

# Når perspektivet endres – Fra fett til erfaring

**Gro Rugseth, fysioterapeut og dr. gradsstipendiat, Institutt for sykepleievitenskap og helsefag. Seksjon for helsefag. Det medisinske fakultet. Universitetet i Oslo.**

*Manuskriptet ble mottatt 12.01.2006 og akseptert for publisering 14.06.2006. Manuskriptet har gjennomgått ekstern vurdering i henhold til tidsskriftets retningslinjer (kan lastes ned på [www.fysioterapeuten.no](http://www.fysioterapeuten.no)).*

## Innledning

Forekomsten av overvekt og fedme i Norge og resten av verden er økende (1). Økningen får for tiden betydelig oppmerksomhet. Helsepersonell og medier fremstiller overvekt og fedme som et helseproblem. Fedmen omtales som en uønsket tilstand og anses som en oppgave både fagfolk og overvektige må «ta tak i». Forståelsen av overvekt og fedme varierer imidlertid betydelig. I medisinsk forskningslitteratur betegnes problematikken både som en sykdom, en risikofaktor, et helseproblem, en epidemi, et livsstilsproblem og som en kronisk lidelse (1-4). Det finnes også en omfattende litteratur der det hevdes at fett er et vev med sterke symboliske betydninger. En symbolikk som betyr at omgivelsene vil tillegge den som er fet

personlige egenskaper i bestemte retninger. Fettet assosieres med det å være lat, lite målbevisst, mangle kontroll og evnen til å bestemme seg (5-8).

Den økende forekomsten av overvekt og fedme har ført til oppbygging av behandlingstilbud i alle helseregioner. Det uttrykkes en stor helsepolitisk vilje til å møte overvekten med behandlingstilbud. Offentlige helsedokumenter beskriver overvekt som et resultat av en ubalanse i forholdet mellom energiinntak og energiforbruk (1,3-4). På bakgrunn av dette oppfordres folk til å spise mindre og bevege seg mer (1,3-4). Sunt kosthold, trening og bevegelse er hovedingrediensen i mange behandlingstilbud for overvektige (1-2). Samtidig viser forskning at svært få av de som går ned i vekt ved bruk av disse virkemidlene klarer å opprettholde vektetapet over tid (7,9-10). At behandlingsresultatene ikke er i tråd med forventningene står i kontrast til den satsingen som nå gjøres for å etablere flere behandlingstilbud.

Oppmerksomheten som retter seg mot overvekt og fedme fører også til et stort og voksende medisinsk forskningsfelt. Kunnskap om hvordan pasienter forstår sin egen situasjon anses i dag som vesentlig. Når det gjelder overvektige, eksisterer det imidlertid

lite vitenskapelig kunnskap om deres erfaringer, og erfaringene fra overvektige trekkes i liten grad inn i behandlingsfeltet. Mange spørsmål er ubesvart. Denne artikkelen belyser erfaringer overvektige har med mat, måltider og fysisk aktivitet. Det er grunn til å tro at overvektige kjenner godt til rådet om å spise mindre og bevege seg mer, og at de besitter grunnleggende innsikt i denne tematikken. Artikkelen er basert på forfatterens hovedfagsoppgave: Når perspektivet endres; fra fett til erfaring (11) der målet var å belyse erfaringer overvektige har med mat, måltider og fysisk aktivitet. I artikkelen presenteres utdrag fra intervju av to av oppgavens informanter.

## Teoretisk perspektiv

Artikkelens temaer personlige erfaringer og opplevelser med mat og trening er sett i lys av Maurice Merleau-Pontys perspektiv om kroppsfenomenologi. I dette perspektivet er det en grunnleggende antagelse at mennesker erfarer seg selv og andre gjennom kroppen. Et teoretisk perspektiv får betydning for både hvordan forskeren legger opp undersøkelsen, hvordan informantene sees og hvordan det de sier i intervjuene skal forstås.

Kroppen er både et perspektiv og en kon-

## Sammendrag

Hensikt: Det er en økende forekomst av overvekt og fedme blant barn og voksne i Norge. Helsemyndigheter fokuserer på kunnskap om økt fysisk aktivitet og ernæring. Dette er også hovedingrediensene i mange behandlingstilbud som inntil nå har vist å ha liten langvarig effekt på vektreduksjon. Vi har liten kunnskap om hva det kan innebære for den enkelte å være overvektig. Denne artikkelen har til hensikt å belyse hvordan to overvektige kvinner opplever sin situasjon og hvilke erfaringer de har gjort seg rundt det å være overvektig. Metode: Materialet består av dybdeintervjuer med to overvektige kvinner. Teoretisk rammeverk for forståelsen av de overvektiges erfaring er Maurice Merleau-Pontys kroppsfenomenologi. I artikkelen er informantenes erfaringer plassert under to temaer: Mat og trening. Resultater: Erfaringene med mat og trening er komplekse og mangetydige. Subjektets konkrete relasjoner bidrar til utvikling og opprettholdelse av overvekt.

