

# Spletni shujševalni dnevniki o debelosti

Znanstveni članek

UDK 613.25:004.738.5

**KLJUČNE BESEDE:** debelost, hujšanje, spletni dnevniki, zdravje, diskurz

**POVZETEK** - Debelosti je v današnjem času namenjeno veliko javne, medijske in akademske pozornosti. Internet je postal ključni vir informacij in nasvetov o hujšanju. V zadnjih letih je popularen spletni dnevnik o hujšanju, objavljen v spletnih novinarskih medijih, blogih in forumih. Kljub njegovi popularnosti je bilo na tem področju izvedenih malo raziskav. Zato smo skušali v članku ugotoviti, kako slovenski spletni shujševalni dnevniki reprezentirajo debelost. Izvedena je bila kritična diskurzivna analiza (analiza strategij, makropropozicij in ključnih besed) štirih spletnih shujševalnih dnevnikov. Raziskava je pokazala, da so spletni shujševalni dnevniki reprezentirali debelost v okviru dominantnega diskurza o debelosti: posameznik je primarno odgovoren za svoj življenjski slog; neaktivnost in slaba prehrana pa sta ključna krivca za debelost. Tako imenovani »debeli ljudje« so bili reprezentirani v okviru moralnega (debeli ljudje so »leni«) in čustvenega (debeli ljudje so »nesrečni«) diskurza ter stereotipno reprezentirani kot »nezdravi«.

Scientific article

UDC 613.25:004.738.5

**KEY WORDS:** obesity, weight loss, online diaries, health, discourse

**ABSTRACT** - In recent years, obesity has received a lot of public, media and academic attention. The internet has become a key source of weight-loss information and advice. In recent years, weight-loss online diaries, published in online news media, blogs or forums have become very popular; yet there has been little research on investigating these diaries. We tried to find out how Slovenian weight-loss online diaries represent obesity. A critical discourse analysis (an analysis of strategies, macro-proposition and key words) of four Slovenian weight-loss online diaries was conducted. Research has shown that weight-loss online diaries represented obesity in the framework of the dominant obesity discourse: the individual is primarily responsible for their lifestyle; obesity is caused by inactivity and poor diet. The so-called "obese people" have been represented within the moral (obese people are "lazy") and emotional (obese people are "unhappy") discourses and stereotyped as being "unhealthy".

## 1 Uvod

Debelosti je v zadnjem času namenjeno veliko javne, medijske in akademske pozornosti. O »epidemiji debelosti« govori epidemiološka, fiziološka in medicinska literatura, njen učinek pa so v javnosti okrepili mediji, izobraževalne, (javno)zdravstvene in športne institucije (Gard and Wright, 2005). Svetovna zdravstvena organizacija je debelost označila kot kronično bolezen, za katero je značilno čezmerno kopičenje maščevja v telesu (WHO, 2000). Za omejitev »globalne epidemije debelosti« je predlagala številne ukrepe (WHO, 2004, 2006).

Številni avtorji na področju družboslovja in biomedicine kritizirajo izpostavljanje debelosti kot globalnega epidemičnega problema in ključnega dejavnika tveganja za razvoj različnih bolezni. Nasprotujejo uporabi termina »epidemija« debelosti (Campos, Saguy, Ernsberger, Oliver and Gaesser, 2006; Gard and Wright, 2005), njeni uvrstitvi med boleznimi (Oliver, 2006) oz. imenovanju debelosti kot ključnega povzročitelja različnih bolezni (Gaesser, 2003; Mark, 2005) in celo smrti (Farrell, Braun, Barlow,

Cheng and Blair, 2002; Flegal, Graubard, Williamson and Gail, 2005; Mark, 2005). Opozarjajo, da je debelost diskurzivno konstruirana tako, da je krivda pripisana žrtvi, ki je dodatno družbeno stigmatizirana (Gard and Wright, 2005; Gilman, 2008; Rail, Holmes and Murray, 2010; Wright and Harwood, 2009). Rail in sod. opozarjajo (2010, str. 260), da v družbi vlada »panika« pred debelostjo, ker kritični prispevki ne dobijo medijske in širše javne pozornosti. Zaradi družbene panike so se razvili različni programi za hujšanje, ki so v glavnem dolgoročno neučinkoviti (Tsai and Wadden, 2005).

Nova informacijska in komunikacijska tehnologija je ponudila dodatne možnosti za hujšanje. Internet je postal ključni vir nasvetov in informacij o hujšanju, ponuja pa tudi številna brezplačna shujševalna orodja, npr. števec kalorij in računanje indeksa telesne mase (Leggat-Cook and Chamberlain, 2012). Spodbudil je razvoj spletnih skupnosti in forumov o hujšanju (Hwang, Ottenbacher, Green, Cannon-Diehl, Richardson, Bernstam and Thomas, 2010). V zadnjih letih je tudi zelo popularen spletni dnevnik o hujšanju (Leggat-Cook and Chamberlain, 2012), objavljen v različnih spletnih straneh, kot so spletni novičarski mediji, blogi in forumi. Kljub popularnosti spletnih shujševalnih dnevnikov, je bilo na tem področju izvedeno malo raziskav (Leggat-Cook and Chamberlain, 2012). Zato bomo skušali v članku ugotoviti, kako slovenski spletni shujševalni dnevniki prikazujejo debelost. Analizirali bomo štiri slovenske spletne shujševalne dnevnike, ki so bili objavljeni na spletnih novičarskih medijih, blogih in forumih med 1. januarjem 2014 in 15. julijem 2015. Članek temelji na poststrukturalističnem sociološkem pristopu, ki debelost razume kot družbeni konstrukt, katerega opredelitev in pomen sta časovno spremenljiva. Ta trdi, da debelost ni znanstveno dejstvo ali statično stanje telesa, ampak je opredeljena s spremenljivimi in družbeno določenimi regulacijskimi normami (Rail in et al., 2010).

