

Lunds Universitet
Sociologiska Institutionen



LUNDS
UNIVERSITET

En viktgräns för grundläggande respekt
En intervjustudie om fat shaming och fettförakt

Författare: Isabell Haglund

Kandidatuppsats: SOCK10, 15 hp

Vårterminen 2022

Handledare: Axel Fredholm

Sammanfattning

Författare: Isabell Haglund

Titel: En viktgräns för grundläggande respekt

Kandidatuppsats: SOCK10, 15 hp

Sociologiska Institutionen, Vårterminen 2022

Handledare: Axel Fredholm

Aktuell statistik som kartlägger svenskars levnadsstandard visar en betydande ökning av övervikt och fetma bland befolkningen. Hög kroppsvikt förknippas med medicinska åkommor såväl som psykosociala problem. Den sociala miljön kring överviktiga individer präglas av exkludering, kränkningar och förlöjligande, dessa beteenden benämns som *fat shaming* och utgör en samhällsstruktur av *fettförakt*. Denna uppsats har till syfte att belysa upplevelsen av detta sociala fenomen. Hur fat shaming upplevs, hur erfarenheter av fettförakt i samhället kan påverka livets olika aspekter, samt hur sociologin kan hjälpa oss fördjupa förståelsen för de människor som drabbas, är de genomgående forskningsfrågor som undersökningen ämnar att söka svar på. Genom fyra semistrukturerade intervjuer har svenska kvinnor med erfarenhet av fat shaming och fettförakt delat med sig av sina insikter och upplevelser, och som empiriskt material har de analyserats med en abduktiv ansats med hjälp av klassiska sociologiska begrepp som identitet, stigma och fysiskt kapital. Studien visar att informanterna upplever sig olik bemötta på grund av sin kroppsstorlek, samt orättvist behandlade i livsaspekter som sjukvård, sökandet efter partner och som konsument i kläindustrin. Normer om accepterade kroppar, som skapar attityder i samhället, har betydelse för hur informanterna formar sin självbild och identitet samt uttryckandet av den. Dessutom tolkas olika sociala svårigheter i informanternas liv som en effekt av bristande fysiskt kapital, då smalhet belönas med fördelar. Materialet indikerar även att stigmatisering beroende på kroppsstorlek råder i Sverige, samt att de interaktioner som reproducerar stigma skapar känslor av utanförskap och skuld. Uppsatsens kvalitativa forskningsmetod har inte möjlighet att brett generalisera dessa resultat, däremot har studien visat att fat shaming och fettförakt kan vara skadligt och negativt påverka livskvaliteten för informanterna som har drabbats, något som gör detta forskningssyfte angeläget och viktigt.

Nyckelord: fat shaming, fettförakt, identitet, stigma, fysiskt kapital

Innehållsförteckning

1. Inledning	2
1.1. Syfte och frågeställningar.....	3
1.2. Avgränsningar	3
2. Forskning och Fat Shaming.....	4
2.1. Forskningsfältet	4
2.2. Begreppsdefinitioner: Fat shaming och Fettförakt	6
3. Teoretiska perspektiv.....	6
3.1. Identitet.....	7
3.2. Stigma	8
3.3. Kapital.....	9
4. Metod.....	10
4.1. Kvalitativa semistrukturerade intervjuer.....	10
4.2. Informanterna	11
4.3. Urval och Etiska överväganden.....	11
5. Analys	13
5.1. "De som ser bättre ut blir bättre bemötta"	13
5.2. "Kompensera för sin kroppsstorlek"	14
5.2.1. Identitet och självbild.....	14
5.3. "Snygga kläder - en rustning"	18
5.3.1. Utseende och presentation av identitet.....	18
5.3.2. Begränsad tillgång till kläder.....	19
5.4. "Nobbad - vikten som svepskäl".....	21
5.5. En hälsosam kropp.....	23
5.5.1. Hälsodiskursen.....	23
5.5.2. Vårdmötet.....	25
5.5.3. Mental hälsa och välmående.....	27
6. Slutdiskussion.....	29
7. Referenslista	31
8. Appendix 1.....	34

Förord

Jag vill rikta ett stort tack till alla informanter som jag fick privilegiet att intervjua. Tack vare att ni delade med er av era upplevelser och känslor möjliggjordes denna uppsats. Tack för att ni gav mig möjligheten att undersöka en orättvisa som jag brinner för att bekämpa, och tack för att ni öppnade mina ögon ytterligare genom era värdefulla berättelser. Jag vill även tacka min handledare Axel Fredholm för allt stöd under arbetets gång.

Lund, maj 2022

1. Inledning

”Varannan svensk har övervikt eller fetma”, det konstaterar Statistiska Centralbyrån år 2018 efter undersökning av svenskars levnadsförhållanden. Med hjälp av Världshälsoorganisationens (2021) information pekas stillasittande och högt kaloriintag ut som den bärande orsaken till ökande kroppsvikt bland befolkningen. SCB konstaterar även kortfattat att utöver medicinska problem kan den som är överviktig lida av sociala påfrestningar som påverkar det personliga välbefinnandet. Vid detta påstående tar hänsynen till den sociala aspekten slut. Frågan väcks om hur detta sker, varför riskerar vi att må sämre mentalt till följd av hög kroppsvikt? Internationella studier som undersöker relationen mellan subjektivt välmående och övervikt visar resultat på lägre självrapporterat välmående hos självidentifierade tjocka individer, dock uppvisas sociala attityder och bemötanden som avgörande faktorer (Godoy-Izquierdo et.al, 2020; Rand et. al, 2017). Den fysiska övervikten kan inte omedelbart orsaka bristande välbefinnande, därför framstår de sociala nyanserna av kroppsvikt som mest intressanta för vidare granskning, i synnerhet ur sociologiska perspektiv i syfte att belysa ännu en vinkel av den mänskliga upplevelsen.

Ett flertal narrativ inom såväl akademiska som populärkulturella kretsar uppmärksammar negativa och kränkande erfarenheter i det sociala livet för tjocka individer. Nathalie Johansson (2013) hävdar i ett debattinlägg i SVT Nyheter att det svenska samhället är genomsyrat av fettförakt, där bland annat marknadsföring för viktminskning dagligen påminner om att tjocka personer antas vara lata och korkade. Genom att lyfta statistik ifrån Institutet för arbetsmarknads- och utbildningspolitisk utvärdering, som visar att överviktiga arbetssökande blir tvungna att söka fem gånger så många jobb som normalviktiga, menar Johansson (2013) att diskrimineringen inte är förvånande. Stephan Rössner (2002), professor på överviktsenheten på Huddinge Universitetssjukhus, skriver i Läkartidningen om hur vården föregår med bristande exempel i bemötandet av tjocka människor då hån och förlöjligande accepteras. Det knyts an till det faktum att övervikt antas vara självförvållat, vilket i sin tur anlägger förekomsten av de negativa stereotyper som Johansson (2013) redogör för. Detta leder till olägenheter som lägre löner och sämre vårdmöten för tjocka individer i jämförelse med smala (Rössner, 2002). För att förstå den förnedring och negativa samhällsupplevelse som tjocka människor möts av har användningen av begreppen *fat shaming* och *fettförakt* utvecklats. Precisa definitioner presenteras längre fram i denna uppsats, som syftar att undersöka den levda upplevelsen av detta fenomen med hjälp av en kvalitativ intervjustudie. Hur upplevs fat

shaming? I vilka livsområden märks det av, och hur kan sociologin öka förståelsen av de individer som drabbas? Som informanten Josefin uttrycker det: ”normalviktiga personer kommer inte kunna förstå hur det känns utan att verkligen lyssna på våra riktiga upplevelser”.

1.1. Syfte och frågeställningar

Den föreliggande uppsatsen syftar till att undersöka hur *fat shaming* upplevs och hur olika aspekter av de drabbades liv kan påverkas av *fettförakt*. Fyra kvinnliga informanternas personliga erfarenheter ligger till grund för det empiriska materialet som har analyserats för djupare förståelse med hjälp av sociologiska teoriramverk som berör de huvudsakliga fenomenen *identitet*, *stigma* och *fysiskt kapital*. För att möta undersökningens syfte tillämpas följande frågeställningar på analysen av materialet:

1. Hur uttrycks upplevelser av fat shaming och fettförakt i informanternas olika livsaspekter?
2. Hur kan teorier om stigma, fysiskt kapital och identitet bidra till en förståelse av hur fat shaming upplevs?

1.2. Avgränsningar

Undersökningen ämnar belysa upplevelsen av fat shaming hos kvinnor i Sverige genom kvalitativa intervjuer. Tidigare forskning på ämnet i Sverige är begränsad, fler perspektiv och nyanser anser jag bidra till den akademiska kunskapsbilden om fat shaming och fettförakt, vilket i sin tur spelar en avgörande roll för både ingripande och förebyggande lösningar på samhällsproblem. Mot bakgrund av detta konstateras motiveras avgränsningen av denna uppsats intresseområde till just den svenska kontexten. Att kvinnors upplevelser utgör det empiriska materialet beror på metodvalet för kontaktsökandet av informanter som förklaras vidare i metodavsnittet. Dock bidrar urvalsavgränsningen av kvinnor med ett mer koncentrerat fokus som har möjliggjort för teman och likheter i materialet som har lett till goda grunder för teoretisk analys. Studiens resultat kan därför inte hävda förståelse för mäns upplevelser av fat shaming, varken i Sverige eller i resten av världen. Dessutom hävdar jag inte att denna undersökning kan generalisera eller förstå alla svenska kvinnor som har upplevt fat shaming, till följd av nämnda avgränsningar begränsas studiens slutledningsförmåga till informanternas utsagor. Den kvalitativa forskningsmetoden i fråga möjliggör inte för bredare antaganden, ändock är mänskliga upplevelser viktiga att undersöka för att se bakom statistiken och belysa eventuella strukturer som uttrycks genom individuella upplevelser.

