

กระบวนการลดความอ้วนของผู้หญิง: วาทกรรมการสร้างอัตลักษณ์ในวัฒนธรรมบริโภค



นางสาวปิยรัตน์ ปันลี

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชามานุษยวิทยา ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา

คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2545

ISBN 974-17-3411-5

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

WEIGHT LOSS PROCESS OF WOMEN:  
A DISCOURSE OF IDENTITY CONSTRUCTION IN CONSUMER CULTURE

Miss Piyarat Panlee

สถาบันวิทยบริการ

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Anthropology

Department of Sociology and Anthropology

Faculty of Political Science

Chulalongkorn University

Academic Year 2002

ISBN 974-17-3411-5

หัวข้อวิทยานิพนธ์      กระบวนการลดความอ้วนของผู้หญิง: วาทกรรมการสร้างอัตลักษณ์ใน  
วัฒนธรรมบริโภค  
โดย                              นางสาวปิยรัตน์ ปั่นลี  
ภาควิชา                        สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา  
อาจารย์ที่ปรึกษา            ศาสตราจารย์ ดร. อมรา พงศาพิชญ์

---

คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยรับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

.....คณบดีคณะรัฐศาสตร์  
(ศาสตราจารย์ ดร. อมรา พงศาพิชญ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา คุณินทร์พันธ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(ศาสตราจารย์ ดร. อมรา พงศาพิชญ์)

.....กรรมการ  
(ศาสตราจารย์ ดร. สุภางค์ จันทวานิช)

สภามหาวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปิยรัตน์ ปั้นลี่ : กระบวนการลดความอ้วนของผู้หญิง: วาทกรรมการสร้างอัตลักษณ์ในวัฒนธรรมบริโภค. (WEIGHT LOSS PROCESS OF WOMEN: A DISCOURSE OF IDENTITY CONSTRUCTION IN CONSUMER CULTURE) อ. ที่ปรึกษา : ศาสตราจารย์ ดร. อมรา พงศาพิชญ์, 184 หน้า. ISBN 974-17-3411-5.

การศึกษาเรื่อง “กระบวนการลดความอ้วนของผู้หญิง: วาทกรรมการสร้างอัตลักษณ์ในวัฒนธรรมบริโภค” เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการให้ความหมายกับร่างกายตนเองของผู้หญิง อิทธิพลของวาทกรรมร่างกายในระดับต่างๆ และอิทธิพลของวัฒนธรรมบริโภคที่มีต่อความต้องการลดความอ้วนของผู้หญิง รวมทั้งมูลเหตุจูงใจที่ทำให้ผู้หญิงตัดสินใจเข้าสู่กระบวนการลดความอ้วน ผ่านการศึกษาข้อมูลทางเอกสารและประวัติชีวิตของผู้หญิงจำนวน 10 คน

จากการศึกษาพบว่า การให้ความหมายกับร่างกายตนเองของผู้หญิงหรือการสร้างอัตลักษณ์ทางร่างกายผ่านกระบวนการลดความอ้วนนั้น มีองค์ประกอบหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นเพศสภาพ ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจ หรือชาติพันธุ์ โดยมูลเหตุจูงใจที่ทำให้ผู้หญิงตัดสินใจเข้าสู่กระบวนการลดความอ้วนนั้น เป็นไปเพื่อการยอมรับของสังคม เป็นประเด็นของสุขภาพ ต้องการมีภาพลักษณ์ร่างกายที่สวยงาม เป็นเพราะการแทรกแซงจากสังคม และเป็นเพราะมาตรฐานขององค์กร ดังนั้นการที่ผู้หญิงตัดสินใจลดความอ้วน จึงเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างอัตลักษณ์และร่างกายในทางวัฒนธรรม ในขณะที่เดียวกันยังพบว่า วัฒนธรรมบริโภคมีอิทธิพลต่อผู้หญิง โดยการสร้างวาทกรรมร่างกายอันสวยงามที่มีความหอมเป็นมาตรฐาน เพื่อเร่งเร้าให้ผู้หญิงเกิดความต้องการที่จะลดความอ้วน อันนำไปสู่การบริโภคสินค้าและบริการผ่านกระบวนการลดความอ้วนที่ผู้หญิงเลือก อาทิ การกินยาลดความอ้วน การออกกำลังกาย การจำกัดอาหาร การกินยาระบาย การใช้บริการของสถานบริการเสริมความงาม หรือแม้กระทั่งการทำให้ตัวเองอาเจียน เป็นต้น ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ผลิตขึ้นในวัฒนธรรมบริโภคที่แวดล้อมตัวผู้หญิงทั้งสิ้น

กล่าวโดยสรุปคือ การสร้างอัตลักษณ์ร่างกายของผู้หญิงนั้น จึงเกิดขึ้นในการต่อสู้เชิงอำนาจระหว่างผู้หญิงกับสถาบันทางสังคมอื่นๆ และเป็นสงครามของการสร้างความหมายบนเนื้อตัวร่างกายของผู้หญิงที่ไม่มีวันรู้จบในวัฒนธรรมบริโภคที่พวกเขาอาศัยอยู่นั่นเอง

ภาควิชา สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา

ลายมือชื่อผู้เขียน.....

สาขาวิชา มานุษยวิทยา

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

ปีการศึกษา 2545

# # 4281159824 : MAJOR ANTHROPOLOGY

KEY WORD: WOMEN / BODY / IDENTITY / DISCOURSE / CONSUMER CULTURE

PIYARAT PANLEE : WEIGHT LOSS PROCESS OF WOMEN: A DISCOURSE OF  
IDENTITY CONSTRUCTION IN CONSUMER CULTURE. THESIS ADVISOR :  
PROF. AMARA PONGSAPICH, 184 pp. ISBN 974-17-3411-5.

This qualitative research is concerned with an identity construction in the consumer culture. The objectives are to study the meaning of the women's body, the body discourse level and the influence of consumer culture on the women in terms of their decisions and motives to enter the process. The research was carried out by studying 10 case studies.

The research shows that the women give special meaning to their bodies or the body identity construction and decide to go through the corpulence eradicated process. Their concerns include the gender, the social status, the socioeconomic, ethnicity, etc. The motives which cause the women to adopt this process are the social acceptance, the health content, the need for beautiful figure, the social sanction and the work place standard. The women's corpulence eradicated process reflects the relation between an identity and the body in cultural terms. At the same time, the research finds that the consumer culture influences the women by the fine discourse building of the skinny figure standard. The need to eradicate the corpulence persuades the women to consume the products and services. In the process to eradicate the corpulence the women choose the dietary pills, exercises, dietary foods, beauty services or even make themselves vomit. These products are produced in the consumer culture around the women lives and women became victims of consumer culture.

Department Sociology and Anthropology Student's signature.....

Field of study Antropology Advisor's signature.....

Academic year 2002

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จไปได้ด้วยความกรุณาของศาสตราจารย์ ดร. อมรา พงศาพิชญ์ อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ซึ่งนำพาความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับผู้หญิงมาสู่ผู้เขียน และเปิดโอกาสให้ได้ทำในสิ่งที่สนใจ รวมทั้งใส่ใจรับฟังต่อความเห็น และอดทนอย่างยิ่งต่อความเรื้อยเฉื่อยของผู้เขียน

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา คุวินทร์พันธุ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และศาสตราจารย์ ดร. สุภางค์ จันทวานิช กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าให้กับนิสิตกลุ่ม “เลยเส้นตาย” คนนี้ ในการให้คำแนะนำต่างๆ ที่ทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี และคณาจารย์ของภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาทุกท่านที่ได้ประสาทวิชาความรู้ตลอดระยะเวลาของการเรียน

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ วิระดา สมสวัสดิ์ อาจารย์ ฉลาดชาย รมิตานนท์ แห่งศูนย์สตรีศึกษา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ได้กรุณาให้โอกาสที่ดีอันหนึ่งของชีวิตในการได้เรียนรู้ “เรื่องต่างๆ ของผู้หญิง” ที่ไม่เคยรู้ ตลอดช่วงเวลาของการทำงาน และเป็นสิ่งที่มีค่ามหาศาลต่อวิทยานิพนธ์เล่มนี้

ขอขอบคุณผู้หญิงในการศึกษาทุกคนที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตหัวใจของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ทั้งที่เรื่องราวเหล่านั้นอาจถือได้ว่าเป็น “เรื่องส่วนตัว” แต่ทุกคนก็ยินดีที่จะมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงค่านิยมความสวยที่เอาเปรียบและเป็นอันตรายกับผู้หญิงนี้ และมันคงเริ่มต้นไม่ได้ถ้าไม่มีทุกคน และอยากจะบอกว่า We are beautiful no matter what they say. Yes, words won't bring us down. ขอขอบคุณมากค่ะ

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ ที่ให้สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกเสมอ ผู้ไม่เคยท้อต่อข้ออ้างที่ว่า “การศึกษาคือการลงทุน” ขอขอบคุณสำหรับความรัก กำลังใจและความเชื่อมั่นที่เป็นเบื้องหลังความสำเร็จในทุกก้าวของชีวิตลูก ขอขอบคุณพี่สาว ญาติๆ และเพื่อนพ้องจากทุกแก๊งค์ต่อกรไถ่ถามทุกข์สุข ขอขอบคุณผู้ให้กำลังใจและความช่วยเหลืออีกหลายท่านที่ไม่ประสงค์จะเอ่ยนามและไม่ได้เอ่ยนาม

หากวิทยานิพนธ์เล่มนี้มีข้อผิดพลาดประการใด ผู้เขียนก็ขออภัยไว้แต่เพียงผู้เดียว และสุดท้ายนี้ คงต้องยอมรับว่า โดย “คุณฐิติ” ผู้เขียนจึงมีความสุขตลอดช่วงเวลาของการเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญ .....	ช
บทที่	
1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา .....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	7
ระเบียบวิธีวิจัย .....	7
การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....	7
กลุ่มตัวอย่าง .....	8
วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล .....	8
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	9
ข้อจำกัดของการศึกษา .....	10
ขอบเขตของการศึกษา .....	10
2 แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษา .....	11
แนวคิดที่ใช้ในการศึกษา .....	11
แนวคิดเรื่องอัตลักษณ์ .....	11
แนวคิดเรื่องร่างกาย .....	16
แนวคิดเรื่องวัฒนธรรมบริโภค .....	21
แนวคิดเรื่องวาทกรรม .....	26
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา .....	29
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	30

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วาทกรรมร่างกายในวัฒนธรรมบริโภคนิยม ..... 34
	วาทกรรมร่างกาย ..... 34
	ร่างกายผู้หญิงในสังคมตะวันตก ..... 34
	ร่างกายผู้หญิงในสังคมไทย ..... 34
	วัฒนธรรมบริโภคนิยม: บริบทของผู้หญิง ..... 40
	ร่างกายในสื่อด้วยมือเทคโนโลยี ..... 40
	น้ำหนักร่างกายสำคัญอย่างไร ..... 43
	สารพันกระบวนการลดความอ้วน ..... 46
	สรุป ..... 48
4	มูลเหตุจูงใจและกระบวนการลดความอ้วน ..... 49
	ชีวิตและเรื่องเล่าของผู้หญิง ..... 49
	พี่ปลา ..... 49
	พี่ลี ..... 57
	พี่ดา ..... 66
	พี่นัท ..... 76
	พี่สา ..... 88
	พี่นุ๊ก ..... 96
	นิ่ม ..... 104
	จอย ..... 116
	สอง ..... 125
	แตน ..... 138
	เพราะฉะนั้นฉันจึงต้องลด (ความอ้วน) ..... 147
5	บทวิเคราะห์และบทสรุป ..... 152
	รายการอ้างอิง ..... 169
	ภาคผนวก ..... 174
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ ..... 184



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คูปการของกระแสความคิดสายหลังสมัยใหม่ (postmodernism) ที่กำลังเขยวกรากนี้ ได้เรียกร้องให้เราตั้งคำถามกับ “ความรู้ ความจริงและสัจตถะ” ของสิ่งต่างๆ ที่เคยรับรู้กันมาว่ามีจริง เป็นจริงมาตลอด สำหรับนักคิดหลังสมัยใหม่แล้วนั้น สิ่งเหล่านี้คือ “มายาคติ” ชูตหนึ่ง กล่าวคือ เป็นเพียงเครือข่ายของกฎเกณฑ์ค่านิยม การรับรู้และเข้าใจร่วมกัน เป็นมาตรฐานความเชื่อในเรื่องต่างๆ ของชีวิตที่เกิดจากการแสดงออกและการสื่อความกันเท่านั้น

ในเมื่อการดำรงอยู่ของมายาคติหนึ่งๆ ย่อมหมายถึงว่ามีมายาคติอื่นๆ ที่เพียงแตกต่างไป จนถึงตรงข้ามกับมายาคติที่เป็นหลักนั้น ซึ่งนำมาสู่การแก่งแย่งพื้นที่ทางสังคม ความสัมพันธ์ทางสังคมทุกชนิดจึงเป็นความสัมพันธ์เชิงอำนาจที่ดำรงอยู่ในความขัดแย้งของมายาคติชุดต่างๆ โดยที่มายาคติที่มีอำนาจจะใช้อำนาจนั้นกดทับ กดให้มายาคติอื่นกลายเป็นความไม่ถูกต้อง ผิดปกติ และไม่จริงไปในที่สุด ความรู้ ความจริงและมาตรฐานทางสังคมต่างๆ จึงเป็นสิ่งที่ควรจะถูกสงสัย และไขนเลยมายาคติเรื่องความสวยของร่างกายผู้หญิงนี้ จะได้รับอภิสิทธิ์ในการยกเว้น

แต่เดิมนั้นความงามของร่างกายของผู้หญิงเป็น “ความจริง” อย่างหนึ่งซึ่งไม่เคยถูกตั้งคำถามเช่นกัน หากแต่เป็นที่ยอมรับโดยคุชฎีว่าควรเป็นไปตามมาตรฐานสังคม และนับตั้งแต่อดีต มาตรฐานสังคมหรือความนิยมนี้ก็มีการเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอด ในยุคหนึ่งความอ้วนเป็นสัญลักษณ์ที่ดี แทบทุกวัฒนธรรม มักถือเอาความอ้วนเป็นสัญลักษณ์ของความอุดมสมบูรณ์ ความมั่งคั่ง และความแข็งแรง สามารถยังชีพได้ของร่างกาย ย้อนไปในสมัยยุโรป การมีรูปร่างท้วม เป็นสิ่งดี ตัวแทนแห่งสาวงามในงานศิลปะ ไม่ว่าจะเป็นรูปแกะสลักหินของ Venus of Willendorf (C.24,000 – 22,000 BEC) ภาพวาด Bathsheba at her bath ของ Rambrant (1654) รวมไปถึงภาพชุดสาวอาบน้ำ หรือ Bather (1918 – 1919) ของ Pierr Auguste Renoir<sup>1</sup> ล้วนเป็นหญิงรูปร่างท้วมทั้งสิ้น

<sup>1</sup> โปรดดูภาพประกอบในภาคผนวก

สังคมไทยก็เช่นกัน ดังจะเห็นได้จากวลีที่ว่า “อ้วนท้วนสมบูรณ์” ที่สองสิ่งนี้มักมาคู่กันเสมอ แต่ในปัจจุบันความอ้วนที่เคยเป็นสัญลักษณ์ของความสมบูรณ์พูนสุข อยู่ดีกินดีมีวาสนากลับถูกมองว่าเป็นร่างกายหรือสภาพที่เป็น “ปัญหา” ที่ต้องได้รับการแก้ไข สัญลักษณ์ที่ตีกลับพลิกผันมีความหมายในทางตรงกันข้าม จากขาวเป็นดำ จากดีเป็นร้าย พบว่าปัจจุบันนี้ ชุดนิยามเกี่ยวกับความอ้วน ล้วนเป็นความหมายในด้านลบแทบทั้งสิ้น ความอ้วนได้กลายเป็นสัญลักษณ์ของ “ความเกียจคร้าน หย่อนยานในวินัย” และได้กลายเป็น “โรค” ไปในที่สุด แม้ว่าจะมีความพยายามในการนิยามความอ้วนในด้านบวก อาทิ คนอ้วนมักเป็นคนทำกับข้าวเก่ง เป็นคนอารมณ์ดี แต่ก็นับว่าเป็นส่วนน้อยนิด เมื่อเทียบกับนิยามด้านลบในส่วนแรก ซึ่งแทบจะผูกขาดพื้นที่การนิยามของสังคมเกือบทั้งหมด

การนิยามความอ้วนถูกผลิตซ้ำในรูปแบบต่างๆ ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ ฯลฯ ทั้งในแวดวงบันเทิง ความงาม และแวดวงทางการแพทย์ โดยแฝงนัยยะว่า ความอ้วนเป็นสิ่งที่ต้องแก้ไข และโดยผู้เชี่ยวชาญเท่านั้นถึงจะสำเร็จ เรียกได้ว่ามายาคติเรื่องความสวยคือต้องไม่อ้วน อันเป็นหนึ่งในมายาคติที่สื่อถึงความหมายในสังคมเกี่ยวกับ “ความอ้วน” กลายเป็นสิ่งที่กำลังครองอำนาจในสังคมปัจจุบัน นั่นคือ ความสวยที่ต้องผอม หรือ You'll never be too thin ได้กระทำการปิดช่องทางอื่นๆ ของการพูดถึงความอ้วน ซึ่งแท้จริงแล้วอาจสื่อถึงค่านิยม อุดมการณ์ที่หลากหลายในสังคม และภายใต้กระบวนการสร้างมายาคติที่เปลี่ยนไปนี้ ใครเป็นผู้กำหนดมาตรฐานความสวยงามของผู้หญิง และทำไมผู้หญิงถึงให้ความสำคัญกับร่างกายของพวกเธออย่างมาก เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

คำตอบที่อาจเป็นไปได้อย่างหนึ่งก็คือ ความเชื่อเกี่ยวกับร่างกายของมนุษย์เปลี่ยนไป จากยุคที่เราเคยเชื่อกันว่าคนที่เฝ้าหมกมุ่นอยู่กับร่างกายของตนเองเป็นคนชั่วร้าย เพราะร่างกายเป็นที่อยู่ของอำนาจทางเพศ อำนาจที่ถือว่าเป็นอำนาจฝ่ายต่ำ นอกจากนี้ การยอมรับในร่างกายที่มีเป็นสิ่งที่พึงกระทำอย่างยิ่ง สืบเนื่องจากร่างกายของมนุษย์เรานั้นได้ถูกปั้นแต่งจากพระหัตถ์พระเจ้า เป็นสิ่งที่สมบูรณ์แบบอยู่ในตัวแล้ว มิควรเปลี่ยนแปลงสภาพอันเป็น “ธรรมชาติ” นั้น มาสู่ยุคของการที่ร่างกายของมนุษย์ไม่ได้เป็นเพียงแค่ว่า เพราะว่ามันเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตอีกต่อไป หากแต่เพราะมันยังเป็นส่วนสำคัญในการกำหนดรูปแบบ “ตัวตน” ของเร่อีกด้วย โดยผ่านกระบวนการจัดการกับร่างกายให้เป็นไปตามอุดมคติที่เรียกว่ามาตรฐานความงามของสังคม ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ก็ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างลอยๆ ด้วยตัวของมันเอง หากแต่ถูกประกอบสร้าง (construct) ขึ้นมา โดยสังคมวัฒนธรรมที่พวกเธอเหล่านั้นดำรงชีวิตอยู่

ปัจจุบันวัฒนธรรมประชานิยม (popular culture) ได้ทำให้ร่างกายปรากฏในแบบที่ไม่เคยเป็นมาก่อน นั่นคือ มันได้กลายเป็นเวทีของการแสดงความเป็นปัจเจกบุคคล คนจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ให้ความสนใจและความสำคัญกับการมีสุขภาพที่ดี สัดส่วนและภาพลักษณ์ของร่างกายมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสิ่งที่เรียกว่า “อัตลักษณ์” ร่างกายจึงมีแนวโน้มที่จะถูกมองว่าเป็นหน่วย (entity) เป็นโครงการ (project) ที่จะต้องมีการพัฒนา ปรับปรุง โดยปัจเจกที่เป็นเจ้าของร่างนั้น และเป็นโครงการที่ไม่มีวันแล้วเสร็จ<sup>2</sup> (Shilling, 1993: 4-5; สายพิณ ศุภุทธมงคล และคณะ, 2541: 17)

ร่างกายเป็น “ตัวกลาง/ทางผ่าน” ของการปรุงแต่งสัญลักษณ์ต่างๆ ที่อาจเรียกได้ว่า เปี่ยมอานุภาพที่สุด เนื่องจากสามารถเชื่อมกับสัญลักษณ์ต่างๆ ที่มีมหาศาล ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย อาหาร ดนตรี กีฬา หนังสือ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านช่องทางรับรู้ทั้งหู ตา จมูก ลิ้น กาย และสัมผัส ดังนั้นเราจึงเห็นว่า ร่างกายหาใช้สิ่งสำคัญในการสร้างอัตลักษณ์โดยลำพังอีกต่อไป หากในอีกแง่หนึ่ง อาจถูกลดทอนไปเป็นเพียงแค่พื้นที่ที่คนในสังคมปัจจุบันใช้เป็นทีบอกเล่าเรื่องราวความมีชีวิตของเขาและเธอ ผ่านการเลือกทำ เลือกกิน เลือกอ่าน สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นต้น และเมื่อถึงที่สุดแล้ว ร่างกายอาจกลายเป็นเพียงแหล่งรวมความหมายของสินค้า หรือกลายเป็นสินค้า (commodity) เองก็ได้ คำถามที่น่าสนใจตรงนี้ก็คือ แล้วกระบวนการลดความอ้วนนี้ เป็นอะไรกันแน่ ระหว่าง การผสมกลมกลืนกับแฟชั่น (assimilating to fashion) หรือ การแปลกแยกจากสังคม/วัฒนธรรม (alienating from culture/society)

อึ่งหากเราเห็นด้วยกับคำพูดที่ว่า “ร่างกายผู้หญิงเป็นศูนย์กลางของการหาความรู้/ทำความเข้าใจสังคม” แล้ว สิ่งที่น่าจะพิจารณาเป็นอันดับแรก ก็คือ นิยามของความเป็นผู้หญิง นำสังเกตว่า การจัดประเภทร่างกายมักเป็นการแบ่งแยกอย่างชัดเจน เช่นสูง-ต่ำ ดำ-ขาว หรือ อ้วน-ผอม อันเป็นภาพสะท้อนของความเชื่อเกี่ยวกับทิวทัศน์ในปรัชญาตะวันตก และการคุ้นชินกับยุครู้แจ้งหรือยุคแสงสว่างแห่งปัญญา (enlightenment) ส่วนคำว่า “พอดี” กลับเป็น/ถูกทำให้เป็นสิ่งที่คลุมเครือ ซึ่งเมื่อมีการกำหนดนิยามหรือการวาง “กรอบ” ว่าผู้หญิง ควรหมายถึงใคร อย่างไรแล้ว การนิยาม “ความเป็นผู้หญิง” ก็เลยต้องระบุให้ชัดเจนว่ามีคุณสมบัติอะไรบ้าง เช่นต้อง ขาว สวย หมวย ผอม ฯลฯ ขณะเดียวกันย่อมหลีกเลี่ยงไม่ได้ในการที่จะทำให้เกิดการสร้างภาพผู้หญิงที่ดี

<sup>2</sup> ตัวอย่างของการส่งเสริมแนวคิดนี้ที่เป็นรูปธรรมคือหนังสือที่ชื่อ Dream Project: โครงการฝันไข่มันดำ ของอดีตนางสาวไทยที่ขึ้นชั้นเป็นหนังสือขายดีเล่มหนึ่งในช่วงปี พ.ศ. 2544 เป็นหนังสือเล่มแรกๆ ของหนังสือประเภททำอย่างไร (how to) ที่มีดารานางแบบหลายคนเดินตามความสำเร็จ

และผู้หญิงที่เลวขึ้น รวมไปถึงการกำหนดมาตรฐานของการ “เป็น” ผู้หญิงที่ดี และสิ่งที่ผู้หญิงที่ดีควร “ทำ” อีกด้วย ซึ่งการกำหนดนิยามเช่นนี้เท่ากับทำให้ผู้หญิงที่ไม่ได้ “ผอมบาง” นั้นไม่มี “ความเป็นผู้หญิง” ไปในที่สุด เพราะการนิยามอะไรสักอย่างให้ชัดเจนนั้น จะกีดกัน/ขับคนจำนวนหนึ่ง/น้อย ออกไปเสมอ

ถึงกระนั้นก็ตาม ความเป็นผู้หญิง/ความงามของผู้หญิง เป็นสิ่งที่ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลาหรือสถานที่ แต่เรื้อนร่างของผู้หญิงเช่น ขนาดของหน้าอก กลับถูกนำมาผนวกกับ “ความเป็นผู้หญิง” อยู่เสมอ<sup>3</sup> จนเรียกได้ว่า อัตลักษณ์ทางร่างกาย (body identity) นั้นเชื่อมโยงกับอัตลักษณ์ของความเป็นผู้หญิง (feminine identity) อย่างแทบจะแยกไม่ออกเลย อย่างที่ Nancy C. Baker (1984: 54-55) สรุปว่า ความสวยงามทางร่างกายเป็นคุณลักษณะสำคัญที่สุดสำหรับผู้หญิง แต่การหลงรูปตัวเอง (narcissism) เป็นบาป ผู้หญิงได้รับข้อความที่ขัดแย้งกันจากสังคม ด้านหนึ่งเราถูกบอกกล่าวว่าต้องสวยถึงจะดูเป็นผู้หญิง แต่ขณะเดียวกันหากเราใช้เวลาและพลังงานในการดูแลร่างกายเรามากเกินไปก็ถูกหาว่าหลงตัวเองและประหลาด เราไม่สามารถหาทางสายกลางนี้ได้ และไม่ว่าเราจะเลือกเดินทางไหน เราก็รู้สึกเหมือนกับว่ามันเป็นทางที่ผิด

การศึกษาเรื่องนี้ จึงเป็นความพยายามในการจะวิเคราะห์ร่างกายและกิจกรรมของร่างกายที่มักจะถูกมองว่าเป็นเรื่อง “เบาๆ” ของพวก “รักสวยรักงาม” แต่ก็ได้ถูกบังคับ ปรามปราม และเปลี่ยนแปลงเสียใหม่โดยหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องในท้ายที่สุดจนได้ เป็นการศึกษาเพื่อให้เข้าใจและรับฟังเสียงการให้ความหมายกับตัวตนของผู้หญิงกลุ่มหนึ่ง จากประสบการณ์ส่วนตัวของพวกเขา

ควรกล่าวด้วยว่า เมื่อเริ่มต้นค้นคว้าและทบทวนแนวคิดเรื่อง “ร่างกายและความงาม” ในเชิงวิชาการ สิ่งหนึ่งที่ผู้เขียนประสบก็คือ งานด้านการศึกษาเกี่ยวกับความอ้วนหรือการลดความอ้วนที่ผ่านมามีเกือบทั้งหมด มักเป็นงานวิจัย/ศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพหรือทางด้านจิตวิทยา ส่วนงานเขียนเชิงสังคมศาสตร์ของนักวิชาการไทยว่าด้วย เรื่องความสวยงามของร่างกายนั้น มีไม่มากนัก และเมื่อลองลึกไปถึงประเด็นเฉพาะเรื่องของการลดความอ้วนนั้น แทบจะเรียกได้ว่า “เลื่อน

<sup>3</sup> หรือสำคัญจนเรียกได้ว่า นมเป็น “มงกุฎเพชร” ของความเป็นเพศหญิง โปรดดูเพิ่มเติมใน Yalom, Marilyn. 1998. *A History of the Breast*. New York: Ballantine Books. ซึ่งศึกษาประวัติศาสตร์ของนม ตั้งแต่มะเวียงเต้านมในปัจจุบันย้อนหลังไปจนถึงความสำคัญของนมนับพันปีที่ผ่านมา

หาย” ไปเลย ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะ การลดความอ้วนถูกทำให้เป็น “เรื่องส่วนตัว/เรื่องความสวยงาม/เรื่องเล็กๆ น้อยๆ” ของผู้หญิง เป็นเรื่อง “ไม่เป็นเรื่อง” ที่ไม่น่าจะต้องให้ความสำคัญถึงกับต้อง “ศึกษา” อย่างเป็นระบบ และก็กลายเป็นความเจ็บที่คลุมเครือไปในที่สุด

ทว่าหากเราจะประเมินคุณค่าของการศึกษาด้วยสถิติตัวเลขตามแบบขนนิยมแล้ว ตัวเลขสามประการอันได้แก่มูลค่าทางการตลาดนับหมื่นล้านบาทของอุตสาหกรรมลดความอ้วน จำนวนผู้หญิงที่ลดความอ้วนนับแสน และการเสียชีวิตนับร้อยจากความกดดันของมาตรฐานความงามนี้ คงพอจะมีสิทธิชอบธรรมที่จะเรียกได้ว่าเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมอันหนึ่งที่ควรค่าแก่การศึกษา แต่สำหรับผู้เขียนแล้ว การลดความอ้วน เป็นปรากฏการณ์ที่น่าสนใจเกินกว่าจะทยอยมให้มันเป็นเรื่องเงียบต่อไปได้ อันเนื่องจากข้อค้นพบเบื้องต้นที่ว่า สำหรับบางคนแล้ว การลดความอ้วน “เป็นมากกว่า” เรื่องของกิจวัตร รวมความทั้งหมดนี้จึงน่าที่จะได้มีการศึกษาการลดความอ้วนในเชิงมานุษยวิทยาเสียที

จริงหรือที่ผู้หญิงทำเพียงเพื่ออยากสวยชนะใจผู้ชาย คำอธิบายชุดนี้เป็นความจริงชุดเดียวที่ใช้อธิบายเรื่องนี้ได้เท่านั้นหรือ แล้วทำไมในขณะที่มีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นบริบทรอบตัว หรือแม้แต่ตัวของพวกเธอเอง ผู้หญิงผิวขาวกับผู้หญิงผิวเหลือง ต่างยุคต่างสมัย ต่างวัย และชาติพันธุ์ อย่าง Karen Carpenter กับ น้องกุง ศิริพร มุยมมา จึงยังคงก้าวเข้าสู่กระบวนการลดความอ้วนเฉกเช่นเดียวกัน<sup>4</sup> ณ จุดนี้ การอธิบายด้วยกลไกทางวัฒนธรรม อาจเป็นคำตอบในรูปแบบหนึ่งนำไปสู่ประเด็นที่ผู้เขียนสนใจจะทำการศึกษา โดยผ่านการตั้งคำถามที่ว่า น้ำหนักได้กลายมาเป็นคำจำกัดความเบื้องต้นของคุณค่าและอัตลักษณ์ของผู้หญิงได้อย่างไร โดยให้ความสนใจศึกษาร่างกายของผู้หญิงที่ลดความอ้วน ในฐานะที่เป็นพื้นที่แห่งการปะทะสังสรรค์ การต่อสู้ และการต่อรองความหมาย มายาคติ อำนาจ และวาทกรรม

จากที่กล่าวมาทั้งหมด การวิเคราะห์และทำความเข้าใจในประเด็นนี้ จึงน่าที่จะเป็นประโยชน์ต่อการให้ความสำคัญต่อความทุกข์เชิงจิตจากการถูกต่อต้านและถูกแบ่งแยกอีกด้านของผู้หญิงในประเด็นที่ถูกกละเลยตลอดมา โดยต้องการเสนอศักยภาพของผู้หญิงในการรับ/ปฏิเสธ หรือการให้ความหมายใหม่แก่ร่างกายที่ถูกสังคมนิยามไว้แล้วนั่นเอง เพื่อที่จะสะท้อนให้เห็นว่า การ

<sup>4</sup> Karen Carpenter นักร้องดังแห่งยุค 70 ต้องจบชีวิตในวัย 32 ปีของเธอ เพราะ anorexia nervosa ในปี 1983/2526 ขณะที่ในปี 2002/2545 น้องกุง ศิริพร มุยมมา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 วัย 17 ปี เสียชีวิตเพราะการผ่าตัดดูดไขมัน

กำหนดมาตรฐานหรือคุณค่าของผู้หญิงผ่านทางร่างกายนั้น เป็นเพียงวาทกรรมชุดหนึ่งในสังคมที่ การแย่งชิงอำนาจในการสร้างวาทกรรมไม่เคยหยุดนิ่ง และมาตรฐานความงามนี้เป็นสิ่งที่สามารถ เปลี่ยนแปลงได้ อันจะส่งผลให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องของสังคมที่มีต่อผู้หญิงมากขึ้น

การศึกษาเรื่อง กระบวนการลดความอ้วนของผู้หญิง: วาทกรรมการสร้างอัตลักษณ์ใน วัฒนธรรมบริโภคนี้ ได้แบ่งเนื้อหาการนำเสนอออกเป็น 5 บท ซึ่งแต่ละบทมีเนื้อหาสาระพอสรุปได้ ดังนี้

บทที่ 1 บทนำ: กล่าวถึงความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา วัตถุประสงค์ของการ ศึกษา ระเบียบวิธีวิจัยต่างๆ ตลอดจนขอบเขตและข้อจำกัดในการศึกษา

บทที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษา: เป็นการปูพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด ต่างๆ อันประกอบไปด้วย แนวคิดเกี่ยวกับอัตลักษณ์ แนวคิดเกี่ยวกับร่างกาย แนวคิดเกี่ยวกับ วัฒนธรรมบริโภค แนวคิดเกี่ยวกับวาทกรรม และกรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา รวมทั้งเอกสาร และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

บทที่ 3 วาทกรรมร่างกายในวัฒนธรรมบริโภค: เป็นการนำเสนอและชี้ชวนให้เห็นถึงความ เชื่อมโยงระหว่างร่างกายของผู้หญิงและบริบททางสังคมต่างๆ ที่แวดล้อมพวกเธออยู่ ผ่านการ พิจารณาจากวงกว้างโดยดูความเป็นไปของสังคมตะวันตก เทียบเคียงและจำกัดวงแคบลงสู่สังคม ไทย โดยเสนอการพิจารณาผ่านมิติต่าง ๆ

บทที่ 4 มูลเหตุจูงใจและกระบวนการลดความอ้วน: เป็นการนำเสนอเรื่องราวของผู้หญิง 10 คน กับวิธีการต่างๆ ที่พวกเธอใช้ในการลดความอ้วน ผ่านการเล่าถึงชีวิตของพวกเธอตั้งแต่ใน วัยเด็ก เข้าโรงเรียน เริ่มทำงาน จนกระทั่งถึงชีวิตในทุกวันนี้ เพื่อเผยให้เห็นถึงมูลเหตุจูงใจที่ทำให้ พวกเธอตัดสินใจเข้าสู่กระบวนการลดความอ้วน และการให้ความหมายกับร่างกายของพวกเธอ เอง

บทที่ 5 เป็นการนำเสนอบทวิเคราะห์ บทสรุป ที่ได้จากการศึกษา รวมทั้งข้อเสนอแนะ สำหรับการศึกษาคั้งต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการศึกษา

- 1) เพื่อศึกษาการให้ความหมายกับร่างกายตนเองของผู้หญิง
- 2) เพื่อศึกษาอิทธิพลของวัฒนธรรมบริบทที่มีต่อความต้องการลดความอ้วนของผู้หญิง
- 3) เพื่อศึกษามูลเหตุจูงใจที่ทำให้ผู้หญิงตัดสินใจเข้าสู่กระบวนการลดความอ้วน
- 4) เพื่อศึกษาอิทธิพลของวาทกรรมร่างกายในระดับต่างๆ ที่มีผลต่อความต้องการลดความอ้วนของผู้หญิง

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ทำให้ทราบถึงความหมายที่ผู้หญิงให้กับร่างกายของตนเอง
- 2) ทำให้ทราบถึงอิทธิพลของวัฒนธรรมบริบทที่มีต่อความต้องการลดความอ้วนของผู้หญิง
- 3) ทำให้ทราบถึงมูลเหตุจูงใจที่ทำให้ผู้หญิงตัดสินใจเข้าสู่กระบวนการลดความอ้วน
- 4) ทำให้ทราบถึงอิทธิพลของวาทกรรมร่างกายในระดับต่างๆ ที่มีผลต่อความต้องการลดความอ้วนของผู้หญิง

## ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ที่ศึกษาชีวิตและประสบการณ์ ความรู้ทั้งส่วนตัวและไม่ส่วนตัวของผู้หญิง โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายของการกระทำทางสังคมของผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างผ่านการเข้าใจบริบททางสังคม/ภูมิหลังต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ประวัติชีวิต เจตนาและจุดมุ่งหมายของการกระทำที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ เงื่อนไขและบริบททางวัฒนธรรม สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำทางสังคมนั้นๆ ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างกับคนอื่นๆ โดยมีขั้นตอนและวิธีในการดำเนินการศึกษาดังนี้คือ

### การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษานี้ ผู้เขียนได้กำหนดลักษณะของผู้หญิงที่จะศึกษาจากประสบการณ์ของพวกเธอว่าจะต้องเป็นผู้หญิง อายุ 20-30 ปี และมีน้ำหนักต่ำกว่าหรืออยู่ในเกณฑ์ปกติ เคยลดความอ้วนหรือกำลังลดความอ้วนโดยไม่จำกัดวิธีที่ใช้ ทั้งนี้เนื่องจากพบว่า “ผู้หญิง

ที่ลดความอ้วน ถึงร้อยละ 60 มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติถึงต่ำกว่าปกติ” (ณัฐหทัย ดวงทิม และคณะ, 2543 :13) โดยมีการคัดเลือกขั้นต้นด้วยวิธีการดังนี้คือ

1. สอบถามน้ำหนัก (หน่วยเป็นกิโลกรัม) และส่วนสูง (หน่วยเป็นเมตร)
2. นำตัวเลขที่ได้มาคำนวณหาดัชนีมวลร่างกาย (Body Mass Index = BMI) ซึ่งสามารถคำนวณได้จาก

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

โดยกำหนดว่า ค่าปกติในผู้หญิง เท่ากับ 20-24

3. กลุ่มผู้หญิงที่มีลักษณะตามที่กำหนด จึงจะดำเนินการศึกษาขั้นอื่นต่อไป

#### กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ ผู้เขียนได้เริ่มต้นด้วยการเลือกผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) คือเลือกที่จะสัมภาษณ์ผู้หญิงที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดในเบื้องต้น จากนั้นผู้หญิงเหล่านี้ก็จะเป็นผู้แนะนำผู้หญิงคนอื่นๆ ให้กับผู้เขียน หรือในแบบที่เรียกว่า snowball technique เหตุที่เลือกใช้วิธีนี้เพราะ การเป็น “ผู้ที่ถูกแนะนำ” มีข้อดีต่อการเสริมสร้างความไว้วางใจและความรู้สึกที่ดีต่อผู้หญิงคนอื่นๆ ในการศึกษา ทำให้การสัมภาษณ์ในประเด็นที่เจาะลึก และการเข้าถึงข้อมูลที่เป็นส่วนตัว เป็นไปโดยง่ายและแน่นอนมากขึ้น รวมผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 10 คน

#### วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาจากเอกสาร (documentary research)

เป็นการศึกษาค้นคว้าเอกสาร หลักการ แนวความคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากช่องทางข้อมูลต่างๆ ได้แก่ หนังสือ บทความ บทสัมภาษณ์ วิทยานิพนธ์ เอกสารสิ่งพิมพ์ เอกสารอิเล็กทรอนิกส์ ฯลฯ



## 2. ศึกษาภาคสนาม (field study)

เป็นการศึกษาข้อมูลประเภทบุคคลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อเท็จจริงต่างๆ เกี่ยวกับการลดความอ้วนของผู้หญิง โดยแบ่งเป็น

2.1 การศึกษาแบบเฉพาะกรณี (case study) โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้หญิง ที่มีอายุอยู่ในช่วง 20-30 ปี จำนวน 10 คน โดยเป็นการสัมภาษณ์ประวัติชีวิต (life history) ตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันเกี่ยวกับชีวิตของเธอ ไม่ว่าจะเป็นชีวิตด้านที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว เพื่อนฝูง โรงเรียน หรือที่ทำงาน ซึ่งน่าจะทำให้เข้าใจสภาพทางสังคมและวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมายที่ศึกษาได้ในเรื่องเกี่ยวกับการลดความอ้วน

2.2 การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (participant observation) โดยการเข้าร่วมกิจกรรมหรือกระบวนการลดความอ้วนต่างๆ เท่าที่สามารถกระทำได้ อาทิ การออกกำลังกายในสถานบริการเสริมสุขภาพและความงาม การเข้าใช้บริการของคลินิกลดความอ้วน รวมทั้งการใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อที่จะได้สังเกตและเข้าใจในวิถีชีวิตของเธอได้อย่างแท้จริง

2.3 การสัมภาษณ์ผู้ให้ข่าวสำคัญ (key informants) โดยสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการลดความอ้วนในด้านต่างๆ อาทิ เจ้าของสถานประกอบการหรือพนักงานในสถานประกอบการที่ดำเนินกิจการประเภทศูนย์ออกกำลังกาย (sport clubs/fitness centres) หรือสถานเสริมความงามที่มีบริการเกี่ยวกับการลดความอ้วน columnists หรือผู้ที่เกี่ยวข้องในด้านสื่อมวลชน รวมถึงทางด้านการแพทย์ เช่น นักจิตวิทยา เป็นต้น

### การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่รวบรวมได้จากการศึกษาเอกสาร การศึกษาภาคสนาม ทั้งจากการสัมภาษณ์ และการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมมาทำการวิเคราะห์ โดยใช้แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาประกอบในการพิจารณา และนำเสนอในรูปแบบของการพรรณนาอย่างละเอียดเกี่ยวกับประสบการณ์ทางสังคม และกระบวนการซึ่งผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่าง ได้รับความและทำความเข้าใจ รวมทั้งสร้างความหมายให้กับวิถีชีวิตของพวกเขาเอง

### ข้อจำกัดในการศึกษา

เนื่องจากการเข้าถึงผู้หญิงที่ศึกษาเป็นการเข้าถึงผ่านวิธีแนะนำ ทำให้ผู้หญิงที่ศึกษามักเป็นกลุ่มคนในระดับการศึกษาเดียวกัน ระดับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมใกล้เคียงกัน จึงมีอาจเป็นตัวแทนของผู้หญิงกลุ่มอื่นหรือทั้งหมดได้

### ขอบเขตในการศึกษา

ด้วยบริบทของการสัมภาษณ์ในแต่ละกรณีมีความแตกต่างกัน ซึ่งผู้เขียนเชื่อว่าบรรยากาศที่แตกต่างกันนี้ ทำให้ได้ข้อมูลที่แตกต่างกันด้วย คืออาจส่งผลให้พวกเขาได้ตอบต่างกัน ดังนั้นข้อมูลที่ได้จึงอยู่บนพื้นฐาน “ความจริง” ที่ขึ้นอยู่กับอารมณ์ ความเห็นของผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างและผู้เขียนในบรรยากาศการเก็บข้อมูลที่ต่างกันนั้น การเขียนจึงเป็นการเขียนจากมุมมองที่ผู้เขียนยืนอยู่

อนึ่ง ชื่อบุคคล สถานที่ และผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในการศึกษานี้ ล้วนเป็นชื่อสมมติ

สุดท้ายนี้ สิ่งที่ผู้เขียนจะพึงระลึกเสมอก็คือ จะพยายามมิให้การศึกษารั้งนี้ เป็น “การศึกษาเหยื่อ โดยเหยื่อ และเพื่อเหยื่อ”<sup>5</sup>

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>5</sup> ดูประเด็นนี้เพิ่มเติมใน ธเนศ วงศ์ยานนาวา. 2541. วิจารณ์หนังสือว่าด้วย “สิ่ว” “ผ้าอนามัย” และ “เยื่อพรหมจารีย์” Joan Jacobs Brumburg, *The Body Project: An Intimate History of American Girl*, New York: Random House, 1997. ใน *รัฐศาสตร์สาร* ปีที่ 20 ฉบับที่ 2 หน้า 205-217.

## บทที่ 2

### แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการศึกษา

เนื้อหาของบทนี้ เป็นการปูพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีต่างๆ ที่ใช้ในการศึกษา อันประกอบไปด้วย แนวคิดเกี่ยวกับอัตลักษณ์ แนวคิดเกี่ยวกับร่างกาย แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมบริโภค แนวคิดเกี่ยวกับวาทกรรม และกรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดที่ใช้ในการศึกษา

##### แนวความคิดเรื่องอัตลักษณ์

อัตลักษณ์ (identity) และคู่แฝดที่เรียกว่า ความแตกต่าง (difference) นั้น แม้ว่าในปัจจุบันจะมีการพูดถึงและใช้กันอย่างแพร่หลายในโลกวิชาการก็ตาม แต่ก็ยังอยู่ในลักษณะที่ไม่สามารถที่จะหาสรุปร่วมกันได้ภายใต้การโต้แย้งของสองแนวคิด (approach) โดยแนวคิดหนึ่งมองว่าอัตลักษณ์เป็นสิ่งที่คงที่ ถาวร ยากที่จะเปลี่ยนแปลงและมีลักษณะที่ตายตัว ในขณะที่อีกแนวคิดหนึ่ง กลับเห็นว่าอัตลักษณ์เป็นสิ่งที่แปรเปลี่ยน ลื่นไหล และยืดหยุ่นไปตามสถานการณ์ (Woodward, 1997) หากแต่ทั้งสองแนวคิดต่างก็เรียกได้ว่า สุดโต่งเกินไป เพราะเราก็ไม่ใช่หุ่นที่อยู่นิ่งรอการขีดจากวัฒนธรรมและในขณะเดียวกันถ้าขาดวัฒนธรรมเราก็ไม่สามารถที่จะโตเป็นคนเต็มคนได้ สิ่งสำคัญของแนวคิดเรื่องอัตลักษณ์สำหรับนักทฤษฎีแนวหลังสมัยใหม่ก็คือ การอนุญาตให้เรามองมนุษย์ในฐานะสิ่งที่คิดและตอบโต้ได้ มากกว่าที่จะมองเป็นเหยื่อที่ควบคุมด้วยวัฒนธรรม เรียกได้ว่า การมองเช่นนี้เป็นจุดยืนที่ระหว่าง 2 แนวคิดที่กล่าวมา นั่นคือเห็นว่า อัตลักษณ์เป็นสิ่งที่ต่อรองได้ (negotiable)

ในการที่เราจะรู้ว่าเราเป็นใครนั้น เราไม่เพียงแต่จะต้องรู้สึกที่เราเหมือน/คล้ายกับใครเท่านั้น แต่เราจะต้องรู้สึก/คิดว่าเรา “ต่าง” จากคนอื่นอย่างไรด้วย และด้วยเหตุนี้เองที่ทำให้ “ความต่าง” (difference) มีความสำคัญในประเด็นอัตลักษณ์ พอๆ กับความคล้าย (sameness) George H. Mead อธิบายเกี่ยวกับอัตลักษณ์โดยอาศัยแนวคิดเรื่องความต่างว่า คือการที่มนุษย์สามารถมองตนเองในวิถีทางที่นำไปสู่การมีสภาพเป็นวัตถุของตนเองในลักษณะต่างๆ ซึ่งนอกจากจะขึ้นอยู่กับความสามารถเชิงสัญลักษณ์ของจิตใจสำหรับการให้ชื่อแก่วัตถุทางสังคมต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้ชื่อต่อตนเองในฐานะที่เป็นวัตถุอย่างหนึ่งแล้ว ยังต้องขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นๆ

อีกด้วย นั่นคือ Mead เห็นว่า เราจะไม่สามารถ/ไม่มีตัวตนเราได้ ถ้าไม่มีคนอื่น (อ้างถึงใน Schaefer, 1995: 98) หรืออีกนัยหนึ่งก็คือเมื่อจะอธิบายหรือให้คำจำกัดความสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น การที่จะทำให้เกิดภาพหรือความเข้าใจที่ชัดเจนมากที่สุด มักกระทำด้วยการเชื่อมโยงสิ่งนั้นกับสิ่งอื่น ไม่ว่าจะเป็นด้านความเหมือนหรือความต่าง เช่นเดียวกัน การที่จะให้ความหมายกับตัวเราเองว่า “ฉัน” เป็นใคร มักถูกสร้างมาจากความเหมือนและความต่างระหว่าง “ฉัน” กับ “คนอื่น” หรือสิ่งอื่น เสมอ

ส่วน Erving Goffman (1971) เห็นว่า คนเราสามารถคิด สร้างสรรค์ และก็ตระหนักรู้ในตัวเองได้ หรือที่เขาเรียกว่า “Dramaturgical analogy” ที่เรียกอย่างนี้ก็เพราะเขาเปรียบเทียบชีวิตจริงกับการเล่นละครว่า มนุษย์ทุกคนมีหลายบทบาท และในการก่อร่างของอัตลักษณ์นั้น เวลาเราอยู่ในที่สาธารณะ เราก็จะใส่หลายหน้ากาก และเราก็จะปรับเปลี่ยนบทบาทหลายอัตลักษณ์นั้น เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่เราต้องการจากการปฏิสัมพันธ์นั้น โดย Goffman (อ้างถึงใน Williams, 1998: 240-244) เรียกเทคนิคที่เราใช้ในชีวิตประจำวันนี้ว่า “การจัดการความประทับใจ” (impression management) เขาอธิบายว่า เราใช้เทคนิคนี้ในการแต่งเติมเสริมแต่ง และนำทางต่อการประพฤติตัวของเราต่อคนอื่นและต่อสิ่งที่เราคาดหวังให้คนอื่นปฏิบัติต่อเรา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือสำหรับ Goffman แล้ว เราใช้การจัดการความประทับใจนี้ในการก่อร่างสร้างอัตลักษณ์ขึ้นมาั่นเอง

กล่าวโดยสรุปก็คือ Goffman (1969, 1974, 1979) เห็นว่า อัตลักษณ์ คือ การแสดงความเป็นตัวตนที่ถูกเสนอต่อบุคคลอื่นๆ อย่างสม่ำเสมอ ในรูปของการกระทำทางสังคม ภายในชีวิตประจำวัน เป็นระบบที่มีพื้นฐานอยู่บนปฏิริยาตอบสนองต่อตนเองของบุคคล การรับรู้ถึงความคาดหวังและการตอบสนองของคนอื่น (อ้างถึงใน Woodward, 1997: 79-80) แต่ถึงแม้เราจะยอมรับว่าแนวคิดของ Goffman นี้เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ต่อการศึกษาวีชีวิตในทุกๆ วันของเรา แต่ก็ยังมีคำถามที่น่าคิดว่า แล้วตัวตนจริงๆ ของเรามีจริงหรือไม่ หรือเราเป็นแค่แหล่งรวบรวมหน้ากากแหล่งหนึ่งเท่านั้น

Kathryn Woodward (1997) ได้ผสานแนวคิดทั้งการตระหนักรู้ในตัวเอง และการเปรียบเทียบความต่างกับผู้อื่น โดยการนิยามว่า อัตลักษณ์ คือ สิ่งที่ทำให้เรารับรู้ตนเองว่า เราคือใคร และเราจะดำเนินความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ตลอดจนโลกที่แวดล้อมตัวเราอยู่ได้อย่างไร อัตลักษณ์คือ สิ่งที่กำหนดทางเดินให้กับเรา เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่า ใครเป็นพวกเดียวกับเรา และใครที่แตกต่างจากเรา ส่วนใหญ่แล้ว อัตลักษณ์มักถูกอธิบายด้วยความแตกต่าง ซึ่งอาจจะมองเห็นได้ในลักษณะ

ของการแบ่งแยกออกจากกัน เช่น อัตลักษณ์ในรูปแบบความแตกต่างระหว่างชนชั้น หรือความขัดแย้งด้านความเชื่อ เป็นต้น และมักเป็นความต่างในแบบที่ตรงกันข้าม ซึ่งมักจะมีขั้นตอนต่างๆ ดังนี้ เริ่มจากการตั้งคำถามถึงลักษณะของตัวเอง ซึ่งมักจะเป็นคำถามที่ว่า ตัวเราเป็นใคร ตามมาด้วยสิ่งที่เราเป็นอยู่นั้นดีหรือไม่ รวมถึงสิ่งที่เราเป็นนั้น มีผลต่อเราและสังคมรอบข้างเราอย่างไร ซึ่งขั้นตอนต่างๆ เหล่านี้ เป็นสิ่งสะท้อนให้เราเห็นว่า มนุษย์เราสามารถที่จะนึกคิด รู้สึก และประเมินตัวเองได้แบบเดียวกับที่เรามองดูคนอื่น ความรู้สึกรับรู้ว่าตัวเองเป็นใคร เป็นพวกเดียวกับใคร คนละพวกกับใคร รวมถึงต้องดำเนินชีวิตและความสัมพันธ์กับคนอื่นและโลกที่เราอยู่อย่างไร นี่เองที่เรียกว่า อัตลักษณ์ เป็นภาพลักษณ์ที่เราพยายามแสดงออก (project) ให้คนอื่นรับรู้ว่าเราเป็นคนอย่างไร

ด้วยความหมายที่หลากหลายของการนิยามอัตลักษณ์นี้เอง ที่ทำให้ Stuart Hall (1990) ถึงกับกล่าวว่า “อัตลักษณ์ไม่ใช่เรื่องที่ชัดเจนหรือไม่เป็นปัญหาอย่างที่เราคิด บางทีแทนที่เราจะคิดว่าอัตลักษณ์เป็นข้อเท็จจริงที่สำเร็จรูปเรียบร้อยแล้วอย่างที่ปฏิบัติการทางวัฒนธรรมแบบใหม่ นำเสนอ เราควรที่จะคิดว่า อัตลักษณ์เป็น “ผลิตภัณฑ์” ที่ไม่มีวันทำเสร็จได้” Hall มองว่า อัตลักษณ์เคลื่อนที่ เลื่อนไหล และเป็นพลวัต หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ อัตลักษณ์เป็น “กระบวนการกลายเป็น” (process of becoming) เท่าที่คนๆ หนึ่งจะเป็นได้ ดังเช่นที่ Douglas Kellner (1992) สรุปไว้ว่า อัตลักษณ์ของหลังสมัยใหม่ มีลักษณะ ร่นเวลา (accelerate) ยืดได้ (extended) ไม่เสถียร (unstable) ไม่รวมตัว (disintegrated) แตกหัก (fragile) ตื้น (superficial) และ ลวงตา (illusory) หรือกล่าวในคำพูดของ Hall (อ้างถึงใน อภิญา, 2541) ได้ว่า “อัตลักษณ์จึงเป็นเพียงรอยตะเข็บที่เอามาเย็บต่อกัน และเป็นรอยตะเข็บที่เป็นชิ้นส่วนของวาทกรรม”

ในโลกที่เรียกว่าโลกาภิวัตน์นี้ อัตลักษณ์ของผู้คนจึงยิ่งทวีความยุ่งยาก สลับซับซ้อน แยกย่อย และขัดแย้งกันตลอดเวลา เนื่องจากการหดสั้นลงของเวลาและพื้นที่ กล่าวโดยสรุปได้ว่า ยิ่งสังคมมีความสลับซับซ้อนมากขึ้นเท่าใด คนก็ยิ่งจะมีความหลากหลายของอัตลักษณ์มากขึ้นเท่านั้นแม้กระทั่งในคนๆ เดียวกันก็สามารถจะมีอัตลักษณ์ได้หลายอัตลักษณ์ ดังเช่นรูปแบบตัวอย่างที่มักถูกยกขึ้นมาเสมอเมื่อพูดถึงเรื่องอัตลักษณ์ ในทำนอง หญิงรักหญิงคนหนึ่ง เกิดในครอบครัวคนไทยเชื้อสายจีนที่นับถือเจ้าแม่กวนอิม ชอบกินอาหารอินเดีย ดูหนังญี่ปุ่น และเป็นพนักงานของบริษัทค้าเงินข้ามชาติของอเมริกา เป็นการมองตัวเองในแง่มุมต่างๆ ในฐานะสมาชิกหน่วยหนึ่งของสังคม เช่น มองจากมุมมองด้านเชื้อชาติ ถิ่นกำเนิด เพศ ชนชั้น อาชีพ การเมือง ศาสนา เป็นต้น และด้วยเหตุนี้ โอกาสที่อัตลักษณ์เหล่านั้นจะนำมาซึ่งความขัดแย้ง จึงเป็นไปได้อย่างมาก

สำหรับนักทฤษฎีแนวหลังสมัยใหม่แล้ว จึงจะไม่พูดถึงเรื่องของอัตลักษณ์โดยตรง แต่จะให้ความสำคัญกับกระบวนการในการได้มา/การสร้างอัตลักษณ์ (identification) มากกว่า คือดูว่ามีวาทกรรมอะไรบ้างที่กำหนด/กำกับอัตลักษณ์/ตัวตนของเรา และเป็นกระบวนการที่ไม่รู้จัก เมื่ออัตลักษณ์ไม่ใช่เรื่องของชีววิทยา แต่เป็นเรื่องของตำแหน่งแห่งที่ บทบาทฐานะของคน ดังนั้นอัตลักษณ์จึงเป็นเรื่องของการผลิต/สร้าง การต่อสู้ให้ได้มา หรือเป็นการกำหนดยึดเหนี่ยวโดยสังคมวัฒนธรรม ตามความนี้อัตลักษณ์จึงเป็นเพียงชุดของคุณค่า ความหมายแบบหนึ่งเท่านั้น

กระบวนการสร้างอัตลักษณ์ของปัจเจกบุคคลในสมัยใหม่นั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็น การแสวงหาและจัดวางที่ทางของตนลงไปยังกรอบโครงสร้างของสังคมในตำแหน่งที่ต่างกัน กลายเป็นการกำหนด จัดการ และสร้างความหมายให้กับอัตลักษณ์ของปัจเจกในกระบวนการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือก็คือการสร้างความหมายเรื่องอัตลักษณ์ในพื้นที่ทางสังคมขึ้นมานั่นเอง Richard Jenkins (1997) เห็นว่า ทันทีที่เราเกิด เราทุกคนต่างก็ถูกจัดวางอยู่ในตาข่าย (web) ของช่วงเวลาแห่งการนิยามอัตลักษณ์ ปฏิสัมพันธ์และกระบวนการต่างๆ แล้ว

การสร้างอัตลักษณ์ จึงเป็นการร่วมปันค่านิยมบางอย่างทางวัฒนธรรม (shared values) เพื่อบอกเล่าว่า เราเป็นใคร เรารู้สึกอย่างไร เราสังกัดอยู่กลุ่มไหน ซึ่งคนอื่นจะสามารถอ่านและเข้าใจที่เราหมายความว่าอย่างไร อัตลักษณ์จึงเป็นข้อความที่สื่อระหว่างกันทางสังคม ว่าแต่ละคนกำลังพูดอะไร แสดงออกถึงสิ่งใด และเพื่อเป็นความเข้าใจร่วมกันทางสังคม (Hall, 1997: 2-3) เป็นกรอบในการอ้างอิง สร้างความหมายแบ่งแยกความเป็น “ตัวตน” และ “คนอื่น” จัดระบบระเบียบความสัมพันธ์ของตนเองกับความเหมือนหรือความต่าง ความเป็นกลุ่มเดียวกัน หรือความเป็นอื่น สร้างตัวตนและอัตลักษณ์ เพื่อการอธิบายระบุตำแหน่งของตนเองในมิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่แต่ละปัจเจกดำรงอยู่ ความเป็นปัจเจกจึงถือเป็นองค์ประธาน (subjectivity) หรือศูนย์กลางในการแสวงหาตำแหน่งที่เหมาะสมน่าเชื่อถือของตนขึ้นในพื้นที่ทางสังคม โดยมีระบบสัญลักษณ์ (symbolic system) เป็นเครื่องมือสื่อความหมายสำคัญที่เราเลือกบริโภค เพื่อการสร้างแสดงอัตลักษณ์ของตัวเองออกมา การสร้างอัตลักษณ์จึงเป็นความหมายที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อการเป็นภาพเสนอ (representation) โดยผ่านระบบสัญลักษณ์ และเปรียบเสมือนการแสวงหาตำแหน่งแห่งที่ของปัจเจกในจักรวาลแห่งความหมายทางสังคม (Woodward, 1997: 1-2)

การสร้างอัตลักษณ์ จึงเป็นเพียงโลกของการผลิตสัญลักษณ์ขึ้นมา เพื่อสร้างความหมายและการอธิบายให้กับปัจเจก ความเป็นปัจเจกจึงถูกเน้นในฐานะที่เป็น “กระบวนการทางสังคมของการสร้างอัตลักษณ์” มากกว่าแก่นของคุณสมบัติบางอย่างที่มีลักษณะที่ตายตัว อัตลักษณ์ในเรื่องนี้

ตัวร่างกายของผู้หญิง จึงเกิดขึ้นในการต่อสู้เชิงอำนาจระหว่างตัวปัจเจกกับสถาบันทางสังคมอื่นๆ เป็นสงครามของการสร้างความหมาย

การทำความเข้าใจเรื่องอัตลักษณ์จึงเป็นการศึกษาหรือทำความเข้าใจกับกระบวนการที่ สลับซับซ้อนของการสร้างอัตลักษณ์/ความเป็นอื่น (self/other) ยิ่งไปกว่านั้น ในทุกสังคม กลุ่มคน ที่มีอำนาจสร้างความเป็นอื่นขึ้นมา มักจะเป็นคนกลุ่มเดียวกับที่มีอำนาจในการสร้างความรู้/ความจริง เพื่อให้สอดคล้องกับความเป็นอื่นที่ถูกสร้างขึ้นมานั้น ฉะนั้น การแยกอำนาจออกจากความรู้อย่างที่ ทำๆ กันอยู่ แล้วพูดความรู้ว่าเป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ เป็นกลาง ปลอดภัยจากอำนาจ เป็น "ความจริง" จึงเป็น เทคนิควิทยาการขั้นสูงสุดของอำนาจ (ไชยรัตน์ เจริญสินโอฬาร, 2540)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า อัตลักษณ์ในตัวเองแล้วคือระบบของการจัดประเภทแยกแยะแบบ หนึ่งเท่านั้น เป็นระบบที่บ่งบอกให้รู้ว่าใครเป็นใคร เป็นอะไร มีฐานะและบทบาทอย่างไร ซึ่งเมื่อ เป็นระบบของการจัดประเภทแยกแยะแล้วนั้น ก็ย่อมหนีไม่พ้นเรื่องของความสัมพันธ์เชิงอำนาจ เป็นระบบของอำนาจที่จะนิยามว่าใครเป็น/ไม่เป็นอะไร ใครควรจะถูกผนวกเข้ามาเป็นพวกด้วย เงื่อนไขกฎเกณฑ์ใด และใครควรจะถูกกำจัดออกไป อัตลักษณ์จึงเป็นเรื่องของระบบ ระเบียบ รหัส และกฎเกณฑ์ที่เป็นตัวกำหนด/สร้างความแตกต่างให้เกิดขึ้นทั้งในเชิงสัญลักษณ์และในเชิง รูปธรรม ทุกสังคมจะมีระบบการจัดประเภท แยกแยะของตัวเอง มีการขีดเส้นแบ่ง สร้างอาณาเขต มีระบบของการตรวจตรา สอดส่อง ควบคุมและเก็บกอดปิดกั้นแบบต่างๆ เพื่อสร้างอัตลักษณ์ของ ตนขึ้นมา อัตลักษณ์จึงเป็นเรื่องของอำนาจ/การเมือง ที่มุ่งไปสู่การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์เชิง อำนาจที่ดำรงอยู่ในสังคมและระหว่างสังคม ที่เป็นตัวกำหนด/กำกับชีวิตของเราและของผู้อื่น

นอกจากกระบวนการสร้างอัตลักษณ์/ความเป็นอื่นแล้ว คำถามต่อมาที่มักถูกตั้งขึ้นใน เรื่องของการศึกษาอัตลักษณ์ก็คือ อัตลักษณ์ที่ว่านั้นเป็นอัตลักษณ์ของใคร อัตลักษณ์ชนิดใดที่ได้ รับการชูและตอกย้ำ ทำไมจึงเป็นอัตลักษณ์ชุดนี้ และอัตลักษณ์ชุดนี้มีวิธีการ กระบวนการในการ สร้างความเป็นเจ้าอย่างไร ใครได้ประโยชน์จากอัตลักษณ์ชุดนี้ และทำไมคนจึงได้ยอมเสียสละทุก อย่างแม้ชีวิต เพื่อให้ได้มาหรือธำรงรักษาไว้ซึ่งอัตลักษณ์นี้ ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ก็เช่นกัน เป็น การพยายามตอบคำถามข้างต้นดังกล่าว ถึงอัตลักษณ์ความสวยงามที่ไม่มีคำว่าอ่อนแออยู่ด้วย มี ความเป็นมาและเป็นไปอย่างไร จึงทำให้ผู้หญิงจำนวนมากดิ้นรนเพื่อที่จะครอบครองและดำรงอัต ลักษณ์นั้น แม้ว่าจะต้องแลกกับการเสี่ยงต่อความปลอดภัยของร่างกายก็ตาม

## แนวคิดเกี่ยวกับร่างกาย

แนวคิดที่ให้มุมมองเกี่ยวกับร่างกายของบุคคลนั้น เรียกได้ว่าเป็นความหลากหลาย<sup>6</sup> พบว่าความคิดเรื่องร่างกายในวัฒนธรรมตะวันตกนั้น มักมีที่มาจากพื้นฐานความคิดทางปรัชญาที่เน้นการแบ่งแยกร่างกายและจิตออกจากกัน<sup>7</sup> ตามหลักคำสอนดั้งเดิมของคริสตศาสนา อันเป็นที่มาของแนวคิดเรื่อง ทวินิยม (dualism) หรือการแบ่งคู่ขั้วตรงข้าม เช่น จิต/กาย ดี/เลว ชาย/หญิง ที่ภายหลังนักโครงสร้างนิยม (structuralist) เรียกว่า binary opposition นี้ เป็นความสัมพันธ์ที่ทั้งสองฝ่าย มักไม่เท่าเทียมกัน กล่าวคือ จะมีอีกฝ่ายดีกว่า เหนือกว่าเสมอ และความดีกว่าเหนือกว่านี้ก็มักเชื่อมโยงกับความเป็นชาย และ “มักจะมองผู้หญิงมีบทบาทสัมพันธ์กับร่างกาย (role of the body) กล่าวคือต้องได้รับการควบคุมดูแลจากผู้ชายที่เปรียบเสมือนกับจิต (role in the mind)” (Hesse-Biber, 1991: 5) และปัญหาของการมองแบบแบ่งแยกคู่ขั้ว (dichotomy) นี้ก็คือ มันไม่มีพื้นที่สำหรับ “ตรงกลาง”

วาทกรรมเกี่ยวกับการพิจารณาร่างกายในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ในเชิงทวิลักษณ์ที่มองว่าความไม่เท่าเทียมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมนั้น ก็เนื่องมาจากปัจจัยทางชีววิทยา กล่าวคือ ความแตกต่างของอำนาจเกิดจากความแตกต่างของร่างกาย มักเป็นสิ่งที่ผู้มีอำนาจในสังคมใช้อำนาจเพื่อความชอบธรรมในการครอบงำของตน และดำเนินควบคู่ไปกับความคิดการเหยียดเผ่าพันธุ์ (racism) และการเหยียดเพศ (sexism) ถือได้ว่ามีอิทธิพลอย่างมากต่อนักมานุษยวิทยาในยุคแรกๆ ต่อมาแนวคิดที่มองร่างกายว่าเป็นสิ่งที่ต้องอบรม บ่มเพาะจากกระบวนการทางวัฒนธรรมก็ได้เข้ามาแทนที่ ซึ่งมองว่าความแตกต่างของกระบวนการทางวัฒนธรรมนี้ ทำให้คนในสังคมต่างๆ มีแบบแผนและปฏิบัติการเกี่ยวกับร่างกายที่แตกต่างกันไปด้วย

<sup>6</sup> ดูประเด็นนี้เพิ่มเติมใน สายพิณ ศุภทรมงคล และคณะ. 2541. สำนวญทฤษฎีร่างกาย. ใน ปริตตา เฉลิมเผ่า กอนันตกุล, เผยร่างพร่างกาย: ทดลองมองร่างกายในศาสนา ปรัชญาการเมือง ประวัติศาสตร์ ศิลปะ และมานุษยวิทยา, กรุงเทพฯ: โครงการจัดพิมพ์คบไฟ. หน้า 15-50.