## 2 Teoretsko ogrodje

### 2.1 Spletni dnevniki

Spletni dnevniki so v zadnjih letih postali dobro poznani in priljubljeni. Razumemo jih lahko kot nadaljevanje dolge tradicije samoreprezentacijskega pisanja, ki je z novo informacijsko tehnologijo dobilo tudi novo obliko in funkcijo. Po Serfatyju (2004) so spletni dnevniki, objavljeni na različnih spletnih straneh, kot so novičarski mediji, blogi in forumi, napisani po kronološkem vrstnem redu, v ospredje postavljajo avtorjeve misli in čustva ter anekdote iz vsakdanjega življenja. Čeprav še vedno v glavnem temeljijo na zapisanem besedilu, jih vedno več vključuje tudi slike in video posnetke. Njihova ključna značilnost je tudi odprt konec. Nezaključenost zgodbe posameznega dnevnika bralca pritegne k branju njegovega nadaljevanja. Po Serfatyju (2004) je samorefleksivnost naslednja ključna značilnost spletnega dnevnika, ki se kaže v komentarjih o internetu in lastnem pisanju dnevnika. Avtorji skušajo z razpravo nagovoriti in razviti spletno skupnost, ki bi jih podpirala in motivirala, ter ozavestiti lastno delovanje. Zaradi osebnega in čustvenega pristopa so spletni dnevniki razumljeni kot manj resen oz. pomemben diskurzivni prostor in so zato pogosto deležni kri-

tike, da ne obravnavajo relevantnih zadev, kot so politika, gospodarstvo in tehnologija (Karlsson, 2007). Vendar Lopezova (2009) opozarja, da so spletni dnevniki družbeno pomembni, ker razkrivajo diskurzivno konstrukcijo družbeno relevantnega fenomena, v našem primeru debelosti in hujšanja.

## 2.2 Blogi za hujšanje

Leggat-Cook in Chamberlain (2012) sta v analizi desetih ameriških blogov o hujšanju ugotovila, da je blogosfera o hujšanju pomembna arena poročanja, pripovedovanja in interaktivnega razpravljanja o debelosti in hujšanju. Blogerji običajno pišejo o dnevniških uspehih in porazih, porabi kalorij in telesnih dejavnostih ter objavljajo fotografije svojih spreminjajočih se teles. Blogi o hujšanju so napisani s posebnimi nameni: dokumentirati napredek, dobiti podporo drugih in motivirati druge. Številni blogerji skušajo predvsem ustvariti skupnost, ki bi jih spodbujala pri hujšanju. Z objavo dnevnikov se dodatno zavežejo, da bodo sledili svojemu shujševalnemu načrtu. Leggat-Cook in Chamberlain (2012) sta tudi ugotovila, da avtorji spletnega shujševalnega dnevnika, objavljenega v obliki bloga, konstruirajo sebe predvsem kot osebe, ki skušajo shujšati. Za blogerje hujšanja je reprezentacija telesa ključna. Zato nekateri objavljajo fotografije, ki delujejo kot nekakšna vizualna spoved. Blogerji uporabljajo tudi različne strategije akumulacije, da bi ustvarili avtentičnost svojega pisanja: objavljajo pred-in-po fotografije, predstavljajo načrt prehranjevanja in telesnih dejavnosti, redno poročajo o teži in oblikujejo svoj slog pisanja. Blogerji skušajo pritegniti občinstvo z objavo zasebnih informacij, obenem pa se zavedajo, da so blogi javni prostor. Leggat-Cook in Chamberlain (2012) trdita, da blogerji razkrivajo tudi svojo zasebnost, da bi na ta način pritegnili občinstvo.

## 2.3 Družbena konstrukcija debelosti

Rail in sod. (2010) trdijo, da današnji dominantni diskurz o debelosti ponuja mehanistični pogled na telo in se osredotoča na odnos med telesno nedejavnostjo, slabim prehranjevanjem, debelostjo in zdravjem. Dominantni diskurz debelost označuje z moralnim in ekonomskim diskurzom. Debeli ljudje so označeni kot leni, brez discipline in predragi za zdravstveni sistem, zato jih je treba strokovno obravnavati in nadzorovati (beri: disciplinirati) (Monaghan, 2008). Moralni diskurz konstruira debelost kot značajsko napako posameznika, ki ni sposoben nadzorovati svojega telesa. Osredotoča se na posameznika in zanemarja družbeno-ekonomske in okoljske dejavnike, ki vplivajo na zdravje in spodbujajo neenako distribucijo zdravstvenih virov (Rail et al., 2010).

Harwood (2009) je nadgradil Foucaultev koncept »bio-oblasti« (1978, 1979) in uvedel koncept »bio-pedagogike«, ki nam pomaga razumeti normalizacijsko prakso nadzorovanja in regulacije telesa, da bi zmanjšali ali odpravili debelost pri posameznikih oz. zaščitili populacijo pred debelostjo. Bio-pedagogika z moralnim diskurzom pritiska na osebo, da se konstantno opazuje in samo-nadzoruje (Rail et al., 2010). Dominanten diskurz o debelosti je skladen z neo-liberalno ideologijo, ki temelji na individualizmu, saj razume posameznika kot primarno odgovornega za svoj življenjski

slog, kot da ga ekonomski in drugi dejavniki ne bi omejevali (Gard and Wright, 2005). Temelji na ideji, da se debeli ljudje ne znajo samonadzorovati in upoštevati določenih tehnik samodiscipliniranja, saj le suho telo nakazuje nadzor, krepost in dobroto posameznika (Rich and Evans, 2005). Tako Svetovna zdravstvena organizacija (2006) predlaga številne metode in tehnike za omejitev debelosti, vključno s svetovanjem, nadzorom in ocenjevanjem. Bio-pedagogiko spodbujajo različne kulturne prakse in institucije, kot so popularni mediji (Burrows and Wright, 2004) in šole (Wright and Burrows, 2006). Rail in sod. (2010) opozarjajo, da dominanten diskurz o debelosti temelji na politični moči, saj uvaja, spodbuja, nadzoruje in organizira partikularne sile družbene moči. Po njihovem mnenju je ključna tudi uporaba ideje o debelosti kot o epidemičnem problemu, saj ta omogoča mobilizacijo, prerazporeditev virov, uporabo taktike nadzora in regulacije. Diskurzivni učinek dominantnega diskurza o debelosti in bio-pedagogike se kaže v proizvodnji »resnice« o debelosti kot neideološkem in znanstveno dokazanem dejstvu, v katerega se ne dvomi. To zdravnikom omogoča, da lahko ljudi, ki imajo indeks telesne mase  $30 \text{ kg/m}^2$  in več, »zdravijo«. Glede na popularnost spletnih strani, se postavlja vprašanja, kako spletni shujševalni dnevniki reprezentirajo debelost.