2. Forskning och Fat Shaming

2.1. Forskningsfältet

I takt med västerländska samhällens klassificering av övervikt som samhällsproblem och hälsofara har kritiska perspektiv inom forskningsvärlden accelererat. *Critical fat/weight studies* är det fält som oftast innefattar dessa vetenskapliga synsätt som huvudsakligen arbetar i samhällsvetenskapliga kretsar. Patologisering och ökad stigmatisering av övervikt och fetma har således gett kritisk forskning en ny utsatt grupp att djupare undersöka, denna utveckling anses ha tagit fart under sent 1990-tal och pågår än idag (Lupton, 2013). Samhällsvetenskapen intresserar sig för den sociala aspekten av ett kroppsligt tillstånd som tjockhet. I sitt verk *Fat* från 2013 redogör Deborah Lupton omfattande och koncist, likt titeln i sig, för många av huvuddragen i detta forskningsområde. *Fat* utforskar varför den tjocka kroppen är hatad och därigenom måltavla för hälsodiskursens attacker och påtryckningar till att reducera sin storlek för att enligt normer bli accepterad. Framför allt behandlas fett(*fat*) som en kulturell artefakt. Lupton menar att den tjocka kroppen blir given mening genom komplexa och föränderliga system av diskurser, praktiker, mellanmänniska interaktioner, materiella ting och emotioner. Detta meningsskapande sker i den särskilda kontexten av senmoderna västerländska samhällen under 2000-talet (Lupton, 2013, s.3). Centralt för Luptons slutsats är att tjock saknar egen mening, eftersom sociala, kulturella och historiska kontexter konstruerar hur tjockhet upplevs, porträtteras och uppfattas vilket gör det dynamiskt och känsligt för kontextförändringar. Jeannine Gailey (2014) instämmer i denna övertygelse och grundar sitt verk *The Hyper(in)visible Fat Woman* i liknande kontextbundna analyser av tjocka kvinnors tillvaro. Gailey står för en av relativt få undersökningar inom fältet som bygger på intervjustudier där individers upplevelser granskas. Huvudsakligen framförs att den tjocka kvinnan utmärks av en paradox av extrem synlighet och osynlighet, där exkludering och ointetgörande kombineras med enorm kritik och skambeläggning (Gailey, 2014). I samma anda konstaterar Lupton (2013) att den tjocka kroppen är utsatt för omfattande reglering och disciplinering i såväl tidig barndom som i minoritetsgrupper och inom sjukvården. Överviktsepidemin, vilket sjukförklarar övervikt, förklaras som den övertygelse som på samhällsnivå förutsätter stigmatisering och diskriminering av tjocka människor. Den sociala konstruktionen av övervikt genom etableringen av Body Mass Index och dess kategorier har enligt Lupton (2013) föranlett detta samhällsklimat.

Ur ett ännu mer historiskt perspektiv undersöker Amy Erdman Farrell (2011) fenomenet av tjockhet och i synnerhet fettförakt i USA i sitt verk *Fat Shame*. Farrell hävdar att stigmatiseringen av tjocka kroppar föregick medicinska bevis som klassar fetma som en hälsofara. Genom olika typer av litterär och bildlig porträttering undersöks kopplingen mellan den historiska förnedringen av tjocka kroppar och den samtida rädslan för övervikt (Farrell, 2011). En tjock kropp var ett klart tecken på en underlägsen, primitiv karaktär utan självkontroll, något som rotas i kulturell oro för överdriven konsumtion men också i rasistiska stereotyper som präglade det amerikanska 1900-talet (Farrell, 2011). Trots fettföraktets historiska orsaker menar Farrell (2011) att dessa övertygelser fortfarande lever kvar och driver det fettförakt som utgör samhällets panik över, och krig mot, överviktsepidemin. Även Kathleen LeBesco (2004) arbetar utifrån ett amerikanskt perspektiv och utöver överensstämmande slutsatser med både Lupton och Farrell fokuserar hennes verk *Revoltin Bodies?* på tjockhet som ett politiskt tillstånd. Tjocka människors status i samhället undersöks ur en identitets-politisk synvinkel och belyser diskriminering inom deras roller som arbetstagare, konsument och sexuell varelse (LeBesco, 2004). Under samma år publiceras dessutom forskning på den svenska akademiska scenen när Helene Sandberg (2004) från Lunds universitet skriver om medias roll i porträtteringen av fetma i sin doktorsavhandling. Genom en empirisk granskning av dagstidningars skildring av övervikt och fetma slutleder Sandberg att media utgör den diskurs och det samtalsklimat som präglar samhällets bedömning av tjocka kroppar, något som ger media makten att förminska eller förstora uppfattningen av samhällsproblem (Sandberg, 2004).

För att förstå hur kroppen som mer än en fysisk entitet kan förstås socialt, samt generera upplevda och personliga effekter har dessa författare använt sig av olika angreppssätt och även teoretiska hjälpmedel. Goffmans symboliskt interaktionistiska syn på stigma är välanvänd i detta forskningsfält där exempelvis omnämnda Farrell (2011), Lupton (2013), Gailey (2014) och Sandberg (2004) använder sig av den klassiska sociologens analysbegrepp för att visa på tjocka kroppars stigmatisering. Andra klassiska teoretiker som ofta appliceras inkluderar Michel Foucault och Judith Butler, men till synes sparsamt nyttjad är Pierre Bourdieus teori om kapital. Sandberg (2004) gör en kortfattad koppling mellan övervikt och kapital vilken ligger till grund för mitt eget intresse av att utveckla tanken om kapitalbegreppets förmåga att förklara upplevd fat shaming. Vidare syftar denna undersökning att addera till det existerande forskningsfältet genom ett mindre utforskat perspektiv, nämligen personliga erfarenheter av ett specifikt socialt fenomen inom upplevelsen av att leva i en tjock kropp; fat shaming. Dessutom

behandlar bevisligen den mest framstående tidigare forskningen amerikanska perspektiv, och trots vissa överförbara likheter anser jag det värdefullt att undersöka detta ämne i så bred kapacitet som möjligt, där denna uppsats ämnar bidra med en nyans av det svenska sammanhanget. Det som utmärker denna undersöknings forskningsfokus i kontrast till tidigare forskning är således fat shaming-vinkeln, vikten av svenska, självupplevda erfarenheter, samt kapitalbegreppets användning.

2.2. Begreppsdefinitioner: Fat shaming och Fettförakt

I linje med framstående forskning inom kritiska fat studies används begreppet *tjock* som ett beskrivande ord i denna uppsats. Inget negativt eller positivt värde tillskrivs begreppet i fråga inom ramarna för denna undersökning. Informanterna består av individer som själva rapporterat att de har upplevt *fat shaming* och *fettförakt* till följd av sin kroppsstorlek. Informanterna omnämns dock inte av en medicinsk avgränsning som exempelvis BMI (body mass index) som ett mått för övervikt. För studiens sociologiska intresseområde är den medicinska kategoriseringen inte relevant då fokuset på fat shaming och fettförakt utgörs av dess sociala karaktär. För att vidare konkretisera begreppet fat shaming definieras det som individuella, kränkande uttryck och beteenden baserat på mottagarens kroppsstorlek. Fettförakt syftar i denna text på den samhälleliga struktur som föranleder fat shaming och som diskriminerar mot tjocka kroppar. Begreppet fettförakt brukas sällan i den svenska akademiska världen. Efter litteratursökningar klargjordes att begreppet har nämnts i totalt 19 akademiska texter som alla är studentuppsatser på grund- eller avancerad nivå som publicerades under de senaste åtta åren. Jag menar att detta visar på ett ökat intresse för vidare undersökning av detta fenomen hos dagens studenter, något jag ämnar till att bidra med för att öka medvetenheten om fettförakt och fat shaming som samhällsproblem.

3. Teoretiska perspektiv

För att besvara undersökningens forskningsfrågor och fördjupa förståelsen av det empiriska materialet används klassiska sociologiska teoriramverk. Genom dessa teoriverktyg argumenterar jag för att mänskliga interaktioner och upplevelsen av dem (upplevd fat shaming) kan analyseras kvalitativt för att belysa eventuella strukturer (fettförakt). Därför har socialpsykologiska ansatser som fokuserar på individens plats i samhället valts ut som väl lämpade för studiens analys. Alternativa teoretiska perspektiv kan undersöka samma ämne på en rad olika vis, exempelvis hade teorier om diskriminering varit passande för ett fokus på

orsakerna bakom omgivningens behandling av informanterna. De valda teorimodellerna kan anses brista i sin förmåga att förklara en del av dem nyanser som komplicerar fat shaming som fenomen. Exempelvis har de begränsad hänsyn till intersektionalitet och de faktorer som utgör eventuella skillnader i upplevelsen för bland annat olika könsidentiteter, nationaliteter och generationer. Som bekant behandlar denna uppsats ett begränsat urval av svenska, jämnåriga, kvinnor, vilket gör att trots dess svagheter anser jag teorierna om identitet, stigma och kapital väl lämpade för syftet i fråga. En utförligare diskussion om brister i teoriramverken är framför allt nödvändig i forskning med heterogena urvalsgrupper, vilket hade krävts för bredare förståelse av upplevelsen av fat shaming över fler områdesgränser som då kräver intersektionella perspektiv.

Undersökningen eftersträvar en abduktiv analysmetod som karaktäriseras av flexibilitet mellan teori och empiri där ingendera överskuggar den andra. Abduktion är ett pragmatiskt tillvägagångssätt som syftar till att bidra med en mer reflektiv och cyklisk process än strikta induktiva eller deduktiva metoder (Tavory & Timmermans, 2014). Med andra ord tillämpas de valda teorierna genom flexibel tolkning som består av flera återbesök till empirin för att finna ytterligare analysgrunder. Detta innebär att uppsatsens resultat inte kan hävda absoluta sanningar eftersom de bygger på tolkning. Abduktionens process försöker därför uppmärksamma forskarens egen sociala position i undersökningen av den sociala världen vilket också bidrar till samspelet mellan teori och empiri (Tavory & Timmermans, 2014). Mot denna bakgrund presenteras de teorier som undersökningen utgår ifrån.

3.1. Identitet

Enligt socialpsykologisk tradition formas *identitet* i sociala kontexter. George Herbert Mead (2015) menar i sitt klassiska verk *Mind, Self and Society* att jaget och det mänskliga sinnet är sociala effekter. Identitet är följaktligen ett resultat av en livslång socialiseringsprocess. Attityder, normer, värderingar och sociala regler utgör den samhälleliga sfär som genom socialisering formar andras uppfattning av individen, vilket i sin tur formar individens *själv* (Mead, 2015). Självet blir observerbart genom dess uppdelning i *jaget* och *miget*. För att förtydliga syftar jaget att uttrycka individens agerande i stunden, jaget utövar initiativ i en respons på sammanhanget. Miget intar alla dessa attityder som andra i samhället uttrycker och genom dess lins bedöms jagets handlingar. Genom detta samspel kan miget reflektera över hur jaget har agerat och se jaget som ett objekt, vilket förutsätter skapandet av självet. Med andra

ord internaliseras samhällets åsikter och värderingar in i individens medvetande, för att kunna förstå vår egen identitet är vi beroende av andras bedömningar av oss (Mead, 2015). Genom denna förståelse av identitet kan upplevelser av fat shaming analyseras med hänsyn till dess introspektiva effekter på informanterna och deras självbild. Även Emma Engdahl (2009) reflekterar över individens behov av andra medmänniskor och menar att skapandet av *självidentiteten*, förmågan att vara sig själv, handlar om att navigera mellan vad samhället bestämmer för oss och vår egen vilja. Den *sociala identiteten* har däremot viss avsaknad av individuell frihet eftersom den förstås som en sammanställning av alla andras utvärdering och kategorisering av individen (Engdahl, 2009). Erving Goffman (2014) använder sig av social identitets-begreppet på liknande vis i sin förklaring av den stigmatiserade individen.

