

FLEKSITARER OG PURISTER

Eksistensæstetiske spisepraksisser i Cambridge, Massachusetts

I efteråret 1995 og foråret 1996 var jeg på feltarbejde i Boston-forstaden Cambridge i staten Massachusetts på USA's østkyst. Her studerede jeg mennesker, der handler i naturbutikker, „natural food stores“, som er forretninger, der sælger „naturlig mad“, dvs. økologisk mad samt mad uden tilsætningsstoffer og lignende. Fælles for alle mine informanter er en stor interesse for mad og ikke mindst for madens virkning på *kroppen*.

Inden for samfunds- og humanvidenskaberne er Michel Foucault en af de forskere, der særlig forbindes med diskussionen om kroppen og disciplineringen af kroppen. Foucault er blevet kritiseret for at gøre aktøren passiv i forhold til diskursen og overse relevansen af subjektets handlen og individuelle erfaringer (Turner 1992:119). Hvor berettiget denne kritik end måtte være, eksisterer der imidlertid en anden og mindre kendt Foucault. I de sidste to bind af *Seksualitetens historie* ændrer Foucault radikalt sit projekt og vender blikket mod seksualitetsregimer i antikken. I denne artikel vil jeg vise, at der er bemærkelsesværdige paralleller mellem disse regimer og mine informanternes spisepraksisser, og at Foucaults analyse af antikken kan bidrage til belysningen af mit materiale.

Naturbutikker

For mine informanter¹ står naturbutikkerne i skarp kontrast til „store, kommercielle, gennemsnitsamerikanske supermarkeder“. Sidstnævnte karakteriseres ved en manglende interesse for kvalitet til fordel for kvantitet, storkøb, kupontilbud og i det hele taget lave priser, der appellerer til et fattigere publikum. Omvendt karakteriserer de fleste af mine informanter folk, der ligesom de selv handler i naturbutikker, som veluddannede, intelligente og bevidste om sundhed, kvalitet og miljø.

Samtidig inddeler mine informanter naturbutikkerne i underkategorier, hvor den væsentligste kontrast repræsenteres af Harvest Food Co-op og Bread & Circus (B&C). Der er generel enighed om, at B&C, som er del af kæden Whole Foods Market, henvender sig til et velhavende publikum, mens Harvest appellerer til de mere prisbevidste. Nogle taler om to forskellige socioøkonomiske grupper, hvor folk, der køber ind hos B&C, betragtes som socialt mobile, mens folk, der handler hos Harvest, ikke anses for at være så socialt

mobile. Flere beskriver B&C's kunder som yuppier og velhavende, mens Harvests beskrives som hippier og flippede.

Trods det, at der er tale om naturlig mad i forskellige klasseudformninger, har B&C og Harvest en del til fælles. De kan f.eks. begge betragtes som repræsentanter for et „cuisine“, der – i modsætning til cuisiner i Lévi-Strauss'sk forstand – ikke bare medierer mellem naturen og kulturen (Fischler 1993:217), men især mellem industrien og forbrugeren. Gennem deres kvalitetsstandarder eller de varer, de fører, begrænser butikkerne nemlig det næsten uendelige udbud af fødevarer, den moderne industri tilvejebringer, og styrer kunderne uden om nogle af de giftstoffer, industrien associeres med.

Men hvor B&C har formuleret en række „negative“ kvalitetsstandarder, der fokuserer på, hvad forretningen ikke sælger, og hvad produkterne ikke indeholder, lægger Harvest i sin produktpolitik mere positivt vægt på, hvad de forhandler af ting, der kan være svære at finde andre steder, særlig det store udbud af naturlige varer.

Selvom Harvest således fremhæver naturlige fødevarers høje prioritet, sælger forretningen enkelte „kommercielle“ produkter som Pepsi Cola og Snickers. I forsøget på at forklare denne tilsyneladende inkonsekvens lægger de ansatte vægt på, at de *ikke ønsker at diktere*, hvad folk skal spise. Og butiksbestyrelsen understregede, at hvis kunderne, som i kooperativerne ofte også er medejere, vil have ting som Pepsi Cola og Snickers, så kan Harvest ikke tillade sig at gøre andet end at tilvejebringe det. Han tager i det hele taget afstand fra det, han kalder velmenende, nedladende og ligefrem „racistiske“ overtalelsesmåder – f.eks. folk, der åbner et kooperativ og siger: „Du er nødt til at komme og handle her, for det her er den rigtige måde at spise på, og vi vil vise dig, hvordan man spiser nu“. Tilsvarende lægger Harvests uddannelsesleder i *Harvest Cook Book* vægt på, at kooperativet ikke kun henvender sig til folk med én bestemt „madfilosofi“:

Lige gyldig hvad du spiser, lige meget hvad din madfilosofi er, og lige meget hvordan du ønsker at interagere med din madbutik, så opfordrer vi dig til at støtte kooperativet.

Også B&C pointerer, at de ikke ønsker at diktere folks madvaner og har med den begrundelse lempet på deres oprindeligt meget strenge madfilosofi. I deres formålsparagraffer skriver de således:

Mens vi har meget høje standarder for produktkvalitet, mener vi, det er vigtigt at være imødekommende og åbne og ikke være alt for restriktive og dogmatiske. Vi opfatter ikke os selv som 'Holy Foods Market'.

Tilsvarende sagde kædens ernæringseksperter, at forretningen ikke kun ønsker at sælge én bestemt slags mad. Hun understreger valgets centrale plads, og ifølge hende kan folk på ethvert „mad trip“ handle i forretningen.

De to butikker kommer altså ikke med nogen ultimative forskrifter, men tilvejebringer derimod et sæt af begrænsede valg. Kvalitetsstandarderne og produktpolitikken er desuden del af en enorm italesættelse af mad, som bl.a. kommer til udtryk i en række sundhedsseminarer og en hel litteratur af sundhedsrådgivning. Og ligesom det gælder kvalitetsstandarderne, så fungerer sundhedsrådgivningen ikke autoritært. Snarere er der tale om en dialog, hvor eksperterne opfordrer til, at individerne via deres kroppe og sanser aktivt forholder sig til den viden, de modtager.

