



Breaking WEIGHT BIAS

Προώθηση της Υγείας
χωρίς βλαπτικότητα
μέσω ηλεκτρονικών
εκπαιδευτικών
εργαλείων

Κωδικός έργου:

2020-1-UK01-KA204-0791

06

4.2. Δημόσια παραδοχή ως χοντρό άτομο





Πίνακας Περιεχομένων

<u>4.2. Δημόσια παραδοχή ως χοντρό άτομο</u>	3
<u>4.2.1. Η επανοικειοποίηση της λέξης «χοντρός»</u>	3
<u>4.2.2. Δημόσια παραδοχή έναντι επίδειξης</u>	4
<u>4.2.3. Γιατί η ορατότητα έχει σημασία</u>	6
<u>Βιβλιογραφικές πηγές</u>	8



4.2. Δημόσια παραδοχή ως χοντρό άτομο

4.2.1. Η επανοικειοποίηση της λέξης «χοντρός»

Οι λέξεις μπορούν να έχουν μεγάλη δύναμη, ειδικά αν τους έχουν αποδοθεί αρνητικές σημασίες και συσχετισμοί. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η λέξη «χοντρός», η οποία έχει συνδεθεί ισχυρά με αρνητικές έννοιες όπως η κατωτερότητα, η ανεπάρκεια και η ασχήμια. Οι συσχετίσεις αυτές θεωρούνται αποδεκτές από τη δυτική κουλτούρα (Lupton, 2013).

Για αιώνες, η εξιδανίκευση των πειθαρχημένων σωμάτων εξύψωνε τις ιδιότητες του αυτοελέγχου που συνδέονται με ένα είδος ηθικής ανωτερότητας (Lupton, 2013). Από τον εικοστό αιώνα και μετά, οι άνθρωποι με παχυσαρκία αντιμετωπίζονται με προκατάληψη βάρους και στιγματίζονται ως ανίκανοι να διατηρήσουν την υγεία τους (και μια ηθικά αποδεκτή εμφάνιση) και, για το λόγο αυτό, δεν θεωρούνται άξιοι για ίσα προνόμια και ίση μεταχείριση σε κάθε τομέα της ζωής τους.

Ενώ οι χοντροί άνθρωποι έχουν επίγνωση της υποτιθέμενης ηθικής τους αποτυχίας και συχνά αισθάνονται πολύ αμήχανα σε κοινωνικές καταστάσεις, δικαίως διεκδικούν τη λέξη «χοντρός» και προσπαθούν να τη διαχωρίσουν από προηγούμενες αρνητικές συνδηλώσεις. Όπως φαίνεται σε σύγχρονες μελέτες (όπως στην περίπτωση του περιοδικού «Fat Studies» <https://www.tandfonline.com/toc/ufts20/current>):

- οι λέξεις «χοντρός» και «πάχος» θεωρούνται λιγότερο προσβλητικές από ιατρικούς όρους που κυρίως περιγράφουν αποκλίσεις από έναν πολιτισμικά αποδεκτό κανόνα,
- η σύνδεση μεταξύ κακής υγείας και πάχους αμφισβητείται (καθώς δεν αποδεικνύεται στατιστικά),
- τα άμεσα εμπλεκόμενα άτομα αυτοπροσδιορίζονται ως μια μειονότητα που αντιμετωπίζει συνεχώς διακρίσεις και περιθωριοποίηση και νιώθει την ανάγκη να αντισταθεί σε αυτά (Lupton, 2013).

Στο λεγόμενο *κίνημα αποδοχής του πάχους*, η λέξη «χοντρός» προτιμάται ως όρος **περιγραφικός** και όχι ως όρος αρνητικά προδιατεθειμένος με μειωτική σημασία (Meadows & Daníelsdóttir, 2016). Αυτό συμβαίνει επειδή το κίνητρο του κινήματος είναι να κανονικοποιήσει την ύπαρξη των χοντρών σωμάτων και να αποτινάξει από πάνω τους τις αρνητικές συνδηλώσεις (Saguy & Ward, 2011).