Mat og måltider regulerer forhold som nærhet og avstand til andre. Trening forbindes blant annet med ulyst, plikt og dårlig samvittighet. Mat erfares både som en løsning og et problem. Vektreduksjon innebærer mye usikkerhet om egen verdi i forhold til andre. Sosiale relasjoner og vante handlinger endrer innhold og erfares som ukjente når en person går ned i vekt. Konklusjon: Ideen om at overvektige skal spise mindre og bevege seg mer synes å ha liten relevans i forhold til omfattende problematikk informantene har. Overvektige personer har stor kunnskap om sitt eget forhold til mat og trening. Det kan ikke tas for gitt at overvektige personer ønsker eller tåler å gå ned i vekt. Vektreduksjon som eneste kriterium i overvektbehandling problematiseres dermed.

Nøkkelord: Fedme, erfaring, fenomenologi, mat, trening, helse.

kret situasjon den enkelte er i. Det betyr at når overvektige personer lever og handler i verden, er det som kropp. Når de blir sett av andre er det som konkret kropp. Kroppen er grunnleggende, og subjektet kan ikke forstås uavhengig av kroppen. Derfor er spørsmålet om hvordan kroppen blir sett, vesentlig. Med inspirasjon fra Merleau-Ponty blir det tydelig at erfaringer er personlige, men oppstår i verden sammen med andre. Kroppen er tve-tydig; den er både seende og sett, berørt og berørende. Den subjektive, erfarende kroppen, vil i følge Merleau-Ponty alltid være rettet mot noe utenfor seg selv (12-17).

Det å forstå overvektiges erfaring med inspirasjon fra kroppsfenomenologien gjør at deres situasjon sees som personlig, uløselig forbundet med andre og som sammenhengende med kulturelle forventninger til dem. Merleau-Ponty sier at kroppen ikke kan forstås som atskilt fra bevissthet (12-13). Det er gjennom kroppen erfaringer gjøres, og et kjennetegn ved den grunnleggende kroppslige funksjonen er at den fungerer av seg selv. Den daglige «tatt-for-gittheten» eksisterer samtidig med mer refleksive og aktive valg. Aktive valg vil alltid tas i forhold til en kropp som også fungerer av seg selv. Sår gror, søvnen lindrer trøtthet, mat demper sult. Å forutsette at det å spise mindre er et rasjonelt valg den enkelte kan ta, og følge, vil være å overse denne kompleksiteten og tatt-for-gittheten som kroppen også er.

Erfaringer er av Merleau-Ponty forstått som sammenhengende med tid og rom. Det innebærer at erfaringer ikke sees som avsluttede og avgrensede. Informantenes forhold til mat og bevegelse fra barndom og oppvekst har betydning i deres forhold til mat som voksne. Etablerte vaner strekker seg utover nåtiden og inn i ulike erfaringsrom. Overvektige som skal begynne på behandling har en omfattende erfaring med seg når de møter helsepersonell. Det å begynne på noe nytt vil alltid foregå på bakgrunn av en tidligere erfaring, men vil samtidig kunne overskride den.

## Metode

### Materialet

For å få frem overvektiges erfaring er intervju valgt som metode. Kvinnene i materialet fra hovedfagsoppgaven er rekruttert fra Landsforeningen for overvektige. Aldersspredningen er fra 25 – 67 år. To informanter er valgt ut fra materialet; den ene kalt Anne, den andre Berit. Gjennom analyse av materialet fra intervjuene presenteres to temaer i artikkelen: Annes erfaringer med mat og Berits erfaringer med trening. Manuskriptet er basert på en studie som er tilrådd av Regio-

nal komite for forskningsetikk. Deltakere har gitt informert samtykke til å delta i studien.

### Gjennomføring

Intervjuene ble foretatt hjemme hos informantene etter ønske fra dem selv. Intervjuene tok form av en samtale, basert på følgende temaer:

- Utvikling av overvekt gjennom oppvekst og ungdomstid.
- Konkrete erfaringer med det å være overvektig i ulike situasjoner.
- Erfaringer med dietter og vektreduksjon.
- Forhold til mat, måltider og trening.

Samtalene ble tatt opp på bånd og siden transkribert til et materiale på cirka 60 sider tekst.