Fleksitaren

Jeg har valgt at inddele mine informanter i to idealtyper, der går på tværs af de to butikskontekster, nemlig *fleksitarerne*² og *puristerne*. Førstnævnte er kendetegnet ved et fleksibelt forhold til naturlig mad, mens sidstnævnte forholder sig mere regelorienteret til det.

Den 38-årige fleksitar Craig kan karakteriseres ved selvomsorg, fokus på sygdom og en opfattelse af kroppen som skrøbelig og truet. Han er meget bevidst om, at mad og spising er direkte forbundet med kroppen, dens organer, processer m.m., og han anser madens virkninger for tvetydige, dvs. både terapeutiske og patologiske. For eksempel var han en aften i dårligt humør og lavede kyllingesuppe, fordi det styrker immunsystemet. Og en dag fortalte han mig, at han havde problemer med nyrerne og ville anskaffe en bestemt fødevarer til at afhjælpe det med.

Hvad angår det patologiske, havde Craig et udklip fra *The New York Times* med overskriften „Tør jeg spise jordbær?“ hængende på sit køleskab. Her var en liste over, hvilke frugter og grøntsager der indeholder flest pesticidrester. Desuden går han f.eks. uden om champagne, som påvirker ham for meget og giver ham hovedpine. I det hele taget sagde han, at han næsten er blevet for sund og ren og derfor ikke kan tåle den mindste smule alkohol længere.

Jeg inkarnerede også en del af det, Craig betragter som dårligt. En aften fortalte jeg, at jeg havde købt kød i et af de almindelige supermarkeder, og Craig udbrød: „Dil, hvad er det, du laver?“ En anden aften var han ligeså forbløffet over at finde Chokolade Riesen-papir i min skraldespand. Og da jeg på et tidspunkt fortalte, at jeg havde svært ved at sove, stillede han nærmest en diagnose og sagde, at alkohol, cigaretter, pesticider, hvidt salt, hvidt sukker og hvidt mel skader kalciumbalancen.

Ud over at tale om nyrer, fordøjelse, immunsystem m.m. kortlagde Craig stort set resten af sin indre krop for mig. Han fortalte f.eks. om sin hurtige forbrænding; sit blods mørkerøde farve, som hans læge sagde var god; sine tungeproblemer og sine miltproblemer. Sidstnævnte, mente han, skyldtes en ubalance i kroppen, som han ville konsultere en kinesisk urtedoktor om. En anden dag viste han mig nogle makrobiotiske diagrammer, som han havde analyseret sine madvaner ved hjælp af. Desuden fastede Craig somme tider og var meget opmærksom på de kropsprocesser, som var forbundet hermed, ligesom han gik til yoga og lagde mærke til, hvordan de forskellige stillinger føltes.

Craigs selvomsorg indebærer, som det fremgår, at kroppen er genstand for hans vedvarende opmærksomhed, og han synes ikke helt at betragte kroppen som identisk med selvet, men snarere som noget, selvet råder over. Der er med andre ord tale om det, man inden for fænomenologien kalder kroppen som *Körper* (Turner 1992:20). Et sådant kropsforhold er normalt noget, der kendetegner sygdom, og Craig kan netop siges at tage udgangspunkt i kroppen som truet af sygdom.

Lægen og kokken

Selvom Craig således bekymrer sig om sundhed og sygdom, er det ikke ensbetydende med, at han kun går op i madens diætetiske aspekter. Tværtimod talte han ofte om gode smagsoplevelser og den store nydelse og glæde, der er forbundet med mad. Han understregede, hvor meget han går op i madlavning, og flere gange, når jeg besøgte ham, havde

han kogeboerne fremme og var i gang med større kulinariske projekter. En dag var han f.eks. ved at lave gravad laks efter en opskrift i en svensk kokebog.

Således forholder Craig sig ikke bare til mad „som læge“, men også „som kok“. Ud over at opfatte mad som enten gift eller medicin, betragter han det også som et nydelsesmiddel, og han integrerer det kulinariske og det diætiske i sin madlavning. Det samme kendetegner de fleste af de mange restauranter, han frekventerer. Ifølge antropologen Claude Fischler indebærer en sådan integration en opløsning af den moderne vestlige dikotomi mellem sundhed og nydelse (Fischler 1993:232), og Craig synes at nyde det sunde. Således hænger opløsningen af sundhed/nydelses-dikotomien, som også Fischler påpeger (op.cit.:229-30), sammen med en opfattelse af kroppen og sanserne som pålidelige snarere end bedrageriske.

Det er imidlertid ikke alt, hvad Craig spiser, som forener sundhed og nydelse. En dag ringede han f.eks. og fortalte, at han ville tage på Burger King og få sig en whopper og bagefter købe ind hos Harvest. Han var tydeligvis bevidst om, at i hvert fald jeg opfattede det som en kontrast, og han spurgte, om vi mennesker ikke er nogle mærkelige nogle. Senere fortalte han mig, at han havde nydt whopperen, især kalorierne. Således er Craigs forhold til sine „usunde“ måltider tilsyneladende fri for den skyldfølelse, der ifølge antropologen Deborah Lupton ellers ofte ledsager overskridelse af „sundhedsnormerne“ (Lupton 1996:152).

Sundhedsdiskurser og sundhedserfaring

Ikke bare Craig, men fleksitarerne i det hele taget har en klar forestilling om, at der er en kausal sammenhæng mellem mad og helbred. Især er de bevidste om, hvad der ikke er godt og efter deres mening gør mange amerikanere syge. På denne baggrund forsøger de i overensstemmelse med det, historikeren Harvey Levenstein kalder den negative ernæringsdiskurs (Levenstein 1993:203-4), at begrænse eller undgå forbruget af ting som hvidt sukker, rødt kød, og grøntsager med pesticider og herbicider.