<sup>7</sup> ความคิดเช่นนี้ย้อนกลับไปได้อย่างน้อยในสมัยกรีกโบราณในศตวรรษที่ 4 ก่อนคริสตกาล อาทิ Aristotle นักปรัชญาผู้มีชื่อเสียงก็ได้อ้างว่าผู้ชายอยู่เหนือผู้หญิง และผู้หญิงคือสัตว์ประหลาดที่ผิดจากมนุษย์ทั่วไป เป็นส่วนที่ไม่สมบูรณ์ เป็นผู้ชายที่พิการ (Hesse-Biber, 1996: 18) แต่ในปรัชญาตะวันออกแล้ว เทียบจะเรียกได้ว่า กายและจิตดำรงอยู่เสมอกัน ดูประเด็นนี้เพิ่มเติมใน สุวรรณาสถาอานันท์. 2541. กายกับการบรรลุธรรม. ใน ปริตตา เฉลิมเผ่า กอนันตกุล. เรื่องเดียวกัน, หน้า 51-62.



ทัศนะการมองร่างกายว่าเป็นผลพวงที่เกิดจากสังคม ที่เรียกว่า “ร่างที่สร้างโดยสังคม” (socially constructed body) นี้ อาจถือได้ว่าเป็นทัศนะที่ตรงข้ามกับทัศนะร่างธรรมชาติโดยแท้ก็ได้ โดยนักทฤษฎีทางสังคมหลายคนเห็นว่า “ร่างกายมีความสำคัญเสมือนศูนย์กลางของกลไกการควบคุมทางสังคม” (*central mechanism of social control*) (Hesse-Biber, 1996: 133) Mary Douglas (1966) นักทฤษฎีที่สำคัญคนหนึ่งของทัศนะนี้ เห็นว่า ร่างกายถูกพิจารณาว่าทำหน้าที่เป็นสัญลักษณ์ของสังคม (symbol of society) กล่าวคือ ร่างทางสังคม (social body) จะเป็นตัวบังคับควบคุมร่างทางกายภาพ (physical body) และร่างทั้งสองนี้ต่างก็มีการแลกเปลี่ยนความหมายของประสบการณ์ที่ได้รับอยู่ตลอดเวลา และประสบการณ์ทั้งสองจะเสริมแรง (reinforce) ซึ่งกันและกัน ดังนั้นการแสดงออกของร่างกายทางกายภาพ เช่นการกินอยู่ เคลื่อนไหว จึงล้วนเป็นการแสดงออกถึงความกดดันทางสังคมที่ได้รับ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ การควบคุมร่างกายคือการควบคุมทางสังคมด้วยเช่นกัน

Ulrich Beck (1992) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการร่างกายในสังคมเมืองที่การดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยความเร่งรีบ ซับซ้อน และอยู่บนความไม่แน่นอนไว้ในหนังสือของเขาที่ชื่อ Risk Society โดยเขากล่าวว่า สิ่งที่เขาเรียกว่า “สังคมเสี่ยงภัย” นี้ ต่างจากการทำลายล้างจากสงคราม (war damage) หรือภัยธรรมชาติในยุคก่อนอุตสาหกรรม (pre-industrial natural disasters) หากแต่หมายถึง สังคมที่รูปแบบชีวิตและอัตลักษณ์วางอยู่บนพื้นฐานของการประเมินความเสี่ยงของชีวิตในทุกๆ วัน รวมทั้งการหลีกเลี่ยงของพวกเขาผ่านการกระทำที่ระมัดระวัง รูปแบบชีวิตและอัตลักษณ์เป็นการตอบสนองอย่างกระฉับกระเฉงและมีเหตุผลต่ออันตรายที่ท้าทายในช่วงชีวิต ตัวอย่างเช่น ชีวิตบนทางด่วน ควันนูหรือ AIDS มะเร็งผิวหนัง แม้กระทั่งการเลิกจ้างงาน หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ คนในสังคมเสี่ยงภัยจะใส่ใจในร่างกายของตัวเองมากขึ้น โดยเกี่ยวข้องกับประเด็นความปลอดภัย หรือเรียกอีกอย่างว่า สุขภาพ และแน่นอนว่า ย่อมรวมถึงเรื่องของน้ำหนักตัวด้วย

กล่าวอีกนัยหนึ่งคือการศึกษาค้นคว้าความหมายต่างๆ ของกิจกรรมทางสังคมที่เกี่ยวกับร่างกาย จะช่วยสร้างความเข้าใจในเรื่องโครงสร้างความสัมพันธ์ของคนในสังคม และกระบวนการทางจิตวิทยาสังคมที่คนในสังคมนั้นใช้เมื่อต้องเผชิญกับการโจมตีจากสภาวะการณ์ต่างๆ ในชีวิต (สายพิณ ศุภุทธิมงคลและคณะ, 2541: 26-29; Bordo, 1993: 198-9)

นอกจากนี้ Marcel Mauss ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการร่างกายให้ทันสมัยนี้ไว้ในบทความเรื่อง “วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับร่างกาย (body techniques) ว่า “คนเรามีร่างกายเป็นเครื่องมือ

ขึ้นแรกสุด เพราะเราสามารถฝึกหัด ดัดแปลง หรือปลูกฝังความรู้และวิธีปฏิบัติต่างๆ ลงไปในร่างกาย โดยผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคมและการศึกษาอย่างเป็นทางการ” หรือที่ Mauss เรียกว่า “บรรทัดฐานในการฝึกอบรมมนุษย์” (human norm of human training) ก็มีความหมายครอบคลุมถึงกิจกรรมทุกอย่างที่มนุษย์ต้องกระทำในการดำรงชีวิต (สุริยา สมุทคุปต์, 2543 ; Craik, 1994: 1)

เทคนิคเกี่ยวกับการจัดการร่างกายมนุษย์นี้เป็นสิ่งที่ Michel Foucault ให้ความสนใจเช่นกัน แต่ร่างกายที่ Foucault ศึกษาคือ ร่างกายที่ถูกติดตาม สอดแนม ควบคุม ฝึกหัดให้เกิดระเบียบวินัย ที่ Foucault เรียกว่า “ร่างกายที่อ่อนน้อมง่าย” (docile body) โดยในบทความเรื่อง “ร่างกายใต้บังคับการ” ตอนหนึ่งของหนังสือชื่อ ฝ้าดูและลงโทษ (Surveiller et punir) (Foucault, 1975: 159-175) เขาอธิบายว่า “ร่างกายที่อ่อนน้อมง่ายหมายถึง ร่างกายที่อาจทำให้จำนวนสามารถนำไปใช้สอยแปรรูป และทำให้สมบูรณ์แบบได้”

สำหรับ Foucault แล้ว การควบคุมร่างกายมนุษย์ไม่ใช่สิ่งใหม่ก็จริง หากแต่เทคนิคการควบคุมร่างกายที่ปรากฏตั้งแต่ในศตวรรษที่ 18 มานั้นต่างหากที่ต่างไปจากที่เคย กล่าวคือ การควบคุมแบบใหม่นี้หาใช่การจัดการแบบเหมารวมอีกต่อไป “หากแต่เป็นการเข้าไปจัดการในระดับของรายละเอียด เป็นการบีบบังคับร่างกายอย่างจุกจิก” และ “ควบคุมความคุ้มค่าของร่างกาย” ด้วยพิธีกรรมที่เรียกว่า “การฝึกฝน” โดย “การควบคุมในลักษณะใหม่เป็นการบังคับอย่างต่อเนื่อง ... มีการสร้างกฎระเบียบที่จัดตารางให้กับเวลา พื้นที่ และการเคลื่อนไหวอย่างถี่ถ้วนที่สุด... เป็นการก่อรูปความสัมพันธ์ชนิดหนึ่งที่ยังร่างกายเชื่อฟังการควบคุมได้มากเท่าใด ก็จะเป็นประโยชน์ได้มากเท่านั้น รวมถึงในทิศทางกลับกันด้วย” นอกจากนี้ Foucault ยังได้เปรียบเทียบบุคคลที่ผ่านการอบรมบ่มนิสัยจากโรงเรียนหรือสถาบันฝึกทหารกับคนที่เคร่งครัดในศาสนาว่าไม่แตกต่างกัน เพราะ “สำหรับคนทั้งสองประเภท รายละเอียดทุกส่วนล้วนมีความสำคัญ”

อาจกล่าวได้ว่า ด้วยระเบียบวินัยนี้ ทำให้ได้ผลผลิตเป็นร่างกายที่มีสุขภาพแข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในทางเศรษฐกิจ แต่เชื่องและง่ายต่อการปกครองควบคุม เรียกได้ว่า “ระเบียบวินัยได้แยกอำนาจออกจากร่างกาย” ให้กลายเป็นร่างกายที่อ่อนน้อมง่ายแล้วนั่นเอง โดย Foucault เห็นว่าแทนที่มนุษย์จะมีเสรีภาพมากขึ้น ในโลกของเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า มนุษย์เรากลับถูกควบคุมมากขึ้น โดยมีวิทยาศาสตร์ที่เราคาดหวังว่าจะช่วยลดปล่อยเป็นผู้ควบคุมเราแทน และเราทุกคนต่างก็เป็นทั้งผู้ควบคุมและผู้ถูกควบคุม วิทยาศาสตร์จึงเปรียบเสมือนกับความรู้ที่สถาปนาความหมายในกับความแตกต่างของร่างกาย ในขณะที่เดียวกันร่างกายในฐานะที่เป็น

ประชาชนของรัฐสมัยใหม่นั้น ยังเป็นที่ตั้งรองรับปฏิบัติการทางวาทกรรมของอำนาจและกลไกการควบคุมต่างๆ ของรัฐและสถาบันทางสังคม ซึ่ง Foucault ได้ตั้งคำถามว่าอุดมการณ์ ทฤษฎี และวาทกรรมของเสรีภาพและการปฏิวัติถูกทำให้กลายเป็นเรื่องของอำนาจทางร่างกาย (bio power) ไปได้อย่างไร (Danaher, Schirato and Webb, 2000)

“อะไรที่คนในสังคมทำกันในชีวิตประจำวัน” คือสิ่งที่นักคิดอย่าง Pierre Bourdieu สนใจเช่นเดียวกัน เขาชี้ให้เห็นว่า ปฏิบัติการทางสังคมหรือที่ Bourdieu (1980) เรียกว่า “practice” นี้ถูกจัดตั้งมากกว่าการแสดงออกอย่างง่าย ๆ ของเจตจำนงเสรี แต่ก็ควบคุมน้อยกว่าการตอบสนองแบบง่าย ๆ ต่อแรงกดดันทางโครงสร้างชีวิตประจำวัน

Bourdieu (1977: 164-171) กล่าวว่า ในฐานะที่เราเป็นสมาชิกของวัฒนธรรม เราเติบโตและค่อยๆ ซึมซับกฎข้อบังคับต่างๆ ของเกมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเราทดลองและปฏิบัติกับคนอื่น คนเหล่านี้แรกเริ่มเลยก็คือ คนในครอบครัวของเรา กลุ่มเพื่อน และต่อจากนั้นก็จะเป็นกลุ่มคนที่เราเลือกคบ ซึ่งอัตลักษณ์เป็นส่วนสำคัญในการที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในเกมนี้ได้ กล่าวคือเราต้องรู้ว่าเราเป็นใคร และเราจะปฏิบัติตัวต่อโลกรอบตัวเราอย่างไร ซึ่งบางครั้งเราก็รู้สึกว่ามันง่ายต่อการปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่เราสามารถทำโดยไม่ได้ตั้งคำถามกับสิ่งนั้นในวัฒนธรรมของเรา ซึ่ง Bourdieu เรียกภาวะนี้ว่า “Doxa”

Bourdieu เห็นว่า ในขณะที่เราไม่ได้เป็นอิสระเสรีเต็มที่ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เราก็ยังคงมีสิทธิ/มีทางเลือกอยู่ เขาเห็นว่าเราต่างก็มีกฎข้อบังคับทั่วไป มีประสบการณ์เบื้องหลัง และเราสามารถประยุกต์ใช้สิ่งเหล่านี้ในสถานการณ์เฉพาะได้ นอกจากนี้เรายังสามารถที่จะเรียนรู้ที่จะมีพฤติกรรมหรือแสดงออกด้วยร่างกายของเราในหลายๆ รูปแบบผ่านการใช้ชีวิตประจำวันนั่นเอง

มโนทัศน์ที่ Bourdieu นำเสนออีกประการหนึ่งคือ เรื่องทุน (capital) ซึ่ง Bourdieu ได้แบ่งทุนออกเป็น 3 ประเภท คือ ทุนทางเศรษฐกิจ (economic capital) ทุนทางสังคม (social capital) และทุนทางวัฒนธรรม (cultural capital) ซึ่งในสังคมทุนนิยมนี้ ทุนทางเศรษฐกิจที่อยู่ในรูปของเงินและทรัพย์สิน สามารถที่จะซื้อการเข้าถึงทุนทางสังคมและวัฒนธรรมได้ โดยลำดับชั้น (hierarchies) ที่เปิดกว้างอยู่บนพื้นฐานของการสะสมทางเศรษฐกิจนี้ไม่มั่นคงต่อการท้าทาย ดังนั้นทุนทางสังคมและวัฒนธรรมสามารถที่จะปิดบังซ่อนเร้น และสืบต่อการครอบงำทางเศรษฐกิจได้ ด้วยการผลิตซ้ำการครอบงำในรูปของลำดับชั้นทางสังคมและวัฒนธรรม โดย Bourdieu เห็นว่าร่างกายเป็นพื้นฐานของทุนทั้งหมด เนื่องจาก ร่างกายหรือต้นทุนทางกายภาพนี้ สามารถพัฒนา

แปลงรูปและทำให้เกิดคุณค่าในรูปแบบของทุนอื่นๆ ได้ โดยการผ่านกระบวนการแปรรูปที่ Bourdieu เรียกว่า กระบวนการทำให้ร่างกายมีสภาพเป็นสินค้า (commodification)

“การลงทุนกับร่างกายจึงเป็นอีกหนทางหนึ่งในการสร้างตัวตนของเจ้าของร่างกายนั้น ทำให้รู้สึกดีกับตนเอง และตระหนักถึงความสามารถในการควบคุมร่างกาย เพราะถึงแม้จะรู้สึกว่าคุณเองไร้ซึ่งความสามารถที่จะควบคุมสังคมที่นับวันจะยิ่งทวีความซับซ้อนขึ้น แต่อย่างน้อยที่สุด ก็สามารถจัดการบางอย่างกับขนาด รูปทรง และรูปลักษณะของร่างกายได้” (Shilling, 1993: 7) การที่ใครคนใดคนหนึ่งปฏิเสธการลงทุนกับร่างกาย ปล่อยให้ร่างกายหลุดไทรอม โดยที่ไม่ได้ใส่ใจจัดการหรือควบคุมเลยนั้น จะถูกมองว่าเป็นความหย่อนยานของจิตสำนึกของคนๆ นั้น อาจหมายความว่า การสูญเสียทั้งความภาคภูมิใจในตัวเองและสถานภาพทางสังคม (Featherstone and Hepworth, 1991; Hesse-Biber, 1996: 29)

หากเปรียบเทียบแนวคิดของ Bourdieu เป็นภาพนิ่ง แนวคิดของ Norbert Elias คงจะเหมือนกับเป็นภาพเคลื่อนไหวที่ให้ความสำคัญกับประเด็นร่างกายและกระบวนการทำให้มีอารยธรรม (civilization)<sup>8</sup> โดยสิ่งที่ Elias สนใจคือ ร่างกายถูกกำกับและจัดการโดยจารีตที่สร้างขึ้นเพื่อการรณนี้โดยเฉพาะในบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างไร ในหนังสือของเขาที่ชื่อ The Civilizing Progress ซึ่งตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี 1939 Elias (1978) นำเสนอประวัติศาสตร์ของการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของ “มารยาท” เขาเห็นว่ามารยาทเป็นตัวชี้วัดที่ชัดเจนของรสนิยมและมาตรฐานทางวัฒนธรรม และยังแสดงให้เห็นถึงบุคลิกและจิตใจของปัจเจกบุคคลที่อาศัยในสังคมในแต่ละช่วงเวลา ซึ่งถูกคาดหวังให้มีพฤติกรรมที่เจาะจง Elias เห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไป สังคมก็จะมี “ศิวิไลซ์” มากขึ้น และยังมีความกดดันที่เพิ่มมากขึ้นในการปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ใหญ่โตมากขึ้น และความกดดันนี้เองที่เปลี่ยนแปลงและมีผลกระทบต่อบุคลิกภาพและอัตลักษณ์ของคน

Elias ได้แย้งว่า กระบวนการวิวัฒนาการสู่ความศิวิไลซ์นี้เองที่แสดงออกมาในรูปแบบใหม่ในลักษณะของการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ มุมมองของ Elias ได้รับอิทธิพลมาจาก Freud ในแง่ที่ว่า ชีวิตสมัยใหม่บังคับ “ธรรมชาติ” ของปัจเจกบุคคลผ่านการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม โดยกระบวนการทำให้มีอารยธรรม (civilizing process) 3 กระบวนการ คือ การกล่อมเกลาร่างกาย การทำให้ร่างกายรู้จักเหตุผล และสร้างอาณาบริเวณให้ร่างกาย คำว่า "อารยธรรม" ของ

<sup>8</sup> การใช้คำว่า Civility และ Civilization สามารถสืบค้นย้อนไปได้ว่ามีการเริ่มใช้ในภาษาอังกฤษในช่วงครึ่งหลังของทศวรรษที่ 18 (Robertson, 1992: 217)

Elias หมายถึง ชุดของกระบวนการ ซึ่งก่อให้เกิดความสงบสันติขึ้นในสังคม ความประณีตของชนบ ประเพณี ความสามารถในการควบคุมตนเอง และความระมัดระวังในการสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้ง ประสพการณ์ของการเติบโตขึ้นในสังคม

Elias เสนอว่ามีปัจจัยสามประการที่อยู่เบื้องหลังการเปลี่ยนแปลงในประวัติศาสตร์ของการจัดการร่างกาย คือ ปัจจัยแรกเกี่ยวกับตัวบุคคล กล่าวคือ การค้นหาความแตกต่างของแต่ละบุคคล ปัจจัยประการที่สอง การให้ความสนใจสังเกตพฤติกรรมของคนอื่นยังทำให้บุคคลสามารถวางแผนและคาดการณ์ล่วงหน้าว่าควรทำตัวอย่างไร เพื่อให้ได้ผลตามที่พึงประสงค์ในอนาคต ส่วน ประการสุดท้าย การสร้างระยะห่างทั้งทางร่างกายและจิตวิทยาระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่อีกด้วย ซึ่ง Elias เห็นว่า “กระบวนการเติบโตเป็นผู้ใหญ่เป็นการครอบงำกำหนดของกระบวนการทำให้มี อารยะ ซึ่งเข้าไปครอบงำบุคคลตั้งแต่วัยต้นที่สุดของชีวิต” (สายพิณ ศุภุทรมงคล และคณะ, 2541: 40-50) กล่าวโดยสรุปก็คือ Elias มองร่างกาย โดยผสมผสานระหว่างร่างกายชีวิตวิทยาและ ร่างทางสังคมเข้าด้วยกันนั่นเอง

จากแนวคิดทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่า มีทั้งลักษณะร่วมและแย้งกันอยู่ในที่ หากแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษา ก็คือ การที่แนวคิดเหล่านี้ต่างตอบจุดด้อยซึ่งกันละกัน ดังนั้นการผสมผสานการมองร่างกายที่หลากหลายนี้ น่าจะช่วยให้เราเข้าใจการจัดการร่างกายของผู้หญิงด้วยกระบวนการลดความอ้วนได้ดีขึ้น

### แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมบริโภค

มุมมองของนักคิดต่างๆ ที่มีต่อวัฒนธรรมบริโภคมีหลากหลาย บ้างมองดี หากส่วนมาก มองในแง่ร้าย อย่างเช่นในหนังสือที่ชื่อ Keyword ของเขา Raymond Williams (1983) ได้ตั้ง สังเกตว่า คำว่า “บริโภค” (consume) ซึ่งปรากฏในภาษาอังกฤษตั้งแต่ศตวรรษที่ 14 มีความหมาย ดั้งเดิมหมายถึง “ทำลาย” (to destroy) หรือ “ใช้จนหมด” (to use up) และคำว่า “ผู้บริโภค” ซึ่งมีการระบุใช้ตั้งแต่ศตวรรษที่ 18 ก็ยังเชื่อมโยงกับ “ของเสีย” (waste) ในความหมายของคนบางคน ซึ่งใช้ของบางอย่างจนหมด คำว่า “ผู้บริโภค” นี้ในปัจจุบันใช้ในความหมายของการซื้อและใช้ผลิตภัณฑ์ทางวัฒนธรรม ซึ่งตีความได้ว่าเมื่อผลิตภัณฑ์นี้ถูกใช้และใช้จนหมด มันก็ไม่มีค่าอะไรอีกต่อไป ดังนั้นมันสามารถโยนทิ้งไปได้

ด้วยเหตุนี้ วัฒนธรรมบริโภค จึงหมายถึง “วัฒนธรรมที่คนซื้อและใช้ผลิตภัณฑ์ทางวัฒนธรรมที่มีหลากหลายอย่างกว้างขวางเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน” และมีส่วนประกอบดังนี้คือการบริโภค (consumption) อยู่ภายในเศรษฐกิจแบบทุนนิยม บนพื้นฐานของการผลิตสินค้า (production of commodities) ซึ่งสินค้าที่ถูกบริโภคนั้นมีแหล่งมาจากวัฒนธรรมประชานิยม (popular culture) โดยโฆษณามีบทบาทสำคัญในการสร้างความต้องการและความปรารถนา ทำให้ผลิตภัณฑ์ที่ถูกบริโภคอยู่อาจถูกโยนทิ้งและแทนที่ด้วยของที่ “ใหม่ที่สุดหรือดีที่สุด” ได้ทุกเวลา ซึ่งการจะทำเช่นนั้นได้ คือการเปลี่ยนการบริโภคสินค้าอย่างเป็นรูปธรรมที่มีขีดจำกัด เป็นการบริโภคเชิงสัญลักษณ์ ซึ่งสามารถกระทำได้อย่างไร้ขอบเขตนั่นเอง

Jean Baudrillard (1981, 1988) เขาได้ใช้แนวคิดที่ได้รับอิทธิพลจากพวก Neo-Marx มาใช้ในข้อโต้แย้งของเขาเกี่ยวกับบทบาทใหม่ของสัญลักษณ์ในภาวะหลังสมัยใหม่ สำหรับ Baudrillard แล้ว ทุนนิยมยังคงปกครองสังคมอย่างต่อเนื่อง เพราะมันได้สร้าง “ความปรารถนาปลอมๆ” (false desires) ที่ต้องเติมเต็มด้วยการบริโภคขึ้นมา เขาเห็นว่า การบงการด้วยสัญลักษณ์ ทำให้เราคิดในตอนแรกว่าเราต้องการของสินค้า (commodities) พวกนั้น เขาแย้งว่า ที่จริงแล้ว สิ่งที่เราต้องการไม่ใช่ตัวของสินค้านั้น หากแต่เป็นสัญลักษณ์ของมันมากกว่า กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ Baudrillard เห็นว่า เราไม่ได้ต้องการมูลค่าใช้สอย (use value) ในสินค้านั้น หากแต่เราต้องการ มูลค่าแลกเปลี่ยน (exchange value) ที่ซ่อนอยู่ภายหลังสินค้าทุกชนิดเหล่านั้นนั่นเอง

Baudrillard ยังกล่าวอีกว่า การบริโภคสัญลักษณ์ เป็นพื้นฐานของการก่อร่างอัตลักษณ์ (identity formation) และในปัจจุบันตัวสัญลักษณ์เองก็ได้กลายเป็นสินค้าไปแล้วด้วยเช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น เวลาที่เราซื้อเสื้อผ้า brand name ของนักออกแบบชื่อดัง เราไม่ได้แค่ต้องการซื้อเสื้อ แต่เราซื้อ/บริโภคสัญลักษณ์และภาพลักษณ์ที่มันมากับเสื้อ และนั่นก็คือความพยายามที่จะนำเสนอภาพตัวเราต่อคนอื่น ผ่านการใส่เสื้อ brand name ตัวนั้น เขาเห็นว่า สัญลักษณ์/สัญลักษณ์ที่ถูกผลิตและใช้โดยสื่อเป็นสิ่งที่ทรงอำนาจมากในสังคมหลังสมัยใหม่ ผู้ชมผู้ฟังต้องฟังและใช้สัญลักษณ์นี้มากกว่าการรับรู้ของพวกเขาจะทำได้ และสิ่งนี้เองที่ทำให้สื่อเป็นจริงเสียยิ่งกว่าจริง (the more real than real) หรือที่ Baudrillard เรียกว่า “hyperreal” อันเป็นภาวะที่ความหมายได้จับสิ้น อัตลักษณ์แตกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย และความยุ่งเหยิงจะแพร่กระจายไป หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า สำหรับ Baudrillard แล้ว โลกหลังสมัยใหม่เป็นโลกของ “ภาพเสมือน/ของเทียม” (simulacra) ที่ซึ่งเราไม่สามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างความจริงกับสิ่งเสมือนได้ simulacra ไม่ได้นำเสนออะไรนอกจากตัวของมันเอง ไม่มีความจริงอื่นที่มันอ้างถึง (Sim, 2001: 11)

ส่วน Pierre Bourdieu (1980: 108-110) ได้กล่าวถึงการบริโภคผ่านการเชื่อมโยงกับเรื่องของรสนิยม โดยเขานิยามรสนิยมว่า หมายถึง ชุดของการเลือก/ทางเลือกที่เกิดขึ้นท่ามกลางปฏิบัติการและทรัพย์สิน (set of choices made among practices and properties by particular persons) เมื่อมีรสนิยมก็ต้องมีการแยกแยะ (classified) และจัดลำดับชั้น (hierachized) ดังนั้นจึงต้องมีรสนิยมดี/เลว ผู้คนนิยามตัวเองผ่านการใช้ผลิตภัณฑ์/สินค้าที่คิดว่าเหมาะสมกับพวกเขา เหมาะสมกับรสนิยมของพวกเขา เวลาที่เราซื้อของ เราสามารถบอกได้เสมอว่า เราชอบหรือไม่ชอบอะไร และสิ่งที่เราไม่ชอบก็มักหมายความว่า มันเป็นรสนิยมของคนอื่น สำหรับ Bourdieu (Stuart Sim, 2001: 205) แล้ว การเลือกที่จะใช้ชีวิตอย่างไรหรือ “รสนิยม” นี้เองที่เป็นการจัดจำแนกคน (taste classifies, and it classifies the classifier)

ซึ่งในแต่ละสังคมก็ต้องมีกลไกในการหล่อหลอมแบบแผนการบริโภคของบุคคลให้มีตรรกะของการบริโภคแบบต่างๆ โดยสื่อมวลชนเป็นทางหนึ่งในการช่วยแพร่กระจายการบริโภค เช่นนี้ และสื่อต่างๆ เหล่านี้ไม่ว่าจะเป็น หนังสือ นิตยสาร ภาพยนตร์ รายการโทรทัศน์ และป้ายโฆษณาสินค้าต่างๆ ล้วนเสนอภาพที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงของผู้หญิง ไม่เคยมีธุรกิจใดที่จะได้กำไรจากการบอกว่า คุณเป็นคุณในแบบที่ไม่สวยก็ได้ ทั้งหมดต่างพยายามทำให้เรากลัวข้อบกพร่อง และผู้ชมมักไม่ค่อยเฉลียวใจกับการนำเสนอ นั้น โฆษณาจึงเปรียบเสมือนเวทีหลักของการสนทนาทางวัฒนธรรมในสังคม แต่การนำเสนอร่างกายมาพูดในโฆษณา ไม่ได้เป็นการพูดถึงมนุษย์ในฐานะองค์ประธาน (subjectivity) แต่เป็นการพูดถึงในฐานะของผู้บริโภค (consumer) (Baudrillard, 1999)

เมื่อนำมาเชื่อมโยงกับสิ่งที่ศึกษา ก็จะพบความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น โดยบริโคนิยมจะเน้นให้ผู้บริโภคๆ ให้ได้มากที่สุด บริโภคให้หมดเร็วที่สุด และเริ่มบริโภคใหม่ โดยนำเสนอร่างกายของผู้หญิงมาเป็นสื่อในการสร้างความต้องการที่ไม่มีตัวตนจริง ให้เกิดขึ้นในจินตนาการของผู้บริโภค ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Lupton (1996: 36) ที่ว่าร่างกายโดยเฉพาะร่างกายของผู้หญิง มักจะถูกใช้ในการโฆษณาเพื่อกระตุ้นสินค้าด้วยอำนาจในการจูงใจที่เกี่ยวกับความรู้สึกทางเพศ จึงอาจกล่าวได้ว่า เรือร่างของผู้หญิงถูกประทับตราด้วยลัทธิบริโคนิยม (consumerism) อย่างเต็มที่ ปีตาธิปไตยร่วมมือกับทุนนิยมใช้สื่อสร้างอำนาจทางวัฒนธรรมที่ส่งผลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงชีวิต ของคนของผู้หญิง

ส่วน Mike Featherstone (1991: 19) มีมุมมองที่ต่างไป โดยเห็นว่า ในภาวะหลังสมัยใหม่ นี้ การสร้างรูปแบบชีวิต (life-style construction) อันเป็นส่วนหนึ่งของการก่อร่างอัตลักษณ์ส่วนบุคคล

บุคคล (establishment of self-identity) และตั้งอยู่บนพื้นฐานของ “ประเภทผลิตภัณฑ์พันธุ์ป๊อป” (popular culture products) ที่เราบริโภค และวิธีการใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านั้นอย่างสร้างสรรค์ มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนระหว่างรสนิยมและความปรารถนาของคนในชนชั้นที่ต่างกัน หรือที่ Robert Bocock (1993) เห็นว่า อัตลักษณ์อยู่ในตำแหน่งที่เรียกว่า “ยืดหยุ่น” (flux) ที่ซึ่งก่อนหน้านี้นั้นคงที่และติดอยู่กับความสำคัญของชนชั้นในสังคม ปัจจุบันบุคคลสามารถพัฒนาอัตลักษณ์ของตัวเองหรือเพิ่มเติมผ่านการบริโภค เขาสามารถซื้อผลิตภัณฑ์ที่ทันสมัยหรือที่มีชื่อของนักออกแบบ ซึ่งมีสัญลักษณ์/สื่อความหมายบางอย่างเกี่ยวกับตัวเขา แต่อย่างไรก็ตามในท้ายที่สุด Bocock ก็เห็นว่า อิสรภาพในการบริโภคและสร้างสรรค์อัตลักษณ์ ก็ยังคงขึ้นอยู่กับเงินในกระเป๋าที่เราถืออยู่

ในหนังสือชื่อ Food, the Body and the Self ของ Deborah Lupton (1996) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับอาหาร และเสนอว่านิสัยการกินของมนุษย์ เป็นสิ่งสำคัญที่แสดงให้เห็นถึงการดูแลตัวเอง และเป็นการแสดงตัวตนต่อคนอื่นรูปแบบหนึ่ง ร่างกายจึงเป็นพื้นที่ที่เจ้าของร่างกายจะใช้ในการนิยามตัวเอง และสร้างกฎระเบียบ เพื่อควบคุมดูแลร่างกายของตนเอง หรือเหมือนกับที่ Beardsworth and Keil (1997:52) กล่าวเปรียบเทียบว่า เวลาที่คนเรากินนั้น เรากินด้วยใจมากมายน่ากินด้วยปาก (when human eat, they eat with mind as much as with the mouth) หรืออีกนัยหนึ่งคือ เราได้รับรสชาติความอร่อยทางปากเท่ากับรับรสความพอใจจากการกินนั้นนั่นเอง

ตัวอย่างการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการเลือกกิน/ไม่กินตัวอย่างหนึ่งคือ การกินน้ำตาล ที่ Sidney W. Mintz (1922) นำไปเชื่อมโยงกับเรื่องศีลธรรมได้อย่างน่าสนใจ โดย Mintz เห็นว่า ตั้งแต่อดีต สถานภาพของน้ำตาลคือของหรูหราฟุ่มเฟือยจากประเทศอาณานิคมเมืองร้อน และถูกมองไม่ค่อยดีนักในด้านศีลธรรม อันเกี่ยวเนื่องกับประเด็นเรื่องทาส จนเมื่อกลายเป็นส่วนหนึ่งในมื้ออาหารของสังคมสมัยใหม่ และโดยความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ ในที่สุดปัจจุบันน้ำตาลได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของการพยายามควบคุมร่างกายตนเอง เช่นการดูแลรักษาสุขภาพ รวมทั้งการรักษารูปร่างของผู้บริโภค โดยเฉพาะผู้หญิง เป็นต้น ดังนั้นการบริโภคหรือไม่บริโภคน้ำตาล จึงเป็นส่วนหนึ่งในการนิยามความหมายตัวตนของผู้บริโภคอีกด้วย ซึ่งตรงกับที่ Ettore (1992) พูดถึงผู้หญิงกับการกินและร่างกายว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนรู้สึกว่าคุณแตกต่างจากบุคคลอื่น หรือเรียกได้ว่ามีอัตลักษณ์ของตนก็ว่าได้

คำพูดคูนูที่มักได้ยินคือกินอย่างไรก็ได้เท่านั้น (you are what you eat) คำถามในใจที่ผุดขึ้นมาก็คือแล้วถ้าเช่นนั้น ตัวเราคือใครกันแน่ ในเมื่อการบริโภค (consumption) และกระบวนการ



การทำให้เป็นสินค้า (commodification) ในสังคมสมัยใหม่ปัจจุบันนี้ การบริโภคไม่ได้หมายถึงการแค่การกิน (การสิ้นสุด การหมดไป) ของอาหารอีกต่อไปแล้ว ในเวลาเดียวกัน การบริโภครวมไปถึงกระบวนการผลิต หรือเรียกอีกอย่างว่า “การก่อสร้าง” (construction) การผลิตซ้ำ/การก่อสร้างนี้เป็นการทำให้ร่างกายภาพของชีวิตทุกระดับในสังคม กลายมาเป็นสังคมที่มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากขึ้น ดังนั้นการบริโภคในที่นี้ จึงหมายถึงกิจกรรมที่ทำให้คนมีความต้องการพื้นฐาน (basic needs) ของตัวเองมากขึ้น ภายใต้รูปแบบทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น พิธีกรรมมื้ออาหาร รวมไปถึงการให้ความหมายของการผลิต (production) ว่าเป็นความพยายามในการใช้ทรัพยากรและวัตถุดิบในการประทังชีวิต (Falk, 1994: 95) เมื่อพิจารณาแล้ว เราจะพบว่าทุกอย่างในชีวิตประจำวันจะถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการต่อสู้ทางการเมืองเชิงอัตลักษณ์ทั้งสิ้น นอกเหนือไปจากชนชั้น เชื้อชาติ/ชาติพันธุ์ เพศ ศาสนา และอุดมการณ์ เพื่อสร้าง ประกาศ และดำรงรักษาอัตลักษณ์ของตน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ในยุคหลังสมัยใหม่นี้ การบริโภคมีหลายประเภท ซึ่งทำให้ประเภทของผู้บริโภคก็มีหลากหลายด้วยเช่นกัน (Kidd, 2002: 166)

1. ประเภทที่ถูกหลอกได้ง่ายจากโฆษณาที่ทรงอำนาจ
2. ประเภทที่สร้างรูปแบบชีวิตและอัตลักษณ์ของตัวเองจากการบริโภคและเลือกอย่างอิสระ
3. ประเภทที่จัดการกับข้อความหลักทางวัฒนธรรมประชานิยม สัญญา และสินค้า เพื่อสร้างรูปแบบชีวิตใหม่บนพื้นฐานของการปฏิเสธวัฒนธรรมประชานิยม การบริโภคแบบทุนนิยม และยังคงต่อสู้ในทางชนชั้น ต่อด้านอำนาจครอบงำ (Hegemony) ที่ใช้การบริโภคเป็นปฏิบัติการทางการเมือง
4. ประเภทที่เล่นกับความหมายและรูปแบบ เลือกหยิบจับ มาผสม สร้างสรรค์อัตลักษณ์ใหม่ๆ ที่สามารถโยนทิ้งได้ให้กับตัวเองอยู่เสมอ ให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์และรูปแบบภายนอกมากกว่าสิ่งที่อยู่ข้างใน

การสร้างอัตลักษณ์เป็นการบริโภคสัญญาที่แทรกซึมอยู่ในกิจวัตรประจำวันของเรา และเมื่อสัญญามิได้ล่องลอยไร้เป้าหมาย หากแต่เป็นแบบแผนที่สังคมประดิษฐ์ขึ้นด้วยความเชื่อบางอย่าง และกลายเป็นมายาคติ (myth) ที่ฝังแน่นในสังคม ดังนั้นการที่เราใช้การบริโภค โดยเฉพาะการบริโภคสัญญาเพื่อแสดง “ตัวตน” ของตัวออกมา เพื่อวางตำแหน่ง ธรรมเนียม และสร้างอัตลักษณ์ให้ปรากฏทางสังคมแล้ว จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่เราจะบริโภคความหมายทางวัฒนธรรมหรือมายาคติที่แฝงเร้นนั้นด้วย วิธีการใช้ชีวิตจึงเป็นตัวบ่งบอกสถานภาพและอัตลักษณ์ของคนได้ และในเมื่อ

กระบวนการลดความอ้วน เป็นส่วนหนึ่งในการใช้ชีวิตในทุกๆ วันของผู้หญิงแล้ว เราย่อมน่าที่จะเข้าใจอัตลักษณ์ของพวกเธอผ่านการทำความเข้าใจการใช้ชีวิตในอีกด้านหนึ่งนี้ได้

### แนวคิดเรื่องวาทกรรม

นักคิดในสายหลังโครงสร้างนิยม (poststructuralism) มีทัศนะในการมองมนุษย์ว่า เราไม่ได้ถูกกำหนดและควบคุมจากโครงสร้างที่มองไม่เห็น แต่ถูกนิยามและใส่อัตลักษณ์ด้วยชุดของภาษาที่เรียกว่า “วาทกรรม” ซึ่งแนวคิดนี้ทำให้มนุษย์ไม่ได้เป็นหุ่นนิ่ง แต่สามารถต่อสู้ ต่อต้าน และค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองได้

แต่เดิมนั้น คำว่า วาทกรรม (discourse) มีความหมายและถูกใช้ในทางภาษาศาสตร์ในเชิงของการมีบทสนทนา การมีข้อโต้แย้ง หรือเป็นรูปแบบของการนำเสนออย่างเป็นทางการของปาฐกถา การเขียน การบรรยายทางวิชาการหรือการนำเสนอวิทยานิพนธ์ รวมทั้งความสามารถในการให้เหตุผลหรือลักษณะของการใช้เหตุผล หากแต่เมื่อนำมาใช้ในทางแวดวงวิชาการทางสังคมศาสตร์แล้วนั้น โดยเฉพาะแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องของ อำนาจ ความรู้ และความจริง อันเป็นอิทธิพลทางความคิดของ Michel Foucault มักหมายถึง ชุดของภาษาหรือความหมายแฝงที่เกิดจากการใช้ภาษานั้น วาทกรรมเป็นปฏิบัติการของการใช้ภาษาและอุดมการณ์ โดยเฉพาะภาษาพูดและภาษาเขียนในบริบทแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรมหนึ่งๆ เพื่อการสื่อสารโต้ตอบกันของมนุษย์ในระบบสังคม

Foucault ได้สนใจในกฎเกณฑ์และปฏิบัติการผลิตการให้ความหมายของคำบรรยาย (statement) และการกำหนดวาทกรรมในช่วงที่แตกต่างกันทางประวัติศาสตร์ Foucault กล่าวว่า วาทกรรมมีความหมายถึงกลุ่มของคำบรรยาย ซึ่งเป็นการจำแนกภาษาสำหรับการพูดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ เป็นวิธีในการนำเสนอความรู้เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ลงในหัวข้อที่เจาะจงในช่วงประวัติศาสตร์จำเพาะ วาทกรรมจึงเป็นการผลิตความรู้ผ่านภาษา อาจกล่าวได้ว่า วาทกรรมเป็นแนวความคิดที่ได้มาจากภาษาศาสตร์ วาทกรรมในแบบของ Foucault จึงเป็นการสร้างหัวข้อ ทำการนิยาม และผลิตวัตถุของความรู้ต่อเรา วาทกรรมทำการกำกับให้หัวข้อมีความหมายเป็นเรื่องที่ต้องเกี่ยวข้องกับหรือมีเหตุผลเกี่ยวกับสิ่งนั้นๆ วาทกรรมจึงเข้าไปกำกับในทางการพูดถึงหัวข้อ การนิยาม การยอมรับ การสามารถเข้าใจได้ในการกล่าวหรือการเขียน ดังนั้นวาทกรรมจึงได้นำตัวเองไปจำกัดหนทางอื่นในการพูดถึง ด้วยการนำตัววาทกรรมไปเชื่อมโยงกับหัวข้อ หรือสร้างความรู้เกี่ยวกับวาทกรรม

เอง สำหรับ Foucault แล้ว วาทกรรมไม่เคยประกอบขึ้นในคำบรรยายเดี่ยว ตัวบทเดี่ยว การกระทำเดี่ยว หรือแหล่งที่มาเดี่ยว (Hall, 2001: 72) วาทกรรมจึงมีอยู่ในทุกคำพูด การกระทำ และปรากฏการณ์ทางสังคมหรืออีกนัยหนึ่งวาทกรรม ก็คือ อำนาจที่ทำหน้าที่สร้างเงื่อนไขว่าอะไรถูกหรือผิด อะไรดีอะไรชั่ว เป็นระบบที่ผลิตความจริงและมาตรการตัดสินความจริงในระบบวัฒนธรรมหนึ่งๆ นั่นเอง

ในประเด็นเรื่องอำนาจนี้ มักเป็นการใช้อำนาจในการนิยามถึง พลังและการควบคุมทั้งที่เป็นส่วนตัว หรือทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ที่ใช้โดยคนๆ หนึ่ง หรือกลุ่มหนึ่งเหนือคนอื่นหรือกลุ่มอื่น (power over) อำนาจจึงมีลักษณะเป็นพหุพจน์ คือ มีหลายที่มา ทุกสิ่งสามารถเป็นอำนาจได้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของอำนาจได้อย่างแท้จริง สิ่งที่ควรพิจารณาคือ ดูที่ความสัมพันธ์เชิงอำนาจ คือ ดูว่าใครเป็นผู้ที่ใช้อำนาจนั้นต่างหาก และสำหรับ Foucault แล้ว อำนาจเป็นเหมือนเกมที่ไม่เคยยุติที่แต้มศูนย์ หากแต่ต้องมีคนหนึ่งที่เสียแต้มในขณะที่อีกคนจะได้แต้มไป แต่อย่างไรก็ตาม เขาก็ยังเสนอว่า อำนาจเป็นไปในทางบวกมากกว่าทางลบ (Gamble, 1999)

Foucault เห็นว่า อำนาจมีลักษณะที่มีผลผลิตหรือผลที่เป็นรูปธรรม (productive) เป็นอำนาจที่ทำให้เราปรับร่างกาย ปรับใจให้สอดคล้อง และเป็นเรื่องของการ “กำกับ” ด้วยการสร้างดี/ไม่ดี ปกติ/ไม่ปกติ ซึ่งการนิยามว่าอะไร ดี/ไม่ดี ปกติ/ไม่ปกติ ทำให้คนต้องพยายามทำตัวให้อยู่ในกรอบไว้ เพื่อไม่ให้ถูกตีตรา/ลงโทษ เหมือนกับเรื่องร่างกายที่ว่า อำนาจเข้ากำกับร่างกาย ด้วยการนิยาม อ้วน/ผอม เชื่อมโยงกับดี/ไม่ดี ปกติ/ไม่ปกติ ทำให้เราต้องพยายามทำตัวให้ผอม เพื่อให้อยู่ในพากที่ดีและปกติ ไม่เช่นนั้นจะได้รับการลงโทษ (punishments) จากสังคม อาทิ โดนล้อ หรือถูกมองว่าเป็นพวกเกี้ยวคร้าน ฯลฯ ในขณะที่ถ้าบังคับตัวเองให้อยู่ในด้านผอมได้ สังคมก็จะให้รางวัล (rewards) ต่างๆ เช่น การเป็นที่ยอมรับ หรือคำชมเชย เป็นต้น ฉะนั้น วาทกรรมจึงเป็นมากกว่าเรื่องของภาษาหรือคำพูด แต่มีภาคปฏิบัติการจริงของวาทกรรม (discursive practices) ซึ่งรวมถึงจารีต ปฏิบัติ ความคิด ความเชื่อ คุณค่า และสถาบันต่างๆ ในสังคมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นๆ ด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้จึงเกิดการกำกับตัวเองให้อยู่ในกรอบ และกำกับคนอื่นด้วยเป็นรูปแบบของการใช้อำนาจในแบบหนึ่งๆ ที่เรียกว่า “disciplining power” (Barth, 1998: 254)

โดยการกำกับในระดับเล็กๆ (micro level) อย่างเช่น การกำกับร่างกายนี้ เป็นรากฐานของการกำกับใหญ่ๆ เช่น ปิตาธิปไตย ทุนนิยม และโลกาภิวัตน์ หรือพูดง่ายๆ ก็คือ ปิตาธิปไตย ซึ่งเป็นการครอบงำ/กดขี่ที่เป็นพื้นฐานที่สุดของมนุษย์นั้น ยังคงอยู่ได้ด้วย การรองรับจากการกำกับร่างกายนี้เอง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักสตรีนิยมพยายามต่อสู้ด้วยแนวความคิดที่ว่า “The

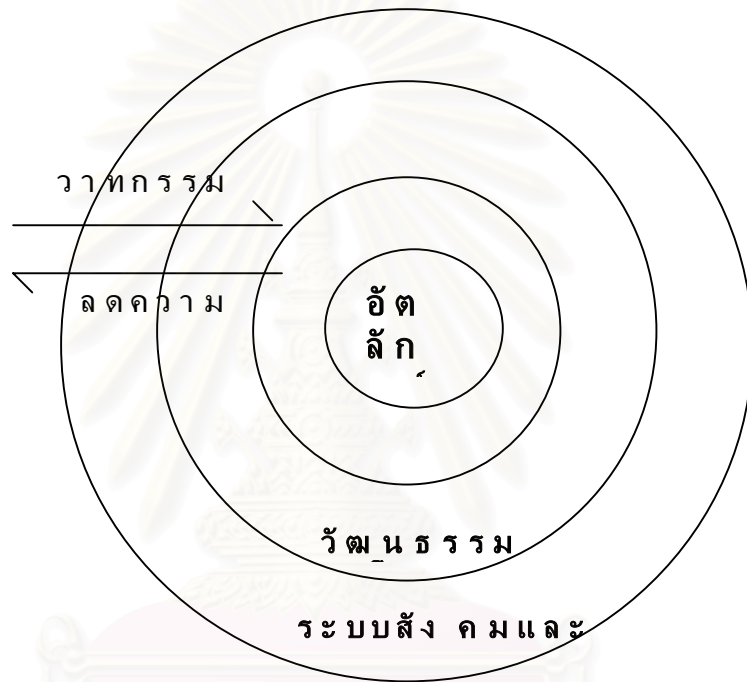
personal is the political” คือ ประสบการณ์เรื่องส่วนตัวของผู้หญิง อย่างเรื่องเนื้อตัวร่างกายนี้ เป็นเรื่องของการเมืองเช่นกัน เพราะเป็นเรื่องของการใช้อำนาจ การกดขี่ มีโครงสร้างของความสัมพันธ์ทางอำนาจรองรับ

ดังนั้นวาทกรรมจึงเป็นเสมือนระบบของการเสนอภาพแทน ซึ่งมีไม่แค่เพียงการเป็นระบบโครงสร้างภาษา แต่เป็นปฏิบัติการซึ่งสร้างวัตถุที่กำลังถูกพูดถึง วาทกรรมเป็นมากกว่าการที่สัญญาณไปสู่สิ่งของหรือสิ่งที่ตรงกันข้ามกันระหว่างสัญญาณ ซึ่งจะกีดกันและบังคับว่าสิ่งใดพูดได้และพูดไม่ได้ (Collins and Makowsky, 1993: 253)

กล่าวโดยสรุปก็คือ สำหรับ Foucault แล้ว วาทกรรมเป็นมากกว่าเรื่องของภาษา คำพูด หรือการตีความ แต่เป็นเรื่องของอำนาจและความรุนแรงที่แสดงออกมาในรูปของภาคปฏิบัติการจริงของวาทกรรมในสังคม โดยทุกสังคม การผลิตวาทกรรมจะถูกควบคุม คัดสรร จัดระบบและแจกจ่ายภายใต้กฎเกณฑ์ชุดหนึ่ง

วาทกรรมความสวย ก็คือ ชุดมาตรฐานความสวยชุดหนึ่งที่อยู่เหนือความสวยชุดอื่นๆ เช่น ความสวยแบบนางแบบ มักเหนือความสวยแบบแม่บ้าน อีกทั้งแนวคิดเรื่องความงามตามมาตรฐานของสื่อ จึงอาจเรียกได้ว่า เป็นการแต่งงานกันที่เหมาะสม ระหว่าง ปิตาธิปไตยกับทุนนิยมด้วยเช่นกัน ดังนั้นเรื่องของการกำหนดมาตรฐานความสวยงามตามปกติ โดยถือว่าผู้หญิงยอมเท่านั้นจึงถือว่าสวย จึงเป็นการกดขี่ผู้หญิงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมทั้งอารมณ์ความรู้สึกด้วย ความสัมพันธ์ทางอำนาจระหว่างหญิงชาย โดยเฉพาะการต่อสู้เพื่อมีอำนาจควบคุมเหนือเนื้อตัวร่างกายของผู้หญิงนี้ จึงได้กลายเป็นกุญแจหลักสำหรับการวิเคราะห์ของนักสตรีนิยม (feminist) แม้จะมีการวิพากษ์แนวคิดของ Foucault / power / discourse จากนักสตรีนิยมบางสาย แต่หากเราอ่านงานของเขาอย่างรอบคอบแล้วจะพบว่า แนวคิดของเขาจะสามารถเป็นเกราะกำบังเราจากการเสียจุดยืนด้านแนวคิดให้กับการสร้างทฤษฎีด้านสังคมที่มุ่งหาประโยชน์จากผู้หญิง ดังนั้นการศึกษาให้ลึกซึ้งและรอบด้านมากขึ้นจึงน่าที่จะเป็นประโยชน์

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการลดความอ้วนนี้เป็นเรื่องที่ค่อนข้างซับซ้อน เนื่องจากมีองค์ประกอบอื่นๆ มาเกี่ยวข้องมากมาย เช่น เรื่องของความอ้วน ซึ่งไม่มีคำจำกัดความที่สามารถชี้ชัดลงไปได้ว่าอะไรคือความอ้วน และอย่างไรจึงจัดว่าอ้วน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนเชื่อมโยงกับการศึกษา การนิยามตัวเองผ่านการเลือกวิธีลดความอ้วนทั้งสิ้น ปัจจุบันในประเทศไทย งานศึกษา/วิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ในทางสังคมศาสตร์โดยตรงยังไม่ปรากฏว่ามีผู้ใดทำการศึกษาไว้ ผู้เขียนจึงได้ศึกษาค้นคว้าจากตำรา วารสาร เอกสารทั้งทางวิชาการและแง่มุมในทางสังคมอื่นๆ ของทางสังคมศาสตร์ ตะวันตก โดยเฉพาะในมุมมองของสตรีนิยม (feminism) ซึ่งแม้จะแตกต่างกันบ้างในทางบริบท หากแต่ก็น่าจะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างแนวทางการศึกษาต่อไป ดังนี้

The Icon Critical Dictionary of Feminism and Postfeminism โดย Sarah Gamble กล่าวถึงผลของการลดความอ้วนตอนหนึ่งว่า ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เรียกว่า eating disorder หรือ ช่วงของทัศนคติอันผิดปกติที่มีต่ออาหาร ตั้งแต่ anorexia nervosa จนถึง bulimia โดยกล่าวว่า anorexia ถูกระบุให้เป็นอาการผิดปกติทางการแพทย์ (clinical disorder) มาตั้งแต่ปี 1873

Fat is a Feminist Issue (1978) โดย Susie Orbach เห็นว่าการมีน้ำหนักเกินคือการปฏิเสธ (say no) ต่อความรู้สึกไร้ซึ่งอำนาจ คนอ้วนไม่ยอมจำนนต่อความเห็นของตะวันตกเรื่อง ความสวยงาม และท้าทายความสามารถของวัฒนธรรมที่จะเปลี่ยนผู้หญิงให้กลายเป็นเพียงผลิตภัณฑ์ (p.21 อ้างถึงใน Hesse-Biber p.29)

The Beauty Myth: How Images of Beauty are Used Against Women (1991) โดย Naomi Wolf นักสตรีนิยมชาวอเมริกัน ได้เสนอทัศนะของนักสตรีนิยมเกี่ยวกับ ความสวยว่าความสวยเกี่ยวข้องกับประเด็นเรื่องชนชั้น และเงื่อนไขการกำหนดความหมายอันขึ้นกับแนวทางการเปลี่ยนแปลง (trend) ของแต่ละยุคด้วย Wolf เชื่อว่า ผู้หญิงถูกใช้หาประโยชน์และเป็นเหยื่อของการถูกผลักดันเข้าสู่วงจรของความสวย ความสมบูรณ์แบบ ความอ่อนเยาว์ และภาพลักษณ์ที่เป็นไปไม่ได้ที่น่าเสนอโดยอุตสาหกรรมแฟชั่นและความงามต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น อุตสาหกรรมการลดน้ำหนัก เครื่องสำอาง หรือศัลยกรรมพลาสติก ทุกๆ วัน ผู้หญิงจะได้รับการแนะนำผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ที่จะมาแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของร่างกาย โดย Wolf เห็นว่า นิตยสารประเภทโดยผู้หญิงและเพื่อผู้หญิง อย่างเช่น นิตยสารแฟชั่นชื่อดังอย่าง Vogue ก็เป็นการหาประโยชน์จากผู้หญิงเช่นกันไม่ต่างอะไรจากหนังสือ Playboy และมองโฆษณาว่า ทำให้มีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้ผู้หญิงมีความ

ภูมิใจในตัวเอง (self-esteem) ต่ำ ทำให้ผู้หญิงรู้สึกที่ตัวเองน่าเกลียด ด้วยภาวะต่างๆ และภาวะเหล่านั้นเป็น “โรค” ที่สามารถ “รักษา” ให้หายได้ ด้วยผู้เชี่ยวชาญ เราจึงเห็นคำขวัญ (slogan) ที่สะท้อนความคิดนี้ว่า “สวยด้วยแพทย์”

นอกจากนั้นแล้ว Wolf โจมตีว่า ผู้หญิงในที่ทำงานถูกตัดสินจากภาพลักษณ์มากกว่าผลงาน ทำให้ผู้หญิงต้องเหมือนกับทำงาน 3 กะ<sup>9</sup> คือ ดูแลบ้าน ทำงานตลอดทั้งวัน และอยู่ในโลกแห่งความฝันแห่งความงามและเยาว์วัยที่ป้อนใส่โดยนิตยสารผู้หญิง ในขณะที่เดียวกัน มายาคตินี้จะนำไปสู่การแตกแยกในหมู่ผู้หญิงด้วย เพราะว่าสร้างความรู้สึกแข่งขันและเปรียบเทียบในหมู่ผู้หญิงด้วยกันเอง สำหรับ Wolf แล้ว ผู้ชายเป็นต้นเหตุของปัญหาต่างๆ ที่จะแก้ไขได้ก็ต่อเมื่ออยู่ภายในโลกของผู้หญิง และดูเหมือนว่า Wolf จะไม่ให้ความเชื่อถือมากนักกับผู้หญิงว่าจะมีความสามารถในการวิพากษ์อันนำไปสู่การประเมินคุณค่าในมาตรฐานความงามดังกล่าว และรู้จักปฏิเสธเรื่องนี้ได้ อาจพูดได้ว่า Wolf มองผู้หญิงเป็นเหยื่อ แล้วก็ไม่ได้ให้ออกาสกับผู้หญิงสวยเลย และถึงแม้ว่าเราอาจจะไม่เห็นด้วยกับบางส่วนของแนวคิดของ Wolf แต่ก็คงไม่อาจปฏิเสธได้ว่า คำถามที่เธอได้ตั้งขึ้นมาว่า มาตรฐานความงามเหล่านี้ใครเป็นผู้กำหนด น่าสนใจไม่น้อย และเพียงแค่ผมมองและดูดีนั้นไม่เพียงพอสำหรับการนิยามความงามที่แท้จริงได้

Unbearable Weight: Feminism, Western Culture and the Body (1993) โดย Susan Bordo มุมมองของ Bordo แตกต่างจาก Wolf โดย Bordo ไม่ได้มองว่า การปฏิบัติกับร่างกายเพื่อเข้าถึงความงามของผู้หญิง เป็นการกดขี่ หากแต่เห็นว่าเป็นปฏิบัติการอย่างหนึ่งในการพยายามได้มาซึ่งอำนาจแห่งการควบคุมของระบบ ทั้งยังได้ชี้ให้เห็นว่าสังคมมีกระบวนการสร้าง “ความสวย” อย่างไร โดยแสดงให้เห็นวาทกรรมที่กำกับและภาคปฏิบัติของความสวย

Am I Thin Enough Yet?: The Cult of Thinness and the Commercialization of Identity (1996) โดย Sharlene Hesse-Biber เป็นการศึกษาในเชิงจิตวิทยาของ Hesse-Biber ที่ได้ถ่ายทอดพิธีกรรมทางร่างกายที่เกี่ยวกับลัทธิความผอมของผู้หญิง โดยเธอกกล่าวว่า การเป็นผู้

<sup>9</sup> สอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของ เจมี ฮูเมอร์ดาราคคนหนึ่งที่ว่า “ต้องถ่ายละคร 4 วัน แล้วอีก 3 วันก็ต้องบังคับตัวเองให้ไปออกกำลังกาย คือกลายเป็นว่าการออกกำลังกายแทนที่จะเป็นการพักผ่อน กลับกลายเป็นการทำงาน เหมือนเราทำงาน 7 วัน ไม่มีวันหยุด... คือเสียงของผู้ใหญ่ (ผู้บริหารสถานีโทรทัศน์และเจ้าของค่ายละคร) กับช่างแต่งหน้า แว่วๆ มาเข้าหูเรานะ ว่าเราอ้วน ก็ได้ยินมาเรื่อยๆ จนเราเชื่อใจ ว่าเราอ้วน ที่นี้ก็เครียดเลย”

หญิงคือคุณสมบัติพื้นฐานของการเป็นสมาชิกของลัทธิความผอม ซึ่งพิธีกรรมเบื้องต้นคือการจำกัดอาหาร (dieting) และการออกกำลังกายด้วยความตั้งใจจนกลายเป็นความหมกมุ่น ซึ่งน้ำหนักบ่อยๆ โดยมีอุตสาหกรรมโฆษณาและสื่อคอยนำเสนอตัวแบบร่างกายที่สวยงามสำหรับการบูชาและมีการเฉลิมฉลองอย่างสม่ำเสมอในรูปแบบของการประกวดความงามที่จะยืนยันอุดมคตินี้ Hesse-Biber เปรียบเทียบคู่มือลดความอ้วนว่าเหมือนกับคัมภีร์ไบเบิล ซึ่งเทศนาว่าด้วยรูปแบบของพิธีกรรมในแต่ละวันของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมอาหาร การปรุงหรือการกินอาหาร และ “บาป” คือ การที่ละเมิดข้อห้ามเหล่านั้น (หน้า 39) เปรียบเทียบว่า กระจกและเครื่องชั่งน้ำหนัก คือ แทนบูชา (หน้า 69, 71) พวกเขาจะรู้สึกละอายใจหากไม่ได้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด และจะทำการ “ปลงอาบัติ” หรือทรมานตัวเองเพื่อลบล้างความผิดนั้นด้วย (หน้า 70) ซึ่งลัทธิความผอม สัมพันธ์กับผู้หญิงว่าจะให้รางวัลตอบแทนกับพวกเขาเป็นการยอมรับทางวัฒนธรรม (หน้า 68)

Hesse-Biber ได้พูดถึงทฤษฎีและแนวคิดต่างๆ ที่ใช้อธิบายเรื่อง eating disorder ซึ่งเธอเห็นว่า มุมมองเหล่านี้ มักจะเป็นการโทษเหยื่อ (blaming the victim) (หน้า 15) และเธอยังตั้งคำถามว่า การที่ผู้หญิงในสหรัฐเห็นว่ากิจกรรมต่างๆ เช่น การจำกัดอาหาร เติมนม ลดน้ำหนักห้องเสมือนกับเป็นปฏิบัติการแห่งเจตจำนงที่เสรี (exercise of free will) นั้นไม่ต่างจากการที่ผู้หญิงจีนถูกมัดเท้า (foot binding) หรือผู้หญิงในสมัยอดีตต้องใส่ชุดรัดทรง (corset) เลย

เธอกล่าวว่า เราถูกทำให้อ้วนจากอุตสาหกรรมอาหาร และกระตุ้นให้ลดความอ้วนจากอุตสาหกรรมการออกกำลังกายและการลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นผลดีสำหรับระบบทุนนิยม แต่ไม่ดีสำหรับเราในฐานะผู้บริโภค (หน้า 35) โดยหนังสือรับรองและรูปภาพก่อนและหลัง (testimonials of before and after picture) เป็นวิธีการตลาดเบื้องต้นที่มักถูกนำมาใช้ โดยในใบปลิวโฆษณา (brochure) เดียวกัน เราจะเห็น “สัญญา” จากภาพว่า เราจะมีความสุขมากขึ้น มีชีวิตและสุขภาพที่ดีมากขึ้น (หน้า 40) ซึ่งการมีรูปร่างดีด้วยการออกกำลังกาย ถูกจัดเป็นส่วนจำเป็นที่สำคัญอย่างหนึ่งของการมีรูปแบบชีวิตที่มีสุขภาพดี (healthful lifestyle) (หน้า 45)

นอกจากนั้นแล้ว Hesse-Biber ยังกล่าวถึงการศึกษาการเชื่อมโยงระหว่างแบบของร่างกายกับอารมณ์หรือภาวะจิตใจ อันทำให้เกิดภาพเหมารวม (stereotype) ซึ่งเธอได้ยกตัวอย่างงานวิจัยของนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งคือ H. Sheldon ที่แบ่งร่างกายออกเป็น 3 ประเภท โดยแต่ละประเภทก็จะมีลักษณะนิสัยอันเป็นจุดเด่นในแต่ละแบบของร่างกาย (หน้า 60) โดยเธอเองได้ทำการศึกษาและค้นพบความแตกต่างทางเพศสถานะ (gender) ที่ชัดเจนในเรื่องการรับรู้เกี่ยวกับน้ำหนักของร่างกาย เช่น วัยรุ่นผู้หญิงกว่าร้อยละ 95 อยากผอมกว่านี้ในขณะที่ตัวเลขของวัยรุ่นชาย



อยู่ที่ร้อยละ 50 หรือ ข้อแตกต่างที่ว่ร้อยละ 75 ของวัยรุ่นผู้หญิงเคยลดความอ้วนส่วนวัยรุ่นผู้ชาย มีเพียงร้อยละ 35 เท่านั้น (หน้า 61-62)

จากการศึกษาของ Hesse-Biber ยังพบว่าผู้หญิงบางคนใช้วิธีการจัดการการกินเป็นการแก้ปัญหา/ช่วงประสพการณ์ชีวิตที่เลวร้าย เช่น โดนลวนลามทางเพศ หรือครอบครัวแตกแยก โดยเธอตีความหมายว่า การปฏิเสธอาหารหมายถึงการส่งข้อความอันทรงพลังแก่ครอบครัวที่กำลังมีปัญหา การกินมากเกินไป อาจเป็นวิธีที่ปลอดภัยในการบรรเทาความเจ็บปวดทางอารมณ์ ส่วนการถ่ายท้องก็อาจเป็นทางออกของความโกรธ คับข้องใจต่อสภาพแวดล้อมที่เลวร้าย (หน้า 83) โดยเธอได้ยกตัวอย่างการจัดการภาวะเครียดกับการปรับตัวของนักศึกษาด้วยศัพท์ที่เรียกว่า “freshman 10” หมายถึง น้ำหนักประมาณ 10 ปอนด์ที่เพิ่มขึ้นของนักศึกษาใหม่ในปีแรก (หน้า 91) แต่ Hesse-Biber ก็ได้แสดงจุดยืนของเธอโดยกล่าวว่า เธอไม่ได้ส่งเสริมให้ผู้หญิงที่เธอสัมภาษณ์เลิกวิธีการเหล่านี้ เพราะเธอเห็นว่าการตกแต่งร่างกาย (adornment of the body) พิธีกรรมเกี่ยวกับร่างกายและแฟชั่น เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยก่อร่างและบูรณาการวัฒนธรรมของมนุษย์

Intimate History of American Girls. (1997) โดย Brumberg, Joan Jacobs<sup>10</sup>. Brumbergs แสดงให้เห็นถึงผลจากการปฏิบัติอุตสาหกรรมอันนำไปสู่การผลิตเสื้อผ้าได้ในจำนวนมาก อย่างเช่นพวกเสื้อชั้นในสตรี ที่ส่งเสริมให้ผู้หญิงมีความคิดเรื่องร่างกายมาตรฐาน โดยความคิดที่ว่าร่างกายที่สวยงามแบบนั้น คือร่างกายที่ผอมบาง ได้เริ่มต้นประมาณปลายศตวรรษที่ 19 และต้นศตวรรษที่ 20 ซึ่งในราวช่วงต้นทศวรรษที่ 1920 นั้น ขา แขน ของผู้หญิงต้องเรียบไม่มีขน เหวต้องเล็ก นมก็ต้องเล็กแน่นเต่งตึงด้วย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>10</sup> ดูเพิ่มเติมในบทวิจารณ์หนังสือของธเนศ วงศ์ยานนาวา. อ่างแล้ว.

