

FEDTUDDRIVELSE SOM MYTOLOGISERINGS- PRAKSIS

En kulturanalyse

AF DORTHE REFLUND CHRISTENSEN

Den danske fortaler for fedtfri mad – skribent og foredragsholder Anne Larsen¹ blev i slutningen af 1990'erne i løbet af meget kort tid synonym med fedtfri livsstil i Danmark ved at reformulere slankekuren som kostomlægning. Endskønt der naturligvis altid har været slanketillæg i ugebladene og kostråd i aviser og i diverse andre medier, så var det i Danmark Anne Larsen, der som overgangsfigur og italesætter af fedtenergiprocenten som problemets kerne i kostomlægninger for alvor tematiserede fedtfriheden – både som årsagen til fedmen og som anviser af personlige strategier til bekæmpelse af individuelle fedmeproblemer.²

INTRO: FEDTETS RØDDER OG RUTER

I denne artikel analyserer jeg Anne Larsen på baggrund af den sundhedsdiskurs som har været fremherskende – ikke bare i Danmark, men i den vestlige verden som sådan siden forebyggelsen som generel sundhedsstrategi for alvor kom på dagsordenen i 1990'erne. Jeg forsøger at anskueliggøre, at slankning og sund livsstil med Anne Larsen for alvor blev en strategi, der rækker udover fedmens problem: Anne Larsen skabte en ny folkelig vækkelseskultur, hvor slankning og sund livsstil er i fokus – ikke bare i en snæver kreds af overvægtige eller blandt særligt interesserede: *Gennem en mytologisering af fedtet,³ der motiverer strategier som tabuisering og asketisk livsførsel – satte Larsen fedtet på dagsordenen som muligt omdrejningspunkt i individers (kvinders) selvfremsstillingsprojekter, der i videste forstand har oplevelsesøkonomien, selvreligionen⁴ og et altoverskyggende kulturelt krav om selvudvikling som væsentligste klangbunde.*

Min grundlæggende forståelse af oplevelsesøkonomiens kultur er netop, at vi higer efter at opleve os selv som autentiske,

ægte, smukke og nærværende. At vi mere end at være optagede af, hvem vi *er*, er optagede af hvem vi *kan blive*. Transformationsstrategier fylder uendelig meget, hvilket blandt andet afspejles i vores medieforbrug, hvor mængden af programmer der har forvandlingen som dramaturgisk og tematisk omdrejningspunkt: have, interiør- og krop-makeovers, de seneste år er steget voldsomt. Oplevelsesøkonomien handler om at producere fortællinger, der både på organisations- og individniveau tematiserer drømme om det gode liv. Personlig udvikling, sociale relationer og oplevelse er på mange måder synonymt med indlevelse, intensivering og potensering (Reflund Christensen & Timm Knudsen, in press).

Kulturforskeren John Storey hævder, at ”Identities are always a narrative of the self becoming” (Storey 2003:80), ”our identities are formed between memory and desire [...] we seek to ground ourselves in a known past [roots], and desire, which propels us through the present into an unknown future [routes]” (ibid:79). Storeys rødder (*roots*) og ruter (*routes*) er et praktisk begrebspar i læsningen af mange populærkulturelle materialer, og læser vi Larsens

italessættelse af hendes eget liv og frigørelsen fra fedmen med dette begrebspar, så er overvægten og førtilstanden (rødderne) ansatsen til den personlige udvikling og potensering af livet (*kærlighedsflowet*), som fedtfriheden er ruten væk fra.

Anne Larsens kokebøger med fedtfri mad havde naturligvis fokus på fedme-problemet, men nok så meget artikulerede Larsen sin egen emancipationsmytologi gennem fortællingen om hendes egen fedtfrie vækkelse (se nedenfor). Hun blev derfor et ikon for kvinder – ikke bare som slankeguru, men som et personificeret eksempel på en kvinde, som tog livet i egne hænder og transformerede sig til en anden, slankere og stærkere kvinde. Den (økonomiske) succes, som hendes bøger og foredrag afstedkom, var netop med til at forstærke denne rolle. En væsentlig pointe var nemlig, at hun ikke – professionelt set – var madekspert eller ernæringsekspert. Hun var en helt almindelig kvinde, som havde vendt sit liv til en succeshistorie qua den fedtfrie livsstil. Anne Larsen blev som sådan den første kvinde (men flere fulgte efter) i Danmark, som kunne tjene som identifikator og ikon i den selvreligiøse praksis, som siden kun synes at være vokset i omfang og styrke.

ANNE LARSEN – EN KORT INTRODUKTION

Anne Larsen blev født i 1943 i Tarm i Vestjylland. Hun kalder sig selvlært kok og madskribent, har arbejdet som sekretær og produktionsplanlægger på Danmarks Radio og som kok på forskellige caféer og restauranter. Hun er forfatter til en lang række kokebøger og bøger om fedtfri livsstil⁵ og har derudover skrevet den selvbiografiske og reflektive *Vejen til Hjertet* (Larsen 2000). Fra 1999 havde hun i flere år en fast spalte i ugebladet *Alt for Damerne*, ”Sund &

Slank”, ligesom hun var vært i tv-programmet ”Max 30%”, hvor hun blev kendt (og dæmoniseret af nogle) for at skylle hakket oksekød under rindende lunkent vand, idet hun demonstrerede hvordan mad kan laves med et minimum af fedt. Hun var desuden en yderst succesrig foredragsholder over det ganske danske land og fungerede som ikon i bl.a. supermarkedskæden Føtex’ tilbudskataloger. I 2004 gik hun konkurs med firmaet Anne Larsen The Company og fik en depression. Fra 2005 er hun tilbage, men – også ifølge hende selv (Voldgaard 2005) – i en mere afdæmpet udgave. I dag holder hun foredrag, underviser i mad og ernæring og er skribent for gratisavisen *Søndagsavisen* og *Ugebladet Søndag* (www.annelarsen.dk)

