

Ronni Bøgh Christensen
3.e – Fjerritslev Gymnasium
d.19-12-2014

Vejleder: Jan Johansen (JJ) og
Gette Hjelm Johansen (GH)

Identitetsdannelse og skønhedsidealer

To believe in media
Is to not know real

Too many lies makes -
insanity a sudden truth

l.j.H

Abstract

The culture of the modern society has changed. Now more than ever people start to think about how they look, act and behave. In this project, the focus lies on the food industry along with the fitness industry. Who tricked us into getting overweight easier, and who sold us an impossible dream of weight loss? The theories held by numerous people claim it is the outcome of the modern society's evolution and we are constantly in need of growth in society which reduce our reliability to health to our own. In the documentaries "The men who made us fat" and "The men who made us thin", various collections of views, reports, experiments, and disagreements are taken to reconsideration. A mix of manipulation with food and ideals throughout media, hidden agendas, about being the ideal individual through health and being thin and slim through the fitness reforms the definition of responsibility. Can the industries be the source of the rising health concerns, or is it really all our own fault? These questions are answered by wide ranges of doctors, researchers and top influence people current in the industry and by retired people from the industries.

Indhold

Abstract.....	1
1.Redegørelse for elementer i det senmoderne samfund.....	3
1.1.Ulrich Bech og risikosamfundet – en vildmark af information.....	3
1.2.Anthony Giddens – Senmoderniteten. Udvikling, radikalisering, eller fortsættelse af personlighedstyper?	4
1.3 Træning i det senmoderne samfund – idealet. Dagen individet forblev lille.....	6
1.4.Delkonklusion.....	8
2&3. analyse.....	8
2.1 Den industrielle revolution – optakt til fatale konsekvenser.....	9
2.2. Kornsiruppens udvikling – en substitut med økonomiske fordele.....	10
2.3 Individ og mad – uoverensstemmelser mellem lyst, nødvendighed og individ.....	11
2.4 Det første modsvar mod industrien – endnu en forretning.....	12
2.5 Delkonklusion.....	13
3.1. Et plausibelt eksperiment – ekstrem udsultning.....	14
3.2 Skønhedsidealiser – skønheden blandt idoler.....	15
3.3. Low Carb og vægttabsklinikken Weight Watchers – et nyt aspekt mod vægttab.....	16
3.4 Delkonklusion.....	17
4. Diskussion.....	18
4.1. Jeg-idealet – medialisering af individet?.....	18
4.2. Rolle – splid mellem individ og samfundets ansvar.....	19
4.3 Diskussion af teorierne bag det senmoderne – en helt ny udvikling?.....	20
Konklusion.....	21
Litteraturliste.....	21

1. Redegørelse for elementer i det senmoderne samfund

Identitet er et begreb, der er underlagt et bredt spektrum. Førstevís er det vores subjektive forestilling om, hvordan vi oplever os selv, når vi socialisere os med andre mennesker. Det handler også om hvordan vi, som individ, ser os selv. De sociale præmisser, som vores identitet bygger på i det senmoderne samfund, bliver aldrig de samme som tidligere set. Øget individualisering samt refleksivitet af hvordan vi forholder os til os selv og blandt andre er hele tiden i progressiv forandring. Kulturen stiller øget viden om os selv til rådighed. Den forandring i kulturen har muliggjort at være den man ønsker at være. Traditioner, normer og fastlåste rammer, eksisterer ikke længere. Med andre ord: Du kan være og gøre hvad du vil.

Men der kan forekomme problematikker. Tidligere i det traditionelle samfund var kernefamilier, normer og værdier fastlåste. Hele livet var groft set skræddersyet for individet. Men brede vifter af muligheder i det senmoderne løfter sløret: Får jeg nok ud af livet? Hvem vil jeg være; på hvis præmisser vil jeg være det, hvorfor vil jeg være og/eller gøre det? Hvem gør jeg det overhovedet for? Den primære socialisering forsvinder gradvist, i henhold til hvad individet i sidste ende bestemte, mens individet nu ses styret i større grad af tertiær socialisering. Dannelsen af normer og kulturelt betinget værdier sker nu gennem medierne eller vennekredse. Produktet af det senmoderne samfund og individualiseringen.

I redegørelsen bliver der beskrevet forholdene i det senmoderne samfund. Dette er ud fra Ulrich Beck, Thomas Ziehe og Anthony Giddens teorier. Endvidere vil der ske diskussion af hvorvidt disse teorier holder stik. Dertil vil fokuset komme til at ligge i, hvordan disse teorier stemmer overens i fitnesskulturens udvikling. ⁽¹⁾

1.1. Ulrich Bech og risikosamfundet - en vildmark af information

I Ulrich Beck's teori omkring risikosamfundet er risici en svær størrelsesorden, at bringe til diskussion. Risici har altid været til. I det førmoderne samfund var fokus naturkatastrofer, sygdom og frygten for epidemier. Gennem industrisamfundet var det arbejdsløshed og ulykker, og det senmoderne er det *menneskeskabte*. Til forskel fra de "gamle" farer kontra de "nye" farer, er at de nye farer kun er til syne, fordi de er formidlet over videnskabelig empiri og teorier. Hungersnød,

1 Ziehe, Thomas, gymportalen.dk

arbejdsløshed og arbejdsulykker er ting, der er direkte synlige. Huller i ozonlaget, rest-kemi og farlige tilsætningsstoffer er ting, som vi blindt bliver nødt til at stole på gennem videnskaben – en andenhånds ikke-erfaring: eksperter eller fagpersoners formidling. Det betyder at vi ikke selv kan konstatere hvorvidt disse data, eller den dertilhørende formidling er sand, fordi vi ikke selv har kendskab nok til vurdere, hvorvidt om det er rigtig eller forkert. Udviklingen af videnskaben har været med til at udvikle skepticisme – et redskab som er nødvendig for at kunne skelne rigtig fra selektiv eller direkte forkert data.