### Intervju som forskningsmetode

Dette studiet er særlig inspirert av Rapley, som er opptatt av å se intervjuet som en prosess hvor det hele tiden pågår en kunnskapskonstruksjon i fellesskap mellom forsker og informant (18). Forsker og informant oppfattes i det konkrete møtet som medprodusenter av materialet som skapes. Den fenomenologiske fortolkningsrammen som er valgt innebærer at forskeren ikke kan stille seg utenfor for å «betrikte» fenomenet overvekt fra en nøytral, upåvirket posisjon. Dahlberg et al formulerer dette poenget slik:

«A phenomenon is always to be understood in context, which includes the researcher's preunderstanding or fore-meaning. That is, the already structured perspective that researchers bring to their projects» (19, s. 308).

Her løftes forforståelsen frem som betydningsfull for all forskningsvirksomhet. Min forforståelse av overvektige og de sammenhengene de lever i, har betydning for valg av tema og kontekst, for metodisk arbeid, for oppmerksomheten når intervjumaterialet blir gjennomlest og for de endelige analysene av kvinnenes fortellinger. Eksisterende ideer, meninger, fordommer og antagelser om overvektige er virksomme i kulturen, i helsefeltet og i fysioterapien som jeg som forsker er en del av. På samme måte som informanten, er jeg som forsker også et erfarende, meningsbærende subjekt i en kulturell kontekst. Som fortolker av materialet får jeg frem kunnskap om hva det innebærer å være overvektig fra et erfaringsperspektiv.

Å velge å intervju mennesker om deres erfaringer med overvekt får frem en tve-tydig- het. På den ene siden leves erfaringene i informantenes kropp på en tatt-for-gitt måte. På den annen side kan intervjuet, når det er rettet mot interessen for den andres erfaring,

skape en god ramme for at informanten kan omtale erfaringer som ellers har fungert på et tatt-for-gitt nivå. Informantenes erfaringer vil altså både være tilgjengelige gjennom språk og til en viss grad være implisitte og vanskelige å sette ord på. Dette er en utfordring i intervjusituasjonen og i analyseprosessen. Utfordringen er ikke å overfortolke eller redusere det de sier, men å prøve å åpne for at erfaringene er viktige, det er det informantene har, de må bli forstått som personer med erfaring som har betydning.

### Fremgangsmåte i analysen

Det analytiske arbeidet har foregått gjennom hele forskningsprosjektet. Jeg har gjennom hele prosjektperioden vært opptatt av hvordan overvekt og fedme fremstilles i ulike sammenhenger. Jeg har prøvd ut egne og andres argumenter og lest litteratur med ulike perspektiver på fenomenet. Haavind (20) beskriver hvordan fortolkning både er en holdning og et konkret arbeid med å beskrive. Fortolkning, slik jeg har arbeidet med det i dette prosjektet, kan ikke beskrives som å være knyttet til et bestemt sett av teknikker. Metoden har snarere vært en variert og mangfoldig prosess gjennom hele prosjektperioden, en prosess som har foregått empirinært, på leting etter meningsinnhold i materialet.

Etter transskribering av alle intervjuene og flere gjennomlesninger, ble det etter hvert mulig å formulere spørsmål til materialet. Det informantene hadde sagt ble tekster som kunne belyses og diskuteres opp mot både teori og mine egne og andres forståelser av overvekt og fedme. Jeg gikk inn i hver enkelt tekst med spørsmål som «Hvor er de fyldige svarene?», «Er det store forskjeller mellom kvinnenes utsagn innenfor samme tema?», «Er det fellestrekk?», «Finnes det motsetninger i det kvinnene sier?» og så videre. Etter hvert vokste det frem en ny orden i materialet, det besto ikke lenger bare av tekster knyttet til hver enkelt kvinne, det var blitt tekster som kunne knyttes til temaer og som utviklet seg til analytiske spor. Parallelt med dette arbeidet utviklet det seg nye ideer som jeg kunne prøve ut på materialet. Særtrekk og fellestrekk ble synlige, jeg fikk øye på innvendige sammenhenger i materialet, både for hver enkelt informant og på tvers av dem. Det var særlig da motsetninger i materialet ble synlig at analysene utviklet seg mot en festnet form. Det motsetningsfylte i kvinnenes erfaringer gjorde det mulig å fremstille erfaringene som komplekse, som sammen- satte og individuelle.