Anne Larsens selvfortælling, som den reflekteres i bogen *Vejen til Hjertet* (2000), har som sit *point of no return*, at hun blev fyret i begyndelsen af 1990-erne, hvor hun også blev skilt. Kort tid forinden havde hun mistet den ene af sine to små tvillingedøtre. I forbindelse med sit sorgarbejde tog hun 30 kg. på. Hun beskriver sit liv på det tidspunkt som økonomisk og personlig ruin. Hun havde nået bunden. Som i enhver anden selvfortælling, som er blevet fortalt mange gange, defineres et vendepunkt i Anne Larsens liv – nærmest på klokkeslet: Juni 1995 læste hun den amerikanske slankeguru og feminist Susan Powters bog *Aldrig mere Slankekur* (Powter 1995). Hun skriver i sin bog: ”Det valg jeg havde truffet, var et valg for livet. Og et liv i balance. Et liv hvor mine mål blev nået gennem mine egne bevidste valg [...] min egen styrke der voksede hver gang jeg handlede” (Larsen 2000: 59).

Anne Larsen er interessant for kultur- og religionsforskeren fordi hun afspejler nogle generelle tendenser i de oplevelseskulturelle praksisser i relation til *selvreligion* (Heelas 1996, Heelas m. fl. 2005) og nye frelseidealiser (Luckmann 1990), som trives i tiden og som en del af det, som de to nor-

ske religionshistorikere Ingvild Gilhus & Lisbeth Mikaelsson har kaldt ”religion smurt tyndt udover” (Gilhus & Mikaelsson 1998). Den postmoderne kulturs fragmenterede, oplevelsesorienterede og pragmatiske religionslignende praksisser kan iagttages bredt i en række populære kulturelle fænomener, fx. TVprogramformater der omhandler forvandling eller transformation, selvfremsstillingsstrategier som fx. simple living-bevægelsen, i coachingkulturen og i relation til alternativmæsserne. Sådanne praksisser dyrker ikke de store teologier og de konsekvente sammenhænge, men vælger og sammensætter individuelt, og religions-elementerne spænder fra retoriske brudstykker og mytologiserende narrativer til ritualiserede praksisformer. Anne Larsen og menneskers brug af hende (især kvinders) kan med rigtigt mange fordele anskues i denne kontekst.

Indledningsvist vil jeg placere Anne Larsens fedtuddrivelsesstrategi i den profylaktiske tidsalder (Beck 1986; Møller 1995), idet jeg argumenterer for, at Anne Larsen faktisk transcenderede en snæver målgruppe bestående af overvægtige interessenter, ved at etablere en mytologiserende diskurs omkring fedtet hvor fedtet bliver et narrativt *forelement* i personlige transformationsstrategier (McCutcheon 2000; Storey 2003).

RISIKO OG SUBJEKTIVERINGSSTRATEGIER

Den tyske sociolog Ulrik Beck skriver i forordet til bogen om *Risikosamfundet* fra 1986, at ideen om ”de andre” som et andet, man kan distancere sig fra, er ophørt i den postmoderne verden (Beck 1997/1986). Dette, skriver han, minder både Bhopalulykken, Auschwitz-, Nagasaki- og Tjernobyl-tragedierne os om. Vi lever ikke mere i små lukkede enklaver, hvor vi kan opretholde illusionen om, at det der sker andre

steder i verden (og som vi *erfarer*) ikke har konsekvenser for os. Alle vore raffinerede distancemuligheder er ophørt. Man kan ignorere nød, skriver Beck, men ikke atomalderens trusler (Beck 1997: 9). Modernitetens beskyttelseszoner og differentieringer ophører dermed (ibid). Sådant har vi fået en ny risikoskæbne. I denne må vi balancere mellem bevidsthed og refleksion og samtidig være i stand til at leve videre. Vi må tage ansvaret for os selv og træffe vore individuelle forholdsregler, for at kunne udholde at leve videre i den grundlæggende utryghed, som de systemer producerer, der forvandler menneskelige fejl til ubegribelige destruktive kræfter. Vi snakker altså ikke om naturkræfter, men om den ”natur”, som er et produceret eller justeret fænomen.

En samtidig proces, ifølge Beck, er den videnskaberne succes, som er konstitueret ved, at videnskabelig erkendelse i stigende grad formidles til offentligheden, forenkles (i nogle tilfælde *forsimples*) og gøres til aktør i de politiske, erhvervsmæssige og praktiske beslutningsprocesser. Én af konsekvenserne af dette forhold er, ifølge Beck, at videnskaberne indgår i den konkurrence, som er grundpræmissen i et kapitalistisk samfund. Videnskabens dogmatiske kraft forsvinder og erstattes af konkurrencen mellem forklaringer, mellem erkendelsesniveauer og praktiske løsningsmodeller. Det vil sige, at ikke bare dør de Store Fortællinger, som den franske filosof Jean Francois Lyotard har påpeget i sin forståelse af det moderne projekts likvidering, med begivenheder som fx. Auschwitz (Lyotard 1984, 1986). Den erstattes af en række delprojekter og af en stigende individualisering af de bærende fortællinger som støtter og inspirerer individuelle menneskers livsprojekter. Man kan måske sige, at de Store Fortællinger dør, mens de Små Fortællinger fødes. Med små fortællinger henvises hermed både til den dellegitimerende karakter og samtidig til

