



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Breaking WEIGHT BIAS

Promowanie zdrowia bez
szkody za pomocą
cyfrowych narzędzi
szkoleniowych

Numer projektu:

2020-1-UK01-KA204-
079106

4.2. Wychodzenie jako tłuszcz





Spis treści

TREŚCI SZKOLENIOWE	33
	3
4.2. Wychodzenie jako tłuszcz	33
	3
4.2.1. Odzyskiwanie słowa "tłuszcz"	33
	3
4.2.2. Coming Out kontra obnoszenie się	44
	4
4.2.3. Znaczenie widoczności	66
	6
ZASOBY ZEWNĘTRZNE	88
	8



TREŚCI SZKOLENIOWE

4.2. Wychodzenie jako tłuszcz

4.2.1. Odzyskiwanie słowa "tłuszcz"

Słowa mogą mieć wielką moc, zwłaszcza jeśli przypisuje się im negatywne znaczenia i skojarzenia. Przypadek słowa "tłuszcz" ujawnia potężne i kulturowo akceptowane skojarzenie idei otłuszczenia z takimi negatywnymi pojęciami, jak *niższość*, *niedobór* i *brzydota* (Lupton, 2013).

Przez wieki idealizacja *zdyscyplinowanych ciał* wychwalała cechy samokontroli jako związane z pewnego rodzaju wyższością moralną (Lupton, 2013). Od XX wieku grubi ludzie stają w obliczu uprzedzeń związanych z wagą i są stygmatyzowani jako niezdolni do zachowania właściwego zdrowia (i moralnie akceptowalnego wyglądu) i z tego powodu są uważani za niezasługujących na równe korzyści i równe traktowanie w każdym aspekcie swojego życia.

Podczas gdy grubi ludzie są świadomi swojej rzekomej porażki moralnej i często czują się bardzo skrępowani w sytuacjach społecznych, słusznie odzyskują słowo "tłuszcz" i starają się oddzielić je od wcześniejszych negatywnych konotacji. Jak pokazują współczesne badania (jak w przypadku czasopisma "Fat Studies" <https://www.tandfonline.com/toc/ufts20/current>):

- słowa "tłuszcz" i "otłuszczenie" są określane jako mniej obraźliwe niż terminy zmedykalizowane, które opisują głównie odchylenia od normy przyjętej kulturowo,
- związek między złym stanem zdrowia a otyłością jest kwestionowany (ponieważ nie jest statystycznie udowodniony),
- zaniepokojeni ludzie identyfikują się jako mniejszość, która stale boryka się z dyskryminacją i marginalizacją i czują potrzebę przeciwstawienia się im (Lupton, 2013).

W tym, co obecnie nazywa się *ruchem akceptacji tłuszczu*, **słowo "tłuszcz" jest preferowane jako deskryptor**, a nie jako negatywny dyskryminator o pejoratywnym znaczeniu (Meadows & Daniélsdóttir, 2016). Dzieje się tak dlatego, że zachętą ruchu jest normalizacja istnienia ciał tłuszczowych i pozbawienie ich negatywnych konotacji (Saguy & Ward, 2011).

"Idealnie byłoby, gdyby to sama grupa docelowa decydowała o etykiecie użytej do ich opisanie"



(Meadows & Daníelsdóttir, 2016)

Etykietowanie ludzi słowem, które reprezentuje pewną cechę, jest samo w sobie procesem, który normalizuje podział społeczny (*My kontra Oni*); jako taki rodzi kilka pytań dotyczących zasadności zróżnicowanego traktowania i motywów stojących za takimi niesprawiedliwościami społecznymi.

Badania pokazują, że słowo "tłuszcz" powoduje więcej negatywnych reakcji niż słowo "nadwaga", zwiększając w ten sposób uprzedzenia wobec osób identyfikujących się jako grube (Brochu & Esses, 2011). Jednak preferowana terminologia różni się w zależności od czynników sprawczych i sytuacyjnych, takich jak otoczenie społeczne (Trainer i in., 2015).

Ogólnie rzecz biorąc, współczesny ruch stara się odzyskać słowo "gruby" z możliwością ataku na piętno wagi i **promowania różnorodności i równości**. Dlatego słowo "tłuszcz" można w tych okolicznościach uznać za narzędzie stosowane do przeciwstawiania się uciskowi poprzez atakowanie samego jego źródła: dyskryminacyjnych tendencji dążących do podniesienia pewnych grup społecznych kosztem innych.