Ud over at indskrive sig i den negative ernæringsdiskurs har de fleste fleksitarer internaliseret elementer fra en række andre sundhedsdiskurser. De omtaler forskellige tings indhold af kolesterol, koffein, kalorier, protein, fibre, vitaminer m.m. Og nogle gange kategoriserer de ligefrem mad ud fra dens indhold af næringsstoffer. For eksempel besvarede en 41-årig kvinde mit spørgsmål om, hvad hun typisk spiser i løbet af dagen, ved at sige: „På det seneste har jeg trængt til mere protein“. Og en 30-årig kvinde sagde: „Jeg prøver på at få protein en eller to gange om dagen“. De flestes viden om, hvad der er godt og skidt, er ikke bare baseret på sundhedsdiskurserne, men også på kropslige erfaringer. For en 27-årig mand er kroppen ligefrem den primære autoritet, og han fortalte, at han som barn havde lært at være opmærksom på, hvad hans „krop sagde“.

Hvad angår kød, er der blandt fleksitarerne både eksempler på oplevelser, der taler for og imod. En aften var jeg f.eks. på besøg hos en 37-årig mand, der netop havde spist middag bestående af basmatiris, tofu, ingefær m.m. Han bemærkede, at man har det meget bedre, end hvis det havde været fisk eller kylling. Han sagde, at „kylling får en til at føle sig...“, hvorefter han lavede et udtryk som om, han halvt var ved at eksplodere, halvt ved at falde i søvn. Omvendt følte en 24-årig kvinde, efter en fase som vegetar, at kød er „essentielt for kroppen, for mit immunsystem blev så svagt“.

Denne selvomsorg indebærer en meget tilstedeværende kropslighed eller det, jeg tidligere har kaldt kroppen som Körper. Som den syge er fleksitarerne meget optagede af kroppens indre dele, og desuden forekommer udtalelser som „min krop sagde“ og „min kropps reaktion“ ret ofte. Dette vidner om, at de fleste fleksitarer ikke opfatter deres „selv“ som fuldstændigt identisk med deres krop. Flere, både purister og fleksitarer, benytter ligefrem en mekanisk metafor, hvor de sammenligner kroppen med en bil, for at påpege, hvor absurde, de synes, gennemsnitsamerikanernes madvaner er. Som en 38-årig mand sagde:

Mad er den vigtigste benzin, vi kommer i vores kroppe. Nogle mennesker tager på tankstationen, de kommer den bedste blyfri i deres bil, og de er villige til at betale mere for at få deres bil til at køre bedre, men de vil købe den billigste mad, de kan, og det er den benzin, de kommer i deres kroppe.

Således kan man sige, at nogle af mine informanter udtrykker, at de har kroppen til rådighed på samme måde, som man kan have en bil til rådighed. Dette kunne ligne en kartesiansk dualisme, men der er en afgørende forskel. Hvor kroppen i et kartesiansk perspektiv forbindes med det irrationelle og underordnes sjælen (Turner 1992:10), fortæller kroppen mine informanter fornuftige ting og indtager en aktiv position.

Lystig sundhed

Selvom de fleste fleksitarer benytter sundhed som et vigtigt kriterium at vælge mad ud fra, udtrykker flere en vis modstand mod at vælge mad på baggrund af dens sundhedsværdi og understreger, at de prioriterer madens smagsmæssige kvaliteter højest. Men dette er ikke nødvendigvis et udtryk for, at de opererer med føromtalt sundhed/nydelses-dikotomi, eftersom mange har erfaret, at det, de bedst kan lide, faktisk også er det sundeste. Som en 48-årig kvinde sagde:

Jeg har ikke tendens til at kunne lide ting, der er virkeligt usunde, for de smager mig ikke. Jeg kan f.eks. ikke spise meget sukker længere, bare lugten får det til at vende sig i min mave... For mig er det mere kærligheden til mad og kærligheden til madlavning... Det har ikke noget med guruer at gøre, men mere glæden ved de skønne ting og gaven at være blevet givet denne mad. Og så ønsket om at tilberede den godt med gode ingredienser eller ting, der er blevet draget omsorg for, og de har tendens til at være mere naturlige og økologiske.

I det hele taget har mange fleksitarer travlt med at understrege, at når de vælger „sundt“ eller fravælger noget „usundt“, så gør de det *af lyst*. Dette lystbetonede sundhedsengagement hænger sammen med en opfattelse af kroppen og sanserne som pålidelige. Samtidig påpeger fleksitarerne, at de ikke er fanatiske, dogmatiske, overkontrollerede, og at der ikke er tale om en religion. Det kommer særlig til udtryk ved, at der kan være forskel på ude og hjemme. Mens mange primært køber ind i naturbutikkerne, har de fleste et stort restauranterpertoire og understreger desuden, at de spiser, hvad de bliver budt, når de er ude. Dette vidner både om en socialt åben og udadvendt praksis, men handler også om ikke at ville udelukke noget. Hvad angår sidstnævnte, indlader mange sig i ny og næ på en nydelse, der står i modsætning til sundhed, men som tilsyneladende ikke overvælder dem med skyldfølelse.

Puristerne

En af de former for spisepraksisser, fleksitarerne tager afstand fra, repræsenteres af *puristerne*. Puristerne frekventerer kun ganske få restauranter, der kan betragtes som en forlængelse af deres eget køkken, og mange fortalte mig, at de medbringer deres egen mad, når de skal på besøg hos andre. Desuden udtrykte flere stærk utilfredshed med B&C's lempede standarder. Kort sagt følger puristerne i modsætning til fleksitarerne et cuisine, der er mere restriktivt end naturbutikkernes, og som de kun undtagelsesvis, om overhovedet, afviger fra.

I de sidste to måneder af mit feltarbejde deltog jeg i en række vegetariske sammenskudsgilder hos den 26-årige Rich. Til disse arrangementer blev der snakket en del om mads patologiske og terapeutiske virkninger på kroppen. Flere talte f.eks. om, hvor glad kroppen bliver, når den får noget, den har godt af, og 41-årige Frank sagde eksplicit, at mad er medicin. Mange i gruppen faster jævnligt, og somme tider faster gruppen kollektivt. Rich begrundede fasten med, at kroppen nogle gange har brug for at fordøje i fred og ro. Således fremgår det, at også deltagerne til sammenskudsgilderne på et vist niveau forholder sig til kroppen som *Körper*.