«Ιδανικά, η ίδια η ομάδα-στόχος είναι εκείνη που πρέπει να αποφασίζει για την ετικέτα που χρησιμοποιείται για την περιγραφή της.»

(Meadows & Daníelsdóttir, 2016)

Η ετικετοποίηση των ανθρώπων με μια λέξη που αντιπροσωπεύει μια συγκεκριμένη ιδιότητα είναι, από μόνη της, μια διαδικασία που κανονικοποιεί τον κοινωνικό διαχωρισμό (*Εμείς*



εναντίον Αυτών). Ως εκ τούτου, εγείρει πολλά ερωτήματα σχετικά με την ορθότητα της διαφορετικής μεταχείρισης και τα κίνητρα πίσω από τέτοιες κοινωνικές αδικίες.

Η έρευνα δείχνει ότι η λέξη «χοντρός» προκαλεί περισσότερες αρνητικές αντιδράσεις από τη λέξη «υπέρβαρος», ενισχύοντας έτσι την προκατάληψη εναντίον των ανθρώπων που αναγνωρίζουν τους εαυτούς τους ως χοντρούς (Brochu & Esses, 2011). Ωστόσο, η προτιμώμενη ορολογία ποικίλλει ανάλογα με την αυτοδιάθεση και καταστασιακούς παράγοντες όπως τα κοινωνικά περιβάλλοντα (Trainer et al., 2015).

Συνολικά, το σύγχρονο κίνημα επιδιώκει να επανοικειοποιηθεί τη λέξη «χοντρός» με σκοπό να επιτεθεί στο στίγμα βάρους και **να προωθήσει τη διαφορετικότητα και την ισότητα**. Ως εκ τούτου, η λέξη «χοντρός» μπορεί να θεωρηθεί, υπό αυτές τις συνθήκες, ως εργαλείο που χρησιμοποιείται για να αντισταθεί στην καταπίεση, επιτιθέμενο στην ίδια την πηγή της: τις τάσεις για διακρίσεις οι οποίες επιδιώκουν να ανυψώσουν ορισμένες κοινωνικές ομάδες σε βάρος άλλων.

4.2.2. Δημόσια παραδοχή έναντι επίδειξης

Το *κίνημα αποδοχής του πάχους* δεν επανοικειοποιείται απλώς μία λέξη (τη λέξη «χοντρός»), αλλά ταυτόχρονα επιδιώκει να τονίσει το μέγεθος των κοινωνικών αδικιών που επιβάλλονται σε ανθρώπους που κατηγοριοποιούνται ως «χοντροί». Όπως προαναφέρθηκε, η λέξη «χοντρός» έχει συνδεθεί με αρνητικούς στερεοτυπικούς χαρακτηρισμούς, αλλά και την απουσία θετικών χαρακτηριστικών. Στα πλαίσια αυτού του κινήματος, διεκδικείται να γίνει αναγνώριση όλων των θετικών στοιχείων που έχουν ως άνθρωποι, τα οποία είναι σα να τους έχουν αφαιρεθεί μόνο και μόνο λόγω του μεγέθους του σώματός τους -παρόλο που αυτά δεν έχουν καμία σχέση με την εξωτερική εμφάνιση.

Ως αντίδραση στις διακρίσεις και τη βιωμένη κοινωνική ανισότητα, οι άνθρωποι που δεν προσδιορίζονται ως «κανονικοί» ή «λεπτοί» άρχισαν να επαναδιαπραγματεύονται μια ταυτότητα που δεν εμπίπτει στις στερεοτυπικές αναπαραστάσεις του *ορατού στίγματος* (Saguy and Ward, 2011). Το ορατό -αλλιώς γνωστό ως δυσφημιστικό- στίγμα δεν μπορεί να κρυφτεί ή να καμουφλαριστεί.