### 3 Metodologija

Z iskanjem po ključnih spletnih iskalnikih (Google.com, Yahoo.com, Najdi.si, Bing.com) in uporabo ključnih besed, kot so »dnevnik«, »hujšanje«, »izguba teže«, »debelost«, smo identificirali štiri spletne dnevnike o hujšanju v obdobju med 1. januarjem 2014 in 15. julijem 2015 v slovenskih spletnih novičarskih medijih (1), blogih (2) in na forumih (1). Dodatna kriterija sta bila neomejena dostopnost oz. javni značaj objavljenega dnevnika in kontinuiteta objavljanja. Ker smo želeli dobiti osebne refleksije, smo izločili »prehranske dnevnike«, »dietne dnevnike«, »dnevnike prehranjevanja«, »dnevnike zaužite hrane«, »dnevnike zdrave prehrane«, »kalorijske dnevnike« ipd., v katerih so avtorji v glavnem samo navajali dnevno zaužite obroke in/ali vnos kalorij brez osebne refleksije. Ker avtorji spletnih dnevnikov o hujšanju pišejo o različnih zadevah, smo v raziskavi preučevali le teme, ki so neposredno povezane z debelostjo in hujšanjem.

Začetni proces brskanja in branja spletnih dnevnikov je bil uporaben, saj smo na ta način pridobili splošno razumevanje spletnega diskurza o debelosti. Za analizo smo prebrali gradivo in izvedli kritično diskurzivno analizo, ki je uporabna za razkrivanje elementov diskurza (Fairclough, 1995). Da bi karseda celovito analizirali dnevnike, smo v analizi uporabili makro in mikro analizo. Najprej smo skušali ugotoviti, kakšne strategije, razumljene kot bolj ali manj natančne in namerne načrte diskurzivnih praks, privzete z namenom, da bi dosegli določen družbeni, politični, psihološki ali jezikovni cilj (Wodak, 2003), so uporabili avtorji spletnih shujševalnih dnevnikov, ko so reprezentirali debelost. Da bi ugotovili, kakšne makropomene so avtorji spletnih dnevnikov pripisali debelosti, smo uporabili analizo makropropozicij, to je makrosemantično

analizo, ki vključuje celovite pomene in omogoča prepoznavanje najpomembnejših informacij določenega diskurza (Van Dijk, 1988). Kritična diskurzivna analiza vključuje tudi analizo ključnih besed, ki konstituirajo določen diskurz, saj je »analiza ključnih besed ali analiza ‚lokalnih‘ pomenov na ravni besed najbolj uporabna za razkritje ideologij in diskurzov« (Van Dijk, 1980, str. 78). Z analizo ključnih besed smo želeli ugotoviti, kako so avtorji poimenovali in označili tako imenovane »debele ljudi«.

## 4 Rezultati

### 4.1 Strategije

#### *Smešenje debelosti*

Ena od ključnih strategij reprezentacije debelosti je bilo smešenje. To strategijo so nekateri avtorji uporabljali, ko so opisovali svojo staro identiteto, konstruirano v glavnem s prvinami debelosti (jaz = debel), in svoje prehranjevalne navade ter odstopanja od zastavljenega shujševalnega načrta. Z uporabo humorja so se avtorji na igriv, lahkoten in privlačen način norčevali iz samega sebe kot debele osebe. Na ta način so skušali pritegniti bralce k branju ter doseči njihovo naklonjenost in solidarnost, saj, kot sta ugotovila Janes and Olson (2000) v eksperimentalni študiji, samoposmeh pri občinstvu v glavnem sproža pozitivno mnenje in spodbuja solidarnost do avtorja. S smešenjem samega sebe so avtorji skušali vzpostaviti distanco do »starega«, tj. debelega sebe, in pridobiti motivacijo za hujšanje. Čeprav so avtorji smešili sebe in se niso neposredno norčevali iz drugih debelih oseb, so skozi prezentacijo sebe kot predstavnikov debelih ljudi posredno smešili tudi druge debele osebe.

Tipičen je bil primer Večerovega novinarja Denisa Živca, ki je na *vecer.com* pisal dnevnik o hujšanju. V prvem dnevniku se je humorno posmehoval iz svojega vedenja in iskanja opravičil zanj. Pri tem se je norčeval iz lastnega neznanja, npr. iz ideje, da imajo jagode po naravi negativne kalorije. Uporabljal je tudi ironijo, katere tipična lastnost je dvopomenskost: pravi pomen je v nasprotju z dobesednim pomenom besed. Tako je v povedi »Moj uspeh ne pozna meja« skušal poudariti »neuspeh«. Spodnji primer kaže, kako se je avtor na humoren način norčeval iz svojega inovativnega iskanja opravičil za prenašanje:

*Ne spomnim se točno, kako mi je uspelo pristati na najvišji teži v življenju, a vem, da je bilo slastno. [...] Moja pritlehna strast so vedra gumijastih bonbonov, tako polna E-jev, da žarijo v temi. Keksi, čokolade in čipsi vseh mogočih okusov. [...] In moj uspeh ne pozna meja. Sploh pri iskanju opravičil, zakaj je moje početje smiselno. Ko mi je zdravnik rekel, naj uživam več sadja, je moja prva izbira bil jagodni sladoledni šejk. Zaradi presenetljivo sadnega okusa, po moji teoriji, telo razlike skoraj ne zazna, ker pa imajo jagode po naravi negativne kalorije, ob enem z uživanjem šejka vsakič tudi malo shujšate (17. 2. 2015).*

