο (Puhl & Heuer, 2009).

Οι αρνητική έως και εχθρική στάση που εκδηλώνουν οι σύγχρονες Δυτικές κοινωνίες προς τα παχιά άτομα προϋποθέτουν δύο παραδοχές: ότι το αδύνατο σώμα είναι πολιτισμικά προτιμότερο και ότι το βάρος είναι κάτι το ελέγξιμο. «Για να αντιπαθεί κανείς τους χοντρούς ανθρώπους δεν αρκεί να θεωρεί το πάχος ανεπιθύμητο, αλλά ταυτόχρονα να επιρρίπτει την ευθύνη στο παχύ άτομο για την κατάστασή του» (Crandall & Martinez, 1996, σ. 1166). Γιατί, όμως, τα παχύσαρκα άτομα κατά κανόνα κρίνονται υπεύθυνα για το βάρος τους; Οι Crandall και Martinez (1996) υποστηρίζουν ότι η απάντηση βρίσκεται στη βαθιά ριζωμένη στην αμερικανική κοινωνία αντίληψη ότι το κάθε άτομο είναι υπεύθυνο για τη μοίρα του, η οποία συνοψίζεται στη γνωστή φράση «ο καθένας μπορεί να γίνει πρόεδρος». Ενδιαφέρον παρουσιάζει η έρευνα των Crandall και Bienat (1990) που έδειξε ότι οι άνθρωποι που έχουν πιο έντονα αρνητική στάση ως προς το πάχος τείνουν να έχουν συντηρητικές, ατομικιστικές απόψεις γενικότερα, όπως η άποψη ότι για τη φτώχεια ευθύνεται η φυγοπονία των ιδίων των φτωχών.

Η απόδοση της παχυσαρκίας στην ατομική ευθύνη είναι μια αντίληψη τόσο παγιωμένη που μεγάλο μέρος των ανθρώπων τείνουν να αγνοούν τα αποτελέσματα επιστημονικών ερευνών που αποδίδουν την παχυσαρκία σε ένα περίπλοκο σύνολο γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων και όχι αποκλειστικά στη λαιμαργία (Puhl & Brownell, 2003). Σε διάφορες διαλέξεις και σεμινάρια έχει αποδειχτεί εξαιρετικά δύσκολο να πειστεί το κοινό ότι υπάρχει έστω και η πιθανότητα το σωματικό βάρος να μην βρίσκεται υπό τον απόλυτο έλεγχο του ατόμου (Crandall & Martinez, 1996).

Η προτεσταντική ηθική είναι μία από τις ρίζες του φιλελευθερισμού, που εστιάζει στην ατομική ελευθερία και τη δυνατότητα του ατόμου να εργαστεί αυτόνομα για την επίτευξη των στόχων του. Η ιδεολογία αυτή περιλαμβάνει την άποψη ότι η αποτυχία οφείλεται σε έλλειψη αυτοπειθαρχίας, η οποία αποτελεί ηθικό παράπτωμα. Επομένως, όσοι επιτυγχάνουν το δικαιούνται, επειδή είναι εργατικοί, πειθαρχημένοι και επομένως ηθικά ανώτεροι, ενώ όσοι αποτυγχάνουν το αξίζουν, επειδή είναι επιεικείς με τον εαυτό τους, απείθαρχοι και επομένως ηθικά κατώτεροι (Quinn & Crocker, 1999). Σε μια κοινωνία που ιστορικά έχει εμποτιστεί με την προτεσταντική ηθική, ένα χαρακτηριστικό της οποίας είναι η ισχυρή έμφαση στον έλεγχο των ορμών, το πάχος υπονοεί ένα είδος ανηθικότητας που επισύρει κυρώσεις (Maddox, Kurt, & Liederman, 1968).

Η Murray (2005) σχολιάζει ότι στις Δυτικές κοινωνίες οι άνθρωποι έχουν αφομοιώσει ορισμένες ρητορικές σχετικά με τα παχιά σώματα σε βαθμό που τις θεωρούν κεκτημένη γνώση. Υπάρχει μια κουλτούρα ενός συλλογικού, αρνητικού «γνωρίζειν» (knowingness) σχετικά με το πάχος, δηλαδή η πεποίθηση ότι γνωρίζουμε εκ των προτέρων την ιστορία του κάθε χοντρού σώματος. «'Διαβάζουμε' ένα παχύ σώμα στον δρόμο και πιστεύουμε ότι γνωρίζουμε την αλήθεια για αυτό: κάποια από τα χαρακτηριστικά που έχουμε αποδεχτεί ορίζουν το πάχος ως τεμπελιά, λαιμαργία, κακή προσωπική υγιεινή και έλλειψη πυγμής» (Murray, 2005, σ. 154). Τέτοιου είδους πεποιθήσεις διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με άλλους και τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας.

Τις τελευταίες δεκαετίες σε όλα αυτά τα αρνητικά νοήματα που αποδίδονται στο παχύ σώμα έχει προστεθεί δυναμικά αυτό της κακής υγείας (Riley, Burns, Frith, Wiggins & Markula, 2008· Guthman, 2011). Μας φαίνεται αδύνατο να πιστέψουμε ότι ένα χοντρό άτομο μπορεί να είναι υγιές ψυχικά και σωματικά. Ακόμα κι αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, τα παχιά άτομα αποτελούν ομάδα υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση προβλημάτων υγείας. Αντίστοιχα η εικόνα του αδύνατου και μυώδους σώματος φέρει νοηματοδοτήσεις υγείας και ευεξίας, επιτυχίας, ομορφιάς, σεξουαλικότητας και κανονικότητας, ανεξάρτητα με το τι μπορεί να συμβαίνει πραγματικά στο συγκεκριμένο αδύνατο άτομο (Riley κ.ά., 2008). Πριν κάποιες δεκαετίες το ηλιοκαμμένο δέρμα αποσπούσε θετικά σχόλια για την υγεία κάποιου, υπενθυμίζει η Guthman (2011, σ. 52) για να σχολιάσει με πόση ευκολία «διαβάζουμε» την υγεία στην εξωτερική εμφάνιση. Η επίκληση στην υγεία όλο και κερδίζει έδαφος σε σχέση με την επίκληση στην ομορφιά όταν αναφερόμαστε στα χοντρά σώματα. Μήπως, όμως, πρόκειται απλά για έναν τρόπο να καλύψουμε με μια μάσκα επιστημονικότητας και ενδιαφέροντος για τον συνάνθρωπο την ίδια πρακτική κατηγοριοποίησης σωμάτων ως μη-κανονικά; (Guthman, 2011)

Τα γυναικεία σώματα στο μικροσκόπιο

Το στίγμα του πάχους έχει από πολλές απόψεις βαρύτερες συνέπειες στις γυναίκες από ό,τι στους άντρες. Έχουν γίνει αρκετές έρευνες που δείχνουν, μεταξύ άλλων, ότι σε σχέση με τους άντρες οι γυναίκες εμφανίζουν συχνότερα διατροφικές διαταραχές, το αυξημένο σωματικό τους βάρος συνδέεται συχνότερα με ένα χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό προφίλ, οι ψυχολογικές συνέπειες λόγω της κακής εικόνας που έχουν για το σώμα τους είναι σοβαρότερες, το φάσμα αποδεκτού σωματικού βάρους είναι πολύ

στενότερο (Brewis, Hruschka, & Wutich, 2011· Crandall & Bienat, 1990· Silverstein, Perdue, Peterson, & Kelly, 1986).

Η έμφυλη διάσταση του στίγματος του πάχους έχει γίνει αντικείμενο ανάλυσης από θεωρητικούς όπως η Susan Bordo. Η Bordo (1993) χρησιμοποιώντας έναν μεγάλο αριθμό διαφημίσεων και άρθρων σε γυναικεία περιοδικά δείχνει πόσο αυστηρά και με πόση λεπτομέρεια ορίζεται το γυναικείο σώμα που παρουσιάζεται ως επιθυμητό. Το χαμηλό σωματικό βάρος δεν αρκεί. Το σώμα πρέπει επίσης να είναι σφιχτό, να μην υπάρχουν χαλαρά σημεία ή πλαδαρά εξογκώματα, οι επιφάνειες πρέπει να είναι λείες και σφριγηλές, χωρίς κυτταρίτιδα ή ρυτίδες, τα μέλη πρέπει να έχουν συγκεκριμένες μεταξύ τους αναλογίες.

Αναζητώντας τα πολιτισμικά αίτια της ανορεξίας στις γυναίκες, η Bordo (1993) εντοπίζει κάποιες από τις νοηματοδοτήσεις που φέρει η επίμονη προσπάθεια για αδυνάτισμα. Το αδύνατο γυναικείο σώμα πολιτισμικά συνδέεται με την επιτυχημένη επαγγελματικά γυναίκα που στερεοτυπικά βρίσκεται σε αντίφαση με τον μητρικό ρόλο, στον οποίο παραπέμπει ένα λιγότερο σφιχτό και λεπτό σώμα. Το αδύνατο γυναικείο σώμα συνυποδηλώνει επίσης τον έλεγχο των επιθυμιών των γυναικών και την καλά οργανωμένη διαχείριση του εαυτού. Η αποτυχία μιας γυναίκας σε αυτά τα πεδία την κατηγοριοποιεί ως ηθικά ανεπαρκή και ως αδύναμο χαρακτήρα, πράγματα που προϋδεάζουν της αποτυχίας της και σε άλλους τομείς της ζωής.

Τα παραπάνω διέπονται από τις έννοιες της αυτοπειθάρχισης και της αυτοεπιτήρησης, και έχουν αναλυθεί υπό το πρίσμα της σκέψης του Foucault. Οι γυναίκες στη σύγχρονη εποχή εξαναγκάζονται, με την κυριολεκτική έννοια της λέξης, να συμπεριφερθούν με συγκεκριμένους τρόπους πολύ λιγότερο από ό,τι παλιότερα. Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν υποχρεώνει κάποιος με τη βία τις γυναίκες να βαφτούν, να κάνουν αποτρίχωση και δίαιτα. Όμως, όπως λέει η Bartky:

η γυναίκα που ελέγχει το μακιγιάζ της δέκα φορές τη μέρα να δει αν η βάση έχει κάνει ρωγμές ή αν έχει τρέξει η μάσκα, που ανησυχεί αν ο άνεμος ή η βροχή της χαλάσει το χτένισμα, που ρίχνει συχνές ματιές να δει αν το καλσόν της έχει σακουλιάσει στους αστραγάλους και που νιώθοντας χοντρή ελέγχει οτιδήποτε τρώει, έχει γίνει με την ίδια βεβαιότητα όπως ο έγκλειστος στο Πανοπτικό ένα υποκείμενο που αυτοαστυνομεύεται, ένας εαυτός δεσμευμένος σε άγρυπνη αυτοεπιτήρηση (1998, σ. 42).

Οι Tischner & Malson (2008) χρησιμοποιούν επίσης τη μεταφορά του Πανοπτικού για να αναλύσουν την αυτοεπιτήρηση των γυναικείων σωμάτων, εστιάζοντας συγκεκριμένα στο θέμα του πάχους. Τα παχιά σώματα, καθώς δεν

μπορούν να κρύψουν την ιδιότητά τους ως τέτοια, είναι συνεχώς ορατά, βρίσκονται συνεχώς υπό καθεστώς επιτήρησης. Στην έρευνα που έκαναν οι Tischner & Malson κάποιες μαρτυρίες αναφέρονται σαφώς στην αίσθηση ότι επιτηρούνται. Για παράδειγμα μια πληροφορήτρια λέει: «Αν δεν ένιωθα άλλους ανθρώπους να με κοιτούν και να σκέφτονται ‘μπλιαχ’ θα πήγαινα για κολύμπι». Η δύναμη της πειθαρχικής εξουσίας, όμως, έγκειται στο ότι το εξωτερικό βλέμμα που επιτηρεί δεν είναι πια απαραίτητο όταν το ίδιο το άτομο μέσα από μια σωματοποιημένη ρουτίνα, στην προκειμένη περίπτωση διατροφής, ντυσίματος και πολλών άλλων κινήσεων, διαμορφώνει έναν εαυτό που αυτοεπιτηρείται. «Ξέρω ότι άνθρωποι φοράνε μαγιό στην παραλία ενώ έχουν τις διαστάσεις μου, αλλά δεν θα έπρεπε» συνεχίζει η ίδια πληροφορήτρια (Tischner & Malson, 2008, σ. 263).

Μεταφεμινισμός

Τα πρότυπα ομορφιάς καθώς και οι έμφυλοι ρόλοι που απαιτούν συγκεκριμένες συμπεριφορές από τις γυναίκες, ανάμεσα στις οποίες είναι και η φροντίδα της εμφάνισης, έχουν δεχτεί κριτική και έχουν πολεμηθεί από το φεμινιστικό κίνημα. Όμως από την δεκαετία του 1990 και μετά παρατηρείται το φαινόμενο συμπεριφορές γυναικών, τις οποίες ο φεμινισμός των προηγούμενων δεκαετιών αντιλαμβανόταν ως αποτέλεσμα της πατριαρχικής καταπίεσης, να γίνονται πλέον αντιληπτές ως αποτέλεσμα ελεύθερης επιλογής και εμπρόθετης δράσης των γυναικών και ως εκ τούτου ως ενδείξεις ενδυνάμωσης.

Η McRobbie (2007) κάνει λόγο για μια διπλή εμπλοκή (double entanglement) φεμινιστικών και αντιφεμινιστικών ιδεών. Ο φεμινισμός δεν αγνοείται, αλλά γίνεται έμμεσα νύξη σε αυτόν ως κάτι που έχει πετύχει τους στόχους του και δεν είναι πια αναγκαίο. Για παράδειγμα απεικονίσεις υπερβολικά σεξουαλικοποιημένων γυναικών στα ΜΜΕ πετυχαίνουν πλέον να αναγνωστούν όχι ως αντικειμενοποίηση της εικονιζόμενης γυναίκας αλλά ως αδέσμευτη έκφραση της σεξουαλικότητάς της. Το στοιχείο της υπερβολής, όπως οι παραπομπές στην πορνογραφία, στέλνει το μήνυμα ότι δεν υπάρχει πια λόγος να περιορίζουμε τις επιθυμίες μας —είναι κοινώς γνωστό ότι υπάρχει ισότητα των φύλων άρα μπορούμε να αφήσουμε τέτοιου είδους προβληματισμούς στο παρελθόν, όπου ανήκουν.

Η Gill (2008) παρατηρεί την επικράτηση μιας ρητορικής σύμφωνα με την οποία οι σημερινές νέες γυναίκες επιλέγουν (ή πρέπει να επιλέγουν) τις ενέργειές τους με γνώμονα την προσωπική τους ευχαρίστηση και το «να είναι ο εαυτός τους». Αν, για

παράδειγμα, όλο και περισσότερες γυναίκες κάνουν αισθητικές πλαστικές επεμβάσεις, σχολαστική αποτρίχωση ή ντύνονται αποκαλυπτικά, δεν το κάνουν για τους άντρες αλλά για τις ίδιες. Διαφημίσεις για προϊόντα ομορφιάς χρησιμοποιούν το μοτίβο μιας ναρκισσιστικής γυναίκας που κακομαθαίνει τον εαυτό της προσφέροντάς του την απόλαυση της περιποίησης και που αισθάνεται ευφορία με τη βελτιωμένη της εικόνα χάρη στη χρήση του προϊόντος (Lazar, 2009).