## Resultater - presentasjon av Anne og Berit

Anne og Berit har vært overvektige fra tidlig barndom. Nå er de i trettiårene. De har forsøkt mange ulike kurer og dietter for å gå ned i vekt og har mye erfaring med det å spise lite og bevege seg mer for å gå ned i vekt. Begge har slanket seg i mange ulike omgivelser, både hjemme og på kuropphold. De har både konsentrert seg utelukkende om kostholdet og forsøkt kombinasjoner av endret kost og økt fysisk aktivitet. De har slanket seg i ulike faser av livet, med ulike begrunnelser og med både kortsiktige og langsiktige mål. Anne har slanket seg etter fødsler og gått på pulverkur for å tørre å gå i bikini på stranden. Berit har fast hurtigkur for å passe inn i bunaden til spesielle anledninger. Anne har gått på diett for å forsøke å redusere høyt blodtrykk.

De første slankekurene, tidlig i tenårene, handlet for begge om å ville gå ned bare litt. I dag snakker Anne om at hun bør ta av 35 kilo eller mer. Begge har nådd målet for slankekurene sine flere ganger. De har gått ned 5 kilo, 15, 25 og 30 kilo ved hjelp av ulike metoder. Både Anne og Berit har samtidig erfart at de legger på seg igjen etter kurene. Da har de gjerne lagt på seg mer enn de hadde gått ned. I dag veier Anne mer enn noen gang før og har bestemt seg for å bli slankeoperert. Berit har gått i behandlingsgruppe og har tatt av 15 kilo det siste halve året. Begge informantene har altså i perioder både trent mer og spist mindre og de har gjentatte erfaringer med å gå ned i vekt og opp igjen. I forhold til det som beskrives som hovedproblemet i forskningslitteratur på området; At personer som reduserer vekt sjelden beholder vektreduksjonen, men går opp igjen, har disse to informantene typiske erfaringer om.

### Resultat Anne

#### *Mat som trygghet og trøst*

Anne beskriver seg som tykk, sjenert og utrygg som barn. Det var utrygt å gå på skolen, og det var vanskelig for henne å bli kjent med andre. Hun følte seg særlig usikker ute i friminuttene. Hun ville helst holde seg for seg selv eller bare være sammen med noen få venner:

*«Jeg tror egentlig jeg brukte maten som en sånn trøst allerede da. Selv om jeg var annerledes, så kunne jeg jo spise og ha trøsta mi der liksom, mat måtte jeg jo ha!»*

Det å spise var trygt, og det utsatte eller fortrengte kontakten med andre barn. Mens de andre løp rundt i friminuttene og lekte kunne Anne fordrive tiden med å spise. Når Anne

tenker tilbake, forstår hun sin egen spising som en «løsning som fungerte». Det var vanskelig å oppleve seg annerledes, være tykk og sjenert og ikke være en del av fellesskapet i klassen og på skolen. Maten bidro med nødvendig trygghet og trøst:

*«Det var liksom min kos da.»*

Mat bidro samtidig til at Anne ble tykk.

#### *Fett som alibi*

Etter hvert fikk selve det å være tykk bestemte betydninger for Anne:

*«Da jeg ble tykkere av å spise så mye, kunne jeg gjemme meg unna litt også, fordi jeg var liksom så tjukk og sånn da.»*

Anne opplevde at fettete på samme måte som maten, var en begrunnelse for å holde seg borte fra de sosiale situasjonene som hun fant vanskelige. Ingen forventet at hun som var tykk skulle løpe rundt i skolegården som de andre. Anne følte seg annerledes fordi hun var tykk. Samtidig kunne fettete være hennes alibi for å unngå å delta i leken. Som tenåringsbegynte hun å slanke seg, hun ville ikke være tykk, sier hun syntes det var «stygt og ubehagelig». Fettete fikk andre betydninger for Anne.

#### *Mat blir både problem og løsning*

Anne sier hun føler seg tryggere som voksen. Hun er nå svært opptatt av å skulle bli slank. Hun har vanskelig for å bevege seg fordi hun er tykk, hun vil leke med barna sine uten å måtte sitte ned for å puste eller hvile, og hun er redd for å bli syk på grunn av vekten. Hun har derfor bestemt seg for å gjennomgå en stor og risikabel slankeoperasjon. Bestemmelsen om å gjennomføre operasjonen var svært vanskelig for henne, hun er redd for ikke å overleve, og hun er usikker på om resultatet av operasjonen ville bli så bra at det kan veie opp for den risikoen hun har sagt ja til å ta. Det er mye som står på spill. Anne forteller at da hun etter mye tvil og bekymring hadde tatt den endelige avgjørelsen om å bli operert, gikk hun inn i en vanskelig periode i livet sitt. For å finne ro har hun spist. Hun har lagt på seg 20 kilo i løpet av de tre månedene hun har ventet på å bli operert. Hun er sliten og gruer seg. Maten kan sies å være Annes problem, den gjør henne tykk, og hun ønsker å gå ned i vekt. Samtidig har maten og måltidene sterk betydning for Anne for å løse opp i vanskelige situasjoner. Hun spiser for å roe seg. Anne lever et tvedydig og ambivalent forhold til mat og vekt gjennom hele oppveksten og frem mot operasjonen.