Problematikken i denne udvikling er som førnævnt, ikke kun at vi bliver nødt til at overlade os selv i videnskabens hænder, men når der dukker nye data op, som måske viser noget helt andet end tidligere antaget, breder der plausibel tro. Et autoritetstab. Fra år til år, eller fra uge til uge præsenteres der data til et allerede kendt emne. Videnskaben har ofte forskellige måder at analysere ting på, og når vi bliver fremvist noget nyt, måske direkte modstridende, oplever mange frustrationer. Den ene uge er kaffe direkte sundhedsskadeligt og påvirker din levestandard, og næste uge viser det sig at det har helbredsmæssige virkninger på dagligdagen. Rigtig mange personer vil her konkludere at videnskaben er i splid med sig selv, men hvad skal man gøre når der hele tiden kommer nyt eller anderledes data? Videnskaben er direkte i splid med sig selv. Som konsekvens af overstående reduceres videnskaben til et inferno af information ingen kan stole på, og leder ofte til at man som individ selv må skabe retningslinjer for hvad man gider at tro på. ⁽²⁾

1.2. Anthony Giddens – Senmoderniteten. Udvikling, radikaliserende, eller fortsættelse af personlighedstyper?

Anthony Giddens mener ligesom Ulrich Beck, at der er sket en programmatisk individualisering. I det moderne samfund begrænses valg af allerede givet kollektive normer og mønstre. Det vil sige individets sociale position er fastlåst på forhånd. Dette skyldes de forudsatte normer og værdier samt den primære socialisering, havde langt højere betydning i det traditionelle samfund kontra det nuværende senmoderne. Ydermere fordi handlingerne dengang var indrestyrede. Men individerne var ikke så fastlåste som Giddens beskriver. Ifølge Beck var normer og værdier relativ fastlåste, men individet havde stadig mulighed for at være den som han eller hun gerne vil være. Men grundet det manglende industrisamfunds ubegrænsede muligheder, den videreudviklet

2 Beck, Ulrich, usikkerhedens genkomst, 2006 s. 27-34

tertiær socialisering, og den primære socialiserings betydning var det ikke muligt at agere som i det senmoderne.^(3,4)

	Moderne samfund	Radikaliseret modernitet
Individstyring	Indrestyret Normer og værdier	Gruppestyret Omgivelserne = accept
Socialiseringsfaktor	Familien	Familie, institutioner, venner og medier
Følelse ved afvigelse	Skyld	Angst

Tillemptet udgave af Riesmanns model for personlighedstyper.

Det første at bemærke er socialiseringsfaktorerne. Vi er gået fra én enkelt faktor til tre: Primær, sekundær og den mest indflydelsesmæssige i fitnessaspektet og den senmoderne samfund, terciær socialisering. Denne radikaliseret er springbrættet til hvad vi i dag kender som det senmoderne samfund. Til forskel fra Giddens og klassiske sociologer som Georg Simmel, Thomas Ziehe, mener Beck dog at man bliver nødt til at fraskille denne proces. Beck er enig om individualisering er den proces, der frisætter individet fra de kollektive tvangssammenhænge (ægteskab, uddannelse, sociale mønstre) i livet. Den første fase de klassiske sociologier hæfter sig til, er den traditionelle sociale struktur. Den anden fase – den senmoderne fase – frisætter individets refleksive personlighed til at skulle forme og opfinde sit eget liv ud fra *egne* præmisser. Det er modsat Giddens, ikke en socialiseringsfaktor der afgør hvordan individet danner sig selv, men i større grad den udvikling fra den industrielle tid som helhed. Fælles for begge teoretikers udgangspunkt, er at vi ikke længere er bundet til valg. Problemet med de opløste normer og værdier der førhen dannede individet, er at vi er blevet mindre konsistente i de valg vi træffer. Den refleksive personlighed er i splid med sig selv. Der kan ske tvivl ved valg, hvis pludselig alle pigerne på skolen går med stumpede T-shirts og piercinger. Gruppen er større grad den størrelsesorden som bestemmer hvorvidt individet "er tilfreds" med sig selv, selvom vi snakker individualisering. Den aktuelle individualiseringsproces er ifølge Beck de nye krav fra de ydre socialiseringsfaktorer: vennerne og medierne, og i mindre grad familien. Dette gør, som den polskengelske sociolog Zygmunt Bauman mener, at vi ender med et "indtil videre liv". Ligesom Bauman mener Beck

3 Beck, Ulrich, teorien om det andet moderne, 2006 s. 51

4 Øe, Michael, det senmoderne samfund, samfNU, 2009 s. 30-31

resultatet af Ziehe teori omkring den øget fleksibilitet har skabt øget rastløshed, også er tale om en hvis form af mobilitet. Bauman kalder det *turisten*, der ligesom Beck's reflektive individ altid er på farten, og Ziehe's teori omkring ontologisering altid skal ud at opleve nye ting og finde ud af: "Hvad er jeg god til? Hvad er meningen med *mit* liv med mine *egne* præmisser? ".

Ulrich Beck og Anthony Giddens vægter meget den "revolution" der er sket med individet ud fra samfunds normer og værdier, mens Thomas Ziehe og Bauman kigger mere på den enkeltes socialisering i samfundet. Ziehe's teori har samme udgangspunkter som Bauman's: øget refleksivitet og individualisering, er et resultat af en radikaliserende af moderniteten. De mener begge at konsekvensen af radikaliserende er rastløsheden stiger. Til forskel for Beck og Giddens, kigger Bauman og Ziehe på konsekvenserne af fænomenet, indtil-videre-livet. Når vi udelukkende gør os til skabere af vore eget liv, uden nogen socialiseringsfaktor, ender subjektiviseringen med at erstatte familien, som var primærsocialiseringsfaktoren i det traditionelle samfund. Dette resultat bidrager til at ontologisering og potensering skaber præmisserne for individets dannelse. Fra kernefamilien førhen bliver det en svingdørs- eller akvarium-familie ^(5,6,7,8)

1.3 Træning i det senmoderne samfund - idealet. Dagen individet forblev lille

Efter noget baggrundsviden om hvordan teoretikere har deres udgangspunkter i hvordan det senmoderne samfund med socialisering, opbyggelse af identitet, formbarhed osv. er, vil der blive præsenteret problemstillinger i jagten på skønhedsidealet. Dette vil blive en baggrundsviden for hele analysens aspekt. Der vil blive lagt speciel fokus på de problemer, det gennemsnitlige individ står overfor i søgen efter den hellige gral, som den "fittede" mand eller slanke dame står overfor.

5 Beck, Ulrich, teorien om det andet moderne, 2006 s. 59

6 Beck, Ulrich, individualiseringen, 2006 s. 68-75

7 Øe, Michael, den senmoderne samfund, 2009 s. 31

8 Individet i svingdørs og i "det sociale akvarium" meget lidt aktivitet i henhold til social relevans. Ego og interesser er pålagt individet ene og alene, og familien her er kun til stede uden nogen funktion. Man mødes kort og siger farvel, eller opholder sig sammen uden yderligere sammenværd. Endvidere plejer individet ikke sit eget ego eller hinandens, ligesom fredelige fisk i et akvarium der kun er til stede, uden at reelt set at være det. I svingdørsfamilien er overskuddet reduceret til minimum. Enten skyldes det mental manglende energi og ressourcer, eller at der for stor travlhed til interessere og støtte hinanden.