### บทที่ 3

## วาทกรรมร่างกายในวัฒนธรรมบริโภค

เนื้อหาของบทนี้ เป็นการนำเสนอและชี้ชวนให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายของผู้หญิงและบริบททางสังคมต่างๆ ที่แวดล้อมพวกเธออยู่ ผ่านการพิจารณาจากวงกว้างโดยดูความเป็นไปสังคมตะวันตก เทียบเคียงและจำกัดวงแคบลงสู่สังคมไทย โดยเสนอการพิจารณามิติทั้งทางด้านอุตสาหกรรมแฟชั่น สื่อในช่องทางต่างๆ ความทันสมัยของเทคโนโลยี การก้าวไกลจากอำนาจรัฐ วัฒนธรรมการกิน และจะสมบูรณ์ไม่ได้หากขาดวาทกรรมการแพทย์ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีส่วนในการก่อสร้างร่างกายทางสังคมของผู้หญิงทั้งสิ้น

### วาทกรรมร่างกาย

เมื่อกล่าวถึงวาทกรรมร่างกายนั้น จะพบว่า มีความเชื่อมโยงของสายสัมพันธ์ของสถาบันทางสังคมต่างๆ ที่ทั้งซ้อนทับและเกี่ยวพันกันอยู่มากมาย สถาบันทางสังคมเหล่านี้ได้แทรกซึมเข้ามาจัดการกับเนื้อตัวร่างกายของผู้หญิงอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ไม่ว่าจะผู้หญิงจะเต็มใจหรือไม่ก็ตาม ในเบื้องต้นนี้จึงน่าจะลองสำรวจถึงวาทกรรมร่างกายเหล่านั้น

### ร่างกายผู้หญิงในสังคมตะวันตก

ประวัติศาสตร์ร่างกายของผู้หญิงในวัฒนธรรมตะวันตก เปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม พบว่าในคริสต์ศตวรรษที่ 16 สังคมมีความนิยมรูปร่างผู้หญิงที่ผอมบาง โดยผู้หญิงที่มีรอบเอวมากกว่า 13 นิ้ว จะถูกนำไปประจาน (วริยา วชิราวัฒน์และ ศิริอร สิ้นธุ, 2540: 18) ต่อมาในคริสต์ศตวรรษที่ 17-19 สังคมได้เปลี่ยนมานิยมผู้หญิงที่มีรูปร่างอ้วนสังเกตได้จากภาพเขียนของจิตรกรที่มีชื่อเสียงในยุคนั้น จะนิยมวาดภาพผู้หญิงที่มีน้ำหนักประมาณ 75-80 กิโลกรัม ในขณะที่มีความสูงประมาณ 5 ฟุตครึ่ง เนื่องจากผู้หญิงที่อ้วนเป็นภาพลักษณ์ของความเป็นแม่พันธุ์ที่ดี และแสดงถึงฐานะของบิดาหรือสามี ว่าเป็นผู้มีฐานะดีจึงสามารถเลี้ยงดูผู้หญิงให้อ้วนท้วนสมบูรณ์ได้ (น.ณ. ปากน้ำ, 2543)

หากแต่ช่วงปลายคริสต์ศตวรรษที่ 19 ในราวทศวรรษที่ 1890 เวกคอดกิ่ว ก็กลายเป็นบรรทัดฐานของผู้หญิง โดยมี เครื่องรัดทรง (corset) เป็นเครื่องมือช่วยเหลือในการจัดการรูปร่าง

ของผู้หญิงให้เป็นไปตามมาตรฐานที่ต้องการ โดยมี “gibson girl” หญิงสาวรูปร่างเอส (s shape) แบบนาฬิกาทราย เป็นต้นแบบของความงาม และด้วยอิทธิพลของวงการภาพยนตร์ฮอลลีวูด จึงทำให้เธอได้รับความนิยมต่อเนื่องมาจนถึงต้นทศวรรษ 1910 (Craik, 1994: 74)

ซึ่งในช่วงก่อนสงครามโลกครั้งที่ 1 ราว ค.ศ. 1914 ค่านิยมต่อรูปร่างผู้หญิงก็เริ่มเปลี่ยนไป จากการนิยมความอวบอ้วน มาเป็นการนิยมรูปร่างที่กระชับ หน้าอกใหญ่ สะโพกผาย เป็นช่วงเวลาที่ทำให้ผู้หญิงมีความตื่นตัวเรื่องการลดน้ำหนัก โดยเริ่มมีการอดอาหารและออกกำลังกายกันอย่างหักโหม (เนื่องน้อย ศรัทธา, 2519)

เมื่อความคล่องตัว (mobility) ของผู้หญิงที่เพิ่มขึ้น ทำให้รูปร่าง “แบนราบเรียบ” อย่าง “Flapper” ได้กลายเป็นภาพลักษณ์ของความเป็นผู้หญิงในยุค 1920 เรื่อยมา จนถึงต้นๆ ทศวรรษที่ 1930 หญิงสาวผู้ทันสมัย คล่องแคล่วดังหนุ่มน้อย ก็ถูกรัศมีดาราดาบบัง โดยในช่วงทศวรรษที่ 1940 ต้นแบบหลัก (role model) ของความงามที่พึงปรารถนา ยังคงเป็นดารานางจากฮอลลีวูด หากแต่ก็ต้องเริ่มถูกทาบริศมี และเลือนหายไปด้วยเหล่าสาว ๆ จาก Playboy ช่วงปี 1950 (Craik, 1994: 75-80) ทำให้แฟชั่นเสื้อผ้าในยุคนี้ เป็นเสื้อผ้าแบบเนื้อที่เน้นสัดส่วนร่างกาย เน้นเอวเน้นก้น (Hesse-Biber, 1996: 44) เป็นยุคที่ sex symbol หลายคนได้แจ้งเกิด และหนึ่งในนั้นก็คือ Marilyn Monroe

ทศวรรษที่ 1960 ความนิยมเริ่มเปลี่ยนไปอีกครั้ง โดยมีต้นแบบคือ Twiggy นางแบบวัยรุ่น ซึ่งโด่งดังมากด้วยรูปร่างที่เหมือนกับยังโตไม่เต็มที่และทรงผมที่กุดสั้นเหมือนเด็กผู้ชาย (Craik, 1994: 75-80) Twiggy ยังเป็นถือเป็นผู้นำการใส่ mini skirt ของผู้หญิงในยุคนี้ และได้รับฉายาว่าเป็น supermodel คนแรกของโลก และด้วยความนิยมต่อรูปร่างที่ผอมบางด้วยสัดส่วน 31-22-32 ความสูง 5 ฟุต 6 นิ้ว หน้า 91 ปอนด์ (Radner, 2000: 136) ของเธอเองที่ทำให้ผู้หญิงในประเทศอังกฤษเริ่มมีการควบคุมอาหาร และมีการจัดตั้ง “สมาคมระวังหุ่น” (KFA: Keep Fit Association) ขึ้นในปี 1962 ซึ่งแม้แต่นักร้องโอเปร่าก็ต้องเข้าชั้นฝึกบริหารร่างกายเพราะไม่ต้องการปล่อยตัวให้อ้วนเหมือนในสมัยก่อน (เนื่องน้อย ศรัทธา, 2519: 184)

รูปร่างผอมบางยังคงได้รับความนิยมต่อเนื่องมาจนถึงทศวรรษที่ 1970 โดยนางแบบถูกกำหนดให้มีรูปร่างสูงโปร่ง หน้าอกแบน สะโพกเล็ก ไหล่กว้าง ตาโต ขาเรียว และผิวเนียนเรียบไร้ไขมัน และด้วยเหตุนี้เองที่ทำให้รูปร่างที่มีกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกาย กลายเป็นรูปร่างในอุดมคติ

ของผู้หญิงในยุค 1980 ซึ่งทำให้ Jane Fonda ผู้บุกเบิกวิดีโอเทปการออกกำลังกายในปี 1982 ขายเทปของเธอได้ถึงกว่า 8.5 ล้านม้วนในเวลาต่อมา (Hesse-Biber, 1996: 49)

เป็นที่น่าสนใจว่า รูปร่างผอมบาง ได้กลับมาเป็นที่นิยมอีกครั้งในยุค 1990 ซึ่งคราวนี้มี Kate Moss นางแบบสาวชาวอังกฤษเป็นสัญลักษณ์ หลายคนบอกว่าเธอคือ Twiggy ของยุคนี้ แต่ความแตกต่างก็คือ ในขณะที่ Twiggy เป็นภาพสะท้อนของผู้หญิงที่ได้รับการปลดปล่อยในยุคนั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับการปฏิวัติทางเพศ (sexual revolution) Moss กลับสะท้อนเพียงภาพของเด็กสาวบริสุทธิ์ ที่มีวิญญาณของวัยรุ่นผู้มีความสุขเท่านั้น (Smedley, 2000: 148-150) ถึงกระนั้นก็ตาม เธอก็ได้กลายเป็นผู้ที่ทำให้วงการแฟชั่นนิยมนางแบบที่สวย “แบบ” เธอ

นอกจากนั้น ยังมีความเป็นไปได้ว่าตุ๊กตาบาร์บี้ก็เป็นอีกจุดเริ่มต้นหนึ่งของการให้ค่านิยมกับความงามของเด็กผู้หญิง และถือเป็นต้นแบบ (role model) ของความสวยที่ว่าด้วยการเป็นสาวผมบลอนด์ มีเสน่ห์ทางเพศ และขายาว (blond, sexy and long-legged) โดยมี Cindy Crawford, Claudia Schiffer และ Nicole Kidman เป็นบาร์บี้ภาคมีชีวิต ทำให้หญิงสาวหลายคนใฝ่ฝันที่จะมีรูปร่างเช่นนั้น ซึ่งจากการคำนวณ (เนชั่นสุดสัปดาห์ , 2539) พบว่า “หากตุ๊กตาบาร์บี้ตัวโตเท่ากับคนจริงๆ จะมีสัดส่วน 38-18-33 ซึ่งไม่ใช่หุ่นคนธรรมดาปกติทั่วไป”

จนกระทั่งในปลายศตวรรษที่ 20 ความนิยมก็เปลี่ยนไปสู่ความ “หลากหลาย” มากขึ้น นางแบบผิวเหลืองจากเอเชีย และนางแบบผิวสีจากแอฟริกา ได้กลายมาเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในวงการแฟชั่นที่ต้องการความแปลกที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ (exotic) โดยมี Naomi Campbell เป็นจุดเริ่มต้นของแนวโน้ม (trend) นี้ และแม้ว่าการมีหน้าอกอวบอ้อมจะเป็นคุณลักษณะที่หวนกลับมาเป็นที่ต้องการอีกครั้งก็ตาม หากแต่สิ่งที่ไม่ได้เปลี่ยนไปเลยก็คือ เธอเหล่านั้นยังคงต้องมีรูปร่างที่ผอมบางเช่นเดิม

จะเห็นได้ว่าในศตวรรษที่ 20 ที่เพิ่งผ่านพ้นไปนี้ หากจะกล่าวว่าเป็นยุคสมัยแห่งการเปลี่ยนแปลงมาตรฐานรูปร่างของผู้หญิงอย่างที่สุดก็คงจะไม่เกินไปนัก รูปร่างในอุดมคติของผู้หญิงในวัฒนธรรมตะวันตก แทบจะเปลี่ยนไปในทุกๆ ทศวรรษ โดยมีอุตสาหกรรมแฟชั่น ระบบการผลิตเสื้อผ้าสำเร็จรูป การแบ่งบานเป็นดอกเห็ดของนิตยสารผู้หญิง และวงการภาพยนตร์ ฯลฯ ช่วยโหมกระพือภาพร่างกายที่ “พึงประสงค์” ไปยังผู้หญิงในทุกชนชั้น

## ร่างกายผู้หญิงในสังคมไทย

เมื่อหันมามองในบริบทสังคมไทย ก็พบว่า ผู้หญิงต้องเผชิญกับช่วงของการเปลี่ยนแปลงตนเองไปตามความต้องการความเป็นผู้หญิงทางวัฒนธรรม (cultural requirement of femininity) เช่นกัน ความคิดเรื่องขนาดรูปร่างที่ถือว่าสวยงามนั้น มีการปรับเปลี่ยน แปลงรูปความหมายอย่างมาก ตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมามี หากแต่การสืบค้นข้อมูลอาจทำได้ไม่ง่ายนัก เนื่องด้วยข้อจำกัดหลายประการ ดังนั้นการทบทวนเรื่องร่างกายกับความสวยในสังคมไทย จึงอาจกระทำผ่านการทบทวนวรรณกรรมและเหตุการณ์ต่างๆ ของสังคมไทยในบางช่วงเวลาที่สำคัญ โดยอาจจะเริ่มจากการลองพิจารณารูปร่างมาตรฐานในช่วงเวลาตั้งแต่สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น สมัยการสร้างชาติของจอมพล ป. พิบูลสงคราม เรื่อยมาจนกระทั่งถึงในยุคปัจจุบัน

ข้อค้นพบที่ได้จากการย้อนกลับไปพิจารณา วรรณกรรมไทยในสมัยรัตนโกสินทร์ คือได้มีการสร้างความนิยมหรือการให้คุณค่าต่อลักษณะรูปร่างที่ผอมบางในหลายบทหลายตอน ที่จิตรภูมิศักดิ์ ในนามปากกาของทีปกร ได้กล่าววาระชัดเจนว่า “สวยงามราวนางฟ้านางสวรรค์” ในแบบที่ชนชั้นสูงอยากให้คนนึกถึง (ทีปกร, 2531) หนึ่งในนั้นคือ พระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ 2 เรื่อง รามเกียรติ์ ตอนหนุมานเข้าห้องนางบุษมาลี ซึ่งได้บรรยายถึงความงามของนางบุษมาลีไว้ว่า

“เอวบางร่ามรัดกำดัดสวาท  
เข้าแผนฉากแพรแสแลเส็ง

ดูผุดผาดสารพัดคิดเครื่อง  
ยิ่งเพ่งยิ่งพิศยิ่งติดใจ”

(กรมศิลปากร, ม.ป.ล.: 5)

หรือบทชมโฉมนางพิมพิลาไลยในเรื่อง ขุนช้างขุนแผนที่ว่า

“ทรวดทรงสงศรีไม่มีแม่  
ผมสสวยสวยขำงามเงา

อรชรอ่อนแอ่นประหนึ่งเหล่า  
ให้ชื่อเจ้าว่าพิมพิลาไลย”

(บุญยงค์ เกศเทศ, 2532: 65 )

ในช่วงเวลาที่มีการเข้ามาของชาวตะวันตกเพิ่มจำนวนขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมัยรัชกาลที่ 5 ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงใหญ่ๆ ดังที่เราคงจำกันได้จนขึ้นใจ อาทิ การเลิกทาส การพัฒนาสาธารณูปโภค สาธารณูปการต่างๆ เท่านั้น หากแต่ยังได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปถึงแนวคิดเรื่องการจัดการเนื้อตัวร่างกายของผู้หญิง และเป็นรากฐานการเสริมให้งามตามแบบตะวันตกอีกด้วย

ร่างกายที่เคยถูกมองว่าสวย เช่น ผิวเหลืองขมื่น ฟันดำมะเหมื่อม กลายเป็นสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลงให้ “ทันสมัย” โดยมีสินค้าจากตะวันตกที่มากับเรือไหลทะลักเข้ามารองรับ ซึ่งสามารถวางขายได้อย่างเสรี โดยมีชนชั้นกลางเป็นพ่อค้าคนกลาง และช่วงเวลานี้เองที่ผู้หญิง เริ่มใช้เครื่องสำอางจากตะวันตกและแต่งหน้าตามผู้หญิงตะวันตกมากขึ้น รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการแต่งกายด้วย กระนั้นการกล่าวถึงขนาดของรูปร่างก็ยังไม่ชัดเจนนัก

ต่อมาในช่วงพ.ศ. 2485-2500 ในยุคแห่งการสร้างชาติทางวัฒนธรรม สมัยจอมพล ป. พิบูลสงครามนั้น<sup>11</sup> พบว่า แบบแผนการแต่งตัวของผู้หญิงถูกกำหนดโดย “รัฐนิยม” เช่นกัน อันมาจากประกาศของสำนักนายกรัฐมนตรี 12 ฉบับ ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือเรื่องว่าด้วยการแต่งกายของประชาชนชาวไทย ยิ่งไปกว่านั้น การจัดประกวดหมวกและเครื่องแต่งกายสตรีครั้งแรกของไทย ที่จัดขึ้นที่งานตลาดนัดวันอาทิตย์ที่ 3 สิงหาคม พ.ศ. 2494 บริเวณสวนอัมพร ยังมีกรมประชาสัมพันธ์หรือกรมโฆษณาการในขณะนั้น ร่วมกับกรมประชาสัมพันธ์เป็นเจ้าภาพผู้จัดงานอีกด้วย (ส. พลายน้อย, 2543: 149-161)

ไม่เพียงแต่การแต่งกายเท่านั้นที่จะต้องเปลี่ยนแปลง แม้แต่เรื่องร่างกายก็ยังต้อง “ปฏิรูป” เช่นกัน ซึ่งผู้หญิงในฐานะ “ดอกไม้ของชาติ” ก็ต้องมีการกำหนดคุณลักษณะด้วย ดังเนื้อหาในเพลง

“ขวัญใจดอกไม้ของชาติ งามวิลาสขนาดร้ายรำ เหวอองค์อ่อนบาง ตามแบบนาฏศิลป์ ...”

สำหรับการสร้างร่างกายพลเมืองไทยในสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม ผู้หญิงไม่ได้เป็นเพียง “ดอกไม้ของชาติ” ที่ “บอบบาง” เท่านั้น หากแต่การจัดประกวด “ยอดพญไทย” ก็ยังให้ภาพผู้หญิงในอีกด้านหนึ่ง ซึ่งพิจารณาได้จากโคลงของ “ขวัญนรา” เรื่อง “จึงหมู่เขาเอ๋ยอ้า โขษฐ์พริ่องพญไทย” (ทีปกร, 2531: 59-60) ที่กล่าวต่อนหนึ่งว่า

<sup>11</sup> จอมพล ป. พิบูลสงครามเป็นนายกรัฐมนตรีเมื่อ พ.ศ. 2481 ดำรงตำแหน่งเรื่อยมาจนแพ้คะแนนในสภาและต้องประกาศลาออกเมื่อ 20 กรกฎาคม 2487 หลังจากนั้นก็มีรัฐประหารทำให้ได้กลับมาดำรงตำแหน่งเป็นสมัยที่ 2 เมื่อ พ.ศ. 2490 จนถึง 2500 (พงศเพชร สุรัตน์วิกุลและพรภิรมณ์ เชียงกุล, 2545: 28-31)

“สองสตันโคมช้อย่าง่าน

งอนหงาย

อัคคอบเอิบกามฉาย

เฉิดท่า...”

ประวัติการประกวดนางสาวไทย จึงน่าจะเป็นแหล่งหนึ่งของการสืบค้น “ค่านิยม” ต่อร่างกายผู้หญิงที่พึงประสงค์ได้เป็นอย่างดีอีกแห่งหนึ่ง ซึ่งจะว่าไปแล้ว ในช่วงที่มีการจัดประกวดนางสาวไทยนั้น ก็มีการรณรงค์ส่งเสริม รวมทั้งให้รางวัลกับผู้หญิงต่อการเป็น “แม่ดีเด่น” ด้วยเช่นกัน ในฐานะที่สามารถ “ผลิต” ลูกที่มีคุณภาพให้กับประเทศ ซึ่งก็ได้ก่อให้เกิดมาตรฐานของรูปร่างในอีกด้านเช่นกัน คือรูปร่างของความเป็นแม่ลูกดก ที่ต้องสมบูรณ์ ท้วมๆ จึงอาจกล่าวได้ว่า ยุคนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างมาตรฐานและแบ่งแยกผู้หญิงออกจากกัน คือจะเป็นแม่หรือนางงามของชาติ

การพยายามเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตคนไทย รวมไปถึงมาตรฐานความงามไปสู่ความเป็น “ศิวิไลซ์” ตามแบบตะวันตกนั้น ดูเหมือนจะขยายขอบเขตออกไปอย่างไม่สิ้นสุด จนแม้หลังการเปลี่ยนแปลงการปกครองจากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชเป็นระบอบประชาธิปไตยโดยการปฏิวัติของคณะราษฎรเมื่อปี พ.ศ. 2475 แล้วก็ตาม

ในขณะเดียวกัน การย่นมองรายละเอียดการประกวดนางสาวไทยในแต่ละยุค โดยพิจารณาจากการศึกษาของ สุพัตรา กอบกิจสุขสกุล ในปี พ.ศ. 2531 และ อังครเรศ บุญทองล้วน พ.ศ. 2539 ยังให้ภาพการก้าวผ่านการจัดการร่างกายของผู้หญิงระหว่างรัฐและสื่อธุรกิจได้เป็นอย่างดี พบว่าภาพลักษณ์ความงามทางสรีระของผู้หญิงในสังคมไทย มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยของการประกวดนางสาวไทย ตามนโยบายประกวดนางงามเพื่อความบันเทิงในงานวันฉลองรัฐธรรมนูญในยุคแรก (ปี พ.ศ. 2477-2497) และเปลี่ยนไปตามนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวที่มีการติดต่อทางการค้ากับต่างประเทศในยุคที่สอง (ปี พ.ศ. 2507-2515) และเปลี่ยนแปลงอีกครั้งตามการเติบโตทางธุรกิจที่มุ่งเน้นให้นางสาวไทยมีความงามที่ได้ตามมาตรฐานสากลอย่างในยุคที่สาม (ปี พ.ศ. 2527-2537)

แน่นอนว่า ผู้หญิงสวยในอุดมคติของสังคมไทย ต้องมีแนวโน้มที่ผอมลง และผอมลงเรื่อยๆ ในแต่ละยุค เพื่อให้สอดคล้องตาม “สากลนิยม” ในยุคนั้นๆ หลักฐานยืนยันอันหนึ่งก็คือ ได้มีการเริ่มให้บริการลดน้ำหนักในลักษณะของสถานบริการลดน้ำหนัก เกิดขึ้นครั้งแรกในสังคมไทยในปี พ.ศ. 2511 หรือในปี ค.ศ. 1968 ช่วงเวลาใกล้เคียงกันกับที่ Twiggy กำลังโด่งดังในฝั่งตะวันตก และมี “สมาคมระวังหุ่น” เกิดขึ้นในอังกฤษ (ค.ศ. 1962)

แต่หลังจากนั้น กระแสการประกวดก็ตกไปสู่ช่วงชบเซา หากแต่เรียกได้ว่า การพยายามสร้างมาตรฐานร่างกายผู้หญิง ไม่เคยถูกลบเลือนไปจากสังคมไทย แต่กลับถูกตอกย้ำและทำซ้ำผ่านช่องทางอื่นๆ เป็นการที่อำนาจได้เปลี่ยนมือไปสู่วงการแฟชั่น และสื่อบันเทิงอื่นๆ ผ่านทุกช่องทางสื่อสารอันทันสมัยในยุคที่เรียกว่าโลกาภิวัตน์นี้

### วัฒนธรรมบริโภค: บริบทของผู้หญิง

หากเราลองหันมองรอบตัวแล้วจะพบว่า เราถูกแวดล้อมด้วยการนำเสนอการใช้ชีวิตผ่านการบริโภคในความหมายที่กว้างกว่าการกินอยู่แทบทุกขณะ เรารู้ว่าอาหารร้านไหนอร่อย การตกแต่งสวนสไตล์บาหลีกำลังเป็นที่นิยม หรือชุดเสื้อผ้าแบบใดที่ล้ำสมัย ได้จากหลายช่องทาง อาทิ จากโทรทัศน์ นิตยสาร หรืออินเทอร์เน็ต ซึ่งช่องทางการสื่อสารเหล่านี้ ก็พร้อมที่จะนำเสนอข้อมูลใหม่ๆ ที่เปลี่ยนแปลงได้เพียงเสี้ยววินาที และการนำเสนอเหล่านั้นก็มักผ่านทางภาพร่างกายที่พึงประสงค์และได้รับการยอมรับจากสังคมนั่นเอง

### ร่างกายในสื่อด้วยมือของเทคโนโลยี

และหนึ่งในนั้นก็คือ “ดนตรี/เพลง” จากการสำรวจเบื้องต้น พบว่ามีเพลงที่มีเนื้อหาพาดพิงถึงเรื่อง “ความอ้วน” อยู่พอสมควร<sup>12</sup> อาทิ เพลงในช่วงทศวรรษที่ 2530

“อ้วนไปก็อุตสาหะไปลด งดกินอาหารหลายอย่าง เดี่ยวใครจะว่าเป็นช่าง หาทางควบคุมเชพอยู่ เพื่ออะไร เพื่อใคร ให้ไปคิดดู” (xyz)

“บอกลิเออ เธอจะเอาเท่าไร เอาเท่าไร ไม่อ้วนเอาเท่าไร”(มะลิลาบราซึลเลียน)

หรือแม้กระทั่งในช่วงทศวรรษที่ 2540 นี้ ก็ยังปรากฏเพลงที่มีเนื้อหาทำนองเดียวกันนี้ เช่น

“อยากบอกเธอว่ารัก...รัก...รัก...รักษาหุ่นด้วยนะ” (แอน สุติมา/2544)

“ปากก็บอกว่าอ้วนไป อยากจะให้มันผอมลง แต่ปากทำไมไม่หยุดกินซะที กว่าที่เธอจะรู้ตัว ก็หมดทางแก้แล้วคนดี ทำใจเถอะนะที่ต้องเป็น ตุ่ม ตุ่ม ตุ่ม” (Acpella 7/ 2545)

เรียกได้ว่า เพลงที่เกี่ยวข้องกับร่างกายความอ้วนผอมของผู้หญิงนั้นไม่เคยห่างหายไปจากสังคมไทยเลย เสมือนกับการถ่ายทอดค่านิยม “สวยที่ต้องผอม” นี้ จากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง โดยแทรก

<sup>12</sup> โปรดดูรายละเอียดของเนื้อเพลงในภาคผนวก



ตัวเข้าไปในระบบคิดผ่านการเปิดเพลงกรอกหูอยู่ทุกวัน โดยมีอุตสาหกรรมการนำเสนอภาพแทนร่วมด้วยช่วยกันในการให้ความชอบธรรมกับนิยามความหมายใหม่นั้น อีกช่องทางหนึ่งที่มีการสื่อผ่านคือนิตยสารสำหรับผู้หญิง

เราไม่อาจปฏิเสธได้ว่า วัฒนธรรมคอสมโ (cosmopolitanism) ได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตสาวไทยไปแล้ว เนื้อหาในหนังสือแนวนี้มักกระตุ้นให้เราทำอะไรๆ กับตัวเองเสมอ เรียกว่าเป็นตัวอย่างของความขัดแย้งที่ลงตัวอันหนึ่ง กล่าวคือ ในด้านหนึ่งเราจะพบวิธีเป็นตัวของตัวเองประเภท “สวยในแบบที่เป็นคุณ” แต่เมื่อพลิกไปในหน้าถัดไปก็จะเจอข้อความประเภทเสนอวิธีการเปลี่ยนแปลงตัวเองโดยมีรูปก่อนและหลังมาเปรียบเทียบให้เห็นอย่างชัดเจน อาทิ การจับสาวสำนักงานธรรมดาๆ มาเปลี่ยนโฉมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญความงามทั้งหลาย โดยการใช้สารพัดเทคนิคในการแต่งหน้า ทำผม ฯลฯ ให้ดูสวยขึ้นเพื่อขายผลิตภัณฑ์เหล่านั้นที่เมื่อเราซื้อไปใช้เองแล้วก็ไม่มีวันที่จะทำได้อย่างนั้น

ซึ่งอุตสาหกรรมเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นอุตสาหกรรมความงาม อุตสาหกรรมยาและการแพทย์ รวมถึงอุตสาหกรรมความบันเทิง ต่างเข้ามามีส่วนร่วมในการช่วงชิงความหมายและนิยามอัตลักษณ์ความเป็นหญิง กำหนดคุณค่าของความงามทางร่างกายของผู้หญิง โดยที่มักจะเล่นกับความอ่อนแอ (weakness) ความไม่มั่นคง (insecurities) ที่บอบบางของมนุษย์อันมีมูลค่านับหมื่นล้าน ซึ่ง “เฉพาะแต่ตลาดยาลดความอ้วนชนิดที่จัดว่าปลอดภัยที่สุด หรืออีกนัยหนึ่งคือ อันตรายน้อยที่สุด ก็มีมูลค่าทางการตลาดสูงถึง 1,200 ล้านบาทต่อปีแล้ว และมูลค่านี้มีแนวโน้มจะขยายตัวขึ้นอีกอย่างมากในอนาคต อัตราการขยายตัวของตลาดสูงถึงร้อยละ 20 ต่อปี” (ศูนย์วิจัยกสิกรไทย, 2539 )

หากพิจารณารวมไปถึงตลาดผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดความอ้วนด้วยแล้วก็ทำให้ทราบว่า มีขยายตัวอย่างมาก โดยผลการวิจัยของศูนย์วิจัยกสิกรไทย พบว่า “กลุ่มลูกค้าเป้าหมายที่มีกำลังซื้อมีถึงกว่า 1 ล้านคนและมีมูลค่าการตลาดนับพันล้านบาทเช่นกัน” (ศูนย์วิจัยกสิกรไทย, 2542)

รัฐเองก็ได้อยู่เฉยต่อการจัดการส่วนแบ่งทางการตลาดบนร่างกายผู้หญิงนี้ โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ผู้รับผิดชอบในเรื่องนี้โดยตรง อาจการแก้ปัญหาความอ้วน โดย

การจัดให้เป็น "แผนยุทธศาสตร์ชาติ" ขึ้นมา (ศูนย์วิจัยกสิกรไทย, 2544) และหากเป็นเช่นนั้นจริง เรื่องความอ้วนก็จะยิ่งใหญ่ประหนึ่งยุทธศาสตร์ชาติเรื่องยาเสพติด<sup>13</sup>

ตัวอย่างการเข้ามาควบคุมร่างกายของประชาชนโดยรัฐ ซึ่งอาศัยเทคโนโลยีที่ทันสมัยตัวอย่างหนึ่งก็คือ เด็กนักเรียนในโรงเรียนแคนเบอร์รา ประเทศสิงคโปร์จะได้รับบัตรเดบิตเพื่อใช้จ่ายค่าอาหาร และเป็นการตรวจสอบการมาโรงเรียนไปด้วยในตัว เด็กที่มีปัญหาน้ำหนักมากเกินไปจะได้รับเมนูอาหารที่มีไขมันน้อยกว่าปกติเพื่อช่วยควบคุมน้ำหนัก อันเป็นการสั่งอาหารผ่าน website และจ่ายเงินแบบ online โดยนอกจากจะควบคุมสุขภาพร่างกายของเด็กนักเรียนแล้ว ยังเป็นการควบคุมรายได้ของรัฐด้วย เนื่องจากทันทีที่รูดับัตร เงินก็จะถูกส่งตรงไปยังบัญชีธนาคารที่เป็นงบประมาณบริหารประเทศได้โดยตรง ซึ่งรัฐบาลสิงคโปร์เห็นว่าเป็นการป้องกันการคอร์รัปชันไปด้วย (ชีวจิต, 2544: 7)

ด้วยอำนาจที่ล้นเหลือของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การแผ่ซ่านอำนาจแห่งการควบคุมยังมีได้หยุดเพียงแค่การเป็นการควบคุมเรื่องอาหารการกินดังตัวอย่างข้างต้นเท่านั้น แต่ยังก้าวล้ำไปถึงการสร้าง ตัดแต่ง ต่อเติม ร่างกายให้สลายสภาพธรรมชาติเสีย ด้วยการ “ศัลยกรรมความงาม”

ในการศึกษาเรื่องกระบวนการทำศัลยกรรมความงามของ เซาวเล็ค มากสมบุรณ์ (2539) สะท้อนให้เห็นว่า ผู้หญิงที่ทำศัลยกรรมเสริมความงามซึ่งเคยรับรู้เกี่ยวกับหน้าตาของตนเองว่าไม่สวย ไม่มีเสน่ห์ ไม่ดึงดูดเพศตรงข้าม ได้ตัดสินใจทำศัลยกรรมเสริมจมูกหรือทำตาสองชั้น เพราะต้องการให้ตนเองมีภาพลักษณ์ที่ดีขึ้น มีความน่าเชื่อถือ และเป็นที่ยอมรับในการคบหาสมาคมกับผู้อื่น ด้วยความช่วยเหลือของเทคโนโลยีการแพทย์

## สถาบันนวัตยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>13</sup> จะว่าไปแล้ว การเข้ามาควบคุม แนะนำเรื่องอาหารการกิน ของหน่วยงานจากรัฐ ยังน่าจะมีผลทางการเมืองอีกด้วย กล่าวคือ ถ้าหากคณะกรรมการอาหารและยา หรือหน่วยงานอย่าง สถาบันวิจัยและพัฒนาประเทศไทย (TDRI) ประกาศ/แนะนำว่าเด็กไทยไม่ต้องกินนมแล้ว เพราะได้สารอาหารจากทางอื่นมากพอหรือแนะนำการกินนมอาจทำให้อ้วน ผลทางนโยบายของรัฐก็คือ อาจนำไปสู่การยกเลิกการประมุขนม อันที่มาของนมบูดและทุจริตนมเด็ก ก็เป็นไปได้

กระบวนการคัดลอกกรรมความงาม มิได้กระทำต่อร่าง “กายภาพ” เท่านั้น แม้กระทั่งร่าง “ภาพเสนอ” ก็ยังถูกเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ เข้าตัดต่อ ขัดเกลา ลบ เพิ่ม ส่วนต่างๆ ของร่างกายบน พื้นฐานความต้องการ “สิ่งที่สมบูรณ์แบบ” ของผู้ผลิตสื่อ เช่นเดียวกัน

จากการสัมภาษณ์เหล่าบรรณาธิการนิตยสารผู้หญิงชั้นนำของประเทศเกี่ยวกับประเด็น การใช้เทคโนโลยีขัดเกลาภาพ (retouching technology) ทำให้ทราบว่า นิตยสารเกือบทุกเล่ม ได้ใช้เทคนิคดังกล่าวก็เพื่อให้รูปร่างหน้าตาของนางแบบที่ออกมานั้น “สมบูรณ์แบบได้ตามมาตรฐานที่กำหนดไว้” (perfect and standardize) เช่น *ชาเพรียว รักแร้ขาว ไร้รอยย่น เพียงเพื่อให้งานนั้น [ปก] สร้างความพอใจ กับลูกค้า [สปอนเซอร์โฆษณาผู้อุปถัมภ์หนังสือ]*” (Atiya Achakulwisut, 2003) และเมื่อ รูป [เรือนร่าง] นั้นขายได้ อันจะนำไปสู่การทำให้สินค้าที่นางแบบ เหล่านั้นสวมใส่ขายได้ตามไปด้วยโดยไม่ต้องสงสัย

ที่น่าตกใจก็คือ แม้กระทั่งนางแบบที่ถือเป็น “ต้นแบบ” ก็ยังเป็นทุกข์กับคำว่า “ไรท์ติ” นี้ ด้วยเช่นกัน นั่นคือ เธอจะรู้สึกไม่สบายใจ หากรูปของเธอไม่ได้ทำ retouch ยิ่งไปกว่านั้นยังมีการทำแม้กระทั่งตัดชิ้นส่วนร่างกายของนางแบบจากหลายๆ รูปมาปะปะกัน เพื่อให้ได้รูปที่สมบูรณ์แบบเพียงรูปเดียว โดยมีได้มีการบอกกล่าวแก่ผู้อ่านเลยว่ารูปเหล่านั้นเป็นรูปเสริมแต่งโดยเทคนิคคอมพิวเตอร์ ทั้ๆ ที่น่าจะเป็นจรรยาบรรณอย่างหนึ่งของผู้ผลิตสื่อควรจะตระหนักเป็นอันดับแรกๆ โดย “บรรณาธิการทุกคนไม่เชื่อว่าเทคโนโลยีจะมีอำนาจหรืออันตรายขนาดนั้น” (Atiya, อ้างแล้ว)

### น้ำหนักรุ่นสำคัญจะนี้

คำตอบของผู้ผลิตสื่อเหล่านั้นเป็นจริงหรือ เพราะนับวันความอ้วนดูจะกลายเป็นนิยามของ คนมีปัญหา ทุกวันนี้ คนส่วนใหญ่ดูจะเชื่อว่า คนสวย คนงาม รวมถึงคนสุขภาพดี จะต้องหุ่นผอมเพรียวลมเหมือนนางแบบจากภาพเสนอที่เป็นเท้จั้นั้น จนอาจกล่าวได้ว่า ทุกวันนี้เราต่างถูกรอปรำงำโดยธุรกิจความงาม และธุรกิจลดความอ้วน ที่เอาแต่ตำหนิคนที่อ้วนหรือน้ำหนักเพิ่ม อันนำไปสู่ความกังวลในเรื่องน้ำหนักตัว ที่แสดงออกมาในรูปของการชั่งน้ำหนักอยู่เสมอ โดยบริษัท ศูนย์วิจัยกสิกรไทย จำกัด (2540) ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมในการใช้เครื่องชั่งน้ำหนักตัว ของคนกรุงเทพฯ จำนวน 747 คน แบ่งตามเพศ อายุ อาชีพ และระดับรายได้ต่างๆ กัน พบว่าคนกรุงเทพฯ ส่วนใหญ่ยังไม่พอใจกับน้ำหนักของตัวเอง และมักชั่งน้ำหนักอย่างน้อยเดือนละครั้ง สถานที่ชั่งน้ำหนักยอดนิยมคือที่บ้าน รองลงไปคือศูนย์การค้า และโรงพยาบาล คำถามต่อมาคือ น้ำหนักที่เหมาะสมที่คนคาดหวังนั้นเป็นเช่นไร

คงต้องยอมรับว่าไม่มีคำนิยามอันหนึ่งอันใดของคำว่า “รูปร่าง/น้ำหนักในอุดมคติ” ที่ใช้ได้กับผู้หญิงทุกคน คำถามก็คือ แล้วพวกเขาได้ “ตัวเลข” ที่เป็นอุดมคตินั้นมาจากไหน หากเราอ่านหนังสือประเภทปกิณกะความงามผู้หญิง อาจเจอบทคัดลอกที่ว่า ในบางครั้งมีการเรียกน้ำหนักมาตรฐานว่า “น้ำหนักในอุดมคติ” ซึ่งก็แทบจะเรียกได้ว่า อุดมคติจริงๆ คือยากแก่การปฏิบัติหรือเป็นจริงได้ สะท้อนออกมาในรูปของตารางน้ำหนักที่เหมาะสมกับส่วนสูง ซึ่ง Hesse-Biber (1996: 63) เรียกน้ำหนักประเภทที่พบได้ตามนิตยสารผู้หญิงและศูนย์ออกกำลังกาย (fitness centers) นี้ว่า “แบบน้ำหนักอุดมคติทางวัฒนธรรม (cultural model)” และเรียกตารางน้ำหนักที่เหมาะสมกับส่วนสูงของรัฐหรือเกณฑ์ประกันสังคมว่า “แบบน้ำหนักอุดมคติทางการแพทย์ (medical model)” ซึ่ง “ตารางแบบแรกมักกำหนดให้เราผอมกว่าตารางของแบบที่สองเสมอ” นั้นก็หมายความว่า น้ำหนักในอุดมคติ/น้ำหนักมาตรฐานของผู้หญิงกับของรัฐมีความแตกต่างกัน โดยน้ำหนักมาตรฐานของรัฐ คือ น้ำหนักตัวในส่วนที่สัมพันธ์กับส่วนสูงอยู่ในระดับที่จะมีผลทำให้อายุยืนยาวมากที่สุด โดยมีสุขภาพดีที่สุด ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักพบว่า หลักสากลของการหาค่าน้ำหนักมาตรฐานหรือการจัดระดับของความอ้วนที่วันนี้ มักจะใช้วัดจาก BMI (Body Mass Index)

คนอีกกลุ่มที่ให้ความสำคัญต่อข้อมูลในเรื่องน้ำหนักมาตรฐานนี้ คือ บริษัทประกันชีวิต ตัวอย่างของการเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดมาตรฐานร่างกายที่เราอาจไม่ค่อยได้รับรู้จากกลุ่มธุรกิจนี้ คือกรณีของมาริลีน วานน์ ผู้มีน้ำหนัก 250 ปอนด์ เธอถูกปฏิเสธการประกันสุขภาพจากบริษัทประกัน โดยให้เหตุผลว่าเธออ้วนจนผิดปกติ (สารคดี, 2543)

ปัญหาของมาริลีน วานน์คงไม่เกิดขึ้นแน่ หากเธอเกิดมาเป็นสาวไนจีเรีย เหมือนกับ มาร์กาเรต แบลซีย์ อีเน เพราะสังคมของชาวไนจีเรียภาคตะวันออกเฉียงใต้จะยอมรับว่าผู้หญิงได้เปลี่ยนผ่านจากการเป็นสาวแรกรุ่นมาเป็นผู้หญิงที่พร้อมจะแต่งงานได้นั้น ก็ต่อเมื่อผ่านพิธีการถูกขุ่นให้อ้วน โดยหน้าที่ที่พวกเขาต้องทำตลอดช่วงเวลา 2-6 เดือนในบ้านพิธีก็คือ การกินและนอนพร้อมทั้งได้รับการอบรมความรู้เกี่ยวกับการทำความสะอาด เย็บผ้า เลี้ยงเด็ก และทำอาหาร โดยบรรดาแม่ๆ และหญิงวัยกลางคนทั้งหลายในชุมชน แม้ในปัจจุบันจะเริ่มมีการรณรงค์ในความรู้เรื่องอันตรายจากความอ้วน แต่สำหรับในบางชุมชนแล้วเรื่องการกินนี้ไม่ใช่เรื่องสุขภาพอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องทางสังคมและวัฒนธรรมด้วย (สารคดี, 2542)

Carole M. Counihan (1999) กล่าวว่า การกินอาหารมีความหมายอย่างมากในทุกวัฒนธรรม และยึดติดกับความสัมพันธ์ในเรื่องเพศสถานะ (gender) อย่างแทบจะแยกไม่ออก รวมถึงชนชั้น ลำดับชั้นของวรรณะ ซึ่งยังคงถูกรักษาไว้ผ่านการควบคุมและการเข้าถึงอาหารที่แตกต่างกัน

มารยาทและลักษณะการกินอาหารมีความหมายอย่างมากในชุมชน การกินอาหารร่วมกันเป็นสัญลักษณ์ของเครือญาติ ความเชื่อมั่น และมิตรภาพ และในบางวัฒนธรรมก็รวมถึงเรื่องเพศด้วย

ในสังคมไทยก็เช่นกัน คงปฏิเสธไม่ได้ว่า เรื่องกินเป็นเรื่องหลักมากเรื่องหนึ่งในชีวิต ได้งาน/ฉลองเรียนจบ/ออกหัก แม้แต่คุยเรื่องธุรกิจก็นัดกินข้าว ดังความเห็นของ สุชาติดา จักรพิสูทธิ์ ในบทความเรื่อง “มิติของการกิน” (2543) ที่ว่า “ความสัมพันธ์ของคนไทยทุกวันนี้ จึงดูเหมือนดำเนินไปท่ามกลางการกิน / การเสพ/ การบริโภค” ถือได้ว่า การกินเป็นเครื่องมือทางสังคมอย่างหนึ่งมาช้านานแล้ว “นำมาซึ่งจารีตประเพณี ค่านิยมบางอย่าง อาทิ ครอบครัวยุคใหม่ที่เคร่งครัด การกินเป็นเครื่องกำหนดสถานภาพในครอบครัว เป็นสิ่งบ่งบอกระดับอำนาจ รสนิยม พื้นเพทางวัฒนธรรม ตลอดจนวิถีความสัมพันธ์ของคนในสังคม” หากแต่ผู้ที่มีอิทธิพลในการถ่ายทอดการเลือกอาหาร การประกอบอาหาร และการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ในสังคมไทย คือ แม่/ผู้หญิง นั่นจึงเป็นคำตอบได้ว่า ทำไมร้อยละ 90 พฤติกรรมการกินอาหารผิดปกติถึงเป็นผู้หญิง

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกกิน/บริโภคอื่นๆ ก็เช่น รายได้ เวลา และวิถีชีวิต ในรายงานการวิจัยชิ้นหนึ่งเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินของคนญี่ปุ่นโดย Miyuzhori (1992) พบว่าวิถีชีวิตของคนญี่ปุ่นเปลี่ยนแปลงไป มีลักษณะเป็นตะวันตก และเป็นสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อในด้านลบต่ออาหารของคนรุ่นใหม่ โดยมีการเปลี่ยนแปลงที่เด่นชัดหลายประการ อาทิ บริโภคอาหารสำเร็จรูปที่ผ่านกระบวนการมากขึ้น บริโภคไม่เป็นเวลา (อดมื้อเช้า/ทานมื้อดึก) บริโภคอาหารจานด่วนมากขึ้น (สุภาภรณ์ เชิดชัยภูมิ, 2542) หรืออีกนัยหนึ่งคือ ทุนิยมได้ทำให้การกินในปัจจุบัน แม้จะบ่อยและมาก แต่ในด้านคุณภาพ กลับพิถีพิถันน้อยลง และเป็นไปได้ว่า การกิน ได้กลายเป็นการใช้เวลาว่างของคนในสังคมปัจจุบัน

เมื่อวัฒนธรรมการกินเปลี่ยนไป วัฒนธรรมอาหารก็เปลี่ยนตาม สังคม [ปิตาธิปไตย] ทุกวันนี้ เลื่อนจากยุคอาหารจานด่วน มาเป็นยุคอาหารสุขภาพ ภายใต้ระบบคิด you are what you eat! ซึ่งอาจเป็นแนวคิดที่จำกัดการกินของผู้หญิงแบบหนึ่ง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ย่อมหมายความว่าเราอยู่ในสังคมที่เห็นแก่ตัวมาก เพราะผู้หญิงถูกคาดหวังให้ต้องซื้อ ทำและเตรียมอาหาร ให้กับคนอื่นมากกว่าจะยินดีให้ผู้หญิงมีความสุขกับการกินของเธอ ผู้หญิงจะต้องจัดประเภทอาหารออกเป็น 2 ประเภท คือ กินได้ กับกินไม่ได้ ที่กินไม่ได้ก็จะถูกเรียก/จัดประเภทเป็น อาหารขยะ อย่างเช่นพวกที่มีแคลอรีสูง ไขมันมาก เป็นการหลีกเลี่ยงอาหารตามบัญญัติรายชื่อในสมอง และเริ่มสร้างความรู้สึกไม่พอใจในร่างกายของตนเองให้กับผู้หญิง จนบางทีเราอาจลืมไปว่าอันตรายที่รุนแรงกว่าความอ้วน คือ ความเครียดจากการจำกัดอาหารและความเครียดจากการเกลียดตัวเองที่อ้วนเอาๆ

พร้อมกันกับที่ภาพเสนอสื่อต่างๆ ล้วนแล้วแต่นำเสนอรูปร่างหน้าตา (แบบเท่ๆ) ที่สวยงามตามอุดมคติ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่จะทำตามสื่อเหล่านั้นได้ และถ้าใครสามารถปรับตามความงามจากสื่อได้เรื่อยๆ คนๆ นั้น ก็อาจจะไม่รู้สึกละอะไร แต่ถ้าใครที่ไม่สามารถทำได้ ก็จะมีรู้สึกว่าถูกกดดันอยู่ทุกวัน ผู้หญิงที่รูปร่างหน้าตาไม่เข้าข่ายผู้หญิงที่ปรากฏในสื่อต่างๆ จะรู้สึกเจ็บปวด อาจตกอยู่ในความเกลียด ไม่ง่ายเลยที่ผู้หญิงจะยอมรับตัวเองและรักตัวเองตามสภาพที่เป็นอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ขัดแย้งเช่นนี้

### สารพันกระบวนการลดความอ้วน

การสำรวจความคิดเห็นของสวนดุสิตโพล ในกลุ่มหญิงวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 12-22 ปี ที่อยู่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑลจำนวน 1,649 คน เกี่ยวกับ"การลดความอ้วนในสายตาวัยรุ่น" พบว่า วัยรุ่นถึง 85.69% เห็นว่าความอ้วนมีอิทธิพลอย่างมากต่อตนเอง และวัยรุ่นถึง 68.94% เคยลดความอ้วน และแม้ว่าวัยรุ่นจะเห็นว่า การออกกำลังกายและการควบคุมอาหารเป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุด แต่วิธีการที่วัยรุ่นเลือกใช้เพื่อการลดความอ้วนถึงร้อยละ 55.25 กลับเป็นกระบวนการอื่นๆ เช่น เข้าคอร์สของแพทย์ การกินยาลดความอ้วน การดูดไขมัน การผ่าตัด การใช้สมุนไพร และการฝังเข็ม เป็นต้น ([http://www.dusit.ac.th/dusitpoll/2545/2545\\_104.html](http://www.dusit.ac.th/dusitpoll/2545/2545_104.html))

แม้ผู้หญิงส่วนใหญ่จะรับรู้ "วิธี" การควบคุม/ลดน้ำหนัก ที่เป็นที่ยอมรับว่า "ถูกต้อง" นั่นคือ การต้องรู้จักกินอาหารที่เหมาะสมและหมั่นออกกำลังกาย อันเป็นชุดความรู้ที่ได้รับการเผยแพร่ในสังคมมาช้านาน แต่ในความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติของบุคคล (practical) แล้ว วิธีในการควบคุม/ลดน้ำหนัก มักผิดแผกแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับพื้นเพภูมิหลัง ความเชื่อ ความเข้าใจ ลักษณะนิสัย หรือ "ความรู้" ของบุคคลนั้นๆ ซึ่งมักเชื่อมโยงกับบริบทแวดล้อม

วิธีการลดความอ้วน ดังเช่น การใช้เข็มขัดความร้อน การใช้เครื่องอิเล็กทรอนิกส์สลายไขมัน การนวดตัวด้วยครีมหรือน้ำมันเพื่อละลายไขมัน การพันร้อน การพันเย็น การกระตุ้นร่างกายด้วยไฟฟ้าหรือสารเคมีต่างๆ อาทิ โคลน การใช้ยา/สารลดน้ำหนักการลดความอ้วน เช่น การใช้ยาขับปัสสาวะ การดื่มไฟเบอร์เทียม เม็ดแมงลัก หัวบุก เพื่อให้รู้สึกอิ่ม การใช้ฮอโรโมน การรักษาทางจิตบำบัด วารีบำบัด ดนตรีบำบัด พุทธกรรมบำบัด การฝังเข็ม การดูดไขมัน การอบไอน้ำ การรัดร่างกายหรือสวมใส่เสื้อผ้าหรืออุปกรณ์พิเศษอื่นๆ อาทิ เข็มขัดหรือกางเกงลดความอ้วน การดูดไขมัน การผ่าตัดไขมันเฉพาะส่วน เช่น ที่กรามหรือคางออก การผูกพันบน-ล่างติดกันเพื่อไม่ให้อ้า

ปากได้ การตัดต่อลำไส้ใหม่ การตัดกระเพาะออกบางส่วน การออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
กรรมการบริโภค เช่น ฝึกเคี้ยวช้าๆ หรือการกินเจ การกินแบบชิวจิต การกินสูตรอาหารพิเศษ จึงถูก  
นำมาใช้ควบคู่ไปกับการอดอาหาร การควบคุมอาหาร อันมักเป็นวิธีการหลักของผู้หญิงด้วย

#### ตารางแสดงค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนัก

วิธีลดน้ำหนัก	ค่าใช้จ่าย (บาท)
- ยาลดความอ้วน	150-500/ครั้ง/อาทิตย์
- โปรแกรมอาหารร่วมกับอาหารเสริมโปรตีน	1500-5,000/ เดือน
- โปรแกรมอาหารร่วมกับโปรตีนสกัดและอุปกรณ์กระชับกล้ามเนื้อ	2,000/ เดือน
- ครีมนวดละลายไขมัน	2,500-8,000/ คอร์ส
- ครีมนวดละลายไขมัน ผ่ารัดตัว (body Wrap) และ เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์	2,800/ครั้ง หรือ 40,000/คอร์ส (15 ครั้ง)
- ดูดไขมันบริเวณหน้าท้องหรือต้นขา	15,000/ครั้ง
- ดูดไขมันบริเวณต้นแขน	18,000/ครั้ง
- ออกกำลังกายที่ศูนย์บริหารร่างกาย (fitness Center)	2,000-3,000/เดือน

ที่มา: รวบรวมจากเอกสารแจกฟรี (brochure) และโฆษณาของศูนย์บริการสุขภาพและความงาม  
ที่ปรากฏในนิตยสารต่างๆ รวมทั้งการติดต่อสอบถามรายละเอียดทางโทรศัพท์

เมื่อพฤติกรรมการกินที่ปรับเกลามาได้รับการยอมรับเป็นวัฒนธรรมการกินของท้องถิ่น ก็  
จะมีการสร้างความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และประสบการณ์สะสมเป็นเกณฑ์กำกับวัฒนธรรมการกิน  
ของแต่ละสังคม ดังนั้นการจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินใดๆ จึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะมันไม่  
ใช่เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินส่วนบุคคลเท่านั้น แต่เป็นการปรับวัฒนธรรมการกินของทั้ง  
สังคมทีเดียว (อารี วัลยะเสวี, 2536: 252-258) การควบคุมการกินของผู้หญิงจึงไม่อาจทำเพียง  
ลำพังได้ ผู้หญิงจึงต้องหาทางจัดการกับภาวะขัดแย้งเช่นนี้ อันอาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมการกิน  
ที่ไม่ถูกต้อง เพราะมีเพียงเส้นบางๆ เท่านั้นที่แยกระหว่าง การจำกัดอาหาร (dieting) กับ พฤติ  
กรรมการกินที่ผิดปกติที่เป็นอันตรายถึงชีวิตได้ (eating disorder) พฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้อง  
อย่างหนึ่งที่เรียกว่า anorexia nervosa ถูกระบุให้เป็นอาการผิดปกติทางการแพทย์ (clinical  
disorder) ตั้งแต่ปี 1873 (Gamble, 1999: 221) นั่นคือทำให้เห็นว่า เป็นเวลาอย่างน้อยกว่า 130

ปีแล้ว ที่ผู้หญิงต้องทนทุกข์กับสภาพนี้เพียงลำพัง แล้วเรายังจะปล่อยให้มันเป็นเช่นนี้ต่อไปอีกกี่ร้อยปี ?