## Diskusjon Anne

### *Mat og spising er relasjonell virksomhet*

Det relasjonelle ved mat og måltider blir gjennom det Anne sier tydelig og betydningsfullt. Maten og spisingen fremstilles som uløselig forbundet med relasjoner hun inngår i og regulerer nærhet og avstand til andre. Det å kjenne seg distansert fra krevene relasjoner gjennom å spise, innebærer ikke at relasjonen opphører, den endrer bare karakter. Det å leve i verden med andre har grunnleggende betydning. Gjennom handlinger subjektet gjør berøres andre mennesker. Eksempelvis at det å trekke seg tilbake fra andre også begrunnes i det sosiale.

Mat og spising inngår i forholdet til andre. Maten har betydning for hvordan subjektet erfarer andre, og hvordan andre erfarer subjektet. Det at Anne, som i dette tilfellet, spiser seg tykk kan dermed ikke forstås som et avgrenset forhold utelukkende mellom henne og maten. Maten og spisingen berører og beveger forholdet til andre personer. Maten gir Anne muligheten til å regulere hvor nær hun skal komme andre og hvor utsatt hun skal føle seg i møte med dem. En slik mulighet til å regulere avstanden til andre er ikke noe en overvektig person uten videre kan gi slipp på, redusere eller forandre. Det er heller ikke noe som umiddelbart kan forstås eller overskues. Derimot kan det å spise lindre eller døyve ut ubehag i kroppen. Gjennom å være opptatt med mat og det å spise kan vanskelige følelser i kroppen døyves. Slik sett får mat både konkrete og mer symbolske betydninger for en overvektig person.

Innsikt om matens mange betydninger er bla omtalt av Elisabeth L'orange Fürst i boken «Mat – et annet språk». Hun hevder at å forstå mat utelukkende som næring og ernæring representerer et naivt blikk (21). Som vist innledningsvis i artikkelen er nett-opp næring og ernæring sentrale innslag i behandling av overvekt og vil med L'orange Fürsts poeng kunne beskrives som naivt. Mat er et språk, sier L'orange Fürst, om identitet, tilhørighet og følelser. Et språk som uttrykker noe om subjektets forhold i verden.

#### *Kjent og ukjent*

Det å spise seg tykk kommer frem som både et problem og en løsning. Det å være så tykk at en ikke blir regnet med i lek kan løse problemet med sjenanse, men samtidig bli et problem i forhold til å etablere gode relasjoner. Egne forventninger til seg selv og tanken på hva andre forventer representerer en implisitt erfaring. I intervjuet blir dette synlig. Gjennom for eksempel usikkerheten på hva det kan innebære å bli tynn og om en

kan oppfylle forventningene som da stilles til en. Som tykk hadde Anne oversikt over hva hun kan klare og hva som forventes av henne. Det å bli tynn innebærer endret innstilling fra omgivelsene til henne. Det å gå ned i vekt gis oppmerksomhet fra andre og i behandlingsoppleggene. Uttrykk som at de som går ned er flinke, blir penere, flottere og yngre understreker dette.

Den usikkerhet som kommer frem i mitt materiale synes svært lite debattert i forhold til vektreduksjonens betydning. I et fenomenologisk perspektiv blir den levde kroppen forstått som menneskets tilgang til verden (12-14). Enhver forandring av kroppen vil i et slikt perspektiv medføre forandringer av verden. En person som går ned i vekt vil oppleve verden på en annen måte enn vedkommende gjorde gjennom en tykkere kropp. De endrede opplevelsene for subjektet knytter seg både til hvordan egenkroppen merkes og hvordan omgivelsene erfares. De berører også omgivelsenes endrede inntrykk av subjektet. Det å miste fett, å endre kroppens størrelse og form gjennom en slankekur, vil få betydning for hvordan kroppen og verden erfares og hvordan verden erfarer den som har gått ned. Det å gå ned i vekt er en direkte inngripen i forholdet til andre og kan medføre grunnleggende eksistensiell bekymring hos subjektet.