### *Javno obljubljanje discipliniranja telesa*

Skupna značilnost vseh analiziranih spletnih dnevnikov je bila avtorjevo obljubljanje, da bo discipliniral svoje telo. Ker so avtorji pisali v spletnem dnevniku brez omejitve dostopa, gre za javne obljube o lastnem discipliniranju. Avtorji so torej javno obljubljali, da bodo disciplinirali svoje telo, tj. ga podvrgli strožjemu načinu prehranjevanja in težjim ali različnim telesnim dejavnostim. Obljubo so običajno zapisali na začetku dnevnika (prvi do tretji dnevnik) in takrat, ko zaradi različnih vzrokov, največkrat zaradi lenobe, niso sledili vnaprej zastavljenemu načrtu hujšanja. Takrat so zaradi pomanjkanja samonadzora najprej izrazili razočaranje nad samim seboj in si nato predpisali še ostrejšo ukrepe discipliniranja. Na ta način so konstruirali pomen, da je debelost treba omejiti oz. premagati in to z discipliniranjem telesa. Vsako odstopanje od shujševalnega načrta zahteva kazen z uvedbo ostrejšega discipliniranja. Pisanje o potrebi po lastnem discipliniranju telesa v javnem spletnem dnevniku implicira normalnost samonadzora in samodiscipliniranja telesa. Tudi kaznovanje zaradi odstopanja od načrta hujšanja na ta način postane samoumevno. Tipičen primer je blog Maje Kepic o hujšanju, ki ga je objavljala v letu 2014. Spodnji primer kaže, kako je avtorica kaznovala samo sebe, ker ni telovadila en dan:

*A na tole današnje bluzenje vseeno ne morem biti ravno ponosna. Zato - kazen mora biti vzgojna, pravijo - objavljam sledeče: jutri ob šestih (zjutraj!), torej še pred službo, se bom narisala na fitnessu (26. 2. 2014).*

### *Izkustveno in znanstveno svetovanje*

V procesu hujšanja so avtorji spletnih dnevnikov navajali številne nasvete o tem, kako shujšati, spremeniti prehrano ter s pravilno in intenzivno telovadbo oblikovati telo. Ker so jih zapisali, kot da izhajajo iz preverjenih lastnih izkušenj in vključili znanstvene dokaze, ima bralec vtis, da jim mora nujno slediti, če želi shujšati. Tipični primer je Katarina, ki navaja nasvete o nadzorovanju teže skoraj v vsakem svojem dnevniku. Prvi primer je odstavek iz dnevnika, v katerem svetuje, kako z uporabo bombonov brez sladkorja nadzorovati željo po sladkem, v drugem primeru pa v znanstvenem diskurzu navaja način nadzorovanja vnosa hrane.

*Na dieti zelo pomagajo razni bonboni brez sladkorja (ne pa brez kalorij!). Super so za posladkat in zatret željo po sladkem, obenem pa niso »škodljivi« za psiho, ker so pač sugarfree (29. 3. 2015).*

*... Določen imam dnevni kalorijski vnos ter razmerje beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov, ki jih zaužijem vsak dan (=makrohranila, v nadaljevanju makroti). Poleg tega pa pazim še na vnos vlaknin, vitaminov ter mineralov. [...] Obvezno moramo paziti tudi na vlaknine, ki so pomembne za dobro prebavo in metabolizem. Dobimo jih v kompleksnih - sestavljenih ogljikovih hidratih (polnozrnati), zelenjavi, stročnicah ali pa v obliki 100 % vlaknin - indijski trpotec - psillium. Priporočen dnevni vnos vlaknin je 14 g na 1000 kcal. Ne smemo pozabiti tudi na mikrohranila - vitamini in minerali, ki jih zaužijemo v hrani, predvsem pa v prehranskih dopolnilih - za moje pojme je najpomembnejši vitamin C in pa kot nujen dodatek uporabljam še omega 3 kapsule (ribje olje). [...]*

*Najpomembnejše je to, da vsa hrano, ki jo zaužijemo, stehamo, saj samo tako točno spremljamo naš vnos in le tako vemo, na čem smo. Če ves čas spremljamo vnos, ga lahko prilagodimo željenim rezultatom. Za spremljanje makrotov uporabljam program MY FITNESS PAL - vsem ga priporočam, saj ima ogromno bazo vseh živil - tudi slovenskih (24. 7. 2014).*

#### 4.2 Makropropozicije

Analiza makropropozicij je pokazala, da je ključna ideja spletnih shujševalnih dnevnikov individualizacija odgovornosti za debelost, ali z drugimi besedami, da je posameznik izključno sam kriv, da je debel. Avtorji spletnih dnevnikov so torej vzroke za debelost pripisali izključno sebi. Tako je Maja Kepic pripisala krivdo za debelost posameznikom, ki jim je lažje, da so neaktivni, se pomiljujejo in samo nergajo:

*Ugotovila sem, da je precej bolj udobno, če človek pomiluje sam sebe in svoje probleme, namesto da kaj ukrene in se s tem sooči. A ko se enkrat odloči za to drugo, težjo pot, je občutek res dober. Za nerganje mi preprosto zmanjkuje časa, seveda pa je tudi izguba dobrih desetih kilogramov pripomogla k temu, da se v svoji koži počutim že precej bolje kot na začetku (24. 4. 2014).*

Druga ključna ideja spletnih shujševalnih dnevnikov je bila, da je vzrok za debelost v nezdravem življenjskem slogu, in sicer v slabih prehranjevalnih navadah in pomanjkanju fizične aktivnosti. Tako je 1234554321 zapisala:

*Zdaj je pa res dovolj. Imam ogromno kg preveč ... Cilj: do maja shujšati 20 kg. [...] Spremeniti moram svoj nezdrav življenjski slog, odpraviti vzroke za debelost: slabe navade v prehranjevanju in telesna nedejavnost (2. 1. 2014).*

Edino Katarina je poleg vedenjskih navedla tudi biološke vzroke za debelost. Njena ključna informacija je, da se je zredila zaradi hormonskih sprememb:

*Decembra sem tudi prenehala z jemanjem kontracepcijskih tablet (po 6 letih neprekinjenega jemanja), kar krivim za vse pridobljene kilograme (in pa stresni hormon kortizol) (26. 5. 2015).*