*«Ο φόβος μου για το πάχος, είχε τις ρίζες του στην γνώση του στίγματος που το διέπει»
(Pausé, 2012, σελ. 44)*

Οι στερεοτυπικές αναπαραστάσεις του πάχους στις δημοφιλείς αφηγήσεις και τα μέσα ενημέρωσης συνέβαλαν στη συσχέτιση της λέξης «χοντρός» με την ανωμαλία. Για το λόγο αυτό, οι προσπάθειες αποκήρυξης του αντίστοιχου στιγματισμού οδήγησαν σε δύο διακριτούς όρους:

- 1) Δημόσια παραδοχή (coming out) ως χοντρό άτομο,
- 2) Επίδειξη



Όταν ένας άνθρωπος παραδέχεται δημόσια ότι είναι χοντρός αρνείται να θεωρείται πως είναι οτιδήποτε άλλο εκτός από αυτό. Η δημόσια παραδοχή του πάχους μπορεί να φαίνεται σαν κάτι παράδοξο, καθώς το μέγεθος του σώματος είναι ένα ορατό χαρακτηριστικό (Pausé, 2012). Ωστόσο, οι δράσεις που προωθούν την ορατότητα με σκοπό την αποδόμηση του στίγματος είναι ένα σημαντικό χαρακτηριστικό του σύγχρονου ακτιβισμού.

«Οι ακτιβιστές που μάχονται για τα δικαιώματα των χοντρών ανθρώπων κάνουν λόγο για τη σημασία της δημόσιας παραδοχής των ατόμων ως χοντρά, κάτι που μας κάνει να ξανασκεφτούμε τη σημασία της ορατότητας στις στρατηγικές στιγματισμού και αποστιγματισμού»
(Saguy & Ward, 2011, σελ. 56).

Η αφήγηση για τη δημόσια παραδοχή μιας ταυτότητας δημιουργήθηκε για να υποστηρίξει τα δικαιώματα των ομοφυλοφίλων και τις κοινότητές τους, σε εποχές που ο ρατσισμός και οι διακρίσεις στοίχιζαν ζωές και τα κινήματα για τα πολιτικά δικαιώματα αμφισβητούσαν με θέρμη την καταπίεση και την αδικία. Εμπνευσμένη από τα κινήματα δύναμης των ομοφυλόφιλων και των μαύρων, η αφήγηση της δημόσιας παραδοχής έγινε «μια διαβατήρια τελετή, κάτι που πρέπει να μοιράζεται με τους άλλους» ως επιβεβαίωση της αυτο-αποδοχής και της υπερηφάνειας (Saguy & Ward, 2011, σ. 59). Η υιοθέτηση αυτού του είδους αφήγησης στην περίπτωση του πάχους ισοδυναμεί με την επιλογή να **εκτιμήσει κανείς την ταυτότητά του ως έχει, χωρίς τροποποιήσεις ή προσπάθειες κάλυψης**.

Αυτό έρχεται ως άμεση αμφισβήτηση των τύπων διαχείρισης ταυτότητας που είχαν ήδη αναλυθεί, όπως αυτοί που διατυπώθηκαν από τον διάσημο κοινωνιολόγο Erving Goffman (Pausé, 2012, σελ. 46). Κατά την αυτενέργεια της δημόσιας παραδοχής, όπως αναλύεται εκτός του πλαισίου του πάχους, τα άτομα μπορεί περιστασιακά να υποκύψουν σε μια παρόρμηση ή ανάγκη να θεωρηθούν «φυσιολογικά» - δηλαδή ως μέλη της κυρίαρχης ομάδας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί ακόμη και να επιλέξουν να καλύψουν ορατά διαφοροποιητικά χαρακτηριστικά ή να αποφύγουν τις κοινωνικές συναντήσεις λόγω του φόβου της έκθεσης (Pausé, 2012, σ. 46). Δε συμβαίνει κάτι τέτοιο, όμως, με την περίπτωση των χοντρών ανθρώπων που προωθούν το κίνημα του πάχους. Ο στόχος τους είναι να επιτεθούν στις κοινωνικά κατασκευασμένες ρίζες του στίγματος.