3.2. Stigma

Stigma är först och främst socialt betingat och inte av naturen givet. Sociala interaktioner reproducerar stigma vilket gör att en fysisk markör som övervikt inte i sig benämns som ett stigma (Goffman, 2014). Det sociala spelet som förhåller sig till vad som är *normalt* benämner det som bryter mot accepterade normer, det som är *onormalt*, som stigmatiserat när särskilda negativa attribut och stereotyper befasts vid det onormala. Vad som är normalt blir endast uppenbart när något bryter mot normen och därför uppmärksammar dess existens. Konkret definieras stigma som de normbrytande omständigheter som exkluderar en individ från full social acceptans (Goffman, 2014). Detta tillstånd kan leda till en rad olika påfrestande implikationer för individens samhällsupplevelse. Den nämnda sociala identiteten förutsätter en känsla av *ambivalens* för den stigmatiserade när omgivningen pekar ut och exponerar individens stigmatiserade egenskap, något som då krockar med personens egen självuppfattning av att vara precis som vem som helst. För att motverka denna inre konflikt kan *informationskontroll* och *intrycksstyrning* utnyttjas av den stigmatiserade i syfte att i största möjliga mån följa normen i ett försök till acceptans (Goffman, 2014). Intrycksstyrning kan exemplifieras av olika typer av visuella maskeringsverktyg som döljer fysiska defekter eller anomalier, som kläder och smink. Informationskontroll refererar till information som den stigmatiserade väljer att avslöja om sig själv, där förslagsvis hänvisande till en medicinsk åkomma som en orsak till övervikt kan uppfattas som informationskontroll. Med dessa strategier kan den stigmatiserade försöka *passera* som normal och få ta del av den sociala acceptans den annars saknar (Goffman, 2014). Upplevd fat shaming som analyseras som ett

uttryck för stigmatisering kan därför öppna upp för ytterligare förståelse för informanternas erfarenheter av samhällets bemötande som en reaktion på deras kroppsstorlek.

3.3. Kapital

Den som tilldelas full social acceptans kan enligt Bourdieu (1984) antas besitta höga *symboliska kapital*. Omgivningens respons på individen är styrt av hur mycket kapital inom olika områden hen förfogar över (Bourdieu, 1984). Det ekonomiska kapitalet utgörs av just finansiella medel som pengar, vilket positionerar grupper i det sociala rummet och delvis utgör klassuppdelning. Kulturellt kapital interagerar med det ekonomiska och inkluderar utbildning och olika kulturella uttryck för smak och läggning. Uppförandekoder och seder hos olika sociala grupper styrs av kulturellt kapital, även värderingen av särskilda kompetenser. Det sociala kapitalet syftar till olika former av sociala relationer och nätverk, helt enkelt kan rätt kontakter och vänskaper leda till sociala fördelar och gynnsam samhällsbehandling (Bourdieu, 1984). Symboliskt kapital förstås följaktligen som sammanställningen av ovan förklarade kapital, något som avgör individens anseende inför omvärlden. Genom det symboliska kapitalet kan auktoritet, makt och respekt utvinnas i den sociala verkligheten som dessutom klassificerar de grupper med olika nivåer av kapital i en hierarki. *Habitus* är vidare det som styr hur kapitalen förvaltas och utnyttjas. Habitus är ett välanvänt begrepp som syftar till att beskriva individens så kallade sociala bagage, de anlag, fallenheter och inställningar som genom socialisering har formats för att styra över individens agens och agerande (Bourdieu, 1984). Individens habitus är avgörande för hur tankar, känslor och attityder formar livsval.

Hur får kroppsstorlek då plats i Bourdieus teori? Sociala klasser förhåller sig till mat, träning och livsstil i relation till kapital och habitus. Bourdieu menar att kroppen följaktligen formas av sociala grupper socialisering, att kroppen förkroppsligar ”klass-smak”. Dessutom påpekas att uppfattningen av den accepterade kroppen uttrycks genom individens ”tunnhet” respektive ”fethet” där tjocka kroppar representerar en osund relation till olämpliga livsmedel, vilket även relateras till lägre klassers livsstil (Bourdieu, 1984, s.190). Vad som då är accepterat är helt och hållet kontextbundet där en smal eller en tjock kropp kan tilldelas skilda positionerande värden i samma värld, beroende på tidsepok eller sociala samhälle (Bourdieu, 1984). Chris Shilling (1991) menar ytterligare att Bourdieu klassar kroppen och dess *fysiska kapital* som en resurs för, och komponent av, kulturellt kapital, något som inte skildrar fysiskt kapital som viktigt nog. I en utveckling av Bourdieus teori klassas alltså kroppen som en betydande påverkande

faktor till förvärvandet av ekonomiskt, socialt och kulturellt kapital, för att uppnå och bibehålla status (Shilling, 1991). Att på detta sätt förstå kroppens inflytande på den sociala omgivningen möjliggör för en analys av kroppsstorlek som källa till det fysiska kapitalet. Denna tolkning av kapital och definition av fysiskt kapital kommer användas genomgående i uppsatsen för att undersöka informanternas upplevelser av fat shaming till följd av kroppsstorlek.

4. Metod

4.1. Kvalitativa semistrukturerade intervjuer

Denna undersökning baseras på fyra intervjupersoners personliga upplevelser och berättelser. För att försöka förstå de abstrakta fenomen som kan genomsyra upplevelsen av fat shaming är dessa individers erfarenheter ett hjälpsamt verktyg. För att på bästa möjliga sätt granska mänskliga upplevelser är ett kvalitativt tillvägagångssätt att föredra, då komplexitet och nyanser kan vara svåra att fånga in med andra mer kvantitativa metoder (Dalen, 2015). Att uppsatsens material utgörs av fyra intervjuer förutsätter begränsningar för resultatets generaliseringsmöjligheter, med andra ord hävdar jag inte att de slutsatser som dras om informanternas erfarenheter kan generaliseras och beskriva alla upplevelser av fat shaming. Hade uppsatsen istället haft en ambition för generalisering hade en kvantitativ metod lämpat sig för att innefatta ett stort material, däremot förutsätter det faktiska syftet en kvalitativ metod som bäst lämpad för att undersöka hur fat shaming upplevs och uttrycker sig i olika individers liv. I syfte att främja flexibla intervjuer användes en semistrukturerad intervjumetod. Genom en anpassningsbar ordning kan den semistrukturerade intervjun kombinera styrkorna hos både strukturerade och öppna intervjuer (Ahrne & Eriksson-Zetterquist, 2015). Målet med intervjuerna var att bidra med ett inbjudande samtalsklimat samt att förhålla konversationerna till en del gemensamma områden. Exempelvis behandlades följande övergripande ämnen i relation till fat shaming; hälsa, kläder, sociala relationer och identitet. En intervjuguide formades utifrån huvudämnena där tematiska frågor ämnade att ge kunskap om informanternas erfarenheter och känslor kring dessa, vilket sedan varierades med dynamiska frågor för att främja tillit, och följdfrågor för att skapa nyanser i materialet (Rennstam & Wästerfors, 2015). Intervjusamtalen var alla mellan 60 och 75 minuter långa. Intervjuerna utfördes digitalt via Zoom till följd av den osäkerhet som covid19-pandemin fortfarande orsakade i början av 2022, dessutom möjliggjorde videosamtalen för att med enkelhet kunna kontakta individer bosatta på andra plaster i Sverige än Lund. Något som jag anser bidrog till genomförbarheten av

undersökningen. Genom att föra videosamtal hade jag möjlighet att ta del av vissa visuella signaler (som ansiktsuttryck) som sker i sociala interaktioner, vilket forskaren annars ofta går miste om när intervjun inte sker fysiskt (Kaijser & Öhlander, 2011). Däremot kan det argumenteras för att icke-fysiska intervjuer fortfarande inte kan uppnå samma mellanmänskliga kontakt som en traditionell intervju. Detta kan påverka hur personligt mötet upplevs och intervjupersonernas nivå av bekvämlighet, som i sin tur kan leda till effekter på öppenheten i samtalet (Dalen, 2015). Vidare spelades samtliga intervjuer in med både ljud och bild. Endast jag som intervjuare har haft tillgång till dessa video- och ljudinspelningar för att skydda informanternas rätt till konfidentialitet, dessutom destrueras allt material efter studiens färdigställning (Vetenskapsrådet, 2002). Transkribering utfördes i direkt anslutning till respektive intervjutillfälle med hänsyn till minnesarbete för att främja korrekta återberättelser (Tavory & Timmermans, 2014). Därefter kodades materialet utefter gemensamma drag för en tematisk analys, där min strävan att sätta informanterna i centrum visas i följande analyskapitel.

4.2. Informanterna

Samtliga intervjupersoner är kvinnor och har genom självidentifikation beskrivit upplevelser av fat shaming till följd av sina kroppar. Deras åldrar spänner sig mellan 28 och 36 år vilket innebär att de har upplevt relativt lika samtida förhållanden i sina liv i Sverige, där de alla är födda och uppväxta. *Josefin* som intervjuades vid det första tillfället är 31 år gammal och arbetar som tågvärd, hon har ett stort intresse för smink och skönhet och djur och natur. *Erika* är en 36-årig kvinna som arbetar på Försäkringskassan, hon är tvåbarnsmamma och läser och skriver mycket på sin fritid. *Olivia* är 28 år och studerar på distans vid sidan om sin största passion och sysselsättning som volontär för en hund-rescue förening. Avslutningsvis intervjuades *Frida* som också är 28 år och studerar psykologi, hon läser och umgås med sina vänner på fritiden.

4.3. Urval och Etiska överväganden

Alla fyra namn har fingerats för att skydda informanternas identitet, personliga detaljer som bostadsort har även eluderats av samma anledning. Anonymiseringen var uttalad innan alla samtal. För att få kontakt med möjliga intervjupersoner har sociala medier använts, ett inlägg publicerades av mig på Facebook i februari 2022 där undersökningens syfte och avsikter beskrevs. Annonser inbjöd alla som hade upplevelser av fat shaming och som skulle vilja dela med sig av sina erfarenheter i en intervju. Redan vid detta stadie fastställdes en etisk

medvetenhet och det faktum att alla informanternas identiteter skulle skyddas av anonymitet, vilket är i enlighet med Vetenskapsrådets (2002) krav på identitetsskydd för forskningsetiska principer. Utöver forskningens ansvar för konfidentialitet och anonymitet för studiens deltagare har även ämnets känsliga karaktär övervägts. I såväl utlysningen på Facebook som i den fortsatta kommunikationen med potentiella informanter påminde jag upprepande om att jag var mån om deras bekvämlighet och samtycke. Därför klargjordes det gång på gång att informanterna var fria att avsluta intervjun när som helst, eller att avstå från att svara på vissa frågor eller på annat sätt korrigera i intervjusituationen i syfte att prioritera bekvämlighet. Sex individer kontaktade mig privat via mail eller Facebook-messenger och visade intresse för att delta, till slut valde dock två personer att avstå från intervjuprocessen, vilket i linje med dessa etiska överväganden var relativt väntat med tanke på ämnets känslighet och sannolikhet att orsaka starka känslor. Därför valde jag att inte ytterligare pressa eller vidare kontakta de två personer som gav återbud på sitt första inplanerade intervjumöte. Den valda metoden för kontaktsökandet av potentiella informanter motiveras alltså genom medvetenheten av fat shaming som ett känsligt ämne. Urvalet präglas av detta i och med att slutligen fyra individer intresserade sig för att delta i studien. Det är även detta beslut som gör att urvalet består av endast kvinnor eftersom de frivilligt anmälde sig för deltagande. Eventuellt hade fler personer kunnat nås genom en annan metod där jag exempelvis själv hade uppsökt potentiella informanter, men som sagt ansåg jag ett sådant tillvägagångssätt opassande som kunde leda till samtyckes-etiska problem i undersökningen.