4.2.2. Coming Out kontra obnoszenie się

Ruch akceptacji tłuszczu nie tylko odzyskuje jedno słowo (słowo "tłuszcz"). Ma raczej na celu podkreślenie ogromu niesprawiedliwości społecznej wyrządzanej ludziom, którzy są klasyfikowani jako "grubi". W tym kontekście indywidualności starają się przywrócić atrybuty, które zostały im odebrane i które nie mają nic wspólnego z wyglądem fizycznym.

W reakcji na praktyki dyskryminacyjne i doświadczanie nierówności społecznych ludzie, którzy nie identyfikują się jako "normalni" lub "szczupli", zaczęli renegocjować tożsamość, która nie mieści się w stereotypowych reprezentacjach *widocznych stygmatów* (Saguy i Ward, 2011). Widoczne – inaczej znane jako zdyskredytowane – stygmaty nie mogą być ukryte ani zakamuflowane.

"Mój strach był zakorzeniony w wiedzy o stygmatyzacji otaczającej otyłość"

(Pausé, 2012, s. 44)



Stereotypowe reprezentacje otyłości w popularnych narracjach i mediach przyczyniły się do skojarzenia słowa "gruby" z nieprawidłowością. Z tego powodu wysiłki zmierzające do wyrzeczenia się odpowiedniego piętna doprowadziły do powstania dwóch odrębnych terminów:

- 1) Wychodząc jako gruby,
- 2) Wystawnego

Wychodzenie jako tłuszc równa się odmowie przejścia jako cokolwiek innego niż tłuszc. Wychodzenie jako tłuszc może wydawać się paradoksem, ponieważ rozmiar ciała jest widoczną cechą (Pausé, 2012). Jednak promowanie widoczności w celu dekonstrukcji stygmatyzacji jest ważną cechą współczesnego aktywizmu:

"Grubi obrońcy praw mówią o ujawnianiu się jako grubi, co prowadzi nas do ponownego przemyślenia znaczenia widoczności w strategiach stygmatyzacji i destygmatyzacji"

(Saguy & Ward, 2011, s. 56).

Narracja coming outu została stworzona, aby wspierać prawa i społeczności gejów, w czasach, gdy rasizm i dyskryminacja kosztowały życie, a ruchy praw obywatelskich zadziornie kwestionowały ucisk i niesprawiedliwość. Zainspirowana ruchami gejowskimi i czarnej władzy, narracja coming outu stała się "rytuałem przejścia, czymś, czym można się dzielić z innymi" jako afirmacja samoakceptacji i dumy (Saguy & Ward, 2011, s. 59). Przyjęcie tego rodzaju narracji w przypadku otyłości jest równoznaczne z wyborem docenienia **własnej tożsamości taką, jaka jest, bez modyfikacji i wysiłków przykrywających**.

Jest to bezpośrednia kontestacja wcześniej przeanalizowanych typów *zarządzania tożsamością*, jak te omawiane przez znanego socjologa Ervinga Goffmana (Pausé, 2012, s. 46). W agencji coming out, analizowanej poza ramami otyłości, jednostki mogą czasami ulegać pokusie lub potrzebie uchodzić za "normalne" - to znaczy jako członkowie dominującej grupy; w niektórych przypadkach mogą nawet zdecydować się na pokrycie widocznych cech różnicujących lub uniknięcie spotkań społecznych z obawy przed ekspozycją (Pausé, 2012, s. 46). Nie dotyczy to grubych ludzi, którzy promują ruch tłuszc; ich celem jest zaatakowanie stygmatyzacji na jej społecznie skonstruowane korzenie.

Jeśli chodzi o stygmatyzację, coming out różni się od obnoszenia się do pewnego stopnia. Obnoszenie się sugeruje, że osoba świadomie zwraca uwagę na swoją



stygmatyzowaną cechę; dzieje się tak jako próba normalizacji wspomnianej cechy, a tym samym zakwestionowania wszelkich stereotypów i nieporozumień, a także hegemonicznych dyskursów, które odmawiają legitymizacji wszystkiemu, co wykracza poza dominującą kulturę (Saguy & Ward, 2011, s. 57).

Podczas gdy narracja coming outu przeniosła się ze sfer do grubej polityki i odtąd oczekiwano, że będzie reagować na nowe konteksty społeczne, pozostała silnym zwolennikiem widoczności w pogardzie dla stygmatyzacji. W tym kontekście narracja coming outu odrzuca ideę przymusowej i obłudnej asymilacji na rzecz polityki różnicy (Saguy & Ward, 2011, s. 62).