Όσον αφορά το στίγμα, η δημόσια παραδοχή διαφέρει αρκετά από την επίδειξη. Η επίδειξη υποδηλώνει ότι το άτομο εφιστά συνειδητά την προσοχή στο στιγματισμένο χαρακτηριστικό του. Αυτό συμβαίνει ως μια προσπάθεια κανονικοποίησης του εν λόγω χαρακτηριστικού και, ως εκ τούτου, αμφισβήτησης τυχόν αντίστοιχων στερεοτύπων και παρανοήσεων, καθώς και ηγεμονικών αφηγημάτων που αρνούνται την ορθότητα του οτιδήποτε υπερβαίνει την κυρίαρχη κουλτούρα (Saguy & Ward, 2011, σ. 57).

Ενώ η αφήγηση της δημόσιας παραδοχής για το χοντρό σώμα υιοθετήθηκε αρχικά από την κούιρ κοινότητα και έκτοτε αναμενόταν να ανταποκριθεί σε νέα κοινωνικά πλαίσια, έχει παραμείνει ισχυρή υποστήριξη της ορατότητας σε περιφρόνηση του στίγματος. Σε αυτό το



πλαίσιο, η αφήγηση της δημόσιας παραδοχής απορρίπτει την ιδέα της αναγκαστικής και υποκριτικής αφομοίωσης για χάρη της πολιτικής της διαφοράς (Saguy & Ward, 2011, σ. 62)

4.2.3. Γιατί η ορατότητα έχει σημασία

Το στίγμα και οι πολλαπλές αρνητικές του επιπτώσεις βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στην ενστικτώδη και αμυντική αντίδραση της απόκρυψης ή, τουλάχιστον, στην προσπάθεια αφομοίωσης σε κυρίαρχες ομάδες. Για να επιφέρουν κοινωνική αλλαγή και να βελτιώσουν τις ζωές χιλιάδων ανθρώπων, μεμονωμένα άτομα, κυβερνήσεις και υπεύθυνοι χάραξης πολιτικών θα πρέπει να επανεξετάσουν **τη σημασία της ορατότητας**.

Η αντίσταση στον στιγματισμό μπορεί να είναι αποτελεσματική μόνο εάν τα ενδιαφερόμενα άτομα αρνούνται να υποκύψουν σε «στρατηγικές αφομοίωσης που τονίζουν την ομοιότητα», όσο και σε «ριζοσπαστικές πολιτικές στρατηγικές που τονίζουν τη διαφορά» (Saguy & Ward, 2011, σ.53). Και στις δύο περιπτώσεις, η αληθινή ατομική ταυτότητα διατηρείται κρυφή με το πρόσχημα των εύκολων κατηγοριοποιήσεων, μόνο για να εξυπηρετηθούν τα συμφέροντα των λίγων για άλλη μια φορά.

Ενώ τα στερεότυπα και τα αρνητικά συναισθήματα όπως η «χοντροφοβία» (ο παθολογικός φόβος του πάχους) είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με την ορατή φύση του πάχους, οι ακτιβιστές για τα δικαιώματα των χοντρών απορρίπτουν την αφομοίωση και απαιτούν ορατότητα για τα χοντρά άτομα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο αποστιγματισμός μπορεί να συμβεί μόνο όταν οι άνθρωποι είναι ορατοί και εκτιμώνται για αυτό που πραγματικά είναι και αντιμετωπίζονται ισότιμα και με σεβασμό -όπως και όλοι οι άλλοι.