## Resultat Berit

### Erfaring med trening

Når Berit beskriver sine erfaringer med bevegelse og trening, sier hun at hun alltid har følt seg klumsete og usporty. Hun mener at hun alltid har hatt en dårlig motorikk, og som barn følte hun seg usikker når hun deltok i organisert aktivitet. Hun sier:

*«Jeg har alltid vært en sinke på ski og på løping og alt som har med det å gjøre. Jeg følte meg veldig klumsete og var ikke noe flink rett og slett»*

Det å gå på ski hadde høy anseelse som fritidsaktivitet i nærmiljøet da hun var barn, forteller Berit. Hun sier hun kan huske at det kjentes ekstra sårt ikke å mestre det:

*«Hvis jeg var med noen på ski, så var det alltid trøblete fordi jeg var livredd for ikke å strekke til. Jeg grudde meg.»*

Berit sier at hun alltid i sammenhenger med løping og ski var redd for ikke å strekke til. Hun mente de andre hadde forventninger til henne som hun ikke kunne leve opp til. Hun forteller at hun stilte opp og var med, men at hun raskt ble hengende etter. På skiturer falt hun mer enn de andre. Gymmen på skolen var også vanskelig. Berit forteller at hun var

utrygg i gymmen, hun kjente seg aldri god nok. Men hun deltok i timene og sa ikke til læreren at gymmen var vanskelig for henne. Hun mente det var hennes eget ansvar å øve mer og ta konsekvensene av at hun ikke var god:

*«Det var bare å være i situasjonen og ha den nederlagsfølelsen, skyve det vanskelige unna, jeg hadde ikke noe valg. Det ville jo være veldig synlig hvis jeg ikke var der og, ikke sant.»*

Berit sier hun følte seg synlig enten hun var tilstede eller holdt seg borte fra gymmen. Uansett hva hun valgte, ble hun utsatt for de andres vurderende blikk og kommentarer. Hun befant seg i en låst posisjon, og gym var noe hun syntes hun måtte tåle.

### Varige erfaringer

Berit er, til tross for mye negativ erfaring, med på organisert trening som voksen. Hun sier:

*«Altså, det kan være deilig å trene på en måte og så ha det veldig all-right etterpå, men det er veldig sjelden noen glede for meg i å mosjonere!»*

Berit sier hun gjennomfører trening mest av plikt og med en forventning om at det skal kjennes godt etterpå. Hun har i lange perioder gått tur om morgenen, før jobb. Hun er medlem i en treningskjede, hun deltar på vannaerobic og hun prøver av og til å sykle. Nå veier hun såpass mye at hun er redd sykelen ikke tåler vekten av henne. Hun forteller at hun i lange perioder opplever det som et tungt press å skulle holde seg i aktivitet. Det hun kjenner mest på er at hun ikke har noe valg, hun sier hun må skyve det vanskelige unna:

*«Det er mest viljen min bare som sier at jeg skal trene, for hvis jeg ikke trener, så blir det bare enda verre.»*

Berit har deltatt på trening sammen med andre overvektige. Det sier hun at kan være «ganske artig». Hun sier de ler mye av seg sjøl, av alt de ikke får til, og de ler av at de svette så fælt. Hun forteller at det er godt å ikke bekymre seg for hvordan en ser ut når en trener, det slipper hun sammen med andre overvektige. Berit er glad i å bade, det gjør hun ikke på stranda eller i basseng sammen med andre, bare hvis det er flere overvektige sammen. Hun sier hun har en drøm om å kjøre slalåm. Hun skulle ønske det fantes utstyr som passet, men støvlene blir for trange. Hun kunne tenke seg å organisere alpinks kurs for andre overvektige, med egen instruktør, i en bakke langt borte fra alle andre.

## Diskusjon Berit

### Lyst og plikt

Erfaringene med nederlag er en kroppslig erfaring som ikke kan sees bort fra eller glemmes. Erfaringene varer i kroppen og situasjoner der trening blir erfart som ubehagelig kan ha stor betydning for en persons forhold til trening. I eksempelet med Berit kommer det frem at å gjennomføre trening av plikt er noe som allikevel gjøres. Når det gjelder overvektige, er trening noe som også er en sentral ingrediens i behandlingsopplegg. Det forventes av omgivelsene at overvektige prøver å gjøre noe med sin situasjon ved å trene. Et spørsmål er hvordan ubekvemme erfaringer møtes i behandlingssammenheng. I eksempelet med Berit har slike ubekvemme erfaringer ikke blitt bearbeidet. De negative erfaringene har blitt delvis opprettholdt. Trening snakkes på den ene siden om som noe det alltid kommer noe godt ut av. På den annen side er det for mange forbundet med ulyst. En slik ambivalens kan synes å være implisitt i forholdet til trening, og kommer sjelden til uttrykk når det er snakk om bruken av trening for å oppnå vektreduksjon.

