

# Klagandet och det svåruppnåeliga kroppsidealet

*Eva Lena Andersson*

Det är vid få tillfällen som någon uppfattar det som lockande att lyssna till klagan. Det finns dock undantag då det kan vara intressant och rent av svårt att låta bli att lyssna eller till och med tjuvlyssna på när människor lättar sina hjärtan och klagar över mat. Det rör sig då oftast om att den som klagat gör det på ett oväntat sätt eller är missnöjd över något som man verkligen inte väntar sig. I det följande kommer jag att belysa några exempel från min verksamhet som lärare i näringslära i vilken jag möter studenter med olika bakgrund och i olika åldrar. Samtalen har utspelat sig mellan studenter utan min medverkan.

I slutet av 1990- talet introducerades begreppet ortorexia nervosa av Dr Steven Bratman. Det kan också stavas orthorexia. Namnet syftar på begreppet ortox, renlärig, i det här fallet i förhållande till sin hälsa och kropp. Det är ingen diagnos i medicinsk mening utan räknas ännu till ospecificerad ätstörning och definitionen är lite varierande i olika källor. Ett av de utmärkande dragen i problematiken är att strävan efter de hälsosamma matvanorna blivit till en besatthet. Det finns t.o.m. gratis självtest som är utformade för att mäta om man har problem med ortorexi (Optimera Med Mera KB, 2011). Dr Bratman konstruerade också ett liknande test och han föreslår också behandlingsmetoder för att kunna bryta tillståndet (Bratman & Knight 2001).

Att sträva efter en så frisk och stark, men framförallt en så vacker och attraktiv kropp som möjligt är inte bara i fokus utan överordnat de flesta andra behov vid ortorexia nervosa. Problemet när man blir extremt noga med att upprätthålla en hälsosam livsstil är att det kan bli förenat med tvångsmässiga mönster. Att vara mycket fysiskt aktiv är en grundläggande förutsättning i detta sammanhang. En annan viktig sak som förs fram är att individen vill sörja för att verkligen

precis allt man äter ska kunna försvaras och vara berättigat ur en hälsomässig synpunkt och förenligt med en strävan att upprätthålla eller få den perfekta kroppen. Detta stränga perspektiv kan leda till att en rad olika regelverk konstrueras som näst intill kommer att utgöra ett socialt handikapp för individen ifråga. De gånger det sker avvikelser från det uppsatta regelverket leder detta till olust som man vill ge uttyck för. Om det är träningen och den miljö där den bedrivs som bidrar till denna besatthet när det gäller kosten är svårt att säga. Det kan ju också vara så att människor som redan har en stark fixering vid snäva kroppsideal dras till en miljö med extrem träning (Eriksson, 2009).

Det är mycket som står på spel om man betraktar kroppen som ett kapital enligt de teorier om olika kapitalformer som läggs fram och diskuteras av sociologen Pierre Bourdieu. Det symboliska kapitalet får ett värde genom sina markörer som kan erkännas av andra i gruppen inom detta fält (Bourdieu, 1986). I den hälsomedvetna ungdomskulturen är den vältränade kroppen en sådan tydlig markör och blir till ett ackumulerat symboliskt kapital ju mer arbete som lagts ned för att uppnå den perfekta utsidan. Även de mycket restriktiva valen när det gäller kosten är en markör men har främst till syfte att förvalta kapitalet i form av den vältränade och muskulösa kroppen som man åstadkommit eller hoppas kunna bygga upp med ytterligare arbete.

Klagandet i samband med måltider inom detta område av den perfekta kroppen och den optimala kosten rör sig för det mesta om mat som man erbjudits, och kanske till och med ätit, trots att man inte borde. Klagandet har ingenting att göra med maten skulle vara av dålig kvalitet eller smaka illa. Tvärtom är den ofta både god, vällagad och aptitligt serverad med mycken omtanke och ofta i ett trevligt socialt sammanhang. Trots det, eller kanske just därför, kan det hända att denna mat blir föremål för klagan. Som exempel kan nämnas en mycket vältränad och muskulös ung kvinna som sa till sin uppenbarligen mycket starke sambo att: Vi kan inte besöka din syster ikväll eller fler gånger alls om hon inte skärper till sig. Hurdå menar du? svarade han. Det var ju kul när vi var där sist. Kvinnan svarar: Ja men hon har ju lurat oss att äta våfflor tre gånger nu. Vi måste sluta gå dit. Den unge mannen håller med. Ja, du har rätt. Jag säger att vi måste vara hemma och plugga ikväll.