5. Analys

5.1. “De som ser bättre ut blir bättre bemötta”

Personliga och subjektiva berättelser är som sagt väsentliga för denna uppsats och informanternas egna åsikter värdesätts högt. En av de frågor som var stående och som inledde samtliga intervjuer rörde därför informanternas uppfattning om bemötande kan bero på kroppsstorlek. Kort sagt svarade de alla ja, och de uttryckte olika självupplevda erfarenheter som ligger till grund för deras övertygelser. Nedan följer en av informanternas svar i syfte att illustrera hur de fyra kvinnorna tänker och känner kring kroppsstorleken betydelse, för att sedan kunna öppna upp för vidare analys av hur de har upplevt och påverkats av fat shaming.

Tror du att människor blir olika bemötta beroende på sin kroppsstorlek?

Absolut, det har jag egen erfarenhet av. För några år sedan gick jag ned mycket i vikt, en betydande del av min kroppsvikt, och då hamnade jag i någon sorts normzon på vad som är en normalt stor kropp /.../ Och jag märkte direkt vilken skillnad det blev på hur jag blev bemött, jag upplevde att plötsligt ville folk lyssna på vad jag hade att säga mer än innan. Min röst blev mer betydande. På den tiden dansade jag pardans, och jag blev uppbjuden mycket mer än innan när jag levde i en större kropp. Det finns så många tillfällen där det finns en annorlunda behandling. Man får mer respekt av andra på något sätt. Det är ju förjävligt ändå. Det ska ju inte finnas en viktgräns för grundläggande respekt. (Josefin)

Citatet representerar samtliga informanternas bild av övergripande kroppsnormer som avgör hur individer beter sig i sociala sammanhang och hur kroppsstorlek värderas. Josefins uttalande hänvisar till konceptet kring normalt och onormalt som Goffman (2014) förklarar genom stigmatiseringens fenomen. Informanten påpekar att efter sin viktnedgång blev hon så kallad normal, vilket först och främst pekar på den etablerade skillnad mellan normaltillstånd och stigma, där den tjocka kroppen i västvärldens samtid är stigmatiserad (Farrell, 2011). Hon berättar även om fördelar som medföljde en smalare kropp. Josefin upplevde trevligare bemötande som smal jämfört med tjock. Detta exemplifierar hur den smala kroppen genererar ett fysiskt kapital som Shilling (1991) uttrycker det, olika typer av kapital medför olika nivåer

av social makt, samt vissa fördelar i individens liv inom samhällets strukturer (Bourdieu, 1984). Det fysiska kapitalet i detta fall visualiseras av hur andra människor bemöter Josefin annorlunda i den smala kroppen än i den tjocka, att andra lyssnar mer på henne och värderar hennes åsikter högre utgör denna makt och handlingsutrymme som kapitalet av en smal kropp för med sig. De avslutande meningarna i citatet visar även hur informanten upplever tillståndet av att sakna detta kapital. Att det skulle finnas en viktgräns för respekt är återigen en spegling av upplevelsen av bristen på fysiskt kapital, vilket renderar respekt i den sociala världen. Informanterna tycks se socialt bemötande som ett resultat av hur vi uppfattar varandra och vilka värden som tillskrivs den betraktade individen. Identitet formas i den sociala kontexten genom dessa situationer (Engdahl, 2009; Mead, 2015). Hur detta kan uttryckas ytterligare kommer behandlas längre fram i analysen. Sammanfattningsvis så är de fyra informanterna överens om att de upplever att människor blir olikt bemötta beroende på kroppsstorlek. Med detta initiala perspektiv kan nu analys av deras upplevelser utföras med hjälp av de sociologiska begrepp som i korthet har tillämpats, tillsammans med ytterligare tidigare forskning på ämnet.

5.2. “Kompensera för sin kroppsstorlek”

5.2.1. Identitet och självbild

Tidigare forskning om fat shaming och tjocka människors upplevelser berör ofta fenomenet identitet, det kallas ibland *fat identity* (LeBesco, 2004). Lupton (2013) och Farrell (2011) menar att tjockhet kan påverka individens identitet, huvudsakligen genom den sociala ordning och kontext som hen befinner sig i. Att vara tjock i västvärldens samtid implicerar stigma, och genom sin sociala och kontextbundna karaktär sätter den stigmatiserade statusen spår i individens identitet på grund av omgivningens brist på acceptans gentemot denne (Goffman, 2014). Identitet är även ett centralt problem för Goffmans (2014) analys av stigma där han använder sig av begreppet social identitet för att benämna omgivningens uppfattning av den betraktades karaktär och vilka egenskaper som associeras till dennes värde. De egenskaper som generellt sett tillskrivs den tjocka individen är bland annat lathet, girighet, dumhet och brist på självkontroll (Sandberg, 2004; Farrell, 2011). Emma Engdahl (2009) beskriver social identitet som en nödvändighet för oss människor att kunna identifiera sig med varandra, hon menar att det är “ett sätt att vara i världen som vi delar med andra” (Engdahl, 2009, s.20). Den tjocka identiteten är således inte en isolerad upplevelse då den existerar i interaktion med andra, såväl tjocka som smala. Informanterna kommer dock visa att isolering och ensamhet är en del av

denna upplevelse, något som vi kommer tillbaka till inom kort. Fat identity är följaktligen inlärt och socialt format, även psykiskt påfrestande och allomfattande (Jaffe, 2008). Författare som Karen Jaffe (2008) och Lauren Downing Peters (2014) ger forskningsfältet en bild av vad det innebär att forma sin identitet som en tjock person i ett samhälle som föraktar fett. Inläring och socialisering framkommer som högst väsentligt där mediala porträtteringar, personliga interaktioner och relationen till kläder och mode spelar de största rollerna i identitetsformation för fat identity (Jaffe, 2008). Josefin reflekterar över hur hennes personlighet har formats av erfarenheten av att leva i en större kropp:

Jag tror att, jag upplever som tjock person att jag måste kompensera upp för min kroppsstorlek. Jag måste kompensera genom att vara tillgänglig, snäll, medgörlig, glad hela tiden /.../ Jag vet faktiskt inte om jag hade haft den internaliserade pressen på mig om jag hade levt i en mindre kropp hela livet. Jag tror inte det. Jag tror inte jag hade känt att jag måste vara den roliga, den snälla, den rara.

Josefin visar hur social inläring har skapat förväntan på vilken typ av person hon bör vara som en effekt av sin kropp (Jaffe, 2008). Hon beskriver det som "kompensering" vilket anspelar på hur stigmatisering kan resultera i en känsla av att inte riktigt vara mänsklig (Goffman, 2014). Enligt Josefin upplever antagligen en smal person inte samma press, anledningen till att behovet av kompensation uppstår kan då relateras till låg social status som tilldelas en tjock kropp på grund av dess stigma. Kompensation agerar då som en typ av intrycksstyrning där den stigmatiserade försöker forma sin identitet på ett sätt som kan presenteras i linje med normen, för att kringgå de nedsättande egenskaper som impliceras av stereotypen om en tjock person (Goffman, 2014). Genom att agera särskilt medgörligt, vänligt och underhållande kan Josefin utöva en viss agens över hur hennes sociala identitet utvärderas. Att informanten dessutom anser att en smal person hade besparats behovet av kompensation kan hänvisa till ett av många områden där fysiskt kapital råder (Shilling, 1991). Kapitalet som utvinns av den smala kroppen kan i detta fall anses medföra en större frihet i identitetsformationen där intrycksstyrning inte är nödvändigt för en positiv social identitet.

För att återvända till känslan av isolering som tidigare nämnts har materialet visat att åtminstone tre av informanterna har upplevelser av att vara "den enda tjocka" i olika sammanhang, samt att det kan sätta spår i identiteten. Erika menar att "det är klart att det påverkar vem man är eftersom man ofta är ensam om sina upplevelser". Både Olivia och Frida

berättar om att de inte riktigt har några andra vänner som har liknande kroppsstorlek, vilket kan framkalla känslor av ensamhet, Frida beskriver det som att “inte helt vara med i gruppen”. Erika berättar vidare:

Men jag var ändå utsatt för att det liksom var jag som var den tjocka, att alla bara visste det /.../ men det var ju jättepinsamt mest tyckte jag. Om någon typ smög fram bakom min rygg och viskade tjockis eller något sånt.

Informanten upplevde att hennes identitet blev karaktäriserad av att vara den enda som var tjock. Det var onormalt, något som stack ut, som påverkade den sociala identitetens status i relation till alla andra som var normala. Ensamheten orsakas följaktligen av utanförskap som kan vara ett resultat av stigmatiseringens uppdelning av normala och avvikande (Goffman, 2014). Erikas upplevelse av fat shaming kan exemplifiera att även självidentitet formas i social interaktion (Mead, 2015). Utan social kontext och interaktion kan vi inte lära känna vår egen självidentitet menar Mead (2015). Att vara tjock, att ha en fat identity, är inte pinsamt eller negativt i sig utan blir tilldelat sitt värde i situationer och kommentarer som den som Erika delar med sig av.

Olivia upplever vidare att prestationer karaktäriserar hennes identitet, när övervikt då blir ett resultat av en negativ hälsoinsats upplevs det enligt informanten som ett misslyckande att vara tjock. Alltså ses det som en sämre prestation, något som påverkar den prestationsbaserade personligheten som är viktig för informantens självidentitet. Detta visar vidare att tjockhet tillskrivs misslyckande och brist på självkontroll, medan smalhet tillskrivs framgång och disciplin (Farrell, 2011; Lupton, 2013). Utvärderingen av egna prestationer kan visa på samspelet mellan jaget och miget som utgör självet. De handlingar som jaget gör i stunden (som att äta fet mat), kan miget bedöma genom kulturella och samhälleliga perspektiv. De är båda ömsesidigt beroende av varandra för självet. Att äta fet mat kan alltså värderas i ljuset av exempelvis hälsodiskurser som kritiserar den typen av mats fettbildande effekter, vilket i sin tur resulterar i att medvetenheten om självets prestation färgas av omgivningen och samhället vi lever i (Mead, 2015). Olivia berättar vidare i kontexten av viktuppgång att hennes självbild och självidentitet inte alltid stämde överens med den kropp hon såg i spegeln:

Sedan finns det väl situationer som när jag ser mig själv på kort, för jag ser mig aldrig på kort, när jag gör det känner jag mig chockad. För jag tänker inte på mig själv som så

jag ser ut på kortet /.../ Och att jag försökte gå ut och springa och det kändes inte som att jag kom någonstans (skratt), jag försökte springa mitt fortaste men det kändes inte likadant. Då fick jag lite panik för det kändes så annorlunda, just när man är kvar i att jag har ju spelat fotboll och jag kan ändå springa snabbt.