det forhold, at ikke samme fortælling bærer hele samfundet.⁶ Hele livet. Videnskaben er blevet én ud af mange fortællinger eller forklaringer, som individer kan tilskrive sig. Videnskaben er blevet populær og tilgængelig, men er samtidig frataget sin autonomi og unikhed. Da videnskaben nu skal konkurrere på lige fod med fx. religiøse forklaringer, sker der en dogmatisering af videnskabelig erkendelse, og videnskaben bliver uden forbindelse til sig selv eller til sandhed. Bl.a. fordi menneskers brug af videnskabelig erkendelse ikke er baseret på en fuld forståelse af den selvsamme videnskab men på en *brug* af videnskabens sprog eller dele af dens erkendelse. Videnskaben er blevet en del af menneskers overlevelsesstrategi. Som med så meget andet i en postmoderne kontekst er man aldrig forpligtet på hele pakken. Pragmatismen og fragmentarismen råder i menneskers valg af kosmologiske fortællinger og selvfortællinger.

New age-forskeren Paul Heelas m.fl. har tematiseret dette under reference til *the subjective turn* (Heelas m. fl. 2005:2ff). Den subjektive vending handler om at de mytologiserende fortællinger mennesker bruger i deres identitets- og verdenshåndteringsarbejde i det postmoderne bevæger sig væk fra de forpligtende objektive sfærer. I stedet leves livet i overensstemmelse med (med legitimitet i) deres egne unike subjektive oplevelser, der bliver den endelige referent.

En af Becks pointer er at risikobevisthed producerer usikkerheden, som skaber ønske om sikkerhed. Bud på hvad sikkerheden i verden består i konkurrerer, og det er umuligt for den enkelte at håndtere så meget og så kompliceret viden. Man forenkler, man vælger individuelle mærkesager, der så til gengæld bliver dogmatiske. Dette fører til en anden væsentlig pointe, nemlig den, at de ovenfor skitserede omstændigheder er medvirkende årsager til den massive promovring af ”forebyg-

gelsesstrategier”, som er blevet en del af vores liv og som har taget fart siden 1990’erne. Ideen om, at hvis man gør det eller undgår det, så kan der opnåes en eller anden form for garanti – om ikke for evigt liv, så ihvertfald – i mere beskeden målestok – for bedre liv. Jeg skal straks uddybe nogle af disse forhold, idet denne kolonisering af fremtiden spiller en meget vigtig rolle i min grundforståelse af Anne Larsen.

TABUISERING OG FOREBYGGELSESKULTUR

Tabu er oprindeligt et polynesisksk ord (tapu), som betyder ”forbudt” eller ”urørligt”. Det bruges indenfor religionsvidenskaben som religionsfænomenologisk begreb til at betegne religiøse forbud mod en ellers normal adfærd. Ofte er det knyttet til forestillinger indenfor såkaldte ”naturfolks” religioner og omfatter fx. ideen om, at særlige steder eller genstande besidder en kraft, som er særlig stor eller potentielt farlig, og som man må træffe særlige forholdsregler overfor, enten ved særlige ritualer eller ved at omgærde dem med særlige regler og adfærdsregulering. Et tabu kan have individuelle eller kollektive og sociale konsekvenser og være mere eller mindre styrende for den sociale orden – en orden, der også i tabuets oprindelige kontekst rækker langt ud over tabuets religiøse sammenhæng og involverer dagligdagsgøremål.

Fedt fungerer som et af vor tids kulturs store væsentlige tabuer. Anne Larsen går således ind med mange danske og udenlandske læger i ryggen og potenserer i sine foredrag, sine bøger og sine TV-optrædender, tendenser der allerede findes i samfundet. Ligesom det vil kunne betragtes som normaladfærd at undgå meget fedt mad, dersom man gerne vil tabe sig, da består fedtets tabuisering i at tabuet også har en langt videre konsekvens end for de overvægtige mennesker, som har *valgt* at skære

ned på fedtet. Fedtfri mad er blevet en social norm, et gode, der ikke kan sættes spørgsmålstegn ved. Fedtfattig mad er god, simpelthen fordi den er fedtfattig. Tabuets sociale udbredelse rækker udover de grupper, som det egentlig er relevant for.

Det kan være nyttigt at inddrage religionsforskeren Russell T. McCutcheons gen-tænkning af mytebegrebet for at kunne tænke præcist og innovativt her (McCutcheon 2000). McCutcheon argumenterer for et moderne og sekulært mytebegreb, som ikke definerer myten ved dens hellighed og særlige indhold men i stedet redefinerer myten som en strategi eller fortælle teknik. På baggrund af McCutcheons teoretiske refleksioner foreslår jeg følgende redefinition:

Mytologisering er et redskab ved hjælp af hvilket en hvilken som helst dagsorden kan fremsættes som autoritativ og enestående, som noget man ikke kan forestille sig værende anderledes.

I denne optik er myten en *social strategi*, en *teknik*, et *fortællerredskab*, en særlig slags *social argumentation*, som mennesker bruger til at *legitimere* sig selv og sin sociale og kulturelle virkelighed. Derfor taler McCutcheon om *mytologisering* fremfor myte, fordi det understreger det processuelle. At mytologisere noget er derfor at fortælle om det, så vi aldrig mere behøver at tale om; at tale om det én gang for alle, så ingen kan drage det i tvivl. Hvis vi brugerperspektivet på den vestlige fedtdiskurs, så er det ganske tydeligt at tabuiseringen af fedtet har antaget mytologiserende dimensioner, idet dæmoniseringen af fedtet og hævdelsen af den fedtfattige mads velsignelser ikke længere er noget, der sættes spørgsmålstegn ved.