Zakaj imajo t. i. »debeli ljudje« po mnenju avtorjev spletnih dnevnikov slabe prehranjevalne navade? Vsi avtorji so na podlagi lastnega primera zaključili, da debeli ljudje prekomerno jedo nezdravo hrano zaradi čustvenega prenajedanja. Torej debeli ljudje jedo zaradi čustvenega stanja, nastalega zaradi različnih vzrokov, npr. izgube ljubljene osebe, dolgčasa, stresa ter tudi veselja in druženja. Denis Živec je humorno opisal svoje čustveno prenajedanje v spletnem dnevniku z naslovom »Lepljivi prsti in luknja v srcu«:

*Čustveno prenajedanje. [...] Ko gledam svoje kilograme danes, v njih vidim lepe in slabe dni. Vidim praznovanja, nepozabne večerje s prijatelji, vidim sproščene, prijetne večere, ki so sledili napornim delovnikom, potovanja, s katerih sem se vselej vrnil malce večji. Vidim tudi težke, stresne, žalostne dni. Dni, ko rešitve ni bilo na obzorju in se je hrana zdela kot prva primerna stvar, ki sem jo zatlačil v zevajočo luknjo v srcu. Takšno pač je življenje. Kot bonboniera. Včasih si preprosto vesel tega, kar te je pričakalo v njej. Včasih pa obsediš pred prazno škatlo, ter se z rvajimi in lepljivimi prsti sekiraš o svojih napakah, ki jih tako ne moreš več popraviti (6. 3. 2015).*

Zakaj so debeli ljudje po mnenju avtorjev premalo telesno dejavni? Avtorji spletnih dnevnikov menijo, da so ljudje premalo telesno dejavni, ker so leni. Vsi avtorji so v spletnem dnevniku zapisali, da so se premalo gibali, ker so bili leni. Tako je Denis Živec na koncu svojega 16. spletnega dnevnika zapisal, da se mu ne da gibati, npr. »Gibati se mi danes še ne da.« (18. 2. 2015).

### 4.3 Ključne besede

Analiza ključnih besed je pokazala, da so avtorji spletnih dnevnikov izrazito negativno poimenovali t. i. »debele ljudi«, čeprav so pri tem v bistvu opisali »starega« sebe. Za poimenovanje debelega človeka so uporabili besedo, ki ima izrazito negativno konotacijo in se običajno uporablja kot zmerljivka za debele otroke, tj. »bajsa«/»bajsi«. S takšnim negativnim poimenovanjem so ustvarili distanco do »starega« sebe, tj. do osebe, ki je (bila) debela, in se na ta način skušali motivirati za hujšanje. Na primer: Denis Živec je tako sebe označil že v naslovu »Bajsi s postaje Zoo« (19. 2. 2015).

Avtorji spletnih dnevnikov so predstavili debele ljudi kot zelo nezadovoljne s samim seboj. Tako je Katarina zapisala: »Bila sem zelo nesrečna, nezadovoljna in slabo sem se počutila v svojem telesu.« (24. 9. 2014); Denis Živec je napisal, da je bil »poln v nebo vpijočih kompleksov« (23. 2. 2015) in »obdan z avro sramote« (24. 2. 2015). Pisci spletnih dnevnikov so zapisali, da se je nezadovoljstvo z lastnim telesom najbolj kazalo takrat, ko so oblekli kopalke. Denis Živec je humorno zapisal, da si zaradi debelosti ni želel obleči kopalke, zato je bil na plaži raje »oblečen tako, kot da bo zdaj zdaj prišel Miklavž« (23. 2. 2015).

Ko so opisovali svojo staro identiteto, so uporabili moralni diskurz. Označili so se kot »požrešni« in »leni«, ki so najraje preživljali prosti čas na kavču pred televizorjem. Tako je Andrej M humorno označil »jaz + kavč + televizija smo po Peru Lovšinu”mi trije najboljši par” (9. 6. 2014)«. Tudi svoje prekrške so označili z moralnim diskurzom. Tako je Katarina zapisala, da je za praznike nenormalno veliko jedla in zato ima »moralnega mačka« (31. 12. 2014). 1234554321 je sebe označila kot osebo »s šibkim karakterjem« (15. 1. 2014), ker se ne more upreti hrani. Obljubili so, da nikoli več ne bodo tako debeli oz. se »tako zapustili«. Uporaba te besede konotira pomanjkanje discipline oz. nadzora nad svojo težo. Tako je Katarina zapisala »Ne bom si dovolila, da bi se še kdaj tako zapustila. Nikoli več se nočem tako počutiti, kot sem se takrat!« (24. 9. 2014).

Uporabili so tudi čustveni diskurz. Vsi so zapisali, da so označili svoje vedenje kot »čustveno prenajedanje«. Prekomerno so jedli, ker so želeli zapolniti »srčno praznino«, »srčno bolečino« in »luknjo v srcu«. Zato je ključni namen hujšanja »zapolniti praznino, ki jo čutim«, je zapisala Maja Kepic (8. 1. 2014). Tudi uporaba teh besed označuje, da debelim osebam nekaj manjka na čustveni ravni, da so nesrečni.

Ko so pisali o svojem starem življenjskem slogu ali načinu življenja, so vsi avtorji uporabljali pridevnik »nezdrav«, in ko so pisali o novem življenjskem slogu ali načinu življenja, so ga poimenovali kot »zdravega«. To implicira enačenje debelosti z nezdravjem oz. suhosti z zdravjem. Primer je že naslov bloga Maje Kepic »365 dni – 365 (nezamujenih) priložnosti za zdravo življenje«.

## 5 Razprava in sklep

Kako so avtorji slovenskih spletnih shujševalnih dnevnikov reprezentirali debelost? Raziskava je pokazala, da so jo reprezentirali v okviru dominantnega diskurza o debelosti: za debelost je kriv izključno posameznik, ki ima slabe oz. nezdrave prehranjevalne navade in je telesno neaktiven. Le ena avtorica je poudarila biološki vzrok za debelost. Drugih vzrokov, kot so okoljski in družbeno-ekonomski vzroki, avtorji dnevnikov niso navedli. Debele ljudi so reprezentirali z besedami, ki imajo izrazito negativni pomen, in uporabili moralni, npr. debeli ljudje so leni, in čustveni diskurz, npr. debeli ljudje so nesrečni. Reprezentirali so jih stereotipno kot »nezdrave«. To vzbuja skrb, da so okrepili družbeno stigmatizacijo debelosti in t. i. debelih ljudi (glej Goffman, 1963).