## สรุป

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่า วาทกรรมร่างกายนั้น มีชุดนิยามกำหนดมาตรฐานไว้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นวาทกรรมร่างกายของการเป็นพลเมืองของชาติ วาทกรรมร่างกายที่มีสุขภาพดี รวมถึงวาทกรรมร่างกายที่สวยงามด้วย แต่หากพิจารณาให้ดีแล้ว จะเห็นว่า วาทกรรมเหล่านั้น ต่างก็เหลื่อมทับกันอยู่ เพียงแต่ว่าชุดของวาทกรรมใดจะได้ถือครองอำนาจเหนือเนื้อตัวร่างกายของผู้หญิง และในประเด็นเรื่องกระบวนการลดความอ้วนนี้ หรือกล่าวโดยสรุปได้ว่า วาทกรรมร่างกายที่ถือครองอำนาจอยู่ในตอนนี้ก็คือ วาทกรรมร่างกายที่สวยงามที่จะต้องไม่อ้วนนั่นเอง

ในวัฒนธรรมบริโภค เราถูกแนะนำว่าสามารถสร้างตัวตนหรือการเป็นตัวของตัวเองได้จากการบริโภคสิ่งต่างๆ รอบตัว อาทิ ปกิริยาของเรา ทั้งการกินอาหาร ดูหนัง ฟังเพลง ล้วนเกี่ยวข้องกับตัวตนของเรา ซึ่งต้องกระทำผ่านร่างกายทั้งสิ้น และด้วยความช่วยเหลือของเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทำให้วัฒนธรรมบริโภคแทบจะกลายเป็นบริบทเดียวของผู้หญิง ด้วยเหตุนี้ร่างกายของพวกเธอ จึงคล้ายกับพื้นที่ที่จำเป็นจะต้องได้รับการตกแต่งให้สวยงามไม่ต่างไปจากตู้โชว์สินค้า (display) หรืออาจกล่าวในท้ายที่สุดนี้ได้ว่า วัฒนธรรมบริโภคเองก็เป็นวาทกรรมชุดหนึ่งที่คอยกำกับร่างกายของผู้หญิงให้ต้องสวยงามตามค่านิยมที่ต้องผอมด้วยเช่นเดียวกัน ดังนั้นการที่ผู้หญิงต้องต่อสู้จากการกำกับของวัฒนธรรมที่เธอดำรงชีวิตอยู่จึงไม่ใช่เรื่องง่าย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## บทที่ 4

### มูลเหตุจูงใจและกระบวนการลดความอ้วน

ในบทนี้ สิ่งที่ต้องการจะนำเสนอคือ เรื่องราวของผู้หญิง 10 คน กับวิธีการต่างๆ ที่พวกเขาใช้ในการลดความอ้วน ผ่านการเล่าถึงชีวิตของพวกเขาตั้งแต่ในวัยเด็ก เข้าโรงเรียน เริ่มทำงาน จนกระทั่งถึงชีวิตในทุกวันนี้ โดยมีประเด็นหลักของการนำเสนอ คือ กระบวนการลดความอ้วนที่เธอใช้ เหตุผลที่เธอเลือกวิธีเหล่านั้น ความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงร่างกายที่ไม่พึงประสงค์และรักษาภาพลักษณ์ร่างกายที่เป็นที่ต้องการเอาไว้ ผ่านมุมมองการใช้ชีวิตของพวกเขาเอง

#### ชีวิตและเรื่องเล่าของผู้หญิง

##### พีปลา

ผู้หญิงทำงาน บุคลิกดี พุดจาฉะฉาน คล่องแคล่ว ด้วยส่วนสูง 165 เซนติเมตร น้ำหนัก 53 กิโลกรัม ในปัจจุบัน คือความรู้สึกแรกที่ผู้คนมักจะรู้สึก เมื่อได้เห็น “พีปลา” ครีเอทีฟสาว วัย 30 ปี

พีปลา เกิดที่กรุงเทพฯ เป็นลูกคนสุดท้องของครอบครัว โดยมีพี่สาวหนึ่งคน อายุมากกว่า 2 ปี ในช่วงวัยเด็กนั้น เคยย้ายไปอยู่ที่เชียงใหม่ระยะหนึ่ง และได้ย้ายกลับมาเข้าเรียนชั้นอนุบาลที่โรงเรียนราชินีจนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากนั้นจึงเข้าศึกษาต่อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่โรงเรียนสตรีวิทยา การเรียนในโรงเรียนหญิงล้วนตั้งแต่เด็กจนโต ทำให้พีปลาไม่ได้กังวลในเรื่องรูปร่างของตนมากนัก บวกกับเสียงในครอบครัวที่ไม่เห็นว่ารูปร่างของเธอเป็นปัญหา ทำให้พีปลา ยังไม่ได้เริ่มลดความอ้วนในช่วงนั้น เธอกล่าวว่า

“ตอนป.1-ป.6 ยังไม่ได้คิดหรือกังวลเกี่ยวกับเรื่องความสวยความงามเลย แต่พ้อ้วนมาแต่ไหนแต่ไรแล้วนะ”

“ที่บ้านเค้าก็ไม่เคยบอกให้ลดนะ เขาจะบอกว่า ดูโอเค ไม่อ้วน ก็ดูดีอยู่น่ารักดี”

“อย่างตอนที่เริ่มเป็นวัยรุ่น ก็มีคิดนิดหน่อยแต่ไม่ซีเรียสอะไรมาก เพราะที่โรงเรียนอย่างที่สตรีวิทย์ ก็จะมีทอม เค้าก็จะตัวใหญ่ ก็มีคนที่หุ่นแบบนี้เยอะ ก็คิดว่าทำไมต้องเปลี่ยน

แปลงตัวเอง แล้วเพื่อนในกลุ่ม 7-8 คน ก็จะขนาดเท่าๆ กัน (หัวเราะ) ตอนนั้นก็ยังไม่มีความรักเลย (หัวเราะ) ยังไม่ได้ให้ความสนใจในเรื่องนี้มากนัก และก็ไม่ได้คบกับใคร”

ความกังวลในรูปร่างของตัวเองเริ่มเกิดขึ้น และมากจนถึงขั้นตัดสินใจลดความอ้วนครั้งแรก เมื่อก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยในคณะวารสารศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

“เริ่มมาคิดเรื่องอ้วน ก็ตอนที่มีผู้ชายมาเรียนรวมด้วย ตอนอยู่มหาวิทยาลัยนะ ช่วงนั้นพ้ออ้วนมาก รู้สึกจะอ้วนสุดก็ตอนอยู่ปี 1 นะ อายุ 18 มั้ง หนัก 67 กิโล (หัวเราะ) ไม่เชื่อล่ะสิ อ้วนมากก็เลยเริ่มคิดที่จะลด”

“คือช่วงเริ่มเป็นสาวก็เริ่มรู้สึกว่ามี..พี่สาวเราเค้าหุ่นดีนะ ยิ่งเข้ามาหาเลยไม่รู้เป็นอะไร พอมีเพื่อนในคณะ เพื่อนเค้าก็ดูดี ก็เลยเริ่มดูและเรื่องความสวยความงามบ้าง แล้วก็บวกับเรื่องพี่สาวไง คือเราก็จะรู้สึกว่ามีเค้าสวย แล้วก็รู้สึกว่าตัวเราเองแย่มากเลย แต่ก่อนจะสนิทกับพี่สาวมาก ไปไหนด้วยกันตลอด หลังๆ พ้ออ้วนมากๆ ก็ชักไม่อยากไป (หัวเราะ) ก็รู้สึกว่าเราอ้วนจัง”

สำหรับเธอแล้ว ประเด็นเรื่องความรักไม่ใช่เรื่องใหญ่ที่ทำให้อยากลดความอ้วน หากแต่เป็นเสียงจากกลุ่มเพื่อนของเธอมากกว่า

“ตอนเรียนมหาวิทยาลัยก็เริ่มมีความรักนะ แต่พี่ว่าแฟนนะ มีผลต่อการลดนิดเดียวเอง แต่ที่มีผลมากที่สุดก็เป็นเพื่อนมากกว่า คือเค้าจะล้อจนเราเป็นตัวประหลาดไปเลย คือช่วงที่มีแฟนนั้นเป็นช่วงที่พีคลงไปแล้วนะ ก็ประมาณ 62-63 จาก 67”

“ตอนที่เริ่มลด ตอนลดนั้นเรารู้สึกว่าอ้วนเอง ก็เลยลดแต่ไม่ซีเรียสไป แต่พอมีเพื่อนล้อ ก็เลยซีเรียส ประมาณว่าฉันต้องเปลี่ยนให้พวกเธอเห็นให้ได้”

“คือ กลุ่มเพื่อนที่มหาวิทยาลัยก็มักจะล้อว่าอ้วน เลยยิ่งอยากทำให้ลด ตอนนั้นก็ยังมีทั้งเพื่อนผู้หญิง แล้วก็ผู้ชาย กระเทยก็มี แถมยังเป็นตัวผลักดันมากด้วย คือมันไม่ได้มีส่วนช่วยลดอะไรนะ ใส้เพื่อนกระเทยเนี่ยะ แต่เป็นแรงผลักดันมากกว่า เอพที่มีฉายาด้วยนะ (หัวเราะ) แต่ขอไม่บอกละกัน ...อาาย”

“ตัวพี่เองเป็นคนที่มีหน้ากว้าง พออ้วนมันก็ยิ่งกว้าง เวลาซอมนมอไซด์ เพื่อนก็จะแซวว่า เนี่ยคนข้างหลังสบายเลยนะ ผมไม่ปลิวเลย เพราะมีเราบังลมให้ เวลาเราโดนล้อ เราก็จะหัวเราะไปกับเขาด้วย แต่จริงๆ แล้วข้างในเรากอดตันนะ คือ แบบว่าฉันก็อยากลดนะ แต่ทำไม่ได้ มันก็หลายๆ อย่างรวมกันนะ ก็เลยคิดว่าต้องลดให้ได้ เดี่ยวเพื่อนมันล้อ”

แต่การลดความอ้วนของเธอก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จในครั้งแรกๆ ซึ่งพี่ปลาเล่าว่า

“ช่วงปี 1 ก็ลดลงบ้างเพราะเราลดอาหารอย่างเดียวไง ไม่ได้ออกกำลังกายเลย ลดอาหารเองโดยอด คือไปมหาลัยก็ไม่กินอะไรเลยนะ มันก็ไม่ไหว พอกลับถึงบ้านก็กินหนักกว่าเดิมอีก ยิ่งที่บ้านเค้าจะทำกับข้าวตอนเย็นเยอะ ก็เลยยิ่งทำให้อ้วนขึ้นกว่าเดิมอีก ก็ลดๆ เลิกๆ อย่างนี้หลายครั้งนะ ก็ไม่สำเร็จ ที่ลดไม่สำเร็จตอนนั้นเป็นเพราะกลับไปกินอีกไง จนสุดท้ายทนไม่ไหวก็เลยต้องจริงจัง”

และสิ่งที่เธอทำหลังจากตัดสินใจว่าจะลดความอ้วนอย่าง “จริงจัง” ก็คือการเข้าปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง

“พอมันไม่ไหวแล้วก็เลยลองไปหาหมอที่ย่านฮีน ก็กินยา... ขึ้นตอนหรอ เป็นหมอมามาตรวจ เขาก็จะดูความสูง น้ำหนัก ตรวจความดัน แล้วถามว่าเราแพ้ยาอะไร แล้วก็จ่ายยา แป็บเดียวเอง ไม่นาน”

“พอกินยาแล้ว ก็ลดเร็วมาก ช่วงแรกอาทิตย์ละ 2-3 โล พอช่วงหลังๆ มันก็จะลดแค่โลครึ่งโล มันลดก็จริงนะ แต่มีผลข้างเคียง คือตลอดเวลาที่กินยานะ ก็จะมีรู้สึกเวียนหัว อารมณ์ไม่ดี ใจสั่น มือสั่น กินอะไรก็ไม่ค่อยได้ ค่าใช้จ่ายตอนนั้นก็เกือบๆ อาทิตย์ ละ 500 บาท แพงนะ แต่ตอนนั้นไม่สนแล้วไง”

หากแต่เรื่องเหล่านี้เป็นความลับที่เธอไม่ได้บอกให้ใครรู้ แม้แต่คนในครอบครัว จนกระทั่งวันหนึ่งร่างกายของเธอปฏิเสธวิธีนี้ ครอบครัวของเธอจึงได้รับรู้

“ตอนที่กินนั้น ที่บ้านไม่มีใครรู้ แต่ความมาแตกเอาตอนที่พี่ไม่ไหวไง หน้ามืด เป็นลม แล้วที่บ้านพี่เค้าทำงานโรงพยาบาลด้วยไง เค้าสงสัย เค้าก็ห้ามเราส่งโรงพยาบาลเลย ตอนนั้นกินยาได้ซักเดือนมั้ง พอเค้ารู้เค้าก็ห้าม เค้าว่ามันไม่ดีก็เลยเลิกไป เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่น จริงๆ

ตอนแรกที่ไม่กล้าบอกที่บ้าน ก็เพราะเราเองก็รู้ว่าจะมันไม่ดี แต่อยากลอง เพราะเราเองก็ควบคุมตัวเองไม่ได้”

เมื่อวิธีของแพทย์ไม่ใช่วิธีของเธอ พี่ปลาจึงได้หันมาปรับเปลี่ยนรูปแบบการกินในชีวิตประจำวันของเธอแทน

“ช่วงที่กินยา ก็เห็นว่าน้ำหนักลดลงไป เริ่มมีความรู้สึกว่ามันเป็นไปได้ เริ่มมีความหวัง ว่าจริงๆ เราก็ทำได้ ก็เลยพยายามหักห้ามใจตัวเอง พอหลังจากที่เลิกกินยาไป ก็เริ่มหักห้ามใจโดยการเปลี่ยนวิธีกินแทน คือจากเดิมจะกินข้าวเข้าน้อย ก็เปลี่ยน พยายามกินหนักมื้อเช้า พอบ่ายๆ ก็กินน้อยลง แล้วก็จะกินอะไรที่ไม่ค่อยมีไขมัน ตอนเย็นถ้าเป็นไปได้ก็ไม่กินเลย”

“ก็กินเม็ดแมงลักก่อนกินข้าว บางทีก็มีหัวบุก ก็ใช้ประจำตอนที่เรียน เราก็มุ่งมั่นเรื่องกินอย่างเดียว คือคิดว่าควบคุมเรื่องกินได้ ก็น่าจะโอเคแล้ว ไม่ได้ออกกำลังกายเลย เพิ่งมาออกเอาตอนระยะหลังๆ เอง ก็เลยพยายามทานแคลอรีให้น้อยที่สุด เพราะสำหรับพี่ตอมนั้นก็ลดเท่าไรก็ไม่พอ ก็เลยต้องกินอาหารพวกนี้”

“สำหรับพวกผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ก็ไม่ได้ใช้นะ ใช้แต่ *Equall* (หัวเราะ) อ้าวหรือ *Equall* ก็ใช่หรือ แล้วก็เม็ดแมงลัก อ้าวใช่อีกหรือ (หัวเราะ) กินมาตั้งนานเพิ่งรู้ว่าเป็น”

ถึงกระนั้น มันก็ยังไม่ใช่วิธีที่เธอสามารถทำได้อย่างสบายใจนัก เนื่องจากการต้องกินข้าวเย็นพร้อม กับทุกคน อันเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของบ้านทุกเย็น แต่ความใส่ใจจากครอบครัวกับเป้าหมายในใจของพี่ปลานั้น เป็นสิ่งที่ขัดแย้งกันมากสำหรับเธอ

“พอสัญญากับที่บ้านว่าจะเปลี่ยนมาลดโดยวิธีอื่น คำก็ไม่ว่าอะไร คือพี่สาวเค้าก็อยากให้เราลดนะ แต่ไม่เห็นด้วยกับการกินยา คำไม่ว่าก็จริงนะแต่เราก็อึดอัด คือตอนแรกที่ลดยังอยู่ที่บ้าน เวลาไม่กินข้าวเย็น ที่บ้านก็จะว่าทำไมไม่กินข้าว เราก็จะไม่กิน แต่ไปนั่งไปมีส่วนร่วมด้วย อาจจะมีกินแค่ช้อนสองช้อน ให้เค้ารู้สึกที่เรามีส่วนร่วมด้วยนะ”

“พอที่บ้านเค้าเริ่มเห็นว่าเราอมลง คำก็จะว่าว่าอมเกินไปรีเปลา หน้าเขียวไปหมดแล้วนะ กลับมากินข้าวเถอะ ผู้ใหญ่เค้าก็อยากให้เราดูแข็งแรง อ้วนท้วนเหมือนเดิม แต่ตอน

นั่นพี่ปลายังรู้สึกว่ายังไม่พอใจนะ ก็ลดต่อไป คืออยากลดก็อยากลด แต่ก็ไม่อยากทำให้  
เค้าเป็นห่วงด้วยไง เลือกลงไม่ถูก เราก็ได้แต่รับปากที่บ้านไป แต่ไม่ทำ”

หลังจากที่เรียนจบ พี่ปลายก็เริ่มทำงานในบริษัทโฆษณาแห่งหนึ่ง ในตำแหน่งพนักงานแผนกลูกค้า  
สัมพันธ์ เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เธอต้องสวมใส่ในการทำงาน ทำให้เธอรู้สึกว่า “รูปร่าง” เป็นปัญหา  
ลักษณะของงานก็ยังเป็นอุปสรรคต่อความตั้งใจลดความอ้วนของเธอด้วยเช่นกัน

“พอมาถึงตอนทำงาน ก็หนักประมาณ 60 ตอนนั้นคิดว่าน้ำหนักขนาดนี้ยังเป็นอุปสรรค  
ต่อการสมัครงานนะ เพราะตอนนั้นก็ได้สมัครในตำแหน่ง creative แต่สมัครใน  
ตำแหน่ง AE ก็ต้องแต่งตัวอีกแบบนึง เราก็รู้สึกว่าใส่เสื้อผ้าไม่สวย ขาใหญ่ ที่จริงตอนที่  
สมัคร เค้าก็ไม่ได้ตีเราเรื่องรูปร่างหน้าตานะ คือเราคิดไปเอง พอเริ่มทำงาน ใ้การที่เราคิด  
ว่าเราแต่งตัวแล้วดูไม่สวย ก็เลยทำให้มีผล พี่เลยลดมาเรื่อยๆ คือชุดที่ใส่ทำงานเป็นชุด  
สูทโปร่งสั้น พี่ก็อยากใส่ให้หุ่นดี ขาเล็ก”

“พอเราเปลี่ยนสังคมจากเรียนมาทำงาน เช่นต้องดูแลลูกค้า ต้องไปกินข้าวกับลูกค้า เราก็  
จะกินน้อยๆ กินน้ำเยอะๆ หรือถ้าเราเผลอกินเยอะ เราก็จะกลับไปกินพวกมะขามแขก  
เพื่อให้ท้องเสีย เพราะส่วนมากแล้วมักต้องไปกินมื้อเย็นกับลูกค้า ก็จะไปกินพวกชา  
ระบาย พวกมะขามแขกพวกนี้ยะตอนก่อนนอน กินหนักไปเลย เพื่อให้มันออกมา ไม่ให้  
มันทันดูดีซิม”

พี่ปลายทำงานที่บริษัทแห่งนั้นราว 1 ปี จากนั้นจึงเปลี่ยนมาทำงานในตำแหน่ง art director ใน  
บริษัทอื่นอีกหลายแห่ง จนกระทั่งลงตัวที่บริษัทโฆษณาสัญชาติญี่ปุ่นแห่งหนึ่ง ย่านพระราม 4 แต่  
การลดความอ้วนก็ไม่เคยห่างหายไปจากความตั้งใจของเธอเลย โดยในช่วงหลังเธอได้เพิ่มการ  
ออกกำลังกาย เป็นอีกวิธีหนึ่งของการลดความอ้วน โดยยังใช้ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วนอื่นๆ เสริมไป  
ด้วยเช่นเคย

“ต่อมาก็ลองบวกรื่องออกกำลังกายเข้าไปด้วย เลือกว่ายน้ำ ก็ว่ายวันเว้นวันนะ แต่ถ้าช่วง  
ไหนไม่ยุ่งก็จะไปทุกวัน ว่ายวันละประมาณ 15 รอบๆ ละ 25 เมตร ช่วงที่งานน้อยลงจะ  
ว่ายน้ำทุกวัน ติดเลยช่วงนั้น วันไหนไม่ได้ไปว่ายน้ำจะรู้สึกครั่นเนื้อครั่นตัว (หัวเราะ) ทำอยู่  
อย่างนั้น 4 ปี”

“นอกจากเรื่องอาหารแล้ว ก็ใช้พวกผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางประเภทครีมเจลกระชับผิว เป็นตัวเร่งอีกทางด้วยนะ พวกซากะบุกก็กินเป็นครั้งคราว”

“อืม...แล้วพวก slimming gel พี่ก็ใช้นะ ใช้ทาตอนออกกำลังกาย พอลดแล้วต้องพยายาม ทาลดรอยเหี่ยวอีก ออกกำลังกายอย่างเดียวมันไม่ช่วย ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับพวกนี้ในช่วง ตอนลดก็ประมาณ 20 % ของรายได้นะ”

หากแต่เมื่อถามถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือน้ำหนักที่หวังไว้ พี่ปลาตอบว่า ช่วงที่หักโหมนั้น ไม่เคยรู้สึก ถึงคำว่า ผอม “พอ” แล้ว เลย

“ตอนว่ายน้ำช่วงนั้น น้ำหนักก็เริ่มลด พอลดเราก็ยังว่ายน้ำนะ ซึ่งจริงๆ แล้วน้ำหนักมันจะ ขึ้นๆ ลงๆ มาตลอด คือยังไม่ได้น้ำหนักที่พอใจ ยังรู้สึกว่ายเหนื่อยนะ ทั้งๆ ที่เพื่อนก็บอก ว่าผอมแล้ว แต่เราก็ยังอยากลดอีก”

“น้ำหนักที่พี่ตั้งไว้ของพี่ต่ำกว่า 50 แต่ก็ไม่ได้เพราะเคยลดเหลือ 52 รู้สึกว่าไม่มีแรง เลย ไม่เอาดีกว่า คิดว่าลดแต่ให้เรารู้สึกแข็งแรงด้วยดีกว่า ก็มีช่วงที่คงที่ 54 อยู่ 4 ปี”

ในปัจจุบัน พี่ปลาไม่ได้ว่ายน้ำเหมือนเมื่อ 8 ปีที่แล้วอีกต่อไป หากแต่ยังคงมีการออกกำลังกายเป็น ส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน เช่นเดียวกับการจำกัดอาหารที่ยังคงปฏิบัติสม่ำเสมอ

“พี่จะนอนในราวเที่ยงคืนนะ เปิด iTV ดูสรุปข่าว ตั้งเวลาปิดแล้วก็หลับ ตื่นมาตอน 6 โมง เช้า ทุกวันนี้ไม่ได้ว่ายน้ำแล้ว แต่ตอนเช้าจะวิ่งกับหมา ประมาณครึ่งชั่วโมง รอบหมู่บ้าน ทุกวัน เพราะหมาเค้าเป็นพันธุ์ที่ต้องออกกำลังกาย ก็ถือโอกาสซะเลย (หัวเราะ) หลังจาก ที่ว่ายน้ำแล้วไม่ได้ออกกำลังกาย ตอนนั้นจะรู้สึกอึดอัดนะ ก็เปลี่ยนมาวิ่งแทนก็โอเค”

“ช่วงจากบ้านพี่มาที่ทำงานก็ประมาณชั่วโมงนึงนะ พี่ก็จะไม่กินพวกขนมจุบจิบ แต่จริงๆ แล้วจะกินจุบจิบตั้งแต่บ่ายโมงถึงเลิกงานนั่นแหละ (หัวเราะ) แต่อนุญาตให้เฉพาะพวกผลไม้เท่านั้น”

“เรื่องกินข้าว ก็กิน 2 มื้อนะ เข้ากับกลางวัน เย็นมักจะไม่กิน จะกินก็ต่อเมื่อเป็นมื้อ พิเศษ เช่น เพื่อนนัดเจอ ก็กิน แต่กินไม่เยอะ แต่ปกติแล้ว หลังเที่ยง พี่ก็จะทยอยกิน พวกผลไม้มาเรื่อยๆ จนเย็น เพื่อให้อยู่ท้อง”

“ทุกวันนี้พี่ปลาเลิกงานก็ห่ม สองห่ม บางทีก็เข้าเลย แต่ก็จะซักเดือนละครั้งนะที่ต้องทำถึงเข้า ตอนที่ต้องทำงานถึงเข้า ตอนดึกก็กินนะ แต่ไม่เยอะ พอประทังไป เราก็จะดูพวกของที่แคลอรีไม่เยอะ เช่น โยเกิร์ต หรือไม่กี่กลางวันถ้ารู้ว่าคืนนี้ต้องดึก ก็จะซื้อไก่ทอดเตรียมไว้ เรากินแล้วก็ไปดมมืออื่นแทน อย่างเช่นดมมือเช้าของอีกวัน”

“เรื่องแคลอรี ทุกวันที่กินไม่ถึงกับคำนวณเด๊ะๆ นะ แต่จะแบบว่า อืม... วันนี้กินไก่ทอดแล้ว แคลอรีเยอะแล้วนะ ขนมก็จะห้ามกินนะ จะดูเอาเองมากกว่า”

เมื่อถามถึงแบบแผนการกินของเธอกับชีวิตคู่ที่เพิ่งเริ่มต้น เธอเล่าให้ฟังว่า

“แฟนพี่เค้าคิดยังไงหะรอก เขาก็เห็นด้วยกับกิจวัตรประจำวันของเราเนะ แฟนพี่ไม่เคยเห็นตอนที่อ้วนนะ เห็นก็ตอนลดเหลือ 53-54 แล้ว พอออกไปกินอะไรกัน เค้าก็จะรู้ว่าพี่ไม่กินข้าวเย็นนะ อย่างกินเย็นสุด ก็บายสามบายสี่ เขาู้ เขาก็รับได้ และเขาก็ไม่ยอมให้เราอ้วนด้วย แต่แฟนพี่ก็ลงพุงนะ แต่พี่ปลาไม่เคยให้เค้าลดนะ แถมซื้อขนมให้อีกต่างหาก แฟนเราต้องเลี้ยงให้น้ำเกลียดไว้ (หัวเราะ)”

สำหรับคำว่ารูปร่างดีนั้น ในทัศนะของพี่ปลาเห็นว่า เกี่ยวข้องอย่างมากกับเรื่องแฟชั่น และเสื้อผ้า

“รูปร่างดี ก็คงสไตล์ลูกเกด [นางแบบ] ใส่อะไรก็สวยไปหมด ดูโปร่ง ไม่แห้งเกินไป พี่ถึงพยายามลดใจ (หัวเราะ)”

“เรื่องเสื้อผ้า ทุกวันนี้ก็ทำงานแบบไม่ต้องใส่ฟอร์ม ก็รู้สึกดีกว่าตอนที่น้ำหนักมากแล้วแถมต้องใส่ฟอร์มอีก”

“แต่ก่อนมีปัญหาเรื่องเสื้อผ้ามากเลย ก็จะไม่กล้าใส่เสื้อตัวเล็ก เพราะรู้สึกว่าเราตัวใหญ่ เราก็จะเลือกเสื้อตัวใหญ่หน่อย บางทีก็คิดอยากใส่เสื้อตัวเล็ก เพื่อให้ดูเป็นผู้หญิงหน่อย แต่มันไม่มี size หรือถ้ามีก็ดันไม่กล้าใส่อีก เพราะมันทำให้เห็นความอ้วนชัดเจนขึ้น ก็จะเลือกใส่เสื้อเชิ้ต กางเกง”

“ตอนที่อ้วน พี่ไม่ชอบเลยกับเสื้อผ้าที่มันมีขนาดกำกับพวก S M L เพราะมันทำให้เรารู้สึกแย่นะ เราก็จะไม่ไปแถวเสื้อผู้หญิงเลย ก็เลยมักจะไปเดินแถวเสื้อผู้ชาย ก็จะเลือกตัวเล็กสุด ก็จะใส่ได้”

“แต่พอมาผอม ก็เริ่มเปลี่ยนมาใส่แบบที่เราอยากใส่บ้าง พอน้ำหนักเริ่มอยู่ตัวแล้ว เราชู้สึกว่าใส่เสื้อผ้าสวย ก็เลยไม่อยากกลับไปอ้วนอีกแล้ว รู้สึกว่าถ้าจะลดได้แต่ละซิดยากมาก ก็เลยไม่อยากกลับไปอีก ก็ซึ่งน้ำหนักทุกเข้าเย็นเลยนะ พอน้ำหนักลงก็ไม่ได้ให้รางวัลอะไรกับตัวเองมาก ก็มีบ้างแบบไปดูหนัง ซื้อเสื้อผ้า แต่ถ้าซั้แล้วมันขึ้น เรายังจะวางตารางที่เรียดขึ้น ก็ไม่มีผลกระทบต่อส่วนอื่น ๆ นะ แต่อาจกินขนมน้อยลง”

สำหรับการเสาะหากระบวนการลดความอ้วนแบบใหม่ ๆ มาเพิ่มเติมจากที่ทำอยู่นานาทัศนะเกี่ยวกับเรื่องลดความอ้วน พี่ปลาบอกว่า

“เวลาดูโทรทัศน์ส่วนใหญ่ก็ดูข่าว ไม่ค่อยดูละครหรือ ส่วนหนังสือนิตยสาร ก็ไม่ได้รับเองนะ ก็มาอ่านของที่ทำงานนี้แหละ (หัวเราะ) เวลาอ่านเจอเรื่องลดความอ้วนก็ลองทำนะ แต่ไม่ค่อยรอด ส่วนใหญ่จะเป็นเคล็ดลับการออกกำลังกาย จะทำได้ 3-4 วันก็เบื่อ”

ในฐานะที่เป็นคนในแวดวงโฆษณา พี่ปลาได้ให้แง่คิดเกี่ยวกับเรื่องของโฆษณากับการลดความอ้วนไปถึงการทำงานของหน่วยงานรัฐว่า

“เดี๋ยวนี้เรื่องที่มี อย. [คณะกรรมการอาหารและยา] เข้ามาดูแลเรื่องลดความอ้วน พี่ปลาก็เห็นด้วยนะ อย.ที่อย. เข้าไปตรวจตามคลินิก เพราะพี่เองเคยเจอแบบว่ามันมีผล รู้สึกได้เลยว่าอันตราย แต่ในเรื่องของโภชนาการ น่าจะตามให้ทันกับวิธีการของบริษัทโฆษณาขายของนะเพราะรู้สึกว่าย. จะตามไม่ค่อยทัน เราอยู่ตรงนี้เรารู้เราทันใจ แต่กับคนอื่นที่ไม่ได้ทำโฆษณาละ อย.บริษัทเค้ารู้ว่าจะไม่ให้ใช้คำนั้นคำนี้ เค้าก็จะเลี่ยงไปใช้คำอื่นแทน เช่น Hydrolitt เป็นน้องฮิปโป แต่จะไม่ใช้คำว่าลดความอ้วน แต่เราดูแล้วก็รู้ว่ามันหมายถึงอะไร แล้วยังมีการให้ผู้หญิงเดินผ่านเป็นสื่อแทนอีก อะไรแบบนี้ Selected Tuna ก็เหมือนกัน ดูก็รู้แล้ว”

ชีวิตในปัจจุบันของพี่ปลา การดูแลรักษารูปร่าง กลายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมประจำวันที่ไม่รู้สึกรู้ว่าต้องบังคับตัวเองอีกต่อไป และเธอมีความสุขกับการที่ได้ทำเช่นนั้น

“ทุกวันนี้ก็ยังควบคุมน้ำหนักอยู่นะ แต่ก็ไม่รู้สึกรู้สึกอึดอัดแล้ว เพราะทุกอย่างมันทำเป็นกิจวัตรแล้ว ที่ทำสำเร็จได้ พี่ปลาคิดว่าเพราะเรามีความมุ่งมั่นมาก แล้วก็มีความอดทนด้วย เราต้องรักษาต้องทำอย่างนี้ให้ได้ เราเคยอ้วนมากมาก่อน ก็ไม่คิดจะกลับไปอ้วนอย่างนั้นอีก”



“ให้มองดูตัวเองก็คิดว่า ตัวเองดูแล้วเป็นมิตรนะ มีคนอยากมาคุยด้วย คือดู friendly แต่ ถ้าถามว่านิสัยกับรูปร่างเกี่ยวกันหรือเปล่า คิดว่าไม่เกี่ยวนะ คนอ้วนไม่จำเป็นต้องอารมณ์ดีตลอดก็ได้ แต่ตัวเองผอมแล้ว จะรู้สึกว่ามันใจมากขึ้น กล้าใส่เสื้อผ่ารัดรูปแบบผู้หญิงมากขึ้น ดูดีขึ้น แล้วก็มีความสุขกับตรงนี้ด้วย”

“ถ้าให้ย้อนเวลากลับไป พี่ก็ยืนยันที่จะทำอย่างที่เคยนะ ก็รู้สึกดีที่เราเอาจริงเอาจังที่จะผอม เพราะมันทำให้เรามั่นใจขึ้น แล้วเราก็ทำได้”

## พีจี

ท่ามกลางกลุ่มเพื่อนฝูง “พีจี” ดูสะดุดตา ด้วยบุคลิกที่โฉบเฉี่ยว ทันสมัย และด้วยรูปร่างที่ไม่สูงมากนักคือ 158 เซนติเมตร กับน้ำหนัก 47 กิโลกรัม ทำให้ไม่น่าเชื่อว่า ผู้หญิงวัย 29 ปีที่สำเร็จอารมณ์ดีคนนี้ จะเป็นคนหนึ่งที่มีประสบการณ์การลดความอ้วน แต่ก่อนจะถึงเรื่องนั้น พีจีได้เริ่มต้นด้วยการเล่าชีวิตในวัยเด็กในฟังว่า

“พีจีมีพี่น้อง 6 คนนะ ชาย 3 หญิง 3 ส่วนพีจีเป็นคนสุดท้อง พี่เกิดที่โคราช แต่ย้ายมาอยู่สมุทรปราการตั้งแต่เล็กๆ ช่วงเรียนประถมเป็นโรงเรียนสห [ศึกษา]นะ แล้วก็ย้ายมาเรียนมัธยมที่เซนโยฯ บางนา เป็นโรงเรียนสตรีล้วน ตอนย้ายโรงเรียนมาช่วงแรกรู้สึกไม่สนุก แต่พอปรับตัวได้แล้ว รู้สึกว่าสนุกกว่าตอนเรียนที่เดิมเยอะเลย”

และหากเมื่อถามว่า ความสนใจในเรื่องความอ้วนผอมของร่างกายเริ่มต้นที่ไหน คำตอบที่ได้รับทันทีจากปากพีจีก็คือ ที่โรงเรียน

“ตอนอยู่ประถมนะ ทั้งๆ ที่มีผู้ชายเรียนด้วยแต่ก็ไม่ได้สนใจเลย มารู้อ่างก็ตอนเรียนที่เซนโยฯ นี่ละ คือพี่เป็นพวกชอบกินนะ แต่มีเพื่อนคอยโน้มน้าวเหมือนกันนะ คือเค้าจะรักสวยรักงาม ดูแลตัวเองเป็นอย่างดี เหวต้องเท่านี้ สะโพกต้องเท่านี้ ซึ่งเราไม่เคยดูแลเลย เค้าก็จะเตือนเรา”

ซึ่งพีจีบอกว่าต่างจากนิสัยส่วนตัวของเธอมาก โดยเธอนิยามตัวเองว่า

“เป็นคนแปลกๆ ฟังจากเพื่อนๆ พูดนะ แต่ตัวเองคิดว่าเราปกตินะ แต่ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนเก่า เพื่อนใหม่ จะพูดเหมือนกันหมดเลย ว่าเราเหมือนของแปลก ไม่เคยพบเห็น เราก็จะงงๆ ไม่เข้าใจเหมือนกัน ก็ไม่เห็นจะแปลกตรงไหนเลย อย่างครอบครัวก็ว่า อย่าไปยุ่งกับมันเลย มันเป็นคนแปลกๆ อย่างอยู่ที่เชียงใหม่ก็เป็นแบบนี้เหมือนกัน อยู่จุฬาก็เป็นแบบนี้ คำก็ว่าพีแปลกนะ อาจจะเป็นเพราะว่าเวลาอยู่ในห้องเรียนเราจะกล้าคุยกะอาจารย์ด้วยมั้ง ขณะที่คนอื่นเค้าจะเงิบๆ กัน คิดว่าคงติดมาจากตอนอยู่พายัพมั้ง กล้าพูด กล้าแซว ทักทายอาจารย์ กับอาจารย์ที่จุฬายิ่งกว่าที่พายัพอีก แต่ก็เคารพรักนะ แต่คิดว่าถูกชะตามั้ง ไม่เกรง พีก็พอใจกับพฤติกรรมที่คิดว่าแปลกแบบนี้ละ”

“แต่ถ้าให้คนอื่นพูด คำก็จะว่าพีเป็นคนดีใจร้อน ก็เห็นด้วยนะ แต่มันแก้ไม่ได้ เป็นคนที่นับ 1 ไม่ถึง 10 แต่ถ้าทำแล้วก็จะไม่กลับมาเสียใจนะ เรื่องไหนที่ไม่โหดคือแบบว่าสุดๆ แล้ว ไซ้ว่าเราจะไม่โหดไปเรื่อย ก็อยาก让别人มองเราเป็นคนดี มองที่คุณภาพมากกว่ารูปลักษณ์ภายนอก แต่เรื่องอย่างนี้คิดว่าแล้วแต่คนมากกว่า”

“นิยามความเป็นตัวเองหรือ ก็คงเป็นคนไม่มั่นใจในตัวเอง ไม่แน่นอน (หัวเราะ) เดี่ยวอยากลด เดี่ยวไม่อยากลด กลางๆ ไม่อยากอ้วน แล้วก็อยากผอม กลางๆ นะ มั่นใจในบางเรื่อง ไม่มั่นใจในบางเรื่อง ไม่ระรานใครรีปาว (หัวเราะ)”

สำหรับพีจีแล้ว “เพื่อน” สำคัญต่อเธอมาก ทั้งเพื่อนที่โรงเรียน และเพื่อนที่มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ ที่ซึ่งเธอเคยใช้ชีวิตช่วงหนึ่งในระดับปริญญาตรี สลับกับการใช้ชีวิตที่กรุงเทพฯ จนกระทั่งเรียนจบ และเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน เนื่องจากพีสาวของเธอได้เปิดกิจการส่วนตัวที่นั่นด้วย โดยเธอได้นิยามเพื่อนว่าเป็นทั้งนางฟ้าและนางมารในเวลาเดียวกัน

“แต่บางทีการที่เพื่อนเป็นคนผอม คำก็จะชวนเรากิน ดูๆ ไปก็มี 2 กรณีนะ คือมีทั้งเตือนเรา แล้วทางกลับกันก็ชวนเรากิน อย่างถ้าเป็นช่วงที่เค้าอิม คำก็จะเตือนเราเรื่องอ้วน แต่ถ้าเค้าหิวคำก็จะชวนเรากิน อย่างไปกินบุฟเฟต์ อะไรแรงๆ อย่างจี้ เป็นต้น จนเราสับสนไม่รู้ว่าจะตรงไหนถึงจะเรียกว่าพอดี ตรงไหนขาด บางที่อยู่กะเค้า คำก็จะชวนเรากิน เพราะเค้าไม่กลัวอ้วน ผิดกับเราที่กลัว แต่พอเค้าชวนกิน เราก็ชอบอยู่แล้ว ก็ ok.เลย แล้วพอเวลากิน คำกินแป็บเดียวก็อิมละ แต่เรากลับรู้สึกหยุดไม่ได้ พีว่าเรื่องอย่างนี้ก็ขึ้นกับสิ่งแวดล้อมด้วยนะ คือ ถ้าอยู่กับเพื่อนที่กินเก่งๆ เราก็จะกินเก่งด้วย แต่ถ้าอยู่กะเพื่อนที่ไม่ค่อยกิน เราก็จะไม่กิน”

ท่าทางจะเป็นคนกินเก่ง พี่จี๋มีรับแล้วบอกว่าเรื่องการกินนี่ เป็นสิ่งที่ไปกันได้เป็นอย่างดีสำหรับเธอกับครอบครัวและเพื่อน

“พี่ว่าถ้าเทียบกันในกลุ่มเพื่อน ก็จะเหมือนๆ กัน นิสัยคล้ายๆ กัน กินก็เหมือนกัน แล้วถ้าเทียบในครอบครัว ก็จะชอบกินร้านอาหารที่ตรงกัน อย่างครอบครัวพี่จะชอบกินอาหารทะเล ก็จะชอบกันทั้งครอบครัว จะถูกปากคล้ายๆ กัน เพื่อนกะครอบครัว จะเป็นอะไรที่ไปกันได้มากเลย โดยเฉพาะเรื่องอาหาร”

“แต่สิ่งที่คิดว่าต่างจากเพื่อนคือ พี่เป็นคนที่ชอบกินของแปลก (หัวเราะ)”

พี่จี๋ได้ขยายความในเรื่องนิสัยการกินของเธอ ตลอดจนเรื่องของสุขภาพให้ฟังว่า

“พี่เป็นคนไม่สูบบุหรี่ แต่ก็ดื่มเครื่องดื่มที่มี alcohol นะ บางช่วงบ่อย บางช่วงไม่บ่อย เรื่องสุขภาพส่วนตัว พี่ก็จะเป็นภูมิแพ้ เป็นโรคบ่อย ส่วนใหญ่ก็กินยาพวกไมเกรน นอกนั้นก็จะมีพวกซาระบาย เพราะพี่ไม่ถ่ายเอง เรื่องนอนก็จะนอนตี 1-2 ตื่นก็ 9 โมง”

“กับข้าวที่กินใน 1 วัน ก็มี ไข่ดาว ไข่เจียว ผัก แต่จะชอบผักต้มจิ้มน้ำพริก ขาดไม่ได้เลยชอบมาก จะต้องมีทุกมื้อเลย fast food ที่กินก็อาทิตย์ละ 1 – 2 ครั้ง จะชอบพวกบุฟเฟ่ต์อาหารไทย จีน ญี่ปุ่น เวลาที่กินก็เป็นชั่วโมงนะ ยิ่งถ้าคุยกับเพื่อนด้วย ก็จะยิ่งนาน เวลากินข้าวที่บ้านมักจะนั่งกินคนเดียว เพราะแม่จะตื่นใส่บาตรตอนเช้าแล้วแม่ก็จะกินตอนเช้านั้นเลย”

“พี่เป็นคนตามใจปาก อยากรักกินหอยทอดสนามหลวง พี่ก็จะขับรถไปเลย จะหักห้ามใจได้น้อยมากเลย อาจเป็นเพราะเราใสดด้วยมัน อยากรักไปไหนก็จะไป”

สิ่งนี้เองที่ทำให้ครั้งหนึ่ง เธอจึงเคยหนักถึง 55 กิโลกรัม ซึ่งเธอพยายามจำกัดอาหารอย่างที่เพื่อนแนะนำ แต่ในที่สุดก็ไม่สำเร็จ

“ส่วนใหญ่ในกลุ่มเพื่อน พี่จะเป็นคนที่กินเก่งสุดจนบางทีกินเก่ง 3 วันอีก 2 วันต้องห้ามใจหันมากินโยเกิร์ตแทน อย่างบางทีข้าวเข้าตัดไป ซึ่งจริงๆ ถือว่าผิคนะเพราะคนอื่นจะบอกว่าข้าวเข้าสำคัญสุด ต้องไปลดตอนเย็นแต่เราทำไม่ได้ เรากลับคิดว่าก็อยากอดนี้ ก็เลยรวบไปกินพร้อมข้าวเที่ยงเลย แล้วก็กินตอนเย็นอีกครั้งหนึ่ง ข้าวเข้าก็จะกินแค่อโยเกิร์ตแทน”

“แล้วอย่างถ้าพูดถึงว่าให้ลดอาหารอย่างทีคนอื่นเค้าทำกัน ก็ไม่ไหวเพราะมันทำให้เราป่วย ขาดสารอาหาร รู้สึกไม่มีแรง รู้สึกเองนะ รู้สึกว่าถ้าไม่กินของหวานอย่างเช่นเค้ก เราจะรู้สึกไม่มีแรง อ่อนเพลีย ก็เลยต้องกิน ของพวกนี้รู้สึกว่าคุณขาดไม่ได้ กินเป็นประจำเลย ยิ่งเวลาเราไม่สบาย มีแต่คนอื่นเค้าจะกินอะไรไม่ได้เลย ก็จะผอม แต่ผิกับพี่ พี่จะกินของพวกนี้ ก็จะอ้วนขึ้น โดยเฉพาะเค้ก จะกินแทนข้าวเลย เพราะจะกินข้าวไม่ได้เลย กินแล้วจะอ้วน พอหายป่วยแล้วก็ยังกินอีก อย่างพี่ถ้าจะลดก็ต้องแบบว่าต้องทำใจตัดของพวกนี้ให้ได้ ซึ่งยากมาก (หัวเราะ)”

“ถ้าพูดถึงผลของการลดกับงานหรือว่าเรียน ก็มีนะ พี่จะเบรอะๆ เช่นถ้ากินไม่อิ่ม โดยเฉพาะไม่กินข้าวเช้า ท้องร้อง ก็จะเรียนไม่เป็นสุข แต่ถ้ากินมากไปก็จะง่วงอีก ก็คิดว่ามีผลทั้ง 2 แง่นะ พี่คิดว่าควรกินอะไรที่พอดีดีกว่า”

ในขณะที่เดียวกัน การออกกำลังกาย ก็ไม่ใช่สิ่งที่พี่จีชอบทำนักเช่นกัน เนื่องจากมีข้อจำกัดต่างๆ สำหรับเธอ โดยเธอยังได้เปรียบเทียบเรื่องการออกกำลังกายกับค่าใช้จ่าย ระยะเวลาชีวิตที่กรุงเทพฯ และเชียงใหม่ให้ฟังด้วยว่า

“ช่วงนี้เลยอยากผอม แต่ยังไม่คิดที่ลดอย่างจริงจังเพราะยังชี่เกี่ยจอกำลังกาย ฮึดอยาก”

“พี่เองชอบชวนเพื่อนไปกิน บางทีคิดเมนูขึ้นมาในหัวเลย อยากไปกินโน้นกินนี้ ก็จะไปอย่างพี่จะติดเค้กแอนนาที่ศาลาแดง ก็จะทะเยอทะยานไปจนได้ เทียบกับการออกกำลังกาย ถ้าชี่เกี่ยจก็จะไม่ไปเลย มันเหมือนมีสิ่งล่อ คือขับรถไปได้ไปกินเค้กอร่อย ไม่เหมือนกับออกกำลังกาย ไม่มีอะไรมาล่อ (หัวเราะ)”

“อยากไปเชียงใหม่เพราะจะได้ไป fitness ตอนเย็น ถ้าที่นี้จะแพง ถ้าไปสวนลมอย่างพี่แก้ว [พี่สาว] ก็ตัดไปได้เลยเพราะเดินทางลำบาก ไกล ต้องขึ้นทางด่วนไป-กลับ แต่ถ้า

ไป fitness อย่างที่ Novotelle บางนา ใกล้บ้านก็จริง แต่ต้องเสียเงิน เดือนหนึ่งก็หลายพัน 3,000-4,000 บาท ก็ไม่ไหว แต่อย่างที่เขาใหม่ จะเสียแค่เพียงวันละ 30 บาท เอง แล้วเป็นโรงแรมด้วยนะ คุ่มกว่าเยอะ มีแอโรบิคด้วย แต่ที่ Novotelle ไม่มี”

ด้วยความที่อดใจที่จะกินของอร่อยไม่ได้ และไม่ชอบออกกำลังกาย จึงทำให้เธอลองใช้วิธีการกิน ยาลดความอ้วน โดยครั้งแรกนั้น เป็นเพราะ

“ถามว่าพี่ที่เคยตั้งใจที่จะลดน้ำหนักก็ครั้ง ก็แค่ 2-3 ครั้งนะ เพราะถ้าจะทำที่ก็ต้องทุ่ม เทนะ แต่โดยปกติแล้วจะไม่ค่อยลดแต่จะรักษาระดับมากกว่า ส่วนวิธีที่ใช้ก็จะลดด้วย ตัวเอง หรือไปคลินิก แต่ไม่เคยไปสถานเสริมความงาม ที่เลือกไปหาหมอก็เพราะเพื่อน แนะนำมา แล้วก็ไม่แพงเกินไปเมื่อเทียบกับไปสถานเสริมความงาม”

“ตอนที่พี่ลดก็ไม่มีใครรู้ ยิ่งถ้ากินยากก็จะไม่บอกใครเลย เพราะไม่มีใครอยากให้ลดโดยการกินยา มักจะให้ใช้การออกกำลังกาย แต่เราคิดว่าการกินยาเป็นการลดทางลัด เพราะ ออกกำลังกายเห็นผลช้า แล้วเราก็ซีเกียดด้วย ก็เคยกินยาตอนสมัยเรียนอยู่พายัพ อ้วน มากเลย แต่ตอนนั้นกลับรู้สึกไม่อยากลดนะ ใหม่ๆ ที่มีแฟน แต่เค้าก็รับเราได้นะ มีเพื่อน เพื่อนก็อ้วน เราก็ไม่รู้จะลดไปทำไม แต่ที่ไปคลินิกตอนนั้นก็เพราะไปเป็นเพื่อนพี่นูก [เพื่อนสนิท] ก็เลยลดเป็นเพื่อนเพื่อน แต่ใจจริงยังไม่คิดอยากลด”

“ตอนที่กินยา เป็นของ [โรงพยาบาล] ยันฮีน เค้าก็จะมีการวัดความดันก่อน ตอนแรกที่ กินก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่พอไปกินกาแฟเข้ารู้สึกวูบ หน้ามืดเลย อาการเหมือนเลือดไป เลี้ยงสมองไม่พอ เหมือนอะไรวูบๆ เพราะเราเป็นความดันอยู่แล้ว ตอนที่กินยา เค้าจะให้ ยาทุกอาทิตย์ ลักษณะเป็นแคปซูล แล้วก็แบบเม็ดด้วย ค่าใช้จ่ายไม่ถึง 500 บาทต่อ อาทิตย์”

หากแต่การกินยาลดความอ้วนไม่ใช่ทางเลือกที่เหมาะสมที่ทำให้พี่จีประสบความสำเร็จ โดยเธอ เปรียบเทียบระหว่างเธอกับเพื่อนสนิทให้ฟังว่า

“ย้อนกลับมาตอนกินยา ก็รู้สึกไม่อยากกินข้าว เบื่อข้าว ก็จะกินแค่ซอสนองซอสน ทำ ให้ออนไม่หลับ แต่เรื่องหงุดหงิด ก็ไม่นะคงเป็นเพราะอยู่คนเดียวด้วยมั้ง คืออยู่ในห้อง คนเดียว แต่ทุกวันนี้ก็จะอยู่กับแม่ แล้วก็เด็กคนนึง งานก็ทำคนเดียว”

“ผลจากการกินยาก็มีนะ พี่ว่าพี่ไม่ไหว แต่อย่างพี่นุ๊กเค้าจากเดิมที่อ้วนมากๆ ก็ผอมไปเลย หนูดี เพราะเค้าสามารถกินยาได้ตลอด แต่พี่จิกินแค่ครั้งเดียวก็ร่วงแล้ว”

“ยามันช่วยซัดมากเลยนะ อย่างเรื่องเสื้อผ้า ตอนนั้นพี่ไปฮ่องกงไปซื้อเสื้อผ้ามาขายที่พายัพ ก็จะมีซูดแซก มีขาม้าซูดหนึ่งให้พี่นุ๊กลองคิดว่าเค้าไม่น่าจะใส่ได้ แต่พอพี่นุ๊กลองก็ใส่ได้ คือจากเดิมเคยใส่ XL มาเป็น S กับ M แต่เค้าหุ่นดีแค่เดือนเดียวเอง แล้วก็กลับมาอ้วนอีก เพราะพอผอมก็จะได้ใจ ก็จะกินอย่างไม่ยั้งปาก ก็จะกลับมาอ้วนอีก แถมหนักกว่าเก่าอีก”

“ถ้าเทียบกับพี่นุ๊ก พี่เองจะแพ้ย่ะ แต่พี่นุ๊กจะกินได้หมด ก็จะกลับไปหาหมอหลายครั้ง แล้วก็สั่งแต่ยาที่มันแรงๆ จนแบบว่าดื้อยาแล้วก็จะไม่ได้ผล”

หากแต่อาการที่เกิดขึ้นในครั้งแรกนั้น ก็ไม่ได้ทำให้เธอปฏิเสธวิธีนี้เสียทีเดียว ครั้งหนึ่งเธอได้กลับไปใช้การกินยาเพื่อลดน้ำหนักอีกครั้ง หลังจากเห็นว่ามันได้ผลกับเพื่อนของเธอ หากแต่คราวนี้เธอซื้อยาจากคลินิกแห่งหนึ่งที่เชียงใหม่

“พอหลังจากพี่กินยาแล้ววูบก็ยังไม่เข็ดนะ เคยไปเชียงใหม่ ก็ไปเป็นเพื่อนพี่ตู้ย [เพื่อนสนิท] อีก เจอพี่ตู้ยดูดีขึ้นเยอะเลย ก็เลยถามว่าแอบไปลดความอ้วนมาวิธีเปล่า เค้าก็บอกว่าใช่ เราก็เลยเอาบ้าง ก็ลดนะ ลดไป 1-2 โล ก็ประมาณ 51-52 ตอนนั้นเป็นคลินิกแถวแม่ปิง เป็นหมอมาตรวจ พอกินยาได้แค่ซูดสองซูด พี่จิกก็หยุดยาเองเลย ไม่ต้องรอกินยาหยุด คือจริงๆ แล้วมันจะมียาหยุดด้วยนะ ถ้าเราพอใจกับน้ำหนักแล้ว พอหยุดยาพี่ก็กลับมาสู่สภาพเดิม ในความรู้สึกแล้ว รู้สึกว่ายาที่เชียงใหม่จะดีกว่าที่ยันฮั่นนะ”

ดูเหมือนว่า คนรอบตัวที่ทำให้พี่จิกลดความอ้วน มักจะเป็นเพื่อนผู้หญิงเสียเป็นส่วนใหญ่ พี่จิกตอบรับแล้วพูดถึงเรื่องคนรอบข้าง ความรัก ผู้ชาย กับการลดความอ้วนว่า

“แปลกเหมือนกันนะ ตอนมีแฟนจะเฉยๆ ไม่ได้อยากลดอะไร ไม่เหมือนตอนนี้คือเราไม่มีใคร เราก็อยากดูดี แต่งตัวดี อยากให้คนอื่นเห็นเราแล้วก็แบบว่าดูดีนะ แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นเฉพาะผู้ชายนะ คืออาจจะจะเป็นเพื่อนเก่าที่แบบว่าไม่เจอกันนาน แล้วเค้ามาเจอเราแล้วเค้ารู้สึกว่าเราดูดีขึ้นนะ ไม่ใช่ทุเรศลง อะไรประมาณนี้ แต่ถ้าจะให้ผู้ชายมามอง

เล็กคิดเลย แต่อย่างพี่ก็มีนะกรณีที่แบบว่ามีพี่ผู้ชายที่เค้าจะชอบตอนที่เรารอมากกว่า ตอนนี้ เค้าเห็นเค้าก็แบบว่าอยากให้เรากลับไปเป็นเหมือนก่อน เมื่อก่อนส่วนใหญ่จะมีแต่คนบอกว่าเราไม่อ้วน แต่เราว่าอ้วนนะเมื่อเทียบกับตอนนี้”

“สำหรับเรื่องกำลังใจ อย่างที่บ้าน แม่ก็จะบอกว่าผอมไปแล้ว แม่จะชอบอ้วนๆ นะ แต่เรากลับคิดว่าอ้วนไม่เอา น้ำหนักไปลงตอนทำวิทยานิพนธ์ พอลงแล้วกลับคิดว่าไม่ อยากให้ขึ้นมาอีก อยากให้อยู่ตัว แต่ถ้ามันจะขึ้นพี่ก็ไม่แคร์นะ เพราะแฟนพี่เค้าก็รับได้ สำหรับแฟนนี้ไม่มีผล เค้านะเรียกเราได้อ้วนเลย แต่ก็ไม่รู้สึกรู้ว่าต้องลดเลยเพราะเค้ารับ เราได้”

“เรื่องสิ่งแวดล้อมด้วย แต่พอมานี่ ก็ผอมลง มันผอมอยู่แล้ว อาหารการกินมันก็ไม่ถูกปากทุกอย่าง ไปกินที่ไหนก็ไกล ไม่เหมือนที่เชียงใหม่”

ด้วยความที่เป็นคนชอบแต่งตัวและซื้อเสื้อผ้าบ่อย เรื่องเสื้อผ้าจึงเป็นสิ่งที่พี่จีบอกว่า ทำให้สังเกตตัวเองได้ง่าย

“เรื่องอ้วนที่ทำให้พี่รู้สึกกังวล ก็คงจะเป็นเรื่องเสื้อผ้า เพราะเป็นคนชอบแต่งตัวไง เช่น บางที่เราซื้อเสื้อมา ตอนลองก็ใส่ได้นะ แต่พอถึงเวลาใส่จริง อย่างอาทิตย์ถัดไป มันดันไม่เหมือนเดิม อึดอัด”

“สำหรับพี่จีเริ่มรู้สึกอ้วน ที่ชัดเจนเลยก็จากการใส่เสื้อผ้า อย่างเมื่อตอนที่หนัก 55 ก็ใส่ size L พอผอมก็เปลี่ยนมาใส่ size M ตอนนี้มี size S บ้างในบางยี่ห้อ พอเราอ้วน size s ก็ต้องเปลี่ยนมาเป็น size L เหมือนเดิม”

“ถามว่าให้อยากลดอีกมั๊ย คิดว่าอยากที่จะรักษาระดับน้ำหนักมากกว่า คืออยากรักษาเสื้อผ้าด้วย ไม่อยากเสียเงินไปซื้ออีก เพราะตอนนี้ size ใหญ่ๆ พี่ก็ให้คนอื่นไปหมดแล้ว เพราะพี่เองก็คงตัวนานแล้ว ก็คิดว่า size ใหญ่ให้คนอื่นดีกว่า จะได้เป็นประโยชน์ ก็ให้พี่แก้ว [พี่สาว] พี่ที่อ้วนๆ แล้วเราก็จะซื้อใหม่ แต่ถ้าเรากลับไปอ้วนอีก ก็จะเสียดายเงินที่ต้องกลับไปซื้อเสื้อผ้าตัวใหญ่อีก”

ในทัศนะของพีจีแล้ว ข่าวสารข้อมูลเรื่องการลดความอ้วนที่ได้รับจากสื่อต่างๆ ไม่ค่อยได้ผลหรือเป็นประโยชน์กับเธอมากนัก

“ตอนที่ฟัด พีจีไม่เคยปรึกษาใครนะ ส่วนใหญ่จะตัดสินใจเอง ก็มีที่รับข้อมูลจากเพื่อน เรื่องเกี่ยวกับความอ้วน เรื่องลด อย่างเพื่อนก็จะมาบอกว่าหมอนี้ได้คั้นะ อย่างพวกสื่อต่างๆ พวกโทรทัศน์ นิตยสารก็มี อย่างเช่นใน tv ก็จะมีทำการออกกำลังกายท่าต่างๆ ทำไหนลดส่วนไหน แต่พีจีไม่ค่อยได้ทำตาม แต่ถ้าดูสื่ออื่นๆ ก็ดูนะ แต่ไม่ค่อยได้ทำตามหรอก ชี้แจงมากกว่าก็เลยไม่ทำ แต่ทุกวันนี้ถ้ามีเวลาพีจีจะ sit up วันละ 40-50 ครั้ง ส่วนใหญ่ก็จะ 40 บางทีก็ 30 แล้วแต่แรงอึด แต่จะพยายามทำทุกวัน สำหรับตาม column ความงามตามหนังสือก็มีนะ ตอนแรกเลย เคยซื้อหนังสือการออกกำลังกาย ที่ซื้อเพราะตอนนั้นเป็นหนังสือลดด้วยกิลด์ 15 % ตอนแรกเราเปิดดู ก็คิดว่าเป็นการออกกำลังกายทุกส่วน แต่พอซื้อมาปรากฏว่าเป็นการออกเฉพาะแค่ช่วงล่างเท่านั้น ซึ่งจริงๆ แล้วเราอยากลดช่วงบน ตั้งแต่นั้นก็ไม่เคยซื้ออีกเลย”

ดังนั้น การลดความอ้วนในทัศนะของพีจี คือ สิ่งที่จะต้องทำอย่างจริงจังและใช้เวลาอย่างมาก

“พูดไปแล้วคือมันต้องมีอะไรให้พร้อม มันต้องเอาจริงเอาจังด้วย ใช้เวลา 1-2 เดือน เต็มที่เลยให้ประสิทธิภาพ แต่อย่างที่พูดนี้มันก็ยังไม่พร้อม ก็ยากนะ”

“คำว่า ลดความอ้วน ก็คิดว่ามีทั้งแง่ดีและไม่ดี แง่ดีก็คือทำให้คนดูดีขึ้น บุคลิกดี ดูคล่องตัว แต่แง่ลบก็อย่างไปกินยาลด ซึ่งก็มีผลเสียอยู่แล้ว แต่ถ้าลดโดยออกกำลังกายก็ ok. ก็แล้วแต่เราจะเลือกวิธีไหน อย่างพีจีจะเลือกออกกำลังกายนะ เรื่องกินขาระบาย พีจีกินเพราะพีจีไม่ถ่ายเอง ก็ต้องกินยาช่วย มีครั้งนึงเคยดู tv คำบอกว่าใครที่เชื่อว่ากินยาพวกนี้แล้วจะลดความอ้วน คำว่าจริงๆ แล้วๆ ไม่มีผลๆ ไม่เกี่ยวกันเลย เพียงแต่จะไม่ให้แน่นท้องหรืออึดอัดมากกว่า”

“มีผลกับชีวิตประจำวันมัยหระอ ก็มึนนะ ถ้าอ้วนมาก ส่วนใหญ่เดินแล้วจะเหนื่อย อย่างตอน ป.ตรี ก็ต้องไปเรียนขึ้นตึก 3 ชั้น ก็เหนื่อย คงเป็นเพราะเราชี้แจงด้วยมั้ง ที่เห็นชัดก็คือเพื่อนพีจี ถ้าเค้าเดินขึ้นที่สูงก็จะหอบ”

“พีจีว่าที่บอกว่าความอ้วนเป็นโรคก็มีส่วนนะ อย่างผู้ใหญ่ที่รู้จัก เค้าเพิ่งไปผ่าตัดหัวเข่ามา เนื่องจากรับน้ำหนักตัวเองมากไป พอเห็นจากเค้าก็เลยไม่อยากให้อ้วน ก็จะเตือนพีจีแก้ว [พีจีสาว] ด้วยนะว่าถ้าแก่ตัวไป ก็ต้องรับน้ำหนักตัวเองแล้วเข่าก็จะรับไม่ไหว”



พีจีพูดถึงการเป็นผู้หญิงในปัจจุบันรวมถึงความเห็นต่อบทบาทของผู้หญิงว่า สำคัญที่สุดคือการเป็นตัวของตัวเอง และมีจิตใจดี

“สำหรับผู้หญิงที่ดีในความคิดพี ก็เป็นคนมีจิตใจดีสำคัญมากกว่ารูปลักษณ์ภายนอก ผู้หญิงปัจจุบันก็จะรักสวยรักงาม ดูแลตัวเองมากขึ้น อย่างทำงาน ก็จะแข่งกันแต่งตัว”

“ผู้หญิงในปัจจุบันควรจะมีลักษณะยังไงถึงจะอยู่ในสังคมแบบนี้ได้หรือ ก็คงแต่งตัวไม่น่าเกลียด ไม่เห็นต้องปรับตัวเลย ก็เป็นตัวของตัวเองแหละ”

“ถ้าถามคิดอย่างไรกับบทบาทของผู้หญิงที่สังคมคาดหวังอยากให้เป็น ก็อยากให้ผู้หญิงมีสถานภาพเท่ากับผู้ชาย มีการยอมรับในสังคม ไม่ว่าจะเรื่องการทำงานหรืออะไรนะ อยากให้ผู้หญิงได้เป็นแถวหน้า เช่น อธิบดี ผู้ว่าฯ มากขึ้น ตอนนี่คิดว่าเริ่มยอมรับนะ แต่ว่ายังน้อยอยู่ ที่ว่าอยากให้เป็นแถวหน้ามากขึ้น ก็เพราะจะได้ active ใจ ถ้าสังคมเปิดโอกาส ก็จะได้ active ตัวเอง อย่างผู้ชายเค้าไม่ต้อง active อะไรมาก เพราะสังคมยอมรับเค้าอยู่แล้ว”

เมื่อถามถึงรูปร่างดีที่คิดว่าใช่ พีจียกตัวอย่างถึงเพื่อนของเธอ รวมถึงดาราและนางแบบหลายคนให้ฟังว่า

“คำว่ารูปร่างดีในอุดมคติพี ก็ต้องตัวเล็กๆ ดูทุกอย่างสมส่วน มีอกมีเอว อย่างเพื่อนก็จะ เป็นพี่สาว พี่เอ แต่รู้สึกว่าเป็นพี่เอจะดูดีกว่า เพราะเป็นคนบุคลิกดี ขนาดมีลูกแล้วยังดูดีเลย เกณฑ์ที่พีคิดว่าไม่อ้วนก็คือดูทุกอย่างแล้วสมส่วน ไม่ใช่ว่าคนผอมทุกคนจะดูดีเสมอไปนะ บางคนสูงเพรียว แต่บุคลิกไม่ดี ก็ดูไม่ดีนะ ผอมของพีคือ มีสัดส่วนพอดี”

“คนในอุดมคติที่พีว่าสวยหุ่นดีหรือ แต่ก่อนชอบหมีวนะ แต่ตอนนี้เริ่มเปลี่ยนแล้ว เพราะดูเธอหยิ่ง พีจะชอบคนที่ติดดิน ที่เข้าธรรมชาติมากๆ ฟึ้นๆ ลุยๆ อย่างบ๊อบ อารีญา แต่อย่างแหม่ม แคทรียา เค้าก็ลุยนะ แต่แบบไฮโซ พีก็ไม่ชอบ แต่อย่างพวกพีๆ พีจะสนิทกับพีแก้ว มากสุด เพราะคุยได้ทุกเรื่อง จริงใจ สบายใจ”

และข้อสรุปสุดท้ายที่พีจีได้พูดถึงเกี่ยวกับความเป็นเธอ รูปร่างและการลดความอ้วนก็คือ

“ตอนลดก็ไม่มีคนมาบั่นทอนนะ ส่วนว่าประสบความสำเร็จมั๊ย ถ้าเป็นระยะเวลาสั้นๆ 1-2 อาทิตย์ ก็ถือว่าประสบความสำเร็จนะ แต่ก็ยังอยากลดต่อ ถ้าทำได้”

“อย่างตอนนี้ยังอยากลดมั๊ย ก็อย่างที่บอกแหละถ้าลงได้ก็ดีเพราะจะได้ใส่เสื้อผ้าแล้วดูดี อีกอย่างกลัวเปลืองเงินด้วย”

“ตอนนี้น้ำหนักในฝันของพี่ก็ยังอยากได้ที่ 45 เหมือนเดิมแหละ คือจริงๆ แล้ว พี่จะเป็นคนที่แขนขาเล็กนะ แต่จะมีหน้าท้อง ช่วงกลางจะใหญ่ ไม่มีเอว ไม่มีสะโพก จะตรงไปหมดเลย อาจเป็นเพราะของหวานที่กินด้วย ก็จะทำให้ลงพุง”

“พี่อยากให้คนอื่นมองว่าเป็นคนดูดี บุคลิกดี ดูสมส่วน นิสัยก็เป็นตัวของตัวเอง ไม่เสแสร้ง อย่างพี่สาว พี่ก็มั่นใจนะ แล้วก็ไม่มีใครด้วย ถ้ามันจะกลับมาอ้วนเหมือนเดิม”

## พีดา

หากไม่ได้พูดคุยกับเธอ ก็คงจะไม่ทราบว่า พีดา พยาบาลผิวยาวร่างบาง สูง 165 หน้า 52 กิโลกรัม ที่ดูเงียบและเรียบร้อยตามภาพลักษณ์ในอาชีพ จะเป็นสาววัย 28 ปีที่คุ้ยสนุกคนหนึ่ง พีดาได้เริ่มต้นเรื่องของเธอบอกว่า

“พีดาเป็นคนเมืองเพชร [บุรี] นะ อยู่ชะอำ พี่มีพี่น้อง 5 คน พี่จะสนิทกับคนที่ 2 เพราะเราห่างกันแค่ปีเดียว คือพี่น้องบ้านพี่จะห่างกันคนละปี”

“โตที่โน่นนะ แต่ว่าเรามาเรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ กัน เข้าสตรีวิทย์เกือบทั้งบ้าน (หัวเราะ)”

พีดาได้เล่าถึงครอบครัวและความเห็นเกี่ยวกับรูปร่างของเธอในวัยเด็ก รวมถึงจุดที่ทำให้เริ่มหันมาใส่ใจกับเรื่องการลดความอ้วนเมื่อเริ่มเป็นวัยรุ่น ซึ่งเกิดจากการมีตัวเปรียบเทียบก็คือน้องสาวคนที่เธอบอกว่าสนิทกันมากนั่นเองว่า

“ที่บ้าน พ่อพี่ก็ค่อนข้างอ้วนตามวัย แม่พี่ตอนแรกก็ผอมดี แต่พอแต่งงานมีลูก ก็อ้วนเลย สำหรับพี่นะ ผู้หญิงถ้าไม่ควบคุมหลังแต่งงาน เจอปัญหาเนี่ยแน่นอน ถ้ามกั้วมัย ก็กลัวนะ ถ้าเป็นไปได้ถ้าแต่งงานมีลูกก็คงต้องคุมมากๆ เลย”

“สำหรับในผู้ชายพี่คิดว่าส่วนใหญ่ ถ้าไม่อ้วนมาแต่ต้น ก็จะมาเริ่มอ้วนตอนอายุ 40 แต่ตอนวัยกลางๆ ก็จะไม่ค่อยอ้วนนะ อาจเป็นเพราะงานเค้าเยอะกว่าเราบ้าง เค้าก็กินเยอะนะแต่ไม่อ้วน ลักษณะโครงสร้างของร่างกายก็มีผลด้วย จากที่สังเกตก็ไม่เคยเห็นผู้ชายมาลดความอ้วนนะ แล้วคนรอบข้างพี่ก็ไม่เห็นมีใครอ้วนนะ อย่างพ่อพี่เค้าก็รูปร่างว่าอ้วน แต่เค้าก็จะไม่มาจุกจิกอย่างเรานะ เค้าก็จะวิ่งของเค้าตามปกติ เน้นการออกกำลังกาย”

“พี่ดาก็ผอมมาแต่เด็กนะ แต่มาอ้วนตอนไปเรียนมัธยมสตรีวิทย์ กินมากไปหน่อย (หัวเราะ) ในครอบครัว น้องสาวที่สนิทจะหุ่นดี ผอมบาง สูง 160 หน้า 46 เค้าไม่เคยอ้วนเลย ผอมมาตั้งแต่เด็ก พี่กับน้องสาวก็จะไปไหนด้วยกันตลอด ตอนที่เราอ้วนเวลาไปไหนด้วยกัน ก็จะมีการเปรียบเทียบว่าพี่ทำไมอ้วนจัง น้องออกจะรูปร่างดี จนบางที่เราไม่ยอมเดินไปด้วย ส่วนใหญ่ก็จะเป็นนอกบ้านที่แซว ส่วนคนในบ้านไม่เคยว่าอะไร เรียนก็เรียนโรงเรียนเดียวกัน ไม่เพื่อนเค้าก็เพื่อนเราที่จะแซว ประจำเลย น้องเค้าก็จะหัวเราะชอบใจ ก็มีแซวนิดๆ พ่อพี่เริ่มลด พี่ก็จะถามเค้าว่าวันๆ เค้ากินอะไรบ้าง เค้าก็จะบอกว่ายังไม่ได้ แต่อย่ากินข้าวเย็นเยอะนะ บางทีพี่ก็จะอดไปเลย แต่น้องเค้าไม่ค่อยชอบออกกำลังกาย เค้าจะควบคุมอาหารอย่างเดียว สม่่าเสมอแทบจะตลอดเลย”