### Subjekt- og objekt kroppen

Det å delta i trening kan aktualisere en grunnleggende følelse av å ikke være god nok. Ved å oppleve at en selv ikke har forutsetningene som kreves i aktivitetene kommer forskjellen mellom en selv og andre tydelig frem. I eksempelet med Berit har hun sammenliknet seg med andre og kommet til at det er noe i veien med henne. Det å se seg selv sammenliknet med andre betyr å anvende et utvendig blikk på seg. Kroppen forstås som noe som hele tiden bør forandres, og det subjektive utgangspunktet for å erfare fra kroppen kommer i bakgrunnen. Gjennom å opprettholde et slikt blikk på seg selv kan en grunnleggende usikkerhet bli en stabil faktor ved det å være overvektig. En grunnleggende kroppslig usikkerhet i forhold til å utføre bevegelser, kan være lite forenlig med lystfølelse og bevegelsesglede.

Ulike treningspraksiser er alltid resultatorientert på bestemte måter. Trening for overvektige er ofte rettet mot å gå ned i vekt. Trening er et felt der mange kommer i berøring med plikt til å trene, ansvar for egen helse, dårlig samvittighet for ikke å få trent eller å få det unnagjort og ha det «all-right etterpå». At trening skal gi en god følelse etterpå er kjent argumentasjon for å komme i gang med trening og for å holde på med trening. Slik argumentasjon anvendes både av kommersielle aktører som tilbyr trening, helsepersonell og de som trener selv (22-23). Trening blir



en synlig måte å vise at overvektige gjør noe med sin situasjon, noe som eksempelet med Berit viser.

### Konklusjon

Artikkelen har anvendt to overvektige kvinners erfaringer med mat, måltider og bevegelse. Målet har vært å finne ut mer om hvilke betydninger mat, måltider og bevegelse kan ha for den som er tykk. Resultatene viser på konkrete måter at opprettholdelse av overvekt er innvevd i subjektets relasjoner. Det at overvekt kommer frem som en relasjonell erfaring representerer en motsetning til å plassere problemet som et uheldig personlighetstrekk eller en mangel på kunnskap hos den enkelte. Verken medisinske forståelser av overvekt som en ubalanse mellom inntak og forbruk av energi eller fett som symbol på latskap, mangel på kunnskap og struktur er tilstrekkelige for å forstå hva det innebærer å være overvektig. Å være overvektig er en sammensatt situasjon som rommer erfaringer av både en selv, andre og omgivelsene. Disse erfaringene er både foranderlige og stabile.

Temaer som mat og trening virker særlig sensitive for at overvektige kan merke seg selv som tjukke. Når tematikken kommer opp i offentligheten eller i behandling tvinges overvektige til å reflektere over sin situasjon. Samtidig er det å være overvektig innvevd i deres måte å være i verden på. Her støter ideen om at det å gå ned i vekt handler om å ta valg og bestemme seg, mot overvektiges levde erfaringer. De har mange ganger tatt de valgene som kreves og gjort de forandringene som anbefales. Subjektet og det levde livet har tydeligvis hatt liten plass i de oppleggene de har fulgt. Erfaringen med at det kjennes ubehagelig, og at det ikke virker, forblir uplassert og lite utforsket. Ubahaget de erfarer ved å endre vaner, spise mindre eller trene mer, uttrykker at det er noe galt med dem mer enn at dette er vesentlige erfaringer for å kunne forandre seg. Kroppen som et forankrende personlig utgangspunkt blir oversett og den overvektige kroppen blir da kun et problem for den overvektige selv og for helsepersonell.

Artikkelen har belyst at overvektige tar til seg både kulturelle forståelser av det å være overvektig og de medisinske funderte oppfordringene om å spise mindre og trene mer. Min vurdering er at dette er viktig informasjon tilbake til helsefeltet. I behandlingssammenheng tas det ofte for gitt at overvektige ikke har erfaring og innsikt om å spise mindre og trene mer, noe denne artikkelens resultater bidrar til å problematisere.