Fedtsugning, slankepiller, diæter, anabole steroider og træning. Vi kan ikke undgå at blive opslugt af den tertiære socialisering. Ligeegyldigt hvilken kanal man ser sit yndlingsshow eller film på, vil der på et eller andet tidspunkt komme en reklame for fitness, enten i form af en ydelse eller produkt. Et implicit ønske om at du skal sluge den kommercielle manipulation.

Sociologen Inge Kryger Pedersen fortæller undersøgelser viser at mænd oftest er dem der går i træningslokalet, fordi de ønsker en større og veltrænet krop, og kvinder ønsker den slankere, mindre krop. Det ønske om at forandre kroppen synes fremherskende, og folk gør det generelt ikke fordi det er sjovt – det er en nødvendighed. Nogle mænd – såvel som kvinder – bliver mentalt knækket i søgen efter dette ideal. Bestræbelserne for at finde tilfredsheden i kroppen man jagter, er en evig rejse. Nogle personer havde måske nogle af disse problemer, allerede inden de begyndte jagten, men størstedelen lider desværre også yderligere problemer, når de er i gang med vægttabet eller muskelforøgelsen. Den fleksibilitet man som individ er på søgen efter, er i konstant splid med potenseringen og ontologiseringen man forsøger at efterkomme. Modsat kan troen på de forhenværende problemer blive kompenseret, hvis man opnår det ideal man søger. Kroppen vil ikke være fyldt med ubehag over den man engang var. Med andre ord: taber man sig, øger muskelmassen, eller overordnet overlever de bestræbelser man gør sig, kan det i sig selv være drivkraften i at fortsætte og undgå ontologiseringen knækker eller potenseringen ikke opnås. ⁽⁹⁾

Det er et faktum at det er muligt at ændre på kroppens udseende i form af diæter og træning. I den biologiske verden er der ingen modstridende data, som peger på at det er umuligt. Stress og forhøjet cortisol-niveau¹⁰ kan være et parameter, men som hugget i sten hedder det ligevægtsindtag og manipulation med det. Det vigtige i processen om at forandre sin krop er at stille sig nogle betydningsfulde spørgsmål, inden man gør det: Vil jeg nemmere få den ønskede kæreste? Får jeg det bedre med mig selv, fordi jeg nu ikke længere er tyk eller en pind? Handler det om respekt eller accept i form af social stimuli? Samtidig med disse ønsker eller behov breder der sig usikkerhed som set i Thomas Ziehe's teori om individets rationalitet. Det kan være et signal på at den dag man kunne nikke genkendende til nogle af de overstående spørgsmål, var den dag man levede potenseringen udelukkende i form af social accept fra andre, og ikke sig selv. Det kan være

9 Bach, A.R, fitnesskultur, besættelse og spejle, 2005 s. 91-95

10 Et stresshormon er udskiller sig, og man kan opleve pludselig vægtforøgelse eller tab

svært at navigere i de komplekse og modstridende signaler fra kulturen, hvor fokuset ligger i udseende og kroppen hos mænd og kvinder og i medierne. Vi skal hele tiden passe ind. Problemet er vores personlighedstype kan være flygtig og man kan ende med identitetsforvirring.

Der laves tv-programmer med overvægtige mennesker, der forsøger at tabe sig, men om deltagerne i programmet kunne lide af en spiseforstyrrelse kommer sjældent tale. De bliver symptombehandlet. Dvs. at der udstilles en forestilling, at hvis de blot forandre deres kroppe, får de det bedre med dem selv. Ironisk nok hører man sjældent nogle snakke om årsagerne til at de kunne have en lidelse, eller hvorfor de har det dårligt med sig selv. Ingen er interesseret i at afdække årsagen til overspisning sker. Men derimod en medialisering er noget vi gerne ser. Vores konstante behov for accept og social stimuli driver kompetencen hos individet ud på et vildspor. Radikaliseringen af individet i denne proces, leder ofte den rastløshed og identitetskrise, som produkt af det senmoderne der beskrives af både Giddens og Beck; yderligere uddybet hos den enkelte af Thomas Ziehe og Baumann.⁽¹¹⁾

1.4. Delkonklusion

Usikkerheden omkring hvordan man skal være; om det skal være på egne eller andres præmisser; om det betyder accept fra andre eller for sig selv, er kompleks størrelse. På den ene side har individet, logisk og teoretisk set, uendelige muligheder at skabe identiteten. Derfor *burde* der ikke være behov for bekymring, fordi hvis man ikke kan lide hvem man er, kan det ændres – eller hvad? Problemet er som før sagt; der er splid i form af social status og accept, og det handler meget om gruppens mening. De tilkommende socialiseringsfaktorer gør at individet nu skal tilpasse sig flere udefrakommendes behov. Paradoksalt er ordet individualisering gradbøjet til en størrelse der i virkeligheden ikke er så individuel. Især den tertiære socialiseringsfaktor og den radikaliseret modernitet gør nu at man klør sig i hovedet og spørger sig selv: Hvem er jeg? Hvem skal jeg være?

2&3. analyse

I dokumentarserien "Dem der gør os fede" har journalisten Jacques Peretti taget sig opgaven, at forklare hvordan fedmeepidemien påvirker os på et subjektivt plan. Dokumentaren viser hvordan

11 Bach, A.R, fitnesskultur, besættelse og spejle, 2005 s. 97-101

politik har været med til at ændre vores spisevaner; fra manipulation af fødevare til propaganda af hvordan fødevareindustrien, bag lukkede døre forsøger at få os til at spise endnu mere, samt hvordan de undviger sundheden som er under pres.

2.1 Den industrielle revolution - optakt til fatale konsekvenser

Der bliver i starten sat flere problemstillinger om, hvordan fedme blev et problem. Fristelsen omkring altid at ville have mere. En økonomisk fordel er at købe "usund" mad. De to spurgte kvinder har selv deres hypotese at det, indirekte og fortolkningsvis, skyldes falsk reklamation, i den forstand at produktet *ser* ud til at være sund, men det er først når man kigger på indholdet at tankerne ændres. Biologisk set har vi ikke forandret os, men det har samfundet omkring os. I takt med Earl Butz "Get big or get out" kampagne i USA, som handlede om at masseproducere vare, fordi at prisen på fødevare steg, var det et modtræk til at få priserne på vare til at falde. Men dette træk fik en konsiderabel betydning. Når efterspørgslen stiger for voldsomt i forhold til udbud og efterspørgsel, falder prisen markant. Ordet "Fence to fence farming" betød at intet måtte gå til spilde.