Risken för ett upprepat tillkortakommande och falla för frestelsen att åter äta systemens goda våfflor utgör ett problem som måste lösas. För att undvika klagan

har man här alltså valt att avstå från en social samvaro med en släkting som man i princip förefaller gilla. Hon försätter paret i en situation då det finns risk för att de avviker från de regler som satts upp för sitt ätande. Detta leder till känslor av misslyckande och skuld i efterhand. De sociala uppoffringar som görs leder kanske ibland också till klagan men den klagan som behandlas här är riktad mot livsmedel och maträtter samt de personer som tillhandahåller dessa. Det kan även vara själva sammanhanget då det är socialt vedertaget att dessa icke önskvärda livsmedel ska intas som blir föremål för denna klagan. Julen är ett typiskt sådant exempel. ”Vi har bara satt stora kryss över hela julen i vår kalender” sa en person när julens energirika mat kom på tal.

Vid ett seminarium framfördes att livsmedel kan variera trots att de är av samma typ. Det är t ex skillnad mellan en grön och en brunprickig banan, ur näringssynpunkt. Förutom mognadsgrad kan det också röra sig om att de har vuxit i olika jordmån eller att det har varit variationer i väderleks- och lagringsförhållanden. Detta störde det kontrollbehov som kan vara starkt vid en strävan efter den perfekta kroppen. En person sa till en annan vid ett sådant tillfälle att ”där hör du, vi ska hålla oss till våra bars och pulvershakes, då vet man vad man får i sig”. Detta kan utan tvekan tolkas som missnöje över hur oberäkneliga och opålitliga de flesta livsmedel kan vara. Moder jord gör sitt bästa men att kunna läsa på en innehållsförteckning och veta att man får exakt det som står där varje gång såsom det blir i en standardiserad produkt ansågs här vara att föredra jämfört med att chansa på något så vildvuxet som en råvara. Trovärdigheten i innehållsförteckningar diskuterades inte.

Vid ett annat tillfälle yttrades följande: ”Vi var ju hos Mimmi igår och tror du inte att hon hade gjort semlor!” Detta yttrades med ett indignerat tonfall som om det vore fråga om ett försök att förgifta sina gäster. ”Naturligtvis åt jag ingen men hur kan hon bara komma på tanken?” Det var frågan om ett klart fall av förorättad klagolåt över att ha blivit bjuden på semlor. Denna gång var det mera ett konstaterande av att värdinnan måste vara helt bakom flötet och klagan gällde i första hand att hon kunde tro att gästen skulle kunna godta semlor som acceptabel föda. Detta var så främmande för gästen att hon upplevde sig förorättad bara av tanken på att någon kunde tro detta om henne. Vid ett annat tillfälle åts en grönsaksryta som vid tillfället då den intogs ansågs vara helt i linje med det korrekta sättet att äta. I efterhand framkom det dock att denna

inte bara innehöll olja, vilket varit önskvärt, utan även en hel del margarin. Som om inte det vore nog illa fanns det också en del grädde i densamma och det var att betrakta som oacceptabelt och föranledde missnöjesyttringar. Dock var grytan redan uppäten och bedömdes vara mycket god. Den person som lyssnade på detta föreslog olika sätt att kompensera för den uppkomna situationen. Det rörde sig om att öka träningen i kombination med extra fettsnål mat under ett antal dagar. Lösningen godtogs av den som ätit grönsaksgrytan.

Av dessa exempel från undervisningssalen, där näringslära stått i fokus, kan jag konstatera att ibland läggs det fram oväntade värderingar som påverkar, inte enbart kostvanorna, utan även det sociala samspelet mellan de som står inför respektive utanför dessa värderingsmönster.

## Referenser

- Optimera Med Mera KB.(2011). Test: Ortorexi. Hämtat 2015-01-22 från <http://www.psykologitest.se/ortorexi.php>
- Bratman, S. & Knight, D. (2001). *Health food junkies*. New York: Broadway Books.
- Håman f.d. Eriksson, L., Baigi, A., Marklund, B., Lindgren, A-C. M., (2009). Obsession with diet among fitness center participants in relation to body ideal and social physique anxiety. *Rom: 6th Eass Conference "Sports, Bodies, Identities"* 27-31 maj 2009.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of Capital. Richardson E. G. (Red) *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (241-258). New York: Greenwood Press.