Όλα τα παραπάνω συγκλίνουν στην έννοια του νεοφιλελεύθερου, αυτόνομου υποκειμένου, που ζει τη ζωή του ως ένα σύνολο ελεύθερων επιλογών. Όμως ο βαθμός αυτοεπιτήρησης και αυτοπειθάρχησης που απαιτείται από τις γυναίκες είναι εντυπωσιακά υψηλός. Γυναικεία περιοδικά, εκπομπές, εγχειρίδια αυτοβοήθειας δίνουν συμβουλές στις γυναίκες σε μια πληθώρα ζητημάτων τόσο λεπτομερειακών όπως για το πώς να γελάνε, τι να γράψουν σε ένα sms, τι να παραγγείλουν σε κάθε έξοδο, για οτιδήποτε μπορεί να τις κάνει καλύτερες μητέρες, ερωμένες, επαγγελματίες, συζύγους, φίλες. Και βέβαια η κάθε μικρή πράξη αυτοβελτίωσης παρουσιάζεται ως κάτι που το θηλυκό υποκείμενο επιλέγει να πράξει επειδή το επιθυμεί και επειδή αντλεί από αυτό ικανοποίηση (Gill, 2008).

Σε αυτό το είδος μετα-φεμινισμού η έμφαση δίνεται στην επιλογή, τη συναίνεση, την ελευθερία και την ατομικότητα. Δεν γίνεται όμως λόγος για άσκηση κριτικής στα ηγεμονικά πρότυπα και στις σχέσεις εξουσίας που τα διέπουν. Η θηλυκότητα που εκθειάζεται είναι αποκλειστικά λευκή, νέα, υγιής, ετεροκανονική, ελκυστική (Gill, 2008). Οι νέες γυναίκες από τη μία πλευρά χαιρετίζονται ως ικανές και δυναμικές και από την άλλη τα σώματά τους συγκροτούνται ως σεξουαλικά αντικείμενα: από τη μία πλευρά απεικονίζονται ως δρώντα υποκείμενα με δικές τους επιθυμίες και από την άλλη τίθενται σε έλεγχο και αυστηρή επιτήρηση χωρίς ιστορικό προηγούμενο (Gill, 2008, σ. 162-163).

Lifestyle και τάξη

Το ζήτημα της υποκειμενοποίησης στον νεοφιλελευθερισμό με την έννοια του προτάγματος της διαρκούς αυτοβελτίωσης των ατόμων έχει σημαντική ταξική διάσταση, είτε η εστίαση γίνεται στην υγεία είτε στη συμμόρφωση με τα πρότυπα ομορφιάς είτε στην καλή διατροφή. Τις τελευταίες δεκαετίες στις κοινωνικές επιστήμες η τάξη και ο πολιτισμός δεν θεωρούνται δύο πράγματα ανεξάρτητα το ένα από το άλλο ούτε δύο μέρη μιας απλής αιτιακής σχέσης όπου η τάξη είναι η ανεξάρτητη μεταβλητή και ο πολιτισμός η εξαρτημένη. Πρακτικές και αντιλήψεις τής καθημερινής ζωής δεν

αντιμετωπίζονται πια μόνο ως αντικατοπτρισμός των ταξικών ανισοτήτων αλλά και ως παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωσή τους (Devine & Savage, 2005).

Τομή στη ανάπτυξη αυτής της νέας οπτικής για τη σχέση τάξεων και πολιτισμού αποτελεί το έργο του Pierre Bourdieu. Ο Bourdieu (2002) έχει υποστηρίξει ότι το γούστο σε πολιτισμικά προϊόντα και βιοτικό ύφος, όπου περιλαμβάνεται και η διατροφή, δεν είναι ατομικό χαρακτηριστικό αλλά οφείλεται σε σωματοποιημένες έξεις διακριτών κοινωνικών στρωμάτων. Το γούστο συμβάλλει στη χάραξη και την αναπαραγωγή της διάκρισης ανάμεσα στα κοινωνικά στρώματα, διαμορφώνει κοινωνικές ταυτότητες αλλά και αποτελεί εργαλείο διεκδίκησης της θέσης των υποκειμένων στην κοινωνική χωροταξία.

Η νεοφιλελεύθερη αντίληψη της υποκειμενικότητας θέτει ως πρότυπο το υποκείμενο της μεσαίας τάξης και απαιτεί από τα μέλη της εργατικής τάξης να προσπαθούν να το μιμηθούν (Crawford, 1980· Skeggs, 2009). Μία πολύ χαρακτηριστική απεικόνιση αυτής της πραγματικότητας είναι οι τηλεοπτικές εκπομπές ριάλιτι, όπου οι καλεσμένοι, που συνήθως είναι φτωχοί, δέχονται συμβουλές και βοήθεια για να βελτιώσουν διάφορες πλευρές της ζωής τους. Οι εκπομπές αυτές εστιάζουν σε ελαττώματα των καλεσμένων τους που πρέπει να διορθωθούν: από εξαρτήσεις και αποτυχημένες σχέσεις μέχρι κακό γούστο στο ντύσιμο. Αυτό που υπονοείται είναι ότι η υιοθέτηση προτιμήσεων και συνηθειών της μεσαίας τάξης αποτελεί βασική προϋπόθεση για κοινωνική κινητικότητα (Eli & Lavis, 2018· Skeggs, 2009). Οι καλεσμένοι των εκπομπών κρίνονται ελαττωματικοί όχι μόνο πολιτισμικά αλλά και ως υποκείμενα, καθώς τα ελαττώματά τους αποδίδονται στην προσωπικότητά τους ή σε ψυχολογικούς παράγοντες. Καλούνται υπό την καθοδήγηση κάποιου ταξικά ανώτερου μέντορα να επενδύσουν στον εαυτό τους ώστε να φτάσουν τις οικουμενικές προδιαγραφές της μεσαίας τάξης, χωρίς να ασκείται κριτική στο ότι ίσως δεν έχουν τα μέσα για κάτι τέτοιο (Skeggs, 2009).

Για να επιστρέψω στη σύγχρονη κυβερνητικότητα, ο Dean (2010) υποστηρίζει ότι οι πολίτες στις μέρες μας χωρίζονται, αν και με ρευστό τρόπο, στους ικανούς να διαχειριστούν τους κινδύνους γύρω τους και στους ευάλωτους σε κινδύνους, οι οποίοι έχουν ανάγκη από παρέμβαση για «ελαχιστοποίηση των κινδύνων». «Μέτρα προώθησης της υγείας για καπνιστές και παχύσαρκους μπορεί στην πράξη να στοχεύουν ανθρώπους της εργατικής τάξης, αλλά σκοπός τους είναι να εξαλείψουν συμπεριφορές υψηλού ρίσκου και όχι να αποκαταστήσουν την μειονεκτική τους θέση» (Dean, 2010, σ. 195). Στη θέση του κράτους πρόνοιας ως αποκλειστικού αρμοδίου έχει

μπει μια πληθώρα από φορείς που βοηθούν τους ανθρώπους να αναβαθμιστούν ως υποκείμενα, όπως για παράδειγμα οι εκπομπές ριάλιτι στις οποίες αναφέρθηκα.

Μεθοδολογία

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 15 γυναίκες που κατά δήλωσή τους κάνουν διατροφή ή προσέχουν τη διατροφή τους. Από αυτές οι 6 είναι γνωστές μου, οι 5 βρέθηκαν μέσω των πρώτων 6 με τη μέθοδο της χιονοστιβάδας και οι υπόλοιπες 4 ανταποκρίθηκαν σε κάλεσμα που έκανα σε μία ομάδα του μέσου κοινωνικής δικτύωσης Facebook, η οποία έχει ως θεματική διατροφικές συμβουλές για υγεία και απώλεια βάρους. Λόγω του αντικειμένου της έρευνάς μου προβληματίστηκα για να θέσω κριτήρια για την επιλογή των πληροφορητριών, καθώς δεν υπάρχει αντικειμενικός τρόπος να οριστεί αν κάποια προσέχει ή δεν προσέχει τη διατροφή της. Οι γυναίκες που επέλεξα απάντησαν θετικά στην ερώτηση αν κάνουν συνειδητές προσπάθειες να τρέφονται καλά (με ό,τι μπορεί να σημαίνει το «καλά» για την καθεμία) και έθεσαν ως σημαντικότερο κριτήριο για τις διατροφικές τους επιλογές, μέσω διαφορετικών διατυπώσεων, τη φροντίδα της υγείας τους ή/και της εικόνας του σώματός τους.

Οι πληροφορήτριες είναι ηλικίας 26 ως 58 ετών και ζουν στην Αθήνα. Οι 11 από τις 15 είναι κάτοχοι τίτλων σπουδών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και οι υπόλοιπες δευτεροβάθμιας. Οι 12 εργάζονται, οι δύο δήλωσαν άνεργες και η μία ότι ασχολείται με οικιακά. Το δείγμα δεν είναι τυχαίο και τα αποτελέσματα της έρευνας δεν μπορούν να γενικευθούν για άλλα μέρη του πληθυσμού. Το δείγμα αποτελείται μόνο από γυναίκες και στην έρευνά μου δεν ασχολήθηκα με το πώς πολιτισμικά νοηματοδοτείται η σχέση της διατροφής με ανδρικές ταυτότητες.

Τα δεδομένα της έρευνας προέκυψαν από 11 ημι-δομημένες ατομικές συνεντεύξεις και 2 συνεντεύξεις στις οποίες συμμετείχαν ταυτόχρονα από δύο πληροφορήτριες. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν τον Μάρτιο και τον Απρίλιο του 2018 στα σπίτια των πληροφορητριών ή σε κάποιες ήσυχες καφετέριες και είχαν διάρκεια από μισή ως μία ώρα. Οι πληροφορήτριες συμφώνησαν να ηχογραφήσω τις συνεντεύξεις. Στην παρουσίαση των αποτελεσμάτων τηρήθηκε ανωνυμία και χρησιμοποιήθηκαν ψευδώνυμα, αν και οι περισσότερες γυναίκες είπαν ότι δεν θα είχαν πρόβλημα να δημοσιευτούν τα πραγματικά τους ονόματα.

Έκρινα ότι οι συνεντεύξεις είναι κατάλληλη μέθοδος συλλογής δεδομένων για τη μελέτη ενός αντικειμένου που σε μεγάλο βαθμό είναι ένας διάλογος νοημάτων και

σωματοποιημένων υποκειμενικών εμπειριών. Όπως σημειώνουν οι Ochs & Capps (1996), τα αφηγήματα (narratives) δεν αναπαριστούν μόνο τις εμπειρίες μας αλλά και τις διαμορφώνουν, καθώς διαμεσολαβούν στο να έρθουν οι εμπειρίες σε συνειδητό επίπεδο. Στη διάρκεια των συνεντεύξεων οι συμμετέχουσες «διαπραγματεύτηκαν τις εμπειρίες τους», στην προσπάθειά τους να κατασκευάσουν νοήματα (Sointu, 2006).

Ως μια αναστοχαστική παρατήρηση θα ήθελα να σημειώσω ότι η παρουσία μου στις συνεντεύξεις, επειδή είμαι η ίδια ελαφρώς υπέρβαρη και δεν έχω ιδιαίτερα περιποιημένη εμφάνιση ίσως να επηρέασε κάπως τις συνομιλήτριές μου στις απαντήσεις τους. Για παράδειγμα πιθανώς να ήταν συγκρατημένες στο να εκφράσουν αρνητικές απόψεις για τα χοντρά άτομα για να μη με προσβάλλουν ή να μην ήθελαν να φανούν ματαιόδοξες σε σύγκριση με εμένα δείχνοντας ότι ενδιαφέρονται πολύ για την εξωτερική τους εμφάνιση.

Ακούγοντας πολλές φορές τις ηχογραφήσεις προσπάθησα να εντοπίσω θεματικές που επαναλαμβάνονται από τις πληροφορήτριες. Έπειτα κατέγραψα κατά λέξη αποσπάσματα από τις συνεντεύξεις, κάποια από τα οποία παραθέτω αυτούσια μέσα στο κείμενό μου.

Αποτελέσματα και συζήτηση

Εκλεπτυσμένο γούστο και εξειδικευμένη γνώση

Οι υπερτροφές. Οι γυναίκες από τις οποίες πήρα συνεντεύξεις μου μίλησαν για τις τροποποιήσεις που έχουν κάνει στη διατροφή τους. Κάποιες ακολουθούν ένα πολύ συγκεκριμένο διατροφικό πρόγραμμα και άλλες ακολουθούν πιο γενικές αρχές. Πέρα από την αύξηση των φρούτων και λαχανικών και τη μείωση κατανάλωσης τροφών που θεωρούν ανθυγιεινές και παχυντικές, όλες αναφέρθηκαν σε συγκεκριμένες τροφές που έχουν συμπεριλάβει στη διατροφή τους, τις οποίες παλιότερα δεν έτρωγαν ή έτρωγαν μόνο περιστασιακά. Κάποιες χρησιμοποίησαν τον όρο υπερτροφές ή την αγγλόφωνη εκδοχή του superfoods και άλλες εξήγησαν περιφραστικά ότι πρόκειται για τροφές που προσφέρουν εξαιρετικά οφέλη στον οργανισμό. Μεταξύ άλλων αναφέρθηκαν ο λιναρόσπορος, το γκότζι μπερί, το υποφαές, το αβοκάντο, το κράμπερι, η κινόα, η βρώμη και διάφοροι ξηροί καρποί, σπόροι και βότανα.

Στη σαλάτα μου δηλαδή θα βάλω καρύδια, θα βάλω μαύρη σταφίδα, αβοκάντο, ρόδι, αποξηραμένα δαμάσκηνα, όλα αυτά. Κι αυτό που έχω προσθέσει ιδιαίτερα είναι το σουσάμι, το οποίο το θεωρώ πάρα πολύ σημαντικό. (Ειρήνη, 56)

Μια ενδιαφέρουσα πλευρά του φαινομένου των υπερτροφών είναι ότι παράγουν *διάκριση*. Η καλή υγεία και το λεπτό σώμα καθώς και η μέριμνα για αυτά έχουν αναλυθεί σε μια πλούσια βιβλιογραφία ως κριτήρια κοινωνική διάκρισης (Sato, Gittelsohn, Fernandez-Unsain, José-Roble, & Baeza-Scagliusi, 2016). Όμως οι υπερτροφές φέρουν και άλλες νοηματοδοτήσεις πέρα από το όφελος για την υγεία και την απώλεια ή μη-αύξηση του βάρους. Το ίδιο το γεγονός ότι τα εν λόγω τρόφιμα είναι ασυνήθιστα τα καθιστά μέσο διάκρισης. Ένα ιδιαίτερο διαιτολόγιο μπορεί να θεωρηθεί παράγοντας διάκρισης, αφού διαφοροποιεί αυτές που το ακολουθούν από το μεγάλο μέρος του πληθυσμού που ακολουθεί την πεπατημένη (Cronin, McCarthy & Collins, 2014), ή με άλλα λόγια τους επιτρέπει να επιδείξουν «γαστρονομικό κεφάλαιο» (LeBesco & Naccarato, 2008).

Στις σύγχρονες Δυτικές κοινωνίες κάποιες διατροφικές συνήθειες που έχουν επικρατήσει ως ενδείξεις εκλεπτυσμένου γούστου είναι μεταξύ άλλων η προτίμηση σε εξωτικά προϊόντα και έθνικ κουζίνες, σε τρόφιμα η παραγωγή των οποίων τηρεί κάποιους κανόνες ηθικής, σε τοπικά προϊόντα, σε βιολογικά τρόφιμα και τρόφιμα που θεωρούνται ιδιαίτερα ευεργετικά για την υγεία (Emontspool & Georgi, 2017· Guthman, 2003· Paddock, 2016· Zukin, 2008). Η σφαίρα της διατροφής λειτουργεί διακριτικά ως μια μορφή συμβολικού κεφαλαίου όχι μόνο μέσω των ίδιων των τροφίμων που βάζουν οι άνθρωποι στο πιάτο τους αλλά μέσω του τρόπου με τον οποίο σκέφτονται και μιλούν για αυτά, μέσω του πώς προμηθεύονται, προετοιμάζουν και παρουσιάζουν τα γεύματά τους.