De to kvinder er ofre af epidemien og for at appellere til modtageren, den almene borger, får hele overstående proces til at ligne et forsøg udelukkende på at tjene penge. Med de gentagne retoriske implicite spørgsmål omkring hvor grådige marketingsfolk og landmænd er, forstærker det fremstillingen yderligere. Men som Jacques Peretti nævner er USA i krig med Vietnam. Richard Nixon som var præsident i samme periode fik også protester omkring at priserne på fødevare steg og måtte gøre noget. Earl Butz blev ansat til at kompensere nødvendigheden af at priserne skulle falde med "Get big or get out". Budskabet ligger i, at det dengang var en nødvendighed for ikke at lide økonomisk overlast. At det så senere blev en bidragende faktor til fedmeepidemien er plausibelt om det var på dagsordenen.

Men år senere udviklede nogle japanske forskere sødemidlet: kornsirup. Et springbræt til totalforandring af fødevareindustrien og en konsekvens sundhedsmæssigt. I takt med masseproduktion af alt, derunder korn, gjorde det at sødemidlet blev billigere end sukker, og i takt steg prisen på sukker grundet større produktion af korn. Dette fik store producenter, derunder Coca Cola, til at ændre strategi og vælge det nye sødemiddel. I dokumentaren kan det tolkes som en forretningsmand, Hank Cardello, der udelukkende tænker på profit og finder sundhed

sekundært. Endvidere fordi noget at det første Peretti indledende har klippet sammen, er noget omkring at det økonomisk set er en fordel. Men som Cardello selv udtaler, viser undersøgelser at det først var 10 år senere, at man begyndte at måle fedme som en enhed og problem. Han var forretningsmand for Coca Cola fra 82-84 og kunne, som han også selv siger, ikke fra et businessorienteret syn se, hvad der kunne gå galt. Den dominerende diskurs er kampen mellem forbruger og industri.

2.2. Kornsiruppens udvikling - en substitut med økonomiske fordele

Producenter ændrede salgsstrategi og blev nu mere aggressive, fordi de kunne producere mere til færre penge. Det som engang var udgangspunktet som nødvendighed blev et parameter til epidemiens udvikling. På blot to årtier steg alene forbruget af soft drinks dobbelt. Grunden var at kornsiruppen havde en højere sødhedsindeks – det er sødere end sukker. Men producenterne vælger at bruge mere, end hvad de gjorde da de anvendte sukker. Dr Robert har en hypotese at jo sødere smag, desto højere produktion og i den endelige kalkule, flere penge. Et eksperiment på et hospital viser også at sukkerafhængigheden er større hvis substitutten til sukker, kornsirup, er anvendt. Men grunden er at det er tomme kalorier. Tomme kalorier har en højere GI-indeks. Jo højere indeks desto hurtigere optages sukkeret i kroppen og bliver lagret. Problemet med dette eksperiment er indforståelsen af sandheden. Der bliver ikke yderligere uddybet pointeret hvilke mængder, der er større end normalen. Et manglende element hvis der skal skabes et billede af hvordan fedmen og kornsiruppen korrigerer sammen. Kornsiruppen eller sukker er ikke giftigt og er isoleret set ikke et bidrag til fedmeproblemet, derimod forbrugernes mængde, fordi de komprimerer hormonet leptin. Det hormon balancerer kroppens funktion til at lagre sukker som fedt ved caloriesurplus. For meget af dette hormon lagrer større mængder kalorier direkte.

Konceptet "snacking" og mellemmåltider er fra industriens side svaret på compensation for den travle hverdag, fordi der ikke længere er tid til at lave mad. Men diskursen er at snacking kun bliver fremvist som chips, slik, chokoladearer, og overordnet usunde ting. Et ensidigt billede der ikke viser at der også er "sundere" snacks til rådighed end burgere, pomfritter og overstående. Det forstærker fremvisningen af hvad det budskab, som industrien ser som noget negativt, når industrien ville give en hjælpende hånd til hverdagen. Det er et bidrag til den totale

kaloriemængde i løbet af dagen. Det vil også sige at individet selv må stå til ansvar, hvornår den grænse er noget. Der er splid mellem hvornår definitionen på snacking er godt eller skidt.

McDonald og andre fastfoodkæder kom til i 1970'erne og fremskyndende forbrugeren til at købe mere; igen med kornsirup. Men problemet er ikke alene kædernes mad, som er fyldt med kemi og stoffer til smag og holdbarhed, men tætheden i kalorierne. For igen at få sukkerniveauet op brugte producenterne større mængder, mens at portionerne blev mindre på udseende, selvom det var samme mængde kalorier. Et eksperiment som er med til at knække koden på fedmeepidemien er udseende. Udseendet på det mad vi gerne vil spise, har en enorm betydning for hvornår vi ifølge videnskaben gerne vil spise det. Kalorieholdigt mad som pizza, burgere, chokolade og chips udsender i hjernen forskellige signaler, når vi ser forskellige madvare. Sundere mad viser meget mindre aktivitet for begejstring. Så der er tale om et sociologisk aspekt omkring hvorvidt vi føler for at spise sundere mad, når vi ved at det for det første er dyrere, tager tid og vi har travlt i hverdagen. Alle de ting har betydning for hvornår hjernen ser noget som appetitvækkende.

2.3 Individ og mad - uoverensstemmelser mellem lyst, nødvendighed og individ

Dr David Kessler, forhenværende kommissær for administrationen for Food & Drink, har vendt dem ryggen. Han mener ikke kornsiruppen, kalorier eller forbrugeren alene er skylden til fedme, men at det alt sammen er under en fællesnævner, reklamation. På hvert gadehjørne kan man ikke undgå at se et sted som ikke tilbyder mad på farten i en eller anden form. Hverken i USA eller England, men i en mindre størrelsesorden i storbyer i Danmark, kan man ikke gå ret langt uden appetitten vækkes. Rent psykologisk er hjernen hele tiden på overarbejde med splid mellem fornøjelse, appetit og nødvendighed. På caféer og spisesteder er stole og borde ude, sandsynligvis også med farvestrålende reklamation for mad. Men ikke alene de visuelle simulanser har en påvirkning på os psykologisk. En kyllingesalat hjemmelavet er lav i kalorier, men så snart det bliver til færdigretter kommer problemet af selv sunde retter. Sukker og andre tilsætningsstoffer forhindrer ikke kun maden i at rådne, men bidrager til smag og vedligeholdelse af farve. Så problemet er nu både visuelt, neurologisk og psykologisk. Kessler mener at der kan sættes en direkte parallel mellem hjernens stimulans af sukker og generelt usund mad til det samme som en afhængighed.