Professor i Idræt Verner Møller har beskæftiget sig med tendensen til på den ene side at leve på råd fra videnskaben om ernæringsmæssig afholdenhed og motion i forsøget på at opfylde tidens krav om at

være *sund* og på den anden side at bryde de selvsamme råd for at *opleve livet* (Møller 1995). Han kredser om tendensen til at opføre sig som om virkeligheden er beherskelig og ligger i mange henseender i forlængelse af Becks teorier om risikosamfundet.

Møller påpeger det faktum, at der er sket et skift i den samfundsmæssige og lægevidenskabelige tilgang til sygdom. Fra helbredelse til forebyggelse. Skiftet bunder bl.a. i det faktum at lægevidenskaben trods enorme forskningssummer og indsatser står stadig mere magtesløs overfor de største sygdomstrusler og dødsårsager i den vestlige verden, nemlig hjertekarsygdomme og kræft, som ovenikøbet er i vækst. Den moderne vision om menneskets almagt, rationalitet og emancipation har dermed vist sig illusorisk (de Store Fortællingers Død) og motiveret til et skift i strategi. Hvor sundhedssystemet indtil for blot få år siden havde som mål at gøre folk raske, at skabe orden så at sige, går det nu ind der, hvor Ulrik Beck taler om ”kolonisering af fremtiden”. Vi har fået et *forebyggelsesamfund*, som fremfor at fokusere på sygdom, fokuserer på sundhed: ”Hvis du ryger for meget, er der risiko for at få kræft eller udvikle kroniske luftvejslidelser.” Hvis du spiser for meget fedt, har du så også forøget risiko for hjertekarsygdomme eller hvis dit kolesteroltal er for højt eller ... Med denne tankegang søges imødekommet det, Møller kalder *garantproblemet* (Møller 1995:28f). Garantens funktion er at sikre orden. I moderniteten var fornuftens garantstruktur præget af indretningen af et mere og mere ordentligt samfund. Denne orden har ikke resulteret i menneskelig emancipation, som modernitetens projekt i sidste ende handlede om. Heller ikke på sygdomsområdet. Ideen om at man kan *skabe* orden, gøre mennesker raske (videnskaben som Guds-erstatning) er erstattet af indsatsen for at *bevare* nogenlunde orden, og lægevidenska-

ben har ændret sin fokus fra *sygdom til sundhed*. Dette medfører nogle meget væsentlige skift i strategi – både samfundsmæssigt og individuelt (og her er mytologisering en væsentlig faktor). Som Møller påpeger: Sygdom kan der siges noget *konkret* om, sygdom manifesterer sig på forskellig vis, mens sundheden er abstrakt, den er tavs og ufortalt (Møller 1995: 29). Sundhed er fravær af sygdom, men i sig selv er sundhed *intet*. Man er rask, hvis man ikke er syg: Den person, der en torsdag har fået en blodprop og dermed er syg, var rask dagen før, men vedkommende var ikke *sund* om onsdagen, for så ville sygdommen ikke være indtruffet. Sundheden som defensiv strategi er sygeliggørende, fordi alle potentielt er syge og det nye credo er *påpasselighed* eller som det hedder i en af Hjerteforeningens sundhedskampanjer – ”Lev livet – med måde”. Men hvad er ”med måde”? Den kroniske dårlige samvittighed er blevet en følgesvend. Den profylaktiske fornuft er så glad for livet, skriver Møller, at den vil ”det rene liv” eller simpelthen fornægter særlige aspekter af livet *for at bevare det* (Møller 1995:62). ”Lyt til din krop” er lig med ”vær på vagt overfor din krop” men hvad konkret skal man være på vagt overfor? Kroppen, der konstant truer med at slå ens liv ihjel. Man skal lægge mærke til hvordan kroppen reagerer, hvorved man hindres i at lægge mærke til andet. Det sanserige liv skal fornægtes i kampen for sundhed, det lange liv, det rene liv.

Midlet til effektivering af den profylaktiske kultur, er *tabuisering*. Værst tabuiseret er p.t. tobak og fedt. Børn socialiseres i skolerne og institutioner og af deres fedtforskrækkede mødre til at vide om fedtfattig kost og tobak. Det siges, at sødmælk⁷ bliver snart trukket fra hylderne i butikkerne. Moralisering overfor andre er en væsentlig social konsekvens, hvor man holder hinanden til – eller rettere *fra* ilden. Tabuiseringens sociale konsekvenser er

enorme – folk afrettes i forhold til den gældende norm. Fedt i maden er blevet ”ulækkert”. Mad er god udfra ét eneste kriterium: At den er fedtfattig. Sygdom er dermed blevet selvforskyldt: det er den fedes skyld, at vedkommende får en blodprop. Det er kaffedrikkerens egen skyld at han eller hun har altfor højt blodtryk.

Til denne konsekvens knytter sig et synderegister og et *synd-skyld og skamkompleks*, som udpeger bestemte mennesker som syndere, og som forstærker tabuiseringen af disse mennesker og deres adfærd ved at knytte overskridelse af tabuet til lidet flatterende personlige egenskaber såsom svaghed, karakterløshed, mangel på selvdisciplin, dumhed. Når de nu ”ved”, at det er usundt at veje for meget, at spise fedt, hvorfor holder de så ikke op med det? Bør de ikke betale mere i skat og forsikringspræmier, fordi de belaster sundhedssystemet eller ihvertfald må formodes at komme til det?