Οι υπερτροφές καταφέρνουν να συνδυάσουν μια σειρά από αντιφατικά μεταξύ τους νοήματα όπως το εξωτικό και το τοπικό, ο κοσμοπολιτισμός και η παράδοση. Κάποια από τα προϊόντα που μου ανέφεραν οι πληροφορήτριες είναι καθαρά μη-ευρωπαϊκής προέλευσης, όπως το αβοκάντο, που πριν μερικές δεκαετίες συνηθιζόταν κυρίως στην κουζίνα λατινοαμερικανικών χωρών και το γκότζι μπερί αντίστοιχα, στην κουζίνα χωρών της Άπω Ανατολής. Στις Δυτικές κοινωνίες η προτίμηση στην εξωτική ή έθνικ κουζίνα κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος, κυρίως στα μεγάλα αστικά κέντρα (Fonseca, 2005· Zukin, 2008). Αυτού του είδους ο κοσμοπολίτικος καταναλωτισμός, δεδομένου ότι απαιτεί ένα επίπεδο πληροφόρησης, οικονομικής επάρκειας και εξεζητημένου γούστου, διακρίνει τον επιλεκτικό καταναλωτή από τη μάζα (Germann-Molz, 2011, σ. 40). Αυτό που παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην περίπτωση της δικιάς μου έρευνας είναι ότι για τις ελληνίδες καταναλώτριες η κατανάλωση υπερτροφών όπως το αβοκάντο και το γκότζι μπερί είναι δείγμα

κοσμοπολίτικης αισθητικής από δύο απόψεις. Από τη μία πλευρά δείχνει ότι ως Δυτικές κοσμοπολίτισσες ακολουθούν την τάση της προτίμησης προς το έθνικ και το εξωτικό και από την άλλη πλευρά δείχνει ότι ως Ελληνίδες κοσμοπολίτισσες δεν υπολείπονται σε κάτι σε σχέση με τις Βορειοευρωπαίες ή τις Βορειοαμερικανές. Η Έλλη, 26, αποτυπώνει αυτό το σχήμα με έναν πιο άμεσα αντιληπτό τρόπο, αφού, όπως είπε, άρχισε να τρώει υπερτροφές και να τρέφεται υγιεινά γενικότερα στη διάρκεια των σπουδών της στη Δανία. Όπως τα ίδια τα γκότζι μπέρι που παράγονται στην Κίνα και εισάγονται στην Ελλάδα μέσω Ολλανδικής εταιρείας (Greenhousebio, 2016), έτσι και η κουλτούρα του έθνικ έχει εισαχθεί στην Ελλάδα μέσω των χωρών της βορειοδυτικής Ευρώπης και της Βόρειας Αμερικής και όχι απευθείας από τις «εξωτικές» χώρες του Νότου. Επομένως οι εξωτικής προέλευσης υπερτροφές μπορούν για τους Έλληνες καταναλωτές να θεωρηθούν Δυτικά προϊόντα, η κατανάλωση των οποίων ως τέτοιων λειτουργεί ως μέσο ένταξής τους στην κατηγορία των ανθρώπων με τα πιο «μοντέρνα» διατροφικά γούστα παγκοσμίως.

Οι υπερτροφές, ωστόσο, δεν είναι όλες εξωτικής προέλευσης. Αρκετές είναι ντόπια προϊόντα, η αξία των οποίων είτε αναγνωρίστηκε μόνο πρόσφατα είτε ήταν γνωστή στις παλαιότερες γενιές αλλά είχε «ξεχαστεί» με τα χρόνια. Για παράδειγμα η Αθηνά, 35, λέει:

Υπήρχαν πάντα αυτά και οι παλιοί τα χρησιμοποιούσαν, τον κολοκυθόσπορο και τον λιναρόσπορο. Τώρα το μελετάνε και βλέπουν τι ιδιότητες έχει το καθένα και βγαίνουν στην επιφάνεια με τα MME.

Η επιστροφή στο παραδοσιακό, στο τοπικό και στη χαμένη γνώση των παλιών είναι, όπως και ο κοσμοπολιτισμός, μια τάση των τελευταίων δεκαετιών που ξεκίνησε από Δυτικές μεγαλουπόλεις. Η Paddock (2016) τη συνδέει με το κίνημα *Slow Food* και τη γενικότερη τάση του εναλλακτικού. Η Zukin (2008) τη συνδέει με την έννοια του εξευγενισμού (gentrification) και την αναζήτηση της αυθεντικότητας. Οι Emontspool & Georgi (2017) μελέτησαν την ανάδειξη σε μόδα της *Νέας Σκανδιναβικής Διατροφής* (New Nordic Food) και έδειξαν ότι ο χαρακτηρισμός του «τοπικού» και του «αυθεντικού» —ακόμα και του «εξωτικού»— μπορεί να αποδοθεί και στην κουζίνα κάποιου ευρωπαϊκού, λευκού πολιτισμού και όχι μόνο σε πολιτισμούς που κατηγοριοποιούνται ως μη-Δυτικοί.

Δεν πρέπει, βέβαια, να ξεχνάμε ότι το «παραδοσιακό» είναι έννοια κατασκευασμένη, όπως και το «μοντέρνο». Μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει η ιστορική έρευνα που έκαναν οι Díaz-Méndez & Gómez-Benito (2010) στην Ισπανία με

θέμα της εξέλιξης των συμβουλών για θέματα διατροφής που απηύθυναν δημόσιοι φορείς στους πολίτες από τη δεκαετία του '60 ως τις αρχές του 21^{ου} αιώνα. Μόλις από τη δεκαετία του '80 και μετά η *Μεσογειακή Διατροφή* συνιστάται ως υγιεινή, ενώ μέχρι τότε στις οδηγίες για την καλύτερη υγεία των πολιτών κυριαρχούσε το μοτίβο ότι ο παραδοσιακός τρόπος μαγειρικής είναι παχυντικός και φτωχός σε ποικιλία.

Μαθαίνουν απ' τη διατροφή μας και τα παιδιά αυτά που εμάς δεν μας τα έμαθαν οι δικοί μας. Τώρα εμείς ας πούμε τηγανιτές πατάτες τρώμε μια φορά το μήνα, ενώ παλιά έλεγε το παιδί “δεν μ' αρέσει το φαΐ”, εντάξει, να τηγανίσω πατάτες, το πιο εύκολο. (Φωτεινή, 45)

Σε σχέση με τις τηγανιτές πατάτες τόσο οι εξωτικές υπερτροφές όσο και τα τοπικά, μεσογειακά προϊόντα θεωρώ ότι έχουν συμβολική σημασία που διακρίνει τις μεσαίες τάξεις από τις κατώτερες και που αναπαράγει συμβολικά τη διάκριση. Το επιχείρημα του συμβολικού κεφαλαίου υποστηρίζεται και από τα λεγόμενα της Έλλης, 26: Αφού μου έχει αναφέρει διάφορα λαχανικά που προτιμά στη διατροφή της επειδή τα θεωρεί υγιεινά τη ρώτησα αν της αρέσει επίσης η φασολάδα ή τα ρεβίθια, που είναι επίσης υγιεινά και με χαμηλές θερμίδες.

Δεν φτιάχνω γιατί... Όχι ότι δεν μ' αρέσει... [διστακτική φωνή και έκφραση ελαφρώς αηδιασμένη] Κοίτα, αν τα βρω στο τραπέζι τα τρώω, δεν είναι... ότι δεν μ' αρέσουν, ξέρεις. Προτιμώ τα κρύα πιάτα σαν σαλάτα. Και ωμά λαχανικά, ωμό μπρόκολο μπορείς να το φας, ωμά φασολάκια. (Έλλη)

Η Πηνελόπη, 26, σύγκρινε την κινόα με το πλιγούρι:

Η κινόα ας πούμε μοιάζει περισσότερο με πλιγούρι. Εγώ το πλιγούρι το σιχαίνομαι, αλλά την κινόα, μέχρι δύο κουταλιές της σούπας το πρωί θα τις φάω.

Σε μια συνέντευξη όπου συμμετείχαν μητέρα και κόρη, ρώτησα την κόρη ποιο τρόφιμο θα έλεγε ότι βρίσκεται στον αντίποδα της διατροφής που κάνει και δεν θα το έτρωγε με τίποτα.

Χριστίνα, 29: Εγώ δεν τρώω αρνί. Ενώ χοιρινό, κοτόπουλο, μπέργκερ, ακόμα και τζανκ φουντ, αυτά μ' αρέσουν. Ευαγγελία, 57: Εσείς εκεί στις Σέρρες κάνετε τις γαρδούμπες για το Πάσχα. Στη Λέσβο το αρνί το γεμίζουμε με εντόσθια. Ε, τα παιδιά μου δεν τα τρώνε αυτά. Εγώ τα τρώω όλα, αλλά υπάρχουν άλλοι, όπως τα παιδιά μου που δεν τα τρώνε. Με τη μυρωδιά του αρνιού φεύγουν από ένα σπίτι. Χριστίνα: [κάνει μορφασμό αηδίας] Όχι γαρδούμπα, αποκλείεται. Δεν μ' αρέσουν είναι πολύ λιπαρά. Δεν μ' αρέσει να τρώω λίπος.

Στα παραπάνω αποσπάσματα οι πληροφορήτριες εκφράζουν απέχθεια για τρόφιμα που είναι συνδεδεμένα με την κουλτούρα της επαρχίας ή της προηγούμενης γενιάς. Ο Rhus-Taylor (2013) διεξήγαγε εθνογραφική έρευνα σε μια καντίνα με θαλασσινά σε μια γειτονιά του Λονδίνου, με θέμα την αηδία που εκφράζουν πολλοί

περαστικοί για ένα συγκεκριμένο πιάτο: το χέλι που σερβίρεται με το ζελέ του. Κατέληξε ότι «οι εκφράσεις απέχθειας και αηδίας παίζουν ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση —και την αναπαραγωγή— κοινωνικών κατηγοριών, η οποία έχει πολύ πραγματικό αντίκτυπο στην καθημερινή ζωή της πόλης και των κατοίκων της» (Rhys-Taylor, 2013, σ. 243). Οι άνθρωποι που φανερά έδειχναν ότι σιχαίνονται το συγκεκριμένο πιάτο με αυτήν τη σωματική τους αντίδραση τοποθετούσαν τους εαυτούς τους στην κοσμοπολίτικη νέα γενιά της μεσαίας τάξης και διαχώριζαν τη θέση τους από την κουλτούρα των κατώτερων στρωμάτων, του παρελθόντος και των στενών οριζόντων της τοπικής παράδοσης.

Η ειδοποιός διαφορά τού *habitus* της μεσαίας τάξης σε σχέση με αυτό της εργατικής τάξης φαινομενικά δείχνει να είναι η αναστοχαστικότητα, με την έννοια του να επιλέγει κανείς συνειδητά τι θα καταναλώσει. Έρευνες έδειξαν ότι είναι πιο συνηθισμένο νοικοκυρές της εργατικής τάξης να μαγειρεύουν παραδοσιακές συνταγές που έχουν μάθει από τη μητέρα τους και πιο συνηθισμένο νοικοκυρές της μεσαίας τάξης να δοκιμάζουν νέους συνδυασμούς, να δίνουν ιδιαίτερες νότες στα πιάτα τους με πρωτότυπα μπαχαρικά και να προσέχουν την αισθητική παρουσίαση των γευμάτων τους (Bugge & Almas, 2006· Paddock, 2015). Άλλες έρευνες έδειξαν ότι είναι πιο συνηθισμένο γονείς της εργατικής τάξης να επιτρέπουν στα έφηβα παιδιά τους να τρώνε ό,τι τους αρέσει (συνήθως ανθυγιεινά σνακ) ενώ γονείς της μεσαίας τάξης είναι πιο πιθανό να προσπαθούν ελέγχοντάς τα να τους καλλιεργήσουν υγιεινές συνήθειες (Eli & Lavis, 2018· Fielding-Singh, 2017).

Η Guthman (2003), σε ένα άρθρο που αναλύει τις νοηματοδοτήσεις γύρω από το φαστ-φουντ και τα βιολογικά τρόφιμα, βρίσκει ιδιαίτερα προβληματική την απόδοση της ιδιότητας του δρώντος υποκειμένου σε όσες καταναλώνουν βιολογικά τρόφιμα και την αντιμετώπιση όσων τρώνε φαστ-φουντ ως αδιάφορων και ανόητων. Το φαστ-φουντ και τα βιολογικά τρόφιμα παρουσιάζονται σαν να σηματοδοτούν δύο αντιδιαμετρικά διαφορετικούς κόσμους από άποψη γεύσης, σωματότυπου, κοινωνικής συνείδησης, τάξης, τρόπου παραγωγής κ.α. Όμως, όπως παρατηρεί η συγγραφέας, πρώτα απ' όλα οι δύο κατηγορίες δεν είναι τόσο ξεκάθαρα διακριτές, αφού υπάρχουν άνθρωποι που καταναλώνουν εξίσου υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές, υπάρχουν φαστ-φουντ που σερβίρουν και υγιεινά πιάτα αλλά και εναλλακτικά εστιατόρια που χρησιμοποιούν πολύ βούτυρο και αλάτι στην κουζίνα τους. Κυρίως, όμως, τα άτομα στα οποία αποδίδεται αυτοέλεγχος και εγκράτεια επειδή καταναλώνουν υγιεινές τροφές εμφανίζουν σημάδια έλλειψης ελέγχου του άγχους τους όσον αφορά την υγεία

τους και το σώμα τους, με πιο ακραία την περίπτωση της νευρικής ανορεξίας. Από την άλλη πλευρά, οι άνθρωποι που καταναλώνουν φαστ-φουντ δεν το κάνουν απαραίτητα ασυνείδητα. Για παράδειγμα η έρευνα της Fielding-Singh (2017) έδειξε ότι κάποιοι γονείς της εργατικής τάξης αγοράζουν στα παιδιά τους ανθυγιεινά σνακ όχι επειδή αδιαφορούν για την καλή τους διατροφή αλλά επειδή, εφόσον δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να τους προσφέρουν άλλα υλικά αγαθά που επιθυμούν, χαίρονται να τους προσφέρουν τουλάχιστον αυτό.

Ακόμα, οι LeBesco & Naccarato (2008) μελέτησαν την εικόνα και τον λόγο δύο γυναικών που έγιναν διάσημες στις ΗΠΑ μέσω βιβλίων και εκπομπών μαγειρικής με βασικό σύνθημα ότι όλοι μπορούν να απολαύσουν την αίγλη της υψηλής μαγειρικής από την άνεση του σπιτιού τους. Με αυτήν τη μελέτη ανέδειξαν πώς η πρόσβαση σε εκλεπτυσμένες γεύσεις δημιουργεί σε μη-προνομιούχους την ψευδαίσθηση ταξικής κινητικότητας, με το «γαστρονομικό κεφάλαιο» που αποκτούν να τους επιτρέπει να επιτελούν μια φανταστική ταξική ταυτότητα. Στην πραγματικότητα αυτό συμβάλλει στη διαιώνιση των ταξικών ιεραρχιών αφού πετυχαίνει να αποπροσανατολίζει από τις κοινωνικοοικονομικές ανισότητες που δεν επιτρέπουν σε πολλές από τις θαυμάστριες των αστέρων μαγειρικής να ταξιδέψουν στη Γαλλία για γαστρονομικό τουρισμό ή να παρευρεθούν σε κάποια δεξίωση με υψηλή κουζίνα.

Εξειδικευμένη γνώση. Πέρα από την κατανάλωση ιδιαίτερων τροφών, κάποιες από τις γυναίκες είπαν ότι στην προσπάθειά τους να κάνουν καλή διατροφή συμβουλευόταν διατροφολόγους, περιοδικά, εκπομπές και το διαδίκτυο. Η Φένια, 33, επισκέπτεται έναν ειδικό διατροφολόγο μία φορά την εβδομάδα και η Μαίρη, 58, έχει κάνει μόνη της έρευνα για τη διατροφή.