4.2.3. Znaczenie widoczności

Stygmatyzacja i jej liczne negatywne implikacje w dużej mierze zależą od instynktownej i defensywnej reakcji ukrywania się lub przynajmniej próby asymilacji w dominujących grupach. Aby wprowadzić zmiany społeczne i poprawić życie tysięcy ludzi, jednostki, rządy i decydenci polityczni powinni ponownie rozważyć **znaczenie widoczności**.

Opieranie się stygmatyzacji może być skuteczne tylko wtedy, gdy zainteresowane osoby odmawiają poddania się "strategiom asymilacyjnym, które podkreślają identyczność", a także "radykałnym strategiom politycznym, które podkreślają różnicę" (Saguy & Ward, 2011, s. 53). W obu przypadkach prawdziwa indywidualna tożsamość jest ukrywana pod pretekstem łatwych do dokonania kategoryzacji, tylko po to, by służyć ograniczonym interesom ludzi przez kolejny czas.

Podczas gdy stereotypy i negatywne uczucia, takie jak "fatfobia" (patologiczny strach przed otyłością) są nierozzerwalnie związane z widoczną naturą otyłości, działacze na rzecz praw tłuszczu odrzucają asymilację i domagają się akceptacji dla grubych ludzi. Dzieje się tak dlatego, że destygmatyzacja może mieć miejsce tylko wtedy, gdy ludzie są postrzegani i doceniani za to, kim naprawdę są i są traktowani jednakowo i z szacunkiem - tak samo jak wszyscy inni.

W tym kontekście widoczność staje się rodzajem oporu wobec hegemonicznych dyskursów. Otwarcie odmawiając dopasowania się do normy i dumnie akceptując jaźń pomimo wcześniej ukrytych cech identyfikacyjnych, osoba może renegecować swoją tożsamość na nowych warunkach. Ten rodzaj renegecji poprzez widoczność może się zdarzyć na wiele sposobów; na przykład poprzez kwestionowanie wcześniej istniejących założeń, przypisywanie nowych znaczeń wcześniej negatywnie postrzeganym słowom, osłabianie szkodliwych zachowań związanych ze stygmatyzacją (takich jak strach i wstręt) lub po prostu prowokowanie innych do ponownego rozważenia wcześniejszych pomysłów lub postaw. Dzięki takim strategicznym



działaniom widoczność zyskuje symboliczne znaczenie w kulturze, która wyolbrzymia, a nawet demonizuje różnice.

Symboliczne znaczenie widoczności opiera się głównie na fakcie, że zestawia ona "nienegocjowalny aspekt siebie" z "tymczasowym stanem, któremu należy zaradzić poprzez utratę wagi (Saguy & Ward, 2011, s. 65). W ten sposób widoczność pozwala ludziom zaakceptować swoją *prawdziwą* tożsamość i socjalizować / konfrontować się z innymi bez użycia *technik zarządzania tożsamością* (Pausé, 2012): to znaczy bez pragnienia czegoś innego lub zmiany w przyszłości, bez ukrywania się w (symbolicznych) szafach i bez inscenizowania nieszczerých przedstawień.

"Ktoś rości sobie prawo do definiowania znaczenia własnego ciała i do wytyczania nowych znaczeń kulturowych i praktyk wokół wielkości ciała"

(Saguy & Ward, 2011, s. 74).

Kiedy słowo "gruby" zostaje skutecznie odzyskane, **ludzie odzyskują wolność współistnienia z innymi jako równi** i odrzucają postawy kulturowe, które umniejszają otyłość jako coś *brzydkiego, niezdrowego i niemoralnego*; w tym sensie *afirmują i waloryzują stygmatyzowaną i widoczną cechę*. (Saguy & Ward, 2011, s. 74). Prezentując się w otoczeniu społecznym tak, jakby piętno zostało już usunięte z widocznej cechy, jednostki odzyskują poczucie kontroli i mogą czuć się wzmocnione (Brighenti, 2007).

"Widoczność leży na przecięciu dwóch domen estetyki (relacje *percepcji*) i polityki (relacje *władzy*)"

(Brighenti, 2007, s. 324).

Widoczność i reprezentacja są antidotum na stygmatyzację. Uświadomienie sobie tego pomoże pracownikom służby zdrowia poczuć się spokojniej, gdy spotkają ludzi o różnej wielkości ciała, bez odczuwania pilnej presji, że muszą "sprawić, by natychmiast schudnąć". Co więcej, może umożliwić im zdobycie pewności siebie dla własnego ciała i reprezentowanie swoich pacjentów w społeczności zdrowotnej.