Mens ikke-vestlig mad forbindes med det terapeutiske, opfattes moderne amerikansk mad, som de fleste er vokset op med, som sygdomsfremkaldende. En ung mand fortalte, at der skulle to blodpropper til, før hans far ændrede kostvaner. Og Rich sagde, at nogle af dem, der nu lettere nedsættende betragter gruppen som „sundhedsapostle“, måske tænker anderledes „den dag, kemoterapien står for døren“. Således er sammenskudsgilderne kendetegnet ved selvomsorg og et fokus på sygdom, og flere deltagere fortalte mig, at måltiderne er for folk, der synes, det er „sygt at være syg“.

Omvendelsen

I kontrast til fleksitarerne giver puristerne udtryk for, at deres liv er blevet fuldstændigt forandret, efter de har ændret kostvaner. Rich bruger termen omvendelse, og mange kontrasterer fortiden med nutidens velvære. For eksempel fortalte Rich, at hans barndom og tidlige ungdom var præget af spændinger og utilfredshed, men at disse følelser på grund af kostforandringer er forsvundet, og at han nu føler sig mere afslappet og energisk. Puristerne opererer med et diakront perspektiv, hvor de mener, at de er nået længere end fortidens ofte tøjlesløse forbrug af junk-foods. Ingen har dog nået det stadium, hvor de ønsker at være. Alle er endnu på vej.

For Rich og hans kæreste startede det hele med, at de af dyreetiske årsager besluttede at holde sig fra animalske produkter. Efterhånden opdagede Rich, at han følte sig bedre tilpas, og han begyndte derfor at eliminere flere ting. Han beskrev overgangen væk fra det velkendte som en svær tid:

Når man først begynder at lære at omvende sig, har man tendens til at drages mod de ting, som man husker, og forsøger at imitere dem. Som ens smagsløg forandres, bliver de mere simplificerede.

Til at begynde med spiste Rich således mange vegetarhamburgers, men efterhånden har hans smagsløg forandret sig, og nu er en del af hans mad rå:

Ud fra personlig erfaring har jeg opdaget, at det at være på en rå diæt giver én frigjort energi og mindre fordøjelsestid, mindre behov for at sove, bedre udholdenhed fra fysisk udmattelse, og frem for alt, har det været min erfaring, at rå mad giver én kraft, energi og styrke. Man kan overleve på kogt mad, men det fremmer ikke ungdom, det fremmer ikke nye celler, mens det lige præcis er det, den rå mad gør. Man indtager disse molekyler, som er vibrerende, levende.

Ligesom Rich oplevede 27-årige Matthew og hans kæreste „omvendelsesfasen“ som vanskelig. Matthew fortalte, at han elsker æg og til at begynde med altid havde lyst til en omelet om morgenen. Og på et tidspunkt fik en vens lækre omeletter ham på afveje, ligesom kæresten kom det. Imidlertid besluttede de sig begge for at forsøge igen. En af de ting, der hjalp dem gennem startfasen, var en vegansk restaurant, hvor man bl.a. kan få vegetariske varianter af alt det, en brunch plejer at bestå af. For eksempel kan de få tofu til at ligne røræg.

Matthew er ligesom flere andre inspireret af bogen *Diet for a New America*, som kritiserer industriel madproduktion i USA, særlig mælkeindustrien. Jeg spurgte Matthew, hvorfor man ikke kunne gå over til økologiske produkter i stedet for helt at droppe ting:

Det er også den måde, det påvirker min krop. Jeg føler mig meget sundere, når jeg ikke spiser det. Jeg føler mig meget klarere i hovedet og mere energisk. Det er de ting, jeg føler, når jeg ikke drikker det. Jeg føler, at det formørker mig en lille smule, når jeg drikker mælk.

I modsætning til Matthew befandt en 41-årig kvinde sig stadig i omvendelsesfasen og var ved at undersøge, hvilken mad der er „god“, og hvilken der ikke er det, for at kunne erstatte det „dårlige“ med det „gode“. For eksempel er hun begyndt at få lyst til kød, hvilket hun forsøger at erstatte med tofu og seitan, og mere specifikt baconburgere med soyaburgere. Og som hun sagde: „Jeg forsøger også at bekæmpe hotdogsene“.

Også Frank beskrev sin omvendelse som en overgang og et spørgsmål om at overvinde forhindringer i sin kost og så opdage, at man ikke rigtigt føler sig tiltrukket af eller har behov for disse ting længere. Frank mener, at man kan blive ved med at lære, og for ham står naturlig mad for „en altomfattende læreproces“. Tilsvarende var Rich stadig på vej: „Jeg vil se, hvor meget længere, jeg kan drive det, og hvor meget sundere, jeg kan blive.“ For eksempel faster han jævnlige, ligesom det bl.a. gælder en 33-årig mand fra gruppen:

Man begynder at se, at man ikke rigtig har brug for mad for at overleve. Og at det er okay at føle sig sulten og blive ved med at føle den følelse og så udforske den, og til sidst vil den udvikle sig til en anden følelse.

Og da jeg interviewede Matthew fastede han og kæresten for første gang:

Det er fedt, jeg føler mig virkelig godt tilpas ved at gøre det. Det er som et næste niveau af virkelig at forstå madens forskellige terapeutiske værdier, og hvordan den egentlig virker på forskellige organer. Rå mad sammenlignet med kogt mad. Jeg er bare lige ved at begynde at udforske disse ting.