Avtorji so torej reproducirali dominantni diskurz, ki temelji na ideji neoliberalne ideologije, da je predvsem posameznik odgovoren za svoje zdravje, ki ga mora zagotoviti z rednim samonadzorovanjem in samodiscipliniranjem (Rail et al., 2010). Noben avtor ni uporabil diskurza, s katerim bi nasprotoval prevladujočemu.

Ko avtorji priznavajo, da so izgubili nadzor nad telesom, s strategijo samosramotenja ustvarjajo forum »javnega sramotenja«. Ko pa navajajo obljube o discipliniranju telesa, samo-nadzoru nad telesom in strogem kaznovanju vsakega odstopanja od cilja ter nasvete za nadzor telesa, ustvarjajo »upravljanje s sramotenjem« (Martin, 2000). Avtorji so najprej sramotili debelost, jo reprezentirali kot nekaj nenormalnega in nezdravega ter skušali na ta način sebe in bralce spodbuditi k hujšanju, nato so z obljubami in nasveti ponudili edini normalni način za zmanjšanje oz. premagovanje debelosti. Analizirani spletni dnevniki delujejo kot iskrene izpovedi in so zato skupaj z uporabo znanstvenega diskurza zelo prepričljivi. Spletni shujševalni dnevniki so dominantni diskurz o debelosti normalizirali v edino resnico o debelosti in tako postali ena od praks, ki spodbujajo delovanje bio-pedagogike o debelosti.

*Karmen Erjavec, PhD*

### **Online Weight-Loss Diaries on Obesity**

*In recent years, obesity has received a lot of public, media and academic attention. Interest in the "obesity epidemic" has been aroused by epidemiological, physiological and medical literature on obesity and their reinforcement by the media and educational, (public) health and fitness institutions. WHO has defined obesity as a disease and has recommended different methods to limit the "global obesity epidemic" (WHO, 2006). Many authors criticize the representation of obesity as a global epidemic problem and a key risk factor for various diseases (Campos et al., 2006; Gard and Wright, 2005). In the line of poststructuralist approach, obesity is, as a social construct, a concept forcibly materialized through time; not a simple scientific fact or the static*

condition of a body, but a process, whereby regulatory norms materialize obesity and achieve this materialization through a forcible reiteration of those norms (Rail et al., 2010). The internet has become a key source of weight-loss advice and information, offering a number of free tools; e.g. calorie counters and body mass index calculators, plus various diets and exercise plans (Leggat-Cook and Chamberlain, 2012). It has encouraged online communities and forums focused on weight loss (Hvang et al., 2010). In recent years, weight-loss online diaries (Leggat-Cook and Chamberlain, 2012) published in online news media, blogs or forums, have become very popular. Despite the popularity, little research has been devoted to this area. Therefore, we tried to determine how Slovenian weight-loss online diaries represent obesity, by analyzing the four Slovenian weight-loss online diaries, published in online news sites, blogs and forums from 1 January 2014 to 1 July 2015. As stated, online diaries posted in online news sites and blogs have become familiar and popular. They may be seen as upholding a long tradition in self-representational writing even as new information and communication technology modify the form of such texts. According to Serfaty (2004), online diaries are published in chronological order and focus on the thoughts and emotions of authors and recount anecdotes from daily life. Leggat-Cook and Chamberlain (2012) explored ten weight-loss blogs and discovered that the weight-loss blogosphere is an important arena for documenting, story-telling and discussion. Bloggers write about daily successes and failures, report calories consumption and exercise output, and post photos of their bodies' transformation. Bloggers openly court the surveillance of their blogs as a motivation for accountability regarding weight-loss goals. Rail and colleagues (2010) argue that the dominant discourse on obesity offers a mechanistic view of the body and focuses on the presumed relationship between inactivity, poor diet, obesity, and health. Obesity is presented in moral and economic terms. Obese people are presented as lazy, without discipline, expensive for the healthcare system; the ones who should be controlled (i.e. disciplined) and submitted to expert investigation (Monaghan, 2008). Various online search engines were used to identify four weight-loss online diaries, published in Slovenian online news sites (1), blogs (2) and forums (1) from January 1, 2014 to July 15, 2015. We conducted a critical discourse analysis that is useful in revealing the elements of discourse (Fairclough, 1995) on three levels: (a) an analysis of the strategies, (b) macro-propositions and (c) key words. The first textual analysis was the analysis of strategies used by authors of weight-loss online diaries. The term "strategy" generally refers to a more-or-less accurate and intentional plan of practices (including discursive practices), adopted to achieve a particular social, political, psychological, or linguistic aim (Wodak, 2003, p. 139). The second analysis was that of inclusion or exclusion of global meanings of obesity. According to Van Dijk (1980), the macro-analysis of textual meanings begins with an analysis of macro-propositions. The analysis of key words was performed to determine which terms were most important in representing obesity. One of the key strategies in representing obesity was ridiculing. Authors of online diaries made fun of themselves, using this strategy when describing their old "fat" identity and the various deviations from the weight-loss plans. By using humor, authors mocked themselves in a fascinating way to attract readers and