Citatet visar att informantens egen självidentitet kan upplevas som normal fram tills att individen blir konfronterad av stigmat i interaktion med omvärlden. Detta är ett exempel på ambivalens hos den stigmatiserade individen som i sitt eget sällskap kan få glömma bort sitt stigma tack vare dess föränderliga karaktär (Goffman, 2014). Detta kan också ske i konfrontation med sin egen självbild, eftersom individen redan är formad av andras uppfattning och omdöme. Självidentiteten kan med andra ord uppfattas som skev när en typ av kris uppstår i självmedvetenheten (Mead, 2015). Josefin resonerar på ett liknande sätt:

Ja, det kan vara som vilken bild man har i huvudet av sig själv, men så råkar man se sig själv bakifrån i en spegel och känner 'ser jag verkligen ut sådär?'. Att man upplever att man ser ut som 'före'-bilden i viktresor, före och efter bilder. Det här är bara fel, fel, fel. Och man kan få sig en tankeställare när man går in i en butik och ens storlek inte finns inne, den måste specialbeställas, OM det ens finns över huvud taget. För det är som klädtillverkarens sätt att säga 'du får vara någorlunda större, men så stor får du inte vara, vi vill inte ha dig här vi vill inte ha dina pengar'. Sådant får mig att känna mig fel.

Informanten uppvisar här starka känslor av att den sociala identitet som samhället på något sätt tvingar på henne anses som fel, stigmatiserad. Det som beskrivs som en tankeställare kan alltså förstås som en konfrontation med stigmat (Goffman, 2014). Josefin menar även att tjocka kroppar framställs som "före-bilden", en kropp som kräver förändring, ett koncept som i sig porträtterar splittringen mellan stigma och normalitet i frågan om kroppsstorlek. Före-bilden representerar en kropp som är fel i samhällets ögon. Detta kan påverka den tjocka identiteten genom hur mycket integrerar dessa normer och bestämmelser i självidentiteten (Mead, 2015).

Tjock identitet ter sig alltså vara social och beroende av kontext. Informanten Frida menar att det är sorgligt men att kroppsstorleken "är med och formar hela ens personlighet och liv", samtidigt så påpekar hon att det fanns en tid då tjocka kroppar ansågs vackra och sexiga, något som konstateras återkommande i historiska perspektiv på fettföraktets och smalhetsnormens ursprung (Farrell, 2011). Tjocka kroppar ansågs just vackra och välmående bland annat under

1700-talets Europa och än idag rapporterar antropologisk forskning om drastiska skillnader kring skönhetsideal i västvärlden i jämförelse med exempelvis unga kvinnor i områden i Namibia, och i Touareg-communities i Niger och Mali (Farrell, 2013; Rasmussen, 2010). Alltså existerar en tveklös medvetenhet om den tjocka, sociala identiteten som bunden till tid och rum och bestämd av samhälleliga attityder. Precis som hur Goffman (2014) förklarar att stigma inte existerar inneboende i ett fysiskt attribut i sig, utan sitt sammanhang, så kan sociala identitet inte heller formas av den tjocka kroppsformens fysik. Med andra ord så leder inte övervikt eller tjockhet till en viss typ av identitet i direkt korrelation, den sociala världen och andras omdömen kommer alltid vara avgörande. På samma sätt rapporterar informanterna om att deras upplevda identiteter är tätt sammanflätade med diverse sociala situationer och kontexter. En av dessa omnämnda sammanhang rör utseende och presentation.

5.3. “Snygga kläder - en rustning”

5.3.1. Utseende och presentation av identitet

Presentation av självet är högst närvarande i såväl tidigare forskning i fat studies som i denna uppsats empiriska material. Kritik gentemot modeindustrins brist på att inkludera tjocka kroppar i sin affärsmodell är återkommande, såväl som sambandet mellan denna exkludering och tjocka kvinnors möjlighet att presentera sin självidentitet och uttrycka sig med hjälp av kläder och mode (Lupton, 2013; LeBesco, 2004, Jaffe, 2008). Mode har länge ansetts vara en given förlängning av självet och hur det framställs (Brewer, 2003). Peters (2014) bygger vidare på detta antagande i en analys av hur plus size-mode påverkar skapandet av fat identity. Författaren pekar på den kroppsliga aspekten av den identitetsmarkör som tjockhet är, det kan inte helt döljas med hjälp av kläder, vilket gör den tjocka kroppens relation till mode särskild och annorlunda, och klädindustrins respons på detta faktum spelar således en roll i hur fat identity skapas (Peters, 2014).

Informationskontroll är det verktyg som en stigmatiserad individ använder sig av för att styra omgivningens uppfattning av sitt onormala tillstånd (Goffman, 2014). En tjock person som har ett kroppsligt, synligt stigma har begränsade möjligheter till kontroll, men kan likväl maskera eller kompensera för sin kroppsstorlek med andra visuella verktyg som hår, smink och “smickrande” kläder. Josefin uttrycker att detta har utgjort en stor press för henne när inhandling av passande kläder har visat sig svårt och otillgängligt, “jag kan ju åtminstone fixa

mitt hår fint och alltid ha ett fint ansikte med bra sminkning”. Josefin menar vidare att accessoarer kan vara just ett medel för kompensation, men samtidigt ett utlopp för den kreativitet som inte kan uttryckas genom kläder när storleksutbudet brister.

Även Frida beskriver vilka möjligheter som den så kallade maskeringen kan bidra med, hon beskriver snygga kläder som en typ av rustning vilket gjorde att hon “ändå kunde vinna några poäng på det som tjock”. Att vinna poäng kan återigen handla om en typ av kompensation för den tjocka kroppens stigmatisering eftersom att samhället begär skönhet, och den enda kroppen som kan bidra med det utan ytterligare försköning är den smala (Farrell, 2011). En brist på fysiskt kapital kan således utläsas vilket också förutsätter att den smala kroppen som har fysiskt kapital beviljas vissa fördelar, där den huvudsakliga är att betraktas som vacker i samhällets ögon (Bourdieu, 1984; Sandberg, 2004). Att man som tjock kan vinna poäng på att göra en stor ansträngning för sitt utseende kan uppvisa att avsaknad av fysiskt kapital uppmanar till en ständig kamp om att försöka nå upp på den överlägsna individens nivå.

5.3.2. Begränsad tillgång till kläder

Peters (2014) pekar på hur plus size-kläder strategiskt placeras i affärernas mörka hörn, om den typen av kläder finns överhuvudtaget. Hon betonar även begränsade möjligheter för tjocka kvinnor att konsumera kläder i butik utan att bli hänvisade till att handla online (Peters, 2014). En *Fat Studies*-artikel hävdar att trots ökade satsningar på plus size-mode så döljer klädindustrin, och huvudsakligen dess reklam, kroppar som är större än storlek 16 (EU storlek ca 44) och även när plus size-modeller får synas är de sällan vad författaren kallar riktiga tjocka kroppar (Czerniawski, 2021). Utbudet av storlekar i Sveriges mest väletablerade klädbutiker har generellt en intervall mellan EU storlek 32 och 44, alternativt XS och XL. På sociala medier höjs röster om konsumenternas missnöje med detta utbud, något som kvällstidningar rapporterar om i början av 2022 (Källén, 2022).

Informanterna delar med sig av en mängd olika upplevelser och åsikter om kläder och modeindustrin. Samtliga påpekade samma fenomen som bakgrunden ovan har klarlagt, att de som plus size-kvinnor blir hänvisade till att handla på internet eller möjligtvis i de avdelade hörn som ackommoderar större storlekar. Josefin menar att hon inte känner sig välkommen i butiker som H&M där hon blir uppmanad till onlineshopping och exkluderad från möjligheten att prova kläder i butik. Hon menar att shoppingupplevelsen istället blir ett “guessing game”

och mycket svårare. Olivia tillsammans med resterande tre informanter förklarar att hon undviker att gå till klädbutiker; "förut kunde jag gilla att gå och strosa i klädaffärer, nu skulle jag aldrig göra det". Oliva uttrycker att exkluderingen känns som utestängning där någon annan har tagit beslutet om vilka kläder hon får köpa. Erika berättar att hon upplever att hon inte passar in som konsument, "jag får inte vara med". Alltså upplever samtliga informanter att klädbutikerna som de har nära tillgång till i Sverige inte möter deras behov och de är missnöjda med storleksutbudet som existerar, vilket resulterar i en form av utanförskap och känsla av utelämnning.

Informanternas upplevelser utgör ett exempel på hur många klädkedjor som begränsar plus size-konsumenter till att handla på nätet deltar i stigmatiseringen av tjocka personer, i och med hur tjocka konsumenter osynliggörs när de inte tillåts vistas i offentliga rum på samma villkor som smala människor. Något som kan visa på hur de normala i samhället utövar en typ av social kontroll genom stigmatisering och skambeläggning (Goffman, 2014). Modeindustrin är en kraftfull makthavare som har möjligheten att välkomna eller stänga ute personer med olika kroppsliga förutsättningar beroende på om de anses önskvärda eller inte (Czerniawski, 2021). Detta förutsätter även en arena för fysiskt kapital, i och med att smala kroppar följaktligen blir tilldelade förmågan att föra sig i butiker och köpa kläder i rätt storlek utan svårigheter, vilket också möjliggör dem att delta i de senaste trenderna och uttrycka sin identitet. Dessa fördelar på mode- och utseendemarknaden kan i sig generera socialt kapital och makt (Bourdieu, 1984). Den sociala identiteten präglas av bristen på detta kapital i individens interaktioner med andra. Erfarenheter av att känna sig utanför, onormal och fel kan således genomsyra självidentiteten, som en effekt av att bli exkluderad som stigmatiserad individ (Goffman, 2014). Olivias svar på frågan "Tycker du om att handla kläder?" kan ytterligare exemplifiera hur informanterna upplever att mindre, normalstora, kroppar besitter fysiskt kapital eftersom hennes erfarenhet består av att kläder görs för dem och inte för henne. Citatet visar även hur stigmatiserade kroppar separeras från de normala och upprätthåller skiljaktighet dem emellan.

Nej (skrattar). Egentligen inte, mestadels för att de fina kläderna bara finns för mindre kroppar. Istället för att göra samma kläder i större storlek så gör man en egen kategori som heter plus size, det är väl jättebra att det finns också, men jag förstår inte varför man separerar på det sättet.

Sammanfattningsvis så upplever informanterna att den begränsade tillgängligheten till kläder i svenska klädbutiker påverkar deras möjlighet att kreativt få uttrycka identitet och smak samt att känna sig delaktiga i ett samhälle besatt av yttre skönhet. Att uppfattas som vacker och attraktiv utgör vidare ett försprång på den romantiska eller sexuella marknaden, något som det empiriska materialet ger bevis på. Hur detta upplevs av informanterna får vi ta del av i nästkommande del.