Omvendelsen kan således betragtes som et led i en kontinuerlig selvudviklingsproces, og flere opererer helt eksplicit med en udviklingsforestilling. For eksempel sagde en 47-årig mand i forbindelse med en diskussion om folk, der ikke kender til økologisk mad: „Jeg er kommet meget længere“. Han anbefalede mig at læse en bog om at kombinere

mad, men afviste at den skulle have inspireret ham selv: „Ork nej. Jeg blev ledt ind på alt det her gennem min krop, og så begyndte min krop at fortælle mig, hvad jeg havde brug for“. Således fremgår det, at han ligesom mine andre informanter i en vis forstand oplever krop og sjæl som adskilte, dvs. forholder sig til kroppen som *Körper*. Desuden har han et nærmest omvendt kartesiansk forhold til kroppen, hvor det er kroppen, der er den herskende og rationelle part. Samtidig mener han ligesom mine andre informanter, at sjæl og legeme er forbundet, og at man kan påvirke psyken gennem kroppen.

Ikke-destruktiv nydelse

Selvom puristerne bekymrer sig om mad, er det heller ikke for deres vedkommende ensbetydende med, at de ikke går op i nydelse. For eksempel sagde Rich:

Jeg har opdaget, at jeg har bedst af at afholde mig fra alkohol på grund af mine tendenser til overdrivelse. Der er så mange glæder i livet, og at være besat af de destruktive er, du ved... Jeg ønsker at leve og gøre mange ting i lang tid, og jeg måtte erkende, at nogle af mine vaner ikke ville lette livet... Så jeg vil bare nyde alle livets andre glæder.

Rich skelner således mellem destruktive og ikke-destruktive glæder. Han holder sig ikke fra førstnævnte, fordi han tager afstand fra nydelse som sådan og på traditionel kristen vis opfatter kropslige fornøjelser som syndige. Tværtimod har Rich et *hedonistisk mål* og ønsker at blive i stand til at nyde livets ikke-destruktive glæder i fuld udstrækning så længe som muligt.

I det hele taget er afholdenheden fra de „destruktive“ glæder ikke ensbetydende med, at puristerne ikke går op i madens kulinariske og smagsmæssige aspekter. Tværtimod beskriver flere sig selv og hinanden som fremragende kokke og taler om sjov, glæde, nydelse og forkælelse forbundet med mad og madlavning.

Eksistensæstetikken

Fælles for fleksitarer og purister er altså en stor interesse for mad og ikke mindst madens virkning på kroppen. Som jeg sagde indledningsvis, er Foucault en af de forskere, der særlig forbindes med spørgsmål om kroppen. Han karakteriserer moderniteten ved magtviden-diskurser, der disciplinerer individerne, dvs. regelretter dem og behæfter dem med behovsspecifikke subjektiviteter, hvorved deres kroppe bliver anvendelige i det kapitalistiske produktionsapparat (Foucault 1994:106).

Både Lupton og sociologen Bryan S. Turner henter inspiration i Foucaults modernitetsanalyse, men påpeger at den er mangelfuld i forhold til det senkapitalistiske forbrugersamfund. Forbrugersamfundet har nemlig ikke bare brug for sunde, produktive kroppe, men også hedonistisk forbrugende kroppe, og der eksisterer et hav af diskurser, der trækker i forskellige retninger, hvorfor deres virkninger ikke kan tages for givet. Således er det nødvendigt med en tilgang, der kan tage højde for aktørernes handlen, og Turner og Lupton kritiserer Foucault for at mangle denne dimension og gøre individet passivt (Lupton 1996:151-5; Turner 1992:85,119). Imidlertid fremstår aktøren langt fra som

passiv i Foucaults analyse af antikken, og Foucault kan bruges til at supplere sig selv med, hvis man overfører nogle af de begreber, han udvikler her, på nutiden.

Et centralt element i Foucaults analyse af antikken er begrebet eksistensæstetik, som han betragter som en moraltype, der står i modsætning til et fast regelkodeks, som man f.eks. finder det i kristendommen. Begrebet dækker over en række refleksive og frivillige selvpraksisser, gennem hvilke individet regulerer sin adfærd i forhold til visse æstetiske og etiske kriterier og principper (Foucault 1984a:16-7).

I de filosofiske og medicinske tekster, Foucaults analyse baserer sig på, optræder mad, drikke og sex som analogt etisk materiale, der problematiseres på meget ens manér. Alle bringer nemlig kræfter i spil, som er naturlige og gode, men som man er tilbøjelig til at overdrive. Som Platon siger, så har naturen forbundet disse tre „fundamentale appetiter“ med intens nydelse eller lyst for at sikre henholdsvis individets og artens overlevelse. Men netop denne nydelse indebærer et begær, som gør, at disse aktiviteter har tendens til at gå over de grænser, naturen har fastsat (op.cit.:59-62).

Selvom grækerne ifølge Foucault således ikke betragter mad, drikke og sex som dårligdomme i sig selv, bekymrer de græske læger sig om „brugen af lysterne“. Bekymringen er primært af kvantitativ karakter, og især overdrivelse bliver beskyldt for at medføre sygdomme, men betragtes også som udtryk for manglende selvbeherskelse. Derfor opstilles en lysternes diæt (op.cit.:111-2), som etablerer et sæt af regler for den daglige adfærd, heriblandt et bestemt mål (op.cit.:115-7).

De antikke græske skrifter vidner om, at omfanget af lægens autoritet er et centralt spørgsmål. Det betragtes som utilfredsstillende, hvis individet passivt modtager råd fra en læge. Modtaget viden bør snarere indgå i et reflekteret samspil med individet selv og dets krop. Det er i den forstand, at Foucault omtaler diætetikken som en livskunst eller en eksistensæstetik (op.cit.:121-3). I de latinske skrifter er det ifølge Foucault ligeledes afgørende, at man på baggrund af modtaget viden skal fungere som sin egen rationelle sundhedsrådgiver og ikke lade nogen autoriteter bemægtige sig sin eksistens (Foucault 1984b:121-3).