Αυτή που κάνω εγώ είναι μια διατροφή-παύλα-δίαιτα, δηλαδή ναι μεν μετράς θερμίδες, δεν γίνεται να αδυνατίσεις αν δεν τρως μειωμένες θερμίδες ούτως ή άλλως, απλά έχει και μια στόχευση εκπαιδευτική, σου περνάει πώς να τρως ώστε το σώμα σου, το σύστημά σου να λειτουργεί σωστά, να βοηθάει στο συκώτι σου, αν δεν κάνεις πολλές καύσεις, να είσαι οκεί με τις τροφές που τρως, πόσα γεύματα πρέπει να τρως, πώς το πεπτικό σου.... ξέρεις... αν έχεις κάποιο θέμα. Με τον διατροφολόγο έμαθα να κάνω συνδυασμούς, δηλαδή ότι είναι κακό να τρώμε κρέας με γαλακτοκομικά, δηλαδή με τυρί. Ή όταν τρώω όσπρια έμαθα μετά να τρώω μια πρωτεΐνη, ένα αυγό. Τέτοια, που εγώ δεν τα ήξερα, ας πούμε. (Φένια, 33)

Τα έχω ψάξει, αλλά επειδή δεν είμαι ειδικός δεν θυμάμαι ακριβώς τα πάντα, το σουσάμι έχει πάρα πολλές ευεργετικές ιδιότητες, και το ταχίνι, άλλωστε. Έχει μέταλλα, νομίζω μαγνήσιο, κάλιο. Τα έβαξα στο ίντερνετ και κατέληξα σ' αυτά. Τώρα δεν θυμάμαι ακριβώς για ποιον λόγο. Ας πούμε το παντζάρι μαγνήσιο έχει το περισσότερο απ' όλα και ειδικά τα φύλλα του παντζαριού που όλοι τα πετάνε

και τρώνε μόνο τον βολβό, αλλά όλο το κάλιο και το μαγνήσιο βρίσκεται στο φύλλο. (Μαίρη, 58)

O Rose (1999) έχει αναφερθεί αναλυτικά στην εμφάνιση όλο και περισσότερων ειδικών στις νεωτερικές και μετανεωτερικές κοινωνίες, τους οποίους αντιλαμβάνεται ως μέσα υποκειμενοποίησης και τους χαρακτηρίζει «μηχανικούς της ανθρώπινης ψυχής». Η εξειδικευμένη γνώση πείθει χάρη «στις αλήθειες της, στο άγχος που προκαλούν οι κανόνες της, στην έλξη που ασκούν οι εικόνες της ζωής και του εαυτού που μας προτείνει» (1999, σ. 10). Οι Petersen & Lupton επίσης αναφέρονται σε «όλο και πιο εξελιγμένους ειδικούς για τον νου και το σώμα, όπως πλαστικοί χειρουργοί, ψυχολόγοι, ψυχαναλυτές, δάσκαλοι αερόμπικ, διαιτολόγοι, σύμβουλοι διαχείρισης άγχους» (2000, σ. 24), οι οποίοι βοηθούν στη διαμόρφωση ατόμων τα οποία θα επιβλέπουν από μόνα τους τη συμμόρφωσή τους με τους κανόνες καλής διαχείρισης του σώματός του. Σε συμφωνία με τα παραπάνω έρχεται η «εκπαιδευτική στόχευση» που έχουν οι συναντήσεις της Φένιας, 33, με τον διατροφολόγο, όπως και η σπουδή της Μαίρης, 58, να ανακαλύψει πληροφορίες τόσο λεπτομεριακές όσο τα ιχνοστοιχεία του φύλλου των παντζαριών.

Κάποιες από τις πληροφορήτριες εξέφρασαν σοβαρές αμφιβολίες για το κατά πόσο οι αλλαγές που έχουν κάνει στη διατροφή τους είναι πράγματι μια καλή απόφαση. Η Κάτια, 46, και η Φωτεινή, 45, στα παρακάτω αποσπάσματα αυτοσαρκάζονται για κάποια τρόφιμα που καταναλώνουν, σαν να υποπτεύονται ότι ίσως να έχουν πιαστεί κορόιδα που τα αγόρασαν.

Έκανα μια διατροφή ενός διατροφολόγου διάσημου, αλλά ήταν πολύ εξειδικευμένα, έπρεπε να αγοράσεις του κόσμου τα τρόφιμα, ξηρούς καρπούς, για 15 μέρες έδωσα 160 ευρώ για τα τρόφιμα: γκοφρέτες ρυζιού, γκότζι μπέρι, ψωμιά διάφορα είχε μια μεγάλη γκάμα. Κυκλοφορεί σε βιβλίο αυτό και στην τηλεόραση. Έπρεπε να πάρεις απ' όλα γιατί έλεγε άλλα ιχνοστοιχεία έχει το φουντούκι, άλλα το καρύδι, άλλα η μπάμια και άλλα το βερίκοκο... αποξηραμένα θυμάμαι είχα μαζέψει εδώ... πολλά λεφτά έδωσα. Δεν ήταν κοτόπουλο, ψάρι, απλά πράγματα. (Κάτια, 46)

Προσπαθώ να κάνω αυτές τις κρέπες βρώμης. Δεν πετυχαίνουν και δεν είναι τώρα εποχές να πετάμε. Λιναρόσπορο βάζω στη σαλάτα, επειδή λένε ότι κάνει καλό. Και το αβοκάντο μου είπαν ότι έχει βιταμίνες, ξέρω γω, όπως και ο λωτός... δίνουν ενέργεια κάτι δίνουνε. (Φωτεινή, 45)

Κάποιες άλλες διαπραγματεύονται την εγκυρότητα των επιλογών τους. Σκέφτονται για παράδειγμα ότι οι υπερτροφές ίσως να μην έχουν τόσο ευεργετικές ιδιότητες, αλλά τις βοηθούν να μη βαρεθούν τη διατροφή επειδή προσφέρουν ποικιλία

επιλογών, ή ότι η επίσκεψη στον διατροφολόγο τους προσφέρει ένα κίνητρο να μην εγκαταλείψουν την προσπάθεια.

Και τα σούπερφουντς μπορεί να μην κάνουν κάτι αλλά είναι μια αλλαγή στη γεύση, επειδή βαριέμαι να τρώω τα ίδια πράγματα, κοτόπουλο και ψάρι, θέλω μια αλλαγή. Τα μπαχαρικά μ' αρέσουν τρομερά, κάρυ, δηλαδή τρελλαίνομαι, σου δίνουν ένα νέο φαγητό ουσιαστικά. Και δεν νιώθεις ότι κάνεις διατροφή. (Πηνελόπη, 26)

Το να το κάνεις μόνος σου, χωρίς διατροφολόγο, είναι θέμα χαρακτήρα. Κι εγώ και η πλειοψηφία χρειάζεται κάποιον να τους ελέγχει. Λυπάσαι και τα λεφτά που δίνεις, ένα δεύτερο κίνητρο, λες ρε παιδί μου, έχω δώσει τόσα πολλά, γιατί να πάνε χαμένα...; (Φένια, 33)

Αυτά που είπε ο διατροφολόγος και μόνη σου μπορείς να το σκεφτείς αλλά δεν κάθεται να τα κάνεις. Ενώ είναι απλά πράγματα. (Φωτεινή, 45)

Αρχικά μου έκανε μεγάλη εντύπωση ότι οι γυναίκες αυτές ενώ, όπως λένε, δεν είναι βέβαιες ότι οι τακτικές που ακολουθούν είναι έγκυρες, ωστόσο συνεχίζουν να τις ακολουθούν έστω με μικρές παραλλαγές. Η αντίφαση όμως δεν πρέπει να ξενίζει γιατί η καθημερινή μας έκθεση σε αντιφατικές συμβουλές και προτροπές για την καλύτερη διαχείριση της ζωής μας είναι από τα πιο χαρακτηριστικά γνωρίσματα της μεταμοντέρνας συνθήκης, όπου το πλήθος «συμβούλων» έχει αντικαταστήσει την αυθεντία του γιατρού ή του κρατικού εκπροσώπου. Αξίζει να παραθέσω εδώ την περιγραφή του Warde μιας εκπομπής στη βρετανική τηλεόραση το 1994, όπου το πάνελ συζητά κάποιες διατροφικές οδηγίες που εξέδωσε το Υπουργείο Υγείας προς τους πολίτες:

Στην εκπομπή συμμετείχε ένας κλινικός διατροφολόγος που υποστήριζε ότι δεν υπάρχει αξιόπιστη γνώση για τις συνέπειες της διατροφής στην υγεία· ένας υποστηρικτής της ελεύθερης αγοράς που επέμενε ότι οι κυβερνήσεις δεν πρέπει να εμπλέκονται καθόλου στην προώθηση της υγείας και προειδοποιούσε για τον φασισμό της υγείας· ένας κοινωνιολόγος από μια ομάδα πίεσης για θέματα υγείας που επιβεβαίωνε την εγκυρότητα των οδηγιών και εξέφραζε την υποψία ότι πίσω από τις αντιδράσεις στην καμπάνια κρύβονταν ιδιοτελείς βιομηχανίες τροφίμων· μία εκπρόσωπος του Συμβουλίου Γαλακτοκομικών που διέδιδε την καταλληλότητα των συγκεκριμένων προϊόντων ως απαραίτητη πηγή ασβεστίου· και ένας γιατρός από το ανατολικό Λονδίνο που είπε ότι οι οδηγίες είναι αδύνατο να εφαρμοστούν από τις εθνικές μειονότητες. (1997 σ. 84).

Είμαι περήφανη που φροντίζω την υγεία μου (και όχι τόσο που φροντίζω την εμφάνισή μου)

Οι συζητήσεις μου με τις 15 γυναίκες σε μεγάλο μέρος τους περιστράφηκαν γύρω από τους άξονες της υγείας και της εξωτερικής εμφάνισης. Ο τρόπος με τον οποίο μου μίλησαν για την υγεία και ο τρόπος με τον οποίο μου μίλησαν για την ομορφιά ως στόχους για τους οποίους αξίζει κανείς να καταβάλλει προσπάθεια ήταν εντελώς

διαφορετικοί μεταξύ τους. Για το ζήτημα της επιδίωξης της υγείας μίλησαν με βεβαιότητα, δείχνοντας ότι θεωρούν αυτονόητο πως είναι καλό να επιδιώκουμε να είμαστε υγιείς. Για το ζήτημα της ομορφιάς τα πράγματα δεν ήταν τόσο ξεκάθαρα. Μου έκανε εντύπωση ότι καμία δεν ανέφερε ως πρώτη προτεραιότητά της στη διατροφή το αδυνάτισμα με στόχο το ωραίο σώμα. Οι περισσότερες το ανέφεραν είτε ως δευτερεύοντα στόχο μετά την υγεία είτε ως κάτι που είναι τόσο στενά συνυφασμένο με την υγεία που αν πετύχεις το ένα είναι δεδομένο ότι πετυχαίνεις και το άλλο. Πολλές μου έδωσαν την εντύπωση ότι προσπαθούσαν συνειδητά να μην τονίσουν στη συζήτησή μας ότι τις απασχολεί το αισθητικό κομμάτι της απώλειας ή της διατήρησης του βάρους, ενώ από λέξεις που τους «ξέφευγαν» ή από εκφράσεις του προσώπου, γέλια ή δισταγμούς άφηναν να φανεί ότι υπάρχουν τέτοιες σκέψεις στο μυαλό τους. Στο ζήτημα της υγείας κάθε άλλο παρά προσπαθούσαν να καλύψουν την έμπρακτη επιθυμία τους να την προσεγγίσουν ενώ στο ζήτημα της ομορφιάς τα πράγματα ήταν διαφορετικά. Πιστεύω ότι η απόκλιση ανάμεσα στους τρόπους με τους οποίους οι γυναίκες διαχειρίστηκαν στη συζήτησή μας τους δύο στόχους αξίζει βαθύτερης διερεύνησης.

Το ζήτημα της ομορφιάς. Η Ειρήνη, 56, μίλησε για αρκετή ώρα και με αυτοπεποίθηση για το υγιεινό διαιτολόγιο που έχει αναπτύξει, εξηγώντας ότι έχει ασχοληθεί για να καταλήξει σε τρόφιμα πλούσια σε όλα τα αναγκαία θρεπτικά συστατικά και με όσο το δυνατόν λιγότερες βλαβερές ουσίες. Η έκφραση σοβαρότητας και αυτοπεποίθησης που είχε άλλαξε εντελώς όταν πρόφερε τη λέξη «ομορφιά»:

Το αβοκάντο το έχω βάλει οπωσδήποτε στη σαλάτα επειδή είναι εξαιρετικό, πολλή βιταμίνη, είναι και η βιταμίνη της ομορφιάς η έψιλον, εεε; (αμήχανο γέλιο).

Η Ειρήνη έδειξε σχεδόν να ντράπηκε που παραδέχτηκε ότι η ομορφιά είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους καταναλώνει βιταμίνες μέσω του αβοκάντο. Η ομορφιά στις σύγχρονες Δυτικές κοινωνίες αν και απαιτείται ως υποχρέωση από τις γυναίκες, εξακολουθεί να γίνεται αντιληπτή ως ματαιοδοξία και εγωπάθεια (Kwan & Nell-Trautner, 2009). Ακόμα πιο αυστηρά κρίνονται οι γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας, όπως η Ειρήνη, των οποίων το σώμα παραβαίνει εξ'ορισμού τα κριτήρια ομορφιάς και η τυχόν προσπάθεια ή επιθυμία τους να είναι όμορφες πολύ εύκολα κρίνεται ανάρμοστη, μέχρι και γελοία (Hurd-Clarke & Griffin, 2007).

Η Αθηνά, 35, από την αρχή της συνέντευξης δήλωσε «συνειδητοποιημένη» με το σώμα της, με την έννοια ότι έχει αποδεχτεί την εικόνα της και δεν προσπαθεί να την

αλλάζει, και εξήγησε ότι κάνει διατροφή μόνο για λόγους υγείας. Όμως σε κάποιο σημείο της κουβέντας αργότερα φάνηκε ότι το θέμα δεν της είναι αδιάφορο:

Έχει τύχει να κάνω διατροφή με ασπράδι από αυγό που είχα ακούσει ότι βοηθάει στην καύση, ότι το σέλινο βοηθάει πάρα πολύ και έχω μπει σε μια διαδικασία τέτοια. Και μεγαλώνοντας βλέπω πως το σώμα μου αλλάζει, βάζω κιλά πιο εύκολα, χάνω πιο δύσκολα, γι' αυτό προσπαθώ να περιορίζω τα τζανκ φουντ, ενώ μ' αρέσουν.

Η Βιργινία, 31, επίσης ξεκαθάρισε από την αρχή ότι δεν έχει κάνει ποτέ δίαιτα για να χάσει βάρος, όμως σε διάφορα σημεία της συνέντευξης χρησιμοποίησε λέξεις που έχουν να κάνουν με ο θέμα των κιλών. Πχ:

Η κινόα είναι σαν... δεν έχει γεύση βασικά... Τη βάζω για να αντικαταστήσω το ζυμαρικό που είναι πιο παχυντικό.

Από τα παραπάνω φαίνεται ότι, ακόμα κι αν δεν κάνουν δίαιτα αδυνατίσματος, το ενδεχόμενο αύξησης βάρους είναι παρόν ως απειλή στη σκέψη αυτών των γυναικών.