เธอล่าว่า ไม่เพียงแต่เธอและน้องสาวคนที่สองเท่านั้นที่ลดความอ้วน หากแต่น้องสาวคนเล็กที่เพิ่งเริ่ม “เป็นสาว” ก็ลดความอ้วนด้วยเช่นกัน ซึ่งพี่ดาบอกว่าเธอได้คอยให้คำแนะนำกับน้องในเรื่องนี้ด้วย

“ที่บ้านก็มีน้องคนสุดท้ายลดความอ้วนนะ แต่ไม่ถึงกับหักโหมมาก ก็สไตร์ดีก็ๆ เพราะเค้าใส่กระโปรง ก็มีบ้างเหมือนกันที่อยากจะลด พี่ก็แค่บอกเค้าว่าอย่ากินยาละกัน เพราะกลัวว่าเค้าจะลดเองไม่ได้ แล้วหันไปพึ่งยา เพราะมีคลินิกอยู่ใกล้บ้านด้วย มีเยอะมาก เป็นคลินิกหมอ มีทั้งลดความอ้วน รักษาสิว ฝ้า เด็กๆ จะชอบไป เห็นว่าก็อาทิตย์หนึ่งก็ตก 100 กว่าบาท เราก็จะเตือนเค้าว่าอย่าไปละกัน จะลดอย่างไรก็ได้แต่อย่าไปคลินิก”

หลังจากเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแล้ว พี่ดาก็ได้เข้าเรียนต่อวิชาการพยาบาลที่วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งที่นี้เองที่พี่ดาบอกว่าเป็นจุดบ่มเพาะน้ำหนัก โดยพี่ดาเล่าให้ฟังถึงชีวิตนักเรียนพยาบาลว่า

“ต้องตั้งใจเรียนนะ เพราะเกรดมันมีผลมากกับเรื่องงานในอนาคต พี่ก็เลยบำรุงเต็มที่อยากกินพริกกินนะ”

“ช่วงเรียนพยาบาลนั้นอ้วนมากเลยนะ พี่เคยหนักสุดก็ 60 โลนะ คงเพราะเรียนหนักมาก ต้องปรับตัวเรื่องการขึ้นวอร์ด ปรับทั้งเวลากินแล้วก็เวลานอนด้วย คือช่วงตอนปี 3 ก็ต้องขึ้นวอร์ดฝึกงานแล้วไง เลยอ้วนได้ถึงขนาดนั้น แต่ตอนช่วงที่จบก็หนักประมาณ 55 นะ แต่พอเริ่มทำงานได้ซั๊กพักก็เหลือ 50”

และความพยายามในเรื่องการเรียนของพี่ดาก็ได้ผล เพราะหลังจากที่เรียนจบพี่ดาก็เป็น 1 ใน 100 คนที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าทำงานที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งย่านศาลาแดง

“ตอนที่จบก็ต้องสอบเอาใบประกอบโรคศิลป์กัน สำหรับที่นี้ก็จะใช้วิธีเรียงเกรดกัน อย่างที่นี้จะรับเข้าทำงาน 100 คน ก็จะคัดเอาคนที่เกรดที่ 1 – 100 ตามลำดับ ก็ดีใจนะที่เราทำได้”

หากแต่ระบบการคัดเลือกนี้เช่นกันที่ทำให้เธอกับเพื่อนสนิทหลายคนได้แยกย้ายจากกัน ซึ่งพี่ดาได้ขยายความถึงเรื่องเพื่อนให้ฟังว่า

“เพื่อนสนิทที่มี 4 คน สนิทตั้งแต่เรียนพยาบาลด้วยกัน ก็มีทำงานที่อื่นด้วย อย่างกลับไปทำงานที่บ้าน ทำอาชีพอื่น เช่น ขายยาให้บริษัทฯ ขายประจำ แต่เพื่อนที่เรียนด้วยกันส่วนใหญ่จะอยู่ที่นี้ ที่นี้ทุกๆ 4 ปี จะมีการสอบ update ความรู้ บางคนไม่อยากสอบก็จะไปทำงานที่นั่น [บริษัทฯ] กัน เวลาทำงานไม่ค่อยตรงกัน จะเจอเฉพาะคนที่อยู่แผนกเดียวกับเรา ตีกอื่น นานๆ ถึงจะเจอที”

พี่ดาตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องตารางเวลาของการทำงาน ซึ่งไม่ค่อยแน่นอนและการปรับตัวของร่างกาย และสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมห้องของหอพักพยาบาลภายในโรงพยาบาลว่า

“[room] mate ที่เป็นคนสมุทรปราการ จะกลับบ้านอาทิตย์ละ 1 ครั้ง แล้วการทำงาน เป็นพยาบาล เวลาขึ้นเวรก็จะไม่เหมือนกันมีทั้งเช้า บ่าย แล้วก็หยุดแต่ละคนไม่เหมือนกัน ใน 7 วัน จะหยุด 2 วัน คือวันหยุดไม่เหมือนกันนะ เลยเหมือนแบ่งห้องกันใช้ (หัวเราะ)”

“เรื่องการนอน พี่ก็เป็นคนนอนง่ายนะ แต่ก่อนก็เคยมีปัญหาเรื่องการจัดเวลานอนเหมือนกันนะ เพราะขึ้นเวร ก็จะนอนไม่เหมือนคนอื่น บางทีถึงเวรตีกลมา ก็ต้องนอนกลางวัน ตื่นไปก็ต้องขึ้นเวรต่อ ลงมาก็ตอนเย็นแล้ว 5 ทุ่มก็ต้องขึ้นเวรอีก เวลานอนเฉลี่ยก็จะไม่เท่ากันในแต่ละวัน แต่จะไม่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับ [room] mate นะ ก็อยู่กัน 2 คน เราก็จะรู้จักกัน จะมีมารยาทต่อกัน อย่างเวลาเค้านอน เราก็จะไม่ซ้กผ้าเพราะจะเสียงดังรบกวน ก็จะไม่เปิดไฟ จะเปิดเฉพาะไฟอ่านหนังสือ [room] mate พี่ก็เหมือนกัน ก็ไม่ได้บอกกันก่อนนะ ต่างคนต่างรู้จักกันในใจเอง ส่วนใหญ่เวรเราจะสวนกันตลอด ได้เวรไม่ค่อยตรงกัน”

สำหรับพี่ดาแล้ว แม้ว่าการทำงานจะหาเวลาว่างตรงกันยาก แต่การใช้เวลาว่างกับเพื่อนก็เป็นสิ่งที่พี่ดาชอบทำทุกครั้งที่มีโอกาส ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมสั้นๆ การต่าง ๆ อาทิ ดูหนัง ท่องเที่ยว ชื่อของ หรือแม้แต่การออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน ซึ่งเธอเห็นว่าการมีเพื่อนร่วมทำสิ่งเหล่านี้ด้วยกัน ทำให้เห็นผลมากกว่าการที่ต้องทำคนเดียว

“เรื่องการลดเนี่ยะ บางทีกำลังใจคนรอบข้างก็เยอะนะ เค้าจะชอบออกกำลังกายกัน ก็ทำกันเป็นทีม ก็มีความสุข เทียบกับทำคนเดียว แบบเดียวเราก็เบื่อ แต่ถ้ามีเพื่อนจะอยู่กับกิจกรรมได้นานกว่า”

“เพื่อนสนิท 4 คนที่ว่าจะอยู่ตึกเดียวกัน แผนคนเดียวกันเลย ก็จะทำงานด้วยกัน จะได้เจอกันทุกอาทิตย์ ใน 4 คนก็จะมีอยู่ 1 คนที่ลดน้ำหนัก โดยการอดอาหารเย็นเลย เป็น 1 ในแก๊งค์ที่ไปวิ่งด้วยกัน อย่างพี่ก็มีส่วนช่วยเค้าก็ตรงที่ชวนไปวิ่งนี้แหละ แต่อย่างพี่ลดพี่จะไม่อดอาหาร แต่จะลดอาหารแล้วก็วิ่งออกกำลังกาย เวลาของเรามักจะตรงกันด้วย”

“สิ่งที่พี่เหมือนกับเพื่อนคนนี้ก็คือ รักสันติ เป็นคนยังงี้ก็ได้ เคยๆ ที่ต่างกันก็คืออาจจะ เป็นเรื่องส่วนตัวเช่นเค้าชอบเที่ยวต่างจังหวัด แต่พี่ชอบอยู่หอ คงเพราะเค้ามีแฟนด้วยมั้ง สังคมก็เลยกว้างกว่าเรา แต่สิ่งนี้ก็ได้ทำให้เราต่างกันนะ คือถ้าเค้าไปเที่ยวบางที่พี่ก็ไปกับเค้าด้วยอย่างกรณีที่เป็นเพื่อนกลุ่มพยาบาลด้วยกัน แต่ถ้าเป็นเพื่อนกลุ่มแฟนเค้าพี่ก็ไม่ไปนะเพราะไม่รู้จัก ถ้าให้พี่เที่ยวเองพี่ก็ไม่เที่ยวนะ อย่างพวกวันหยุดพี่ก็จะกลับบ้าน

นานๆ ทีถึงจะดูหนังที่ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นหนังดังๆ แต่ก็ไม่ค่อยได้ไปกัน เพราะว่างไม่ตรงกัน จะไปคนเดียวก็ไม่อยากไป ต้องรอให้มีวันหยุดตรงกันถึงจะได้ไป แต่บางทีรอกันไปรอกันมา กว่าจะมีเวลาตรงกัน หนังก็ออกพอดี (หัวเราะ)”

พูดถึงเรื่องความรัก และการมีแฟน พี่ดาบอกว่า เธอจะไม่เครียดเลยหากใช้ชีวิตอยู่ในกรุงเทพฯ หากแต่ทุกครั้งที่กลับไปเยี่ยมบ้านที่ชะอำ จะต้องมีสิ่งที่ทำให้เธอกลับมากังวลถึงเรื่องนี้ตลอด ซึ่งพี่ดาคิดว่าด้วยอาชีพของเธอมันก็ไม่เอื้อให้เจอใครมากนัก

“อยู่ที่นี้ไม่ค่อยเจอหนุ่ม หมอส่วนใหญ่ก็มักจะไม่ man 100 % แต่ยอมรับนะว่าพวกนี้เค้าเก่งจริง”

“สำหรับอาชีพแบบนี้ ถ้าไม่มีแฟนมาก่อน ถ้าจะมาที่ทำงานที่โรงพยาบาลยากมาก ส่วนใหญ่ที่มีก็มักจะมีมาก่อนตั้งแต่สมัยมัธยมปลาย หรือไม่ก็ตอนเรียนมหาลัย เพราะลักษณะงานไม่ได้ติดต่อใครเลย โดยเฉพาะงานเฉพาะทางด้วย ก็ยังไม่เจอเลย ที่มีก็มีแต่คนไข้กับญาติคนไข้ ตรงข้ามกับพวกที่ทำงานเคาน์เตอร์ ก็จะเจอคนเยอะกว่า อัตราการเป็นโสดโดยวิชาชีพพยาบาลเยอะมาก”

“ตอนนี้พี่ก็จะ 28 แล้ว แต่ถ้าเทียบว่าคนในเมือง อายุขนาดนี้ยังไม่แต่งงานก็ถือว่าธรรมดานะ ผิดกับคนต่างจังหวัด ก็จะมีแต่งงานมีลูกก็ 17-18 อยู่ในกรุงเทพฯ ส่วนใหญ่ก็จะทำงานกัน ก็ไม่ค่อยจะกดดันเท่าไร เพื่อนพี่ก็แต่งงานกันไปเยอะเลย ส่วนใหญ่ก็จบ ม.6 เข้ามหาวิทยาลัยน้อย คิดไปก็ครึ่งต่อครึ่ง ที่รู้จักก็มีแค่ 2 คน ที่เรียนต่อโท พี่คิดว่าคนที่เข้ามาอยู่กรุงเทพฯ อยู่ใกล้แหล่งการศึกษา ก็มีผลต่อการสนใจเรื่องครอบครัวน้อยลงนะ”

“เรื่องวัย เรื่องคู่ เรื่องความสวยความงามก็มีผลต่อการวางตัวคือ เราต้องคอยมานั่งตอบคำถามว่าเมื่อไหร่เราจะแต่งงาน แล้วอีกอย่าง พออายุเกิน 25 ก็จะเริ่มอ้วน อ้วนง่าย ก็ต้องดูแลตัวเอง สรุปลงก็คือเรื่องความสวยความงามแหละที่ทำให้เราต้องเครียดตามไปด้วย”

แต่ถึงกระนั้นก็เชื่อว่าเธอจะไม่เคยมีประสบการณ์ในเรื่องนี้ ทว่าวิธีที่เธอจัดการกับความรักก็เป็นในแบบที่เธอเองก็อธิบายไม่ถูกว่าทำไมถึงทำเช่นนั้น

“จริงๆ ต้องยอมรับว่า แถวบ้านนอก ถ้าเรามีงานทำ มีการศึกษาหน่อย ก็จะเป็นจุดสนใจ จะดูดีมากเลย เป็นที่ยอมรับของชาวบ้าน อย่างพี่ตอนอยู่ที่ต่างจังหวัดก็เคยมีคนมาชอบนะ คำเป็นตำรวจ แต่ตัวเราจะบอกเค้าว่าเราจะเรียนต่อนะ แล้วมีแฟนแล้วด้วย โทกเค้าจริงๆ แล้วก็ยังมีหอรกนะ แต่ว่าคนนั้นตอนนี้เค้าก็แต่งงานมีลูกแล้ว 2 คน (หัวเราะ)”

เมื่อถามว่าคงเพราะยังไม่ใช่ “สเป็ค” ด้วยกรรมัง พี่ดาเยี่ยมรับเห็นด้วย แล้วตอบคำถามที่ว่าแล้วลักษณะแบบไหนที่พอจะเป็นคนในสเป็คของเธอได้

“ก็คงเป็นพ่อพี่แหละ คือเป็นคนซื่อตรงนะ คงเพราะพี่ก็จะมีนิสัยคล้ายพ่อ มีคนพูดมานะ ว่าพี่คล้ายพ่อ เราได้ยินก็เออหะอือ จริงหะอือ แต่ถ้าเป็นผู้หญิงก็คนเป็นน้องคนที่ 2 ทั้งนิสัยใจคอ ทั้งรูปร่างด้วยนะ คือเค้าเป็นคนที่มีความมั่นใจ ดูคล่องแคล่วว่องไว อย่างพี่นี่ก็ไม่ถึงกับมั่นใจนะ จะกลางๆ อย่งไรก็ได้ ในขณะที่น้องคนที่ 2 เค้าจะคล่องแคล่ว กล้าตัดสินใจ อย่างพี่มักจะลังเล ก็จะชอบเค้าตรงนี้ อาจจะเกี่ยวที่ว่าเค้าเป็นคนผอมมาตั้งแต่เด็ก ก็เลยมั่นใจว่าอย่างเสื้อผ้าใส่อะไรก็ได้ ก็คงเป็นตรงนี้ด้วยมั้ง พี่ก็เลยชอบคนที่ มีบุคลิกอย่างนี้”

พี่ดาได้พูดถึงรูปแบบการแต่งตัวของเธอ รวมไปถึงแสดงทัศนคติเกี่ยวกับเสื้อผ้าและแฟชั่นในปัจจุบันว่า

“เสื้อผ้าก็จะซื้อเดือนละครึ่ง แต่ก็ไม่ได้ซื้อบ่อย ก็ไม่ได้แต่งไปไหนนี่ ส่วนใหญ่ก็จะต้องอยู่เวร เวลาไปก็จะไปกับเพื่อนกลุ่มที่ทำงานร่วมกันหรือกับเพื่อนของ [room] mate ที่ทำงานด้วยกัน ก็จะไป Robinson ใกล้เคียงๆ หรือ Centrall สีลมหรือร้านข้างทางแถว นั้น”

“ปัญหาเรื่องซื้อเสื้อผ้าเดี๋ยวนี้นี้ไม่ค่อยมี ส่วนใหญ่ที่ใส่ก็จะเป็น size M แต่ที่สังเกตเห็นเดี๋ยวนี้นี้ ส่วนใหญ่เสื้อผ้าจะเป็นอะไรที่แบบว่ามักจะเป็นเสื้อตัวเล็ก size S อย่างเวลาที่เค้ามีเสื้อผ้า sale ก็จะมีแต่ size S เรายังใส่ไม่ได้ แถมยังแพงอีกด้วย บางทีเราอยากได้ก็จะถามเค้าเช่น มีเบอร์ L มั้ย เค้าก็จะบอกว่าไม่มีค่ะ มีแต่ M กับ S ทำให้รู้สึกจะทำไม่เสื้อสวยๆ แบบนี้ ไม่ทำให้ตัวใหญ่บ้างนะ บางทีเราอยากได้ เราก็ต้องมาลดหุ่น พี่คิดว่าคนที่ออกแบบเสื้อผ้าเค้าจะเน้นมาที่คนผอม คนผอมมักจะแต่งตัว ก็ต้องมาซื้อเค้าแน่

นอน เสื้อผ้าก็เลยออกมาลักษณะนี้ ที่สำคัญยังเป็นแรงจูงใจทำให้คนอ้วนอยากผอมด้วย เพื่อจะได้ใส่เสื้อผ้าเค้าได้”

“กับน้องสาวนะ เรื่องเสื้อผ้า เค้าจะน่าอิจฉามาก คือใส่อะไรก็สวย ซึ่งเทียบกับเรา เราต้องเลือกสีดำ สีเข้มๆ ไม่รัดรูป เวลาเราเลือกเสื้อผ้าก็จะถามเค้าว่าดีมั๊ย ใส่แล้วดูอ้วนมั๊ย อย่างเสื้อที่มีระบาย เวลาแขนก็ดูสวยงามนะ แต่พอเอาลงมาลองใส่ก็จะแบบว่าดูอ้วนๆนะ ที่พูดเนี่ยะ ไม่ได้หมายความว่าไม่ได้แต่งตัวตามสมัยนะ ก็มีบ้าง แต่ส่วนใหญ่ก็จะแต่งตามสบายๆ เสื้อยืด กางเกงธรรมดา”

“สำหรับเพื่อนพีก็ไม่มีใครแต่งตัวแหวกแนวไปกว่านี้นะ ก็จะแต่งธรรมดาๆ เสื้อตัว กางเกงตัว จะสไตล์คล้ายๆกัน ในกลุ่มเพื่อนก็เคยคุยกันในลักษณะเช่นนี้นะว่าทำไมมันถึงมีแต่ตัวเล็กๆ นะ ก็คิดว่าเรื่องเสื้อผ้า การแต่งตัวก็มีส่วนกับชีวิตเรามากเลย”

ในเรื่องการลดความอ้วนนั้น พี่ดาเห็นว่าเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญกับชีวิตของผู้หญิงด้วยกัน และการเป็นพยาบาลก็เอื้อประโยชน์ต่อการเลือกรับประทานอาหารเช่นกัน โดยนำความรู้เรื่องโภชนาการเข้ามาช่วยควบคุม โดยการช่วยเหลือให้คำแนะนำจากหมอผู้ร่วมงานของเธอ ผสานกับการออกกำลังกาย

“ก็มีช่วงนึงพยายามมาก ลดเหลือ 47 ช่วงนั้นจะเข้มงวดเรื่องการกินและออกกำลังกาย และก็ยังมีการ sauna เข้ามาเป็นส่วนประกอบด้วย พอหลัง 47 พี่จะรู้สึกเพลียๆ บ้าง คงเป็นเพราะออกกำลังกายด้วยมั้ง ตอนหลังเลยไม่ค่อยหัดโหมเหมือนเมื่อก่อน บวกกับเพื่อนๆ ก็เปลี่ยนงานกัน ไม่มีเพื่อนไปวิ่ง ก็เลยปล่อยให้อยู่ที่ 50-51 ก็ไม่คิดว่าจะเหมือนเดิมตอนนั้นคือก็พอใจในระดับหนึ่ง แต่เรื่องกินก็ทำมาเรื่อยๆ ก็ยังรักษาเรื่องนี้ [กิน]ไว้ได้”

“จริงๆ แล้ว ถ้าเราไม่กินพวก carbohydrate พวกน้ำตาล ซึ่งล้วนแต่ เป็นตัวทำให้เราอ้วน ร่างกายก็จะใช้ protein แล้วเอา carbohydrate ไขมันออกมาใช้ จึงควรเลือกกินเนื้อปลา ผัก ถือว่าเป็นการลดที่ถูกต้องที่สุด พี่ได้ความรู้ตรงนี้มาจากหมอที่อยู่ทำงานก็จะคุยกันเวลาดู tv เจอรายการที่เกี่ยวกับลดความอ้วน หมอก็จะให้ความเห็นออกมาแบบนั้นแบบนี้ พี่ก็เอามาลองใช้”



“มีน้องบางคนจะลดได้โดยการกินไส้กรอกต้มกับผัก กินเป็นเดือน ก็ประสบความสำเร็จนะ อาจจะมีเช้า 2 ชิ้น กลางวันเป็นไข่ต้ม ที่ไม่ผ่านน้ำมันเลย แต่ต้องกินสลัดมื้อ ต้องค่อยๆ เปลี่ยน ไม่ให้ซ้า จะได้ไม่ขาดสารอาหาร การที่จะทำให้ประสบความสำเร็จก็คือการเน้นกิน protein กินผลไม้ ผัก เยอะๆ ข้าวก็จัดเป็น carbohydrate อย่างหนึ่ง ทั้งไว้ซักพักก็จะกลายเป็นน้ำตาล ก็จัดเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้เราอ้วนนะ พี่จะใช้วิธีการกินปลา กินผัก ไม่กินของที่ผ่านน้ำมัน ที่พี่ลดอย่างตอนเย็นก็คือ กินนมไขมันต่ำ กินผลไม้หรือกินปลา บางทีเห็น KFC2 เราก็ไม่อยากจะกินเลยนะเพราะนึกถึงว่ามันมันขนาดไหน ทำให้รู้สึกไม่อยากจะกินเลยนะ นานๆ ที่กินได้ แต่พี่ยังไม่ได้ทำเข็มงวดเหมือนน้องคนนั้นที่ทำนะ พี่ก็กินข้าวด้วย อย่างไส้กรอกจาก [micro] wave พี่ก็ลองนะ คือมันจะมีไส้กรอกบางยี่ห้อที่เคี้ยวแล้วรู้สึกว่าสูตรปราศจากไขมัน ราคาจะแพงกว่ากันนิดเดียว ถ้าใครที่อยู่ในช่วงลดก็จะแนะนำให้ซื้อมากิน ซึ่งจริงๆ แล้วในไส้กรอกจะต้องมีไขมันผสมเข้าไปอยู่แล้วเพื่อให้เกิดความอร่อย แต่ไส้กรอกนี้ เอาไขมันออก รสชาติก็ไม่แตกต่างกันนะ เพียงแต่แพงกว่ากันนิดหนึ่ง อย่างแพงกว่าประมาณ 10 บาท”

นอกจากวิธีการหลักของพี่ดาที่เลือกการควบคุมอาหารแล้วนั้น พี่ดาเองก็ยังคงเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการลดความอ้วนด้วยวิธีการอื่นด้วยเช่นกัน

“พี่เองก็เคยใช้วิธีลดนะ เรียกว่าลองดีกว่า คือมีเพื่อนกินยาของยี่ห้ออื่น เราก็ลองขอเค้ากินเม็ดหนึ่ง มีอาการใจสั่น ตอนนั้นที่ขอลองเพราะเห็นเค้ากินแล้วผอม เราถามเค้า เค้าก็บอกว่าเค้ากินยา ก็เลยขอเค้าลอง พอเรากินแล้วเกิดอาการ นี่ขนาดกินเม็ดเดียวนะ ถ้ากิน 3 เม็ดต่อวันอย่างที่เค้ากิน คิดว่าต้องตายแน่เลย เค้าเห็นเราเค้าก็หัวเราะ ไม่ว่าจะอะไร ตอนที่ขอลองกินก็ 6 โมงเย็น มันใจสั่น หัววิวๆ บอกไม่ถูก แต่ไม่รู้สินะ ไม่สบายตัวเลย คนที่เค้าเคยแล้วก็จะไม่รู้สึกละไร ส่วนมากยาพวกนี้เค้าจะกินช่วงเช้า กับก่อนนอน พี่ไม่ไหวพี่ก็เลยพอ”

“ที่ Nary France [สถานบริการลดน้ำหนัก] ก็พอรู้แหละ เห็นว่าจ่ายประมาณ 15,000ต่อ 10 จุด เช่นไปพันตัว 10 ครั้ง ที่รู้นี้ก็เพราะมีแผ่นพับไปแจกที่ตึกทำงาน ศูนย์เค้า [Nary France] เอาไปให้ถึงที่เลย ก็มีเพื่อนที่เรียนมาด้วยกันไปพันที่ช่วงขา ก็ได้ผล พี่ก็ไม่ว่าเค้าพันด้วยอะไร 10 จุดที่วานี้คือ จะพันตรงไหนก็ได้ เช่น อาจจะมีพันแขน 2 ครั้ง ขา 2 ครั้ง ก็คิดเป็น 4 จุดละ จนกว่าจะครบ 10 แต่ถ้าไปทำต่อครั้ง ก็จะได้ครั้งละ 2,500 แต่ถ้าเหมาจ่ายก็คิด 15,000 แต่พี่คิดว่าน่าจะจะมีเรื่องการคุมอาหารและการออกกำลังกายด้วยนะ พี่คิดว่าเค้าคงจะทาดริบบางอย่างที่ทำให้เกิดความร้อนใต้ผิวหนัง พี่ก็เคย

อยากลองเหมือนกันนะ แต่ไม่แน่ใจว่าจะดีจริงอย่างเพื่อนบอกรีเปลา คือเพื่อนเค้าไปพันต้นขา เค้าว่าต้นขาเค้าเล็กลงจริง แต่เราดูเค้าปกติก็ต้นขาไม่ใหญ่นะ แต่เค้าว่าใหญ่ พอเค้าไปลดมา เราก็เห็นเหมือนเดิม แต่ตัวเค้าจะรู้สึกเองว่าต้นขาเค้าลดลง ช่วงเวลาที่ทำพีก็ไม่รู้จะว่าวันแต่ละครั้ง นานเท่าไร แต่พีว่าถ้าทำอย่างเดียวดูไม่น่าเห็นผลก็เลยไม่ทำ”

“พีเคยไป *Californy Fitness* [ศูนย์ออกกำลังกาย] นะ แต่เรียกว่าพีไปสังเกตการณ์เฉยๆ ดึกว่า เพราะถ้าจะเป็นสมาชิกก็ปีละ 20,000 เดือนละประมาณ 2,000 เค้าจะตัดเงินจากเงินเดือนเราไปเลย ตอนนั้นจะเป็นช่วงสมัคร 1 แกรม 1 แต่พีไม่ได้ไป เพราะติดเวรไม่ค่อยว่าง ก็จะวิ่งแต่สวนลุมฯ ประจำ อีกอย่างก็ไม่อยากไปด้วย คนเยอะมาก แกรมจะต้องเป็นสมาชิกด้วย แพง (หัวเราะ) แต่มีเพื่อนพีไปเหมือนกันนะ แต่ก็เลิกเพราะต้องเข้าคิวรออุปกรณ์ ช่วงที่เค้า promote พีก็ไปแค่สังเกตการณ์ อยู่ด้านนอก ดูว่ามีอะไรบ้าง มีกิจกรรมอะไรบ้าง คิดว่าคุ้มมั๊ย แต่พีว่ามันแพงไป ไม่คุ้ม”

“แต่มีอย่างที่โรงแรม *Royal Orchidy* แกรม 4 พระยาเค้าเคยเปิด ตกปีละไม่ถึง 10,000 แล้วยังสามารถพาเพื่อนไปได้อีก 2 คน สามารถไป sauna ว่ายน้ำแล้วก็เล่นอุปกรณ์ต่างๆ ได้เลย เพียงแต่ต้องสั่งอาหารของเค้ามื้อกลางวัน 1 มื้อ ไม่จำกัดราคา บางทีกินแค่น้ำปั่นก็ได้แล้ว เป็นอะไรที่คุ้มมากเลย แต่ไปได้แค่ปีเดียว หลังจากนั้นก็ไม่แน่ใจว่ายังเปิดอยู่รีเปลา แต่เพื่อนเราหมดอายุสมาชิกแล้ว”

พีดาเล่าเพิ่มเติมถึงชีวิตในช่วงนั้นได้อย่างน่าสนใจว่า เป็นช่วงของการลดความอ้วนที่เธอสนุกและมีความสุขไปกับมันมาก เนื่องจากมันเหมือนกับการไปพักผ่อนและเป็นการทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ ของเธอ

“ตอนนั้นไปถึงนะ ก็จะ sit up ก่อน ไม่มีใครมาคอยแนะนำ เค้าปล่อยให้ฟรีสไตล์เลย เราก็ไม่เกรงใจละ ก็ใส่เสื้อยืด กางเกงวอร์ม รองเท้าผ้าใบ ก็เล่นอยู่ได้ทั้งวันแล้วแต่คุณต้องการ ก็จะไปกัน 10-11 โมง กลับมาก็ 4 โมงเย็น ก็เล่นกันอยู่อย่างนั้นแหละ เล่นเสร็จก็ว่ายน้ำต่อ แล้วก็ไปอบซาวน่า ออกมาฉีดฝักบัวหน่อยแล้วก็กลับเข้าไปอบต่อ เอาครีมไปหมักผมด้วย สนุกกันใหญ่ (หัวเราะ) พอเราหิวก็ออกไปสั่งอาหารที่ลานอาหารกัน ก็จะสั่งเป็นสลัด milk shake ไม่ใช่สั่งอะไรหนักๆ ตอนที่เพื่อนสมัครนั้น ก็จะมีคนที่เค้าทำงานอยู่รู้จักกันก็มาแนะนำ เค้าก็ไปกัน แต่พอคนนั้นเข้าออกจากงานไป เปลี่ยนไปขายยา ก็ไม่ได้สมัครต่อเพราะเราเองก็ไม่ค่อยคล่อง ไม่รู้จักทาง ก็รู้สึกเสียตายเหมือนกัน”

“ช่วงนั้นพีก็ลดลงได้ถึง 47 นะ อีกอย่างพีถือว่าเป็นกิจกรรมเสริมยามว่างนอกเหนือจากการที่เราเข้มงวดกับตัวเองเรื่องการกินและออกกำลังกาย ตัวพีเองเป็นคนชอบออกกำลังกายนะ แต่ไม่ชอบเที่ยว แต่อย่างชวนไปศูนย์อย่างนี้พีไปนะ อย่างว่ายน้ำ ถ้าพีว่างพีก็จะไป เดือนละ 2-3 ครั้งได้ ตกอาทิตย์ละ 1 ครั้ง แต่บางที่อากาศเย็นก็จะไม่ไป หรือถ้าไม่ว่างก็จะไปวิ่งที่สวนลุมฯ แทน ใกล้เคียงกว่าด้วย”

และด้วยความที่เธอชอบการออกกำลังกายนี้เอง ก็จัดตารางประจำวันของพีดา นอกเหนือจากการทำงานแล้ว เธอยังได้แบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกายอย่างชัดเจนด้วย

“เวลาอยู่หอ ส่วนใหญ่ก็จะทำงานบ้าน เช่นถูห้อง ซักผ้า รีดผ้า อ่านหนังสือ ฟิมพ์คอมฯ เล่น แต่ไม่ใช่ internet นะเพราะที่หอห้ามติด ผิดระเบียบหอพักโรงพยาบาล หนังสือที่อ่านก็เป็นนิตยสาร pocket book ทั่วไป อะไรฮิตๆ ก็ลองซื้อมาอ่าน แต่ส่วนใหญ่ถ้าว่างพีก็จะไปวิ่งนะ”

“เรื่องวิ่งเธอ พีจะต้องวิ่งอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วันนะ วันละประมาณครึ่งชั่วโมงถึง 45 นาที ก็ไปกับเพื่อนๆ นี้นะ วิ่งคนเดียวไม่ work หรือก เดี่ยวนี้ติดเลย ต้องวิ่งกับแก๊งค์ทุกวัน จะชวนกันไปทุกเย็นเลย”

แต่ใครจะเลือกใช้วิธีการไหนก็คงแล้วแต่มุมมอง ซึ่งสำหรับพีดาแล้ว วิธีการลดความอ้วน ก็นำมาซึ่งความภูมิใจที่ต่างกัน และในขณะที่พูดคุยกันนั้นได้มีพยาบาลซึ่งมีรูปร่างค่อนข้างผอมคนหนึ่งเดินผ่านไป โดยพีดาก็ได้นำมาพูดคุยให้ฟังว่า

“อย่างคนที่เดินมานี้ก็เป็นคนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จในการลดความอ้วน (ชี้ให้ดู) ตอนแรกเค้าหนัก 55 ตอนนี้เค้าเหลือไม่ถึง 45 เค้าเป็นรุ่นน้องพี เค้าใช้วิธีการเยาะ วิธีการขับช้อนคือจะเข้าศูนย์ลดน้ำหนักเลย ไปพันตัว แล้วกินอะไรบางอย่างแทนข้าวไปเลย เค้าเข้มงวดมาก ช่วงแรกรู้สึกว่าจะใช้ยาก่อนเพื่อให้พร้อมก่อน แล้วจึงค่อยคุมด้วยอาหารเสริม สำหรับเรื่องของรุ่นน้องคนนี้ ก็มีเพื่อนอีกคนหนึ่ง ซึ่งชี้กับเค้าเล่าให้เราฟังอีกทีหนึ่ง เราก็ไปคุยกับเค้าบ้าง เค้าก็จะบอกเราว่ากินอย่างไรบ้าง แต่เค้าจะไม่บอกเรื่องที่เค้าไปศูนย์ความงาม เค้าจะเล่าให้เฉพาะเพื่อนพีที่ชี้กับเค้าฟัง ก็คงต้องสนิทกันจริงๆ เค้าถึงจะเล่าให้ฟัง”

พี่ดาสรุปในช่วงท้ายเกี่ยวกับการลดความอ้วนในมุมมองของเธอว่า

“สำหรับพี่แล้ว เรื่องลดความอ้วน การที่บอกเล่าให้คนอื่นฟัง พี่ว่ามันขึ้นกับวิธีการนะ ถ้าเป็นวิธีธรรมชาติเราก็จะเล่าให้คนอื่นฟังอย่างน่าภูมิใจ แต่ถ้าใช้วิธีอื่น ไม่ว่าจะเป็นการกินยา การไปศุนย์ความงาม เค้่าจะไม่กล้าพูดอย่างเต็มปาก มันจะเป็นลักษณะที่ไม่ใช่ความพยายามของตนเอง พูดไปก็ไม่ภูมิใจเท่าไร เวลาพูดเค้่าก็จะเลี้ยงไป แต่ถ้าเป็นตัวพี่ ถ้าพี่เคยใช้วิธีลดเช่นกินยา พี่ก็จะบอกนะ ไม่ปิดบังอะไร แต่ตัวพี่เองไม่เคยกินนะ แต่เคยลองอยู่ครั้งเดียวอย่างที่เค้่าเล่าให้ฟังไง ลองแค่นั้นแล้วก็พอ แต่การที่เราลดโดยการวิ่ง การออกกำลังกายนี่เราพูดได้ไง คือเราภูมิใจในวิธีของเรา เราก็เลยเล่าได้ไม่ต้องอาย พี่ว่ามันเป็นอย่างนี้นะ”

“เรื่องลดความอ้วน พี่ว่าพี่มีวิธีที่ลงตัวสำหรับตัวเองแล้วนะ แล้วพี่ว่า พี่พอใจแล้วนะ สำหรับน้ำหนักตัวเองตอนนี้ ก็คงอยู่แต่ว่า จะรักษามันไปได้นานแค่ไหนเท่านั้นเอง”

## พินัท

พินัท พนักงานฝ่ายการตลาดของโรงแรม เป็นผู้หญิงอายุ 28 ปี อีกคนหนึ่งที่ดูดี มีบุคลิกที่โดดเด่น มั่นใจ ภายใต้อารมณ์สูงโปร่ง ด้วยความสูง 168 เซนติเมตร และน้ำหนัก 53 กิโลกรัม

พินัทเกิดและโตที่อำเภอหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ เธอเป็นลูกสาวคนเดียวของครอบครัว พินัท เข้าเรียนที่โรงเรียนสตรีล้วนเก่าแก่ในตัวเมือง ตั้งแต่อนุบาลจนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งพินัทบอกด้วยความที่เป็นคนสูงทำให้เธอดูเป็นคนตัวใหญ่ไปกว่าเพื่อนๆ ในกลุ่ม แต่นั่นก็ยังไม่ใช่ปัญหาเพราะเธอก็ไม่เคยคิดที่จะลดความอ้วน จนกระทั่งในช่วงของการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ซึ่งพินัทเล่าให้ฟังว่า

“ตอนปี 1 เทอมแรกยังดูดี พอเข้าปี 2 เริ่มปรับตัวได้ ก็เริ่มไปเที่ยว เที่ยวเสร็จก็ไปกิน ตี 3 ตี 4 กินเยอะมาก กินจนอิม แล้วก็นอน ตื่นบ่อย 2 ตื่นมากก็กิน วงจรชีวิตเป็นอย่างนี้ ตัวก็จะอ้วนขึ้นเรื่อยๆ เคยอ้วนที่สุด 61 กิโล อ้วนอยู่นานเหมือนกัน ก็มีความรู้สึกว่ามันทุเรศมากไปแล้ว แล้วก็เริ่มกลับมาด้วย นั่นเป็นครั้งแรกที่รู้สึกว่าจะลดความอ้วน”

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอีกอย่างหนึ่งที่เสริมความรู้สึกอยากลดความอ้วนของพี้นท์ก็คือ กลุ่มเพื่อนสนิท

“จริงๆ มันก็จะมี เพื่อนที่สนิทมากสนิทน้อยคละเคล้ากันไป ถ้าสนิทน้อย เขาไม่กล่ำทัก แต่พวกที่สนิทมากเกินไป มันก็จะจิก จิกซะจนแบบรู้สึกว่าได้แล้วจะต้องลด ถ้าเพื่อนๆ ธรรมดา เขาจะบอกว่า เฮ้ย อวบขึ้นนะ คำว่า “อวบขึ้นนะ” ในความคิดของตัวเองรู้สึกว่าเป็นตัวเองน่าเกลียด รู้สึกว่ามันอึดอัดแล้ว ต้องลด”

หลังจากที่ตัดสินใจแล้ว พี้นท์เลือกใช้การออกกำลังกายเป็นวิธีแรกในการลดความอ้วน ซึ่งต่อมาพี้นท์ก็รู้สึกว่ามันไม่ได้ผล เธอจึงเปลี่ยนวิธีการใหม่ และวิธีการที่สองที่พี้นท์เลือกก็คือ การกินยาลดความอ้วน

“ตอนแรกก็พยายามออกกำลังกาย ซึ่อุปกรณ์ อย่างเช่นพวก ดัมเบล จานทวิส มาเล่น แต่ก็ไม่เป็นผล (หัวเราะ)”

“ครั้งแรกที่กินยา ทำตอนอยู่มหาวิทยาลัย พอได้เห็นเพื่อนหนึ่งเขากินยาลดความอ้วน เขาก็แนะนำเราให้ลอง ด้วยความรู้สึกว่ามันน่าเกลียด อยากจะผอม เพื่อนๆ ก็ตัวเล็กๆ กันทั้งนั้น เราจะมาเป็นหมี่ควายมันก็ไม่ใช่ที่ ก็เริ่มไปหาหมอลดความอ้วน เขาให้ยามากิน ก็กินไป มันก็ลงจาก 61-62 กิโล มาอยู่ประมาณ 57-58 กิโล ก็กินยาประมาณ 3 ชุด ก็ 3 อาทิตย์ พอพ้นช่วง 3 อาทิตย์ ลีวลงมาเหลือ 55-56 กิโล กลายเป็นคนหุ่นดี หลังจากนั้นก็เริ่มระวังเรื่องการกินแล้ว แต่พี้นท์ไม่ได้กินยาหยุด คือยังไม่หยุดดี แต่มันไม่ yoyo มาก ก็มีขึ้นมาน้อยนะ พอหยุดบูบก็ 57-58 กิโล แต่จะไม่ให้มันขึ้นไปถึงที่เดิม ก็คุมให้อยู่ในช่วง 57-58 นิดๆ อยู่แถวนี้”

นอกจากนั้น พี้นท์ยังกินยาระบายด้วย แต่พี้นท์ให้เหตุผลในการกินว่า เป็นเพราะปัญหาท้องผูกที่เกิดขึ้นกับเธอเป็นประจำ และพี้นท์คิดว่ามันไม่น่าจะเกี่ยวข้องกับการลดความอ้วนได้

“พอหลังจากนั้น เรื่องเกี่ยวกับกินก็จะน้อยลง แต่พี้นท์เป็นคนท้องผูกมาก หมอเลยให้กินยาระบาย พวกยาระบายพี้นท์กินมาหมดแล้ว ทั้งเป็นเม็ด ทั้งชาสมุนไพร มีช่วงหนึ่งกินยามันก็โอเค แต่มันเหม็น พี้นท์ไม่ชอบ ตื่นเข้ามามันก็จะเข้าห้องน้ำ โดยที่บางทีพี้นท์อยู่หอ ไม่มีกาต้มน้ำร้อน พวกอุปกรณ์อำนวยความสะดวก พี้นท์เลยกินยาเม็ดด้วย ช่วงหลังมันเริ่มดื้อ

หมดทุกอย่างไง แล้วก็รู้สึกที่เรากินยามากไป ก็เลยเปลี่ยน นี่แม่เค้าก็ทำมะขามเปียก  
คลุกเกลือมาให้กระปุกใหญ่เลย ก็เลยตั้งใจว่าจะหยุดกินยาระบายแล้ว”

“พวกยาระบายที่กินนี่คงไม่ช่วยลดนะ เพราะขนาดกินแบบปกติ ก็ยังท้องผูกอยู่เลย ถ้าจะ  
กินให้ลดแบบขับออกมาหมดคงยาก”

ในช่วงปลายปีที่ 2 ของการเรียนมหาวิทยาลัย พี่นัทก็ต้องสูญเสียคุณพ่อไปจากอุบัติเหตุทางรถ  
ยนต์ ซึ่งเหตุการณ์นี้ส่งผลกระทบต่อเธออย่างมาก โดยพี่นัทเล่าว่า

“พอปี 2 พ่อพี่นัทเสีย พี่นัทก็เลยผอมลงโดยอัตโนมัติ จาก 57 ลงมาเหลือ 51 กิโล มันไม่  
อยากกินอะไรเลย ไม่ได้ตั้งใจลด ช่วงงานศพมันก็ประมาณ 2-3 อาทิตย์ ก็กลับไปอยู่ที่  
บ้านตลอด 2-3 อาทิตย์ มันก็นานพอที่จะมีผลกับร่างกายเลย พี่นัทว่าความเศร้ามีผลทำ  
ให้ไม่อยาก ไม่กิน ไม่รู้สึกอยากอะไรเลย แทบจะกินข้าวนับมือได้เลย ช่วงนั้นผอมลง  
มาก แต่ตอนนั้นไม่รู้รู้สึกดีใจอะไรกับที่ผอมลงเลยนะ”

หลังจากนั้น พี่นัทก็กลับมาใช้ชีวิตที่เหมือนเดิมจนจบการศึกษา ซึ่งในระหว่างนั้น ปัญหาเรื่อง  
น้ำหนักตัวไม่ได้ทำให้พี่นัทกังวลมากเท่าไรนัก แต่กลับเป็นปัญหาเรื่องสิวบนใบหน้าที่ทำให้เธอต้อง  
ดูแลรักษา ด้วยการพบแพทย์ในคลินิกบ่อยครั้งขึ้น โดยพี่นัทให้เหตุผลว่าไม่เกี่ยวกับเรื่องของความ  
รักหากแต่เป็นเรื่องของสังคม

“พอกลับมาเรียนสามารถยื้อ 51 ไว้ได้สักพัก แล้วมันก็ขึ้นมาที่ 53-54 กิโล ช่วงนั้นเรียนรู้  
การออกกำลังกายบ้างนะ ก็ไปเดินแอโรบิคกับเพื่อน มันก็ได้ผลทำให้กล้ามเนื้อกระชับขึ้น  
อยู่ที่ประมาณ 55 กิโล แต่รูปร่างก็จะดีขึ้น เรื่องกังวลเรื่องความสวยไม่มีแล้ว เพราะพี่  
รู้สึกมั่นใจตัวเองแล้ว พอใจแล้ว ก็เลยรักษาผิวตามปกติ ไปหาหมอทุกอาทิตย์เลย เพราะ  
หน้าแย่มาก คิดว่าอยู่ในสังคมอย่างนี้คงไม่ไหว”

“พี่นัทไม่ mind ในประเด็นที่ว่าจะมีหรือไม่มีแฟน คือไม่ใช่สิ่งที่ค้นหา รู้สึกว่าอยู่กับเพื่อน  
แล้ว happy เป็นอย่างนั้นมาเรื่อยๆ พอช่วงทำรายงานกับเพื่อน พอทำเสร็จก็จะไปกิน  
กลางคืนด้วยกัน แต่ก็ไม่ถึง 57 แล้ว อยู่แค่ 55-56 กิโล”

หลังจากเรียนจบ พี่นัทกลับมาอยู่บ้าน 3 เดือนในระหว่างที่รอหางานทำ ซึ่งพี่นัทเล่าว่า การกลับมาอยู่ที่บ้านต้องกินข้าวพร้อมแม่และยายทุกวัน ทำให้เธออ้วนขึ้น จนต้องเริ่มลดความอ้วนอีกครั้ง ซึ่งครั้งนี้พี่นัทเลือกใช้การวิ่งออกกำลังกาย

“ช่วงกลับมาอยู่บ้าน มันก็ขึ้นมาน้อย พอเริ่มรู้สึกแก้มดู ไม่ไหวแล้ว ก็เลยออกกำลังกาย ไปวิ่งตอนเช้า 3 กิโลเมตร คือมีลุงแถวบ้านเค้าวิ่ง เราก็เลยไปวิ่งด้วย เพราะมันก็มีเพื่อน ไม่เปลี่ยวมากเกินไป แล้วอีกอย่างเราก็คิดว่าจะไปหางานทำ ดู ก็คงไม่ไหวแน่ มันก็ไม่ทุเรศมากนักนะ แต่ก็คิดว่าลดก็ดี”

หลังจากนั้นไม่นาน พี่นัทก็ได้งานที่โรงแรมแห่งหนึ่งย่านทองเที่ยวสำคัญของเมือง ในตำแหน่ง receptionist ซึ่งพี่นัทเล่าให้ฟังว่า ด้วยลักษณะของชุดเครื่องแบบและการทำงาน ทำให้เธอต้องปรับลดน้ำหนักตัวของเธออีกครั้ง

“พอไปสมัครงานก็ได้งานโรงแรม ชุดฟอร์มที่เขาให้มา มันเป็นชุดไทยนะ คือเค้ามีให้อยู่แล้วของคนเก่า ก็ไม่ได้ตัดใหม่ มันสั้นมากเลย ก็เลยรู้สึกว่าถ้าอ้วน ขามันต้องน่าเกลียดเลยอยากลด แล้วอีกอย่างช่วงแรกต้องเรียนรู้งานให้ได้เร็วที่สุด เพราะคนอื่นเค้าเป็นกันหมดแล้ว เราเป็นคนใหม่ก็ต้องตั้งใจทำงานนิดหนึ่ง ก็เลยทำให้เวลากินของจุบจิบจะน้อยลง”

“ทำงานหน้า front ต้องเจอคน จะกินจุบจิบไม่ได้แล้ว โดยภาพลักษณ์อยู่หน้า front ดูตัวเองว่าอ้วนมากมันก็ไม่ไหว ข้าวเที่ยงต้องผลัดกันไปกิน เพราะเป็นโรงแรมเล็ก คนมีไม่มาก กินข้าวเราก็รู้สึกว่ามีคนรอ ต้องกินข้าวเร็วๆ กินชาก็เกรงใจเค้า เสร็จแล้วก็ทำงานต่อถึงเย็น พอถึงเย็นมันก็เหนื่อย ก็กินตามปกติ ตื่นเข้ามาทำงาน 7 โมง วงจรชีวิตมันก็จะเปลี่ยน จาก 56 กิโล ก็จะเริ่มเหลือ 55 กิโล กระโปรงก็จะไม่อึดอัด”

“พอเปลี่ยนมาทำช่วงดึก ก็จะมีเที่ยวบ้าง มื้อเช้าจะไม่ได้กิน มื้อเที่ยงอยู่หอ ไม่ได้ออกไปข้างนอก ก็จะกินนม 2 กล่อง พอเช้างาน 4 โมง มื้อเย็นก็กินของโรงแรม ไม่อร่อยก็เลยกินนิดเดียว เลิกงานถ้าเหนื่อย ก็กินขนมปังในห้อง คืออาหารก็จะเปลี่ยนเป็นพวกแป้ง จะกินพวกกาแฟ พวกเครื่องดื่ม ตัวจะเริ่มชั่งลดลงเหลือ 54 กิโล แล้วช่วงนั้นมีความรักด้วย ก็อยากที่จะสวยงามบ้าง (หัวเราะ) ทำงานที่นั่นได้สัก 2 ปี น้ำหนักจะอยู่ที่ 54-55 กิโลนะ ก็คงตัวอย่างนั้นจนออก”

หลังจากที่ลาออกจากโรงแรมแห่งนั้น พี่นัทก็ได้ย้ายไปทำงานที่บริษัททัวร์สัญชาติอิตาลีที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง ในตำแหน่งพนักงานขาย ซึ่งทำให้เขาต้องเข้าทำงานประจำเป็นเวลา เข้าเช้าเลิกเย็น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทั้งเวลาการทำงาน ลักษณะงาน รวมทั้งบรรยากาศและผู้คนรอบข้าง ทำให้พี่นัทค่อนข้างเครียดกับการปรับตัวในด้านต่างๆ รวมทั้งการจัดการกับน้ำหนักตัว อันเป็นสาเหตุที่ทำให้พี่นัทหันไปหายาลดความอ้วนอีกครั้ง

“พอเปลี่ยนงาน ชีวิตก็จะเปลี่ยนไป เป็นงานกลางวัน ตอนเที่ยงก็จะไปกินข้าวกัน ก็กินรวมกันหลายคน บรรยากาศแบบหนุ่มสาวออฟฟิศนะ ก็จะมีขนม ผลไม้ สิ่งอาหารกินมากขึ้น ก็กินมากขึ้น อ้วนขึ้น ช่วงนั้นก็ไปเที่ยวบ้าง ไม่มีอะไรมาก แล้วปล่อยวางไปเลย มีอยู่ช่วงหนึ่ง เทียว ดีมเหล่า ก็จะกลับมาบวม บวมอยู่ในระดับหนึ่ง”

“ผู้หญิงในออฟฟิศก็อย่างที่รู้แหละ มีก็มิกลุ่ม พี่ก็โดนเม้าท์ว่า อ้วนขึ้นเยอะนะ ความรู้สึกเราแย่ จากเคยมั่นใจแต่ก่อน เดี่ยวนี้เริ่มหดหาย แล้วช่วงนั้นเลิกกับแฟน ความรักก็ไม่มีแล้ว มีความรู้สึกว่าผู้หญิงเม้าท์กับเรา เราก็ไม่ชอบ ก็เลยกลับไปหายาลดความอ้วนอีก 2 ชุด ชุดแรกกินเข้าไปแล้วมันก็ yoyo ก็เลยต้องกินอีกชุด แต่ไม่ได้กินติดกันนะ กินชุดที่ 2 ตอนที่เริ่มมีปัญหาทางานภายในองค์กร คือเราจะไม่ค่อยสูงส่ง จะเครียดเรื่องงานมากกว่า พอไม่สูงส่ง การไปดีมเหล่าไปกินอาหารเย็นด้วยกันจะน้อยลง มันก็เลยได้ผล เพราะกินข้าวไม่มากแล้วก็กินยาด้วย พอลาออก ว่างงานอยู่ 1 เดือน ก็จะใช้ชีวิตกินกับเพื่อนๆ แต่ก็ไม่ได้กินเยอะ แต่จะหนักไปทางเหล่า จะไม่ค่อยขึ้นมากนัก”

เมื่อพบกับสภาพภายในองค์กรเดิมไม่ไหว พี่นัทจึงตัดสินใจลาออก และเข้าทำงานที่โรงแรมแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ซึ่งมีโครงการจะเปิดสาขาที่เกาะแห่งหนึ่ง ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี การทำงานจะต้องเดินทางไปมาระหว่างกรุงเทพฯ และเกาะตลอด เธอบอกว่านี่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เธออยากได้งานนี้มาก และด้วยคำแนะนำและรับรองของเจ้านายเดิมที่เธอเคยทำงานด้วย ทำให้พี่นัทได้เป็นส่วนหนึ่งของพนักงานในช่วงบุกเบิก ทำหน้าที่เป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายประสานงานเกือบทั้งหมดของโครงการก่อสร้าง ซึ่งเธอเห็นว่าเป็นงานใหม่ที่น่าสนใจและท้าทาย พี่นัทเล่าถึงชีวิตในช่วงนั้นให้ฟังว่า

“พอมายู่สมุย ตอนแรกน้ำหนักตัว 56 กว่าๆ โดยสภาพงานเริ่มก่อสร้าง พี่ต้องกลายเป็นเหมือนเด็กก่อสร้าง landscape มันจะเป็นที่ลาดไปตามเขาจนถึงทะเล ค่อนข้างชันนะ แต่เค้าก็ออกแบบให้เล่นระดับมาเรื่อย แต่ใจเราก็ต้องเดินขึ้นเดินลงเอง เพราะทาง



ยังไม่ได้ทำ ก็เลยเหมือนกับเป็นการออกกำลังกายไปในตัว อาหารการกิน เข้ามา กิน กาแฟ กินนม ตอนเที่ยง จะกินประมาณบ่ายครึ่ง จะเดินขึ้นมาจากข้างล่าง และก็ไปกินข้างนอกเพราะตอนนั้นยังไม่มี chief ก็เป็นก๋วยเตี๋ยวธรรมดา”

“ปกติทำงาน office จะเลิกหัวค่ำ แต่ที่นี้แล้วแต่งงานเสร็จ บางทีเสร็จ 6 โมง อาหารก็ย่อยหมดแล้ว ก็จะได้กินข้าวประมาณ 1-2 ทุ่ม อาหารก็จะเป็นข้าวต้ม หรือกับข้าวบ้านเรา เราก็กินได้น้อย ทั้งวงทั้งเหนียว คือไม่อยากกินแล้ว เลิกงานก็อยากกลับบ้านไปนอน แต่ที่ต้องไปก็เพราะไปกับเจ้านาย ช่วงนั้นน้ำหนักก็เลยลงมาประมาณ จาก 56 เหลือ 53 ช่วงนั้นโรงแรมก็ยังไม่เสร็จ”

“พอสักพัก chief เข้ามาอาหารก็จะดีในระดับหนึ่ง มือเข้าก็ยัง late เหมือนเดิม มือเที่ยง ก็จะเป็นอาหารจานเดียว แต่ตอนเย็นก็ไปนั่งกินข้างนอก ถ้าน้ำหนักลดก็จะลดประมาณ 1-2 กิโล แต่พอ office เสร็จ อาหารมือเที่ยงก็เหมือนเดิม แต่ที่แยก็คือรูปร่าง จากที่เคยเดินขึ้นเดินลงทุกวัน ท่อนขามันก็จะ firm แต่พอมี office ต้องนั่ง office ก็จะมีพุง มีต้นขาใหญ่ แล้วก็ไม่ต้องเดินแล้ว เพราะทางเสร็จรถก็วิ่งได้ ที่โรงแรมก็ใช้รถไฟฟ้าแบบในสนาม golf นั้นแหละ”

นอกจากนี้ พี่นัทยังเห็นว่า ด้วยลักษณะงานของเธอที่ต้องเป็นคนพาลูกค้าไปเลี้ยงรับรอง ทำให้เธอไม่สามารถควบคุมการกินของเธอได้อย่างที่ตั้งใจมากนัก

“พี่น้องว่าปัจจัยอีกอย่างที่ทำให้น้ำหนักเปลี่ยนก็คือท้องผูก หรือมีปาร์ตี้บ่อยนะ คือเวลามีลูกค้าจะต้อง take care พาเค้าไปกินไปเที่ยวก็คือจะต้องกิน นั่งเฉยๆ ก็ไม่รู้จะทำอะไร ก็เลยกินเหมือนกับมีงานเลี้ยงทุกวัน”

“อย่างที่เราพาใครไปเลี้ยง ก็ต้องจากหัวค่ำ ยันดึก บางทีถ้าออกไปเที่ยวข้างนอกต่อ พอ late night ฟู๊ป ก่อนจะกลับมา ถ้าเกิดสมาชิกในทีม หิว เค้ากิน มันก็ต้องมีเข้าปากบ้าง เวลากินข้าวก็ต้องกินกับเจ้านาย กินกับ M.D. เค้าก็จะกินกันเยอะ กินเรื่อยๆ พอเราอ้วนเราก็เริ่มตั้งใจที่จะกินน้อยลง พอเรากินน้อย อาหารก็ส่งมาเยอะ เค้าก็จะทำให้เรารู้สึกว่าทำไม ไม่ช่วยกันรับผิดชอบ เค้าก็จะบอกว่า กินเยอะๆ สิ เสียตายของ”

พี่นัทปฏิเสธทันที เมื่อถามความรู้สึกเกี่ยวกับอาหารเหลือ โดยเธอให้เหตุผลว่า

“ไม่นะ พี่นัทไม่ได้รู้สึกเสียดาย เพราะว่าในความรู้สึกเวลาเราสั่งอาหาร พี่นัทจะสั่งอะไร พี่นัทก็จะกินจานเดียวที่สั่ง คือรับผิดชอบเท่าที่สั่ง นั่นคือความรับผิดชอบของเรา ถ้าอิมก็คืออิม แต่นี่พอมีนั่นนี่ ก็ต้องกิน กินโน้นนิด นี่หน่อย แต่มีอันที่ชอบเป็นพิเศษ เช่น ไปกินอาหารอิตาเลียน พี่นัทก็จะกิน กิน กิน เพราะมีความรู้สึกที่ว่า ถ้าเราชอบเราก็กินเข้าไปเถอะ เพราะเราจะสามารถควบคุมตัวเรา ออกกำลังกายให้มันหายไปได้ แต่อันไหนที่ไม่ชอบ ก็กินเป็นมารยาท แต่เข้าใจมัยว่ามันมารยาททุกวันก็ไม่ไหว”

นอกจากนี้ พี่นัทยังได้พูดถึงความรู้สึกขัดแย้งกับข้อความทางสังคมที่เธอได้รับว่า มันทำให้เธอสนับสนุนต่อการปฏิบัติตัวอย่างมาก

“พอกินเยอะ ก็จะถูกคนรอบข้างแซวว่า กินเยอะ อ้วนเป็นหมู กินอย่างนี้ ตกรอบนะ ไม่คบนะ ในความรู้สึกว่า มันก็อ้วน กินเยอะก็รู้ว่าอ้วน แต่พอกินน้อยก็กลับบอกว่าไม่เป็นไรหรือกินไปเถอะ เสียดายของ รีไม่เค้าก็จะซักจุงเราว่าทำงานมาหนักแล้วกินเถอะ บางทีถ้าถ่ายละคร ท้อง 3 เดือน ไม่ต้องยัดอะไรเลย (หัวเราะ) เวลากินพุงมันจะขึ้นจากใต้หน้าอก มาจนถึงหน้าท้อง จะดูเหมือนคนท้อง มันจะน่าเกลียด เพื่อนก็จะบอกว่า เฮ้ย ดูพุงสิ อ้วนอย่างงั้น อย่างนี้ แล้วพอกก็เลยลดก็มาบอกว่ากินไปเถอะไม่เป็นไรหรอก ก็รู้สึกสับสน พี่นัทก็จะมีบางช่วง คือตอนแรกจะใส่ใจ และก็จะมีบ้างที่ถูกชาวบ้านเค้าล้อ พี่นัทจะรู้สึกไม่ชอบนะ เอ๊ะตกลงจะเอาอย่างไรกับชีวิตขั้นกันแน่”

หลังจากนั้นไม่นาน ก็เป็นช่วงที่พี่นัทต้องไปทำงานที่เกาะ ครั้งนี้มีสิ่งหนึ่งซึ่งทำให้เธอได้รู้จักกับวิธีการลดความอ้วนแบบใหม่ที่เรียกว่า detox ซึ่งพี่นัทบอกว่า ในเบื้องต้นนั้นเธอได้รับข้อมูลมาจากหลายๆ แหล่งจากเพื่อนของเธอ แต่ที่ตัดสินใจทำในครั้งนั้นก็เนื่องจากองค์ประกอบทุกอย่างเหมาะสม อย่างที่เธอเล่าว่า

“ตอนนั้นหยุดยาแล้วหิวมาก ตัวไม่อ้วนหรอกแต่หน้าบวมมาก บวมน้ำ เผอิญไปเจอพี่คนหนึ่ง ซึ่งเค้าอวบอ้วนเลย เล็กกว่าหนูแหล่ [พิธีกรรายการทางโทรทัศน์] นิดหนึ่ง ออกท่วม พอไปเจออีกทีครบรอบวันเกิด เค้าผอมลง ผู้หญิงนางสาวธรรมดา ไปทำอะไรมา พี่ผอมลง พี่ไปทำอะไรมา เค้าก็บอกวิธีว่าเค้าไปทำ detox ที่โน่นที่นี้ เราก็เลยเก็บไว้อยู่ในความคิด แต่ก็แค่คิดเฉยๆ”

“ช่วงที่มาทำจะมีกระแส detox ก็จะมีพูดว่า คนนั้นก็ทำ คนนี้ก็ทำ เพื่อนที่ธรรมชาติก็จะโทรมาคุย แล้วก็จะมีคนมาคุยเรื่องนี้พอดี แต่ก็ไม่รู้ว่าจะอะไร อะไรทำไม มันจะมาตรงกับช่วงที่พี่จะได้ข้อมูลเรื่องนี้เรื่องที่ทำ detox ก็พยายามเก็บไว้ในใจ นั่งคิดว่าไม่ทำหรอกเพราะ ถ้าถามว่า ตอนนั้นอ้วนไหม คือไม่อ้วน ตัว ตูด ปกติ คือ 56”

“จะมีช่วงหนึ่ง จะเป็นช่วง low season คนไม่เยอะ ช่วงตุลา-พฤศจิกายน พี่ก็เลยลองโทรคุยกับพี่ที่เค้าทำ คือใจหนึ่งพอฟังดูรู้ว่าจะช่วยล้างพิษ ทำให้ใจเย็น มีสมาธิ ร่างกายสะอาด ผลพวงที่ได้คือน้ำหนักลด แต่ก็ไม่รู้ว่าจะจริงหรือเปล่า ไม่รู้ข้อมูล ก็เลยลองโทรไปคุยดู เค้าก็บอกรายละเอียด ว่าทำอย่างนั้นนะ เค้าทำเป็นลักษณะรีสอร์ทนะ พวก health & spa พวกรีสอร์ทเพื่อสุขภาพอะไรทำนองนี้ยะ ในรีสอร์ทเค้าจะมีห้องพัก ไม่แพง แยกส่วนมากจะเป็นคนต่างประเทศมากกว่านะ คือเค้าขายเป็น package แบบเป็นคอร์สรวมที่พัก 7 วันๆ ก็ว่าไป แล้วก็คอร์สแบบโยคะ คอร์สทำโน่นทำนี่ ที่มันเกี่ยวกับสุขภาพทั้งหลาย”

พื้นท์บอกว่า เป็นเพราะเธอรู้จักกับเจ้าของรีสอร์ทเป็นการส่วนตัว เนื่องจากเป็นผู้ประกอบการธุรกิจท่องเที่ยวเหมือนกัน ทำให้เธอได้ส่วนลดพิเศษ ถูกลงจากราคาปกติมาก

“ค่าใช้จ่าย ประมาณ 6,000 บาทนะ คือถ้าเป็นฝรั่งรู้สึกราคาประมาณ 300-400 เหรียญนะ แต่เห็นคนในออฟฟิศพื้นท์บอกว่า ที่อื่นบางที่ก็มีราคาเริ่มต้น 3,000 บาทนะ แต่พี่ว่ามันแล้วแต่ผลิตภัณฑ์ที่เค้าให้เรากินด้วย ว่านำเข้ามาจากที่ไหน อย่างของที่นี่ ก็รู้สึกว่าเป็นของดีนะ ก็เลยโอเคกับราคา ซึ่งคอร์ส แต่คอร์ส มันจะแตกต่างกันนะ อย่างของฝรั่งมันก็จะรวมที่พักด้วย แต่เราไปปรับตะกร้ามาเฉยๆ เสร็จแล้วก็มาทำเองที่บ้านพัก”