Σε αυτό το πλαίσιο, η ορατότητα γίνεται ένα είδος αντίστασης ενάντια στα ηγεμονικά αφηγήματα. **Αρνούμενος ανοιχτά να χωρέσει στο πρότυπο και αποδεχόμενος περήφανα τον Εαυτό παρά τα προηγούμενα κρυφά χαρακτηριστικά ταυτοποίησης, ένας άνθρωπος μπορεί να επαναδιαπραγματευτεί την ταυτότητά του με νέους όρους.** Αυτό το είδος επαναδιαπραγμάτευσης μέσω της ορατότητας μπορεί να συμβεί με πολλούς τρόπους. Για παράδειγμα, αμφισβητώντας προϋπάρχουσες εικασίες, αποδίδοντας νέες σημασίες σε λέξεις που προηγουμένως γίνονταν αντιληπτές ως αρνητικές, αποδυναμώνοντας επιβλαβείς συμπεριφορές που συνδέονται με το στίγμα (όπως ο φόβος και η απέχθεια) ή απλώς προκαλώντας τους άλλους να επανεξετάσουν τις προηγούμενες ιδέες ή συμπεριφορές. Με στρατηγικές ενέργειες όπως αυτές, η ορατότητα αποκτά συμβολική σημασία σε μια κουλτούρα που υπερβάλλει ή ακόμη και δαιμονοποιεί τη διαφορετικότητα.

Η συμβολική σημασία της ορατότητας βασίζεται κυρίως στο γεγονός ότι αντιπαράθετει «μια αδιαπραγμάτευτη πτυχή του εαυτού» με «μια προσωρινή κατάσταση που πρέπει να διορθωθεί μέσω της απώλειας βάρους» (Saguy & Ward, 2011, σ. 65). Με αυτόν τον τρόπο, **η ορατότητα επιτρέπει στους ανθρώπους να αποδεχτούν την πραγματική τους ταυτότητα και να κοινωνικοποιηθούν / να αντιμετωπίσουν τους άλλους χωρίς να χρησιμοποιούν τεχνικές διαχείρισης ταυτότητας** (Pausé, 2012): δηλαδή χωρίς να επιθυμούν κάτι άλλο ή μια αλλαγή στο μέλλον, χωρίς να κρύβονται σε (συμβολικές) ντουλάπες και χωρίς να ανεβάζουν ανειλικρινείς παραστάσεις.



*«Κάποιος διεκδικεί το δικαίωμα να ορίζει το νόημα του σώματός του και να αναδεικνύει νέες πολιτισμικές σημασίες και πρακτικές γύρω από το μέγεθος του σώματος»
(Saguy & Ward, 2011, σελ. 74).*

Όταν η επανοικειοποίηση της λέξης «χοντρός» ολοκληρωθεί με επιτυχία, **οι άνθρωποι ανακτούν το δικαίωμα να συνυπάρχουν με τους άλλους ως ίσοι** και να απορρίπτουν πολιτισμικές συμπεριφορές που υποτιμούν το πάχος ως κάτι άσχημο, ανθυγιεινό και ανήθικο. Υπό αυτή την έννοια, επιβεβαιώνουν και αξιοποιούν ένα στιγματισμένο και ορατό χαρακτηριστικό (Saguy & Ward, 2011, σ.74). **Παρουσιάζοντας τους εαυτούς τους σε κοινωνικά περιβάλλοντα σα να έχει ήδη αφαιρεθεί το στίγμα από το ορατό τους χαρακτηριστικό, τα άτομα ανακτούν την αίσθηση του ελέγχου και μπορούν να αισθάνονται ενδυναμωμένα** (Brighenti, 2007).

*«Η ορατότητα βρίσκεται στη διασταύρωση των δύο τομέων, της αισθητικής (σχέσεις αντίληψης) και της πολιτικής (σχέσεις εξουσίας)».
(Bridgenti , 2007, σελ.324).*

Η ορατότητα και η κοινωνική εκπροσώπηση μπορούν να λειτουργήσουν ως αντίδοτο στο στίγμα. Αυτή η συνειδητοποίηση μπορεί να βοηθήσει τους επαγγελματίες υγείας να αισθάνονται πιο ήρεμοι όταν συναντούν άτομα διαφορετικών μεγεθών σώματος, χωρίς να νιώθουν επιτακτικότητα ότι πρέπει να τους «κάνουν να χάσουν βάρος αμέσως». Επιπλέον, μπορεί να τους δώσει τη δυνατότητα να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση για τα δικά τους σώματα και να εκπροσωπήσουν τους ασθενείς τους στην κοινότητα της υγείας.