ZASOBY ZEWNĘTRZNE

- Bacon, L., & Aphramor, L. (2011). Nauka o wadze: Ocena dowodów na zmianę paradygmatu. *Nutrition Journal*, 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-9>
- Brighenti, A. (2007). Widoczność. *Współczesna socjologia*, 55(3), 323–342. <https://doi.org/10.1177/0011392107076079>
- Brochu, P.M., & Esses, V.M. (2011). Co jest w nazwie? wpływ etykiet "tłuszcz" w porównaniu z "nadwagą" na odchylenie wagi. *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). Epidemiologia nadwagi i otyłości: kryzys zdrowia publicznego czy panika moralna? *International Journal of Epidemiology*, 35(1), 55–60. <https://doi.org/10.1093/ije/dyi254>
- Chastain, R. (2019, 2 maja). *Rozpoznawanie i opieranie się kulturze dietetycznej*. Krajowe Stowarzyszenie Zaburzeń Odżywiania. [dostęp 19 listopada 2021] z <https://www.nationaleatingdisorders.org/blog/recognizing-and-resisting-diet-culture>.
- Dolan, J. (2018). *Obiecane ciało: kultura diety, temat FAT i ambiwalencja jako opór*. Digital Commons @ Uniwersytet Południowej Florydy. [dostęp 19 listopada 2021] z <https://scholarcommons.usf.edu/etd/7614>.
- Landow, S. (2021, 1 września). *Nadszedł czas, aby porzucić moralną panikę związaną z otyłością*. Newsroom UNSW. [dostęp 20 listopada 2021] z <https://newsroom.unsw.edu.au/news/social-affairs/its-time-drop-moral-panic-about-fatness>.
- Lupton, D. (2013). *Gruba polityka: Zebrane pisma*. Uniwersytet w Sydney. [dostęp 20 listopada 2021] z <https://ses.library.usyd.edu.au/bitstream/handle/2123/9021/Fat%20politics.pdf;sequence=2>.
- Meadows, A., & Daniélsdóttir, S. (2016). Co w słowie? na stygmatyzację wagi i terminologię. *Granice w psychologii*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01527>
- NEDA. (2005). *kNOW Dieting: Risks and Reasons to Stop*. UC Berkeley. [dostęp 19 listopada 2021] z https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/bewell_nodieting.pdf.
- OpenLearn. (2014, 23 maja). *Czy Wielka Brytania jest w moralnej panice z powodu otyłości?* OpenLearn. [dostęp 20 listopada 2021] z <https://www.open.edu/openlearn/people-politics-law/politics-policy-people/society-matters/the-uk-moral-panic-about-obesity>.
- Pausé, C. (2012). Żyj, aby powiedzieć: Coming out jako gruby. *Somatechnics*, 2(1), 42–56. <https://doi.org/10.3366/soma.2012.0038>
- Puhl, R.M., & Heuer, C. A. (2010). Piętno otyłości: Ważne względy dla zdrowia publicznego. *American Journal of Public Health*, 100(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.2105/ajph.2009.159491>
- Saguy, A.C., & Ward, A. (2011). Wychodząc jako gruby. *Kwartalnik Psychologii Społecznej*, 74(1), 53–75. <https://doi.org/10.1177/0190272511398190>
- Trener, S., Brewis, A., Williams, D., & Chavez, J. R. (2015). Otyły, gruby czy "po prostu duży"? rozmieszczenie młodych dorosłych i reakcje na warunki wagowe. *Organizacja ludzka*, 74(3), 266–275. <https://doi.org/10.17730/0018-7259-74.3.266>



- van Amsterdam, N. (2013). Duże nierówności tłuszczu, cienki przywilej: przekrojowa perspektywa "wielkości ciała". *European Journal of Women's Studies*, 20(2), 155–169. <https://doi.org/10.1177/1350506812456461>
- WHO (2021). *Odchylenie wagi i stygmatyzacja otyłości: Uwagi dotyczące europejskiego regionu WHO*. Światowa Organizacja Zdrowia -Biuro Regionalne dla Europy. [dostęp 18 listopada 2021] z https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0017/351026/WeightBias.pdf.
- Wilson S., Benning D. S., Racine E. S. (2001). *Badanie roli idealnej internalizacji w związku między reakcjami na wysoko- i niskokaloryczne jedzenie a patologią jedzenia*. [dostęp 7 lutego 2022] z <https://files.osf.io/v1/resources/yr5ej/providers/osfstorage/5f3fef3ff5791500b2ea6e21?action=download&direct&version=1>