Mådehold og selvkultur

For grækerne er mådehold det ledende princip for individets selvpraksisser (Foucault 1984a:65-7). Aristoteles definerer mådehold som en etisk dydig tilstand, kendetegnet ved *beherskelse* af lysterne og en magt over dem, men ikke en *undertrykkelse* af dem (op.cit.:81-2). Med idéhistoriker Søren Christensens ord handler etisk dyd for Aristoteles ikke om fornuftens evne til at tøjle begæret, men om dens evne til at forme det i overensstemmelse med „den rette tænkning“. Således indebærer etisk livsførelse ikke noget afkald som inden for kristendommen, men er tværtimod forbundet med lyst (Christensen 1993:58).

Aristoteles karakteriserer mådehold som „midten“ mellem tøjlesløshed og ufølsomhed (Foucault 1984a:81), men ifølge Christensen ekspliciterer han aldrig, hvori midten består. Han understreger blot, at det at søge midten ikke er at følge en entydig etisk regel, og at midten ikke er ens for alle (Christensen 1993:589). Desuden skelner Aristoteles afholdenhed fra mådehold. Den afholdende person føler i modsætning til den mådeholdne andre lyster end dem, der er i overensstemmelse med fornuften. Der foregår en fortsat

kamp mod nydelse og begær (Foucault 1984a:76), og Aristoteles karakteriserer den afholdende ved undertrykkelse af begæret (Christensen 1993:58). Over for den afholdende – på den anden side af mådeholdet – står den ikke-afholdende, der trods sine fornuftige principper lader sig friste og rive med (Foucault 1984a:76).

Aristoteles ser de forskellige former for selvforhold i et diakront perspektiv, og generelt opfatter grækerne askese, i betydningen træning, som nødvendig for at udkæmpe den kamp, der fører til mådehold. Kampen er rettet mod de kræfter, der har tendens til overdrivelse, og som risikerer at vinde herredømme over individet og reducere det til trædom (op.cit.:76-9). Alt i alt er mådehold ikke nogen naturlig disposition, men ifølge Aristoteles en slags kultiveret eller fornuftigt begær (Christensen 1993:57).

Ifølge Foucault er det antikke Rom kendetegnet ved en intensivering af selvforholdet, og princippet om, at man skal drage omsorg for sig selv, placeres i hjertet af eksistensæstetikken, hvilket danner baggrund for udviklingen af det, Foucault kalder en selvkultur. I denne sammenhæng er det en afgørende pointe, at selvomsorgen udgør en social praksis. Den udøves nemlig ofte inden for grupper eller fællesskaber og består af fællesøvelser og oplevelser, udveksling af råd, vejledning, hjælp etc. (Foucault 1984b:55-9).

Ligesom i den græske oldtid opfatter romerne krop og sjæl som forbundne (op.cit.:160), men i modsætning til grækerne betragter romerne kroppen som skrøbelig og truet. Der er tale om et sygdomsfokus og en opfordring til at erkende sig selv som syg eller truet af sygdom (op.cit.:74). Hvor den seksuelle aktivitet tidligere blev opfattet som farlig på grund af tendensen til overdrivelse, er der nu tale om en stærkere bekymring, hvor der lægges vægt på aktivitetens tvetydige virkninger. Den seksuelle aktivitet opfattes som direkte forbundet med kroppen, dens organer, væsker m.m. og menes både at have terapeutiske og patologiske virkninger (op.cit.:140-5).

Antikkens aktualitet

Der er bemærkelsesværdige paralleller mellem antikken, sådan som Foucault beskriver den, og mit amerikanske materiale. Først og fremmest kan man sige, at naturbutikkerne giver anledning til en eksistensæstetik ved ikke at komme med entydige forskrifter „ens for alle“, men derimod sæt af begrænsede valg, som kunderne aktivt må forholde sig til. I butikkerne hersker der nemlig en stærkt individualistisk ideologi, hvor alle individer betragtes som biokemisk forskellige med helt unikke behov, som kun individet selv, og ikke mindst dets krop, kan kende. Der er derfor ikke tale om, at eksperterne sidder inde med den sande viden om individets behov og behæfter individet med en bestemt behovs-specifik subjektivitet. Således „mangler“ den magtdimension, der ville gøre det muligt at tale om diskurser og disciplineringer i „konventionel“ foucaultsk forstand. Snarere er der tale om en dialog, hvor eksperterne opfordrer til, at individerne via deres kroppe og sanser forholder sig aktivt til sundhedsrådgivningen.

For både fleksitarerne og puristerne gælder det, at deres kroppe er gennemtrængt af de sundhedsdiskurser, der bl.a. cirkulerer i naturbutikkerne. Men ligesom det forholder sig med den antikke diætetik, er der tale om eksistensæstetiske selvpraksisser, hvor modtaget viden kombineres med årvågen selvopmærksomhed og selvobservation og indgår i et reflekteret samspil med individet selv og dets krop. Således optræder kroppen ikke bare som en passiv genstand for ekspertise, men indgår som del af et handlingssystem og

er noget, der arbejdes på og med. På denne baggrund har mine informanter gjort sig selv til deres egne sundhedseksperter. Imidlertid skal den erfaringsmæssige viden ikke opfattes som stående i modsætning til diskurserne. Dels påpeger Lupton, at det, vi „ved“ om maden, har indflydelse på, hvordan vi føler os efter at have spist den (Lupton 1996:85). Dels er der handlingspotentiale i diskurserne i og med eksperternes opfordringer til aktiv selvopmærksomhed.