Η Φένια και η Πηνελόπη θέτουν πλαγίως το θέμα της ομορφιάς ανοίγοντας συζήτηση για το πόσο πιο εύκολο είναι να βρεις ρούχα που σου κάνουν και σου πάνε όταν έχεις μικρότερες διαστάσεις:

Μετά είναι και.. για παράδειγμα όταν πάω για ψώνια, δεν έχει να βρω στο νούμερό μου. Εδώ στην Ελλάδα είναι αδύνατο να βρεις τζιν παντελόνι, ενώ φαντάσου όταν πάω στο εξωτερικό προσπαθώ να αγοράσω και παντελόνια, υπάρχουν νούμερα. Δηλαδή, αυτό, όταν παλιότερα έβγαινα για ψώνια και δεν έβρισκα τίποτα στο νούμερό μου γύριζα σπίτι και πάθαινα κατάθλιψη. (Φένια, 33)

Το κάνω πιο πολύ για μένα δηλαδή να βλέπω ένα ρούχο για παράδειγμα και θέλω να το φορέσω και αυτό. Δε με νοιάζει τι θα πει ο άλλος οπτικά στον άλλον. Απλά να αρέσει σε μένα. Απλά θέλω να φορέσω αυτή την μπλούζα δεν μπορώ να την φορέσω επειδή έχω μια κοιλιά, όχι! Αυτό. (Πηνελόπη, 26)

Οι δύο αυτές πληροφορήτριες προβάλλουν ένα πρακτικό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι παχιές γυναίκες σε αντιδιαστολή με το «υποκειμενικό» πρόβλημα της ομορφιάς ως κίνητρό τους για να χάσουν βάρος. Ειδικά η Πηνελόπη ιεραρχεί ως σαφώς λιγότερο σημαντικό το «τι θα πει ο άλλος» σε σχέση με το «να μπορεί» να φορέσει την μπλούζα που θέλει και «να αρέσει σε αυτήν». Φαίνεται κάπως ασαφές τι εννοεί λέγοντας ότι θέλει να αδυνατίσει στην κοιλιά για να μπορεί ναβάλει μια μπλούζα της επιλογής της. Νομίζω ότι η διατύπωση να αρέσει σε μένα είναι πιο σαφής: αυτό που λέει με συγκεκριμένο τρόπο είναι ότι βρίσκει ορισμένες μπλούζες αντιαισθητικές σε ένα σώμα με χοντρή κοιλιά και θέλει να αδυνατίσει για να μπορεί να τις φορέσει από άποψη αισθητικής. Το ότι αναφέρεται στην αισθητική με όρους προσωπικού της γούστου («δεν με νοιάζει τι θα πει ο άλλος») είναι ένα ενδιαφέρον

σημείο, το οποίο θα συζητήσω σε επόμενο κεφάλαιο. Από τη διατύπωση της Φένιας μπορεί να βγει ένα παρόμοιο συμπέρασμα. Ενώ θέλει να τονίσει το πρακτικό πρόβλημα του ότι δεν βρίσκει παντελόνια στο νούμερό της, αυτό που την στενοχωρεί πιστεύω ότι δεν είναι τόσο η πρακτική δυσκολία όσο η πεποίθηση ότι το πάχος είναι κακό (και άσχημο). Ο λόγος για τον οποίο *γύριζε σπίτι και πάθαινε κατάθλιψη* θεωρώ πως δεν ήταν ότι δεν είχε παντελόνια αλλά ότι η εμπειρία στην αγορά τής υπενθύμιζε ότι οι διαστάσεις του σώματός της ξεπερνούν αυτές των «κανονικών» σωμάτων για τα οποία γίνονται τα ρούχα.

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να τονίσω ότι δεν υποτιμώ τη βαρύτητα που έχει το ίδιο το γεγονός του να μη βρίσκει κάποια ρούχα στο μέγεθός της, όπως λέει η Φένια, ή έστω να αισθάνεται ότι τα ρούχα που υπάρχουν στα μαγαζιά δεν της πάνε. Η αίσθηση χοντρών ανθρώπων ότι τα σώματά τους είναι ανεπιθύμητα, εσφαλμένα και απροσάρμοστα δεν πηγάζει μόνο από τις αλληλεπιδράσεις με πρόσωπα αλλά και από την αλληλεπίδραση με το ανθρωπογενές υλικό περιβάλλον. Η έρευνα των Brewis, Trainer, Han & Wutich (2016) έδειξε ότι υλικότητες όπως ο χώρος, η αρχιτεκτονική και τα ρούχα συμβάλλουν στο ενσώματο βίωμα αποκλεισμού χοντρών ανθρώπων. Η έρευνα της Colls (2006) έδειξε πως συγκεκριμένα η διαδικασία αγοράς ρούχων είναι μια εμπειρία διαπραγμάτευσης με το βίωμα του χοντρού σώματος. Η Φένια αργότερα στη συζήτηση διευκρίνισε ότι βρίσκει παντελόνια που της κάνουν σε «plus size» μαγαζιά και σε μάρκες όπως τα Marks & Spencer που απευθύνονται σε μεγαλύτερες ηλικίες, αλλά ακόμα και έτσι περιορίζεται από το γεγονός ότι δεν της κάνουν τα ρούχα από μάρκες ευρείας κατανάλωσης, τα οποία πουλιούνται στα περισσότερα μαγαζιά. Το σχόλιό της ότι στο εξωτερικό βρίσκει πολύ πιο εύκολα παντελόνια στο μέγεθός της σε αντιδιαστολή με το «πάθαινα κατάθλιψη» δείχνει ότι διαπραγματεύεται το μήνυμα αποκλεισμού από την πλευρά της βιομηχανίας ρούχων.

Το ζήτημα της υγείας. Ο δισταγμός να μιλήσουν οι αυτές οι γυναίκες για το ενδιαφέρον τους για την εμφάνισή τους και η προσπάθεια συγκάλυψής του γίνονται πιο εμφανή σε αντιδιαστολή με τον τρόπο με τον οποίο μίλησαν για τον ενδιαφέρον τους για την υγεία τους. Οι γυναίκες μίλησαν με βεβαιότητα και χωρίς δεύτερες σκέψεις ότι αυτό που λένε είναι πιθανόν να κριθεί αρνητικά.

Διαβάζοντας και ακούγοντας επειδή πιστεύω ότι το θέμα της διατροφής είναι πολύ σημαντικό για την υγεία μας, προσπάθησα να ενημερωθώ από το ίντερνετ και κατέληξα σε έναν τρόπο διατροφής που είναι υγιεινός. (Μαίρη, 58)

Σκοπός μου δεν είναι μόνο να χάσω κάποια κιλά, αλλά να μάθω να τρώω σωστά, να υπάρχει μια ισορροπία σε αυτά που τρώω, να μάθω πώς το σώμα μου να παίρνει

τα συστατικά που πρέπει για να μάθει να λειτουργεί σωστά, δηλαδή στις εξετάσεις αίματος που έκανα είδα τρομερή βελτίωση. Ναι μεν τα κιλά είναι ένα θέμα, αλλά βοηθάει και σε διάφορους δείκτες. (Φένια, 33)

Επειδή δουλεύω πολύ δεν τρώω τα 5 γεύματα που λένε ότι πρέπει να τρώς, οπότε για να παίρνω κάποιες βιταμίνες πήρα αυτά (μίγμα υπερτροφών) να τα έχω εδώ στο σακουλάκι. Για να παίρνω κάποιες βιταμίνες, έχω ακούσει ότι κάνουν καλό, είναι αποτοξινωτικά. (Αθηνά, 35)

Για την υγεία όλα ξεκίνησαν, δεν μ' ενδιαφέρει το αισθητικό και με τα κιλά που έχασα δεν είμαι μανεκέν. Για την υγεία ξεκίνησαν. (Άννα, 50)

«Στην σημερινή Αμερική, το ιατρικό κατεστημένο και το κατεστημένο δημόσιας υγείας έχουν καταφέρει να μετατρέψουν κάτι που παραδοσιακά θεωρείται ελάττωμα —τη ματαιοδοξία της ομορφιάς— στην πιο ιερή μη-θρησκευτική αρετή: την επιδίωξη της υγείας», γράφει ο Campos (2004, σ. xviii) αναλύοντας πώς η πολιτισμική ταύτιση του λεπτού σώματος με το υγιές σώμα προσέδωσαν τον χαρακτήρα ηθικής υποχρέωσης στην απώλεια βάρους. Οι γυναίκες στην έρευνά μου δεν αδιαφορούν για την εμφάνισή τους, είτε αυτό σημαίνει απώλεια ή μη-λήψη βάρους είτε άλλα χαρακτηριστικά, αλλά νιώθουν πιο άνετα να εκφραστούν σχετικά με τον ενεργό ρόλο που έχουν αναλάβει για τη διασφάλιση της υγείας τους. Ίσως να θέλησαν τονίζοντας τον στόχο της υγείας να συγκαλύψουν τον «ταπεινότερο» στόχο της ομορφιάς, ίσως αντίθετα υποβαθμίζοντας την ομορφιά να θέλησαν να τονίσουν ότι είναι υπεύθυνα άτομα που θέτουν σωστές προτεραιότητες όπως η υγεία.

Κάποιες αναφέρθηκαν στον στόχο της ευεξίας, χωρίς να χρησιμοποιήσουν τη συγκεκριμένη λέξη, αλλά με περιγραφές που αντιστοιχούν σε μια τέτοια αφηρημένη ιδέα.

Κάποιες φορές νιώθω καλά και είναι κάποιες φορές που θέλω να χάσω κιλά. Νιώθω το σώμα μου ότι παραείναι βαρύ. Δεν μπορώ να ανέβω με τόση ευκολία σκάλες φερειπείν ή δεν μπορώ να κάνω άλματα, μερικά δικά μου τεστ. Δεν το βλέπω δηλαδή ούτε από την άποψη της υγείας ούτε από άποψη ομορφιάς. (Κατερίνα, 26)

Το κάνω για να είμαι πιο ευέλικτη, πιο ευκίνητη. (Στέλα, 31)

Εμένα από όλες τις υπερτροφές νιώθω ότι με βοηθάει το πράσινο τσάι, όταν πίνω πράσινο τσάι νιώθω καλά, νιώθω ότι είναι το μαγικό φίλτρο. (Εύη, 28)

Αυτές οι γυναίκες λένε ότι η διατροφή που ακολουθούν και/ή η απώλεια κιλών τις κάνουν να νιώθουν καλά. Η διατύπωση αυτή είναι πολύ διαφορετική από το «στις εξετάσεις αίματος που έκανα είδα τρομερή βελτίωση» της Φένιας. Δεν αναφέρονται στην υγεία όπως την αντιλαμβάνεται η Δυτική ιατρική, με όρους ορθολογικούς, αλλά

με όρους αίσθησης ή βιώματος. Η Κατερίνα, εξάλλου, διευκρινίζει ότι *δεν το βλέπει από την άποψη της υγείας*. Η ευεξία, ο στόχος του να αισθάνεται κάποια καλά με τον εαυτό της και το σώμα της, μια έννοια ανεξάρτητη από τη Δυτική αντίληψη περί παρουσίας ή απουσίας ασθένειας, είναι ίσως η πιο εκλεπτυσμένη και συμπυκνωμένη έκφραση του ιδανικού νεοφιλελεύθερου υποκειμένου. Η διαχείριση του πώς αισθάνεται κανείς, η παραγωγή θετικής αίσθησης ως προς τον εαυτό και ο έλεγχος της αρνητικής είναι σημάδι ενός υπεύθυνου ατόμου που παράγει την ατομικότητά του με συνειδητό και αυτόνομο τρόπο (Sointu, 2006).

Ως εκ τούτου, η κακή υγεία γίνεται αντιληπτή ως ατομική αποτυχία και λαμβάνει ηθικές διαστάσεις. Όπως μια επιχείρηση πετυχαίνει ή αποτυγχάνει ανάλογα με τη διαχείριση που γίνεται από τον διευθυντή της, έτσι και η καλή ή κακή υγεία αποτελεί ένδειξη για την ικανότητα και την αξία του κάθε ατόμου. Η ενασχόληση με διατροφή, άσκηση, εναλλακτικές θεραπείες, διαλογισμό και άλλες πρακτικές φροντίδας του εαυτού και του σώματος είναι παραδείγματα αποτελεσματικής αυτοδιαχείρισης, που μέσω του φίλτρου του κοινωνικού δαρβινισμού αποτελούν ενδείξεις ενός ανθρώπου καλύτερα προσαρμοσμένου στη σύγχρονη ζωή, στον οποίο η “επιβίωση” αξίζει δικαιωματικά (Martin, 1994).

Το κάνω για μένα.

Πειθαρχώ τον εαυτό μου, αλλά μου αρέσει και δεν καταπιέζομαι.

Σήμερα επειδή έφαγα προφιτερόλ, για να τα ισοσκελίσω έφτιαξα μια σαλάτα με τόνο, καλαμπόκι, κι αυτό θα είναι το βραδινό μου. Αλλά πάλι ξενερόνω. Ζυγίζομαι κάθε μέρα. (Κατερίνα, 26)

Πολλές φορές για πρωινό επειδή δεν προλαβαίνω καταφεύγω στο κουλούρι και αισθάνομαι άσχημα γιατί είναι ψωμί όσο να ‘ναι. Ενώ θα προτιμούσα πχ ανθότυρο με λιναρόσπορο που είναι πιο πλούσιο και πιο ιδιαίτερο. (Στέλα, 31)

Δυσκολεύομαι να τηρήσω το πρόγραμμα, επειδή μ’ αρέσει και γενικά να τσιμπάω, δεν είμαι, ξέρεις, πολύ αυστηρή, γι’ αυτό με δυσκολεύει πολύ, ειδικά σε περιόδους γιορτών, ή αν μένω πολλές ώρες στο σπίτι, αλλά εντάξει. (Εύη, 28)

Και τώρα που το κάνω αυτό καμιά φορά πιέζομαι, δεν λέω ότι προτιμώ το μήλο από τη σοκολάτα, τη σοκολάτα προτιμώ αλλά πιέζομαι να φάω και μήλο ας πούμε. Ξεφεύγω αλλά όχι τόσο ώστε να έχω ενοχές. (Ελλη, 26)

Οι γυναίκες μου μίλησαν για τη δυσκολία να τηρούν σωστή διατροφή. Η διατροφή χρειάζεται μεγάλη αυτοπειθαρχία και συνεχή αυτοέλεγχο. Ο κίνδυνος να ενδώσει κάποια στην ευκολία που προσφέρει το κουλούρι, στην απόλαυση που προσφέρει το γλυκό, ή στην κακή συνήθεια του τσιμπολογήματος παραμονεύει συνεχώς και απαιτεί εγρήγορση. Σημαντικό μέρος του μηχανισμού με τον οποίο

επιβάλλεται η πειθαρχία δείχνει από τα παραπάνω λεγόμενα να είναι η τιμωρία μέσω ενοχών όταν παραβιάζονται οι κανόνες.

Η δίαιτες αδυνατίσματος έχουν αναλυθεί υπό το πρίσμα της πειθαρχικής εξουσίας του Foucault από τη Bordo (1993) και τη Bartky (1998). Η άγρυπνη επιτήρηση, η κανονικοποίηση, η επανάληψη συγκεκριμένων κινήσεων στον χρόνο και στον χώρο διαμορφώνουν πειθήνια σώματα, υποκείμενα στα οποία εγγράφεται η συγκεκριμένη κανονικότητα. Τα παραπάνω αποσπάσματα των συνεντεύξεων, όπως για παράδειγμα η παραδοχή της Κατερίνας ότι ζυγίζεται κάθε μέρα, υποστηρίζουν μια τέτοιου είδους ανάγνωση.

Οι περισσότερες συμμετέχουσες στην έρευνα, όμως, επέμεναν ότι η διατροφή που κάνουν δεν τις καταπιέζει —κάθε άλλο: τις κάνει να αισθάνονται όμορφα. Για παράδειγμα η Μαίρη, 58, μιλάει με όρους ηδονής για το νερό με λεμόνι και μέλι που πίνει κάθε μέρα:

Κάθε μέρα βάζω σε μια κούπα μισό λεμόνι και μια κουταλιά της σούπας μέλι με χλιαρό νερό. Αυτό δεν μπορείς να φανταστείς πόσο ευεργετικό είναι, δεν μπορώ να φανταστώ να είμαι χωρίς μέλι. Η “number one” τροφή.