Βιβλιογραφικές πηγές

- Bacon, L., & Aphramor, L. (2011). Weight science: Evaluating the evidence for a paradigm shift. *Nutrition Journal*, 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-9>
- Brighenti, A. (2007). Visibility. *Current Sociology*, 55(3), 323–342. <https://doi.org/10.1177/0011392107076079>
- Brochu, P. M., & Esses, V. M. (2011). What's in a name? the effects of the labels “fat” versus “overweight” on weight bias. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(8), 1981–2008. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00786.x>
- Campos, P., Saguy, A., Ernsberger, P., Oliver, E., & Gaesser, G. (2005). The epidemiology of overweight and obesity: Public Health Crisis or moral panic? *International Journal of Epidemiology*, 35(1), 55–60. <https://doi.org/10.1093/ije/dyi254>
- Chastain, R. (2019, May 2). *Recognizing and resisting diet culture*. National Eating Disorders Association. Retrieved November 19, 2021, from <https://www.nationaleatingdisorders.org/blog/recognizing-and-resisting-diet-culture>.
- Dolan, J. (2018). *The promised body: Diet culture, the FAT subject, and ambivalence as resistance*. Digital Commons @ University of South Florida. Retrieved November 19, 2021, from <https://scholarcommons.usf.edu/etd/7614>.
- Ladow, S. (2021, September 1). *It's time to drop the moral panic about fatness*. UNSW Newsroom. Retrieved November 20, 2021, from <https://newsroom.unsw.edu.au/news/social-affairs/its-time-drop-moral-panic-about-fatness>.
- Lupton, D. (2013). *Fat politics: Collected writings*. University of Sydney. Retrieved November 20, 2021, from <https://ses.library.usyd.edu.au/bitstream/handle/2123/9021/Fat%20politics.pdf;sequence=2>.
- Meadows, A., & Daníelsdóttir, S. (2016). What's in a word? on weight stigma and terminology. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01527>
- NEDA. (2005). *kNOw Dieting: Risks and Reasons to Stop*. UC Berkeley . Retrieved November 19, 2021, from https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/bewell_nodieting.pdf.
- OpenLearn. (2014, May 23). *Is the UK in a moral panic about obesity?* OpenLearn. Retrieved November 20, 2021, from <https://www.open.edu/openlearn/people-politics-law/politics-policy-people/society-matters/the-uk-moral-panic-about-obesity>.
- Pausé, C. (2012). Live to tell: Coming out as fat. *Somatechnics*, 2(1), 42–56. <https://doi.org/10.3366/soma.2012.0038>
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2010). Obesity stigma: Important considerations for public health. *American Journal of Public Health*, 100(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.2105/ajph.2009.159491>
- Saguy, A. C., & Ward, A. (2011). Coming out as fat. *Social Psychology Quarterly*, 74(1), 53–75. <https://doi.org/10.1177/0190272511398190>
- Trainer, S., Brewis, A., Williams, D., & Chavez, J. R. (2015). Obese, fat, or “just big”? young adult deployment of and reactions to weight terms. *Human Organization*, 74(3), 266–275. <https://doi.org/10.17730/0018-7259-74.3.266>
- van Amsterdam, N. (2013). Big fat inequalities, thin privilege: An intersectional perspective on ‘body size.’ *European Journal of Women's Studies*, 20(2), 155–169. <https://doi.org/10.1177/1350506812456461>
- WHO (2021). *Weight bias and obesity stigma: Considerations for the WHO European Region*. World Health Organization-Regional Office for Europe. Retrieved November 18, 2021, from https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0017/351026/WeightBias.pdf.
- Wilson S., Benning D. S., Racine E. S. (2001). *Examining the role of thin-ideal internalization in the relationship between reactions to high- and low-calorie food and eating pathology*. Retrieved February 7, 2022 from <https://files.osf.io/v1/resources/yr5ej/providers/osfstorage/5f3fef3ff5791500b2ea6e21?action=download&direct&version=1>



Με συγχρηματοδότηση από
το πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