### Litteratur

1. Sosial – og Helsedirektoratet. Forebygging og behandling av overvekt/fedme i helsetjenesten. Rapport 15 – 1150;2004.
2. Melin I. Obesitas. Handbok för praktisk klinisk behandling av övervikt, fetma och metabolt syndrom baserad på kognitiv beteendemodifikation och konventionell behandling. Lund: Studentlitteratur;2001.
3. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet. Vekt & helse. Oslo: Rapport nr 1;2000.
4. World Health Organization (Lastet ned 07.08.2004). Tilgjengelig på: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en/print.html>.
5. Buhl C. Overvekt og slanking. Psykologisk forståelse og behandling av overvekt. Oslo: Universitetsforlaget;1996.
6. Jarrell D, Sukrungruang I. Scoot over, skinny: the fat nonfiction anthology. Orlando, Florida: A Harvest Original, Harcourt Inc;2005.
7. LeBesco K. Revolting bodies? The struggle to redefine fat identity. Amherst and Boston: University of Massachusetts Press;2004.
8. Brownell K, Puhl RM, Schwartz MB, Rudd L. Weight Bias. Nature, Consequences, and Remedies. New York: The Guilford Press;2005.
9. Byrne S, Cooper Z, Fairburne C. Weight maintenance and relapse in obesity: a qualitative study. I: International Journal of Obesity, 2003; 27-8: 955-962.
10. Campus P. The Obesity Myth. Why America's obsession With Weight is Hazardous to Your Health. New York: Gotham Books;2004.
11. Rugseth G. Når perspektivet endres; Fra fett til erfaring. (Hovedfagsoppgave i helsefag) Universitetet i Oslo: Oslo;2004.
12. Merleau-Ponty M. Phenomenology of Perception. London: Routledge;2005.
13. Merleau – Ponty M. Kroppens fenomenologi. Oslo: Pax forlag A/S;1994.
14. Engelsrud G. Kjerlighet og bevegelse. Fragmenter til en forståelse av fysioterapeutisk yrkesutøvelse. (Avhandling, Seksjon for helsejernetforskning) Statens Institutt for Folkehelse: Rapport nr 1;1990.
15. Moran D & Mooney T. The Phenomenology Reader. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group;2002.
16. Bengtsson J. Med livsvärden som grund. Lund: Studentlitteratur;1999.
17. Bengtsson J. Sammanflätningar. Uddevalla: Bokförlaget Daidalos;2001.
18. Rapley TJ. The art (fullness) of open-ended interviewing: some considerations on analyzing interviews. Qualitative Research 2001; 1-3: 303-323.
19. Dahlberg K, Drew N, Nyström M. Reflexive lifeworld research. Lund: Studentlitteratur; 2001.
20. Haavind H. Kjønnet og fortolkende metode, metodiske muligheter i kvalitativ forskning. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS;2000.
21. L'orange Fürst E. Mat et annet språk. Rasjonalitet, kropp og kvinnelighet. Oslo: Pax Forlag A/S;1995.
22. Steen-Johnsen K & Engelsrud G. Mellom selvtvifelse og konformitet – treningssenteret som arena for tvetydige erfaringer. I: Seippel, Ø, red. Idrettens bevegelser – sosiologiske analyser av et samfunn og en idrett i endring. Oslo: Novus forlag;2002.
23. Grimsbø GH. Hvis jeg ikke hadde begynt å trene hadde jeg ligget på sofaen enda – i verste fall. Trening på treningssenter – om unge kvinners meningsskaping. (Hovedfagsoppgave i helsefag) Universitetet i Oslo: Oslo;2003.

### Abstract

**Purpose:** There is an increasing prevalence of overweight and obesity in both children and adults in Norway. Health authorities focus on increased knowledge about exercise and lifestyle. This is also incorporated in most of the treatment approaches available although few have shown to have a lasting effect on weight reduction. Until now our knowledge about the impact of overweight on the individual itself has been limited. This article aims to investigate the experiences of being overweight in two women. **Method:** The material consists of interviews with two women. The theoretical framework in the article is the phenomenology of Maurice Merleau-Ponty. The experiences are in the article organized into two themes: Food and exercise. **Results:** Experience with food and exercise are complex and meaningful. The subject's relations to other people contribute to obesity and that people remain obese. Being closely connected to others, or being distant, can be regulated through food and eating. Exercise is, for the informants, not connected to pleasure. It is talked about as something not desirable, as connected to bad conscience and duty. Food comes forward as both the problem and the solution. The meaning of both social relations and habits are changed during weight loss. Losing weight means experiencing insecurity and increased worries about self value.

**Conclusion:** To consider weight reduction as the only counting criteria in treatment of obesity is problematic. Because of the complexity of the phenomenon, the idea that obese people should eat less and exercise more seems to have little practical relevance. Obese people have deep insights and knowledge about their own relation to food and exercise. It can not be taken for granted that obese people want to, or can cope emotionally with losing weight.

**Key words:** Obesity, experience, phenomenology, food, exercise, health.