5.4. “Nobbad - vikten som svepskäl”

En önskan av att bli älskad och åtrådd är generellt en gemensam mänsklig upplevelse och vi är väl medvetna om att den som är det har lyckats i den sociala samtiden (Gailey, 2012). Den som har höga symboliska kapital som kan användas på den sexuella och romantiska marknaden kommer därför ha större sannolikhet att lyckas med kärleken. Det kan argumenteras för att fysiskt kapital, som tilldelas dem som uppfyller samhällets skönhetsideal, utgör den största fördelen på denna kärleks-marknad (Bourdieu, 1984). Jeannine Gailey (2014) skriver om tjocka kvinnor som *hyper(in)visible* och menar att deras livsupplevelser och samhällsstatus är präglad av en paradox av både extrem osynlighet och synlighet. Gailey (2014) menar att tjocka kvinnor betraktas som både hypersexualiserade, i och med sexualisering av kurviga kroppar med stora bröst och rumpor, samt som icke-sexuella eftersom tjockhet anses sakna sexuell dragningskraft då smalhet utgör skönhetsidealet. Denna marginaliserade status som präglar tjocka kvinnors sökande efter romantiska relationer ligger då även till grund för och vidmakthåller kränkande bemötande från eventuella partners (Gailey, 2014). Informanterna berättar om sina erfarenheter av att existera på den så kallade singel-marknaden, och i synnerhet hur bemötandet av män upplevs i den heterosexuella kontexten. Olivia förklarar att hon fick betydligt mer uppmärksamhet från män när hon var normalviktig än efter viktuppgång. Frida konstaterar att de komplimanger som lovordar hennes utseende alltid handlar om hennes ansikte, och hon upplever en känsla av att samma personer som komplimenterar henne trots allt tycker att det är fel att ha fett på kroppen. Och “om man har fett på kroppen vill ingen ta i dig med tång i princip” menar hon. För Frida var upplevelsen av att längta efter en relation alltid dominerad av förväntningen av att “killar inte skulle vilja vara med mig, eftersom att killar har lärt sig att ingen kan vilja ha en tjock tjej”. Även Josefin berättar om avvisande i dejtinglivet:

Hur många gånger har man inte blivit nobbad och personen har använt ens vikt som svepskäl. Då har jag lust att ifrågasätta, liksom det är okej om jag inte är din smak, din kopp te, alla gillar inte kroppar som min eller människor som jag, MEN det blir viktigt att fråga sig själv ‘vänta lite nu, är det här mina ideal eller är det ideal som har blivit nedtryckta i halsen på mig?’

Informanten upplever att hennes kroppsstorlek har blivit utpekad som ett skäl för avvisande och ett motiv bakom varför männen i fråga inte var romantiskt intresserade. Att en tjock kvinnas kroppsstorlek och form skulle ogillas, eller till och med väcka avsky hos män är det som klassar den tjocka kroppen som upprörande enligt LeBesco (2004). Precis som Josefin påpekar blir skönhetsideal ständigt överförda från det abstrakta samhällsperspektivet till individen själv (LeBesco, 2004). Attraktion och romantiskt intresse blir därför direkt påverkat av de ideal som individen internaliserar i självets interaktion med omvärlden (Mead, 2015). Att dessa skönhetsnormer antas som sanning är alltså något som möjliggör för tjocka kroppars stigmatisering, i och med att de normala förhåller sig till tjockhet som fel och oönskat, och därmed också fult och oattraktivt (Farrell, 2013; Goffman, 2014). Gailey (2014) menar att när tjocka människor trotsar stereotyper och förväntningar av icke-sexualitet och misslyckande på kärleks-marknaden, hotas konceptet av dessa kommersiella skönhetsideal som sanningar. Genom stigmatisering, skambeläggning och övergrepp utövas social kontroll över tjocka kvinnors sexualitet och längtan till kärlek (Gailey, 2014). Återigen exemplifieras även det fysiska kapitalet och dess effekter för individen i olika aspekter av livet. Kort sagt genererar den smala kvinnokroppen ett fysiskt kapital som köper åtråvärdhet och attraktivitet i mäns ögon, tack vare dominerande skönhetsideal och normer kring sexuell attraktion (Gailey, 2014). Informanternas erfarenheter pekar följaktligen på vilka konsekvenser som kan drabba de individer som inte tilldelas detta kapital, något som kan leda till avvisande och diskriminering på den romantiska marknaden. Dessutom är då risken av att gå miste om en av livets stora glädjeämnen en möjlig källa för mental ohälsa. I den avslutande delen av analyskapitlet skall olika aspekter av hälsa diskuteras.

5.5. En hälsosam kropp

5.5.1. Hälsodiskursen

Att samhället plågas av en fetmaepidemi, "obesity epidemic", uttrycks ständigt i såväl akademisk forskning som populärmedias rapportering (Lupton, 2013, s.15-17). Världshälsoorganisationen klassar fetma som just ett samhällsproblem på epideminivå (WHO, 2021). Att något klassificeras som samhällsproblem förutsätter normativ laddning, vilket också uppmanar till åtgärder (Sandberg, 2004). Med andra ord förekommer problematiken kring fetma och övervikt i den medicinska kontexten av en normativ kodning. Att vara tjock har social betydelse som framkallar förväntningar och antaganden, inte minst om individens hälsa (Lupton, 2013). Den tjocka kroppen anses vara sjuklig och osund (LeBesco, 2004). Dessa normer och övertygelser görs dessutom mer komplexa i kombination med det faktum att tjockhet och övervikt uppfattas som enbart självförvållat. Att individen förväntas ta ensamt ansvar för detta kroppsliga tillstånd komplicerar den stigmatiserade statusen ytterligare (Lupton, 2013). Gailey (2014) redogör för medikalisering av övervikt i syfte att bekämpa fetmaepidemin genom att klassa fetma som en sjukdom. Hon menar dock att många forskare inom Fat Studies uttrycker sin oro över att en sådan sjukdomsstatus istället förvärrar tjockas diskriminering i sjukvården i och med antagandet om att övervikt kan bli behandlat eller botat. En person som då är tjock, trots alla hjälpmedel och förebyggande livsstilsriktlinjer som finns, antas då vara oförmögen till att ta hand om sig själv (Gailey, 2014). Sandberg (2004) menar att samhället har avskrivit sig ansvaret för den omnämnda fetmaepidemin och förflyttat skulden till individen. Trots patologiseringen av övervikt anses den tjocka personen inte förtjäna samma hjälp som andra sjukdomsdrabbade eftersom det är individens egen skyldighet att undvika denna åkomma (Sandberg, 2004). Forskning visar att fat shaming och diskurser om tjocka kroppar som hälsofarliga utgör en större risk för individer att faktiskt utveckla hälsorelaterade problem, den så kallade "nocebo" effekten (Gailey, 2014, s.108-109). Vilket innebär att nedsättande och förnedrande kommentarer gentemot tjocka människor otroligt sällan leder till viktminskning, istället riskerar individen att internalisera dessa övertygelser och drabbas av ohälsa (Farrell, 2011; Chrisler & Barney, 2017).

Alla fyra informanter menar att hälsobegreppet är mångfacetterat och består av olika komponenter som samspelar i livet. De är alla överens om att den normativa bilden av hälsa, som de upplever den, är för fokuserad på viktens betydelse, samt att övervikt inte utgör en direkt koppling till ohälsa. Olivia och Frida understryker att den psykiska hälsan får för lite uppmärksamhet i hälsodiskursen och att den de facto utgör en mycket stor del av god hälsa. Erika och Olivia vill också tydliggöra definitionen av god hälsa som tillräckligt mycket energi för att orka med och kunna njuta av sin vardag. Olivia förklarar:

...jag vill inte känna mig hindrad av min kropp, jag vill inte känna att jag inte orkar springa för att jag inte orkar lyfta på benen, eller inte kan hjula, göra en armhävning för att jag inte orkar bära upp min kropp...

Att Olivia beskriver en viss oro för att bli begränsad av sin kropp som en följd av övervikt kan visa på det fysiska kapital hon upplever att en smal kropp alstrar endast genom sin fysiska form (Shilling, 1991). Hon menar att den kroppen innebär möjligheter för fri rörelse, i kontrast till en kropp som hon anser hindrar rörelseförmågan. Bourdieu (1984) menar också att habitus, de socialt formade färdigheter, vanor och dispositioner som varje individ navigerar samhället med, avgör vad vi tänker och känner kring fysisk aktivitet och matvanor. Detta lägger grunden för den relation vi har till kroppen, dess storlek och dess värde. Habitus är klassbetingat, där till exempel överklassens ekonomiska kapital uppvisas i sporter som tennis och i exklusiva matvaror, medan lägre klassers begränsade tillgångar leder till vanor av billigare, näringsfattig och fettbildande mat och mindre tid för sportsligt engagemang (Bourdieu, 1984). Erika delar med sig av ett exempel av detta fenomen:

Och det som var tillgängligt runt omkring var väl kanske det som gjorde att man blev tjock, det fanns inte så mycket att göra så då kanske man träffades på pizzerian eller nåt /.../ Man gick väl då in i vuxenlivet med sådana vanor, på sådana platser var det man umgicks.

Det som Erika beskriver kan vara resultatet av habitus effekt på livsstilen och kroppen, som alltså formas av den tillgängliga omgivningens möjligheter (Bourdieu, 1984). Utöver matvanor berättar även Erika om träning och hur hon upplever att en relation till träning som präglas av ovilja och ointresse inte accepteras av den samtida hälsodiskursen, hon menar att "samhället och människor utgår ifrån att man måste träna, att andra nästan blir arga om man inte tränar".

Utanförskap till följd av normbrytande gör sig påmint även här när Erika hävdar; “man får liksom inte vara med när man inte kan möta minimikravet, om man inte liksom går på zumba eller friskis eller springer”. Fallenhet för och inställning till fysisk aktivitet är präglad av vår habitus och precis som Erika påpekar så krävs tid och ekonomiskt kapital för att vidmakthålla den livsstil som håller människor smala (Shilling, 1991). Höga kapital, däribland ekonomiska och fysiska, utgör det som Bourdieu (1984) kallar för lyxen av valmöjligheter som då ger individen goda förutsättningar för att leva upp till samhällets normativa krav på god hälsa.