Anne Larsen tabuiserer fedtet. Det fremgår af Anne Larsens selvfortælling at denne forsagelse af fedt oprindeligt blev en del af hendes liv, fordi hun vejede 30 kg for meget. Det interessante i analysen af Anne Larsens produktion er, at der kan demonstreres en udvikling, som går fra at se fedtfattig mad og nye spisevaner som en del af et slankeprojekt til at være en del af et langt større projekt. Hvor Anne Larsen i begyndelsen talte om at blive slank og få et lykkeligere liv som slank, fordi mange mennesker (inklusive hende selv) selvfølgelig oplever en glæde ved at føle sig smukke og kunne købe nyt tøj og bevæge sig ubesværet op og ned af selv dybe møbler, da taler hun i stigende grad om fedtfri mad som vejen til selvindsig og kosmisk glæde – det hun i *Vejen til Hjertet* omtaler som ”jeg-kærligheden” (Larsen 2000:145f) og *kærlighedsflowet* (ibid:31ff) og i voksende omfang med henvisning til en af de helt store new age-forfattere, den indisk-amerikanske forfatter

Derek Chopra og selvudviklingslitteratur i den lettere new age-genre (ibid:243ff).

AFSTÅELEN, ASKESEN

For at sige mere om Anne Larsen må jeg imidlertid bringe et andet aspekt i spil, nemlig afståelsen eller *askesen*. Tabuiseringen af fedme får, i den postmoderne kultur, bl.a. den konsekvens, at der er skabt grobund for en asketisk livsførelse.

Askese handler om, at individet afstår fra A for at opnå B, dvs. afstår fra bestemte kropslige nydelser og fornødenheder, fx. mad eller sex, for at opnå særlige tilstande og mål. Askese praktiseres som fx. træning, øvelse, adfærd eller disciplinering, og man kan tale om såvel religiøs som sekulær askese. Michel Foucault taler fx. om askese som *training of oneself by oneself* og påpeger dermed en askese, hvor det man ønsker at opnå synes at ligge i umiddelbar forlængelse af de afsavn, den disciplinering man underkaster sig. I tilfældet Anne Larsen kan man sige, at hendes tidlige interesse for Susan Powters ideologi omkring fedtfattig mad gav sig udslag i en asketisk praksis, hvor det at spise fedtfattig mad havde som et umiddelbart i-forlængelse af-mål, nemlig at tabe sig 30 kg. Men jeg vil hævde, at der er mere i spil hos Anne Larsen.

Den religiøse askese indebærer for så vidt også, at man afstår fra A for at opnå B, men hvor målet i den sekulære askese synes forbundet med midlerne som en logisk konsekvens, da synes den logiske konsekvens mindre umiddelbar i den religiøse askese. Her peger relationen mellem mål og midler udover logikken og kræver en afkodning af de tanker og handlinger, som forbinder A og B og som ligger bag det påståede kausalitetsforhold. På samme måde som målet for en munk, der sidder i ørkenen uden mad i dagevis for at nå gud, ikke er en logisk konsekvens af handlingen,

da er selvindsigt, kærlighed, kosmisk bevidsthed og økonomisk og social velstand ikke en logisk konsekvens af det fedtfattige liv. Den religiøse askese er ikke nødvendigvis bundet til det hinsidige, til mål, der berører mødet med en anden verden eller en anden dimension, som fx. gud eller kosmisk bevidsthed. Det er *kausalitetsforholdet og – logikken*, der determinerer dette.

Askese handler i mange kulturer om at frigøre sig fra sine menneskelige fysiske behov og begær, og handler derfor i sidste ende nok så meget om kontrol, at beherske, at være *in charge*. Netop disse facetter er fremtrædende i det postmoderne samfunds krav om succes, fremgang og velbefindende. Ved at afstå fra begærets, kropslighedens og sanselighedens gode liv postuleres det sande gode liv som et liv uden fedt, et liv i indsigt, hvor jeg er herre over egne handlinger. At forsage fedtet er at indskrive sig blandt den gruppe af mennesker, som har kontrol over tilværelsen, som ikke lader stå til, som kan disciplinere sig selv og gøre sig deres mål bevidst. I fedtfattighedens teologi erstattes religiøse fortællinger om verdens undergang af profylaksens apokalyptiske profetier og mytologiseringer, og i oplevelseskulturens strategikultur er netop afståelsen eller askesen et væsentligt element i relationen mellem identitet, kultur (og forbrug). Fedtfri livsstil bliver i denne optik en selvreligiøs praksis.

Også her bliver kroppen et symbol på den vis, at den fede krop signalerer tabubrud, signalerer, at her er et menneske uden kontrol, som ikke kan opnå den nødvendige status og indsigt. Den fede krop er indskrevet i den postmoderne kulturs synderegister og afspejler fysisk alle de egenskaber, som er uønskede i et hyperindividualiseret kontrolkultur. Den norske psykoterapeut og kulturanalytiker Finn Skårderud skriver i bogen *Uro* fra 1998, at i vore dage er forestillinger om tabu og askese flyttet fra den ene kropsåbning til den anden (Skårderud

1998:388). Nils Kayser Nielsen er i artiklen "Sex, synd og råkost" (2000) inde på det samme. Det er ikke længere seksualiteten, som er vært for de store slag om tabu og askese. I nutidens kultur er det maden og kroppen, kontrollen med fødevarerindtaget og den synlige kontrollerede kropslighed, som huser de væsentlige tabuiseringer og asketiske praksisser. Disse idealer får hjælp i en række skønhedsideal, som eksponerer muskler, lav BMI (Body Mass Index) og sport som idealer i sig selv (og her er sport ikke en social leg, men et asketisk middel). I disse idealer er den fede krop grim.