achieve their sympathy and solidarity. The typical characteristic of the analyzed online diaries was the representation of disciplining the body. The authors promised themselves to follow bodily disciplines to achieve their weight-loss goals; i.e. more exercising and more extreme dieting or even fasting, especially when they have not been following their weight-loss plans. They have constructed the meaning that obesity must be fought by disciplining the body and that any deviation from the weight-loss plan requires the penalty of harder discipline technique. The authors of weight-loss diaries publish advice on how to lose weight, change a diet and achieve the proper shape or good look. They have written of their own experiences and quoted scientific evidence, insisting that their advice must be followed by readers if they want to lose weight. Analysis of macro-propositions showed that the key idea of weight-loss online diaries was that individuals alone are responsible for their obesity. Another idea was that an unhealthy lifestyle is primarily responsible for obesity: particularly lack of exercise and bad eating habits. The most significant element in the construction of obesity was "being physically inactive." Being physically inactive as not participating in organized or non-organized physical activities, exercises, and sports. Only one author included a biological cause for obesity - hormonal changes. Why do obese people have bad eating habits? All of the authors have claimed that "emotional over-eating" caused their bad eating habits. They ate poorly primarily to suppress or soothe the negative emotions, such as fear, anger, boredom, stress, sadness. Why are obese people physically inactive? The key answer of the authors was because they are lazy. All four of the authors wrote in their online diaries that they did not exercise because they were lazy. Analysis of key words showed that the authors of weight-loss online diaries refer to so-called "obese people" using various words with negative connotations. They used insulting expressions like "chubby" or "fat". The authors of online diaries represented obese people as very unhappy and unsatisfied with themselves. They wrote that they became unsatisfied with their bodies when compared to skinnier people. When describing their own identities, which were mainly characterized by obesity, they used the moral discourse, labeling themselves as "greedy" and "lazy", and markers of sedentary lifestyles like watching TV and sitting in front of a computer. They promised themselves and their readers that they would never be so fat again. They used emotional discourse, all of them declaring that they were engaged in "emotional eating." They ate excessively because they wanted to fill the "void in the heart," "heartache" and "hole in the heart." How did the authors of weight-loss online diaries represent obesity? Research has shown that they represented it in a framework of the dominant obesity discourse, in which the individual is primarily responsible for his or her own lifestyle, and therefore obesity is caused by inactivity and poor diet. Only one author mentioned a biological cause for obesity. This type of representation leads to the construction of obesity as a personal failure in character, blaming the individual who fails to lose enough weight or live up to their goals regarding their weight. It neglects socio-cultural and environmental factors that affect health and that reinforce the unequal distribution of health-related resources (Rail et al., 2010).

Obese people were represented by the use of very negative words along with a moral burden: for example, obese people are lazy. They engaged in emotional discourse:

*e.g. obese people are unhappy. They have also been stereotyped as being “unhealthy”. The discursive positioning of weight-loss online diaries reproduces the dominant obesity discourse. The dominant discourse on the “epidemic of obesity” is a major part of the discourse of the authors of weight-loss online diaries. They use stock phrases that are generated by and circulate in the dominant obesity discourse. There is no evidence of resistance and “fat activism”. The analyzed discourse is in line with the dominant neo-liberal discourse rendering individuals responsible for their health, placing them under constant surveillance, and pressing them towards monitoring themselves (Rail et al., 2010). As the authors of weight-loss online diaries admitted that they have lost control over their bodies, the strategy of self-shaming has created a forum of public shame. When they promised to discipline their bodies, increase self-control, strictly punish any deviation from the weight-loss plan and additionally offered advice on how to control the body, they have constructed the “shame management” (Martin, 2000). The analyzed weight-loss online diaries function as honest confessions, and together with scientific discourse reproduce the dominant obesity discourse as the only “normal” one, the truth about obesity and weight loss. This raises concerns that weight-loss online diaries can be yet another technology for self-surveillance, contributing to the stigmatization of obese people (Goffman, 1963).*

## LITERATURA

1. AndrejM (2014). Nisem predebel, sem samo prenizek za svojo telesno maso. Pridobljeno dne 15. 7. 2015 s svetovnega spleta: <http://andrejm.blog.drugisvet.com/2014/06/09/nisem-predebel-sem-samo-prenizek-za-mojo-telesno-maso/?replytocom=1980>.
2. Burrows, L. and Wright, J. (2004). The discursive production of childhood, identity and health. V: Evans, J., Davies, B. and Wright, J. (ur.). *Body Knowledge and Control*. London: Routledge, str. 83–95.
3. Campos, P., Saguy, A., Ernsberger, P., Oliver, E. and Gaesser, G. (2006). The epidemiology of overweight and obesity: public health crisis or moral panic? *International Journal of Epidemiology*, 35, No. 1, pp. 55–60.
4. Fairclough, N. (1995). *Critical Discourse Analysis*. London: Longman.
5. Farrell, S. W., Braun, L., Barlow, C. E., Cheng, Y. J. and Blair, S. N. (2002). The relation of body mass index, cardiorespiratory fitness, and all-cause mortality in women. *Obesity Research*, 10, No. 6, pp. 417–423.
6. Flegal, K. M., Graubard, B. I., Williamson, D. F. and Gail, M. H. (2005). Excess deaths associated with underweight, overweight, and obesity. *JAMA*, 293, No. 15, pp. 1861–1867.
7. Foucault, M. (1978). *The History of Sexuality*. Harmondsworth: Penguin Books.
8. Foucault, M. (1979). *Discipline and Punish*. New York: Vintage.
9. Gard, M. and Wright, J. (2005). *The Obesity Epidemic*. London: Routledge.
10. Gaesser, G. A. (2003b). Weight, weight loss, and health: A closer look at the evidence. *Healthy Weight Journal*, 17, No. 1, pp. 8–11.
11. Gilman, S. (2008). *Fat: A Cultural History of Obesity*. Cambridge: Polity Press.
12. Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
13. Harwood, V. (2009) Theorizing biopedagogies. In: Wright, J. and Harwood, V. (ur.). *Biopolitics and the ‘Obesity Epidemic’*. London: Routledge, pp. 15–30.