พื้นท์เล่าเพิ่มเติมให้ฟังเกี่ยวกับขั้นตอนของการทำ detox ว่า มีทั้งแบบระยะสั้นและระยะยาว แต่ลักษณะจะคล้ายคลึงกัน คือ การกินสารอาหารที่ทางรีสอร์ทจัดไว้ให้เป็นชุดในตะกร้า ซึ่งจะประกอบไปด้วยอาหารเสริมหลากหลายไปจนถึงกระทั่งสเปรย์ที่ใช้ฉีดเพื่อความผ่อนคลาย

“พื้นท์เลือกทำ คอร์สแบบระยะสั้นนะ คือลองดูก่อน แล้วก็เกี่ยวกับงบด้วย อย่างสั้นนี้ก็ทำ 3 วันครั้งก็คือ จะเริ่มอดอาหารก่อนทำประมาณ 2 วัน แล้วพอวันที่ 3 ก็จะไปทำ fasting แต่ตอนนั้นก็เริ่มเปลี่ยนนะ แต่ก็ทำ fasting ต่ออีก 2 วัน คือสรุปว่า 2 วันแรกอดอาหาร แต่กินแบบที่เค้ากิน ก็คือเค้าให้กินน้ำผลไม้ น้ำส้ม ผัก วันสุดท้ายถึงทำ fasting เค้าก็จะมีสารอาหารให้กิน เพราะช่วงนั้นเราจะไม่ได้กินอย่างอื่นเลย ที่เค้าให้ก็มีหลายตัวมาก เค้า

จะให้ตะกร้ายอมๆ มาอันหนึ่ง ข้างในจะมีอาหารก็คือคล้ายๆ ซีเรียล แล้วก็จะมีพวกอาหารเสริมวิตามินเม็ดทั้งหลายอีก”

“แต่พวกฝรั่งที่เค้าทำที่รีสอร์ทจะดีหน่อย ก็เพราะว่าถ้าช่วงที่เราไม่ได้กินอะไร สภาพฮอร์โมนในร่างกายเราจะเปลี่ยน เค้าว่านะ ฮอร์โมนก็จะเปลี่ยน จะหงุดหงิด ในตะกร้าเค้าจะมีสเปรย์จากน้ำมันยูคาลิปตัส ทำให้ relax ขึ้น แต่ถ้าเราอยู่กับเค้า ก็จะมีนวดตัว มีโยคะ ทำให้ไม่ว่าง ที่เค้าจะทำการเป็นกลุ่มนะ แบบประมาณคนข้างๆ ก็ทำ ก็จะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จะได้ไม่เครียด แต่เราไม่ได้ไง ต้องทำงาน ก็เลยต้องควบคุมตัวเองมากขึ้นเป็นพิเศษ เพราะอย่างที่เราใช้เวลาอดข้าวก็จะหงุดหงิดซะมะ แต่เราจะลาไปทำอย่างนั้นอย่างเดียวก็น่าไม่ไหวนะ”

“ที่ได้ผลอาจจะเพราะเราไม่ได้กินอาหารมา 3 วัน กินแต่อาหารเม็ดเค้ากับน้ำเปล่า หรือไม่ได้แต่น้ำผลไม้คือเค้าจะมีน้ำผลไม้แบบเจือจางให้ด้วย แต่ถ้าจะให้ดีต้องเป็นน้ำผลไม้สด น้ำแดงโม กินอันนี้เป็นหลัก และก็รักษาอุณหภูมิด้วย เพราะมันทำให้ธาตุเราเย็น แล้วก็จะได้ไม่หิว แล้วก็จะมีอีกตัวหนึ่งที่มีลักษณะเหมือนเยลลี่ เป็นสาหร่าย เออใช่ เค้าก็จะมีสาหร่ายสไปรูรีน่านะ เค้าบอกว่าตัวนี้จะไปเกาะลำไส้ พอเอาออกมันก็จะไปครูดผนังลำไส้ เราเอาพวกของเสียออกมาด้วย คิดว่า ช่วยเสริมแร่ธาตุให้กับร่างกายด้วย”

“ก็จะเป็นอย่างนี้ไปทุกวันๆ พอวันที่ 3 ที่จะ fasting ก็คือจะทำในลักษณะว่า เราจะนอนหันเข้าข้าง และก็มีท่อเล็กๆ ประมาณท่อน้ำเกลือ เอาสวนกัน ใช้ได้ทั้งน้ำกาแฟกะน้ำตาล ก็คือบางคนใช้น้ำกาแฟ บางคนใช้น้ำนม จะเข้าไปอยู่ในห้องน้ำ เค้าจะมีท่อนี้ให้แล้วก็ มี Vasline ทา แล้วเค้าจะใช้หลักการแบบกาลักน้ำ แล้วก็จะมีสายน้ำเกลือเชื่อมต่อมา เราต้องเอาสายต่อกับที่เค้าให้มา แล้วก็เอาสวนเข้าไปที่ทวาร จะมีตัวที่ปล่อยน้ำลง พอปล่อยน้ำเข้าไปในลำไส้ ตัวเราจะรู้สึกเลยว่ามันจะพุ่งเข้าไปแถวหน้าท้อง ทำให้เรารู้สึกปวดท้อง ถ่ายเหมือนเข้าห้องน้ำ พี่เค้า [รีสอร์ท] จะแนะนำให้กินไว้ พอทนไม่ไหวมันก็จะดันกันออกมา สิ่งที่เรากินเข้าไป ใส้สาหร่ายที่ว่าไปเกาะตามลำไส้ มันก็จะบีบๆ จนเรารู้สึกได้ แต่เราไม่รู้หรือว่ามันคืออะไร พอทำเสร็จทั้งหมดที่เค้าเตรียมไว้ให้ เราก็อาบน้ำเรียบร้อยกลับบ้าน”

“ฝรั่งบางคนมันโรคจิตมาก มันเอาตะแกรงไปกรองดูเลยนะ ก็คงอยากจะได้ผลหรือเปล่า อย่างพี่เอง วันแรกก็ยังไม่รู้ว่าเป็นอะไร ที่เรากินเข้าไป เพราะลักษณะที่ออกมาก็ไม่แตกต่าง กากอาหารก็ไม่ค่อยเยอะอยู่แล้ว ก่อนหน้านั้นไม่ได้กินอะไรอยู่แล้ว แต่พอวันสุด

ท้าย ที่พื้นที่ไปทำ fasting ครั้งที่สอง เค้กก็ถามพื้นที่ว่ามีพยาธิออกมาหรือเปล่า เพราะฝรั่งบางคนกินอาหารไม่สะอาด ตามตลาด พอมาทำก็มีพยาธิเยอะๆ ออกมาเป็นตัวเลย เราก็เลยถามว่ามันเป็นยังไง เค้กก็บอกว่าจะมีเลือดติดอยู่ คือพยาธิมันจะกัดผนังลำไส้เราไว้ แล้วของพื้นที่ก็เลือด มีเมือกขาวๆ คล้ายกับฝึมนะ คิดว่าไข่ ก็เลยรู้สึกง้อโฮได้ผลแฮะ”

“หลังจากนั้นวันแรกๆ ของการเลิกทำ ก็ให้กินอาหารอ่อนๆ ก่อน ค่อยๆ ปรับการกิน เรื่องสุขภาพนี่มันอยู่ที่ใจนะ แล้วแต่คนจะมอง อย่างฝรั่งมันก็โคตรบ้าเลย ฝรั่งบางคนเค้าทำเป็นเดือนเลย คือตั้งใจมาทำโดยเฉพาะ ก็เลยคิดว่าแล้วแต่สภาวะจิตใจของคนด้วยว่าทำเพื่ออะไร อย่างอาจจะมึนบ้าง อยากลดความอ้วนแล้วทำ อย่างลูกเกิด [นางแบบ] ก็ทำนะ ก็ดูเค้าสวยขึ้น บางคนทำเพราะคิดว่าอยากทำความสะอาดร่างกาย แต่อย่างเราทำแล้วก็รู้สึกว่าเราสะอาดนะ คือมันได้ทั้งสุขภาพด้วย แล้วน้ำหนักก็ถือว่าเป็นของแถมมากกว่า”

“ตอนนั้น 3 วัน พื้นที่ก็ลดมา 3 กิโล ก็เหลือ 53 กิโล และตอนนี้กลับมาแล้ว (หัวเราะ) แล้วแต่นะอย่างพื้นที่เค้าอ้วน เค้าทำก็เพราะเค้าอ้วน รู้สึกอึดอัด พอไปทำก็ลดมา 5 กิโล ก็ไม่ได้เห็นผลเท่าไร คือตัวเค้าไม่ได้เล็กลงเท่าไร แต่มันก็ซิดไปนิดหนึ่ง ที่ตอนนั้นที่พี่คิดไปทำมันก็ยังไม่อ้วนมาก แต่ช่วงนั้นมันมีข้อมูลออกมาเยอะ เลยอยากลอง เอ้อ มันว่าง แล้วเรามีความรู้สึกว่ามันจะผอมจริงหรือ ถ้าผอมแล้วจะเป็นยังไง คืออยากรู้อยากลอง แล้วช่วงนั้นกินเหล้าเยอะ อย่างที่บอกเลี้ยงกันทุกวัน ก็เลยคิดว่าล้างพิษบ้างก็ดี”

หลังจากที่กลับมารับประทานอาหารตามปกติพักใหญ่ พื้นที่ก็ได้รับสูตรอาหารลดความอ้วนจากเพื่อนคนหนึ่ง ซึ่งพื้นที่บอกว่ามันก็ไม่ได้ยากเย็นมากนักสำหรับในช่วงแรก เพราะเป็นช่วงที่เจ้านายเดินทางไปต่างประเทศ หรือไม่ก็ไปสำนักงานที่กรุงเทพฯ ทำให้เขามีเวลาทำตามตารางการรับประทานอาหารนั้น

“เพื่อนก็ส่งสูตรลดความอ้วนมาให้ละ เป็นสูตร 3 วันกะ 7 วัน<sup>14</sup> คือจริงๆ แล้วมันเป็นสูตรอาหารล้างพิษของอาจารย์คหกรรมอะไรซักอย่างนี่ละ แต่จะทำให้ลดน้ำหนักได้ด้วย แต่ต้องกินตามตารางเค้าเลยนะ มันจะมีบอกไว้ว่าห้ามเปลี่ยนแปลง คือเค้าคำนวณแคลอรีมาแล้วว่าวันหนึ่งๆ มันจะเท่าไร คือตารางมันจะบอกเลยว่ากินอะไรกี่ซี่ๆ มีอะไรบ้างอะไรบ้าง แล้วมีอะไรบ้างที่จะทำปฏิกิริยาต่อกัน คือถ้าเราเปลี่ยนมันก็จะไม่ work”

<sup>14</sup> รายละเอียดของสูตร โปรดดูในภาคผนวก

“ก็จะกินขนมปัง whole wheat กะกาแพดำนะ ห้ามใส่น้ำตาลกะครีมเด็ดขาด แล้วก็จะกิน ไข่ต้มกะขนมปังนะ กินพวก cottage cheese ตอนเย็นกินผักต้มกะแฮม พวกผักก็ เช่น broccoli, beat root กะหล่ำนะ ผลไม้ก็จะมีแตงญี่ปุ่น มีกล้วย มีส้มนะ แล้วที่ แปลกคือ กินไอติมวานิลลาตอนเย็นได้ทุกวัน แต่ก็ด้วยเล็ก ก็โอเคเตรียมไม่ยุ่งยากเท่าไรรั ก็เลยลองดู”

“ได้ผลเหมือนกันนะ ลดได้โลกกว่าๆ เกือบ 2 โล จริงๆ เคื่บบอกว่าถ้าทำสูตรนี้ ถ้าเคร่งๆ จะลดได้เกือบ 5 โลนะ แต่พี่ก็ไม่ได้เคร่งมาก อย่างเคื่บห้ามปรุงรสนะ กินได้แต่เกลือกะ พริกไทยเท่านั้น พวกซอสอะไรเงี้ยก็ไม่ได้ พี่นัทก็เอาแฮมจิ้มซอส (หิวเราะ) ก็เลยได้แค่นั้น”

พี่นัทบอกว่าเธอทำอยู่พักใหญ่ ก็ต้องเลิก และกลับเข้าสู่วงการกินเลี้ยงเหมือนเดิม แต่เธอก็ได้นำ สูตรนี้ไปเผยแพร่ให้กับน้องๆ ในที่ทำงานด้วย และหลายคนก็ทำได้สำเร็จ แม้ว่าจะมีฐานะทางการเงินแตกต่างกัน ซึ่งเธอบอกว่า เป็นสิ่งที่ทำให้เธอหันมาตั้งใจที่จะลดด้วยการใช้สูตรนี้อีกครั้ง

“พอหลังจากนั้น ก็มีสูตรที่ชาวบ้านทำกันสำเร็จ เท่าที่รู้สำเร็จไป 2 คนแล้ว คืออย่างเด็ก คนหนึ่ง เคื่บเคื่บๆ คุณอาหารของเคื่บ ใช้เวลาลด 2 เดือน ลดไปประมาณ 10 กิโล ต่อไป เคื่บก็กินอาหารปกติ แต่กินน้อย เราก็เอ๊ะ ขึ้นเป็นคนให้สูตรแท้ๆ แต่ก็ยังอึดเหมือนเดิม ั้งๆ ที่เรามีทางเลือกมากกว่านะ อย่างเด็กคนเนี้ยะเงินเดือนเคื่บสิพันกว่าไซ้ใหม่ เคื่บก็ยัง ลดได้ คืออย่างเราไปซื้อของก็ซื้อของสดๆใหม่ๆ ใน Lotuus [ห้างสรรพสินค้า] cheese เราก็เลือกของดีๆ แต่ก็ทำไม่ได้เท่าเคื่บ คืออย่างเด็กเนี้ยะก็ไปซื้อของที่ตลาดหรือไม่กี่รถ กระบะที่ขายของ แบบมาจอดหน้าโรงแรม สับปะรดก็หิ้วมาจากบ้าน ก็มาต้มแฮมต้มผักที่ โรงแรมเท่านั้น เราก็เลยฮึดใจ ว่าเออเราต้องทำให้ได้เหมือนกัน คือมันมีตัวอย่างให้เห็นตา ตาทุกวันๆ (หิวเราะ) แล้วที่สำคัญที่ว่ามันอยู่ที่ระเบียบวินัยนะ แล้วก็ต้องมีเพื่อนทำด้วย ทำเองยังงี้ก็ไม่สำเร็จหรอก อย่างน้องเนี้ยะจะเคร่งมาก เหมือนบ้านเธอเป็นค่ายทหารเลย (หิวเราะ) จริงๆ นะ ยังอยากทำได้อย่างงั้นเลย”

ดังนั้นหลังจากที่กลับจากไปพักผ่อนที่สวิสเซอร์แลนด์เกือบสองอาทิตย์ พี่นัทก็ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกินของเธอตามที่ตั้งใจไว้

“มีอยู่ช่วงก่อนไปสวิส นึก 56 ครั้ง พอกลับมาเหลือ 54 ครั้ง แต่ก็กินมื่อใหญ่ กินแฮมเบอร์เกอร์ กินแป้ง แต่คงเพราะเดินมากมั้ง ไม่รู้ทางก็เดินเอา อะไรมันก็แพง งบ (หัวเราะ) เลยผอม”

“ทุกวันนี้พี่พยายามกินผักมากขึ้น เอาเป็นหลักในทุกมื้อเลย และพยายามหยุดยาระบายหันไปกินมะขามกวนกับเกลือ ทำให้ละๆ แล้วดักกินเวลานอน อยากรีบยาระบาย ติดด้วย ดื้อยา ไม่กินก็จะไม่ถ่าย แต่เดี๋ยวนี้ก็ดีขึ้นนะ ตอนนี้อยู่พยายามเปลี่ยนเป็นสุกี้ผักต้ม กลางคืนก็ไม่หิว พอตื่นเช้า 10 โมงก็เริ่มหิว ก็กินให้อิ่มแต่กินช้าๆ แต่ไม่ออดนะ เพราะบ่ายเราจะได้อิ่มหิวโซ่ไปกินขนมอะไรก็ได้ออนนี่ก็เพิ่งเริ่มวิธีนี้นะ เรื่องลดก็รู้อยู่แล้วว่า work แค่นั้น แต่ที่แน่ๆ มันก็ดีตรงที่ทำให้ถ่ายได้ทุกวัน (หัวเราะ) แค่นี้ก็ถือว่าเริ่มต้นไหวได้ (หัวเราะ)”

สำหรับพี่นัทแล้ว เธอเห็นว่าสาเหตุของการลดความอ้วนก็เป็นส่วนสำคัญต่อการประสบความสำเร็จ ซึ่งพี่นัทคิดว่าในผู้หญิงที่ลดความอ้วนก็มีแรงจูงใจตรงนี้ต่างกัน โดยเธอสรุปมุมมองเกี่ยวกับการลดความอ้วนของผู้หญิง ว่าถ้าเราทำเพื่อตัวเองมันจะได้ผลที่ยั่งยืนมากกว่าทำเพื่อคนอื่น

“อันนี้ก็ประเด็นสำคัญเหมือนกัน มันก็หลาย case เช่นลดเพื่อผู้ชาย เพื่อคนโน้น คนนี้ แต่พี่นัทไม่ใช่แนวนั้น พี่นัทลดเพราะความพอใจส่วนตัว ถึงแม้เหตุการณ์รอบข้างเราจะมีผลบ้าง พี่นัทถือว่าเป็นเปอร์เซ็นต์ที่น้อยมาก คือจะรู้สึกอึดอัด และก็อาจจะมีการบ้านที่แซว แต่ส่วนมากเราจะรู้สึกเองว่า เวลาตื่นมาทำไมตัวบวม ความมั่นใจก็จะหาย จะออกไปข้างนอกก็ไม่อยากไป ชีวิตมันก็จะเศร้าไปเหมือนกัน บางครั้งคนรอบข้างเค้าก็ไม่ได้พูด แต่ตัวเองจะกลัวแล้ว พอใส่เสื้อผ้าไม่ได้ บวมอีกแล้วหรือก็ลดดีกว่า”

“เรื่องลดนี้คงต้องทั้งสองส่วนบวกกัน ถ้าเกิดจะบอกว่าลดเพื่อตัวเองนะ ผู้หญิง 100 % มันจะมีเปอร์เซ็นต์ลดเพื่อตัวเองน้อยมาก มันจะต้องมีส่วนบวกกันอยู่ แล้วแต่ว่าอันไหนมากกว่าอันไหนน้อย พี่นัทแทบจะไม่เชื่อเลยนะว่าลดเพื่อตัวเอง สังคมมันก็มีส่วนที่จะทำให้เค้าอยากลด แล้วพอเค้าลดเค้าภูมิใจกับตัวเองด้วย อย่างน้องที่เค้าลด ฟังเค้าพูดจา สีหน้า เค้าจะ happy มากขึ้น จากแต่ก่อนที่เค้าไม่มีความหวังว่า summer ภูเก็ตใส่เสื้อยืด

เหมือนเดิม ปิดแขน ปิดขา แต่ที่นี้เหมือนกับว่าเค้าได้มีโอกาสเปิดเผยตัวเองต่อสังคม หรือ จะมีส่วนร่วมกับสังคมมากขึ้น”

“อีกอย่างพื้นที่ทำงานอย่างนี้ ถ้าพื้นที่อ้วน จะลำบาก เพราะบางทีก็ยังคงเดินขึ้นเดินลง บ้าง แล้วก็โดยภาพลักษณ์ที่ต้องเจอชาวบ้านชาวช่องด้วย โดยลักษณะการแต่งตัวของพื้นที่ด้วยนะ จะชอบใส่เสื้อแขนกุด และช่วงที่พื้อ้วน พื้ก็ไม่ mind มากมาย เพราะช่วงที่พื้อ้วนคือช่วงที่พื้ happy กับการกิน และพื้จะรู้ว่าพื้ควรจะกินน้อยลง เพราะรู้สึกตัวว่าอึดอัดแล้ว เขาจะตั้งท้องจะบวม ส่วนมากที่พื้ที่ลดความอ้วน จะลดเพื่อตัวเอง สังคมจะมีส่วนนิดหนึ่ง โดยส่วนรวมทั้งหมดคือความพอใจส่วนตัวมากกว่า”

“ถ้าเทียบกันว่าระหว่างมีไอ้ที่ไหนมาแซวกะรู้สึกเอง พื้พื้นที่ให้น้ำหนักกะตัวเองมากกว่านะ แล้วพื้พื้นที่ว่า ถ้าเราทำเพื่อตัวเองมันจะเหนื่อยไม่มาก ไม่เครียด ทำได้นานกว่าด้วย คือตอนที่ทำ เราก็จะคิดว่าทำไปเถอะ มันให้ตัวเรามีความมั่นใจมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น มันก็ดีขึ้นมัย แต่ถ้าประเภททำให้ใครมาชอบเนี่ยะ มันจะเหนื่อยนะ แล้วถ้ามันไม่สำเร็จล่ะ เค้าไม่มาชอบซะที มันก็จะท้อ ซึ่งบางทีมันก็อาจจะไม่เกี่ยวกับหุ่นเราก็ได้ เหมือนฝันไกลตัวนะ แล้วก็คิดว่าตัวเองเน่เกินกว่าที่ต้องทำอย่างนั้น (หัวเราะ)”

## พื้สา

ด้วยท่าทางที่มีอัธยาศัย บวกกับน้ำเสียงอันนุ่มนวลและสำเนียงภาษาอังกฤษอันไพเราะ ทำให้พนักงานต้อนรับภาคพื้นดินของสายการบินแห่งชาติ อาชีพในดวงใจของผู้หญิงหลายๆ คน ที่ชื่อ “พื้สา” มีความน่าสนใจไม่น้อยกว่าผู้หญิงคนอื่นๆ เลย

พื้สายุววัย 26 ปี สูง 160 เซนติเมตรหนัก 48 กิโลกรัม ได้เริ่มต้นเล่าเรื่องราวของครอบครัวให้ฟังว่า

“พื้สาเกิดที่โรงพยาบาลภูมิพล คุณพ่อเป็นตำรวจ คุณแม่เป็นแม่บ้านคะ มีพี่น้อง 3 คน ผู้หญิงล้วน สามสาว (หัวเราะ) พื้สาเป็นคนสุดท้อง พื้คนโตห่างจากคนรอง 2 ปี แต่พื้คนรองห่างจากพื้สา 4 ปี ตอนนี้อยู่ทุกคนอยู่กรุงเทพฯ กันหมดแล้ว”



ที่กล่าวเช่นนั้น เป็นเพราะในอดีต เนื่องด้วยอาชีพการเป็นตำรวจของคุณพ่อ เลยทำให้ครอบครัวของ พี่สาต้องย้ายบ้านอยู่บ่อยๆ ไปในหลายจังหวัด

“อ๊วย ตอนเด็กย้ายบ่อยมาก กระทบเห็นตั้งแต่เด็ก ตอนอายุได้ 2 ขวบก็เริ่มละ พ่อพี่เค้า ได้ย้ายไป จ. ลำปาง ก็ไปกันทั้งบ้านจากนั้นก็ตาก แล้วก็นครสวรรค์ จังหวัดละ 5 ปีบ้าง 6 ปีบ้างแล้วแต่”

และด้วยการที่ย้ายที่อยู่บ่อยครั้งนั่นเอง เลยทำให้พี่สาต้องย้ายโรงเรียนอยู่บ่อยครั้งด้วยเช่นกัน

“ย้ายโรงเรียนก็บ่อย (หัวเราะ) เดี่ยวต้องขอนักก่อนก็พี่ เยอะ ไล่มาเลยนะ ตั้งแต่อนุบาล ถึง ป.3 จะอยู่ลำปาง ป. 4-ป.6 จะอยู่ตาก ม. 1-ม. 3 ก็ยังคงอยู่ตาก พอ ม.4-ม.6 ย้าย มาอยู่นครสวรรค์ เป็นไง... (หัวเราะ)”

เมื่อถามถึงช่วงเวลาของการเริ่มต้นสนใจในเรื่องรูปร่าง เธอทำความเข้าใจว่า

“ตอนเด็กๆ ไม่สนใจเลย อย่างตอนประถมก็ยังไม่ค่อย พี่สาวสองคนก็เป็นคนสูง แล้วก็ผม มาก ตอนนั้นไม่มีเรื่องนี้ ทุกอย่างยังปกติอยู่ เพราะยังเด็กอยู่ ยังไม่คิดรักสวยรักงาม”

เธอเริ่มรู้สึกที่ตัวเองอ้วน เมื่อเริ่มมีประจำเดือน ตอนอยู่ชั้นม. 2 และอ้วนขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งอ้วน มากที่สุดเมื่อตอนชั้น ม. 3 อันเป็นสาเหตุให้เธอมี “ชื่อใหม่” ในกลุ่มเพื่อน

“ตอนม. 3 อ้วนสุดเลย 56 กิโล จริงๆ รู้สึกตัวเองอ้วนตั้งแต่ม. 2 นะ ทั้งๆ ที่ตอนนั้นยังไม่ มีคนล้อ แต่พอ ม. 3 เพื่อนเค้าก็เรียกว่า ช้าง (หัวเราะ) แต่ในกลุ่มเพื่อนก็จะมีสมัญญา ทั้ง ฮิปโป หมู แล้วก็ช้าง โดนเท่าเทียม (หัวเราะ) เพียงแต่เราอ้วนสุด ก็เลยเป็นช้าง แต่ก็ ยังไม่คิดอะไรมากเท่าไหร่นะ ยังไม่รู้สึก (หัวเราะ) คงเพราะตอนนั้นเป็นหญิงล้วนนะ ทุก คนเท่าเทียม แล้วก็ไม่มีเพื่อนผู้ชายด้วย”

ถึงกระนั้นก็ตาม เธอก็ยังคงใช้ชีวิตในช่วงมัธยมต้นโดยไม่ได้กังวลถึงเรื่องลดน้ำหนักเท่าใดนัก หาก แต่เมื่อขึ้นชั้นมัธยมปลาย ความคิดนั้นก็เปลี่ยนไป

“เริ่มอยากลดความอ้วนตอน ม.ปลาย ทั้งๆ ที่ตอนนั้นก็เป็นโรงเรียนหญิงล้วนเหมือนกันนะ ยังไม่มีหนุ่มๆ แต่คิดว่าเป็นสาวแล้วก็เลยอยากลด ที่สำคัญอยากลดตอนนั้นก็เพราะเห็นพี่คนโต หุ่นเค้าจะบางๆ สวยดี เลยติดใจอยากเป็นยังงั้นบ้าง เริ่มรักสวยรักงาม (หัวเราะ) เห็นจากเพื่อนๆ ด้วย เค้าสวยๆ กันทั้งนั้น แล้วอีกอย่างเวลาพี่อ้วนมันจะออกที่แก้ม คาง”

หากแต่เงื่อนไขการอยู่กับครอบครัว ก็ไม่เอื้อต่อการตั้งใจลดน้ำหนักของเธอเลย และในช่วงเวลาเดียวกันนั้น ยังเป็นช่วงที่เธอเห็นว่ามีความสำคัญกว่า นั่นคือการสอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดของรัฐในระบบพิเศษ (โควต้า) ให้ได้ พี่สาวจึงพยายามหาทางประนีประนอม ด้วยการเลือกที่จะออกกำลังกายแทน ตามคำแนะนำของพี่สาว ทั้งๆ ที่สิ่งที่เธออยากทำคือการลดอาหาร ไม่ใช่การออกกำลังกาย ที่เธอเห็นว่ามันไม่เหมาะกับเธอ

“ตอน ม.4 ขึ้น ม.5 ก็เริ่มลดน้ำหนัก ตอนแรกก็ลดสะเปะสะปะ เริ่มจากลดอาหาร แต่ตอนนั้นอยู่กับแม่ พอไม่กินข้าวเย็นแม่ก็จะดุเพราะเรากำลังโต แม่จะกังวล อยากให้ลูกกินครบทุกมื้อ”

“พอแม่ดุ ก็เลยหันมาออกกำลังกาย แต่เป็นคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย พี่คนรองเค้าจะซื้อเทปเพลงเต้นแอโรบิคมาให้ ก็จะเต้นอยู่คนเดียว 15-20 นาทีต่อวัน แต่น้ำหนักตอนนั้นก็ไม่ลดนะ ตอนนั้นก็เริ่มกังวลเรื่องสิวด้วย”

“เรื่องลดโดยวิธีลดอาหารไม่ค่อยได้ใช้ทั้งๆ ที่อยากใช้ เพราะแม่จะเป็นคนทำอาหาร ยิ่งช่วงเวลาสอบเข้ามหาวิทยาลัย แม่ก็จะยื่นคำขาดว่าห้ามลดอาหาร เดี่ยวจะไม่มีอะไรไปเลี้ยงสมอง แล้วแม่ก็จะให้กินนมทุกวันด้วย ตอนนั้นก็เชื่อแม่ เพราะเลือกเรื่องสอบเข้าก่อนเรื่องรักสวยรักงาม ก็คิดว่าเอาไว้ให้สอบเข้าได้ก่อนแล้วค่อยมาลดทีหลัง ตอนนั้นน้ำหนักไม่ลดเลย”

ในที่สุดพี่สาวก็สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้ ในฐานะนักศึกษาของภาควิชาการสื่อสารมวลชน คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาที่ถือได้ว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดของนักเรียนสายศิลป์ภาษาในสมัยนั้น และถือเป็นจุดเริ่มต้นของการออกจากบ้านมาอยู่คนเดียวเป็นครั้งแรก และชีวิต “ชาวหอ” นี้เองที่ทำให้พี่สาวเริ่มลดน้ำหนัก ด้วยวิธีการจำกัดอาหาร ตามที่เคยตั้งใจไว้

“ก็มาเริ่มลดจริงจังตอนอยู่มหาวิทยาลัย เพราะไม่มีแม่มาคอยคุม ตอนปี 1 น้ำหนักก็เริ่มลด ผอมง่าย คิดว่าน่าจะเป็นเพราะวัยด้วย อีกรายก็เห็นเพื่อนผอม อย่าง [room] mate ก็จะไม่ค่อยกิน ตอนนั้นก็เลยมีผลต่อการลดน้ำหนัก ตอนที่อยู่ ม.ต้น เห็นเพื่อนเค้าลดเค้ากินข้าวชนิดเดียวก็สงสัยว่าเค้ากินได้ยังไง แต่ตอนนั้นยังไม่คิดจะลองนะ มาพยายามตอน ม.ปลาย แต่ไม่ได้ผล แต่พอมายู่มหาวิทยาลัยก็ทำได้เอง”

“ตอนนั้นที่ลดการกินก็ไม่ได้คำนวณถึงแคลอรีนะ แต่จะดูกะเอามากกว่าเช่นดูว่าเป็นแป้ง มั้ย ก็จะกินนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็เริ่มกินผักเช่นสลัด ตอนแรกจะเป็นคนไม่ชอบผักก็จะเริ่มจากสลัดผลไม้ แล้วก็ค่อยๆ กินผักด้วย พอเริ่มคูนๆ ก็จะเพิ่มจำนวนมากขึ้น แต่ไม่ถึงกับคำนวณแคลอรี แต่ก็มีบ้างจากที่อ่านจากนิตยสารหรือในหนังสือเช่นเค้าบอกว่าผัดไทยจะเป็นตัวที่ทำให้อ้วนที่สุด ก็จะไม่กิน หลีกเลี้ยงไปเลย เวลาสั่งก็จะสั่งเป็นถ้วยเดี่ยวมากกว่า ก็จะเลือกกินเอา”

“พอขึ้นปี 2 เริ่มผอมแล้วก็ค่อนข้างอยู่ตัว และยังติดนิสัยการกินจากตอนปี 1 ด้วยเช่นกินผลไม้แทนขนม กินส้มตำแทนข้าวเย็น ตามแบบดารารายอย่างกินส้มตำตามแบบญาติ [พิธีกรรายการโทรทัศน์] แล้วก็ไม่ค่อยกินแป้งด้วย”

ผลที่ตามมาก็คือ น้ำหนักของเธอเริ่มลดลงเรื่อยๆ โดยที่สาเห็นว่า สิ่งที่มีส่วนสำคัญอย่างมากสำหรับเธอ น่าจะเป็นเพราะการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง อีกทั้งเธอยังเชื่อว่าการมีเพื่อนที่สนใจในเรื่องการลดความอ้วนเหมือนกัน ก็เป็นอีกส่วนที่สำคัญ

“ตอนอยู่มหาวิทยาลัยก็คิดว่าเริ่มลดความอ้วนแบบมีทิศทางนะ ไม่เหมือนกับตอน ม.ปลาย ที่คิดจะไม่กินก็ไม่กินเลย ถึงกับเคยเป็นลมเลย เพราะตอนนั้นยังเด็กอยู่ไม่ค่อยรู้เรื่อง เคยโกหกแม่อยู่ครั้งนึงว่ากินข้าวแล้วทั้งๆ ที่ยังไม่ได้อีก แล้วก็ไปเดินตลาดกับแม่แล้วเป็นลมแม่เลยจับได้ เทียบกับตอนอยู่มหาวิทยาลัย จะพอรู้เรื่องโภชนาการก็จะเลือกกิน ไม่กินแป้งมาก”

“แล้วก็ยังมีเพื่อนคอยเตือนคอยบอกด้วย อย่างกล้วยแขกเพื่อนเค้าเห็นเค้าก็จะบอกว่าอย่ากินเลย ไม่กลัวเป็นสิวหรือ อ้วนด้วยนะ พอเรารู้เราก็คจะไม่กิน ก็จะได้ข้อมูลมากขึ้น คิดว่าลดแบบนี้จะแข็งแรงกว่าตอน ม.ปลาย แล้วก็ได้ผลด้วย”

“[room] mate เรียนแพทย์กะ Ac-Ba [คณะบริหารธุรกิจ] ทุกคนจะไม่ซีเรียสกับเรื่องลด แต่จะซีเรียสกับการกินมากกว่า คือจะไม่กินมาก พอตอนกลางคืนก็จะเตือนกันว่าดีแล้ว อย่ากินเลย จะเป็นการคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มมากกว่าที่จะลด พออยากกินขนมก็จะบอกว่ากินผลไม้ดีกว่า ก็จะช่วยกันเตือน แต่ละคนก็ไม่ได้อ้วน แต่ก็คอยชั่งน้ำหนักกัน พอเราได้ยินเพื่อนคนไหนบอกว่าลดแล้วเราก็จะมีแรงฮึดขึ้นมาลดเอง”

ในขณะที่เดียวกัน กิจกรรมที่ทำในระหว่างที่เป็นนักศึกษายังมีส่วนช่วยมากด้วย ทั้งกิจกรรมรับน้องใหม่ที่จะต้องมีการ “วิ่งขึ้นดอย” อันเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่นักศึกษาใหม่จะร่วมกันไปสักการะพระธาตุ บนดอยสุเทพ และกิจกรรมในชมรมต่างๆ ของสถานศึกษา โดยพี่สาเป็นสมาชิกคนหนึ่งของพรรคนักศึกษาของมหาวิทยาลัยตลอดช่วงเวลา 4 ปีที่เรียนอยู่ ไม่เพียงแต่เท่านั้น การต้องดูแลตัวเองในการจัดการเงินที่ทางบ้านส่งให้ในแต่ละเดือน ยังเป็นช่วงเวลาที่น่าจะจดจำสำหรับพี่สา ด้วย

“ตอนช่วงที่รับน้องก็ทำให้ลดด้วยเพราะได้วิ่ง ตอนนั้นเริ่มลดลงไปเยอะ ประมาณ 2-3 กิโล และก็สูงขึ้นด้วย ก็เลยกลายเป็นคนผอมไปเลย”

“พอปี 2 ขึ้น ปี 3,4 ก็จะทำกิจกรรมมากขึ้น บางทีก็อดนอนเป็นอาทิตย์เลย ยิ่งช่วงหาเสียงเลือกตั้งด้วยแล้ว แต่ตอนนั้นผอมแล้วนะ น้ำหนักก็ไม่ค่อยขึ้น ถือว่าอยู่ตัวแล้ว หนัก 51-52”

“ยังเป็นเด็กหอดด้วย กินอะไรก็ต้องคิดคำนวณให้พอกับเงินที่ได้มาในแต่ละเดือน ก็เลยไม่กินอะไรตามใจปาก ต่างกับตอนอยู่บ้าน มีอะไรแม่ก็จะซื้อมา อยากกินอะไรแม่ก็ซื้อให้ตลอด”

สำหรับชีวิตการทำงาน พี่สาเริ่มต้นทำงานที่สายการบิน Eva Air ในตำแหน่ง cargo reservation ทันทีหลังจากเรียนจบ โดยใช้ชีวิตในช่วงทดลองงานที่นั่นเป็นเวลา 4 เดือน และในระหว่างที่เพิ่งหมดช่วงทดลองงาน ก็ให้บังเอิญกับที่สายการบินแห่งชาติเรียกสัมภาษณ์ในตำแหน่งงานที่เคยสมัครไว้ เธอจึงตัดสินใจลาออกจากที่เดิมมาทำที่สายการบินนั้นในตำแหน่งพนักงานต้อนรับภาคพื้นดิน ณ ที่นั่นเองที่เธอต้องเผชิญหน้าอีกครั้งกับรูปร่าง โดยพี่สาให้เหตุผลว่าเป็นเพราะอายุที่เพิ่มมากขึ้นและสภาพการทำงาน รวมไปถึงชุดเครื่องแบบพนักงานที่เธอต้องสวมใส่

“ตอนเข้าการบินไทย ปีแรก ทุกคนก็ว่าผอมนะ แต่พอเริ่มเข้า ปี 2-3 พออายุมากขึ้น ก็เริ่มมีคนทักว่ามีพุง ก็คิดว่าน่าจะเป็นเพราะกินบ่อยขึ้น เพราะตอนนั้นจะทำงานเป็นกะ ก็จะเหนื่อยมากก็จะหิว เช่น กะบาย ก็ตั้งแต่บาย 2 ถึง 5 ทุ่ม กว่าจะเข้านอนก็เที่ยงคืน ก็จะตื่นสาย พอมาทำงานก็ไม่ได้กินอะไรมา ก็จะมาหิวตอนเย็น ก็จะกินเยอะ แล้วช่วง 3-4 ทุ่ม ก่อนเลิกงานก็จะเริ่มหิวอีก”

“งานที่พีทำ ลักษณะการทำงานจะไม่ค่อยได้เดิน กินแล้วก็นั่งทำงาน ยิ่งทำงานหน้าคอมฯ ก็เลยยิ่งรู้สึกหิวง่าย”

“แล้วที่ทำงาน [สนามบินดอนเมือง] ก็จะมีแต่ junk food ใช้นั้น อีกอย่าง แคน้ำเปล่าก็จะเป็นอะไรที่กินแล้วไม่หายเหนื่อย ต้องกิน pepse พอ 3-4 ทุ่มร้านอาหารที่เป็นข้าวก็เริ่มปิดก็เลยต้องกินพวก junk food แทน บางที่เลิกงาน สัก 5 ทุ่มก็จะเริ่มหิวอีก ก็จะแวะซื้อพวกบะหมี่ก๋วยเตี๋ยว ระหว่างทางเข้าไปกินอีก หลังเที่ยงคืนถึงจะได้หลับ กินแล้วก็นอนเลย (หัวเราะ)”

“พออายุมากขึ้นก็จะเริ่มลดน้ำหนักขึ้น เมื่อเทียบกับตอนอ้วนมหาภัย การเผาผลาญจะน้อยลง ก็เริ่มอยากจะลดอีกครั้ง เป็นเพราะชุดทำงานด้วย คือมันเห็นพุงชัด (หัวเราะ)”

เธอกล่าวว่าทุกอย่างก็ใช่จะเลวร้ายลงเสียทีเดียว เธอโชคดีที่มีพี่ๆ เพื่อนๆ ที่แผนกช่วยแนะนำหลายทางเลือกให้กับเธอ หนึ่งในนั้นที่มีผลมากต่อเธอจนถึงปัจจุบันคือ การกินแบบชีวิต

“ที่แผนกก็จะช่วยๆ กันเรื่องลดความอ้วน คนไหนที่อ้วนมากๆ ก็จะแนะนำกันว่าไปลดที่ไหนดี แต่ช่วงหลัง ไม่ค่อยมีคนไปเพราะกินยาแล้วให้ผลเสีย มีผลข้างเคียงคือยาจะเร่งการเผาผลาญ ก็จะหิวมากแล้วเราก็ทำงานเป็นกะ ก็จะต้องใช้พลังงานมาก ก็จะมีอาการมือสั่น ไม่ไหว ก็เลยเลิกลดไปเลย พี่เองก็เคยไป แต่ไม่ไหวเหมือนกัน”

“สำหรับวิธีอื่นๆ เช่นครีมกระชับผิว พี่สาไม่เคยใช้ แต่มีคนทำงานเค้าใช้ plaster มาพัน แต่พี่สาวว่ามันดูไม่น่าจะช่วย พี่สาก็เลยไม่ได้ลอง”

“ตอนนั้นให้อดก็ไม่ไหวนะ ต้องกิน แต่ที่นี้ก็ต้องเลือกว่าจะต้องกินยังไง แต่ที่ทำงานจะเน้นด้านชีวิตจิตใจมาก แล้วก็เห็นเพื่อนด้วย เค้าผอมทั้งๆ ที่มีลูกแล้ว แล้วก็จะมีพี่คนนึงอายุสี่

สิบกว่าแล้วยังสวยใสอยู่เลย พี่เค้าจะกินแต่ผักผลไม้ จะกินข้าวกล้อง พี่เค้าก็จะมานะ  
นำน้องๆ เพราะจะช่วยด้านผิวพรรณด้วย คือได้วิตามินและเกลือแร่จากผักผลไม้”

“ที่ทำงานก็จะชอบทานสลัดกัน ก็จะทำมาเผื่อกัน แต่จะเป็นสลัดน้ำใส ที่มีแคลอรีต่ำ ก็  
เลยลองกินดู แล้วก็ดีนะ รู้สึกได้เลยว่าสุขภาพดีขึ้น”

กับความเห็นของครอบครัวที่มีต่อรูปร่างของเธอในปัจจุบัน พี่สาวกล่าวว่า

“สำหรับที่บ้าน ตัวพี่สาวเองเค้ายังไม่ว่าอ้วนนะ เค้าไม่ยอมให้ลดเท่าไร คือเค้าไม่เคย  
เห็นว่าเราอ้วนมาแต่ไหนแต่ไรแล้วไง คือเราต่างหากที่รู้สึกเองมาตลอด”

หากแต่สำหรับพี่สาวทั้งสองคนของเธอที่เคยเป็นต้นแบบที่ทำให้พี่สาวอยากผอมเมื่อในอดีตกลับ  
ตรงกันข้ามในปัจจุบัน เพราะรูปร่างที่เปลี่ยนไปจากการเป็น “แม่” โดยพี่สาวได้เล่าถึงพี่สาวอีกสอง  
คนที่เธอบอกว่าสนิทกันมากให้ฟังว่า

“พี่สาว 2 คนอ้วนมาก พี่คนโตก็แต่งงานแล้วแต่ยังไม่มีลูก พี่คนโตเดิมเป็นคนที่สูงและ  
ผอมมาก ไม่เคยคิดว่าจะอ้วนเลย แต่พอพ้น 25 ปี คือตั้งแต่ 26-30 ก็เริ่มอ้วน พี่สาวคิด  
ว่าน่าจะตามวัยและเป็นคนตัวสูงด้วยมั้ง”

“แต่พี่คนรองอ้วนมาก จนพ่อซึ่งเป็นผู้ชายยังออกปากให้ลดเพราะกลัวว่าจะไม่แข็งแรง รู้  
สึกพี่เค้าจะเป็นเก๊าท์ด้วยมั้ง ก็เลยกลัวเรื่องไขข้อที่ต้องรองรับน้ำหนัก พี่เค้าอ้วนก็เพราะ  
เค้ามักกินพวก junk food ก็กินตามลูกๆ เช่นพวก KFC2 ก็กินไ้มากด้วย”

“ส่วนพี่คนรองคนที่ 2 แต่งงานแล้วแต่ยังอยู่รวมกับพี่สาวคนโต มีลูกแล้ว 2 แต่ก่อนก็  
ผอมมากเหมือนกันนะ ตอนนั้นยังเคยใส่กางเกงยีนเฮว 24 เลย แต่ตอนนี้กลับอ้วนที่สุด  
ในบ้านเลย ก็คิดว่าพอพี่เค้ามีลูกคนแรก ก็เริ่มอ้วน พอมีคนที่ 2 ก็อ้วนต่อมากๆ เลย  
ขึ้นไปหลายสิบกิโลเลย”

“ก็พอพี่คนรองเค้ามีครอบครัว ก็จะไม่ค่อยห่วงเรื่องความสวยงาม วันๆ ก็เลี้ยงลูก แล้ว  
ก็ทำร้านขายปลาเป็นของตัวเองด้วยก็เลยไม่ค่อยว่าง พี่คนโตเคยพาเค้าไปลดความอ้วน  
ที่คลินิกพิเศษที่โรงพยาบาลลามาธิบดี แต่ว่าไกลบ้านเค้าก็เลยท้อ ชี้้เกียจไป ก็เลยช่าง  
มันเถอะ ปล่อยให้อ้วนต่อไป”

ดูเหมือนว่าทัศนคติต่อการมีครอบครัวและมีลูกของเธอจะไม่ค่อยเป็นไปในด้านบวกนัก พี่สาวหัวเราะชอบใจแล้วพูดถึงเรื่องนี้ให้ฟังว่า

“ส่วนมากผู้หญิงที่แผนกพี่เค้าจะลดความอ้วนตอนเริ่มมีแฟน แต่พอมีแฟนเป็นตัวเป็นตนแล้วก็จะกลับมาอ้วนอีก อย่างพี่สาวไม่เคยลดความอ้วนอย่างจริงจัง ส่วนใหญ่จะเลิกกินมากกว่า พอช่วงหลังพอแฟนบอกว่าอ้วน เค้าก็จะบังคับให้เรา sit up ทุกวันตอนเย็น เค้าเป็นคนชอบออกกำลังกาย เพราะเค้าผอมเค้าก็จะเล่น weight เพื่อให้มีกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้ดูตัวใหญ่ขึ้น แล้วก็ให้พี่รีดไขมันออก ก็จะชวนกันเล่น แต่นานๆ ถึงจะไปได้เพราะทำงานเป็นกะ พี่ก็เลยมักจะ sit up มากกว่า ไม่ค่อยเล่นเพราะไม่ชอบออกกำลังกายเท่าไรอย่างที่เคยบอก แต่เมื่อเย็นก็จะกินผักมากกว่า”

“ตอนที่อยู่ มช. ไม่มีชายหนุ่มที่หมายปอง แต่พอมามีแรงจูงใจ (แฟน) ตอนนี้สังขารก็ไม่อ้วนเลยแล้ว (หัวเราะ)”

“ก็กลัวอยู่เหมือนกันนะ ว่าถ้ามีลูกแล้วต้องอ้วนเหมือนพี่สองคนแน่ แต่ก็อาจไม่เป็นก็ได้ เพราะเรากินต่างกัน”

ในปัจจุบันนี้ พี่สาวกล่าวว่า เธอมีความสุขดีกับร่างกายของเธอ เธอเห็นว่าอาจเป็นเพราะความสนใจของเธอมุ่งรวมไปที่สุขภาพที่ดีมากกว่าจะเป็นเรื่องอ้วนหรือผอม และแน่นอนทีเดียวว่า สำหรับพี่สาวแล้ว เธอยังคงจะ “เลือก” สิ่งดีๆ อย่างนี้ให้กับชีวิตของเธอต่อไป

“ตอนนี้พี่หนัก 48 นะ ซึ่งแต่ก็ก่อนจะหนักไม่เคยต่ำกว่า 50 กิโลซึกที่ อิม.. มีครั้งหนึ่งตอนอาหารเป็นพิษเมื่อ 3 ปีก่อน นอกนั้นก็ 50-51 แต่พอเปลี่ยนมากินแบบใส่ใจสุขภาพด้วยเองก็ดีขึ้นนะ”

“ถามว่าพอใจรึยัง พี่สาวก็ค่อนข้างพอใจนะคะ น้ำหนักก็อยู่ในเกณฑ์ที่เราอยากได้ ต่อไปก็แค่ควบคุมให้ได้ระดับ แล้วทำอย่างนี้ [กินแบบชีวิต] สุขภาพมันก็ดีด้วย ขนาดเราไม่ได้ชีวิตจิตจ๋าอะ (หัวเราะ) คือมันเหมือนสวยจากข้างในนะคะ”

“ทุกวันนี้เธอคะ เรื่องการเลือกกินพวกนี้ [ผักผลไม้และอาหารแนวสุขภาพ] มันไม่ยาก เย็นแล้วนะ มันเป็นชีวิตที่ดีที่พี่สาวที่เราเลือกได้นะคะ แล้วพี่สาวก็รู้สึกดีกับการทำแบบนี้ ด้วย ไม่ได้รู้สึกว่าจะบังคับตัวเองเหมือนกับที่ผ่านมาแล้ว ถือว่า happy ค่ะ (ยิ้ม)”

## พินุก

หญิงสาวอายุ 27 ปี สูง 165 ซม. บุคลิกดี ดูภูมิฐาน เหมาะกับอาชีพธุรกิจยานยนต์ที่เธอทำ เป็นคนหนึ่งที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการลดความอ้วนเช่นเดียวกับผู้หญิงคนอื่นๆ

พินุกอาศัยอยู่แถวย่านพระประแดง ในครอบครัวที่มีธุรกิจหลายอย่าง เธอเป็นลูกสาวเล็กของครอบครัว โดยมีพี่สาวและพี่ชายอย่างละหนึ่งคน ซึ่งปัจจุบันถึงแม้จะแต่งงานไปแล้ว แต่ก็ยังอยู่ในรั้วบ้านเดียวกัน เนื่องจากต่างก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยกันดูแลของกิจการของครอบครัว ซึ่งหนึ่งในนั้นก็ คือ ธุรกิจด้านการศึกษา คือเปิดโรงเรียนสหศึกษาที่สอนในระดับอนุบาลจนถึงประถมศึกษาปีที่ 6 อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้พินุกเข้าเรียนเร็วกว่าเด็กอื่นๆ ในวัยเดียวกัน โดยพินุกเล่าย้อนเกี่ยวกับการเรียนของเธอให้ฟังว่า

“พี่เข้าเรียนเซนต์โยเซฟ ตั้งแต่ตอนม.4 จนจบ ม. 6 เป็นโรงเรียนหญิงล้วนนะ ก่อนหน้านั้นเรียนโรงเรียนที่บ้านคะ เป็นสห [ศึกษา] แต่ตอนนั้นก็ไม่ได้สนใจเลย ไม่ได้ใส่ใจ ตอนมัธยมพี่ไม่เคยคิดเลย แต่ตอนนั้นก็ไม่ได้ยอมนะ แต่คงเพราะตอนนั้นยังเด็กไง ก็ไม่ได้คิดอะไร ยังไม่ได้คิดจะสวย พอโตขึ้นอยากสวยกับเค้าบ้าง ตอนอยู่มัธยมน้ำหนักก็ประมาณ 58 โล”

“จบเซนต์โยเซฟ ก็เข้ามา รั้งสิต เรียนบริหารคะ ชอบนะ แล้วก็จะได้มาช่วยที่บ้านด้วย ตอนอยู่มหาลัยก็จะยอมมาหน่อย ชักประมาณ 53-54 แต่ไม่ได้ตั้งใจลดอะไร มันมายอมตอนช่วงหลังๆ อย่างช่วงสอบนะ แต่เข้าไปแรกๆ ก็ยังอ้วนอยู่”

แม้ว่างานที่บ้านจะมีทั้งกิจการขายรถยนต์และโรงเรียน หากแต่งงานแรกที่พินุกเริ่มทำคือ การเป็นพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง โดยเธอให้เหตุผลว่า เพื่อเป็นการหาประสบการณ์ ซึ่งในช่วงนั้นเองที่ทำให้เธอเริ่มมีประสบการณ์การลดความอ้วน



“พี๊นุกเริ่มลดความอ้วนครั้งแรก เมื่ออายุประมาณ 20 คือเริ่มทำงาน ไซ้ เรียนเร็วมาก ตอนนั้นพี๊บตั้งแต่อายุ 19 นะ ไม่ได้สอบเทียบหรอกคะ แต่พี๊เข้าเรียนตั้งแต่ 2 ขวบ พอ 4 ขวบก็อยู่ ป. 1 ตอนเรียนมหาวิทยาลัยก็เรียนแค่ 3 ปี (หัวเราะ)”

“พอเริ่มทำงานแล้ว ช่วงนั้น เพื่อนคนนั้น คนนี้ก็ฮึดลดความอ้วน ไปลดกัน เห็นเพื่อนไปลด สวย slender ผิดหูผิดตา เริ่มจากมองคนอื่นตรงนั้นก่อน เราก็ไม่ได้หวังสวยเท่าไร ของพี๊ก็ไม่ได้อ้วนน่าเกลียด ตอนนั้น 55-56 ก็กำลังดี ทำงานได้พักนึง พี๊ขึ้นมาประมาณ 59-60 แล้วมีเพื่อนที่เรียนมหาวิทยาลัยด้วยกัน คำตัวอ้วนมาก แล้วเค้าไปลด ก็ได้ผลลดไปประมาณ 10 กิโล แล้วจากคนที่ดูไม่ดีเลย มันก็เหมือนกับเปลี่ยนบุคลิกไปเลย ซึ่งเราก็ไม่รู้ว่่าภายหลังจากตรงนั้นเค้าจะเป็นอย่างไร แต่ไม่มีใครโฆษณาว่ามีผลข้างเคียงอย่างไร มีแต่ด้านดี พี๊ก็เลยสนใจ ให้เพื่อนพาไปลด คือถามเค้า แล้วก็ไปกัน”

วิธีการที่พี๊นุกพูดถึงก็คือ การกินยาลดความอ้วน โดยไปรับยาจากโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งพี๊นุกพูดถึงตอนนั้นให้ฟังว่า

“วิธีแรกที่เลือกคือกินยา ตอนแรกที่พากันไปก็ที่ย่านฮิ้น คือพอเห็นเพื่อนคนที่บอกลดได้ เราก็เลยอยากลองบ้าง ก็เลยชวนพี๊จี้ [เพื่อนสนิท] กัน ก็ได้ผลมากนะ ก็ลดมาได้เหมือนเพื่อนลด สวยเพรียว slender ก็ถูกใจกินไปเรื่อย รู้สึกจะซักเดือนหนึ่งนะ พี๊ลดได้เกือบสิบโลเลย”

พี๊นุกยังได้เปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นจากการกินยา ระหว่างเธอและเพื่อนสนิทที่ต่างก็รับยาไปกินเหมือนกันให้ฟังว่า

“ของพี๊กินยาอย่างเดียวเลย ไม่มีผลข้างเคียงอะไร เพราะว่าพี๊ไปมันจะเป็น step step แล้วพี๊ก็อยู่ใกล้ซิดหอม ไม่มีใจสั้น ไม่มีหน้ามืด คือโอเคนะ ที่ว่ามันจะหิวบ้าง แต่ก็ไม่มาก หรือไม่ทรมาณอะไร แต่ของพี๊จี้ เค้ากินเค้าจะหน้ามืด ตาลาย จะเป็นลม เค้าจะช็อก แล้วเค้าก็เลิกกิน ต่างกันนะ แต่พี๊ได้ผลพี๊เลยติดต่อ ในช่วงในระยะเวลาหนึ่งที่เรามีเวลาไปสม่ำเสมอ”

หลังจากกินยาไปสักพักจนน้ำหนักตัวลดลงเป็นที่พอใจ บวกกับเป็นช่วงที่งานเริ่มรัดตัว เนื่องจากพี๊นุกได้เข้ามาช่วยธุรกิจของทางบ้านอย่างเต็มตัว ในด้านธุรกิจขายรถยนต์ และระยะทางจาก

บ้านไปโรงพยาบาลแห่งนั้นค่อนข้างไกล ทำให้พี่นึกหยุดกินยาลดความอ้วนไปพักใหญ่ แต่หลังจากนั้น เมื่อน้ำหนักตัวกลับมาเหมือนเดิม เธอก็จะเริ่มมองหาคลินิกแห่งใหม่ เพื่อไปรับยาลดความอ้วนมาทานอีกครั้ง วนเวียนอยู่อย่างนี้หลายครั้ง จนพี่นึกบอกว่า เธอเองก็เรียกได้ว่าเป็นคนหนึ่ง ซึ่งเชี่ยวชาญเรื่องคลินิกลดความอ้วน

“แล้วพอหลังจากนั้น เราทำงานก็ไม่มีเวลาที่จะไปหาหมอบ่อยๆ ตอนแรกทีไปก็งานยังเรื่อยๆ อยู่ ไปเมื่อไหร่ก็ได้ พอตอนหลัง เรา fix เวลาของเราไม่ได้ เพราะพี่มาทำที่บ้านแล้วไง ไปๆ ขาดๆ บางทีขาดไปเป็นเดือน น้ำหนักก็เลยกลับมาเหมือนเดิม เหมือนที่ยังไม่เคยกิน ก็เลยปล่อยมันไปเรื่อยๆ จนเพื่อนก็ทักว่า อ้วนอีกแล้ว ก็เลยเริ่มต้นใหม่ แต่ไม่กล้าไปหาหมอเดิม กลัวโดนดู (หัวเราะ) ก็เลยเปลี่ยนหมอบ่อยๆ หมอไหน ใครว่าดีก็ไปไปมันทุกคลินิก”

“อย่างจุฑามาศ พี่ก็ไปมาหลายสาขาเลยนะ (หัวเราะ) เปลี่ยนเรื่อย ช่วงไหนสะดวกทีไหนก็ไป แล้วจุฑามาศเนี่ยมันมีตัวเลยไง”

“ส่วนใหญ่มันต้องกินยาหยุดนะ แต่ว่าแต่ละทีมันก็อยู่ไกลบ้าน พอหมอมันก็ไม่มีเวลาจะไป ก็กลับมาอ้วนใหม่ ปล่อยไป ฮีตก็กินยาอีก วนอยู่อย่างนี้ พวกหมอต่างๆ พี่รู้จักนะ บอกชื่อมาก็ได้ (หัวเราะ) พี่เจ้าแม่คลินิกเลยนะ พี่สารพัด ลองเลย (หัวเราะ) ลองแล้วพอได้ใจก็หยุด แล้วก็อ้วน”

“ของยันฮีน พี่นึกกินอยู่เดือนเดียว พี่ได้ประมาณ 10 กิโล อย่างของหมोजุฑามาศ จะค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ไม่ฮวบฮาบ กินของหมोजุฑามาศ อยู่ประมาณ 2-3 อาทิตย์ ก็หยุด ไม่มีเวลาไป เรื่องกินยานี้ พี่นึกเปลี่ยนไปหลายที ก็มีจุฑามาศ ยันฮีน มีแกวซีคอนสแควร์ หน้าราม หมอใจดีน นิติพันธ์ ไปมาหมดแล้ว ทุกทีลักษณะเดียวกัน ขึ้นตอนคล้ายๆ กัน ทำเหมือนกันทุกทีเลย แล้วตัวยากี่จะคล้ายๆ กัน คือจะมียากินก่อนนอน ยาตอนเช้าก่อนอาหาร ที่มันจะได้ผล ก็คือยาตอนเย็น จะทำให้เราไม่หิว”

พี่นึก พุดถึงสาเหตุที่ทำให้เธอเลือกวิธีการลดความอ้วน ด้วยการกินยาวว่า

“คนเราอดมื้อเย็นมันก็ลดได้ แต่เราทำไม่ได้ ถ้าไม่มียาทำไม่ได้ ช่วงเช้าก็ปกติดี ไม่มีอะไร ถ้าเราลดมื้อเย็นได้ก็ผอม โดยไม่ต้องกินยา แต่พี่ทำไม่ได้ ก็ติดนะ วิธีอื่นมันก็ซ้ำ แล้วอีก

อย่างมันเหมือนมันเคยทำได้ไง พอมันอ้วนขึ้นมาอีก เราก็จะนึกถึงกินยาก่อนตลอด เพราะกินทีไร ก็จะได้ผลทุกครั้ง แต่ที่มันอ้วนอีก เพราะเราไม่สามารถกินยาได้ตลอดไง ถ้าทำได้ต่อๆ กันก็คงไม่อ้วน”

เมื่อสาเหตุของการที่ทำให้ต้องหยุดกิน คือระยะทางของคลินิกที่ไกลจากบ้าน ทำให้ไม่สะดวกต่อการรักษาความต่อเนื่อง พี่นุกก็ได้พูดถึงคลินิกลดความอ้วนในละแวกบ้านของเธอให้ฟังว่า

“ตอนแรกทำท่าจะมาเปิดแถวพระประแดงนี่นะ พี่ก็ลุ่นมากเลย สาธุๆ ขอให้ใช่ จะได้ไม่ต้องไปไกลละ ที่นี้เราก็จะได้ทำต่อเนืองละ หวังมาก (หัวเราะ) ไปๆ มาๆ กลายเป็นร้านแว่นไปซะ (หัวเราะ)”

“อย่างบางคลินิกมันก็ตีป้ายว่าลดความอ้วนด้วยนะ แต่มันก็ไม่น่าเชื่อถือไง แถวนี๊ ไม่เหมือนอย่างแถวกรุงเทพ กลัวเจอลยาเถื่อน (หัวเราะ) เหมือนมันเป็นคลินิกทั่วไปแล้วก็ขายยาลดความอ้วนด้วย ไม่ใช่เฉพาะทางอย่างจุฑามาศ ก็เลยไม่เสี่ยงดีกว่า”

“ไอ้ที่ไม่มาเปิดเนี่ยะ สงสัย เรื่องที่เค้าตรวจกันเข้มๆ นะ ครั้งล่าสุดที่พี่ไปหาหมอ เค้าก็บอกให้เอายาไป แล้วแต่เรา ให้เอาไปเยอะๆ เลย พี่ถามว่าเพราะอะไร เค้าบอกว่า ถ้ากลับมาอีกทีหนึ่ง คือประมาณ 1 เดือน เค้าจะไม่รับแล้ว พี่ถามว่าเพราะอะไร เค้าบอกว่าจะเอายานี้ รักษาเฉพาะคนที่ เป็นโรคอ้วนเท่านั้น พี่ก็เลยตุ่นไว้เดือนนึง (หัวเราะ) คือไม่กล้าเอามาเยอะ กลัวคือยา แล้วพี่ก็ไม่ได้ไปอีกเลย”

สังเกตได้ว่าพี่นุกพูดถึงงานที่ยุ่งรัดตัวอยู่บ่อยครั้ง พี่นุกพยักหน้ายอมรับแล้วอธิบายเกี่ยวกับงานของเธอให้ฟังว่า

“ลักษณะงานพี่ จะแล้วแต่ลูกค้านะ ไม่มีวันหยุดที่แน่นอน คือช่วงไหนยุ่งๆ ก็แทบไม่ได้กินข้าวกลางวันก็มี มันเลยเหมือนกับว่า เราชดเชยให้ตัวเอง เลยมาหนักมือเย็น”

“กลางวันจะไม่มีเวลามากๆ เพราะช่วงกลางวันจะเป็นช่วงที่ลูกค้าเยอะ อย่างพอลูกค้าซา เราจะไปหาอะไรกิน เค้าก็เก็บไปหมดแล้ว ก็เลยยิ่งหิวหนักไปใหญ่ เลยไปรวมกันหนักมือเย็นอย่างเดียว กลับมาถึงบ้านก็จะนอน กินเต็มที่ เสร็จแล้วก็นอน มันถึงได้อ้วนไง”

และด้วยความที่อาศัยและทำงานอยู่กับครอบครัว พี่นึกเห็นว่า ทำให้ได้รับความเอาใจใส่จากคุณแม่ เหมือนกับเป็นเด็กๆ ซึ่งเธอบอกว่า บางครั้งมันก็มากเกินไป และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เธออ้วนเนื่องจากความเกรงใจที่จะปฏิเสธน้ำใจนั้น และคนในครอบครัวของเธอก็มีส่วนต่อการลดความอ้วนของเธอด้วยเช่นกันแม้กระทั่งหลานเล็กๆ ของเธอ

“เพราะพี่ทำงานอยู่กับที่บ้านด้วยมั้ง เรื่องกินเลยหนักด้วยเหมือนกัน อย่างตอนเช้า ตื่นมาแม่เค้าก็จะเตรียมไว้แล้ว บางทีไม่อยากกินอ้างว่ารีบ เค้าก็บอกจะรีบไปไหน เดี่ยวถ้าพ่อคุณก็บอกแม่ (หัวเราะ) สรุปรู้ก็ต้องกินก่อน กลางวันก็รีบๆ แต่บางทีก็ต้องกินนะ ก็เป็นพวกจานเดียว แล้วก็มาหนักอีกทีตอนเย็น เหมือนเป็นเวลารวมญาติ (หัวเราะ) มีพ่อแม่ พวกพี่ๆ กะหลานๆ ก็นั่งกินกันเต็มชุดเลย (หัวเราะ) แล้วถ้าเราหายไปก็จะ ถามอ้าวไปไหน คือมันเหมือนขาดๆ ก็ไม่ได้อีก”