Jorun Solheim har beskæftiget sig med forholdet mellem krop og kultur og anfører som tolkningsnøgle, at et væsentligt element i postmoderniteten er grænseløsheden. At alt er "blurred genres" så at sige. Derfor handler mange kropspraksisser om at skabe grænser (Solheim 1998). Dette bruger Skårderud til at sige, at det er påfaldende, hvor skarpe nutidens muskuløse, fedtfrie kroppe er. Kroppen bliver en fæstning, som ikke kan indtages. Den fede krop er udflydende og minder om det element i kulturen som er u håndterbart – mangelen på synlighed og håndgribelighed (Skårderud 1998:385).

ANNE LARSENS MYTOLOGISERENDE SELV-FORTÆLLING

Anne Larsens retorik og selvfortælling knytter sig til en før- og nu-retorik, som ofte kendetegner nykonverterede, dvs. folk, som har valgt at skifte religion eller engagere sig aktivt religiøst. Hun har set lyset, og alt er defineret og kronologiseret udfra et "år 0". I Anne Larsens tilfælde mødet i juni 1995 med den amerikanske antifedt-guru Susan Powter (Larsen 2000:12; 56ff). *Før* henviser ikke blot til Anne Larsens tidligere vægt på 109 kg., men til en miserabel all-round tilstand. *Nu* er ikke blot en lettere

krop og deraf følgende velvære, men et bedre liv, større selvindsigt og sandhed og kærlighed. Hun taler om at finde sig selv og sin identitet. Gennem sin sprogliggørelse peger hun på en askese, som rækker ud over den sekulære, og hun tilbyder samtidig en gruppeidentitet ved at understrege, at overvægtige tænker ens, har samme drømme og mål og samme problemer (rødder og ruter).

Vejen til Hjertet har en stærk karakter af *hagiografi*, dvs. en hellig biografi, som beskriver vejen til *ophlysning*. En hagiografi, og her citerer jeg mig selv fra *Gads Religionsleksikon* (1999), er kendetegnet ved, at "disse beretninger [...] snarere end at gengive tilfældige hændelser i en persons liv i historisk forstand, lægger vægt på de hændelser i personens liv, som har betydning for opfattelsen af den pågældende person indenfor en pågældende religion. Hagiografien er produceret med ét formål for øje, nemlig at imødekomme nogle behov hos modtageren (lytteren eller læseren) og omverdenen, som kan forklare visse aspekter af en religion" (Gads Religionsleksikon: 191). Vi erfarer, hvor glad og fantasifuldt et barn hun var, at hun altid har hjulpet andre, at hun har kunnet overskue det utrolige og har et varmt hjerte. Kilden til identifikation med Anne Larsen ligger bl.a. i udsagn som: "Rejsen begyndte i 1995 – og den ender ikke før mit liv er forbi. Første etape mod den vished var lang og sej. Til gengæld gav den mig mod og lyst til at rejse som en sejrende sjæl i en krop jeg kan lige at kende. Turen er en konstant rejse i mit eget liv" (Larsen 2000:113).

Identifikationen fra hendes tilhængere afspejles bl.a. i en række breve fra kvinder, som er gengivet i bogen, og som giver udtryk for at hun personificerer deres egne livsforløb – de har været glade foretagssomme børn og blev ulykkelige fede voksne, men hun giver dem styrke og symbolværdi til at tro, at der kan findes et bedre og mere sandt liv (ibid:222ff). Det *affektive*

fællesskab (Grossberg 1997) hun inviterer indenfor i bliver dermed både et mytologiseringsfællesskab for kvinder hvis *rødder* og *ruter* trækker på samme grundfigurer og et spørgsmål om tryghed og stærke identifikationsfigurer.

Hendes retorik præges ydermere af den holisme, dvs. helhedstænkning, som hævder altings sammenhæng, og som er fremherskende i New Age-sammenhæng: ”en turbodag for mig er en dag, hvor jeg kost- og motionsmæssigt svinger så godt med min psyke, at jeg kan mærke det dybt i mit hjerte. Sådant en dag har jeg fået alt af mig selv og jeg har givet mig selv alt det gode. Der er harmoni. Der er balance” (Larsen 2000:127). Holismen hævder ingenting tilfældighed. Alt er forbundet. Alle ting indvirker på hinanden, og ubalance i den ene kan skabe ditto i den anden og vice versa. Sundhed for kroppen i denne sammenhæng er lig med sundhed for sjælen. Det fedtfattige liv, som Anne Larsen anviser, bliver i denne sammenhæng en *soteriologi*, dvs. en frelselære, hvor frelsestrategien peger udover slankheden som mål og muliggør en ultimativ selvindsigt og kærlighed – det som hos Larsen kaldes *kærlighedsflow*. Anne Larsen qua den særlige person med den unike erfaring hun formidler om sig selv, er dermed den karismatiske og profetiske frelserskikkelse, hvis egen individuelle vej deles med og muliggøres for andre.

Frelsesaspektet i det fedtfattige liv hænger ydermere sammen med det credo om *selvudvikling*, som har bredt sig fra en snæver New Age-sammenhæng til i dag at være et bredt anvendt vestligt kulturelt begreb, som både afspejles i individuelle menneskers daglige selvrefleksion og i virksomheders brug af mere eller mindre religiøse personaleudviklingsstrategier. Vi har en nutidstilstand, som defineres som negativ, og denne idé kobles med en udviklingsoptimisme, en hævde af at mennesker besidder et uudnyttet potentiale, som

kan bringes i vækst. Hos Anne Larsen er det intuitionen og kærligheden, ligestillet med sjælen, som er det uforløste potentiale, hvis forløsning gennem fedtfattig kost kan bringe individet nærmere det sande liv. Dermed potenserer Anne Larsen den sekulære frelses mål i profylaksens teologi: Et liv i sundhed og velvære som er ligeså konkret eller abstrakt som klassiske religionsvidenskabelige begreber som ”evigt liv” eller ”Nirvana”.