14. Hwang, K., Ottenbacher, A., Green, A., Cannon-Diehl, M., Richardson, O., Bernstam, E. and Thomas, E. J. (2010). Social support in an Internet weight loss community. *International Journal of Medical Informatics*, 79, No. 1, pp. 5–13.
15. Janes, L. and Olson, J. (2000). Jeer pressure: The behavioral effects of observing ridicule of others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, No. 4, pp. 474–485.
16. Karlsson, L. (2007). Desperately seeking sameness. *Feminist Media Studies*, 7, No. 2, pp. 137–153.
17. Katarina (2014). Fitnes-moj način prehranjevanja. Pridobljeno dne 15. 7. 2015 s svetovnega spleta: <http://thebeautylawblog.blogspot.com/2014/07/fitnes-moj-nacin-prehranjevanja.html#more>.
18. Katarina (2015). Sugarfree »junk«. Pridobljeno dne 15. 7. 2015 s svetovnega spleta: <http://thebeautylawblog.blogspot.com/2015/03/sugarfree-junk.html>.
19. Katarina (2014). Bučno-čokoladna pita. Pridobljeno dne 15. 7. 2015 s svetovnega spleta: <http://thebeautylawblog.blogspot.com/2014/12/bucno-cokoladna-pita-ft-fit-happy-and.html>.
20. Katarina (2014). Daš-dobiš. Pridobljeno dne 15. 7. 2015 s svetovnega spleta: <http://thebeautylawblog.blogspot.com/2014/09/das-dobis.html#more>.
21. Katarina (2015). Dnevnik hujšanja. Pridobljeno dne 16. 7. 2015 s svetovnega spleta: <http://thebeautylawblog.blogspot.com/2015/05/dnevnik-hujsanja-1.html>.
22. Kopic, M. (2014). Pojem »bluz«. Pridobljeno dne 13. 7. 2015 s svetovnega spleta: [http://365dni365priloznosti.blogspot.com/2014\\_02\\_01\\_archive.html](http://365dni365priloznosti.blogspot.com/2014_02_01_archive.html).
23. Kopic, M. (2014). Vsak začetek je težak. Pridobljeno dne 13. 7. 2015 s svetovnega spleta: <http://365dni365priloznosti.blogspot.com/2014/01/1-dan-vsak-zacetek-je-tezak.html>.
24. Kopic, M. (2014). Hujšanje s pomočjo bloga? Deluje! Pridobljeno dne 16. 7. 2015 s svetovnega spleta: <https://privoscite.si/novice/13/hujsanje-s-pomocjo-bloga-deluje/>.
25. Leggat-Cook, C. and Chamberlain, K. (2012). Blogging for weight loss: personal accountability, writing selves, and the weight-loss blogosphere. *Sociology of Health & Illness*, 34, No. 7, pp. 963–977.
26. Lopez, L. (2009). The radical act of »mommy blogging«. *New Media & Society*, 11, No. 4, pp. 729–747.
27. Martin, D. (2000) Organizational approaches to shame: avowal, management, and contestation. *The Sociological Quarterly*, 41, No. 2, pp. 125–50.
28. Mark, D. (2005). Deaths attributable to obesity. *JAMA*, 293, No. 15, pp. 1918–1919.
29. Monaghan, L. F. (2008). Men, physical activity, and the obesity discourse. *Sociology of Sport Journal*, 25, No. 1, pp. 97–129.
30. Oliver, J. E. (2006). The politics of pathology: How obesity became an epidemic disease. *Perspectives in Biology and Medicine*, 49, No. 4, pp. 611–627.
31. Rail, G., Holmes, D. and Murray, S. (2010). The politics of evidence on »domestic terrorists«. *Social Theory and Health*, 8, No. 3, pp. 259–279.
32. Rich, E. and Evans, J. (2005). Fat ethics: The obesity discourse and body politics. *Social Theory and Health*, 3, No. 4, pp. 341–358.
33. Serfaty, V. (2004). Online diaries: towards a structural approach. *Journal of American Studies*, 38, No. 3, pp. 457–471.
34. Tsai, A. and Wadden, T. (2005). Systematic review: an evaluation of major commercial weight loss programs in the United States. *Annals of Internal Medicine*, 142, No. 1, pp. 56–66.
35. Van Dijk, T. A. (1980). *Macrostructures*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
36. Van Dijk, T. A. (1988). *News as Discourse*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
37. Wodak, R. (2003). Populist Discourses. *Document Design*, 4, No. 2, pp. 132–148.
38. WHO (2000). *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic*. WHO Technical Report Series 894. Geneva: World Health Organization.
39. World Health Organization (2004). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*. Pridobljeno dne 8. 7. 2015 s svetovnega spleta: [http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO\\_TRS\\_894/en/index.html](http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/index.html).

40. WHO (2006). Obesity and Overweight. Pridobljeno dne 8. 7. 2015 s svetovnega spleta: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311>.
41. Wright, J. and Burrows, L. (2006). Re-conceiving ability in physical education: A social analysis. *Sport, Education and Society*, 11, No. 1, pp. 275–291.
42. Wright, J. and Harwood, V. (ur.) (2009). *Biopolitics and the »Obesity Epidemic«*. New York: Routledge.
43. Živec, D. (2015). Slovo od pohanega. Pridobljeno dne 13. 7. 2015 s svetovnega spleta: <http://www.vecer.com/clanek/201502176096362>.
44. Živec, D. (2015). Raztelesenje na tehnici. Pridobljeno dne 16. 7. 2015 s svetovnega spleta: <http://www.vecer.com/clanek/201502186096721>.
45. Živec, D. (2015). Lepljivi prsti in luknja v srcu. Pridobljeno dne 15. 7. 2015 s svetovnega spleta: <http://www.vecer.com/clanek/201503066100732>.
46. Živec, D. (2015). Bajsi s postaje Zoo. Pridobljeno dne 15. 7. 2015 s svetovnega spleta: <http://www.vecer.com/clanek/201502196096947>.
47. Živec, D. (2015). Vrata v mračni svet trgovskih slačilnic. Pridobljeno dne 15. 7. 2015 s svetovnega spleta: <http://www.vecer.com/clanek/201502236097779>.
48. Živec, D. (2015). Fitnes fiasco. Pridobljeno dne 15. 7. 2015 s svetovnega spleta: <http://www.vecer.com/clanek/201502246098094>.
49. 1234554321 (2014). 2. 1. 2014 začnem, kdo se mi pridruži? Pridobljeno dne 16. 7. 2015 s svetovnega spleta: [http://medovernet56.rssing.com/chan-26821533/all\\_p6.html](http://medovernet56.rssing.com/chan-26821533/all_p6.html).