Πολύ χαρακτηριστική είναι η σύγκριση που κάνει η Πηνελόπη, 26, ανάμεσα στη δίαιτα που έκανε παλιότερα και τη διατροφή που κάνει τώρα:

Πάντα ήμουν παχιά και ξεκίνησα με τη μαμά μου από το δημοτικό να πηγαίνουμε σε διαιτολόγους, ούτε καν διατροφολόγους. Έλεγε δηλαδή 100 γραμμάρια... να κάνουμε δίαιτες τύπου 100 γραμμάρια από το τάδε. Αυτό με πείραξε πάρα πολύ επειδή από μικρή έπρεπε να περιοριστώ στο τι θα φάω, το γλειφιτζούρι ας πούμε το κρουασάν και αυτά, οπότε σταμάταγα στον έναν μήνα. Ενώ με τη διατροφή είναι τελείως διαφορετικά γιατί η συγκεκριμένη που κάνω βοηθάει πάρα πολύ, με ρωτάει πάντα, σου λείπει κάτι να φας, θέλεις να το φας αυτό; Και της λέω πατάτες τηγανητές και μου λέει δεν θα σου βάλω τηγανιτές θα σου βάλω βραστές και το κάνει έτσι ώστε να με διευκολύνει. Και το πιο σημαντικό ότι έχει επιλογές: τρία διαφορετικά πρωινά, διάφορες σαλάτες για να διαλέξω. Επίσης τρελαίνομαι να τρώω πράγματα που έχουν χρώμα, κόκκινες πιπεριές, μωβ λάχανο, αβοκάντο, κουκουνάρι. Και είναι αυτό με τις πολλές επιλογές που σου λέω.

Η μεγαλύτερη ευελιξία και η προσφορά εναλλακτικών επιλογών είναι χαρακτηριστικό των σύγχρονων προγραμμάτων διατροφής σε σχέση με τις κλασικές δίαιτες. Η Heyes (2006) και ο Clarke (2015) έχουν μελετήσει μία από τις μεγαλύτερες εταιρείες παροχής υπηρεσιών αδυνατίσματος παγκοσμίως, τους Weight Watchers, και παρατήρησαν ότι η εταιρεία διαφημίζει πόση ελευθερία προσφέρει το πρόγραμμα διατροφής της σε σχέση με παλιότερα. Οι πελάτισσες που απευθύνονται στους Weight Watchers για να χάσουν βάρος δεν είναι υποχρεωμένες να ακολουθήσουν κάποια συγκεκριμένη δίαιτα αλλά είναι ελεύθερες να επιλέξουν ανάμεσα σε πολλά τρόφιμα με

βάση κάποιους κανόνες. Ο Clarke χαρακτηρίζει αυτήν την τακτική ευέλικτο περιορισμό (flexible restraint), αφού παρέχει ελευθερία ενώ ταυτόχρονα παρέχει τεχνικές καθοδήγησης της ελευθερίας προς έναν προκαθορισμένο στόχο (2015, σ. 667).

Ένα παράδειγμα εφαρμογής *ευέλικτου περιορισμού* στην πραγματική ζωή είναι το ακόλουθο περιστατικό. Η Πηνελόπη, 26, που περιέγραψε με τα παραπάνω λόγια την ευελιξία στο πρόγραμμα διατροφής της, ήρθε στο σπίτι της φίλης της, Κατερίνας, 26, όπου είχαμε ραντεβού για την ομάδα εστίασης κρατώντας ένα χοτ-ντογκ με τηγανιτές πατάτες και μαγιονέζα.

Π: Σήμερα που το βλέπεις αυτό είναι η ελεύθερη μέρα μου, και δεν έχω προλάβει ακόμα να φάω τίποτα.

Κ: Αφού η προηγούμενη ήταν Παρασκευή, δεν έχει περάσει μία βδομάδα.

Π: Παιδί μου, σου λέω δεν είναι κάθε Παρασκευή, είναι όποτε το ορίζω εγώ να είναι.

Κ: Άρα μπορείς να το βάλεις και κάθε μέρα; (γέλια)

Π: Ωραία θα ήταν ε; Κάθε μέρα ελεύθερη μέρα! (γέλια και από τις δύο)

Η παροχή ελευθερίας εντός ορίων είναι ένα μικρό κομμάτι μιας ευρύτερης εικόνας. Οι γυναίκες εξέφρασαν με διάφορους τρόπους την ικανοποίηση, ακόμα και την ενδυνάμωση που τους προσφέρει το ότι κάνουν διατροφή. Μίλησαν για τις νέες γεύσεις και τη νέα αισθητική του φαγητού που ανακάλυψαν, για τη χαρά του να μαθαίνουν τι ωφελεί και τι βλάπτει τον οργανισμό τους, πλαγίως για τη χαρά της φροντίδας του εαυτού. (πχ τα λόγια αλλά και η γλώσσα του σώματος της Μαίρης: «Αυτό δεν μπορείς να φανταστείς πόσο ευεργετικό είναι δεν μπορώ να φανταστώ να είμαι χωρίς μέλι.», ο χαρακτηρισμός της εγκατάλειψης της προσπάθειας για απώλεια βάρους ως «παραίτηση του εαυτού» από την Εύη, 28). Ως προς αυτό, η Hayes (2006) κρίνει ότι η οπτική των *πειθήνιων σωμάτων* δεν αρκεί για να εξηγήσει την πολύπλευρη εμπειρία της «διατροφής». Οι θεωρητικοί που μελέτησαν τη δίαιτα ως μορφή πειθαρχικής εξουσίας, λέει η Hayes, εστίασαν στα καταπιεστικά στοιχεία της κατασκευής του λεπτού σώματος και όχι στις λειτουργίες ανάπτυξης ικανοτήτων της διαδικασίας της δίαιτας (2006, σ. 136). Η τήρηση ενός προγράμματος διατροφής υπόσχεται πολλά παραπάνω από την απώλεια βάρους: μέσω αυτής της εμπειρίας μπορεί κανείς να αποκτήσει νέες γνώσεις και δεξιότητες, να αναπτύξει τη σχέση του με τον εαυτό του σε επίπεδο αυτογνωσίας και αυτοφροντίδας, να ανακαλύψει νέες ηδονές.

Οι τεχνικές αυτογνωσίας και αυτοφροντίδας που αναπτύσσουν τα άτομα καταβάλλοντας προσπάθεια, στην περίπτωσή μας, να τηρήσουν ένα πρόγραμμα διατροφής συμβάλλουν στη διαμόρφωσή τους ως υποκείμενα, όπως και οι τεχνικές

πειθάρχισής τους (Foucault, 1978). Οι Λόγοι περί «διατροφής», είτε εκφέρονται από τη διατροφολόγο είτε από τις αμέτρητες πηγές όπου τους συναντάμε στην καθημερινότητά μας, φαίνεται ότι έχουν βρει τον τρόπο να κάνουν πολλούς ανθρώπους να νιώθουν ότι είναι συμβατοί με τον εαυτό που επιθυμούν να αναπτύξουν και αυτός είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους η αυθεντία τους έχει τόσο μεγάλη απήχηση. Αν όλα αυτά μένουν προσανατολισμένα στον μοναδικό σκοπό της απώλειας βάρους είναι δύσκολο να πω ότι λειτουργούν απελευθερωτικά. Όμως οι ικανότητες που αναπτύσσει κάποια για έναν σκοπό δεν παραμένουν απαραίτητα προσανατολισμένες μόνο σε αυτόν τον σκοπό. «Οι τεχνικές που κάνουν κάποια να αντιλαμβάνεται τον εαυτό της ως υποκείμενο μοναδικών ικανοτήτων που του αξίζει σεβασμός λειτουργούν ενάντια σε πρακτικές που την κάνουν να αντιλαμβάνεται τον εαυτό της ως αντικείμενο πειθαρχίας, υποχρέωσης και υποταγής» (Rose, 1996, σ. 141).

Μια απόφαση είναι όλα. Καθώς στην κοινωνία στην οποία ζούμε το κυρίαρχο υποκείμενο είναι ο τρόπος με τον οποίο έχουμε μάθει να αντιλαμβανόμαστε τους εαυτούς μας και τους άλλους, δεν αποτελεί έκπληξη ότι οι συμμετέχουσες δεν ήθελαν σε καμία περίπτωση να αυτοπαρουσιαστούν σαν να υπέκυψαν στην πίεση της κοινωνίας να κάνουν διατροφή.

Υπάρχει πίεση από την κοινωνία για το ωραίο σώμα, αλλά εγώ δεν το κάνω για την κοινωνία, το κάνω για μένα. (Πηνελόπη, 26)

Ακόμα θέλησαν να δείξουν ότι δεν έχουν χάσει τον έλεγχο. Μπορεί να κάνουν διατροφή αλλά εξακολουθούν να διαχειρίζονται τη συμπεριφορά τους με νηφαλιότητα: δεν καθορίζεται η ζωή τους από το γεγονός ότι κάνουν διατροφή, εξακολουθούν να είναι κυρίες του εαυτού τους.

Αποφεύγω το μοσχάρι, αυτό δεν σημαίνει ότι αν βρεθώ κάπου θα είμαι αρνητική ή θα είμαι σπασίκλας, εντάξει, θα φάω. (Ειρήνη, 56)

Και γενικά αν θέλω να φάω κάτι θα το φάω, δεν είναι να πω ότι ααα είμαι σε διατροφή, δεν πρέπει. Όχι ότι είμαι φανατική δηλαδή... (Φένια, 33)

Το μοτίβο της ατομικής ευθύνης και της δύναμης της θέλησης εμφανιζόταν ξανά και ξανά στις συνεντεύξεις.

Πιστεύω ότι είναι θέμα χαρακτήρα. Κάποιοι σε μεγαλύτερη ηλικία μπαίνουν στη διαδικασία να χάσουν κιλά μόνο αν κάτι συμβεί, αν προκύψει θέμα υγείας, αν τους παρατήρει κάποιος επειδή είναι χοντροί, επειδή δεν τους κάνουν τα ρούχα. Κάτι γίνεται και σου γυρνάει το μυαλό και ξέρεις. (Φένια, 33)

Αρχικά πρέπει να βρεις το εσωτερικό κίνητρο στο οτιδήποτε. Αν αυτό το ενεργοποιήσεις μπορεί να σου δώσει μια κατρακύλα. (Κατερίνα, 26)

Αν δεν το πεις μόνη σου ότι έχεις βάλει κιλά και να στο λένε δεν το καταλαβαίνεις. Νομίζεις ότι το ελέγχεις, λες εντάξει, αλλά δεν είναι εντάξει. Μόνη σου πρέπει να ξυπνήσεις αλλιώς δεν γίνεται τίποτα. (Φωτεινή, 45)

Σε μια φίλη μου λέω προσπάθησε για σένα, όχι για μένα. Αλλά δεν είναι εύκολο να το πεις, κι εμένα όταν μου το 'λέγαν δεν το 'κανα. Πρέπει να σου κάνει κλικ. (Άννα, 50)

Οι γυναίκες αυτές λένε ότι το να κάνεις διατροφή είναι κάτι το αναγκαίο και δεν μπορεί κανείς να σε βοηθήσει να πάρεις την απόφαση να το κάνεις παρά μόνο ο εαυτός σου. Πρέπει να σου γυρίσει το μυαλό, να ενεργοποιήσεις το εσωτερικό σου κίνητρο, να ξυπνήσεις, να σου κάνει κλικ. Δεν έχω σκοπό να υποβαθμίσω τη σημασία που έχει η καλή διατροφή για την υγεία μας ούτε υπονοώ ότι δεν αξίζει τον κόπο να προσπαθήσει κανείς με τους τρόπους που μπορεί να τρέφεται καλύτερα. Βρίσκω όμως μονοδιάστατη την αντίληψη ότι όλα εξαρτώνται από μια ατομική απόφαση. Οι ίδιες οι γυναίκες που το υποστηρίζουν αυτό έχουν αναφερθεί σε ωράρια εργασίας που τις αναγκάζουν να τρώνε πρόχειρα, στις υψηλές τιμές υγιεινών τροφίμων, στην κακή διατροφική διαπαιδαγώγηση που έχουν λάβει από τις οικογένειές τους, σε δίαιτες που τους συνέστησαν ειδικοί οι οποίες είναι αδύνατο να τηρηθούν, σε προβλήματα του θυρεοειδούς και σε άλλους παράγοντες που δεν βρίσκονται υπό τον άμεσο έλεγχό τους. Τις τελευταίες δεκαετίες οι καμπάνιες ενημέρωσης για την υγιεινή διατροφή όλο και πολλαπλασιάζονται, αλλά τα ποσοστά παχυσαρκίας όλο και αυξάνονται. Τα βιομηχανοποιημένα και επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως και το γρήγορο φαγητό, που σε γενικές γραμμές είναι ανθυγιεινά και παχυντικά, γίνονται όλο και φθηνότερα, πιο άμεσα προσβάσιμα και διαφημίζονται περισσότερο από άλλες πιο υγιεινές επιλογές. Έρευνες έχουν δείξει ότι στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής τα φτωχότερα στρώματα αποκλείονται συστηματικά από την πρόσβαση σε υγιεινή τροφή (Freeman, 2007) αλλά και στις χώρες της Νότιας Ευρώπης έχει καταγραφεί σαφής σύνδεση του χαμηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου με την κακή διατροφή (Grosso & Galvano, 2016). Τα εμπόδια που θέτει το κοινωνικό περιβάλλον στον οποίο ζούμε είναι υπαρκτά και δεν είναι ίδια για όλους. Η άποψη της ατομικής ευθύνης όμως τα εξαφανίζει από την εικόνα και επιρρίπτοντας την ευθύνη στο άτομο να κάνει τη σωστή επιλογή καταδικάζει όσα δεν την κάνουν.

Οι συμμετέχουσες αναγνώρισαν με βεβαιότητα ότι στην κοινωνία μας το ιδανικό σώμα είναι λεπτό και ότι η πίεση που δέχονται οι γυναίκες για να το αποκτήσουν είναι μεγάλη. Ωστόσο κάποιες δεν απέκλεισαν την πιθανότητα κάποια γυναίκα να είναι ευχαριστημένη από το σώμα της χωρίς να είναι λεπτή.

Εγώ θα ‘λεγα πως μια χοντρή αν είναι καλά με τον εαυτό της να είναι. Έχω δει και πολύ χοντρές κοπέλες που είναι μια χαρά, και χορεύουν και είναι ακομπλεξάριστες, περνάν καλά, δεν έχουν κανένα πρόβλημα, μια χαρά είναι. Είναι πολύ όμορφα. Αλλά αν δεν νιώθεις καλά με αυτό που είσαι τότε πιστεύω ότι πρέπει να κάνεις διατροφή. Είναι θέμα ψυχολογίας, αυτοπεποίθησης. Η κόρη μου δεν νιώθει καλά όπως είναι, στεναχωριέται, γι’ αυτό της λέω να χάσει, αλλιώς δεν έχω πρόβλημα. (Ευαγγελία, 57)

Το να είναι κάποια χοντρή από τη στιγμή που αισθάνεται καλά και δεν την απασχολεί, εντάξει. Από ‘κει και πέρα είναι και το θέμα υγείας, τα πολλά κιλά δεν ευνοούν σε μια καλή κατάσταση υγείας, επιβαρύνεται ο οργανισμός. (Άννα, 50)

Μπορεί κάποια χοντρή να είναι συνειδητοποιημένη και να είναι ευχαριστημένη με τον εαυτό της. Καλό είναι, βέβαια, όλοι να έχουμε κάποια φυσιολογικά όρια και στο βάρος μας, αυτό ισχύει. (Αθηνά, 35)

Οι γυναίκες εδώ υποστηρίζουν ότι εξαρτάται από τον ατομικό χαρακτήρα της καθεμιάς αν θα επιτρέψει στο κοινωνικό στίγμα να την επηρεάσει ή αν θα αδιαφορήσει για αυτό. Ειδικά λέξεις όπως «ακομπλεξάριστη» και «συνειδητοποιημένη» επιρρίπτουν την ευθύνη στην ίδια την παχιά γυναίκα να επιδείξει έναν χαρακτήρα τόσο βέβαιο για την ακεραιότητα και τη συνοχή του που να γίνεται άτρωτος στα εξωτερικά ερεθίσματα. Η ιδέα αυτή έχει υποστηριχθεί ακόμη και από ακτιβιστικά κινήματα υπέρ της αποδοχής των χοντρών σωμάτων (Murray, 2005· Donaghue & Clemitshaw, 2012). Η Murray περιγράφει πώς το κίνημα *Fat Pride* καλεί τις χοντρές γυναίκες «να μην πέφτουν στην παγίδα της κοινωνικής ρητορικής περί ομορφιάς» (2005, σ. 159). Ως παχιά γυναίκα η ίδια αναρωτιέται πώς μπορεί να είναι δυνατόν κάτι τέτοιο. Μπορεί κανείς απλώς να απομακρυνθεί από τους Λόγους που μας διαμορφώνουν σαν υποκείμενα, να εξαιρεθεί, να βγάλει τον εαυτό του απ’έξω; Παρομοίως, οι Donaghue & Clemitshaw επισημαίνουν ότι το ιδανικό του αδύνατου σώματος δεν βρίσκεται απλώς «μέσα στο μυαλό» αυτών που επιθυμούν να το φτάσουν (2012, σ. 424). Οι ταυτότητες των ανθρώπων διαμορφώνονται σχεσιακά και δεν αρκεί να πιστέψει μία παχιά γυναίκα ότι το σώμα της δεν είναι προβληματικό για να νιώσει καλά με αυτό, όταν στο περιβάλλον της εκφράζεται συνεχώς η αντίθετη άποψη. Σίγουρα υπάρχουν άνθρωποι που υποφέρουν λιγότερο και άλλοι που υποφέρουν περισσότερο από το ίδιο κοινωνικό στίγμα, θεωρώ όμως ότι η ρίζα του προβλήματος είναι το σύστημα που παράγει κανονικά και στιγματισμένα σώματα και όχι η ενδυνάμωση ή μη του στιγματισμένου υποκειμένου ώστε να αντισταθεί ατομικά στο στίγμα.