Susan Neeley som arbejder i American Beverage Association mener det er kontroversielt at mene sukkerindhold og overstående skulle bidrage til fedmeepidemien. Selvom sukkerindhold

ifølge videnskaben, mediemanipulation, fødevaremanipulation viser at det er med til at bidrage, mener Neeley at det kommer op til den enkelte. Så længe man ikke overskrider kalorieindtaget er der intet, som smider dig i farezonen for konsekvenser. Hun mener at det påvirker alle forskelligt, at ingen kan stilles til ansvar alene, eller udelukkende være den der bidrager alene. Modsat mener Kessler at man ikke kan sætte individet, forbrugeren, til ansvar.

2.4 Det første modsvar mod industrien - endnu en forretning

I 1977 fejlede George McGovern i præsidentvalget mod Richard Nixon. Efter nedstemning kreerede McGovern en komité med mange fødevareeksperter, der var villige til sætte retningslinjer for amerikansk kost. Derunder kontrol af sukker og fedt, og vække opsigt omkring at det du spiser, kan dræbe dig. Nick Mottern, researcher for komitéen, lavede en rapport over regulerede mængder af mad og hvordan fordelingen deraf *burde* være. Men da rapporten kom frem til pressen, valgte fødevareindustrien at forbyde en udgivelse. Selv med videnskaben og konkrete resultater havde dette forsøg fejlet. Sukker Association mente *ikke* at sagen var sand; at der over årtierne ikke var noget evidens for at fedme ikke havde udviklet sig, eller at forhøjet sukker i kosten ikke ledte til nogen følgesygdom. Rapporten blev udgivet, men hvor det nu var fedt, der var synderen. Men om det var sukker eller fedt havde ingen betydning, fordi der var et nyt problem.

Videnskabsforfatteren, Gary Taubes har et helt andet, mere appellerende, logisk synspunkt. Hvis fødevareindustrien virkelig ville have samfundet til at være sundere, er det muligt. Men efter rapporten blev udgivet, valgte industrien at ty til andre udveje. De ændrede strategi ved at ændre emballage og have ord som "fat free", "no sugar", "high protein". Kommunikationen mellem hvad industrien burde gøre, er ændret til det de *kan* gøre. Manipulation. De ændrede på kort tid kritikken omkring retningslinjerne og gjorde det til en forretningsmulighed. De nye produkter ændrede individets tankegang. Os, forbrugerne, stoler blindt på de "eksperter" der udgiver sig for at gøre noget godt; at signalere de vil det bedste for vores helbred, men uden reelt set at have mulighed for at vide om det er rigtigt. Ifølge loven er det gyldigt at reklamere, *så længe* stoffet eller ingrediensen(erne) er i produktet. Men selvom et produkt har et stort skinnende mærke der fylder det hele og viser "with fruits!" eller "Dietary Fiber!" behøver det kun spor eller meget lille mængde af tingene, før det er helt legitimt at lave.

Udviklingen gjorde også at når fedtet i maden blev udskiftet, blev der for at undgå smagskomplikationer kompenseret med endnu mere sukker. Mad uden fedt eller sukker vil aldrig komme til at smage lige så godt, hvis man ikke tilsatte sukkeret. Hele dogmet med at fedt gør dig fed strider med både de neurologiske centre i hjernen med hensyn til smag og den visuelle fristelse af ordene "fat free". Ordet gjorde at mange troede at uanset mængden af produktet man spiste, blev man ikke fed. Endnu en stimuli for at spise mere, fordi fedtskrækken nu også er elimineret og dertil mere profit.

2.5 Delkonklusion

Hele det centrale problem er at den industrielle revolution har ført magt til en industri, der uanset kritik eller overtrædelser spinner eller handler sig til muligheder for endnu større profit. Ydermere at sundheden plausibel er eksisterende. Skønhedsidealet om at tabe vægt eller komme i form, kan kortes ind til at man selv må afvige fra alle de fristelser, der tilbydes hver dag. Det kan også være man gerne vil have et sundere velvære og overordnet sundhed, men det er umuligt at isolere den variabel som dig selv, når manipulation af så mange forskellige former finder sted. Det er et inferno af misinformation, manipulation og økonomiske fordele der dominerer individets hverdag. Vi bliver nødt til at stole på at en industri af mad vil gøre det bedste for os, fordi den almene borger ikke har kompetencen, tiden eller viden til at selv at bedømme hvorvidt det man foretager sig er godt eller skidt. Endvidere har det indtil videre fejlet at bekæmpe dette problem, selvom det er forsøgt.

I den næste analyse af "dem der gør os tynde", bliver der taget udgangspunkt i at selvom viden omkring mad, beherskelse og tid er der alligevel splid, når det kommer til diæter, træning og trents.

I denne dokumentarserie, "dem der gør os tynde", har journalisten Jacques Peretti denne gang valgt at se på at der er en industri med træning, diæter og slanketips. Som kontrast til "dem der gør os fede" giver dette et indblik i, at selvom man ikke er offer for mad, er det muligt at blive et offer for industrien inden for sundhed. Dokumentaren viser splid mellem ønsket om at tabe sig og industrien som lever af vores tilbagekomst, når forsøget fejler. Pointen med at vise denne dokumentar som kontrast er at hele sundhedsindustrien i den forhenværende analyse, ser ud til at

gør et ihærdigt forsøg på at stoppe madindustrien for at tjene penge på os. Men er det i virkeligheden et samarbejde vi ikke ved om?

3.1. Et plausibelt eksperiment - ekstrem udsultning

Som indledning bruger Peretti ekspertkneb: en professor i kost, Traci Mann. Hun tror ikke at kure med lavere reduceret kalorier er vejen til et vægttab. Det virker midlertidigt og når man så går væk fra diæten tager man igen vægt på – endda mere end udgangspunktet. 1944 blev der lavet et eksperiment, hvor 36 mænd deltog. Eksperimentet gik ud på at reducere deres daglige kalorieindtag med 50% - nær udsultning. Problemet med en voldsom reducere er kroppens funktion til at nedsætte stofskiftet. Hvis man fra den ene dag til den, skær mere 300-500 kalorier af kan det have konsekvenser. For det første bliver psyken påvirket grundet sult. For det andet, som førnævnt, tilpasser kroppen stofskiftet til den mængde mad man får. Det resulterer i et voldsomt vægttab. Vægttabet gør at stofskiftet tilpasser den mængde kalorier man får og når tilpasningen er nået, taber man sig ikke mere. Ydermere sker der permanent skade på stofskiftet hvis det er over en lang periode. Når man derefter indtager kalorierne man førhen gjorde, sætter kroppens stofskifte i gang igen, men efter tilpasningen er en "tilbagebetaling" som gør at alt overskydende over de 300-500 kalorier bliver direkte lagret som fedt. Problemet er at der er en direkte forbindelse mellem forhøjet fedtprocent og cortisol-niveauer; et hormon der stresser og nedsætter stofskiftet. Psykologiske faktorer som stress og søvnløshed bliver også påvirket af underernæring. ^(12,13). Det eksperiment i 1944 viser samme symptomer fra overvægtig til normalvægttig, som fra normal- til undervægttig. Det som eksperimentet har ret i er, at efter kalorieindtaget bliver sat tilbage efter udsultning, er det det samme som i dag med midlertidig diætforløb. Kroppen har sat stofskiftet til den mængde kalorier som er i diæten, men hvis størrelsesforholdet er *mere* end 300-500 kalorier fra ligevægtsindtaget sker der nøjagtigt det samme som ved udsultning. Det er formentlig det koncept det som industrien bygger på. Først taber du dig med diæten; tager på efterfølgende, og går derefter tilbage til diæten, fordi den virkede. En konstant proces der koster dig penge, mens industrien smiler på vejen ned til banken.