En tjock person i brist av fysiskt kapital kan per definition inte förkroppsliga hälsonormen, det enda individen kan göra som stigmatiserad är att på olika sätt försöka passera som normal (Goffman, 2014). Genom att uppvisa en vilja att foga sig efter normer som efterfrågar hög fysisk aktivitet och kalorislåg mat kan den stigmatiserade låtas passera, eftersom hen anstränger sig för att passa in i samhällets önskade ram. Josefin och Erika berättar om skillnaden de upplever mellan att vara en “bra/duktig” eller “dålig” tjock person. Josefin menar att den aktiva, “duktiga tjockisen” som försöker förbättra sig genom att bli smal accepteras, men som tjock inte tillåts bara existera. Utöver träning och restriktiv kost menar informanterna även att du förväntas älska dig själv och inte erkänna att du försöker förbättra dig för samhällets skull, utan för din egen skull. Det kan anses existera en ytterligare press på den stigmatiserade tjocka personen som då utöver sin strävan efter att bli accepterad förväntas dölja de faktiska motiven för att inte peka ut det faktum att stigmat faktiskt finns (Goffman, 2014). Den som istället aktivt fränsäger sig skönhets- och hälsonormer och som existerar i sin tjocka kropp utan ursäkter blir bevisligen uppfattad som dålig och fel.

5.5.2. Vårdmötet

De aktörer som onekligen har mest auktoritet i hälsodiskursen är läkare och annan professionell vårdpersonal. Lupton (2013) och Gailey (2014) redogör för hur deras expertiser kan vara påverkade av övergeneralisering, omoderna forskningsresultat och metoder, samt i vissa fall extern påverkan av bland annat stora läkemedelsföretag. Det vi tror vi vet om övervikt och fetma stämmer inte alltid. Trots det kan de hälsorisker som vedertaget är sammankopplade med en större kroppsstorlek fortfarande forma de attityder och emotioner som vårdpersonal möter sina patienter med (Chrisler & Barney, 2017). De flesta informanter delar med sig av en oro inför att söka vård på grund av dessa attityder. Josefin beskriver att hon drar sig från att söka vård på grund av upplevd fettfobi. Hon förklarar att hon är rädd att hennes vikt eller storlek

skall kommenteras och kritiseras i vårdbesöket. Även Erika berättar om vårdupplevelsen i följande citat om ett vårdmöte i samband med sin andra graviditet:

Hon pratade bara direkt med mig om dieter och vad jag inte skulle äta. Hon pratade om min vikt och sa även om jag 'var stor från början visar ju vågen att det har blivit för mycket' /.../ Hon började bara lista upp massa saker och det lät bara som en sån Aftonbladet-hälsa artikel om dolt socker och viktfaror och sånt. Det var jättejättejobbigt. Å ena sidan fattar jag ju, jag är ju inte dum liksom, jag gör mitt bästa och jag sköter mig ju och jag förstår inte varför jag skulle behöva försvara mig och förklara mig, jag vill ju inte bli dömd. Det är bara så förnedrande.

Erikas erfarenhet uppvisar ett exempel på hur stigmatiseringen av tjocka kroppar uttrycker sig i vårdsektorn och vilka konsekvenser (som förnedring) utanförskap och särbehandling kan leda till (Gailey, 2014). Istället för att få önskad hjälp med sin graviditet blir skambeläggning av övervikt fokus för diskussionen i Erikas vårdmöte. När Erika upplever att vårdpersonalen antar att hon inte kan ta hand om sig själv känner hon sig förminskad och utsatt för stereotypens begränsningar. Återigen förs tankarna till epiteterna lat, ointelligent och girig som tillskrivs individen med stor kroppsstorlek till följd av den sociala interaktion som bestämmer stigma (Farrell, 2011; Goffman, 2014). Erika uttrycker också att hon inte vill behöva förklara sig och känna sig fel. En känsla av att kroppen är fel återkommer i alla informanternas utsagor. Materialet kan bidra med fler bevis på att bemötandet i vården alltså kan leda till dessa känslor, Frida berättar:

Det var ett tillfälle i lågstadiet när jag hade varit hos sjuksköterskan, och hon var så burdus och framfusig och hade sagt till mig att gå ner i vikt och gå på en diet för hon tyckte att jag var alldeles för tjock, och då var jag kanske 7 eller 8 /.../ Det kändes liksom som om jag hade en allvarlig cancertumör eller något. /.../ I skolan fångade de upp att jag var för tjock, men de fångade inte upp när jag blev utkastad från lektionerna och att jag inte kunde koncentrera mig. Den aspekten av min hälsa försvann. Min läkare misstänker att jag har ADHD eller ADD, och att jag då kanske har gått igenom hela livet 28 år odiagnostiserad.

Genom sina erfarenheter av vården i skolan menar Frida att fixeringen vid vikt som nästintill ensam indikator av god hälsa orsakar brister och misstag i vårdens försök att upptäcka

hälsorelaterade problem. Gailey (2014) rapporterar om en utbredd oro bland fat-aktivister och forskare angående en sådan risk där andra sjukdomstillstånd riskerar att bli överskuggade av övervikt till följd av dess sjukdomsstatus. Fridas erfarenheter kan visa att dessa typer av oroväckande missbedömningar då redan sker inom svensk sjukvård, något som också uttrycks i de andra informanternas berättelser i och med rädslan för att bli anklagad för ohälsa på grund av övervikt. Chrisler och Barney (2017) uppmanar sjukvårdskåren till att adaptera en mer storleksinkluderande utbildning i syfte att motverka diskriminering av tjocka kroppar, vilket följer författarnas resultat som visar att respektlös behandling, olämplig särbehandling och rekommendationer av viktminskningsdieter bidrar till en försämrad livskvalitet och ökar risken för psykisk ohälsa för tjocka patienter.

5.5.3. Mental hälsa och välmående

Forskning visar en begränsad kunskap om relationen mellan mental ohälsa och övervikt. Huvudsakligen påpekas väsentliga mediatorer som utgör faktiska kopplingar till mental hälsa, nämligen självförtroende, kroppsbild, humörstörningar och störda ätbeteenden, något som betonar att övervikt i sig inte orsakar psykisk ohälsa (Talen & Mann, 2009; Latner, Stunkard & Wilson, 2005). Fat shaming och den sociala respons som tjocka individer utsätts för är dessutom en viktig sociologiskt relevant faktor av den tjocka upplevelsen, som orsakar konsekvenser för välmåendet (LeBesco, 2004). Informanterna har delat med sig av upplevelser av hur samhällets bemötande påverkat deras välmående. Josefin menar att "Om man utsätts för mycket fat shaming och mobbing är det lätt att må dåligt i en större kropp, och samhället säger bara att man är fel, fel, fel". Olivia berättar om hur en familjemedlems ständiga kommentarer och pikar om hennes vikt orsakade en stor del av den psykiska ohälsa som hon upplevt. Dessutom förklarar informanten hur påfrestande det är för psyket att försöka gå ner i vikt, att hon "har nära till att bli riktigt deppig av det". Även Josefin menar att processen av viktnedgång fick henne att må dåligt eftersom hon upplevde att hennes människovärde bestod av hennes förmåga till att krympa. Hon hävdar att viktnedgång inte är lösningen på alla ens problem. Dessa erfarenheter kan visa på vilken effekt stigmat har på individens mentala hälsa (Goffman, 2014). Hälsodiskursen som drivs av de normativt accepterade idealen utövar därigenom diskriminering som förorsakar negativa effekter på välmåendet för stigmatiserade, tjocka människor (Lupton, 2013). Viktnedgång är det medel som samhället försöker övertala den tjocka individen att anamma för att få bli en del av normalsamhället och för att bli lycklig (Chrisler & Barney, 2017). Men som Josefin demonstrerar är det inte nödvändigtvis lösningen

på alla problem. Frida delar med sig av en otroligt gripande och emotionell upplevelse av svår mental ohälsa:

Jag sa till mamma någon gång att jag på något sätt önskade att jag hade fått ätstörningar hellre, hellre än att ha levt hela livet som tjock för att det också har varit en enorm smärta (*gråtande*). Det är så mörkt, man vet ju hur folk med ätstörningar har det, vilket helvete det är att man aldrig kommer ur det, och det tar upp hela livet, typ anorektiker eller bulimiker. Och att jag då hellre önskade att jag hade fått det än att vara tjock, det är så sjukt. Men för all mobbning och allt utanförskap är det som har gjort det med en.

Ätstörningar anses som en mycket allvarlig konsekvens av ett utseendefixerat samhälle där smalhet värderas högst (Cash & Hicks, 1990). Frida menar att hon kände att den mentala terror som hon förutsätter att exempelvis anorexia nervosa och bulimi bär med sig, hade varit mer hanterbar än att behöva leva i en tjock kropp och utstå den samhällsbehandling som stigmatisering medför. Detta är ett mycket talande och hjärtskärande exempel på hur en av informanternas upplevelser av fettförakt har format hennes liv och välmående. Frida delar med sig av ett flertal händelser där hennes mentala hälsa har fått utstå påfrestning till följd av ångestframkallande fat shaming. Hon berättar om en universitetsföreläsning i psykologi där en lärare återkommande drog paralleller mellan tjocka människor och ohälsa i syfte att exemplifiera negativa korrelationer, med andra ord hävdade läraren att ju mer övervikt en person har, desto sämre hälsa. Som tidigare nämnt hade samtliga informanter inställningen av att övervikt inte kan ge direkta bevis på ohälsa. När auktoritära figurer som universitetslärare då hävdar motsatsen beskriver Frida att hennes PTSD (posttraumatisk stress) till följd av en uppväxt präglad av fat shaming och mobbning triggas, vilket föga överraskande fick förödande konsekvenser för hennes välmående och livskvalitet. Dessa negativa hälsoeffekter av upplevd stigmatisering som tjock har för Frida dessutom lett till att hon överväger att genomgå en gastric bypass operation. Hon beskriver att hon "inte längre orkar föra kampen, jag gör en gastric bypass och rättar mig i ledet".

6. Slutdiskussion

Syftet med denna uppsats var att undersöka hur *fat shaming* upplevs och hur olika aspekter av de drabbades liv kan påverkas av *fettförakt*. De fyra informanternas centrala erfarenheter och insikter har utgjort det empiriska material som har analyserats i hopp om att uppnå en djupare förståelse. Meads (2015) antaganden om identitet och själv, Goffmans (2014) teorimodell om stigma, samt Bourdieus (1984) teori om kapital (och tolkningen av den i form av fysiskt kapital) har tillämpats i analysarbetet av informanternas berättelser. Undersökningens framställda frågeställningar har besvarats med hjälp av dessa teoretiska verktyg, samt tidigare forskning på ämnet, som tillsammans förklarar och tolkar det insamlade forskningsmaterialet. Genom kvalitativa intervjuer och tolkningen av dessa har alltså uppsatsen ämnat till att belysa levda erfarenheter av fat shaming hos svenska kvinnor. Fyra röster från denna grupp har uppmärksammats i undersökningen, detta är dock bara en bråkdel av de som delar liknande upplevelser. Fortsatt forskning där personliga erfarenheter betonas ökar sannolikheten för synliggörandet av samhällsstrukturer som fettförakt.