Mens eksistensæstetikken således kan siges at stå i modsætning til foucaultske disciplineringer, står den også i kontrast til krops- og lystfornægtende religiøse askeser. I modsætning til sidstnævnte er eksistensæstetikken nemlig et yderst sensuelt forehavende, hvor sensitiviteten skærpes, og sanserne kultiveres. Det er måske det, Anthony Giddens mener, når han siger, at kroppen i senmoderniteten er blevet emanciperet (Giddens 1996:244-9). Min analyse understøtter i hvert fald både Foucaults og Giddens' forestilling om, at spørgsmål om, hvordan man skal leve sit liv – herunder spise – ikke længere er integreret i religiøse eller disciplinerende institutioner, men er vendt tilbage til hverdagslivet i form af personlige etikker og selvpraksisser (Foucault i Heede 1992:135; Giddens 1996:259). Det er på den baggrund, at Foucault har interesseret sig for antikken, og han betragter eksistensæstetikken som et positivt, aktuelt modbillede til disciplineringen (Foucault i Heede 1992:162-4).³

Fælles for de to typer informanter er yderligere, at de i lighed med de antikke romere betragter kroppen som truet af sygdom og lægger vægt på madens terapeutiske og patologiske virkninger. Men ligesom det er tilfældet i antikken, anser de ikke lysten forbundet med mad som en dårlighed i sig selv og betragter også mad som et nydelsesmiddel. Deres selvpraksisser bekræfter Luptons forestilling om, at den stigende sundhedsfokusering i Vesten har forstærket følsomheden og opmærksomheden over for nydelse og øget omfanget af sensuelle oplevelser (Lupton 1996:152).⁴ Imidlertid lægger dette ikke op til en vekselvirkning mellem lystundertrykkende, rationalistisk sundhed og eftergivende, romantisk nydelse, som Turner og Lupton mener, forbrugerkulturens strukturelle modsigelse mellem produktion og forbrug indebærer (Lupton 1996:149-51; Turner 1992:144-8). Mine informanter løser snarere dilemmaet ved at integrere det kulinariske og diætetiske i deres madlavning. Dette indebærer en delvis opløsning af sundhed/nydelsesdikotomien, og som vi har set, nyder de det sunde. Således hænger opløsningen af dikotomien, som Fischler påpeger, sammen med en opfattelse af kroppen og sanserne som pålidelige fremfor bedrageriske. Denne pålidelighed skal dog ikke betragtes som resultatet af en naturlig disposition, men snarere i lighed med det aristoteliske mådehold en slags kultiveret eller fornuftigt begær. Der er ikke bare tale om, at mine informanter føler og sanser, men især at de analyserer og udforsker deres følelser og sanser. Så selvom de måske selv betragter deres sanser som umiddelbart pålidelige, er der noget, der tyder på, at de snarere gør deres sanser pålidelige. Således kan man ved hjælp af den aristoteliske forestilling om kultiveret begær opnå et mere nuanceret billede af, hvad man kunne kalde nydelsens former, end hvad skellet mellem en rationel fornuftsetik og en romantisk følelsetik eller Fischlers pålidelige nydelse over for en bedragerisk kan rumme. Førstnævnte diktomi indeholder slet ikke muligheden for fornuftige følelser, mens Fischler ikke ekspliciterer, hvorvidt den pålidelige nydelse er resultatet af en naturlig disposition eller et intellektuelt kultiveringsarbejde.⁵

Selvbeherskelse versus lystundertrykkelse

Selvom fleksitarerne og puristerne har en del fællestræk adskiller de sig fra hinanden på en række væsentlige punkter, hvilket Foucaults analyse af antikken kan være med til at tydeliggøre. Aristoteles' skelnen mellem selvbeherskelse og lystundertrykkelse kan f.eks. karakterisere henholdsvis fleksitarerne og puristerne. Således kan fleksitarernes tilsyneladende skyldfrie overskridelse af „sundhedsnormerne“ betragtes som et udtryk for, at der ikke er tale om tab af selvbeherskelse. Tværtimod vidner evnen til overskridelse om langt større selvbeherskelse, end hvis de én gang for alle havde besluttet sig for at afholde sig fra burgere, bacon etc. Dette viser nemlig, at de på samme måde, som de ikke er slaver af deres lyst, heller ikke er slaver af „den rette tænkning“.

Derimod afviger puristerne stort set aldrig fra deres restriktive cuisine, og Rich er f.eks. nødt til fuldstændigt at afholde sig fra de „destruktive“ glæder på grund af sine tendenser til overdivelse. Rich er således afholdende og ikke mådeholden og kan karakteriseres ved undertrykkelse snarere end beherskelse af lysten. Dette kan måske være med til at forklare, hvorfor nogle af puristerne i modsætning til fleksitarerne er så vrede over de lempede standarder hos B&C. Sidstnævnte indebærer nemlig, at nogle af de lyster, puristerne betragter som destruktive og har elimineret, bringes inden for rækkevidde og udgør fristelser. Således kan puristernes rigide cuisine, der på et overordnet niveau tilvejebringer sikkerhed, betragtes som et udtryk for mindre selvbeherskelse end fleksitarernes.

Det er i hvert tilfælde fleksitarernes opfattelse. De synes på aristotelisk vis at betragte puristernes lystundertrykkelse som etisk uværdig og et tegn på, at de er slaver af den „rette tænkning“. Således kan man nuancere den udbredte forestilling om, at „selvkontrol“, herunder kontrol over kosten, er en yderst værdsat vestlig værdi (se f.eks. Lupton 1996: 69-72). Eksemplet viser nemlig, at man kan skelne mellem forskellige former for kontrol, og at ikke alle former værdsættes af alle. Således kan man ikke sige, at kontrol over kosten i sig selv nødvendigvis er en værdsat værdi. Fleksitarerne betragter f.eks. kun selvbeherskelsen som prisværdig, mens de foragter lystundertrykkelsen.

For puristerne er lystundertrykkelsen imidlertid led i en emancipation fra en helt anden form for trældom. Den indgår i et større, ofte kollektivt, selvudviklingsprojekt, der kan betragtes som en askese i aristotelisk forstand, dvs. en nødvendig træning for at udkæmpe kampen med begæret. Mens kroppen måske kan siges at være emanciperet fra religion og disciplin, mener puristerne, at industrien, lægestanden og regeringen i en større sammensværgelse undertrykker kroppen og indoktrinerer smagsløgene. Således er målet med puristernes askese ikke mådehold, men at gøre kroppene og smagsløgene overfølsomme og dermed emancipere dem fra industriens afhængighedsdannende stoffer. Der er altså i modsætning til, hvad der gælder fleksitarerne, ikke bare tale om et eksistensæstetisk men også, hvad Giddens kalder et emancipatorisk politisk projekt (Giddens 1996:26).