12 <http://www.metaboliceffect.com/metabolic-damage/>

13 <http://eating-disorders.org.uk/information/the-effects-of-under-eating/>

3.2 Skønhedsidealiser - skønheden blandt idoler

Reklame. Et værktøj til at præsentere dit produkt på den måde du ønsker det skal være. Din helt egen subjektive forestilling om hvordan et produkt skal ses. En medialisering af diæter gennem skønhedsidoler forstærker ikke kun modtagerens tro, men budskabet om at produktet eller diæten virker mere troværdigt. Modeller og TV-stjerner optræder i reklamer med et produkt og en fortælling om at de har tabt sig – og nogle gange helt formidabelt. Men i virkeligheden er troen reduceret til dogmet at når smukke, slanke og berømte personer bruger produktet er det noget vi tror på. Vi tillægger os eksperttro til producenterne, uden at vide hvad vi får.

Jane Mass har i 1970'erne været med til promote produktet, Metrocal. Hun mener ikke selv at der har været nogen fare dengang. Men hun mener at det "slimme" look dengang med hofteskållooket og modeller har haft væsentlig betydning, da diæten skete kort tid efter Louis Dublin's udgivelse af skema og retningslinjer for kost i USA. Dublin lavede disse linjer og det var det første sæt regler for kropsideal; hvornår man er tyk, tynd eller lige tilpas. Dublin fik millioner af amerikanere til at ty til deres doktor for at vide omkring deres helbred. Metrocal var det første officielle diætprodukt. Med skønne modeller til promere produktet og styrke det legitimt. Efterfølgende kom "The Last Chance" diæten som senere blev reformeret til Slim Fast af Daniel Abraham. The Last Chance diæten var også ligesom Metrocal en shake som måltidserstatning. Men shaken manglede livsnødvendige vitaminer og mineraler og blev hurtigt, efter kritik, ændret til Slim Fast; samme produkt, men med vitamin-, fiber- og mineraltilførsel. Diskursen kan være en definition på hvornår det er etisk rigtig at gamble med forbrugers sundhed. Hurtigt havde samfundet, trods Food and Drug Administration, advarsler omkring disse produkter hurtigt glemt at første udgave kostede menneskeliv og tyet til Slim Fast – samme produkt, men ændret meget lidt.

Abraham, en af de mest succesrige diætproducenter hævder ikke at forbrugerne bliver snydt. Han leverer et produkt der virker til rimelige priser så forbrugeren kan nå sit mål om vægttab. Men som eksperimentet i 1944 viser at det kun er midlertidigt, altså så længe man bruger produktet at det virker. Det betyder at mindre vidende individer oplever et selvhad: at det er dem som har fejlet, og kommer derfor tilbage – som en yoyo. Abraham mener også at det ikke er produktet som er skyld i at forbrugerne kommer tilbage, men at de ikke har styr på, hvor mange kalorier de indtager.

3.3. Low Carb og vægttabsklinikken Weight Watchers - et nyt aspekt mod vægttab

Det handler ikke, hvor mange kalorier man indtager, men hvad for en slags af dem man indtager. I 1963 separerede Robert Atkins kosten ned til proteiner, kulhydrater og fedt. Ifølge Atkins diæt kunne man spise så store mængder fedt og proteiner man ville, fordi det var sukkeret der gjorde dig fed. Den første Low-Carb diæt. Diæten blev mødt med stor kritik fra doktorer og selv den amerikanske regering påpegede at det var direkte sundhedsskadeligt.⁽¹⁴⁾ Kort tid efter kritikken omkring Low-Carb diæten heller ikke virkede kom Dukan. Dukan-diæten, en modificeret version af Low-Carb, af Pierre Dukan, skulle komme problemet omkring tilbagevendende kilo til livs. Videnskaben var en manipulation af kosttilskud og en livsstil. Det var ikke længere en diæt, men omstrukturering af kosten som helhed. Men selvom diæten varede længere end mange af de forhenværende diæter viste resultatet ikke anderledes. Et længerevarende eller permanent vægttab var heller ikke muligt.

Vægttab handler slet ikke om kalorier og diæter, men om terapi. Jean Nidetch stiftede i 1961 en lille forening, Weight Watchers. Weight Watchers handlede om støtte og terapi til vægttab – ingen diæter, kosttilskud eller kalorievanvid. Nidetch tabte sig ved hjælp af normale retningslinjer fra sin læge, fordi hun gerne ville tabe sig. Filosofien bag Weight Watchers var ifølge Nidetch, i et interview, at folk er for dumme til at tabe sig på egen hånd. Derfor var terapi, teamwork og støtte vejen til et vægttab og ikke fra diæter. Det handlede om at få et nyt syn på livet. Nidetch oplærte sammen med sine veninder, hustruer med et ønske om vægttab, at holde foredrag på tværs af landet fra New York. Det var Weight Watchers vision at bryde normerne og populismen omkring diæter. At skabe idealet vha. støtte og ikke nogen fastlåst kostplan. De var allerede dengang udspringet til hvad i dag kender som uddannet personlige trænere. Men selv dette helt anderledes og nye aspekt fejlede også. Dr. Carl Henegan fra Evidence-Based Medicine, Oxford University, er ekspert i medicinske studier og analysering deraf. Ifølge hans evidens, selvom man tager over en 2 eller 5 årig periode af de allermest ihærdige medlemmer vil de stadig kæmpe. På kort basis, ligesom diæterne, hjælper de. På den 2 årige periode er der kun 20% af dem som har tabt deres ønskede vægt, og yderligere efter 5 år har de taget på igen.