Συμπεράσματα

Ένας από τους λόγους για τους οποίους η “διατροφή” είναι τόσο δημοφιλής είναι ότι πέρα από το αποτέλεσμα που υπόσχεται προσφέρει πολλά και ως διαδικασία. Στον δεύτερο τόμο της *Ιστορίας της Σεξουαλικότητας* διατυπώνεται η ενδιαφέρουσα υπόθεση ότι «ίσως οι άνθρωποι να μην είναι ικανοί να επινοήσουν τόσα πολλά στο πεδίο των απαγορεύσεων όσα στο πεδίο των απολαύσεων» (Foucault, 1978, σ. 41). Η διαχείριση των απολαύσεων από το άτομο, και όχι μόνο η καταστολή τους από επιβεβλημένους κανόνες αναδεικνύεται από τον Foucault ως μία από τις τεχνικές μέσω των οποίων οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τους εαυτούς του και διαμορφώνονται ως υποκείμενα.

Οπότε θα πρέπει να τονιστούν οι μορφές των σχέσεων με τον εαυτό μας, οι διαδικασίες και οι τεχνικές που χρησιμοποιούμε για την πραγμάτωσή τους, οι ασκήσεις μέσα από τις οποίες προσφερόμαστε στον εαυτό μας ως αντικείμενο προς γνώση και οι πρακτικές που μας επιτρέπουν να μεταμορφώσουμε τον προσωπικό μας τρόπο ζωής (Foucault, 1978, σ. 40).

Μέσω της τήρησης ενός προγράμματος διατροφής οι άνθρωποι μπορούν να νιώσουν, για παράδειγμα, τη χαρά του να σκεφτούν και να προγραμματίσουν τα ψώνια και το μαγείρεμα των γευμάτων τους αντί να καταναλώνουν έτοιμα γεύματα απλώς επειδή είναι βολικά ή επειδή τα έχουν συνηθίσει. Μέσω της εμπειρίας της διαπραγμάτευσης με τον εαυτό για την τήρηση του προγράμματος μπορούν να γνωρίσουν σε μεγαλύτερο βάθος πτυχές της προσωπικότητάς τους και να αναπτύξουν νέους τρόπους διατήρησης των εσωτερικών τους ισορροπιών. Μέσω της διαδικασίας του να θέσουν έναν στόχο και να προσπαθήσουν να τον πετύχουν μπορούν να νιώσουν την ενδυνάμωση του να κάνεις κάτι τέτοιο έξω από τα πλαίσια των επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων. Η διατροφή επειδή καταλαμβάνει μια θέση πολύ στενά συνδεδεμένη με τη σωματική και την ψυχική διάσταση του ατόμου δίνει πολλές τέτοιες δυνατότητες να ανοίξει νέους ορίζοντες στη σχέση με τον εαυτό. Τα παραπάνω, βέβαια, δεν μπορούν να γενικευτούν: δεν ισχύουν όλα για όλες όσες κάνουν διατροφή, για κάποιες ίσως να μην ισχύει τίποτα από αυτά ή να ισχύει κάτι εντελώς διαφορετικό. Από την έρευνά μου πάντως έβγαλα το συμπέρασμα ότι για τις περισσότερες συμμετέχουσες αυτού του είδους η λειτουργία της διατροφής έχει παίξει σημαντικό ρόλο ώστε να τη βάλουν και να τη διατηρήσουν στη ζωή τους.

Όλα αυτά συνδέονται στενά με τη λογική της αυτοβελτίωσης, της αυτοανάπτυξης, της αυτοβοήθειας, εννοιών που τονίζουν την ευθύνη που φέρει το υποκείμενο απέναντι στον εαυτό του. Αν έπρεπε να διαλέξω τη μία ιδέα που οι

συμμετέχουσες στην έρευνα τόνισαν περισσότερο από κάθε άλλη, αυτή θα ήταν ότι κάνουν διατροφή από δική τους επιλογή για να νιώθουν καλά με τον εαυτό τους. Πρόκειται για τον πυρήνα ενός φαινομένου που παρατηρείται όλο και αυξανόμενο τις τελευταίες δεκαετίες, του φαινομένου μιας κουλτούρας που θέτει στο επίκεντρο της προσοχής το ψυχολογικοποιημένο άτομο, τον εαυτό και τον εσωτερικό του κόσμο. Θεωρητικοί όπως ο Giddens (1991) και ο Elliot (1996) υποστηρίζουν ότι τα άτομα που ζουν σε συνθήκες ύστερης νεωτερικότητας, προκειμένου να προσαρμόζονται στις προκλήσεις της, έχουν ανάγκη τεχνικές όπως η συμβουλευτική, οι οποίες συγκαταλέγονται σε μια τέτοια *ψυχοθεραπευτική κουλτούρα* (therapeutic culture). Το να επιδιώκει ένα υποκείμενο —και μάλιστα ένα θηλυκό υποκείμενο— να αισθάνεται καλά με τον εαυτό του με τους δικούς του όρους, να επιδιώκει την αυτοπραγμάτωση, την αυτονομία και την αυτοεκπλήρωσή του, μπορεί να λάβει τον χαρακτήρα καταγγελίας σε μορφές καταπίεσης που στην κλασσική νεωτερικότητα δεν γίνονται αντιληπτές και δεν συζητιούνται. Το παράδειγμα της διατροφής ίσως είναι κάπως αδύναμο, αλλά θα έλεγα ότι για γυναίκες οι οποίες, όπως οι περισσότερες πληροφορήτριές μου, είναι πνιγμένες στις υποχρεώσεις και τις έγνοιες, έχει κάποια αξία το ότι επιμένουν να βρίσκουν χρόνο και δύναμη για να αφιερώσουν στην φροντίδα του εαυτού τους.

Το μοντέλο της ψυχολογικοποίησης έχει δεχθεί την κριτική ότι τείνει να ανάγει τα πάντα στο άτομο, στις επιλογές του και στην ψυχολογική του διάσταση. Μελετητές όπως ο Lasch (1979) και η Cloud (1998) υπογραμμίζουν ότι μια τέτοια αντιμετώπιση δεν λαμβάνει καθόλου υπόψη την πολιτική και κοινωνική διάσταση των προβλημάτων. «Οι *ψυχοθεραπευτικοί* λόγοι και πρακτικές εκτοπίζουν την κοινωνική και πολιτική δράση, καταπνίγουν τις εκφράσεις εναντίωσης και συσκοτίζουν τις δομικές και συστηματικές αδικίες μέσω της ρητορικής της ατομικής ευθύνης και ανακούφισης» (Wright, 2008, σ. 324). Το ζήτημα της υγιεινής διατροφής και του στερεοτυπικά ωραίου σώματος έχει σοβαρές ταξικές, έμφυλες, φυλετικές διαστάσεις, οι οποίες στην έρευνά μου φάνηκε να γίνονται ελάχιστα ή καθόλου αντιληπτές από τις συμμετέχουσες. Η ενασχόληση με την υγιεινή διατροφή, όπως οι περισσότερες πρακτικές αυτοανάπτυξης απαιτεί χρόνο και χρήμα, καθώς και ένα βασικό επίπεδο καλλιέργειας ώστε να έχει κανείς πρόσβαση στις σχετικές υπηρεσίες και πηγές πληροφόρησης. Κατά την άποψή μου, ωστόσο, το σοβαρότερο πρόβλημα που προκύπτει από την αντίληψη της διαχείρισης της διατροφής και των σωματικών διαστάσεων ως καθαρά ατομικό

θέμα είναι η εξολοκλήρου ανάληψη του βάρους της ευθύνης από όσες αποτυγχάνουν να τα διαχειριστούν με τον τρόπο που θεωρείται σωστός.

Οι στατιστικές δείχνουν ότι τα περισσότερα άτομα που χάνουν κιλά σύντομα ξαναβάζουν όσα έχασαν συν λίγα περισσότερα. Η πιο αισιόδοξη έρευνα που βρήκα δείχνει ότι το ποσοστό των ανθρώπων που διατηρούν μακροχρόνια το μειωμένο βάρος τους μετά από δίαιτα ανέρχεται στο 20% (Wing & Phelan, 2005) ενώ άλλες αναφέρονται ακόμα και σε ποσοστά κοντά στο 5%. Ανάμεσα στις γυναίκες με τις οποίες μίλησα υπήρχαν αρκετές που είπαν ότι έχουν κάνει προσπάθειες απώλειας βάρους ξανά στο παρελθόν και δεν κατάφεραν να χάσουν βάρος ή να διατηρήσουν το μειωμένο τους βάρος. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Στατιστική Υπηρεσία, το 51,6% του ενήλικου πληθυσμού της Ευρωπαϊκής Ένωσης είναι υπέρβαροι (Eurostat, 2017). Αν πιστέψουμε ότι όλα εξαρτώνται από την ελεύθερη βούληση το υποκειμένου, τότε προκύπτει ότι περισσότεροι από τους μισούς ανθρώπους είναι προβληματικά υποκειμένα. Σε έναν κόσμο ελεύθερων επιλογών, «το άτομο είναι υποχρεωμένο να είναι το είδος του υποκειμένου που μπορεί να κάνει τις σωστές επιλογές. Έτσι νέα όρια και κατηγοριοποιήσεις σχεδιάζονται ανάμεσα σε όσα υποκειμένα κρίνεται ότι ανταποκρίνονται στο καθεστώς ατομικής ευθύνης και σε όσα αποτυγχάνουν οικτρά» (McRobbie, 2007, σ. 35).

Μαζί με όλα αυτά, αν και δεν μπόρεσα να ασχοληθώ με το συγκεκριμένο ζήτημα σε αυτήν την εργασία, θα ήθελα να κάνω έστω μια νύξη για τον «ελέφαντα στο δωμάτιο»: την τεράστια βιομηχανία ομορφιάς, διαίτας και υγιεινής διατροφής που κεφαλαιοποιεί την επιθυμία γυναικών και αντρών για καλύτερο σώμα. Η παχυσαρκία και τα προβλήματα υγείας λόγω κακής διατροφής είναι μια αφορμή για να ασκηθεί κριτική στον υπερκαταναλωτισμό της κοινωνίας μας. Όμως αντίθετα, έχει γίνει στο μυαλό μας σχεδόν αυτονόητο ότι η λύση αυτών των προβλημάτων απαιτεί κατανάλωση ακόμα περισσότερων αγαθών και υπηρεσιών προσανατολισμένη απλώς σε μια διαφορετική κατεύθυνση.

Η διατροφή είναι μια δίαιτα με πολλά «βελτιωμένα» χαρακτηριστικά. Οι τροφές που περιλαμβάνονται στα σύγχρονα προγράμματα διατροφής έχουν μεγάλη ποικιλία σε γεύσεις και χρώματα και φέρουν νοσηματοδοτήσεις που κολακεύουν αυτήν που τις καταναλώνει: την βοηθούν να αισθανθεί ιδιαίτερη για τις πρωτότυπες επιλογές της, μοντέρνα αφού ακολουθεί νέες τάσεις, πολιτισμικά ανώτερη αφού λαμβάνει υπόψη της τόσες παραμέτρους στην επιλογή των γευμάτων της αντί να τρώει ό,τι είναι πιο εύκολο ή πιο συνηθισμένο. Η διατροφολόγος που αφιερώνει χρόνο στην πελάτισσα

για να ακούσει τι της αρέσει και τι όχι, τι έχει βαρεθεί και τι της έχει λείψει, σε αντιδιαστολή με την τυπική φιγούρα του γιατρού που προστάζει «κόψτε τα τηγανιτά», της δίνει την αίσθηση ότι ενδιαφέρεται γι'αυτήν και για τις ανάγκες της. Τα ευέλικτα προγράμματα, οι ελεύθερες ημέρες, οι πολλαπλές επιλογές, όλα αυτά κάνουν τη διατροφή να φαίνεται εύκολη και ευχάριστη.

Το επιχείρημα της υγείας τονίζεται περισσότερο από ποτέ. Ο ανώτερος σκοπός της υγείας «αγιάζει» τα στοιχεία της δίαιτας που έχουν δεχτεί κριτική από τον φεμινισμό αλλά και από μέρος της κοινής γνώμης: η επιδίωξη της ομορφιάς μπορεί να χαρακτηριστεί ματαιόδοξη, τα πρότυπα του τέλειου σώματος ανέφικτα και καταπιεστικά, η ίδια η ελκυστικότητα μπορεί να θεωρηθεί υποκειμενική· όμως απέναντι στην υγεία είναι πολύ δύσκολο να σταθεί κάποιο αντεπιχείρημα. Οι ειδικοί, πολλοί από τους οποίους είναι πανεπιστημιακής εκπαίδευσης, οι οποίοι σχεδιάζουν όλο και πιο εξειδικευμένα —μέχρι και εξατομικευμένα— προγράμματα διατροφής, προσδίδουν το κύρος της επιστημονικότητας. Η παλιού τύπου δίαιτα αδυνατίσματος έχει έναν σχετικά περιορισμένο πληθυσμό-στόχο: όσο κι αν το ιδανικό σώμα είναι ανέφικτο, πάντα υπάρχουν άτομα αρκετά αδύνατα ώστε να μην θέλουν να κάνουν δίαιτα. Η διατροφή όμως μπορεί να υποστηριχθεί ότι είναι κάτι το απαραίτητο για όλες και όλους. Ακόμα, η δίαιτα έχει ένα συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα ενώ η διατροφή ιδανικά διαρκεί εφ'όρου ζωής. Η φράση «σταμάτησα τη δίαιτα πριν τρεις μήνες» δεν προκαλεί κάποια έκπληξη, ενώ το να πει κάποια «σταμάτησα να τρέφομαι υγιεινά πριν τρεις μήνες» ακούγεται παράδοξο.