Projektets kollektive dimension indebærer desuden, at man ikke kan betragte puristerne som totalt asociale, selvom deres lystundertrykkelse i modsætning til fleksitarernes selvbeherskelse indebærer socialt lukkede selvpraksisser, over for folk, der ikke spiser den samme mad, som de selv. Som de antikke romere etablerer puristerne med udgangspunkt i selvomsorgen fællesskaber, der er yderst modtagelige for nye medlemmer og medvirkende til, at det sunde ikke bliver ensomt og trist. Omvendt foregår fleksitarernes selvomsorg mere på et individuelt plan. Alligevel er de del af de sociale sammen-

hænge, som naturbutikkerne udgør, ligesom Craig f.eks. går til yoga. Her udveksler han erfaringer og viden med de andre, og ofte går hele holdet ud og spiser sammen. Således kan man om begge typer informanter hævde, at selvomsorgen ikke skal betragtes som narcissisme i Christopher Laschs forstand, dvs. en defensiv tilbagetrækning fra omverdenen (Giddens 1996:215).

Konklusion

I denne artikel har vi set, at nogle af de begreber, Foucault udvikler i sin analyse af antikken, kan bidrage til belysningen af moderne amerikanske spisepraktisser. Dette gælder særlig begrebet eksistensæstetik.

Men selvom eksistensæstetikken synes at være en virkeliggørelse af foucaultske utopier, skal den næppe betragtes som noget rent udtryk for selvforvaltning og autonomi. Dels foregår den reflektive bearbejdelse af diskurserne sjældent udelukkende på et individuelt niveau, men også på et socialt niveau. Dels er der tale om diskurser, der, foruden at være dybt indlejret i kommercielle forhold, placerer folk i rollen som reflektive. Således er det at bearbejde diskurserne reflektivt i sig selv at føje dem. På den måde er eksistensæstetikken også en subjektiveringsform, men i modsætning til disciplineringen, som behæfter individet med en behovsspecifik subjektivitet, så „tvinger“ eksistensæstetikken individet til selv at identificere sine behov og skabe sin egen unikke subjektivitet. Hvor disciplineringens omdrejningspunkt er normaliteten og afvigelse herfra, fokuserer eksistensæstetikken altså på det unikke. Dette indebærer en total ansvarliggørelse af individet for dets eget velvære og kan således være både belastende og frigørende.

Noter

1. Jeg kom i kontakt med mine informanter via indkøb, arbejde m.m. hos B&C og Harvest. Mine informanter er mellem 24 og 60 år, og med undtagelse af en enkelt asiat, er alle hvide amerikanere. En del af dem, særlig dem, der primært handler hos B&C, er veluddannede og ret velstående. De tæller f.eks. en forfatter, en grafisk designer, adskillige gymnasielærere, en redaktør og en universitetsansat historiker. Derimod er dem, der ikke primært handler hos B&C, mindre velstående og i dårligere stillinger, men har dog ofte en bachelorgrad. Ellers er et bemærkelsesværdigt træk ved mine informanter, at selvom en del har partnere, så er der næsten ingen, der har børn.
2. Begrebet fleksitar stammer fra en artikel i *The Boston Globes* „Food-section“ (28/2 1996:65). Det dækker over en slags deltidsvegetar, som primært spiser vegetarisk hjemme, men ikke holder sig tilbage for en gang imellem at spise kød ude. Jeg bruger termen lidt bredere på folk, der somme tider, især når de er ude, afviger fra deres generelt „sunde“ spisevaner.
3. For uddybende diskussion af antikkens aktualitet samt i det hele taget de spørgsmål, som artiklen behandler, se Bach (1998).
4. Ligesom Lupton mener Foucault, at den megen opmærksomhed på lysten er med til at fremme og forstærke den (Foucault 1994:84-7).
5. Lupton og Turner kæder som sagt vekselvirkningen mellem sundhed og nydelse sammen med forbrugerkulturens strukturelle modsigelse mellem produktion og forbrug. Imidlertid er naturbutikkerne fuldstændig baseret på, at sunde – og tilsyneladende asketiske – selvpraktisser involverer forbrug. Ofte er der ligefrem større fortjeneste på naturlige produkter end de såkaldt kommercielle, de står i modsætning til, og Harvests begrænsede salg af sidstnævnte kan ses som et udtryk for, at de er mindre kommercielle end B&C.

Litteratur

- Bach, Dil
1998 En bid af Amerika – om „naturlig“ mads sensuelle og æstetiske aspekter. Specialerække nr. 118, Institut for Antropologi, Københavns Universitet.
- Christensen, Søren
1993 Midtens ekstremisme – om tænksomt begær og regelløs fornøft hos Aristoteles. Slagmark 20:53-64
- Fischler, Claude
1993 L'omnivore – Le gout, la cuisine et le corps. Paris: Éditions Odile Jacob.
- Foucault, Michel
1984a L'usage des plaisirs. Histoire de la sexualité 2. Paris: Éditions Gallimard.
1984b Le souci de soi. Histoire de la sexualité 3. Paris: Éditions Gallimard.
1994 Viljen til viden. Seksualitetens historie 1. København: Det lille Forlag.
- Giddens, Anthony
1994 Modernitetens konsekvenser. København: Hans Reitzels Forlag.
1996 Modernitet og selvidentitet. Selvet og samfundet under sen-moderniteten. København: Hans Reitzels Forlag.
- Heede, Dag
1992 Det Tomme Menneske. Introduktion til Michel Foucault. København: Museum Tusulanums Forlag.
- Levenstein, Harvey
1993 Paradox of Plenty. A Social History of Eating in Modern America. New York & Oxford: Oxford University Press.
- Lupton, Deborah
1996 Food, the Body and the Self. London, Thousand Oaks & New Delhi: Sage Publications.
- Turner, Bryan S.
1992 Kroppen i Samfundet. Teorier om krop og kultur. København: Hans Reitzels Forlag.