14 <http://www.bbc.com/news/magazine-22145709>

Richard Samber, den tidligere finansdirektør for Weight Watchers mener der er mange anstrengelser, selvom der støtte og motivationshjælp. Han mener at når alt kommer til alt kommer der an på individet, og hvorvidt man *selv* kan afholde sig fra bryde Weight Watchers filosofi. Henegans analyse af data fra Weight Watchers lyder sådan: 1000 overvægtige personer deltager i Weight Watchers program. Kun ud af de 1000 spurgte vil 115 deltage og efterlader de resterende som et nej tak. Ud af de 115 er der 65 som reelt set følger programmet og taber 5-6 kilo. På en periode over 2 år vil der kun være 13 som holder vægten. Ydermere vil der efter en 5 årig periode være 10 som bibeholder vægten. Tallene viser at det i virkeligheden kun er en lille størrelse som overhovedet vil tabe sig med Weight Watchers program. Endvidere ud af de 855 kæmper en stor del med diæter, kure og midlertidige løsninger. Karen Miller-Kovach, forsker for Weight Watchers mener at Samber's resultater er for selektive. Man kan ikke tage hele vægttabsaspektet og lave nogle analyser og så er det konklusionen. Men selv Miller-Kovach mener at Weight Watchers er med til at hjælpe personer inde i forløbet med at forberede klienterne på hvad de selv må gøre efter forløbet med dem er ovre. Hvis de *ikke* tager ansvar selv efterfølgende, tager de på igen.

3.4 Delkonklusion

Hele advarslen omkring sundheden, selvom regeringen og talrige rapporter i medierne påpeger det, er det for sent at nå ud til samfundet. En form af populisme og den solgte, nemme tilgang, til vægttab er udbredt. Det viser at ifølge Ulrich Beck og risikosamfundet at vi har tilbøjeligheden til at stole på eksperterne. Vores uvished omkring madindustrien manipulerer os via manipulation med mad, får os til at tro på de vil de bedste. Som kontrast ser fitnessindustrien til at tjene på idéen og vi altid ender med at komme tilbage. Vores lyst til mad og ønsket om at tabe kilo, går i modstrid med hinanden. Selv om man havde viden omkring mad, vil man stadig blive præget psykologisk til at købe mad på farten, også selv om de farverige produkter med sund printet over det hele. Endvidere hvis man havde et reelt set sund produkt vil skepticismen, fordi man ikke ved hvorvidt man skal stole på det eller ej. Vægttab bliver solgt i form af produkter og ydelser, der tjener på tilbagekommende personer, og ud fra analyser ser det ud til at det kun er en lille størrelsesorden der formår at holde tabet. En medialisering af madindustrien og især fitnesskulturen har givet os markant større tilbøjelighed til hungrer efter 'idealet'. Senmoderniteten bidrager også til at være mindre konsistente i valg vi foretager.

Men en ting som afspejler alle rapporter, eksperter og industrierne selv, modstandere som allierede: Vi er selv, individet, ansvarlige for vores handlinger.

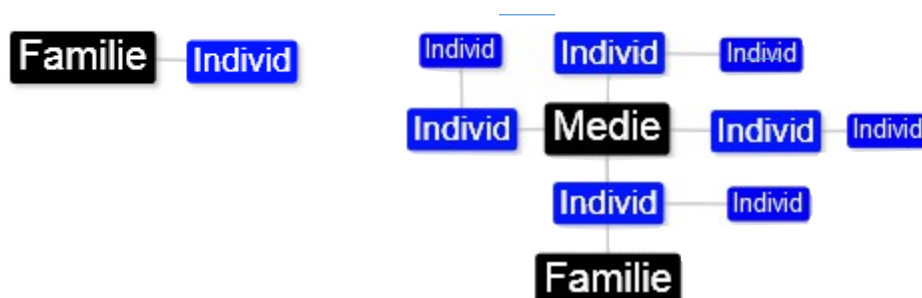
4. Diskussion

Mediernes indflydelse er større og mere udbredt. Identiteten er flygtig og tilbøjeligheden til formbarhed gennem tertiær socialisering ses at have større indflydelse. Værdier og normer var førhen sat af familien og normer var noget der var individuel formning af. Der er sket radikaliserings af omgivelsernes accept på individet efter det senmoderne samfund blev kendetegnet. Normerne er blevet mere gruppestyret og handler i højere grad om accept i form af en ydrestyret faktor, medierne eller venner.

4.1. Jeg-idealet - medialisering af individet?

Der er skabt et jeg-ideal gennem ydrestyret faktorer. Normerne tildeles i højere grad fokus udefra end indefra, hvilket også stemmer overens med grundlaget for de mindre konsistente valg i senmoderniteten. Meninger og accept realiserer individets valg om hvorvidt det er det rigtige valg. Selvom personligheden stadig er styret indefra er problemet at primærsocialiseringen har mistet reel status for individet. Primærsocialisering sker meget mere isoleret uden nogen anden form for påvirkning. Familien er en meget isoleret form for påvirkning, fordi der ikke er meget andet i omgivelserne udefra til at påvirke. Med andre ord: Det din familie siger til dig er noget som kun du får at vide af dem, og ikke i en størrelse som er "stor" nok til at gøre dig mindre konsistent. Dette er grundet at familier er meget tætte og i samfundet har hver deres mening, som på samfundsplan er meget isoleret. Derimod er den tertiær socialisering større.

Modsat familien er et medie tilgængelig for alle og derfor hvis det har nogle normer og værdier bliver kan det hurtigere udbredes fra individ til individ. Resultatet deraf er et medialiseret samfund med mediet som danner grundlag for hvad normer og værdier er, og ikke længere individets rationalitet eller opfattelse. Det bidrager til forvirring.



En model der illustrerer familie og individ isolation, kontra medierne og individerne

Forvirringen kan ligge i noget så simpelt som en mening i en debat, men endnu tættere med personlighedsmæssigt, hvad for noget farve hår er på mode, hvilke tøj passer sammen, musik osv. Disse ting er noget som har høj værdi for individets udstråling og selvværd. Men afvigelse af accept udefra af andre kan betyde angst for om man er god nok. Det indtil-videre-liv ifølge Thomas Ziehe vi får, skaber konflikt med formbarheden af identiteten. Jeg-idealet reduceres til et medie- og gruppestyret ideal. Individualiseringen er ikke længere så individuel, men de mønstre og normer i det traditionelle samfund er blot erstattet af nye faktorer.

Ifølge min analysering af individualiseringen og individets plads i samfundet, er vi alle afhængelige, men samtidig også uafhængelige af hinanden. Vi gør os til vagthunde over hinandens liv, med mediet som fællesnævner for hvad vi skal gøre eller være. Paradoksalt kan vi ikke afvige fra mediet selvom vi selv definerer os, ifølge individualiseringen, fordi vi stadig er gruppestyret. Vi udlever potenser og ontologisering efter stimuli på udefrakommende præmisser – andre individer.