“หลานพี่นะ ตัวดีเลย คือเค้าพอจะรู้เรื่องแล้วว่าเราคุ้ยอะไรกัน ก็จะมีพี่ๆ อย่างพี่คุ้ยกะแม่ว่า แม่ไม่ไหวแล้วนะ นึกจะไปหาหมอนะ จะกินยานะ แล้วแม่เค้าห้ามบอกมันไม่ดีอย่างจ้ นอย่างจ้ แล้วเค้าก็หันไปสั่งเล่นๆ กะหลานพี่ว่า คุณานุกนะ ถ้านานุกกินยา บอกยายนะ พี่ก็เออเลยๆ หัวเราะกัน คือตอนนั้นทั้งพี่กับแม่ก็คือเหมือนคุ้ยกันเล่นๆ ไม่คิดว่าเค้าจะรู้เรื่องมาก แต่ที่คุ้ยกันเพราะเค้าจะติดพี่มากเลย ไปไหนด้วยกันตลอด ที่นี้วันหนึ่ง พี่กินยาไป แต่ไม่ใช่ยาลดความอ้วนนะ ยาพาราเซตามีนถ้าจำไม่ผิด เจ้าตัวดี วิ่งไปเลย คุณยายๆ นานุก กินยา (หัวเราะ) เออ เลยรู้ว่าเค้ารู้เรื่อง เนี่ยกะว่าคราวหน้าถ้ากินคงต้องระวังตัว (หัวเราะ)”

นอกจากการกินยาลดความอ้วนแล้ว ยังมีอีกหลายวิธีที่พี่นึกได้ลองทำ หนึ่งในนั้นก็คือ การกินยาระบายในรูปแบบชชาและการออกกำลังกายที่พี่นึกบอกว่า แม้ใจจะสู้แต่ร่างกายมันก็ไม่ไหว

“เคยกินหมคนนะ พวกยาระบาย พวกชาสมุนไพร งามระเหิดเออ fitnee เออ ถ้ากินชานะ เป็นการถ่ายท้องแห้ง ถ้าเรากินเพิ่มเข้าไปมันก็เหมือนเดิม มันไม่ได้ออกกำลังกาย ก็จะไม่ช่วยอะไร แต่มีอยู่ช่วงหนึ่งที่พี่กินยาและออกกำลังกายด้วย รู้สึกว่ามันดีที่สุดในชุดเลย แต่เราก็ไม่สามารถทำอย่างนั้นได้ตลอด เพราะช่วงนั้นที่บ้านพี่ [กิจการโรงเรียน] เค้าสอนเต้นแอโรบิค แบบที่เค้าฮิตกันตามห้าง พี่ทำอยู่พักหนึ่ง แล้วก็กินยาด้วย มันก็ช่วยกัน รูปร่างก็ดีขึ้น หลังจากนั้นมาก็หยุดเต้น เพราะคนเต้นน้อยลง ไปเต้นตามห้าง ที่บ้านก็เลยเลิก จะให้พี่ไปเต้นที่ห้าง พี่ก็ไม่มีเวลาไปเต้น ก็เลยเหมือนเดิม แต่ออกกำลังกายมันให้ผลช้ามาก เทบ

ไม่รู้เรื่องเลย ไม่กินยาที่ เหยื่อไม่ทันออก ก็อยากถอดใจแล้ว พี่ว่ามันต้องลดมือเย็นให้ได้ แต่พี่ กลางวันไม่ค่อยได้กิน จริงๆ แล้ววิธีอะไรก็รู้หมด แต่ทำไม่ได้”

“เรื่องต้องลดอาหาร แล้วก็ต้องออกกำลังกาย พี่ก็รู้นะ แต่ไม่รู้จะทำไง เลิกงานกว่าจะกลับถึงบ้านก็สองทุ่มกว่าแล้ว หหมดแรงแล้ว จะให้ไปออกกำลังกายก็ไม่ได้”

การรับประทานอาหารเสริมก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่พี่นึกเคยลอง แต่พี่นึกเห็นว่ามันไม่ได้ผลสำหรับเธอ เพราะแทนที่จะช่วยในการลดความอ้วน กลับเป็นการเพิ่มความอ้วนให้เธอแทน เนื่องจากเธอก็ยังคงไม่สามารถควบคุมการกินหนักในมือเย็นได้

“อาหารเสริม ที่พี่ลองกินนะ กลายเป็นอาหารเพิ่มความอ้วนเลย เคื่อบอกว่ากินอาหารนี้ แทนอาหารมื้อหลัก แต่เรากินแล้ว เราลดความอยากของตัวเองไม่ได้ คิดว่ามือเย็นต้องกินหนักๆ คือเรากินมันก็อิมระดับหนึ่ง แต่เรายังไม่อิมจากตรงนี้ไง มันไม่อร่อย ไม่ได้รสชาติเหมือนกับที่เรากินอาหาร แล้วก็กลายเป็นว่า กินอันนี้แล้ว พอผ่านร้านค้า ร้านอาหาร เรารู้สึกอยากกินอีก คือใจเราไม่มันคงเข้มแข็งที่จะลดตรงนี้ ก็กลายเป็นกินสองต่อ เคยกินของ Hydrolitt พวกแคปซูล พวกชงกินแทนข้าวได้ ก็ลองมาหมดแล้ว แต่ได้ผลซ้ำมาก คือใช้ยาเร็วที่สุด ตั้งแต่ลองมา แต่ก็มีผลอย่างนี้ คือกลับมาเหมือนเดิม”

“ช่วงที่กินเหรอ ตอนเช้าก็กินกาแฟ กับขนมปังนะ พอกลางวันก็ชงพวกนี้ละลายน้ำกินแทนข้าว มันจะคล้ายๆ ผงข้างไอ้ตอาหารเด็ก ก็มีหลายรส แต่ตอนนั้นพี่กินรสโกโก้ กินแล้วก็กินน้ำเยอะๆ เพราะบางทีมันก็ไม่ละลายดี ก็จะมีรสติดตามซอกฟัน ตอนเย็นก็กินอีกทีหนึ่งก่อนกลับบ้าน เพราะพี่จะเลิกงานเย็น จริงๆ พอถึงบ้านไม่ควรกินอะไร แต่พอพี่เลี้ยวรถเข้าแถวบ้านมันก็มีร้านข้าว ร้านก๋วยเตี๋ยวเต็มไปหมด เราก็ไม่ไหวใจ ก็เลยกินอีก มันก็เลยไม่ลด”

เมื่อไม่สามารถใช้วิธีการจำกัดอาหารได้ พี่นึกจึงหันมาหาวิธีการขจัดไขมันด้วยการซื้อคอร์สนวดลดความอ้วนของสถานเสริมความงามแห่งหนึ่ง ซึ่งเธอเห็นว่าได้ผลพอสมควร

“ก็มีไปตามศูนย์บริการความงามที่นึงนะ พี่นึก เคยไปแถววงเวียนใหญ่ เป็นแบบซื้อคอร์สเค้า ก็จะมีนวดทำตัวกระชับกล้ามเนื้อ ประมาณ หมื่นต้นๆ ก็จะไปทำได้ 10 ครั้ง”

“ขั้นตอนหรือ พอไปถึงก็เปลี่ยนเสื้อผ้า นวด พอกครีม คือที่พี่ไปทำ คำจะมีการวัดรอบ เอว รอบขา คำก็จะวัดทุกครั้ง ก่อนทำ หลังทำ วัดความเปลี่ยนแปลงตลอด แต่ละครึ่ง นวดนานนะ มันทำหลายขั้นตอน มีทั้งอบ อบแล้วก็นวด กว่าจะเสร็จประมาณ 2 ชั่วโมง นวดพวกน้ำมัน แล้วก็ครีมของเค้านะ แล้วก็ อบสมุนไพร เสร็จแล้วก็นวดให้กระชับอีกที แล้วก็อาบน้ำกลับบ้าน”

“ตอนนั้น พี่นึกลดได้นะ จะว่าเยอะรีปาว ก็ไม่รู้ แต่ก็ลดได้นะ ไปวันหนึ่งมันก็หายไปครึ่งโล แต่ก็รู้ว่ามันเป็นเพราะเราอบ sauna แล้วมันเอาน้ำออกรีปาวนะ”

หากแต่พอหมดคอร์ส พี่นุกก็หยุดทำ ด้วยเหตุผลเรื่องงานที่รัดตัวเช่นเคยที่ทำให้เธอไม่สามารถจัดสรรเวลาได้ ถึงกระนั้นพี่นุกก็ได้ลองซื้อผลิตภัณฑ์ครีมนวดกระชับผิวมาใช้เองที่บ้าน

“ช่วงนี้พี่นุกก็พักไปเลย ไม่ได้ไปทำที่ไหนต่อ ไม่มีเวลาอะ อยากจะไปเหมือนกัน แล้วพวก ครีมกระชับก็ลองซื้อมาใช้นะ แต่นานๆ ก็จะขยันนวดทีนึง เมื่อยมือ (หัวเราะ) กว่าครีมมัน จะซึมก็ต้องนวดอยู่อย่างนั้น นานนะ เมื่อยมากก็เลยไม่ได้ทำบ่อย จะแบบวันไหนกลับบ้านเร็วหน่อยก็ทำ แต่มันไม่ค่อยได้ผลนะ ไม่เหมือนไปทำที่ศูนย์เค้า พี่ว่าพวกนั้นเค้าจะมีอาชีพ รู้ว่าต้องนวดไถ่ ต้องนวดตรงไหนๆ มันเลยได้ผล อย่างที่พี่นุกก็พวกท้องพวกขานะ เพราะจะหากางเกงยาก ก็เลยอยากลด”

เมื่อพูดถึงเรื่องเสื้อผ้า พี่นุกบอกว่าเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้อยากลดความอ้วน

“ช่วงนี้พี่นุกก็เริ่มลดอีกแล้ว (หัวเราะ) สาเหตุหลักๆ คือเห็นเพื่อนมากกว่านะ เรื่องมีคน แหวอะไรเงี้ยะ แหวไม่กลัว เห็นเค้าลดแล้วก็ดี อยากแต่งตัวสวยบ้าง หาซื้อผ้าใส่ยากมาก size ไม่มี เรื่องเสื้อผ้าจะสำคัญมากเลย อย่างถ้าจะมีก็เป็นเสื้อผ้า size ฝรั่ง ซึ่งราคาแพงนะ เสื้อผ้าที่พี่ใส่จะเน้น X=act [ยี่ห้อ] กางเกงทุกตัวเลยก็ว่าได้ ก็ของยี่ห้อนี้ เพราะว่ามันมี size ยี่ห้ออื่นจะไม่มี size ก็เลยกลายเป็นว่าเราต้องใช้ของแพง เพราะของทั่วไปก็จะมีแต่ size เล็ก”

“อย่างกางเกงตัวนี้ก็ไซ้ของ X=act นะ ตัวนี้ก็สองพันกว่านิดๆ ตัวอื่นก็ประมาณนี้ ที่จริง อย่างแบบพวก 199 ที่เค้าขายกันเนี่ยที่ไม่ดูเลย ไม่ใช่เพราะพี่ใส่ของถูกไม่ได้นะ แต่ดูไปก็ซื้อไปไม่ได้ เพราะมันไม่มี size เรา คือมันจะตอกย้ำทุกครั้งทีไปซื้อเสื้อผ้า ว่าเราอ้วนไปแล้วนะ ต้องลดแล้วนะ”

ปัจจุบันผลของการเลิกกินยาลดความอ้วน ทำให้พี่นุกพบกับปัญหาที่เรียกว่า yoyo effect หรือการที่น้ำหนักตัวที่เคยลดลงไปกลับเพิ่มขึ้นมา และเพิ่มมากกว่าที่เคยลดไปได้เสียด้วยซ้ำ

“ตอนนี้พี่นุกหนัก 68 กิโลนะ ขึ้นมา 10 กิโล ก็ไม่รู้ว่เพราะเลิกกินยาลดความอ้วนรีเปล่า แล้วก็เลยเป็นอย่างนี้ ของพี่หยุดยามา 6 เดือน ก็ขึ้นมาประมาณ 10 กิโล พี่ว่าของพี่ไวมากเลย พอเลิกกินยาไปปุ๊บ ประมาณช่วงเดือนแรกๆ ที่เลิกกินก็ไม่เท่าไร แต่หลังจาก 1 เดือน ขึ้นมาเพียบเลย ก็ขึ้นมาเรื่อยๆ จนเท่านี้แล้ว สงสัยจะเป็น yoyo มั้ง แต่ก่อนตอนที่ยังขึ้นไม่มาก พี่ชั่งน้ำหนักทุกวันเลยนะ วันหนึ่งก็หลายที แต่พอมันขึ้นเอวๆ ก็เลิกชั่งเลยกลัว”

เมื่อรู้สึกว่ไม่มีวิธีไหนที่จะช่วยได้ ครั้งหนึ่งพี่นุกจึงเคยหาทางออกให้กับตัวเอง ด้วยการอาเจียน ซึ่งในครั้งนั้น พี่นุกไม่รู้ว่สึกว่มันเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เธอคิดแต่ว่า ในเมื่อไม่สามารถห้ามการกินได้ การใช้วิธีนี้ก็น่าจะช่วยได้บ้าง เธอเล่าว่า

“พี่ยอมรับนะว่ แต่ก่อนเคยล้งคอคออ้วกอยู่หลายครั้ง ช่วงก่อนที่เราเจอกันก็ทำนะ แต่ไม่ได้ทำบ่อยนะ จะทำตอนช่วงที่รู้สึกว่มันมากเกินไปไม่ไหวจริงๆ อย่างตอนที่เราต้องไปกินเลี้ยง หรือนัดเจอเพื่อนอย่างเนี้ยะ ยิ่งช่วงก่อนเพื่อนๆ แต่งงานกันก็หลายคน เลี้ยงก่อนแต่ง เลี้ยงหลังแต่งแบบเพื่อนเจ้าสาวนัดเจอกันอีกที มันก็ไหวนะ กินตลอด แล้วพี่ก็กินเยอะด้วย แต่ไม่รู้ว่จะทำไ่ง ครั้งแรกมันแบบเป็นอุบัติเหตุนะ อิ่มเกิน แล้วแน่นท้องก็เลยอ้วกเพื่อนก็บอกเอาออกมามั้งก็ดี จะได้ไม่อ้วน คือเค้าปลอบไ่ง แต่เราก็กลับคิดว่ว่า เออ จริงแยะ พอหลังจากนั้น ถ้าวันไหนมันสุดๆ พี่ก็จะล้งคอค พยายามให้มันอ้วก แล้วพอมันอ้วกออกมาได้ เราก็จะรู้สึกว่ เออ ดี วันนี้น้คงไม่อ้วนขึ้นมาแล้ว”

“ทำไปอยู่ช่วงหนึ่งก็ไม่ไหวนะ มันแสบท้อง แล้วพออ้วกเสร็จก็มานั่งปวดท้องแทน ก็คิดเฮ้ยไม่ไหวแล้ว ก็เลยพอไม่เอาดีกว่า เหมือนกับตอนที่พี่นุกกินยานั้นละ พอมันดี้อยา แล้วต้องเพิ่มยาที่แรงขึ้นๆ จากกินแล้วไม่เป็นไร ก็เริ่มมีอาการ พอได้น้ำหนักที่โอเคแล้ว พี่ก็เลยหยุด เพราะเดี๋ยวร่างกายเราจะแย่”

พี่นุกพูดถึงเป้าหมายเกี่ยวกับการลดความอ้วนที่เธอทำมาเกือบตลอดเวลาว่า เธอไม่คาดหวังรูปร่างที่ผอมบางเหมือนนางแบบ เนื่องจากเธอเห็นว่ ด้วยความที่มีโครงสร้างร่างกายใหญ่ คงเป็นไป

ไม่ได้ที่จะมีรูปร่างแบบนั้นได้ สิ่งที่เราคาดหวัง จึงเป็นเพียงน้ำหนักที่เหมาะสมกับตัวเธอ และทำให้เธอไม่รู้สึกรบกวนกับมันเหมือนเช่นทุกวันนี้

“จริงๆ พี่ก็ไม่ได้กะจะผอมเพรียวหรอกนะ พี่เป็นคนกระดูกใหญ่ ตอนแรกพี่กะว่าประมาณ 55 พี่ก็จะหยุด เพราะเกินกว่านี้ แก้มมันจะตอบ คิดว่ามันพอดีกับเราแล้ว แต่ตอนนี้ขอแค่ลงไปเท่าที่เพิ่มมาก็พอนะ ชัก 58-59 ก็พอใจแล้ว คือตอนนี้มันทนตัวเองไม่ไหวแล้ว ท่อนะ ท้อเป็นช่วงๆ แต่ทำไงได้ละ ก็มันอ้วนมาอีก ก็ต้องลด มันไม่มีทางเลือก ไม่ลดจะให้ทำยังไง ให้อยู่ไปทั้งๆ ที่อ้วนอย่างนี้ เราก็ไม่มีความสุข”

“เนี่ยก็พยายาม clear งานให้ได้นะ ตั้งใจว่าจะกลับไปยืนฮีนอีกครั้ง คราวนี้คงต้องจริงจังแล้ว”

## นิม

ในวันว่างที่ไม่ได้ใส่เครื่องแบบก็ทำให้ “นิม” สาวร่างบาง ที่สูง 166 เซนติเมตร น้ำหนัก 48 กิโลกรัม ดูสบายๆ และกระฉับกระเฉงในมาด “นักกีฬา” หากแต่ในวันทำงานแล้ว นิมในวัย 25 ปี ก็จะกลายเป็นเรืออากาศหญิงศรั้อยตรีที่มีภาระงานมากคนหนึ่ง

นิม เกิดมาในครอบครัวกลุ่มชาติพันธุ์ที่เรียกว่า “ยอง” ในอำเภอแห่งหนึ่งของจังหวัดลำพูน ที่บ้านมีกิจการขายอาหารสำเร็จในตลาดประจำอำเภอ เธอเป็นลูกสาวคนกลาง โดยมีพี่สาวและน้องสาวที่อายุห่างกับเธอคนละ 4 ปี นิมเข้าเรียนอนุบาลที่โรงเรียนอนุบาลในตัวเมืองลำพูน จนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงแม้ว่าโรงเรียนที่เธออยู่จะเป็นโรงเรียนสหศึกษา แต่ว่าในตอนนั้นนิมบอกวาก็ยังไม่คิดเรื่องอ้วนหรือผอมเลย

ต่อมาหลังจากจบชั้นประถม นิมได้ย้ายไปเรียนต่อชั้นมัธยมศึกษาจนจบมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่โรงเรียนสวนบุญโยปถัมภ์ โรงเรียนสตรีล้วนที่มีชื่อเสียงประจำจังหวัด ซึ่งที่นี้เองที่ความสนใจในเรื่องรูปร่างเริ่มก่อตัวขึ้น หากแต่สิ่งที่เธอต้องการให้ตอนนั้นคือการมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น เพราะไม่ต้องการมีหุ่น “ตรงๆ เหมือนผู้ชาย”



“ตอนที่อยู่มัธยมไม่คิดเรื่องลดความอ้วนเลย เพราะกินเท่าไรก็ไม่อ้วน แถมยังอยากอ้วน อีกต่างหาก เลยกินเยอะเลย แต่ก็ไม่อ้วน น้ำหนักก็ราวๆ 46-47 นะ”

“ดูตัวเองแล้วก็ตายละ ทำไมฉันมีแค่นี้ (หัวเราะ) พอเริ่มเป็นสาว เพื่อนๆ มันก็เริ่มมีนั่นมีนี่ กันแล้ว เรายังแบนแต่ติดแต่อยู่เลย (หัวเราะ)”

“ชอบโดนแซวว่าเหมือนผู้ชายนะ คงเพราะเราตัดผมสั้นด้วย แถมพี่เราเค้าก็ดังมากในหมู่สาวๆ (หัวเราะ) เลยถูกเหมารวมไปด้วย จริงๆ แล้วเป็นสาวเท่ที่ต่างหาก (หัวเราะ)”

ส่วนหนึ่งนี่เห็นว่าเป็นเพราะกิจกรรมที่เธอทำ ไม่ว่าจะการที่เธอเป็นนักกีฬาของโรงเรียนหรือ การช่วยงานของกิจการทางบ้านที่ล้นแล้วแต่ “ซบเซ็ง” เลยทำให้เธอไม่อ้วน

“ตอนมัธยม เราก็เล่นกีฬาเยอะนะ จะเล่นวอลเลย์ บิงปอง คือเล่นทั้งในชั่วโมงเรียน แล้วพอตอนเย็นก็อาจจะไปเล่นเพิ่มซ่อมเพิ่ม แล้วตอนเลิกเรียนเราก็ไปช่วยแม่ขายของในตลาดด้วย ก็จะยืนเป็นส่วนใหญ่ ก็จะร้อนโซ่ไหมขยข้าว เหนื่อยก็จะออกตลอด ก็ไม่รู้ว่าจะเหมือนกับออกกำลังกายหรือเปล่าไม่รู้ แต่ได้เหงื่อเหมือนกัน (หัวเราะ) แล้วบางทีตอนเย็นที่บ้านจะตีเบต [มินตัน] กันด้วย”

นี่เริ่มรู้สึกที่ตัวเองอ้วนจนถึงขั้นต้องลดความอ้วนเป็นครั้งแรกเมื่อเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ของภาควิชาหนึ่ง ในคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

“พอขึ้นมหาลัยปี 1 ก็เริ่มอ้วน หนัก 52 ก็อ้วนสุดแล้วตอนนั้น พอปี 2 จะขึ้น ปี 3 ก็เริ่มอยากจะลด จริงๆ ก็ยังไม่อ้วนนะเราว่า แต่เหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกว่าอ้วน ก็คือมีคนทัก โดยเฉพาะเพื่อนๆ ที่นานๆ เจอกันที พอเค้าเห็นก็จะทักว่าอ้วนขึ้น พอมีคนทักหลายคนก็เริ่มคิด แต่ใจจริงแล้วชอบนะเพราะกินแล้วไม่ค่อยอ้วน”

“ส่วนใหญ่ถ้าอ้วนจะรู้เพราะจะออกที่หน้าก่อน แล้วก็ขา ก้น สะโพก มันจะรู้สึกว่หนักขึ้นแล้วนะ ต้องลดแล้ว แต่ก็ไม่เคยลดจริงๆ จัง นะ คือจะลดเรื่อยๆ มากกว่า คือพอมันออกแก้มออกอะไรก็คิดนิดหน่อยนะ แต่พอเพื่อนทักก็เลยคิดว่าคงต้องลดแล้ว”

นินมบอกว่าคนรอบข้างโดยเฉพาะเพื่อน ๆ ผู้ชายที่สนิทก็เป็นตัวการขับเคลื่อนที่ตื้ออย่างหนึ่ง เธอจะรับรู้ภาพลักษณ์ร่างกายของเธอได้จากคำพูดหยอกเย้าจากคนกลุ่มนี้

“เวลาที่ลดความอ้วน พวกผู้ชายในกลุ่มเค้าก็จะรู้นะ เค้าจะชอบแซว อย่างจะแก้งถามว่า ไม่กินเหรอ เราก็จะบอกว่า ไม่กิน เค้าก็จะแซวว่า ไรจะลดความอ้วนเหรอ เราก็บอกว่า ใช่ ก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาปกตินะ พวกมือไม่พายเอาเท้าราน้ำ (หัวเราะ)”

“ตอนที่เริ่มลดครั้งแรกก็เพราะมีคนทัก แล้วเราก็รู้สึกที่เราอ้วนจริงๆ ตัวใหญ่มาก ยิ่งเราชอบใส่เสื้อตัวใหญ่ก็ยิ่งดูตัวใหญ่ พอผอมก็หันมาใส่เสื้อตัวเล็ก ชอบนะ แต่ตอนที่เรียนไม่ชอบเพราะกลัวโดนล้อ แต่ที่ใส่ก็จะไม่ถึงกับเล็กมาก เดี่ยวจะดูไม่ดีเพราะเราหุ่นคล้ายผู้ชายคือจะตรงๆ ถ้าใส่เสื้อตัวเล็กมาก ก็จะทำให้รูปร่างคล้ายผู้ชายเข้าไปใหญ่”

ในช่วง 4 ปีของการเป็นนักศึกษา นินมได้พักอยู่ในหอพักนักศึกษาหญิงมาโดยตลอด ซึ่งการเป็น “เด็กหอใน” นี้เองที่ทำให้นินมมีประสบการณ์การลดความอ้วนที่ไม่ได้โดดเดี่ยวเลยแม้แต่น้อย เธอได้ทั้งข้อมูล กำลังใจ รวมทั้ง “ทีมงาน” ที่ดีในการลด

“ตอนลดช่วงที่อยู่หอที่มอ มี [room] mate ที่คนหนึ่งจะพยายามลด อีกคนหนึ่งพยายามเพิ่ม (หัวเราะ) ชื่ออ่ากับจิว จิวมันอยากอ้วนก็จะพยายามกิน กินจุกินจิก แต่เป็นคนที่ยินอะไรไม่ค่อยอวยอวย คือชื่อมาทีละเยอะๆ อยากกินอะไรก็ซื้อ แต่พอกินจริง ก็จะกินนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็จะเหลือ แต่อ่านคนที่อยากลดก็จะเป็นคนกินตลอดเวลา อ่านหนังสือก็กิน ก็จะอ้วน คือถ้าไอ้จิวกินเหลือ ไอ้อ่าก็ฟาดเรียบ (หัวเราะ)”

“ตอนที่ลด ก็บอกเพื่อนนะว่าเรากำลังลดอยู่ กำลังทำน้ำหนักอยู่ ก็จะได้ช่วยกันเบรคๆ ในช่วงที่จะกินอะไร ประมาณว่าไม่ได้นะ เดี่ยวอ้วน คือให้เพื่อนคอยเตือน แล้วเวลาเพื่อนได้สูตรอะไรมา ก็จะมาบอกกัน ทำงานเป็นทีมดีมาก (หัวเราะ) บางทีอาบน้ำไปก็คุยกันไป คือมันเป็นห้องน้ำรวมใช้ใหม่ เคยได้สูตรจากคนอื่นตอนอาบน้ำก็มีนะ (หัวเราะ) ห้องอื่นที่อยู่ชั้นเดียวกันนั่นละ เค้าก็คงได้ยินตอนเราคุยกันไง อาบไปก็แลกสูตรกันไป (หัวเราะ)”

ส่วนการลดนั้น นินมเลือกการควบคุมอาหารเป็นวิธีหนึ่งของเธอประกอบกับการออกกำลังกาย ซึ่งเธอบอกว่า แม้จะขัดแย้งกับนิสัยบางอย่างของเธอ แต่มันก็ได้ผลค่อนข้างเป็นที่น่าพอใจ

“วิธีลด ก็กินน้อยๆ ข้าวเช้าไม่กิน กลางวันจะกินตอนบ่าย 2 เพราะติดเรียนเที่ยง แล้วเวลากินก็จะสั่งข้าวน้อยๆ แล้วจะกินกับเยอะหน่อย ข้าวก็จะเหลือนะ ก็พยายามคิดว่าไม่เสียดายเพราะจริงๆ แล้วเป็นคนช่างเสียดายของ แต่ก็กินเหลือทุกครั้ง”

“ผลการลดตอนนั้นก็ใช้ได้เลย ลดนะ เคยตั้งเป้าไว้ 47 มันก็ลงนะ ลงจาก 52 มา 51 แล้วก็ 49 ให้ลงทีละนิด วิธีที่ทำก็ลดอาหาร แล้วก็ออกกำลังกายอย่างที่ทำบอกระยะ ไม่ได้ใช้ครีมกระชับผิวอะไร ยาระบายก็เคยใช้ แต่ครั้งเดียวเอง ไม่ไหวเปลี่ย แต่ก็ลดไม่เคยลงถึง 47 นะ ก็แค่ 48 ลงมานิดๆ เอง แต่จะอยู่ตัวในช่วง ปี 3 ปี 4 คือ 48”

กิจกรรมก็เป็นสิ่งหนึ่งที่นิ่มยังคงชอบทำเสมอแม้จะเป็นนักศึกษาแล้วก็ตาม เธอเป็นตัวแทนของภาควิชาเข้าแข่งกีฬาภายในอยู่เสมอ นอกจากนี้ นิ่มก็ยังเป็นสมาชิกของชมรมอาสาสมัครเพื่อพัฒนาชนบทของคณะอีกด้วย ซึ่งเธอเห็นว่ามันน่าจะมีส่วนที่ทำให้เธอประสบความสำเร็จในการลดความอ้วนช่วงหนึ่ง

“อ้วนเป็นช่วงๆ นะ แต่ส่วนใหญ่เราจะโทรมเพราะออกค่าย แล้วก็สอไปด้วย”

“กิจกรรมต่างๆ ตอนเรียน อย่างออกค่ายก็ทำให้ผอมนะ เพราะจะไม่กินเยอะ กลัวจะเข้าห้องน้ำบ่อย ห้องน้ำก็จะหายาก ก็เลยกินน้อยๆ แต่น้ำหนักเราจะไม่คงตัว จะขึ้นๆ ลงๆ ส่วนใหญ่มักจะลดตามสถานการณ์เกี่ยวกับการปรับตัวมากกว่า เพราะเราเป็นคนที่มีชีวิตที่กังวล คือถ้าให้มองตัวเองก็คิดว่าเป็นคนไม่ค่อยมั่นใจ กลัวการเปลี่ยนแปลง”

นิ่มบอกว่าเธอเคยสังเกตตัวเองแล้วพบว่าทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับชีวิตของเธอ มันจะมีผลกับร่างกายตลอด อย่างเช่นตอนที่เธอเริ่มทำงานในฐานะอาสาสมัครของหน่วยงานหนึ่งของกรุงเทพมหานครและช่วงชีวิตที่โรงเรียนสอนผู้พิการทางหู จังหวัดนครสวรรค์

“ตอนที่ทำงานก็เริ่มขึ้นมาอีก ช่วงที่ลดส่วนใหญ่จะเป็นช่วงที่มีการปรับตัวนะ ตอนแรกจบมาก็ทำงานที่กรุงเทพฯ นะ แต่แป๊บเดียว แคะอาทิตย์เดียวเอง จริงๆ แล้วเคยฝึกงานที่นี้เทอมหนึ่ง พอจบก็เลยมาทำงาน ทำได้อาทิตย์นึงแล้วก็ต้องย้ายไปที่นครสวรรค์ แต่แค่ช่วงที่ทำอาทิตย์เดียวก็ผอมเหมือนกันนะ ช่วงที่ย้ายไปอยู่นครสวรรค์ ครั้งแรก ก็ลดเหลือ 47 แต่ไม่นานก็จะขึ้นมาละ”

“ที่นครสวรรค์ ตอนแรก 48 แต่ก็ลดลงเหลือ 47 เพราะไม่คุ้นกับอาหาร แล้วอีกอย่างทำงานกับผู้ใหญ่ก็จะทำงานดีก็กินก็ดี แล้วเป็นมือหนักเลย ยิ่งถ้าได้ออกพื้นที่ ยิ่งเหนื่อย ก็ยิ่งกิน ยิ่งนอนดี ยิ่งเครียด หรือบางที่กินกาแฟ ก็ยิ่งกิน ตอนที่อยู่ที่นั่นก็จะอยู่กับรุ่นพี่คนนึงกับเพื่อนอีก 3 คน ก็จะชอบทำอาหารกินกัน แต่พี่เค้าจะพยายามลด แต่เพื่อนจะพยายามเพิ่ม สภาพเหมือนตอนอยู่กะจิวกะอำ [เพื่อนสนิท] เลย แต่ต่างกันตรงตอนนี้มันทำครัวได้ไง (หัวเราะ) ก็จะชอบทำกับข้าวกินกันนะ เพราะตีกผักมันไกลจากตลาดมาก อยู่ในเขตอำเภอเมืองก็จริงแต่กลางคืนจะเปลี่ยว ชี [มอเตอร์ไซค์] ออกไปซื้ออะไรก็ได้ เลยตอนเย็นไว้เยอะ (หัวเราะ) น้ำหนักก็จะขึ้นมาประมาณ 49 ย่าง 50”

น้ำหนักของนั้มคงตัวอยู่อย่างนั้นตลอดช่วงการทำงานที่นั่น หากแต่เมื่อเธอสอบบรรจุเป็นข้าราชการของกรมส่งเสริมการเกษตรได้ ทำให้เธอต้องย้ายไปประจำที่หน่วยงานที่ทำหน้าที่บำบัดผู้ป่วยทางจิตแห่งหนึ่ง ย่านรังสิต และที่นี่ยังเป็นประสบการณ์ที่นั้มยังจำได้ดี เธอบอกว่าช่วงนั้นแม้ไม่ต้องการลดน้ำหนักหรืออดอาหาร แต่กลับลดได้มากกว่าที่เธอเคยตั้งใจลดในช่วงเรียนมหาวิทยาลัยเสียอีก

“จากนั้นก็ย้ายไปอยู่ที่บ้านครึ่งทาง อาทิตย์แรกอยู่กับพ่อแม่ คือเค้ามาส่งไป ช่วยย้ายของอะไรเงี้ยะ ก็พอจะกินได้ แต่พอเค้าไปแล้วเราก็อยู่คนเดียว เคว้งมากเลยเพราะเรายังใหม่อยู่ แล้วยังไม่รู้จักใคร ที่กินก็ยังไม่รู้จัก ไม่รู้ตลาดอยู่ไหน กินอะไรก็ไม่อร่อย นี่ก็เคยกินข้าวกับซื้อข้าวมาแล้วนะ กินอะไรไม่ลง เราได้บ้านพักทั้งหลังแต่ต้องอยู่คนเดียว มันเหงา มันห่อเหี่ยว กินอะไรก็ไม่ลง ตอนนั้นลงมาอยู่ที่ 47 ผอมมาก”

“ตอนช่วงนั้นข้าวเช้าไม่กิน ตื่นมา 6 โมง กว่าที่จะกินก็เที่ยงเลย ตอนเย็นก็กินซัก 5 โมง กินก็ไม่อร่อยหรอก กินเสร็จ 6 โมง ก็จะไปวิ่ง ที่วิ่งก็เพราะไม่มีอะไรทำ แต่ปกติเราเป็นคนชอบออกกำลังกายอยู่แล้ว คิดแล้ว ก็ถือว่าเป็นผลพลอยได้ไป หายเหงาด้วย”

“แล้วที่ทำงานก็จะมีผลอีกอย่างหนึ่งคือ ตอนกลางวันก็จะกินข้าวกับผู้ใหญ่คือผู้บริหาร เค้าจะชอบซื้อกับข้าวมากินรวมกัน เค้าก็จะชวนเราไปกินด้วย เค้าจะกินน้อยแต่จะเน้นกับ อย่างข้าวก็จะตักแค่ช้อนเดียว เราก็ต้องกินช้อนเดียวเหมือนเค้าด้วยเพราะเกรงใจ ก็มีผลต่อน้ำหนักเรามากเลย ถึงเค้าจะกินแต่กับ แต่กับของเค้าก็จะเน้นผักเน้นปลา เราก็จะกินน้อยตามเค้า”

“หลังๆ ก็เปลี่ยนนะ เริ่มกินข้าวเช้า พยายามกินให้ครบทั้ง 3 มื้อ แต่จะไม่หนัก เช้าก็อาจจะเป็นนมกับขนมปังขึ้นสองชั้น หรือไม่ก็กินข้าวกับกับข้าวที่ซื้อมาตอนเย็น ก็กินนิดหน่อย กลางวันก็ไม่ได้กินกับหัวหน้าแล้วเพราะเค้าเกษียณไป คนใหม่เราก็ไม่สนิท ก็เลยจะฝากแม่บ้านเค้าซื้อข้าวกล่อง ก็กินแค่ครึ่งเดียว อีกครึ่งนึงก็จะกินตอนเย็น กลางวันส่วนใหญ่จะไม่กินมากเพราะจะว่าง ตอนหลังมีร้านก๋วยเตี๋ยวมาเปิดใหม่ ก็กินก๋วยเตี๋ยวแทนชามหนึ่ง 10 บาท แต่กินก๋วยเตี๋ยวแล้วจะหิวเร็ว ก็จะไปกินข้าวเย็น ประมาณ 5 โมง พอตกเย็นเราก็จะหิวเร็ว ก็ประมาณ 5 โมงก็จะกินละ พอหลัง 6 โมงก็จะพยายามไม่กินอะไร บางทีไปกินเลี้ยงกัน เราก็จะกินเบียร์กินกับเล่น แต่จะไม่กินข้าวเลย เวลาไปกับหนุ่มๆ อย่างเพื่อนผู้ชายที่ทำงาน เราก็จะไม่ค่อยกินนะ ส่วนใหญ่จะสั่งพวกกับแกล้มมากินกัน ส่วนใหญ่เราจะคุยมากกว่า”

หลังจากทำงานได้พักใหญ่ นิ้มก็สอบเข้าเรียนต่อปริญญาโทในคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้ และด้วยตารางชีวิตใหม่ที่ต้องเข้าเรียนในช่วงเสาร์อาทิตย์ทำให้รูปแบบการกินของเธอเปลี่ยนไป ส่งผลให้น้ำหนักเริ่มเพิ่มขึ้นเป็น 50 กิโลกรัม แต่ในช่วงนั้นเธอก็ไม่ได้จริงจังกับการลดความอ้วนมากนัก

“ช่วงนั้นก็เริ่มอ้วนเพราะไหนจะเรียนเลยสอบเลย แล้วตอนเรียนจะมี break ขนมอีก เมื่อก่อนเป็นคนกินเยอะจริงแต่จะไม่กินขนมเลย แต่พอไปเรียนก็จะติดกิน break กินขนม (หัวเราะ) อย่างตอนที่นัดกันทำงานที่อาจารย์สั่งต่างคนต่างเอาขนมมาฝาก เดินผ่านก็กิน ก็เลยเริ่มกินจุบจิบ ก็เลยติดขนม กินตลอดเลยเริ่มอ้วน แต่ก็ปลอบใจตัวเองนะว่าทำงานหนักเรียนหนักแล้ว ก็ให้รางวัลตัวเองบ้าง(หัวเราะ) แล้วยิ่งเวลาเจอกับที่บ้านเค้าชมว่าอ้วนแล้วสวยนะ ก็เลยไปกันใหญ่ (หัวเราะ)”

นิ้มบอกว่า สำหรับครอบครัวและคนแถวบ้านเธอแล้วมีมุมมองต่อความอ้วนที่ต่างไป คือ ความอ้วนเป็นเรื่องดี

“ที่บ้านเราเค้าจะบอกว่าเราผอม มีอะไรก็จะหาให้กิน ก็จะมีค่านิยมที่ว่าถ้าผอม โหวเฮ้งจะไม่ดี ถ้าอ้วนจะดี หน้าตาสดใสโหวเฮ้งก็จะดี อะไรแบบนี้ พอช่วงไหนเราอ้วนเค้าก็จะชม แต่เราจะรู้สึกที่เราอ้วนมากอ้วนเกินไปอยู่ดี เวลาเราลดเราก็จะไม่บอกเค้า แต่ก็กินไม่เยอะแทน”

“การที่ที่บ้านรู้หรือไม่รู้ก็ไม่มีผลต่อการลดน้ำหนักของเรานะ เราก็ลดของเราอยู่แล้ว เพราะเราไม่ได้กินยา เราจะออกกำลังกายมากกว่า เค้าก็จะไม่ค่อยหวั่ง แต่จะเตือนๆ เพราะเค้าอยากให้เราอ้วน”

“บางทีกลับบ้านน้ำหนักจะขึ้น เพราะพ่อจะเป็นคนชอบทำกับข้าว ถ้าเราไม่กิน เค้าก็จะงอน เราก็ต้องกิน ก็กิน 3 มื้อหนักๆ ตลอด กลับมาที่นี่ [กรุงเทพฯ] ก็ค่อยลดเอา”

“แต่ก่อนกลับบ้านเดือนละครั้ง แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยได้กลับละ เพราะตอนนี้ทั้งพี่ทั้งน้องก็มาอยู่ที่นี้หมด พี่อ้อมก็ได้งานเป็นอาจารย์สอนพละ น้องอ้อก็มาเรียนต่อ พ่อกับแม่เลยต้องเป็นคนมาเยี่ยมแทน (หัวเราะ) ก็เลยทำได้ต่อเนื่องหน่อย”

นินยังได้พูดถึงพี่สาวของเธอ ซึ่งอดีตนักกีฬาฮ็อกกีทีมชาติและน้องสาวของเธอ ซึ่งเป็นนักเรียนพยาบาล ก็มีส่วนร่วมในการลดความอ้วนของเธอว่า

“พี่กับน้องก็มักจะคุยกันเรื่องความอ้วนเป็นประจำเลย อย่างพี่อ้อมนะทำมาทุกวิถีทางแล้ว เคยลดประมาณว่ากินแต่น้ำต้มผักอย่างเดียว อาทิตย์หนึ่ง พวก Conyakkim [อาหารเสริมพวกผงบุก] พี่เค้าก็กิน แต่ก็ได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้าง แต่เราจะไม่กินนะ แต่จะกินชาระบายเพราะเป็นคนถ่ายยากด้วย กับน้องอ้อ น้องอ้อจะเป็นคนรูปร่างใหญ่ ก็จะไม่อ้วนง่าย ที่รู้มา อ้อมันเคยแอบกินยาลดความอ้วน แล้วที่หลังคงกลัวเลยบอกเรา เราก็ดูไป เดี่ยวเดี๋ยวก็เลิกละ เราคิดว่ามันไม่ดีนะ เลยอยากให้น้องออกกำลังกายมากกว่าหรือก็ไม่ก็ลดอาหารแทน”

“เราว่าอะไรๆ หลักๆ ก็จะคล้ายๆ กันนะไม่เหมือนพี่ที่เหมือนน้อง (หัวเราะ) อย่างการแต่งตัวก็จะตามพี่ นิสัยก็บอกไม่ถูกคือ น้องจะหญิงๆ ถึงหญิงมาก แต่พี่อ้อมก็จะห้าวๆ แบบแมนมาก (หัวเราะ) แล้วเราก็จะกลางๆ คือลูกคนกลางก็เลยกลางๆ มั้ง (หัวเราะ)”

“ถ้าถามจริงๆ แล้ว ใจเราก็อยากแต่งแบบหญิงๆ นะ แต่หุ่ไม่ให้ เวลาเราแต่งหญิงก็จะมีคนหัวเราะ ล้อๆ ทำให้เราเสีย self ไม่กล้าแต่งไปพักใหญ่ (หัวเราะ) แล้วก็จะฮึดเอาใหม่ (หัวเราะ)”

เมื่อตั้งข้อสงสัยคิดว่าทำไมชอบพูดถึงอะไร ที่เป็น “หญิงๆ” เกือบตลอด นิยมยอมรับว่าเรื่องนี้เป็นสิ่งที่ฝังใจเธอมาตั้งแต่วัยรุ่นแล้ว แต่ปฏิเสธว่าความรักไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เธอเปลี่ยนแปลงตัวเอง หากแต่เป็นการเรียนรู้ตัวเองในระหว่างเรียนรู้ผู้ป่วยทางจิตต่างหาก ที่ทำให้เธอกล้าที่จะทำสิ่งที่ตัวเองต้องการ

“เริ่มทำพวกอะไรหญิงๆ ที่ชอบ จากกล้าที่จะใส่พวกเสื้อตัวเล็กมั้ง ก็เคยใส่ครั้งแรกตอนเรียนมหาลัยปี 4 ก็มีคนที่ทักว่าใส่แล้วดูดี ก็จะทำให้เรามีความมั่นใจด้วย เพราะส่วนใหญ่เสื้อผ้าที่มีก็จะรับต่อมาจากพี่อ้อม (หัวเราะ) ซึ่งจะห้าวๆ เสื้อผ้าก็จะตัวโตๆ กางเกงก็จะคล้ายผู้ชาย เราจะไม่ชอบซื้อเสื้อผ้า ใส่ได้หมด ไม่เลือก อย่างเสื้อแถมก็ใส่นะ (หัวเราะ) เรื่องซื้อเสื้อผ้างก็ตกเดือนละครั้ง เดียวนี้ไม่ค่อยมีเวลา เลยซื้อทีก็หลายตัวหน่อย อาจจะเป็นสองตัวหรือ 2-3 ตัวแล้วแต่ แต่ก็ไม่มีปัญหาเรื่อง size นะ คือก็ดีใจที่ size เรายังเป็นปกติที่เค้าทำขายกัน แต่ถ้าอ้วนก็จะเริ่มมีปัญหา เพราะต้องเปลี่ยน size”

“แต่ก่อนเวลาไปเรียนจะชอบใส่เสื้อเชิ้ตไปเรียน ก็ยังไม่คิดเรื่องความสวยความงามนะ มาเริ่มแต่งก็ตอนจะจบปี 4 ก็เริ่มใช้แป้งพัฟ ใช้ลิปสติก เชนมาก แต่ก็ชอบ (หัวเราะ)”

“ตอนที่พี่แฟนคนแรกเราก็ผอมอยู่ก่อนแล้วนะ พอทำงาน นานๆ เจอกัน เค้าก็จะบอกว่าอ้วนนะ เราก็รู้ว่าอ้วน เจอทีก็จะคุยกันที เราก็จะรู้สึกอยากผอม แต่ไม่ถึงกับหักโหม แต่ก็เสีย self เหมือนกัน พอกินอะไรๆ เค้าก็จะมองนะ มองอยู่นั่นละ แต่เค้าก็บอกกินๆ เข้าไปเถอะ ก็ไม่ได้ว่าอะไร แต่เราดูตาแล้วยิ่งกว่าว่าอะไรอีก แต่กับแฟนคนนี้เป็นอะไรที่ตรงข้ามมาก พี่เค้าว่าเราผอมไป จะตามใจมากถ้าอยากกินอะไร ดูลิพวกผู้ชาย (หัวเราะ)”

ในทัศนะของเธอ นิยมคิดว่า ความอ้วนก็เป็นปัญหาสำหรับผู้ชายในสมัยนี้เหมือนกัน เพียงแต่อาจจะไม่มากเท่ากับผู้หญิง ซึ่งเธอเห็นว่ามันไม่แปลกถ้าผู้ชายจะสนใจที่จะลดความอ้วน ในเมื่อบทบาทของผู้หญิงกับผู้ชายเริ่มที่จะเปลี่ยนไป แต่สำหรับเธอมันยังคงเป็นสิ่งที่ต้องปรับตัวอยู่ เนื่องจากแบบแผนการเลี้ยงดูจากที่บ้านที่เธอได้รับมาแต่เด็ก

“เรื่องผู้หญิงผู้ชายกับการลดความอ้วน เราว่าผู้ชายบางคนก็มีนะแต่จะไม่ over เหมือนผู้หญิง คือเราคิดว่าเรื่องวิตกกังวลผู้หญิงจะเป็นมากกว่าผู้ชาย อย่างพี่เค้า [แฟน] ก็จะคุมเรื่องอาหารบ้างบางครั้ง ไม่ให้ลงพุง (หัวเราะ) แต่ก็ไม่เห็นเค้ากังวลอะไรมาก”

“เราว่าผู้หญิงเดี๋ยวนี๊ เก่งขึ้นนะ รู้ทันรอบรู้ สำหรับตัวเองคิดว่ายังกำลังอยู่ ก็ถือว่าไม่เป็นปัญหา นะ ถ้าถึงเวลาที่ต้องทำงานนอกบ้านแล้วทำงานบ้านด้วย แบบแต่งงานอะไรเงี้ย ถ้าเป็นอย่างนั้นจริงๆ ก็คิดว่าไม่น่ามีปัญหาเพราะรู้จักแบ่งแยกได้ เรายังอยู่ในระหว่าง กิ่งใหม่กิ่งเก่าอยู่ คือแบบต้องช่วยแม่ทำโน่นนี่มาตั้งแต่เด็ก แล้วอย่างงานบ้านก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลย แต่ก็ได้ไม่ถึงกับเป็นหน้าที่นะ ทั้งผู้หญิงและผู้ชายควรช่วยกันทำมากกว่า ช่วยกันได้ก็ดี เพราะเดี๋ยวนี๊แค่ทำงานอย่างเดียว กลับบ้านก็หมดแรงแล้ว (หัวเราะ)”

นี่มบอกว่าผู้หญิงในอุดมคติสำหรับเธอ เธอให้ความสำคัญกับบุคลิกมากกว่า ซึ่งเป็นด้านที่อยาก ให้คนพูดถึง ถ้าใครซักคนจะพูดถึงเธอด้วย โดยเธอกล่าวว่า

“ผู้หญิงที่หุ่นดี ก็คิดว่า อย่างนางแบบจะไม่ชอบ ผอมบางเกินไป รู้สึกมันไม่มีเนื้อหนัง มังสา ขาตะเกียบ (หัวเราะ) เราไม่ชอบ เราจะชอบหุ่นแบบมีเนื้อมีหนังแบบ firm คุมี กล้ามนิดๆ เราว่าบางที่ผอมเกินไปก็ใส่เสื้อผ้าไม่สวยนะ มันไม่มีอะไรให้ดู (หัวเราะ)”

“อย่างถ้าให้คนอื่นพูดถึงเรา ส่วนใหญ่เค้าก็จะว่าเป็นคนยิ้มง่าย ร่าเริง มนุษย์สัมพันธ์ดี เราชอบนะคือมันดูเหมือนชอบที่เป็นเราจริงๆ แต่พูดถึงเรื่องรูปร่างเราเค้าก็จะว่าคล้ายผู้ชาย ตัวใหญ่ เรายังรู้สึกเฉยๆ นะ แต่ก็อยากจะทำตัวเล็กบางๆ บ้าง ดูน่าทะนุถนอมดี แต่อย่างนี้ก็พอใจนะ”

“คิดว่าสวยไม่สวยอยู่ที่บุคลิกมากกว่า ไม่เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา อย่างคนอ้วนก็มีบุคลิก ดีได้นะ อย่างพีนูแฮมมิง เราก็เลยคิดว่าความอ้วนไม่มีส่วนที่ทำให้บุคลิกแย่งนะ ตรงกันข้ามอย่างทอปดาร์ณีนุชนะ เราว่าพอเค้าผอมแล้วไม่สวยเลย อ้วนๆ ดูดีกว่าอีก แต่ก็ยังชอบบุคลิกเค้านะ คุมันใจดี บ้าๆ แล้วก็ตลกดี”

คนที่เธอพูดถึงทั้งสองคนมักเห็นหน้าบ่อยๆ ทางทีวีในฐานะพิธีกรหลายรายการ ซึ่งนี่มบอกว่านั้น คงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนที่ไม่ค่อยดูทีวีมากนักอย่างเธอเองก็ยังคุ้นหน้า ส่วนใหญ่แล้วนี่มจะ เปิดทีวีไว้เป็นเพื่อนแก้เหงา และฟังข่าวคราวบ้านเมืองในช่วงดึกเสียมากกว่า แต่หากเจอรายการ เกี่ยวกับการลดความอ้วนเธอก็จะดูด้วยการตั้งคำถามเสมอ รวมทั้งในประเด็นสุขภาพด้วย

“สำหรับรายการ tv เราจะดูข่าวมากกว่านะ ก็จะเปิดดูไปเรื่อยๆ เปิดเป็นเพื่อน แต่รายการเกี่ยวกับผู้หญิง มักออกเวลาไม่ตรงกับเรา ก็เลยไม่ค่อยได้ดู อย่างพวกเทคนิคการ



ลดส่วนต่างๆ ที่ดู นี่ก็เคยลองทำนะ แต่ทำได้ไม่นาน ก็ซีเกียจ เราก็จะออกกำลังกายของเราไปเรื่อยๆ อย่างว่ายน้ำ หรือวิ่ง แต่อย่างเวลาเปิด tv หรือหนังสือพิมพ์ ก็จะเจอโฆษณาทุกครั้งนะ เราว่ามีอยู่ทุกช่องเลยมั้ง”

“แต่ที่เราว่าทำให้เป็นวิตกกังวลได้มากก็คือ ที่ว่าอ้วนทำให้เกิดโรคมากกว่า ก็กลัวนะ เพราะในครอบครัวมีย่าเป็นคนอ้วน แล้วก็ย่าเป็นเบาหวานด้วย แต่ตัวเองแล้วเราไม่คิดว่าอ้วนเป็นโรคชนิดหนึ่งนะ คืออ้วนไม่อ้วนน่าจะมาจากการประเมินตัวเองนะ อย่างดูตัวเราเอง ถ้าเริ่มอ้วน เวลาทางแกงก็จะติดขา หรืออย่างกระโปรงก็จะคับเอว เริ่มมีพุง ถ้าเราดูคนอื่น ก็คือถ้ามองก็จะแบบว่าเห็นชัดๆ ไปเลย อย่างอวบๆ ก็ยังไม่ถือว่าอ้วน ต้องเอาแบบว่าเห็นชัดเจนไปเลย แต่ถ้าจะเป็นโรคก็น่าจะแบบที่หนักเป็นร้อยมากกว่า”

“แต่เห็นช่วงนี้ ออ. [คณะกรรมการอาหารและยา] ก็เข้ามาควบคุมเกี่ยวกับการลดความอ้วนด้วยนี่ เห็นติดสติ๊กเกอร์ตามรถเมล์ ก็ดีนะเพราะภาพที่ออกมาอย่างพวกนางแบบ มันก็จะทำให้เด็กอยากผอมมากเกินไป มันเป็น ideal model ที่เป็นไปได้ยาก แล้วมันก็มีผลเสียข้างเคียงอีกด้วย ก็จะมีจากที่ฟังๆ เค้มาบ้าง ดู tv ด้วย เพราะเราคิดว่าการที่มีสิ่งแปลกปลอม เช่น ยาลดความอ้วน เข้าไปในร่างกาย คงต้องมีผลเสียบ้าง”

“พวกขายของลดความอ้วนเนี่ยะ เราว่าคงจ่ายค่าโฆษณาเยอะนะ อย่างพวกโฆษณาขายของต๋อนต๋ักๆ เปิดทีวีก็เห็นตลอด แต่ ก็จะมีดูทุกครั้ง (หัวเราะ) แต่ดูแล้วก็วิเคราะห์ดูว่า มันลดได้ขนาดนั้นหรือ แต่ไม่เคยคิดที่จะไป เพราะดูมันเวอร์ไปหน่อย แล้วก็แพงด้วย จะลดความอ้วนก็ไม่ถึงขนาดจะต้องใช้เงินเยอะอย่างนั้น”

ในเรื่องค่าใช้จ่ายในการลดความอ้วนนั้น เธอเห็นว่าเธออาจต่างจากผู้หญิงหลายคนทีลดความอ้วน เพราะสำหรับนั้มแล้วค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการลดความอ้วนนั้น นอกจากค่าอาหารที่รับประทานแล้ว เธอก็ไม่ได้ใช้เงินสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอื่นๆ เพราะเธอเห็นว่า มันอยู่ที่ตัวเธอเองมากกว่า

“เห็นจากหลายคนแล้ว เราโชคดีนะคือ ลดได้แบบแทบจะไม่เสียตังค์เลย (หัวเราะ) แกรมช่วงไหนที่ลดก็จะประหยัดด้วยซ้ำ เพราะก็จะกินแต่ผลไม้ อีกร้อยเงินเดือนชำระราชการที่ 3 แค่นี้จะให้ทำอะไรได้”

“ส่วนที่ทำให้เราประสบความสำเร็จในการลด ก็คงเป็นเรื่องคุมอาหาร ลดอาหาร ออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อกระชับมากกว่า แต่การออกกำลังกายไม่ได้ทำให้ลดนะ ลองมา

แล้ว แบบวิ่งหักโหมไปเลย แต่ยังไม่กินเยอะ มันก็ไม่ลด เราเลยอยู่ที่ทำให้ลดน่าจะเป็นที่  
อาหารมากกว่า แต่ไม่เคยคิดเรื่องแคลอรีเลย คืออยากกินก็กิน แต่จะไม่กินมาก  
ประมาณเอา คือเราไม่ค่อยรู้เรื่องพวกนี้ ”

“คิดเรื่องลดบอຍมัย ก็คิดช่วงที่รู้สึกอึดอัด การลดก็ไม่ถึงกับว่าต้องลด แต่อาหารต้อง  
คุมเพื่อให้น้ำหนักไม่เพิ่ม คือก็เอาเสื้อผ้าเป็นเกณฑ์ เวลาที่ต้องลดก็จะแบบเสื้อผ้าใส่ก็จะ  
ติดๆ (หัวเราะ) สำหรับเกณฑ์ก็ดูจากการน้ำหนัก ซึ่งบอຍๆ ดูว่าคงที่รีปาว แต่ถ้าเป็นช่วง  
นี้ก็ไม่สนเลย เพราะลดโดยอัตโนมัติอีกแล้ว (หัวเราะ)”

น้ิมกล่าวเช่นนั้น เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับชีวิตของเธออีกครั้ง เมื่อน้ิมสอบเข้าบรรจุเป็น  
เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานหนึ่งของกองทัพยานดอนเมืองได้ ซึ่งทำให้เธอต้องเข้ารับการฝึกอบรมใน  
หลักสูตรบังคับสำหรับผู้เข้ามาปฏิบัติกรใหม่ ร่วมกับบุคลากรของหน่วยงานอื่นๆ จากทุกเหล่าทัพ  
เพื่อเรียนรู้กฎ ระเบียบ ข้อบังคับต่างๆ ที่ทหารพึงรู้

“ช่วงนี้เหนื่อยมาก น้ำหนักเหลือ 47-48 เอง ต้องตื่นตั้งแต่ตี 5 เพราะจะต้องไปฝึกอบรมที่  
จะเริ่มตั้งแต่ 7 โมงเช้า กว่าจะกลับถึงบ้านก็เกือบทุ่ม คือชีวิตเป็นแบบแผนมากเลยนะ  
(หัวเราะ) ก็จวัตรประจำวันก็คือ ตื่นตีห้า ใช้เวลาเดินทางจากบ้านไปที่หน่วยฝึกในกองทัพ  
ประมาณครึ่งชั่วโมง เริ่มตั้งแถวตอน 7 โมงตรง เค้าก็จะเริ่มกันตั้งแต่ชุดเครื่องแบบเลยนะ  
ช่วงก่อนยังไม่ชินก็ใส่เครื่องหมายผิด เลยโดนทำโทษ ก็โดนหลายทีนะกว่าจะแมน  
(หัวเราะ) ลงโทษไงเหออ ก็อย่างให้วิ่งรอบสนาม วิดพื้น หรือทำอย่างอื่นแล้วแต่ครูฝึกจะ  
สั่ง แต่หลักๆ ก็จะวิ่ง”

“การฝึกก็แบ่งเป็น 2 ช่วงนะ ช่วงเช้าก็จะเป็นการเรียนทฤษฎีในห้องเรียน 11 โมงก็มาตั้ง  
แถวกันอีกที ไซ้ (หัวเราะ) แดดเปรี้ยงๆ นั้นแหละ เพื่อเตรียมตัววิ่งไปกินข้าว เราก็กินข้าว  
ได้น้อยมากนะ แล้วก็ไม่อ้อยเลย คือทุกคำที่จะตักเข้าปากก็ต้องตั้งฉากก่อน ใครจะมา  
อ้อยได้ไซ้ไหม จังหวะการกินมันไม่ได้จังหวะเดียวกันนี้ (หัวเราะ) พอตอนเที่ยงก็ให้เวลา  
พักแป๊บหนึ่ง ตอนบ่ายก็มาต่อ ตอนบ่ายก็จะเป็นการฝึกภาคปฏิบัติ เพื่อเรียนรู้การใช้อาวุธ  
ยุทธโฑปกรณ์ มีการฝึกโดดหอ พอผ่านพวกนี้ไปแล้ว ช่วงเดือนหลังๆ คือทำยๆ การฝึกก็  
จะมีการเดินทางไกล 30 กิโลเมตร การเข้าอยู่ป่าและใช้ชีวิตในป่า 5 วัน ก็คงต้องเตรียมตัวให้  
พร้อมมากที่สุด แล้วช่วงบ่ายหลังจากเรียนรู้เรื่องภาคสนามแล้ว ตอนเย็นซัก 5 โมงก็จะ  
กลับมาตั้งแถวอีกที วิ่งอีกประมาณ 2 กิโลเมตร แล้วก็กลับมาตรวจเครื่องแบบก่อนแยกย้ายกัน  
กลับบ้าน ตรวจเข้าตรวจเย็น (หัวเราะ)”

“ชุดที่ใส่สำหรับฝึกก็คือชุดทหาร รองเท้าก็รองเท้าทหารนะ แบบที่เรียกว่า combat หนักมาก ก็ต้องเพิ่มความอดทนมากอีกหน่อย ตอนนี้อู้สึกเป็น G.I Jane [ชื่อภาพยนตร์และตัวนำแสดงหญิงในเรื่อง] เลย (หัวเราะ) เพราะทหารที่เข้าฝึกน้อยกว่าคนเนี่ยะ มีผู้หญิง 18 คนเอง”

“กลับถึงบ้านนะ เหนื่อยจะตายอยู่แล้วยังอาบน้ำนอนไม่ได้นะ ต้องมานั่งขัดรองเท้าให้มันแห้งซะก่อน (หัวเราะ) ความมันวาวของรองเท้าเนี่ยเป็นความอยู่รอดของชีวิตในวันถัดไปเลยนะ (หัวเราะ) เสร็จแล้วก็มาเตรียมเสื้อผ้า ทำความสะอาดเครื่องหยาบ ติดเครื่องหมายบนชุด เช็คว่าถูกต้องไหม เพราะพรุ่งนี้จะได้ออกแล้วก็ไปเลย ทำตอนก่อนนอนปลอดภัยกว่า ขึ้นมานั่งติดตอนเช้า รีบๆ ก็จะไปติดไปก็จะได้โดนอีก คือเค้าเห็นว่าถ้าดูแลแค่ตรงนี้ไม่ได้ก็ต้องถูกลงโทษ”

“การฝึกเริ่มตั้งแต่มีนาะ แล้วก็จบตอนประมาณกลางเดือนมิถุนา นานนะ เป็นการเข้าคอร์สลดความอ้วนที่ยาวนานที่สุดในชีวิตเลย (หัวเราะ) ก็หนักใจนะ นี่ขนาดเราว่าเราออกจะ sporty girl แล้วก็ไม่ใช่หญิงเท่าไร (หัวเราะ) ยังแยะเลย ถ้าเธอไปตายแน่ (หัวเราะ) เนี่ยคงต้องพยายามพิชิตให้ได้มากกว่านี้ เพราะเดี๋ยวถ้าต้องเดินทางไกลกับเข้าป่าจะแยะ”

นี่มบอกว่า การฝึกหนักเช่นนี้ไม่ได้ทำให้เธอกังวลใจมากนัก หากแต่การที่ต้องเลื่อนการทำภาคนิพนธ์สำหรับจบออกไปเป็นเทอมถัดไปต่างหากที่เธอกังวล ซึ่งก็ได้อาศัยกำลังใจทางครอบครัวและเพื่อนๆ ทำให้เธอมองในแง่ดีว่าทุกอย่างค่อยเป็นค่อยไปได้ เธอจึงเห็นว่า เธอมีความสุขกับชีวิตปัจจุบันแล้ว

“ทุกวันนี้ การเรียนปริญญาโทที่ธรรมศาสตร์ก็เลยต้องพักไปโดยปริยาย มันไม่ไหว ตอนแรกตั้งใจให้จบเทอมนี้ เพราะภาระมันจะได้เบาลงนะ แต่คงไม่ทันแล้ว เพราะเรื่องงานวิจัยของเรา เราก็เพิ่งเริ่มส่งแบบสอบถามเอง แล้วไหนจะเรื่องฝึกอีก ก็เลยตัดใจยอมจ่ายอีกเทอมดีกว่า ทำใจอยู่ แต่พ่อแม่ก็บอกไม่เป็นไร อีกเทอมก็ไม่เป็นไร คือยังไงก็มีงานทำแล้ว”

“ตอนนี้ถึงมันจะเหนื่อยมาก เหนื่อยสุดๆ แต่เราว่าชีวิตโอเคที่สุด งานก็ได้ในแบบที่พ่อแม่ก็ภูมิใจ สวัสดิการก็ดีและก็นั่นคง เรียนก็ถึงไม่ได้เหมือนที่ตั้งใจก็เหลือแค่ตัววิจัยตัวเดียว

คืออีกนิดเดียว ก็จบแล้ว ความรักก็ happy (ยิ้ม) แล้วตอนนี้หุ่นก็เข้าที่เข้าทาง firm สุด ฤทธิ์ (หัวเราะ)”

นิมปิดท้ายการสนทนาด้วยประโยคที่ว่า

“อยากมาเข้าคอร์สด้วยกันไหม ฟรีแล้วก็รับรองผลด้วยนะ (หัวเราะ)”

### จอย

จอย หญิงสาวผิวขาวจัด อายุ 25 ปี สูง 160 เซนติเมตร ช่างพูดคนนี้ เกิดในครอบครัวคนไทยเชื้อสายจีนในจังหวัดแห่งหนึ่งทางภาคเหนือ เธอเป็นลูกสาวคนที่สามในบรรดาพี่น้องทั้งหมด 4 คน และมีน้องชายหนึ่งคน ซึ่งจอยบอกว่าสนิทกันมาก เพราะถึงจะมีลูกหลายคนแต่พ่อแม่ก็รักเท่ากันหมด ทำให้เธอไม่เคยรู้สึกมีปัญหากับการเป็นลูกคนกลางเหมือนคนอื่นเลย