AFSLUTNING

Indenfor kristendommen betegner ”vækkelsen” den forandring, der sker med et menneske, når det ved en personlig oplevelse bliver bevidst om sin syndighed og Guds tilgivende og dømmende holdning til synden og synderen. Vækkelsen på et kollektivt plan betegner det folkelige røre, der udspringer af en religiøsforkyndelse, som sigter mod at skabe ny erkendelse hos tidens mennesker. I fx. USA er de fleste kristne bevægelser opstået på baggrund af vækkelser, som har ført til dannelser af frikirker og sekter. I mange sammenhænge er vækkelsesbevægelserne knyttet til såkaldte millenaristiske bevægelser om at verden skal gå under på et bestemt tidspunkt eller – i mildere form – at vigtige begivenheder vil indtræde, og at en ny tid og en ny verdensorden skal oprinde med nye pligter og ansvar for det enkelte menneske.

Det er i denne betydning, jeg mener, at det giver mening at tale om sundhed som ny vækkelseskultur, ikke blot i Danmark men i den vestlige verden. I løbet af 1990'erne fandt en vækkelse sted omkring sundhed i Danmark, og Anne Larsen blev den stemme og den person, som formulerede hvad den enkelte skulle gøre for at imødegå de udfordringer den nye verdensorden skabte. Hendes mytologiseringer af fedtet gav rødder og ruter til de subjektiverende

selvreligiøse praksisser, som synes at være blevet én af flere dominerende religiøse og religionslignende praksisser i den oplevelsesøkonomiske kultur.

Anne Larsens selvfremsættelse kan – udover at have vækkelseskarakter i forhold til den profylaktiske kultur – forstås som et udtryk for *selvreligion*. *Selvreligion* er den term, som Heelas har foreslået som betegnelse for den vestlige kulturs generelle behov for selvudvikling, hvor blandt andet selvudviklingsmetoder, som har tilhørt religionernes felt, nu glider over i mere psykologisk prægede strategier, hvorved hybridformer opstår (Heelas 1996, Gilhus & Mikaelsson 1998:156), som vi fx. ser i mange af tidens terapiformer og i den wellnessbølge som p.t. synes at oversvømme landet, i simple living-bevægelsen etc.

John Storeys forståelse af identitet som noget processuelt og fragmenteret, der konstant er i produktion og bevægelse, er basal i den sammenhæng. Han fokuserer på at vi konstant producerer vores egen identitet, og at vi i denne proces trækker på bl.a. de kulturelle fortællinger, som kulturen i bredeste forstand stiller til rådighed og indenfor de krav som ethvert samfund til enhver tid stiller til os. Jeg har argumenteret for, at et stærkt krav i tiden er, at vi tager ansvar for vores egen sundhed. I forhold til disse krav vælger vi strategier – både i vores valg af fortællinger (mytologiseringer) om hvem vi er (eller ikke mindst: hvem vi gerne vil være), og i de strategier vi vælger for at imødekomme kravene på et praktisk niveau (indkøb, forbrugsvaner etc).

Siden Anne Larsens fedt-uddrivelsespraksisser for alvor blev en naturlig og integreret del af fedme- og selvudviklingsdiskursen, har vi set en lang række tv-programformater, der ikke bare i relation til fedme, men også i relation til kroppen generelt, boligindretning, parforhold, have, børneopdragelse etc. har en grundlæggende dramaturgi med en stærk accentuering af

før og nu, en betoning af viljen til personlig udvikling og en sammenkædning af social identitet og kulturel genkendelighed, viljen til personlig udvikling og higen efter transformationsstrategier. I relation til fedtet var Anne Larsen den første danske kvinde der satte ord på *det*.

NOTER

1. Larsen 2000
2. Det er væsentligt at understrege at fedt-fattighed ikke er den eneste slankestrategi, der er blevet eller bliver promoveret i Danmark eller udlandet som vejen mod et slankere liv. Proteinkure, diæt efter blodtype etc. er også blevet promoveret i fx. litteraturen. Min grundlæggende opfattelse er at Anne Larsens arbejde faktisk betyder, at netop fedtfattigheden sættes der ikke spørgsmålstejn ved længere. Den er blevet *comme il faut* og den mest fremherskende.
3. McCutcheon 2000
4. Begrebet *selvreligion* blev introduceret af Paul Heelas og dækker over det kontinuerlige behov for selvudvikling i vestlig kultur (Heelas 1996). Begrebet bruges blandt andet af Gilhus & Mikaelsson til at beskrive hvordan religiøse praksisser, som traditionelt har hørt religioner til, glider over i mere psykologiserende praksisformer og blander sig med andre kulturelle praksisser og danner nye hybride former (Gilhus & Mikaelsson 1998:155f).
5. se www.annelarsen.dk for en liste over udgivelser
6. Jævnfør Heelas m.fl. (2005): the subjective turn: det forhold at vi i stigende grad henter vores legitimerende fortællinger i personlig erfaring og individuelle praksisser fremfor i kollektive fortællinger og traditioner. Se nedenfor.
7. Sødme er dansk for *helme*.