4.2. Rolle – splid mellem individ og samfundets ansvar

Siden den industrielle revolution og kornsiruppens optræden, forblev spisevaner og påvirkningen deraf forandret. En økonomisk fordel blev en psykologisk og biologisk tragedie for vores helbred. Det er kontroversielt at en industri vil det bedste for vores helbred, når regeringen og diverse regeringsejede behøver at træde til, fordi helbredet bliver forværret. Ironisk nok træder regeringen også først til, når der er "nok" evidens til at fremføre en direkte sag som påpeger fare. Enten er der sket knæk i kommunikationen, bureaukratiet er kæmpe eller så er det ikke et stort nok punkt til at være øverst på dagsordenen – det er samfundets sundhed. I dokumentaren "Dem der gør os fede", ser det ud til at fødevareindustrien generelt afviger fra de konsekvenser de medbringer, når de manipulerer med maden. Men er det samfundets ansvar for hvad man udsætter sin krop for, eller er det en enlig kamp? Beskyttelse af forbrugerne ser ikke ud til at finde sted som det foreskrives i EU. Juridisk set er det ikke ulovligt, men alligevel kan man sætte spørgsmålstejn ved hvorvidt det er forsvarligt, eller om det ikke kun handler om kapital. Min personlige hypotese lyder således: Hvis et individ lider af en sygdom, uanset om vi taler om grundet madmanipulation eller generelt, ryger

de til lægen eller sygehuset. Derfra tjener lægerne pengene på os via lønninger grundet overenskomster, men også i form af skatter. Disse skatter kommer *også* fra disse industrier. Alle betaler skat, også industrierne. Men her er spørgsmålet. Når vi taler million og billionbeløb og madindustrien eller fitnessindustrien lavede produkter uden disse kemikalier, ville det så ikke nedsætte profitten markant? Vil det ikke betyde at profit fra begge parter bliver mindre, fordi ingen bliver syge, og produkterne bliver dyrere, og så stiger inflationen markant? Måske er hele dette korrupte system en ambivalent gradbøjning til at vi behøver denne supplerende af hinanden så at inflation ikke stiger hurtigere eller kriser ikke forekommer? Tænk på hvor stor del af omsætningen der ikke ville eksistere hvis disse industrier ikke tjente på vores uvished? Tænk på den størrelse de er. Hvad kan overhovedet, som radikaliseringen betegner, fungere som en fælles værdi.

4.3 Diskussion af teorierne bag det senmoderne - en helt ny udvikling?

Øget refleksivitet kan vendes om til et positivt værktøj. Hvis et individ lider af krise i formbarhed og identitetsdannelse kan man spejle sig i andre og se hvad de gør og er. Det at definere hvornår et individ selv har øget refleksivitet kan være vidt forskelligt. Det kunne ske i samfundsstrukturen førhen som det ses i det senmoderne samfund. Fordi at det ses oftere betyder det ikke nødvendigvis at det er en fællesnævner for konstant forvirring eller negativt for identitetsdannelsen. Det handler om at være iscenesat og rationel; at vide hvem man gør det for. Hvis individet er stærk nok psykisk og rationel kan forvirringen omkring hvad man skal være hjælpe, fordi det nu ses som et norm. De gør det, og derfor gør jeg fordi jeg *selv* kan lide det. Det foregår på egne præmisser og individet har gået imod gruppestyringen og lider ikke længere angst for en forkert valg. Valget bliver mere konsistens når det ikke handler om andre præmisser, grundet man ikke har påvirkningen udefra. Ydermere grunden til at det at man bliver mere konsistens i sine valg er også fordi når ydrestyret faktorer (medierne, venner, klubber m.m) ikke længere har indflydelse, eller blot mindre, er ansvaret på sig selv. Rationaliteten uden den tertiære socialiserings påvirkning bygger identiteten og der sker ikke angst, eller nødvendighed accept fra omgivelserne. Det er nemmere at afvige fra et nederlag eller tilbagefald i identitetsdannelsen fordi valg og fravalg sker på egne behov og værdier samt normer, og der behøves ikke stillingstagen på andres mening eller præmisser.

Mediebilledet er med til at give indblik i kultur, normer og værdier. Medierne kan være med til at afvikle skepticiseringen omkring videnskaben ud fra formidling. Problemet er også medierne kan være selektive i deres valg af formidling og skabe et forkert billede. Som set i dokumentaren "Dem der gør os tynde" bliver der solgt et ideal. Idealet er den tynde/fitte familiefar eller hustru der viser en krop vi gerne vil have. Men i det senmorderne samfund ses dette som et inferno af symbolik. At være dette ideal kræver hårdt og konsistent arbejde. Det kræver tid og overskud, ting som få ejer. Medierne kan enten gøre skepticiseringen over for idealet større eller mindre.

Konklusion

Valg er individets eget ansvar, taget i betragtning hvor meget de ydre faktorer, i form af socialiseringsfaktorer, status, eller accept er indblandet. Den eneste mulighed for overlevelse er at bevare fatningen. Undgå manipulationen fra medierne, afklar med dig selv at du ikke behøver accept i form af stimuli som ikke kommer ud fra de valg på de præmisser du træffer. Forvirringen i det senmorderne kan ikke alene skydes på fødevare- eller fitnessindustrien med den dertilhørende kultur. Individet har selv et lige så stor ansvar for de valg de gør er konsistente nok til at kunne iscenesætte sig selv. Den øgede refleksivitet er ikke altid negativ, da det ifølge individualiseringen er et produkt af den radikaliseret modernitet. Uden nogen socialiseringsfaktor kan subjektiviseringen øge rastløsheden og bidrage til identitetskrise. Kompetencen i at udleve præmisser for individet selv kan også være et problem, hvis rationaliteten sker ud fra ydrestyret faktorer som accept. Var trækket til krigen mellem USA og Vietnam for at sikre økonomisk stabilitet som uheldigvis kom med voldsomt konsekvens deraf, eller ligger der mere bag?

Litteraturliste

Artikler

<http://www.bbc.com/news/magazine-22145709>

Bøger

Bach, A.R: *Mænd og muskler*, Tiderne Skifter, 2005

Bülow, Morten m.fl: SamfNU B-niveau, 2.udg. Systime, 2011

Christiansen, Allan m.fl: *Ulrich Beck - risikosamfundet og det andet morderne*, 1.udg. Aarhus Universitet, 2006

Hjemmesider

<http://www.metaboliceffect.com/metabolic-damage/>

<http://eating-disorders.org.uk/information/the-effects-of-under-eating/>