Sammanställningen av informanternas uttalanden visar att de alla fyra upplever att människor blir olikt bemötta beroende på kroppsstorlek, något de själva uppgav bevis på. Att innefattas av den samhällsgrupp som anses fel och onormal till följd av fat shaming, i relation till dem som är normala och smala, var även det en gemensam känsla för informanterna och något som exemplifierar den stigmatiserade upplevelsen. Det uppvisades även tecken på att upplevelser av fat shaming påverkade individernas identitet och möjligheten till att uttrycka den visuellt. Informanternas berättelser tydde på att fysiskt kapital uppfattas som knutet till den smala kroppen, ett kapital som genererar fördelar och inflytande i det sociala livet, som att exempelvis bli mer respekterad och lyssnad på. Den sociala verklighet som intervjupersonerna har levt i, som en effekt av sin kroppsstorlek, har format deras förväntningar på sin egen identitet och självbild. Den smala kroppen som då anses blivit tilldelad ett fysiskt kapital får större frihet i sin identitetsformation där intrycksstyrning, som att kompensera genom att vara extra snäll, inte blir nödvändigt för att individen skall värderas med en positiv social identitet. Det indikerar att den sociala kontexten bestämmer karaktären hos den tjocka identiteten. Informanterna rapporterar om att fat shaming sker i den direkta sociala omgivningen vilket då leder till att fettförakt till slut kan karaktärisera deras identitet. Utöver detta beskriver intervjupersonerna en begränsning av möjligheter för att uttrycka denna identitet till följd av bristande storleksutbud på klädmarknaden, samt ännu en press till att kompensera för sin kroppsstorlek

genom att på andra sätt följa skönhetsnormer. Klädbutiker hänvisar konsumenterna med större kroppar till sina onlinebutiker vilket bidrar till informanternas upplevelse av stigmatisering genom fettförakt. Stigmatisering antas även möjliggöras genom samhällets etablerade skönhetsnormer som också skapar hierarkier och strukturer på den heterosexuella singelmarknaden, där informanterna hänvisar till diskriminering och avvisanden från män som en konsekvens av fettförakt. Det framkommer avslutningsvis att stereotypen av tjocka människor förutsätter antaganden om deras hälsa, något som materialet uppvisar. Olika sociala förutsättningar som uttrycks genom habitus-begreppet visas som en aspekt av individens möjlighet till att leva upp till samhällets krav på god hälsa. Informanterna uttrycker på olika sätt hur fat shaming har påverkat deras psykiska välmående, Fridas berättelse i synnerhet är mycket känslösväckande. Erfarenheterna som materialet framför visar hur fat shaming i interaktionen med stigma, brist på fysiskt kapital och identitetsformation har en betydande effekt på individernas mentala hälsa. Dessutom anser jag det mycket viktigt att framhäva den risk för folkhälsan som fat shaming och fettförakt avger. Tilliten till sjukvårdspersonal är en viktig social aspekt i det förebyggande arbetet av folkhälsorisker (Chrisler & Barney, 2017). Att informanterna då uppvisar en oro och motvilja till att söka vård, till följd av en rädsla för att bli utsatt för fat shaming, anser jag vara en fara för folkhälsan i och med risken för försummelse och för sena ingripanden på hälsoproblem och sjukdomar. Svensk sjukvård bygger på ett stort samhälleligt ansvar som ger individen utbredda rättigheter, individerna har rätt till vård utan särbehandling och diskriminering (SFS 2017:30). Jag argumenterar därför för att individuella upplevelser av fat shaming är nödvändiga att undersöka ur sociologiska perspektiv för att belysa dessa risker och svårigheter som fat shaming orsakar för den drabbade individens livskvalitet. Undersökningens resultat indikerar således att fat shaming och fettförakt kan vara skadligt för individer i grupper som informanterna är en del av. Med reservation för denna uppsats begränsade resurser och kunskap kan dessa slutsatser som sagt inte generaliseras utanför den studerade urvalsgruppen. Därför uppmanas framtida forskning att vidare framföra fler individers röster, och på en större skala granska hur samhället kan förändra de strukturer som förtrycker utsatta grupper, däribland fettförakt. Genom att exempelvis utveckla användningen av Bourdieus begrepp om kapital till fler aspekter av utsatta gruppers upplevelser, kan möjligtvis ytterligare akademisk kunskap alstras som skildrar deras verklighet. Genom att ta del av deras synpunkter, känslor och tankar kan vi som medmänniskor fostra större empati och social förändring, för att till sist avskaffa och motverka en viktgräns för grundläggande respekt.

7. Referenslista

Ahrne, G. & Eriksson-Zetterquist, U. (2015). Intervjuer. I Ahrne, G., & Svensson, P. (red.). *Handbok i kvalitativa metoder*. (2. uppl). Malmö: Liber. 34–54

Bourdieu, P. (2010). [Elektronisk resurs] *Distinction, a social critique of the judgement of taste*. Routledge.

Breward, C. (2003). *Fashion*. Oxford: Oxford University Press.

Cash, T.F., & Hicks, K.L. (1990). Being fat versus thinking fat: Relationships with body image, eating behaviors, and well-being. *Cogn Ther Res* 14, 327–341

<https://doi.org/10.1007/BF01184000>

Chrisler, J. C., & Barney, A. (2017). Sizeism is a health hazard. *Fat Studies*, 6(1), 38-53.

<https://doi.org/10.1080/21604851.2016.1213066>

Czerniawski, A. M. (2021). “Real” bodies in plus-size fashion. *Fat Studies*, 1-13.

<https://doi.org/10.1080/21604851.2021.1913827>

Dalen, M. (2015). *Intervju som metod*. (2. uppl). Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Engdahl, E. (2009) *Konsten att vara sig själv*. 1. uppl. Liber.

Farrell, A. E. (2011). *Fat Shame: stigma and the fat body in American culture*. New York: New York University Press.

Gailey, J. A. (2014). [Elektronisk resurs] *The hyper(in)visible fat woman, weight and gender discourse in contemporary society*. New York: Palgrave Macmillan.

Gailey, J. A. (2012). Fat shame to fat pride: fat women's sexual and dating experiences. *Fat Studies*, 1(1), 114-127. <https://doi.org/10.1080/21604851.2012.631113>

Godoy-Izquierdo, D., González-Hernández, J., Rodríguez-Tadeo, A., Lara, R., Ogallar, A., Navarrón, E., & Arbinaga, F. (2020). Body satisfaction, weight stigma, positivity, and happiness among Spanish adults with overweight and obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(12), 4186.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17124186>

Goffman, E. (2014). *Stigma: den avvikandes roll och identitet*. (4.uppl.) Lund: Studentlitteratur AB.

Jaffe, K. (2008). *Forming Fat Identities*. (Doctoral dissertation, Graduate School New Jersey). New Jersey: Rutgers.

Johansson, N. (2013). Vi måste alla göra en insats för att stoppa fettfobin. SVT Nyheter. Hämtad 2022-05-16, från <https://www.svt.se/opinion/vi-maste-alla-gora-en-insats-for-att-stoppa-fettfobin>

Kaijser, L., & Öhlander, M. (2011). *Etnologiskt fältarbete* (2.uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Källén, A. A. (2022, 16 januari). Kritik mot klädbutikerna – plockar bort storlekar. *Expressen*. Hämtad 2022-05-15, från <https://www.expressen.se/nyheter/kritik-mot-kladbutikerna-plockar-bort-storlekar/>

Latner, J. D., & Stunkard, A. J., Wilson, G. T. (2005). Stigmatized students: age, sex, and ethnicity effects in the stigmatization of obesity. *Obesity research*, *13*(7), 1226-1231. <https://doi.org/10.1038/oby.2005.145>

LeBesco, K. (2004). *Revolting bodies?: the struggle to redefine fat identity*. University of Massachusetts Press.

Lupton, D. (2013). *Fat*. New York: Routledge.

Mead, G.H. (2015). *Mind, self, and society: the definitive edition*. Chicago: University of Chicago Press.

Peters, L. D. (2014). You are what you wear: How plus-size fashion figures in fat identity formation. *Fashion Theory*, 18(1), 45-71.

<https://doi.org/10.2752/175174114X13788163471668>

Rand, K., Vallis, M., Aston, M., Price, S., Piccinini-Vallis, H., Rehman, L., & Kirk, S. F. (2017). "It is not the diet; it is the mental part we need help with." A multilevel analysis of psychological, emotional, and social well-being in obesity. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 12(1), 1306421.

<https://doi.org/10.1080/17482631.2017.1306421>

Rasmussen, S. J. (2010). Remaking body politics: Dilemmas over female fatness as symbolic capital in two rural Tuareg communities. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 34(4), 615-632.

<https://doi.org/10.1007/s11013-010-9193-8>

Rennstam, J., & Wästerfors, D. (2015). *Från stoff till studie: om analysarbete i kvalitativ forskning*. Lund: Studentlitteratur

Rössner, S. (2002). Utbredd diskriminering av feta. *Läkartidningen*, 99(49), 4996-4998.

Hämtad 2022-05-16 <https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/OldPdfFiles/2002/25858.pdf>

Sandberg, H. (2004). *Medier & Fetma: En analys av vikt* (Doktorsavhandling, Department of Sociology, Lund University). Lund Studies in Media and Communication.

SFS 2017:30. Hälso- och sjukvårdslagen. Stockholm: Socialdepartementet.

Shilling, C. (1991). Educating the body: Physical capital and the production of social inequalities. *Sociology*, 25(4), 653-672.

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0038038591025004006>

Statistiska Centralbyrån. (2018). *Varannan svensk har övervikt eller fetma*. Hämtad 2022-05-16 <https://scb.se/hitta-statistik/artiklar/2018/varannan-svensk-har-overvikt-eller-fetma/>

Talen, M. R., & Mann, M. M. (2009). Obesity and mental health. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 36(2), 287-305. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2009.01.012>

Tavory, I., & Timmermans, S. (2014). *Abductive analysis: Theorizing qualitative research*. Chicago: University of Chicago Press.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2022-05-15

https://lincs.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf

World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight*. Hämtad 2022-05-15

https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1

8. Appendix 1

Intervjuguide:

Presentera informanten:

- ålder
- sysselsättning
- fritidsintressen

Stående fråga: Tror du att människor blir olika bemötta beroende av kroppsstorlek?

- hur märks det av i ditt liv?
- brukar du reflektera över vilka kroppar som du ser i media och reklam osv?
- hur upplever du att människor runt dig pratar om vikt och kroppsstorlek?
- hur hade du beskrivit fat shaming för någon som aldrig har utsatts för det?
- skulle du säga att kroppsstorlek är viktigt för vem man är som person?

Sociala relationer och fat shaming:

- har du någonsin känt dig obekvämt i sällskap av vänner, ev. partner eller familj?
- har du någonsin känt dig obekvämt på din arbetsplats?
- har du någonsin känt dig obekvämt i skolan?

- kan du berätta om hur det känns? vilka känslor uppstår?

Klädindustrin:

- tycker du om att shoppa? (köpa kläder)
- känner du dig bekväm i klädbutiker?
- är du nöjd med storleksutbudet som finns i affärerna du besöker?

Hälsa:

- hur tänker du på hälsa? vad tycker du är viktigt?
- har du egna upplevelser av den svenska vården?
- har du någon gång känt dig obekvämt i ett vårdssammanhang?
-
- finns det något du vill tillägga eller ändra?