Αν, λοιπόν, η διατροφή είναι κάτι τόσο εύκολο, ευχάριστο και ευεργετικό ποια δικαιολογία μας μένει για να μην κάνουμε διατροφή; Όσο πιο θετικό είναι το φως υπό το οποίο βλέπουμε τη διατροφή τόσο πιο κατακριτέο είναι να μην καταφέρνουμε να την τηρήσουμε. Με όλα τα θετικά στοιχεία που απαριθμήθηκαν ακούγεται βέβαιο ότι για να μην μπορεί κάποια να χάσει κιλά πρέπει να είναι ανεξέλεγκτα λαίμαργη και εξαιρετικά ανεύθυνη για την υγεία της. Η φιλελεύθερη αντίληψη του υποκειμένου που αποφασίζει αυτόνομα και ελεύθερα για τον εαυτό του έχει ως αποτέλεσμα να φτάνουμε κάποια στιγμή αναπόφευκτα σε τέτοιου είδους καταδικαστικούς αφορισμούς αντί να προσπαθήσουμε να ασκήσουμε κριτική στα πρότυπα που μας υπαγορεύουν πώς να ζήσουμε. Ίσως τα νέου τύπου προγράμματα διατροφής σε κάποια στοιχεία τους να είναι λιγότερο καταπιεστικά αλλά ταυτόχρονα γίνονται ακόμα πιο διεισδυτικά στην καθημερινότητα και στη σκέψη ακόμα περισσότερων ανθρώπων και παγιώνονται στη μορφή ακόμα μίας ευθύνης στην οποία πρέπει να ανταποκριθούμε.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Bartky, S. L., (1998). Foucault, femininity and the modernization of patriarchal power. Στο R. Weitz (επίμ.) *The politics of womens' bodies, sexuality, appearance and behaviour*. (σ. 25-45). Νέα Υόρκη, Οξφόρδη: Oxford University Press.
- Beck, U., (1992). *Risk society : Towards a new modernity*. Λονδίνο: SAGE.
- Bordo, S. (1993). *Unbearable weight: Feminism, western culture and the body*. Μπέρκλεϊ, Λος Άντζελες & Λονδίνο: University of California Press.
- Bourdieu, P., (2002). *Η διάκριση: Κοινωνική κριτική της καλαισθητικής κρίσης*. Αθήνα: Πατάκη.
- Brewis, A. A., Hruschka, D. J., & Wutich, A. (2011). Vulnerability to fat-stigma in women's everyday relationships. *Social Science and Medicine*, 73(4), 491–497. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.05.048>
- Brewis, A. A., Wutich, A., Falletta-Cowden, A., & Rodriguez-Soto, I. (2011). Body norms and fat stigma in global perspective. *Current Anthropology*, 52(2), 269–276. <https://doi.org/10.1086/659309>
- Brewis, A., Trainer, S., Han, S., Wutich, A., (2016). Publically misfitting: Extreme weight and the everyday production and reinforcement of felt stigma. *Medical Anthropology Quarterly*, 31(2), 257-276. <https://doi.org/10.1111/maq.12309>
- Bugge, A. and R. Almas (2006) Domestic dinner: representations and practices of a proper meal among young suburban mothers. *Journal of Consumer Culture* 6 (2) pp. 203–228
- Bugge, A., & Almas R., (2006). Domestic dinner: Representations and practices of a proper meal among young suburban mothers. *Journal of Consumer Culture*, 6(2), 203–228.
- Cairns, K. & Johnston, J., (2015). Choosing health: Embodied neoliberalism, post-feminism and the do-diet. *Theory and Society*, 44(2), 153–175.
- Campos, P. (2004). *The obesity myth: Why America's obsession with weight is hazardous to your health*. Νέα Υόρκη: Gotham Books.
- Clark, K. (2013, 12 Φεβρουαρίου). *Vintage Vogue beauty books*. <http://www.talesofapaleface.com/2013/02/vintage-vogue-beauty-books.html>
- Clarke, A., (2015). Governing the dieting self: Conducting weight-loss via the internet. *Journal of Sociology*, 51(3), 657 –673.
- Cloud, D., (1998). *Control and Consolation in American Culture and Politics: Rhetorics of Therapy*. Thousand Oaks: SAGE

- Colls, R., (2006). Outsize/Outside: Bodily bignesses and the emotional experiences of British women shopping for clothes. *Gender, Place and Culture* 13(5), 529-545. <https://doi.org/10.1080/09663690600858945>
- Crandall, C., & Bienat, M. (1990). The Ideology of Anti-Fat Attitudes. *Journal of Applied Social Psychology*, 20(3), 227–243.
- Crandall, C., & Martinez, R. (1996). Culture, ideology, and antifat attitudes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(11), 1165–1176.
- Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services*, 10(3), 365-388. DOI: 10.2190/3H2H-3XJN-3KAY-G9NY
- Cronin, J., McCarthy, M., & Collins, A., (2012). Covert distinction: How hipsters practice food-based resistance strategies in the production of identity. *Consumption Markets & Culture*, 17(1), 2-28. DOI: 10.1080/10253866.2012.678785
- Cruikshank, B. (1993). Revolutions within: Self-government and self-esteem. *Economy and Society*, 22(3), 327-344. DOI: 10.1080/03085149300000022
- Dean, M. (2010). *Governmentality: Power and rule in modern society*. Λονδίνο: SAGE.
- Devine, F., & Savage, M., (2005). The cultural turn, sociology and class analysis. Στο F. Devine, M. Savage, J. Scott & R. Crompton (επίμ.), *Rethinking Class : Culture, identities and lifestyles* (σ. 1-23). Χαμπσάιρ και Νέα Υόρκη: Palgrave Macmillan.
- Díaz-Méndez, C., & Gómez-Benito, C., (2010). Nutrition and the Mediterranean diet: A historical and sociological analysis of the concept of a “healthy diet” in Spanish society. *Food Policy* 35, 437–447. doi:10.1016/j.foodpol.2010.04.005
- Donague, N., Clemitshaw, A., (2012). ‘I’m totally smart and a feminist...and yet I want to be a waif’: Exploring ambivalence towards the thin ideal within the fat acceptance movement. *Women's Studies International Forum* 35, 415–425
- Eli, K., & Lavis, A., (2018). Becoming fit to be a mother: Class, learning and redemption in Supersize vs Superskinny. *Journal of Gender Studies*, 27(2), 129-140. DOI:10.1080/09589236.2016.1178630
- Elliott, A., (1996). *Subject to ourselves: Social Theory, Psychoanalysis and Postmodernity*. Κέμπριτζ: Polity Press.
- Emontspool, J., & Georgi, C., (2017). A cosmopolitan return to nature: How combining aesthetization and moralization processes expresses distinction in food

- consumption. *Consumption Markets & Culture*, 20(4), 306-328.
DOI:10.1080/10253866.2016.1238823
- Eurostat, (2017, 28 Απριλίου). *Overweight and obesity - BMI statistics*. Ανακτήθηκε από:
http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics
- Fielding-Singh, P., (2017). A taste of inequality: Food's symbolic value across the socioeconomic spectrum. *Sociological Science* 4, 424-448.
- Fonseca, V., (2005). Nuevo Latino: Rebranding Latin American Cuisine. *Consumption, Markets and Culture*, 8(2), 95-130. DOI: 10.1080/10253860500112826
- Foucault, M. (1982). The subject and power. *Critical Inquiry*, 8(4), 777-795.
- Foucault, M. (2006). Governmentality. Στο Sharma, A. & Gupta, A. (επίμ.), *The anthropology of the state* (σ. 131-143). Μάλντεν: Blackwell.
- Foucault, M. (2011). *Ιστορία της σεξουαλικότητας: Η βούληση για γνώση*. Αθήνα: Πλέθρον.
- Foucault, M., (1978). *Ιστορία της σεξουαλικότητας: Η χρήση των απολαύσεων*. Αθήνα: Ράππα.
- Freeman, A., (2007). Fast Food : Oppression though nutrition. *California Law Review*, 95(6), 2221-2259.
- Gavey, N., (1989). Feminist poststructuralism and discourse analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 13(4), 459-475.
- Germann Molz, J., (2011). Cosmopolitanism and Consumption. Στο M. Rovisco & M. Nowicka (επίμ.), *The Ashgate research companion to cosmopolitanism*. (σ. 33-52). Φάρνχαμ: Ashgate.
- Giddens, A., (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late Modern Age*. Στάνφορντ: Stanford University Press.
- Gill, R., (2007). Postfeminist media culture: Elements of a sensibility. *European Journal of Cultural Studies*, 10 (2), 147-166. DOI: 10.1177/1367549407075898
- Greenhousebio, (2016, 15 Σεπτεμβρίου). *Βιολογικά αποξηραμένα φρούτα, ξηροί καρποί και προϊόντα μπακαλικής*. Ανακτήθηκε από
<https://greenhousebio.gr/el/apoxiramena-frouta/2743-Gkotzi-apokshramena-VIO-100gr-Ola-Vio-bio.html>
- Grosso, G. & Galvano, F., (2016). Mediterranean diet adherence in children and adolescents in southern European countries. *NFS Journal*, 3, 13-19.

- Guthman, J., (2003). Fast food/organic food: reflexive tastes and the making of ‘yuppie chow’. *Social and Cultural Geography*, 4(1), 45–58.
- Guthman, J., (2011). *Weighing in: Obesity, food justice, and the limits of capitalism*. Μπέρκλεϊ και Λος Άντζελες: University of California Press.
- Heyes, C., (2006). Foucault goes to Weight Watchers. *Hypatia*, 21(2), 126-149.
- Hurd-Clarke, L., & Griffin, M., (2007). The body natural and the body unnatural: Beauty work and aging. *Journal of Aging Studies*, 21, 187–201.
- Kwan, S., & Nell-Trautner, M., (2009). Beauty work: Individual and institutional rewards, the reproduction of gender, and questions of agency. *Sociology Compass* 3(1), 49–71. 10.1111/j.1751-9020.2008.00179.x
- Lasch, C., (1979). *The culture of narcissism: American life in an age of diminishing expectations*. Νέα Υόρκη: Norton and Co.
- Lazar, M., (2009). Entitled to consume: Postfeminist femininity and a culture of post-critique. *Discourse and Communication* 3(4), 371-400.
- LeBesco, K., & Naccarato, P., (2008). Julia Child, Martha Stewart and the rise of culinary capital. Στο K. LeBesco & P. Naccarato (επίμ.), *Edible Ideologies: Representing food and meaning* (σ. 223-237). Όλμπανι: State University of New York Press.
- Maddox, G., Kurt, B., & Liederman, V. (1968). Overweight as Social Deviance and Disability. *Journal of Health and Social Behavior*, 9(4), 287–298.
- Martin, E. (1994). *Flexible bodies: Tracking immunity in American culture from the days of polio to the age of AIDS*. Βοστώνη: Beacon Press.
- McRobbie, A., (2007). Postfeminism and popular culture: Bridget Jones and the new gender regime. Στο Y. Tasker & D. Negra (επίμ.), *Interrogating Postfeminism: Gender and the politics of popular culture* (σ. 27-39). Ντάραμ και Λονδίνο: Duke University Press.
- Murray, S. (2005). (Un/Be)Coming Out? Rethinking fat politics. *Social Semiotics*, 15(2), 153–163. <https://doi.org/10.1080/10350330500154667>
- O’Neill, K. & Silver, D. (2017). From hungry to healthy. *Food, Culture & Society*, 20(1), 101-132. DOI: 10.1080/15528014.2016.1243765
- Ochs, E., & Capps, L., (1996). Narrating the self. *Annual Review of Anthropology*, 25, 19–43.
- Paddock, J., (2015). Invoking simplicity: ‘Alternative’ food and the reinvention of distinction. *Sociologia Ruralis*, 55(1), 22-40.

- Paddock, J., (2016). Positioning food cultures: 'Alternative' food as distinctive consumer practice. *Sociology*, 50(6), 1039-1055.
- Petersen, A. & Lupton, D. (2000). *The new public health: Health and self in the age of risk*. Λονδίνο: SAGE.
- Puhl, R., & Brownell, K. D. (2003). Psychosocial origins of obesity stigma: Toward changing a powerful and pervasive bias. *Obesity Reviews*, 4, 213–227.
- Puhl, R., & Brownell, K. D. (2003). Ways of coping with obesity stigma: Review and conceptual analysis. *Eating Behaviors*, 4(1), 53–78.
[https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(02\)00096-X](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(02)00096-X)
- Puhl, R., & Heuer, C. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Journal of Obesity*, 17, 941–964. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.636>
- Quinn, D. M., & Crocker, J. (1999). When ideology hurts: effects of belief in the protestant ethic and feeling overweight on the psychological well-being of women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(2), 402–414.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.2.402>
- Rhys-Taylor, A., (2013). Disgust and distinction. *Sociological Review*, 61, 227-246.
doi:10.1111/1467-954X.12015
- Riley, S., Burns, M., Frith, H., Wiggins, S. & Markula, P. (επίμ.), (2008). *Critical bodies: Representations, identities and practices of weight and body management*. Νέα Υόρκη: Palgrave Macmillan.
- Rogge, M. M., Greenwald, M., & Golden, A. (2004). Obesity, stigma, and civilized oppression. *ANS. Advances in Nursing Science*, 27(4), 301–315.
<https://doi.org/10.1097/00012272-200410000-00006>
- Rose, N., (1996). Identity, genealogy, history. Στο: S. Halland & P. DuGay (επίμ.) *Questions of cultural identity* (σ. 128-150). Λονδίνο: SAGE.
- Rose, N., (1999). *Governing the soul: The shaping of the private self*. Λονδίνο & Νέα Υόρκη: Free Association Books.
- Rose, N., (2004). *Powers of freedom: Reframing political thought*. Κέμπριτζ: Cambridge University Press.
- Sato, P., Gittelsohn, J., Fernandez Unsain, R., José Roble, O., & Baeza Scagliusi, F., (2016). The use of Pierre Bourdieu's Distinction concepts in scientific articles studying food and eating: A narrative review. *Appetite*, 96, 174-186.
- Schwartz, M. B., Vartanian, L. R., Nosek, B. a, & Brownell, K. D. (2006). The influence of one's own body weight on implicit and explicit anti-fat bias.

- Obesity* (Silver Spring, Md.), 14(3), 440–447.
<https://doi.org/10.1038/oby.2006.58>
- Selby, H. (1978). *Requiem for a dream*. Νέα Υόρκη: Thunder’s Mouth Press
- Silverstein, B., Perdue, L., Peterson, B., & Kelly, E., (1986). The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women. *Sex Roles*, 14, 519–532.
- Skeggs, B., (2009). The moral economy of person production: The class relations of self-performance on ‘reality’ television. *The Sociological Review*, 57(4), 626–644.
- Sointu, E., (2006). The search of well-being in alternative and complementary health practices. *Sociology of Health & Illness*, 28(3), 330–349.
- Tischner, I., & Malson, H. (2008). Exploring the politics of women’s in/visible “large” bodies. *Feminism and Psychology*, 18(2), 260–267.
<https://doi.org/10.1177/0959353507083096>
- Warde, A., (1997). *Consumption, Food and Taste: Culinary Antinomies and Commodity Culture*. Λονδίνο, Θάουζαντ Όουκς & Νέο Δελχί: SAGE.
- Wing, R. & Phelan, S., (2005). Long-term weight loss maintenance. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(1), 222S–225S.
<https://doi.org/10.1093/ajcn/82.1.222S>
- Wright, K., (2008). Theorizing therapeutic culture: Past influences, future directions. *Journal of Sociology* 44(4), 321–336. DOI:10.1177/1440783308097124
- Zukin, S., (2008). Consuming authenticity. *Cultural Studies*, 22(5), 724–748.
 DOI:10.1080/09502380802245985
- Καποπούλου, Ξ. (2018, 31 Μαρτίου). 9 *superfoods* που θα σε βοηθήσουν να χάσεις βάρος. <http://www.ladylike.gr/articles/fitness/diatrofi/diatrofika-tips/9-superfoods-poy-tha-se-vothhsoyn-na-xaseis-varos.5142745.html>
- Πανοπούλου, Α. (2017, 30 Δεκεμβρίου). Χάστε τα περιττά κιλά ως την Πρωτοχρονιά. *Εφημερίδα των Συντακτών*. <https://www.efsyn.gr/arthro/haste-ta-peritta-kila-os-tin-protohronia>