BIBLIOGRAFI

- Beck, Ulrik 1997 (1986). *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*, Frankfurt am Main: Suhrkamp. Dansk oversættelse: *Risikosamfundet*, København: Hans Reitzels Forlag.
- Gilhus, Ingvild S. & Lisbeth Mikaelsson 1998. *Kulturens refortrylling. Nyreligiositet i moderne samfund*, Universitets-

- forlaget, Oslo.
- 2001. *Nytt Blikk på Religion. Studiet av religion i dag*, Oslo: Pax Forlag A/S.
- Goffmann, Erving 1992 (1958). *Vårt rollespil til daglig, en studie i hverdagslivets dramatik*, Oslo: Pax Forlag.
- Lawrence Grossberg 1997. "Postmodernity and Affect: All dressed up with no place to go" in *Dancing in Spite of Myself, Essays on popular Culture*. Duke University Press, pp. 145–165.
- Heelas, Paul 1996. *The New Age Movement. The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*, Oxford: Blackwell Publishers.
- 1998. *Religion, Modernity and Postmodernity*, Oxford: Blackwell Publ.
 - 2005. *The spiritual revolution : why religion is giving way to spirituality*, Oxford: Blackwell Publ.
- Heelas, Paul, Linda Woodhead, Benjamin Seel, Bronislav Szerszynski, Karin Tusting 2005, *The Spiritual Revolution: Why Religion is Giving Way to Spirituality*, Malden, Oxford & Carlton: Blackwell Publishing.
- Humphrey, Caroline & James Laidlaw 1994. *The Archetypical Actions of Ritual*. Oxford: Clarendon Press, kap. 4, "The Ritual Commitment", s. 88–110.
- Kayser Nielsen, Niels 2000. "Sex, synd og råkost", i *Kroppens Spejl. En antologi om idræt og sundhed*, Odense Universitetsforlag.
- Larsen, Anne 2001. *Vejen til Hjertet. Kostomlægning, selvindsigt og motion*. Forlaget Hovedland, Højbjerg.
- Luckmann, Thomas 1990. "Shrinking Transcendence, Expanding Religion?", i *Sociological Analysis*, 50: 2, s. 127–138.
- Lyotard, Jean-Francois 1984. *The Postmodern Condition. A Report on Knowledge*, Manchester: Manchester University Press. Oversat fra fransk, *Le condition postmoderne: Rapport sur le savoir*, Paris: Minuit.
- 1986. *Det POSTMODERNE forklaret for børn*, Akademisk Forlag, København.
- McCutcheon, Russell T. 2000. "Myth", s. 190–208 i Braun & McCutcheon, *Guide to the Study of Religion*, Cassell: London, New York.
- Møller, Verner 1995. "Den (ir)rationelle virkelighed: en perspektivering af den moderne sundhedskult" i *Tendens*, årg. 7, nr. 2, pp. 19–36.
- 2006. *Det gyldne fedt : analyse af et lukrativt samfundsproblem*, København: Gyldendal.
- Pine II, B. Joseph & James H. Gilmore 1999. *The Experience Economy: Work is Theatre & Every Business a Stage*, Harvard Business School Press, Boston, Massachusetts.
- Powter, Susan 1995. *Aldrig mere slankekur*, Aschehoug Dansk Forlag A/S.
- 1996. *SPIS! Med Susan Powter*, Aschehoug Dansk Forlag A/S.
 - 1997. *Værsgo*, Aschehoug Dansk Forlag A/S.
- Qvortrup Fibiger, Marianne & Gina Gertrud Smith (red.) 1999. *Gads Religionsleksikon*, København: Gads Forlag.
- Refslund Christensen, Dorthe 2000. "Viljen til Form. Kultursociologiske Refleksioner og Et Eksempel på Postmoderne religiøsitet", i *CHAOS. Dansk-norsk tidsskrift for religionshistoriske studier*, vol. 34, pp. 27–51.
- 2006. "En dag bliver man voksen men aldrig pludseligt", i *Rollespil – i æstetisk, pædagogisk og kulturel sammenhæng*, Århus, Aarhus Univ. Press, pp. 293–308 in press *Kulturelle Strategier i Oplevelsesøkonomien* (sammen med Britta Timm Knudsen).
- Skårderud, Finn 1999. *Uro. En rejse i det moderne selv*, Samlerens Bogklub, København.
- Solheim, Jorun 1998. *Den Åpne Kroppen*, Oslo: Pax.

- Storey, John 2003. *Inventing Popular Culture. From Folklore to Globalization*, Blackwell Publishing, Malden, Oxford, Melbourne HJEMMESIDER
www.annelarsen.dk
www.simple-living.dk
- Voldgaard, Vivian A. 2005. "Ikke nødvendigvis flot, men godt", Interview med Anne Larsen i *Ø & Melk*, vol 4. dec. 2005. www.gittejoergensen.dk
www.happyliving.dk
www.detenkleviv.dk
www.lenehansson.dk

ABSTRACT

During the late 1990s, author and lecturer Anne Larsen became an icon of fat-free living in Denmark. The article analyses Larsen in the context of a discourse of healthiness which since the 1990s has been dominant, not only in Denmark, but in Western societies more generally. It argues that Anne Larsen helped create an awakening of anti-fat culture, which far exceeded the narrow circles of the overweight. Through a mythologizing of the field, motivating tabooization and asceticism, Larsen placed fat on the agenda, as a possible point of rotation for individual (female) projects of self-presentation. The project resonates with the experience economy, self religion and the overshadowing cultural demand for self development.

KEYWORDS

Slimming, revivalism, fat-free, healthy, Anne Larsen, taboo, asceticism, self religion