จอยเรียนหนังสือที่นั่นตั้งแต่เด็กจนโต เคยย้ายโรงเรียน 2 ครั้ง คือ เรียนโรงเรียนแรกจนจบชั้นประถม จากนั้นก็เข้าเรียนต่อชั้นมัธยมต้นที่โรงเรียนอีกแห่งหนึ่ง และเรียนชั้นมัธยมปลายจนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนที่ถือว่าเป็นโรงเรียนประจำจังหวัดที่มีชื่อเสียงมากที่สุด ด้วยสถานการณ์ที่มีนักเรียนสอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดของรัฐบาลได้สูงสุด เธอเริ่มต้นด้วยการพูดถึงวัยเด็กของเธอให้ฟังว่า

“โรงเรียนทั้ง 3 ที่ที่เราเรียน ก็เป็นโรงเรียนสห [ศึกษา] หมดนะ แต่ก็ไม่เคยคิดเกี่ยวกับเรื่องการลดความอ้วนเลย แต่ถ้าจะเอามาตรฐานตอนนี้ไปวัดหุ่นเราในตอนนั้นก็คงถือว่าอวบๆ (หัวเราะ)”

“ตอนนั้นเรื่องลดความอ้วนไม่เคยมีอยู่ในหัวเลยนะ ทั้งๆ ที่ตอนนั้นก็ไม่ได้ว่าผมมันจะหนัก 49-50 ก็อวบๆ (หัวเราะ) จะเน้นเรื่องเรียนมากกว่า กลัวสอบเข้าต่อที่สามัคคี [ชื่อโรงเรียน] ไม่ได้ พอเข้าได้ก็กังวลเรื่อง ent [entrance] ต่อ เรื่องอ้วนเรื่องผมไม่สนใจเลย”

ครั้งแรกที่จอยรู้สึกอยากลดความอ้วนคือ ตอนช่วงที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 2 ในสาขาวิชาหนึ่งของคณะมนุษยศาสตร์ โดยจอยเล่าให้ฟังว่า

“จำได้แม่นเลยนะ วันนั้นเพิ่งสอบเสร็จ เก็บของจะกลับบ้าน ก็ผ่านเครื่องซั้งที่หอ ก็เลยเข้าไปซั้งเพราะไม่ได้ซั้งนานแล้วไง แต่ช่วงนั้นก็รู้สึกว่เริ่มอึดอัด เลยลองไปซั้งดู ที่นี้ก็หนัก 53 กลับบ้านก็เลยไปลด”

ซึ่งวิธีที่จอยใช้ในช่วงของการกลับไปอยู่บ้านในช่วงปิดเทอม ก็คือการควบคุมอาหาร โดยเธอได้ขอให้แม่ทำจับจ่าย อาหารจีนที่ประกอบไปด้วยผักหลายชนิดต้มรวมกันให้กิน โดยจอยเห็นว่าการที่แม่และครอบครัวของเธอไม่ขัดขวางการลดความอ้วนของเธอ นั้น เป็นเพราะวิธีการที่เธอเลือกใช้ ซึ่งจอยได้พูดถึงคนในครอบครัวของเธอกับการลดความอ้วนให้ฟังว่า

“ในบ้านไม่มีใครที่ลดความอ้วนนะ แต่ใครที่บ้านก็จะท้วมๆ กัน แต่อย่าง แจน [พี่สาว] แต่ก่อนก็ท้วมๆ นะ อ้วนกว่าเราอีก แต่ตอนนี้ผอมเลย เพราะไปจัดฟันมา เนี่ยะว่าเอาไว้สุดๆ ก็ว่าจะไปทำเหมือนกัน (หัวเราะ) แต่ก็กลัวเจ็บนะ เพราะมันถอนฟันหลายซี่เลย”

“ก็บอกแม่นะว่าอ้วน อยากลดความอ้วน อยากกินพวกผักอะไรอย่างเนี่ยะ ขอแม่ทำจับจ่ายให้กินหน่อย เค้าก็ไม่ว่าอะไร ก็ทำให้ เรารู้ว่าที่ไม่ห้ามคงเพราะว่าเห็นเราก็กินข้าวอยู่มั้ง”

“แต่เราก็ไปวิ่งกับพ่อด้วยนะ ไม่ได้ลดอาหารอย่างเดียว คือพ่อเค้าก็ไม่ว่าอะไรเห็นดีใจด้วย ซ้ำที่เราไปด้วย พ่อเราเค้าก็จะเป็นคนที่ชอบวิ่งมากเลย ต้องไปวิ่งทุกวัน ไม่เคยขาดเลยนะ วันไหนไม่ได้ไปเค้าก็จะหงุดหงิดๆ”

จอยได้เล่าถึงอิทธิพลของการเป็นคนรักการเล่นกีฬาของพ่อ ที่มีต่อลูกๆ รวมทั้งตัวเธอให้ฟังว่า

“ที่บ้านจะปลูกฝังเรื่องการออกกำลังกายมากเลย ตอนเรียนประถมเราเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของโรงเรียนด้วยนะ จริงๆ ก็เป็นกันสองคน กะแจนอีกคน คือพ่อจะชอบให้เล่นกีฬามาก เค้าก็เคยเชียร์เรื่องนี้มาก อย่างเรากะพีเนี่ยก็จะว่ายน้ำนะ คือเลิกเรียนมากก็จะเอาไปทิ้งไว้ที่สระ แล้วเค้าก็จะไปวิ่ง เค้่วิ่งเสร็จก็มารับเรากะพี บางทีก็เสาร์อาทิตย์ด้วย แต่ถ้าช่วงไหนมีแข่งก็จะเพิ่มเวลาซ้อมอีก แต่ก่อนเราไม่ชอบหรือกะนะ ตอนเด็กๆ เคยแอบอยู่ในตู้เสื้อผ้าวัยซ้า คือไม่ยอมไปวิ่งกะเค้่า”

จอยไม่ชอบที่จะวิ่ง แต่ชอบที่จะว่ายน้ำมากกว่า เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ทำกันกับพี่สาว เธอเห็นว่าการเล่นกีฬาตลอดช่วงเวลาในวัยเด็ก อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เธอไม่มีปัญหากับความอ้วน ใดๆ ที่เธอเป็นคนกินเก่งมาตั้งแต่เด็ก สำหรับการลดความอ้วนในครั้งแรกนั้น จอยบอกว่า เธอรู้สึกเอง ไม่ได้เกิดจากการที่ใครมาทักเกี่ยวกับรูปร่างของเธอ

“มันไม่เคยอ้วนขนาดนั้นเลย เพราะปกติน้ำหนักก็จะขึ้นลงประมาณ 49-50 แล้วปกติเราก็ไม่ค่อยใส่ใจซึ่งน้ำหนักเท่าไร แต่ตอนนั้นคือ เริ่มเอ๊ะ เสื้อผ้าเริ่มแน่นๆ คับๆ แล้วนะ ก็เลยไปซั้่ง พอเห็นว่าอ้วนก็เลยตั้งใจจะไปลด ก็คิดว่าไม่ได้การละ ต้องลดแล้ว เดียวอ้วนกว่านี้จะลดยาก”

หลังจากเปิดเทอม และต้องกลับมาอยู่หอพักอีกครั้ง ทำให้จอยต้องใช้วิธีการหนึ่งควบคู่กับการควบคุมอาหารก็คือ การกินยาลดความอ้วน เนื่องจากเธอเห็นว่า การควบคุมอาหารอย่างเดียวจะไม่ได้ผล โดยจอยได้รับข้อมูลมาจากรุ่นพี่คนหนึ่งที่เคยเรียนในภาควิชาเดียวกันซึ่งสนิทกัน และรุ่นพี่คนนี้ก็เคยเห็นจอยเห็นเห็นๆ จัดว่ามีรูปร่างอ้วนเหมือนกัน

“เรากับพี่นุ้มนิมะสนิทกันมาก ก็คุยกันตลอด แต่มีช่วงหนึ่งที่เราสังเกตว่าพี่เค้าผอมไปนะ ก็เลยไปถามว่าเค้าทำยังไง เค้าก็บอกว่าพี่กินยาของหมอคลินิกนี้นะ ก็ถามข้อมูลเค้าหลายอย่างนะ เสร็จแล้วเราก็เลยลองไป”

จอยใช้วิธีกินยาลดความอ้วนอยู่ราว 1 เดือน ก็มีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นกับเธอ ต้องจึงได้ตัดสินใจเลิกใช้วิธีการนี้

“พอไปรับยามาอาทิตย์แรก กินไปแล้วมันได้ผลไง ก็เลยกินยาไปเรื่อยๆ นะ กินอยู่ประมาณเดือนหนึ่งได้ น้ำหนักมันลดไปเลยนะ ลดลงเรื่อยๆ ก็หลายโลแต่ก็ไม่แน่ใจว่าเพราะยารึป่าว เพราะเราทำอย่างอื่นด้วย แต่เรื่องผลของยาเนี่ยะ ค่อนข้างมั่นใจนะ คือมันได้ผลจริง แต่พอมีวันหนึ่งที่ทำให้เรารู้เลยนะว่าร่างกายเราคงไม่ไหว จำได้ว่าวันนั้นกำลังจะเดินเข้าไปในครัว แล้วมันหน้ามืด คือมันวูบเลยนะ ก็เลยหยุดยาไป คือไม่ได้ไปที่คลินิกอีก จริงๆ แล้วมันต้องมียาหยุดนะ แต่เราคือไม่ไหวก็เลยหยุดเอง ซึ่งจริงๆ ก็ไม่ถูกต้องให้หมอสั่งยาหยุด”

นอกจากกินยาแล้ว จอยก็ได้กลับมาว่ายน้ำอีกครั้งหลังจากทิ้งร้างไปตั้งแต่ขึ้นมัธยมปลาย สลับกับการวิ่งและเดินแอโรบิค ซึ่งเธอได้ทำทุกวันเป็นเวลาหนึ่งปี และเธอบอกว่ามันก็ได้ผลมาก จอยระบุช่วงเวลาของการลดความอ้วนให้ฟังว่า มันเริ่มตั้งแต่ที่เธอตัดสินใจลดความอ้วนในตอนปิดเทอมขึ้นปี 3 จนเธอมาซังน้ำหนักอีกครั้ง ในตอนปิดเทอมขึ้นปี 4 น้ำหนักของจอยก็ลดลงจาก 53 กิโลกรัม เหลือ 47 กิโลกรัม และคงที่อยู่อย่างนั้นจนจบปี 4

“โชคดีนะที่ไม่มี yoyo effect ปกติพวกที่กินยาแล้วหยุดเองจะเป็นทุกคนเลยนะ คงเพราะเราออกกำลังกายกะเข้มงวดเรื่องกินด้วยก็เลยไม่มีปัญหาตรงนั้น น้ำหนักก็คงที่นะจนเรียนจบ ช่วงนั้นก็พอใจมาก”

ซึ่งจอยบอกว่า แม้เธอจะสามารถลดน้ำหนักได้ จนถึงระดับที่เธอพอใจ แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนที่เห็นด้วยกับรูปร่างใหม่ของเธอ

“เพื่อนบางคนนะ ก็หลายคนเหมือนกันเค้าก็จะบอกว่าเราผอมไป ผอมเหมือนไม้ขีดเลย คือหัวโต ตัวลีบ อาจจะเป็นเพราะช่วงนั้นเราดื่มน้ำด้วยไง เค้าก็เลยดูว่าโทรม”

หลังจากเรียนจบ จอยได้เข้าทำงานที่หน่วยงานด้านยาเสพติดแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่อยู่นาน 6 เดือน หลังจากนั้นก็ได้ย้ายไปประจำที่หน่วยงานอีกแห่งหนึ่งในอำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งนี่เองที่ทำให้จอยเริ่มมีปัญหากับการกินและรูปร่างของเธออีกครั้ง โดยจอยเล่าว่า

“ตอนทำงานที่เชียงใหม่น้ำหนักก็ขึ้นมานิดหน่อย อยู่ที่ 49-50 นะ พอย้ายไปอยู่แม่ฮ่องสอน น้ำหนักมันก็ขึ้นไปเรื่อยๆ นะ จนถึง 60 กิโล ก็ไม่รู้ว่ามันเป็นโรคซึมเศร้ารึป่าวนะ แต่ตอนนั้นเราไม่อยากทำอะไรเลยนะ อยากรอนเฉยๆ ไม่สนใจทำอะไรเลย เปื่อ แล้วที่นั่นมันก็เจียบเหงามาก มันไม่มีอะไรให้ทำเลย นอกจากกิน”

จอยขยายความเกี่ยวกับการทำงาน และการกินรวมถึงปัญหาน้ำหนักตัวในช่วงนั้นของเธอให้ฟังว่า

“ตอนนั้นเรารู้สึกเลยนะว่ากินนะเป็นความสุขอย่างเดียวของเราเลยที่หาได้ตอนอยู่ที่นั่น ใครจะทำอะไร จะว่าอะไร พูดได้ก็พูดไปเราไม่สนใจละ กินดีกว่า ซี้เกียจไปทะเลาะมีเรื่องกับใคร แล้วเราก็ไปอยู่คนเดียวด้วย ไม่มีก๊ากไม่มีกลุ่ม แต่อยู่คนเดียวก็สบายใจกว่านะ ก็เลยกินดีกว่า”

“จริงๆ แล้วทำงานที่โน่นแรกๆ ก็ดีนะ แต่ตอนหลังแล้วเราไม่มีความสุขเลยนะ อยากหา  
งานใหม่เหมือนกัน แต่ช่วงนั้นมันเศรษฐกิจไม่ดีใช้ใหม่ ก็คิดว่าคงหางานยากแน่ แล้วยิ่ง  
เป็นสายเฉพาะทางอย่างเราด้วยแล้ว คงไม่ใช่เรื่องง่าย คิ๊งนี่ก็เลยทนเอา”

“ช่วงนั้นเราปล่อยเลยนะ คือไม่สนใจเลย ปล่อยมัน คืออ้วนอย่างนั้นเป็นปีเลย ปีแรกก็ยัง  
ผอมอยู่ ก็อ้วนขึ้นมาทีละนิดเรื่อยๆ จนย่างปีที่ 2 ก็ 60 ไซ้มัย ก็ปล่อยอยู่อย่างนั้นเป็นปี  
เลยนะ แต่พอปีที่ 3 ก็คิดว่าเราต้องทำอะไรดีๆ กับตัวเองได้แล้ว แล้วก็อยากหางานใหม่  
แล้วด้วย ก็เลยเริ่มลด”

วิธีที่จอยใช้ในการลดน้ำหนักในระหว่างช่วงที่ทำงานอยู่ที่จังหวัดแม่ฮ่องสอนก็คือ การควบคุม  
อาหารและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกิน รวมทั้งจัดเมนูอาหารขึ้นมาใหม่สำหรับการลด

“คือจากเดิมเราจะกินข้าวสวย ก็เปลี่ยนมากินข้าวต้มนะ แล้วก็เลือกเอาข้าวกล้อง เพราะ  
มันมีคุณค่าอาหารสูงไง ก็คิดว่ากินน้อยแต่กินให้มีคุณภาพ ร่างกายจะได้ไม่โยย แล้วจะ  
ได้ไม่มีอาการเหมือนก่อนอีก แล้วพวกเนื้อหมูเนื้อวัวก็ไม่กินเลยนะ จะกินแต่ปลา พวกไก่ก็  
ไม่กิน แล้วก็กินผักเยอะมาก แล้วก็เวลาที่กลับบ้านไปเยี่ยมบ้านก็จะขอแม่ต้มจับฉ่ายให้  
กิน ใช้ใช้สูตรเหมือนตอน ป. ตรีนั่นแหละ”

“ที่บ้านเราก็จะไม่ได้ว่าอะไรนะ เหมือนเดิม อย่างพอเราบอกแม่ว่า แม่ต้มจับฉ่ายให้กิน  
หน่อยสิ จะลดความอ้วน แม่เค้าไม่ว่าอะไรนะ ก็ขนาดคราวก่อนเราอ้วนไม่มากเค้ายังไม่  
ว่าอะไรเลย ยิ่งคราวนี้ที่แบบ 60 เนี่ยะ ยิ่งไม่ว่าใหญ่ (หัวเราะ) คือเค้าก็บอกว่าไปวิ่งกะ  
พ่อสิ แล้วอย่าไปกินยานะ มันอันตราย คือเค้าก็ห่วงตรงนี้ แต่เรื่องกินน้อยลงหรือเลือกกิน  
เค้าก็ไม่ว่านะ”

จอยทำงานที่แม่ฮ่องสอน 3 ปี ก็ลาออก เนื่องจากเบื่อและทนกับสภาพการทำงานและเพื่อนร่วม  
งานไม่ไหว ผนวกกับเธอสอบเข้าเป็นนักศึกษาภาคศึกษารัฐประศาสนศาสตร์ของสถาบันแห่งหนึ่งได้  
จึงทำให้จอยย้ายมาอยู่กรุงเทพฯ กับพี่สาว และด้วยการจำกัดอาหารของจอยอย่างต่อเนื่อง ทำให้  
ในครั้งปีถัดมา จอยสามารถลดน้ำหนักลงได้จนเธอมีน้ำหนักประมาณ 55 กิโลกรัม



“พอเริ่มเรียนไปได้ชักพักเหมือนมันอยู่ตัวใจ คือลดยังไงอดยังไงมันก็ไม่ลงไปต่ำกว่านั้น เราก็เริ่มมองหาวิธีอื่นด้วยนะ เพราะใจจริงอยากลดให้ได้มากกว่านั้นอีกซัก 5 โล อยากได้ซัก 49-50”

จอยบอกว่าเธอจึงได้ลองกลับไปหาวิธีการกินยาลดความอ้วนอีกครั้ง แต่คราวนี้เธอถูกปฏิเสธจากคลินิก เนื่องจากเหตุผลจากการควบคุมอย่างเข้มงวดของรัฐ

“เราก็ขึ้นไปเชียงใหม่เลยนะ กะว่าจะไปซื้อยาหมอเดิม แต่พอไป คำก็บอกว่าขายให้ไม่ได้ เพราะโดนตรวจหนัก เด็กเคาน์เตอร์บอกนะ คือจะจ่ายยาให้เฉพาะคนที่แบบว่าอ้วนจริงๆ น้ำหนักเป็นร้อยอะไรเงี้ยะ ”

เมื่อไม่สามารถใช้วิธีการกินยาลดความอ้วนได้อย่างที่ตั้งใจ จอยก็กลับมาใช้วิธีการควบคุมอาหารอีกครั้ง ซึ่งมันก็ไม่สามารถทำให้เธอพอใจในรูปร่างขณะนั้นของเธอได้ เนื่องจากว่าเธอยังมีปัญหาต่อการเลือกซื้อเสื้อผ้าอยู่ ซึ่งจอยบอกว่าเป็นสาเหตุหลักที่สำคัญมากกว่าสาเหตุอื่นๆ ที่คนมักคิดกัน

“คือพอดจนอดไม่ไหวแล้ว แต่ซาก็ยังใหญ่อยู่ ก็เลยอยากหาวิธีอื่นด้วย คือเราจะเป็นคนมีปัญหาที่ต้นขาเยอะ แบบต้นขาจะใหญ่ เวลาซื้อกางเกงจะมีปัญหามาก ติดขาแล้วใส่ไม่สวย ตอนหลังนี้เวลาไปเดินซื้อของกะพีนะ บางทีถูกใจแต่ก็ไม่กล้าทดลอง เพราะรู้ว่าใส่คงไม่ได้ คงติดขา แล้วพอใส่ไม่ได้ไม่ซื้อของเค้า ก็กลัวเค้าจะว่าลองแล้วไม่เอา ก็เลยไม่ลองดีกว่า คือเราเคยโดนคนขายของเค้าว่านะ จริงๆ แล้วคราวนั้น เราก็อยากได้ แต่มันใส่แล้วไม่สวยเลย ติดขาเห็นชัด น่าเกลียดมาก เราก็เลยไม่ซื้อ เพราะซื้อมาก็ไม่กล้าใส่ แต่เค้าคงนึกว่าเราลองเล่นๆ ใจ เค้าก็ว่า เรานั่งหน้าชาเลย ก็เลยอยากลดจริงๆ จังๆ อีกครั้ง”

“อ๊วย ไม่ใช่เพราะผู้ชายห rokok เนี่ยะเราก็เพิ่งเลิกกะแฟนนะ คือไม่เกี่ยว แล้วตอนที่คบกันก็ไม่ได้กังวล เพราะเราคิดว่าถ้าใครจะมาชอบก็น่าจะชอบเพราะนิสัยเรามากกว่า แต่ก็อาจเกี่ยวนิดหนึ่งตรงที่แบบเลิกกันแล้วไม่ยอมให้คนรู้จักเค้า หรือคนที่เคยเห็นว่าคบกัน เห็นเราแล้วก็พูดว่า มิน่าละถึงเลิก อะไรเงี้ยะนะ คืออยากดูดี มีบุคลิกดีมากกว่า”

เมื่อตัดสินใจที่จะลดความอ้วนอย่างจริงจังอีกครั้ง จอยจึงได้หาข้อมูลสำหรับการลดความอ้วนในรูปแบบอื่น และในที่สุดก็ตัดสินใจเข้าใช้บริการของสถานบริการลดน้ำหนักแห่งหนึ่ง ซึ่งมีนางงาม และ

นักร้องชื่อดังเป็น presenter โฆษณา ซึ่งจอยบอกว่า ค่าใช้จ่ายสำหรับการลดความอ้วนที่นี้ มีหลายระดับขึ้นอยู่กับจำนวนครั้งของการทำ

“ที่ตัดสินใจไปที่นี้ก็เพราะ เราอยากลดเฉพาะส่วน แล้วตรงนี้นั้นทำได้ไง คือช่วงนี้ชู้เกียจ ออกกำลังกาย แล้วก็เคยดูจากสื่อด้วย สื่อก็มีผลมากนะ เราก็เคยโทรติดต่อทาง Nary France มาบ้างแล้ว ตัวเล็กก็มีให้เลือกน้อย ก็ดูแล้วเลยเลือกที่นี้ ดูน่าไว้ใจหน่อย”

“ราคาสูงก็จริงนะ แต่ก็ได้จ่ายงวดเดียว แบ่งจ่ายเป็น 2 งวดแต่จริงๆ ก็เหมือนงวดเดียว นั่นละ คือพอตกลงทำก็เซ็นสัญญาแล้วก็จ่ายเงินงวดแรก แล้วก็ไปทำได้เลย แล้วอีก 2 วันเค้าก็จะนัดมาทำครั้งต่อไปพร้อมกับจ่ายเงินงวดสอง”

“ราคามันก็แล้วแต่ว่าเราจะทำกี่ครั้ง ก็มีตั้งแต่ 10 ครั้ง 15 ครั้ง 30 ครั้ง แต่ของเราเป็นกรณีพิเศษไป คือตอนแรกไปทำแล้วมันหนาวทนไม่ไหว เลยเปลี่ยนใจไม่ยอมทำต่อ พนักงานเค้าก็เลยเสนอมาให้ที่ 20 ครั้งในราคา 40,000 บาท”

จอยบรรยายถึงขั้นตอนในการลดน้ำหนักเฉพาะส่วนด้วยกรรมวิธีที่เรียกว่า “พันเย็น” ซึ่งทำให้เธอเกือบเลิกล้มความตั้งใจให้ฟังว่า

“ครั้งแรกที่ไปก็จะมีเจ้าหน้าที่มาคุยกับเราเกี่ยวกับเรื่องขบวนการให้เรารู้การทำมีอะไรบ้าง รู้วิธีทำคร่าวๆ ก่อนที่จะตกลงที่จะทำ แต่เราก็ฟังงั้นๆ นะ เพราะเราเคยโทรมาถามก่อนแล้วไง คือว่าตัดสินใจแต่แรกก่อนมาแล้วว่าจะทำ ถ้าทำเป็นครั้ง คอร์สนี้ก็ครั้งละ 2,750 แต่เค้าบอกว่าช่วงนี้เป็นช่วงชู้ 1 แกรม 2 เซ็นเราไปลดตรงต้นขา แล้วเค้าก็จะให้ตรงน่องด้วยเราจะเลือกได้ แต่พอเวลาทำจริงๆ แล้ว ก็พันทั้งตัวยกเว้น หน้าอก นะ”

“พอเราจะทำก็ไปเปลี่ยนเสื้อผ้าที่ห้อง เค้าก็ชั่งน้ำหนัก เครื่องชั่งก็จะบอกน้ำหนักและก็ไซมันส่วนเกิน แล้วเค้าก็จะบอกเราว่าเท่าไหร่เท่าไหร่ บันทึกลงไว้ แล้วเค้าก็จะขอวัดตัวคือถอดหมดเลย ยกเว้นชุดชั้นใน เค้าก็จะมี underwear ให้เรานะ แต่ bra ก็ของเรา คือจะวัดก่อนลด”

“เสร็จก็ไปทำ treatment ห้องที่ทำก็จะแยกห้องละ 1 คน แยกเป็นลัดเป็นส่วนเลย จะมีห้องสำหรับนั่งและห้องสำหรับนอน ซึ่งเสร็จ แล้วก็ไปนวด มันจะสบายมากจริงๆ ตอน

นวนนี้ถือถือว่าเป็นช่วงที่สบายที่สุดของที่ทำ treatment นะ ไม่ทรมานเหมือนตอนอื่น แล้วคอร์สที่เราซื้อ มันพ่นอย่างเดียว แต่ว่าเค้าก็จะมีให้พ่นด้วย แอมพ่นตัวให้ประมาณ 5 ครั้ง นวดมือ 10 ครั้ง นวดตัว ถ้าหมด 5 ครั้งแล้ว เรายังไม่ได้พ่น จะพ่นอย่างเดียว”

“ในช่วงนวดคือมีนวดมีตบ ก็ทำในห้องสำหรับนอน เค้าก็ลงพวก oil ก็คือนวดพวกน้ำมันบำรุง นวดเสร็จแล้วก็หมักโคลน พอโคลนพ่นครั้ง ซ.ม. แล้วเค้าก็มาเช็ดให้เรา แล้วหลังจากนั้นเค้าก็จะเอาครีมเกี่ยวกับกระชับผิวมาทา เค้าจะเอาพลาสติกห่อ เตียงก็จะเป็นเตียงอุ่น นอนเวลานวด แล้วนวดก็จะนวดที่ละข้าง เค้าจะให้เราเลือกว่าจะนวดด้านหน้าหรือด้านหลังก่อน อย่างเราเลือกนวดตรงขา เค้าก็จะนวดตรงขา จะมีตรงแขนบ้าง แต่ว่าเค้าไม่ได้หมักโคลนให้ คืออันนี้เป็นโปรโมชั่นแถมที่เราบอกไป เสร็จแล้วก็เอาผ้าพันเย็น แต่พ่นร้อนยังไม่เคยนะ แต่ว่าพ่นร้อนนี้จะบำรุงผิวมากกว่าที่จะลดน้ำหนัก”

เมื่อแสดงความแปลกใจที่คิดว่าการพ่นร้อนจะช่วยซับไขมัน จอยก็อธิบายเพิ่มเติมว่า

“ก็คือว่ากระบวนการพันเย็น มันจะทำให้ร่างกายเอาไขมันที่สะสมอยู่เอามาใช้ เหมือนกับเวลาเราอยู่น้ำหนาว”

จอยเล่าต่อถึงขั้นตอนภายหลังจากการนวดตัวด้วยน้ำมันแล้วให้ฟังว่า

“คือพอนวดเสร็จก็จะเป็นขั้นตอนที่พ่น พอพ่นตัวเสร็จก็ไปนวดมือ นวดมือก็แค่เอาโลชั่นมานวดๆ เป็นโลชั่นของเค้า เสร็จแล้วก็ไปจุ่มในอะไรก็ไม่รู้คล้ายๆ กับพาราฟินที่เค้าเอาทำเทียน เอามือเราจุ่มไปให้มันเคลือบเฉพาะตรงส่วนที่เราไม่ได้พ่นพลาสติก อย่างสองครั้งแรกไม่ได้พ่นด้วยพลาสติก แต่จะพ่นด้วยผ้าคล้ายผ้าก็อต แต่จะกว้างกว่าหน่อย สองครั้งถัดมาเค้าจะพ่นด้วยพลาสติกที่ใช้หุ้มอาหาร เวลาเข้าไมโครเวฟ จะพ่นอันนั้นก่อน เพราะว่าร่างกายจะปรับอุณหภูมิไม่ทัน มันจะหนาวมาก พอครั้งที่สามก็พ่นผ้าเลย ไม่ต้องพ่นพลาสติกก่อน พอนวดเสร็จเค้าก็จะทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง เค้าจะเอาที่หุ้มอาหารมาหุ้มเรากับเตียง เหนือเราจะออก แล้วเค้าจะให้เรากลับไปที่ห้องนึ่ง เพราะห้องนอนจะมีลูกค้ำมาเรื่อยๆ”

“หลังจากที่พ่นผ้าก็อตไปแล้ว 10 นาทีก็จะเริ่มเย็น เป็นเพราะแอร์ในห้องหรือเปล่านั้นหรือไม่ใช่เนาะ มันเย็นจากผ้าเนาะ รู้สึกได้เลย ผ้าก็จะชุบน้ำยาอะไรก็ไม่รู้ ครีมที่เค้าทา ก่อนพ่นผ้า ตอนแรกเค้าจะมี test นะ มันจะทำให้ร่างกายอบอุ่น แต่ถ้าทาครีมน้อย มันก็จะหนาว

มาก แต่ถ้าทาครีมเยอะมันก็จะไม่หนาวเท่าไร ก็จะมีร้อน ก็คล้ายๆ เหมือนเวลาเราทาครีมที่เดอ์เพน [ครีมทาบรรเทาอาการปวดเมื่อย] แต่เวลามันเย็น มันจะเย็นมากเลย เราารู้สึกว่าเราอยู่ไม่ไหวแล้ว”

“ตอนที่พันผ้าแล้วกลับมาจะเย็น เค้าจะจำกัดเวลา เราก็ทนไม่ได้หรอก ส่วนมากเค้าจะจำกัดให้เราครึ่งชั่วโมง บางที 40 นาทีก็ได้ แล้วแต่ที่เราจะทนได้แค่ไหน แต่ส่วนมากก็ประมาณครึ่งชั่วโมง เพราะเราจะทนไม่ได้ ที่จริงนานกว่านั้นก็ได้อีก แต่ส่วนมากเค้าจะกำหนดให้ได้แค่ครึ่งชั่วโมง ระหว่างที่พันเค้าจะมีบริการเสิร์ฟน้ำ ผลไม้ แล้วพอเอาผ้าออกแล้ว หลังจากนั้นเค้าจะถามเราว่า เราจะอาบน้ำหรือเปล่า เค้าจะมีห้องอาบน้ำให้ ถ้าอาบน้ำเค้าก็จะเตรียมผ้าเช็ดตัวให้ แต่ถ้าเราไม่อาบน้ำก็จะเปลี่ยนเสื้อผ้ากลับเลย”

“ก่อนกลับไปก็ไปที่เคาน์เตอร์ แล้วก็นัดเค้าอีกทีว่า จะมาอีกวันไหน ส่วนมากก็วันเว้นวัน แต่ละครึ่งใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง ถ้าปวดด้วยนะ แต่ละครึ่งก่อนกลับบ้าน เค้าก็ไม่ได้วัดตัวนะ แต่ว่าก่อนที่จะทำทุกครั้ง เค้าจะชั่งน้ำหนักเป็นปอนด์ มันจะละเอียดกว่า อย่างเราหนัก 55 กิโล ปอนด์หนึ่งก็ประมาณ 100 กว่า มันจะเห็นความแตกต่างง่าย อันนี้เราคิดเอาเองนะ เค้าไม่ได้บอกหรอก (หัวเราะ)”

หลังจากการเข้าไปใช้บริการของสถานบริการลดน้ำหนักแห่งนี้มาได้ 5 ครั้ง จอยเล่าถึงผลลัพธ์ของการเข้าคอร์สทำ treatment นี้ว่า

“เราก็สังเกตตัวเองนะ รู้สึกว่า เสื้อผ้าที่เคยใส่แล้วอึดอัด ก็สามารถใส่ได้สบายมากขึ้น แต่ก็ไม่แน่ใจว่าเป็นเพราะการไปทำ treatment หรือเปล่า เพราะระหว่างนี้เราก็ยังจำกัดอาหารอยู่ด้วย ก็เลือกกินไม่ได้กินเยอะเหมือนแต่ก่อน”

ปัจจุบันนี้จอยก็ยังคงไปใช้บริการของสถานเสริมความงามแห่งนี้ในช่วงที่เธอว่างจากการเรียน และจากอาชีพที่เธอไม่อยากจะพูดถึงมันหนัก เพราะในระหว่างที่ถามถึงการทำงานในปัจจุบัน เธอบอกเพียงว่าเธอเป็นคนว่างงานคนหนึ่ง ซึ่งอยากจะพักและให้เวลากับตัวเอง โดยที่ไม่ต้องสังกัดหรือขึ้นกับใคร แต่เท่าที่ทราบจากเพื่อนของจอย ซึ่งให้ข้อมูลว่า ด้วยธุรกิจการออกเงินกู้ของจอยที่มีเงินต้นเกือบ 7 แสนบาทในตอนนี้อยู่ เรื่องค่าใช้จ่ายสำหรับการลดความอ้วนแค่นี้ จึงอาจถือได้ว่าไม่แพงนักสำหรับจอย

“ทุกวันนี้ออกจากงานแล้ว ก็ตั้งใจจะปล่อยตัวเองเป็นคนว่างงานซักพักนะ เบื่อ แต่จริงๆ จะว่าว่างก็ไม่ว่างนะ คือเราจะมีตารางเวลาเลยนะ คือช่วงนี้ต้องไปซื้อกับข้าวมาทำ ช่วงนี้ต้องไปทำ treatment ช่วงนี้ต้องไปเรียน ไปทำธุระ คือก็มีอะไรให้ทำทั้งวันแหละ”

สิ่งที่บั่นทอนต่อการลดน้ำหนักของจอยที่สุดก็คือปรากฏการณ์ที่เรียกว่า yoyo effect ซึ่งในตอนแรกเธอสามารถหลีกเลี่ยงมันได้แต่ในภายหลัง เธอบอกว่ามันแทบจะกลายเป็นส่วนหนึ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับการลดน้ำหนักของเธอเลย และจอยได้สรุปประสบการณ์การลดความอ้วนของเธอว่า

“บางทีก็เหนื่อยนะ แบบลดไปได้แล้ว อะไรก็กลับมาอีกแล้วคือ มัน yoyo มาทีก็เท่าตัวเลย ก็ท้อเป็นช่วงๆ เหมือนกัน แต่คือก็รู้นะว่าในเมื่อเราเลือกการกินยาไขมัน เราก็คงรู้ว่ามันผิดมันต้องมี yoyo หรือมีผลข้างเคียงอื่นๆ อยู่แล้ว ก็ต้องเตรียมใจ แต่ทำไม่ได้ละ มันก็เป็นทางออกเดียวนะ ถ้าเราไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ไม่ให้กินจุบกินจิบ ออกกำลังก็ไม่อยากออก คือเหมือนกับว่าตอนเด็กๆ เราโหมมากไปไง โหมจนล้าไม่อยากทำอีก พอเป็นอย่างนี้ กินอะไรก็อร่อย อดไม่ไหว ก็เลยต้องกินยาช่วย”

“โชคดีนะที่ไม่ค่อยโดนล้อเท่าไร แล้วก็บ้านก็เข้าใจ อย่างไปทำ treatment ไม่ได้บอกแม่นะ แต่ก็บอกแจน มันก็ไม่ได้ว่าอะไร คงเพราะมันก็เหมือนเราเข้าร้านเสริมสวย คือไปนวดไปพัน ไม่ได้ไปผ่าหรือไปดูดไขมันออก แต่อย่างนั้นเราไม่กล้าทำหรอกนะ กลัว แต่ถ้าทำจริงๆ ก็คงไม่บอกเพราะว่าเค้าคงห้ามแน่ๆ แต่ว่าตอนนี้มันดูไม่อันตรายไง ก็ธรรมดา ตอนนี่ก็โอเคนะ ทุกวันนี้จอยยังควบคุมเรื่องอาหารอยู่นะ ก็พยายามควบคุม ไม่กิน แล้วก็ทำ treatment ไปด้วย ก็รอดูผลต่อไป ก็หวังว่าครั้งนี้คงได้ผล จะได้เลิกลดซะที”

## สอง

สอง หญิงสาววัย 24 ปี สูง 168 เซนติเมตร เป็นคนกรุงเทพฯ โดยกำเนิด อาศัยอยู่แถวย่านปิ่นเกล้า ซึ่งสำหรับเธอแล้ววัยเด็กแล้ว ถือเป็นเรื่องราวในอดีตที่สนุกสนานประทับใจ

“ตอนเด็กๆ เรียนชั้นประถมที่สิริวังคลศึกษา เป็นโรงเรียนสห [ศึกษา] นะ เป็นโรงเรียนเอกชน มีเพื่อนผู้ชายเยอะมาก เราจะเป็นหัวหน้าแก๊ง”

“เค้าจะเรียกเราว่าพีห์หมดเลยเพราะเป็นหัวโจก ขนาดครูใหญ่ยังเคยเรียกมาถามอายุเลย เพราะสงสัยว่าทำไมคนอื่นเค้าเรียกพีกัน โรงเรียนตอนนั้นจะใกล้บ้าน บ้านเราก็จะเป็น จุดศูนย์รวมเพื่อนๆ แล้วแม่ก็ไม่ค่อยไปไหนด้วย จะอยู่บ้าน เพื่อนคนไหนไปมา ก็จะมา กิน มานอน มาอยู่เลยบางที”

สองเรียนที่โรงเรียนนั้น จนกระทั่งจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยสองเล่าว่าช่วงนั้นเธอแก่นแก้วมาก หากแต่เมื่อเธอต้องย้ายไปศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่โรงเรียนสตรีวิทยา อันเป็นโรงเรียนหญิงล้วน ก็ทำให้เธอต้องปรับตัวบ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการเรียนรู้

“การเปลี่ยนโรงเรียนก็ไม่มีผลกับเรามากนักนะ เอ.. ริวามี (หัวเราะ) ก็มีบ้างอย่างตอน แรกๆ ยังไม่สนิทกับเพื่อนๆ เราก็จะเจี๊ยบๆ แต่ไม่แก่นเหมือนเด็กๆ แล้ว เรียบร้อยขึ้น คิดว่าเป็นเพราะเพื่อน อีกร่างเราคงโตขึ้นด้วย”

“โรงเรียนเป็นโรงเรียนมีชื่อเสียง ใครก็ต้องคิดว่าเข้าแล้ว นักเรียนต้องเรียบร้อย เป็นเด็กดี น่ารัก เราก็เลยต้องทำแบบนั้นมั้ง อยู่ที่สตรีวิทยาก็ไม่มีใครตามใจเหมือนตอนอยู่ประถม ตอนนั้นจะมีคนตามใจมาก เลยต้องเจี๊ยมเจี๊ยม (หัวเราะ)”

“ตอนย้ายไปเรียนที่สตรีวิทยาก็เหมือนย้ายไปคนเดียวจริงๆ แล้วมีเพื่อนจากโรงเรียน เดิมกับเราอีกคนหนึ่ง แต่อยู่คนละห้องกัน ก็เลยไม่ค่อยสนิทกัน เลยยิ่งหัวเดียวกระเทียมลีบ ต้องเจี๊ยบ”

“เรียนตอนนั้นเกรดตกมากเลย แต่ก่อนตอนเรียนประถมเรียนได้ที่ 1 นะแต่พอมา ม. 1 ตอนแรกอย่างเทอมหนึ่งก็ยังเกรดดีนะ 3.5 แต่พอเทอม 2 ตกเหลือ 2.8 เลย ก็จะได้เกรด 2.6 2.8 ไม่เคยได้ 3 เลย”

สำหรับสองแล้ว ในช่วงต้นของการเข้าสู่วัยรุ่น ปัญหาเรื่องการเรียนรู้เป็นสิ่งที่เธอกังวลมากที่สุด ตลอดเวลา เรื่อยมาจนกระทั่งถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ช่วงของการตัดสินใจที่สำคัญครั้งหนึ่งในชีวิต

“คือจะมีการเลือกเรียนเป็นวิชาเลือกตอน ม. 3 แล้วเราก็ประเภทว่าศิลป์ก็ไม่ได้ วิทยาศาสตร์ก็ไม่เอาไหน ตอนนั้นเลือกเรียนภูมิศาสตร์ ก็จะเรียนได้เรื่อยๆ เป็นวิชา

ห้องจำ ไม่เคยได้คะแนนเต็ม 10 เลย มากสุดก็ 7 เลือกเรียนตอนม.3 ก็สับสนนะ รู้สึกตัวเองอยากเรียนศิลป์สังคม เพราะชอบประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ แต่เกรดน่าจะถึงศิลป์คำนวณ แต่วิทย์ไม่ชอบเลย”

“พอจะขึ้น ม. 4 ก็เลือกเรียนศิลป์คำนวณ เพราะถ้าเรียนศิลป์สังคม เราก็มานั่งนึกว่า ถ้าเรียนต่อไปถึงระดับมหาลัย เราจะไปเรียนอะไรต่อ มันก็จะมีให้เลือกน้อย จะไปเลือกสายวิทย์ก็ไม่ไหว ก็เลยเลือกศิลป์คำนวณ ก็พอได้เพราะสอบได้หลายคนอยู่ ตอนเรียนภาษาอังกฤษก็ได้เกรด 3 เลขไม่เคยเกิน 2 เลย ตอนนั้นยังไม่คิดอะไรมาก”

สองเริ่มที่จะ “คิดมาก” เพราะมีการเปลี่ยนผ่านช่วงเวลาแห่งการเรียนอีกครั้ง เมื่อเพื่อนสนิทในกลุ่มที่เธอคบเกือบทั้งหมดสามารถสอบเทียบชั้นความรู้เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยได้ เมื่ออยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

“เพื่อนที่สนิทตอนม.3 ขึ้นมาจนถึง ม.5 เค้าก็จะคร่ำครั่ง อยากจะสอบเข้ามหาลัยกัน เรายังก็ติดเพื่อน ก็ต้องสอบเข้าด้วยคือตอนนั้นเทียบได้แล้วด้วย แถมตอนนั้นไม่เคยคิดถึงมหาลัยต่างจังหวัดเลย พอ ent. [entrance] ปีนั้นทั้งกลุ่มไม่ติดอยู่ 5 คน จากทั้งหมด 12 คน สายศิลป์มีเรากะเพื่อนอยู่ 2 คน นอกนั้น 10 คนอยู่สายวิทย์หมดเลย เพื่อนที่เรียนศิลป์กับเราก็ยังไม่ติด ก็ยังดีที่ยังอยู่เป็นเพื่อนกัน เพื่อนคนอื่นๆ เค้าก็ติดคณะดีๆ กันไปหมด เราก็แบบว่า ม.6 เราต้องทำให้ได้”

นอกจากเรื่องเรียนที่ทำให้เธอเริ่มเป็นกังวลแล้ว เรื่องรูปร่างก็เริ่มเข้ามาอยู่ในความสนใจของสองด้วยเช่นกัน ที่เป็นเช่นนั้น ก็เนื่องจากเธอเริ่มเกิดการเปรียบเทียบกับกลุ่มเพื่อนสนิทที่มีสถานภาพเป็นนักศึกษาแล้วนั่นเอง จึงทำให้น้ำหนัก 70 กิโลกรัมของเธอในตอนนั้นกลายเป็นปัญหา พอๆ กับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วง ม. 5 ไม่ได้

“ตอนนั้นที่เริ่มเรียนที่โรงเรียนหญิงล้วนช่วง ม. ต้นก็ยังไม่คิดนะ เพราะเรามัวห่วงเรื่องเกรดไง ก็มาเริ่มคิดเรื่องความสวยความงาม ก็สักประมาณ ม. 5 –ม.6 อย่าง ม.5 ก็เริ่มเตรียมจะ ent. [entrance] ต้องเปลี่ยนไปอีกโลกหนึ่ง ก็คิดว่าต้องทำให้ดูดีขึ้นนะ แล้วแบบว่าพอเราเข้ามหาลัย เราก็ต้องแบบว่าดูดี”

“ตอนนั้นก็เริ่มอ้วนเรื่อยๆ ก็ 70 ชั่งไปชั่งมาก็ 75 (หัวเราะ) เลยเลิกชั่ง แต่ตอนเด็กๆ เราไม่คิดว่าเราอ้วนนะ คิดแต่ที่เราเป็นเด็กกระปุก”

“มาเริ่มคิดก็ตอน ม. 5 ม.6 นี้แหละ เพราะเพื่อนในกลุ่มก็จะตัวเล็กๆ เพื่อนที่อวบๆ คำก็จะสูง แต่เราไม่ค่อยสูง แล้วอย่างเพื่อนมาหา เพื่อนคำจะใส่ชุดนักศึกษา คำก็จะดูดี ดูสวยจัง เราก็คิดว่าอ่อมๆ ก็ดีนะ ใส่ชุดนิสิตจะได้ดูสวย”

“เพื่อนก็อยู่จุฬาฯ มหิดล ธรรมศาสตร์ เกษตรฯ มีหมดเลย ทั้งเสื้อ ทั้งกระโปรง เข็มขัด มันดูดีไปหมด อย่างวันศุกร์ เพื่อนที่จุฬาฯ ก็จะมาบอยตอนบ่ายๆ อย่างเกษตรฯ ก็จะมาเย็นๆ หน่อย เราก็จะชอบดูคำ มหิดลคำจะไม่ค่อยได้มา เพราะคำต้องปรับตัวเยอะ เพราะเรียนแพทย์หมดเลย คำก็จะไม่ค่อยมีเวลา เวลาเพื่อนมาหาคำก็จะปลอบใจว่าไม่เป็นไร ปีหน้าก็มี เดียวก็ได้มาอยู่ด้วยกัน พอเราเห็นเพื่อน เราก็แบบว่าเสียดายที่สอบไม่ติด ถ้าสอบติดคงได้ใส่ชุดนักศึกษาสวยๆ อย่างคำ”

ถึงกระนั้นก็ตาม สิ่งที่สองให้ความสำคัญมากกว่าก็คือการสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ ซึ่งในที่สุดเธอก็สอบเข้าได้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในภาควิชาหนึ่งของคณะมนุษยศาสตร์ ซึ่งเธอยอมรับว่าผิดหวังบ้างเหมือนกันที่ไม่สามารถเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยปิดภายในกรุงเทพฯ ได้ ทั้งๆ ที่ทุ่มเทให้กับเรื่องนี้อย่างเดียว ไม่สนใจในเรื่องอื่นๆ เลยแม้กระทั่งเรื่องรูปร่าง

“เรื่องน้ำหนัก ตอนนั้นยังไม่รู้น้ำหนักที่แน่นอน รู้แต่เพียงว่าตัวเองอ้วน แต่ไม่สนใจที่จะชั่งเลย”

“ตั้งแต่ว่าน้ำหนัก 75 ตอน ม. 5 ขึ้น ม. 6 ก็ไม่เคยชั่งอีกเลย จะไปรู้อีกก็ตอนเรียนมหา  
ลัยปี 1 เพราะไปชั่งที่มหาลัย ได้ 70 แต่ตอนที่เรียนมัธยมตัวอ้วนน้อยกว่านี้หน่อย”

“พอเราเข้ามหาลัยก็จะเป็นอะไรที่เลือกเสื้อผ้าใส่ยากมาก แต่ตอนที่เข้าก็ไม่รู้สึกว่าตัวเองอ้วน ก็หันไปมองเพื่อนก็ไม่ได้ตัวเล็กหมดนี่นา ก็เลยไม่กังวล อย่างน้อยก็ยังมีแอ่ว มีเก้ [เพื่อนสนิท] ที่ size เดียวกัน (หัวเราะ)”

“เริ่มมารู้ตอนที่เห็นเพื่อนใส่ชุดนักศึกษาแล้วตัวเล็กๆ กันหมด เพื่อนในกลุ่มก็ตัวเล็กกันหมด สองคนนั้นมันก็ลดบ้างแล้ว มีเราคนเดียวที่เหมือนตุ๊กตาอยู่คนเดียว ใครๆ คำก็ชอบแห่เล่น เลยเริ่มรู้อีก”



“ก็ได้แต่คิดนะ แต่ตอนนั้นยังไม่เคยตั้งใจลดเลยสักครั้งเดียว ไม่เคยลดเลย แต่มีออกกำลังกายกับ [room] mate แต่ไม่ได้คิดจะลดนะ ที่ไปออกกำลังกายเพราะไปเปิดหูเปิดตา ไปดูอะไรดีๆ ในสนามกีฬา (หัวเราะ)”

แต่ทว่าในตอนหลังน้ำหนักของสองก็ลดลงเรื่อยๆ จาก 70 กิโลกรัมในตอนปี 1 จนเหลือ 51 กิโลกรัมในตอนปี 4 แต่ถึงกระนั้น มันก็ยังไม่สร้างความพอใจในรูปร่างของเธออยู่ สองเล่าถึงชีวิตในช่วงนั้นให้ฟังในบางส่วน โดยไม่ได้แตะต้องถึงวิธีหรือสาเหตุของการลดน้ำหนักในครั้งนั้นเลยว่า

“ตอนที่เรียนมหาลัย 4 ปี ก็คิดว่าตัวเองอ้วนตลอดเวลา จะมาเริ่มรู้สึกว่ามันอ้วนตอนปี 4 ก็จะมาดูรูปก็เห็นว่าทำไมตัวเองหน้าแหลมขึ้น เพื่อนก็ว่าเราผอมมาตั้งแต่ปี 3 แล้วยังไม่รู้ตัวอีกเหรอ แต่ตอนนั้นก็ยังไม่คิดนะ ยังรู้สึกว่ามีพุง เวลาใส่ชุดนอนแล้วเดินผ่านกระจกยังรู้สึกว่ามันอ้วนๆ อยู่ ถึงแม้จะไปออกกำลังกายบ้างแต่ก็ยังคิดว่าตัวเองอ้วนอยู่ ตอนนั้นยังคิดอยากลดอยู่ตลอดเวลา”

สองกล่าวว่า ความสนใจที่จะลดน้ำหนักสำหรับเธอ มักจะเกี่ยวข้องกับเรื่องงานเป็นหลัก โดยครั้งแรกที่งานเป็นแรงจูงใจให้เธอตัดสินใจที่จะลดน้ำหนักอย่างจริงจังคือ เมื่อครั้งอยู่ชั้นปีสุดท้ายของการเรียนในระดับปริญญาตรี

“ตอนปี 4 ที่จะเริ่มไปทำงาน ใครๆ ก็ทักว่าผอมอยู่แล้ว ถ้าถามว่ามันใจมั๊ย เราก็ยังรู้สึกว่าตัวเองอ้วนอยู่ ตัวใหญ่อยู่ พอคนอื่นทัก เราก็เริ่มรู้สึกว่า เอ! รู้ว่าเราจะผอมแล้วจริงๆ ถ้าเราไปสมัครงาน เราก็คงดูดี ตอนนั้นยังไม่คิดจะลดอย่างจริงจัง แต่ก็ลดบ้าง คือมันผอมลงเลยมีกำลังใจลดต่อ ”

แต่เมื่อเธอสอบเข้าเรียนต่อในระดับปริญญาโทสาขาหนึ่ง ของคณะสังคมศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ เรื่องการลดน้ำหนักก็ได้หยุดพักไป โดยในระหว่างนั้น เธอทำงานเป็นผู้ช่วยนักวิจัยในโครงการของอาจารย์ที่ปรึกษาด้วย ซึ่งสองเล่าให้ฟังถึงชีวิตในช่วงนั้นว่าเป็นช่วง “ผ่อนคลาย” สำหรับเธอ หากแต่เมื่อ 2 ปีแห่งการเรียนผ่านไป การหางานก็ทำให้เธอต้องหันมาสนใจรูปร่างและน้ำหนักอีกครั้ง ที่เธอบอกว่า “ปล่อย” มันมานาน

“หลังจากหมด course work ก็มาตั้งใจลด ก็เพิ่งตอนนี้แหละ ตอนที่เริ่มจะหางาน แล้วก็คิดมาเรื่อยๆ บางทีก็ไม่คิดอะไร ก็จะปล่อย ก็จะกินๆๆ ช่วงส่งงานอาจารย์ก็จะไม่ค่อย

กิน ก็จะต้องคิดว่าต้องพอม อย่างอ่านหนังสือพิมพ์ เราก็จะอ่านทุกหน้า พอมมาสะดุดหน้าสมัครงาน เราก็คิดแล้วว่าต้องลด ต้องลด”

“ตอนนี้ได้รายได้จากแม่ เดือนละ 6,000 แล้วที่ทำงานกับอาจารย์ก็ได้เป็นงวด คิดแล้วก็ตกเดือนละ 5,500 เรื่องงานก็ใกล้หมดโครงการแล้ว เพราะฉะนั้นถ้าจบ ก็ถือว่าไม่มีเงินเดือน เริ่มกังวลที่ต้องหางานนะ พวกเรื่องการดูแลตัวเองเช่นการแต่งตัว ก็เลยจะจ่ายน้อยมาก จะซื้อเวลาที่ต้องไปไหนสำคัญๆ ถึงจะซื้อที่นึ่ง ไม่ซื้อบอย ต้องเก็บตังค์ไว้ก่อนเผื่อหางานได้ซ้ำ”

“ตอนนี้ก็จะไปทำงานแล้ว ถ้าเราอ้วนก็จะบุคลิกไม่ดี ก็เริ่มคิดที่จะลด”

แม้ว่าจริงๆ แล้ว เธอจะเห็นว่า ความสามารถต่างหากที่สำคัญ แต่กระบวนการคัดคนเข้าทำงานในตอนแรก ที่มักพิจารณาจากรูปร่างและบุคลิกก่อนกลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก

“กังวลนะ คิดว่าเราอ้วนอย่างนี้ใครเค้าจะรับ ก็คิดแบบว่าถ้าเรามีผลงาน ได้เกรดดีๆ เมื่อเทียบกับคนอื่นที่เค้าก็อาจจะดีเหมือนกัน แต่ถ้าเค้าหุ่นดี บุคลิกดีกว่าเรา เค้าก็อาจจะได้งานก็ได้”

“ก็คิดว่าความอ้วนมันก็สัมพันธ์กับเรื่องบุคลิกด้วย แต่เรื่องตำแหน่งงานคิดว่าไม่เกี่ยวกันนะ แต่มันไปสำคัญตอนที่สมัครงานมากกว่า ถ้าเข้าไปทำงานแล้วคิดว่า น่าจะดูที่ความสามารถในการทำงานมากกว่า แต่เราก็รู้ว่าพวก recruit เค้าต้องทำยังไง ทำเหมือนอย่างที่เราเรียนมานั้นแหละ คือถ้าเราไปอยู่ตรงนั้นก็คงต้องเลือกแบบเค้าเหมือนกัน”

ดังนั้นเธอจึงได้เลือกการควบคุมอาหาร เป็นหนึ่งในวิธีที่จะลดน้ำหนัก ซึ่งเกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่อย่างหนึ่งในบ้านที่เธอต้องทำ นั่นคือการทำกับข้าวสำหรับทุกคนในครอบครัว ที่เธอเห็นว่า ทั้งสอดคล้องและขัดแย้งกล่าวคือ ด้วยฝีมือที่ยังไม่เข้าขั้น “เหมือน” แม่ ทำให้รสชาติของอาหารไม่ดึงดูดให้เธอรับประทานมากนัก หากแต่เพื่อให้คนอื่น ๆ ที่บ้านกินได้ ก็ทำให้เธอหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องชิมและปรุงอาหารเหล่านั้น

“อย่างลดอาหารเนี่ยะ ก็ลดปริมาณแล้วก็เลือกกินเอา เช่นกินกับข้าว พวกผักผัก สลัด แต่กินได้ไม่บ่อย เพราะไม่ค่อยชอบ แต่ถ้าเป็นน้ำพริกกับผักต้มจะกินได้เป็นถ้วยๆ ผักกินได้แบบเป็นกิโลเลย เพราะชอบกินเผ็ด แต่งคั่วเลย อาทิหนึ่งก็กินได้ไม่บ่อยเพราะแม่ไม่ค่อยทำ ทำเองก็ไม่อร่อย ยิ่งตอนนี้ยิ่งทำกับข้าวเองทุกวันเลย ก็ต้องชิม แล้วก็มักจะทำอะไรตามที่เราอยากกินเป็นส่วนใหญ่ แล้วก็เลือกได้ด้วยว่าใส่ผักอะไรที่กินแล้วไม่อ้วน ลดจำนวนหมูลง แล้วใส่กุ้งหรือปลาแทน”

หากแต่มันไม่สัมฤทธิ์ผลนัก จึงทำให้เธอเริ่มที่จะสนใจการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ทางเลือกหนึ่งซึ่งเธอได้รับข้อมูลเบื้องต้นมาจากการฟังวิทยุ และเริ่มสนใจมากขึ้นเมื่อเห็นโฆษณาทางโทรทัศน์

“ก็อาจจะลดอาหารบ้าง แต่ไม่ค่อยได้ผลเท่าไร ออกกำลังกายก็ขี้เกียจ ก็เลยใช้อาหารเสริมอย่างพวกชาระบายอะไรเงี้ยะบ้าง”

“เรื่องผลิตภัณฑ์ลดความอ้วน ไม่เคยซื้อเลย แต่ตอนนี้กำลังคิดที่จะซื้อ Hydrolitt มาลอง ก็เคยฟังวิทยุ ก็จะมีโฆษณา โดยการสัมภาษณ์ผู้ที่เคยใช้ ก็ฟังผ่านๆ ยังไม่สนใจที่จะลด แต่พอมาเป็นโฆษณา tv เราก็เริ่มคิดว่ามันน่าจะได้ผลนะ คนคงใช้กันมาก เราก็เลยอยากลอง”

“ตอนนี้ก็ดูโฆษณา Hydrolitt ก็อยากซื้อมากิน ซึ่งถ้าเป็นเมื่อก่อนก็จะไม่สนใจเลย หรือขาดความอ้วน พอเราดู Hydrolitt แล้วรู้สึกว่ามันเป็นวิธีที่จะได้ผลกับเรา น่าจะใช้สำหรับเราที่สุด เพราะจะทำให้เราออกกำลังกายก็ขี้เกียจ จะให้วิ่ง บ้านเราก็เป็นตึกแถว จะวิ่งในซอยก็น่ากลัว จะเล่นออกอยู่ที่บ้านก็ไม่มีอุปกรณ์อะไร sit up ก็ลุกไม่ขึ้น ลดอาหารก็ได้บ้าง แต่ไม่ได้ทุกวัน อย่าง fitness หรือศูนย์ความงามใกล้ๆบ้านก็มี แต่ก็รู้สึกเสียตายนมากกว่า แพงแล้วเวลาเราก็ไม่ค่อยมี ก็ถือว่าไม่ประสบความสำเร็จด้านออกกำลังกายนะ”

และด้วยข้อจำกัดเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เธอเห็นว่า มันไม่พร้อมทั้งสถานที่ งบประมาณและความมั่นใจส่วนตัว ทำให้สองเห็นว่าการใช้อาหารเสริมน่าจะเป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับเธอ

“จริงๆ ก็อยากเข้า fitness มาก แต่เวลาไม่แน่นอน อีกรายการก็เรื่องเงิน ถ้าถูกกว่านี้ก็จะรู้สึกละอายใจมากกว่านี้ แต่เรายังไม่รู้ข้อมูลด้านนี้เลย อาจจะเป็นเพราะไม่กล้าที่จะเข้าไปถาม ก็เคยมีที่หนึ่ง อยู่ที่เมืองนนทบุรี [บุรี] ก็เขียนว่า ลดราคา แต่เราก็ไม่รู้ว่าจะราคา

เท่าไหร่ แต่ไกลบ้านมาก ก็เลยไม่ไปดีกว่า ที่ไม่กล้าเข้าไปถามเป็นเพราะเราเป็นคน เป็นๆ เเซๆ ถ้าเข้าไป คำจะให้เราเข้าร่วมรีเปล่านะ อะไรอย่างนี้ คำจะดูว่าเรามีเงินพอ ที่จะจ่ายให้เค้ามั๊ย ไม่มั่นใจเลย เลือกกิน Hydrolitt อยู่บ้านดีกว่า ”

สองเห็นว่าข้อมูลเรื่องการลดความอ้วนมีอยู่รอบตัวเธอ เพียงแต่ว่าจะป็นช่วงไหนต่างหากที่เธอจะ เลือกลบไขมันมาใช้

“สำหรับสื่อต่างๆ ก็เคยดูพวกโฆษณา ผ่านเห็นป้ายโฆษณา ทาง หนังสือพิมพ์ วิทยุ TV บางที่มีโฆษณามาพร้อมกับใบแจ้งค่าบริการมือถือ เราดูก็ไม่สนใจ พอเริ่มคิดจะลดก็เลย เริ่มหาข้อมูล ก็มีบ้าง”

“ทุกวันนี้ หนังสือไม่มีรับประจำ เพราะที่บ้านไม่ชอบอ่าน ที่มีก็จะมีหนังสือพิมพ์ อย่าง เราถ้าอยากได้นั่งสื่ออะไรก็จะไปหาซื้อเอง อย่างนิตยสารจะไม่ค่อยซื้อ แพง อ่านเดี่ยว เดียวก็จบ ก็จะมีเรื่องสั้นบ้าง สารคดีบ้าง สำหรับรายการ tv ก็ดูหมด เวลาอยู่บ้านก็จะ เปิดตลอดทั้งวัน ทุกช่อง รายการโปรดหรือรายการประจำไม่มีนะ มีก็หนังจีน คือเวลา เปิดไปเจออะไรอยากดูก็ดู แต่รายการเกี่ยวกับผู้หญิง ไม่ค่อยดู ไม่ชอบ หรือบางที่ถ้า จะดูก็เพราะชอบพิธีกร แต่เนื้อหาไม่ได้สนใจอะไร เกี่ยวกับเนื้อหาที่ดูก็จะมีสารคดี”

สื่ออีกเช่นเดียวกันที่ทำให้เธอรู้สึกว่ ความอ้วนเป็นโรค และเธอเริ่มที่จะกลัวมัน เพราะมันเป็นตัว นำไปสู่การเป็นโรคต่างๆ ได้อีกมาก สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นข้อมูลที่ได้รับจากการเปิดรับข่าวสารทั้ง สิ้น

“เวลาดู tv หรืออ่านหนังสือ ก็จะมีข้อมูลเกี่ยวกับโรคอ้วน การลดความอ้วนแทรกมา ตลอดนะ มันมีผลต่อเรานะ อย่างเราก็จะกลัวเป็นโรคเบาหวาน เพราะแม่เป็น ทางสาย ยายมีเชื้อ แล้วเค้าก็อ้วนกันทุกคน เราก็จะมานั่งคิดละว่าโรคความดัน โรคหัวใจ เราจะ เป็นมั๊ย แต่เบาหวานอาจจะมิเชื้ออยู่แล้ว แต่ถ้าเราดูแลตัวเองอยู่แล้ว ทำให้ผมลดลงก็คิด ว่าน่าจะโอเค ถ้าเราเป็นหลายๆ โรคแล้วใครจะมาดูแลรักษาเรา เราก็ต้องดูแลตัวเอง”

“คำว่าอ้วนเป็นโรค ตอนแรกฟังก็เฉยๆ นะ แต่พอมาได้ข้อมูลมากขึ้น โรคอ้วนก็จะเป็น สาเหตุของโรคอื่นๆ ตามมา ก็เลยคิดว่าโรคอ้วนเนี่ย คนอ้วนเฉยๆ จะเป็นโรคอ้วนได้รึ เปล่า หรือคนอ้วนก็คือโรคอ้วน ก็เคยคิดนะ”

หากแต่ก่อนหน้านี้ ความอ้วนคือ การที่มีคนทักเกี่ยวกับรูปร่างของเธอ และเธอจะรู้สึกทุกครั้งที่มีคนพูดถึงมัน ซึ่งคำพูดเหล่านั้น เธอไม่สามารถปล่อยให้มันผ่านหูไปได้ หากแต่เก็บไปครุ่นคิดทุกครั้ง

“คำว่า อ้วน สำหรับสองก็คือ ตัวใหญ่ น้ำหนักมากไม่สมดุลกับส่วนสูง แล้วก็มีคนทักบ่อย อย่างช่วงที่มีคนทักว่าเราผอมหรือว่าอ้วนขึ้น เราก็จะรู้สึกว่านี่เราอ้วนขึ้นมาจากคนอื่นเค้าทักกันอีกแล้วหรือ เราอ้วนขึ้นมากมัย ทำให้เรารู้สึกว่าอยากลด ยิ่งถ้าเป็นเพื่อนสนิท ก็ต้องยิ่งลด พูดตรงๆไม่กล้าชั่งน้ำหนักเลย เพราะกลัวรู้แล้วจะกังวล แต่มันก็ไม่ได้นะเพราะทำให้เราไม่รู้น้ำหนักที่แท้จริง ก็จะทำให้อยู่เรื่อยๆไม่ได้ควบคุม”

นอกจากนี้ เสื้อผ้ายังเป็นตัวบ่งบอกที่เธอชอบใช้วัดและถือเป็นเกณฑ์ในเรื่องการดูแลสุขภาพรูปร่างอีกด้วย

“เหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกว่าอ้วน ก็จะอย่างใส่กางเกงไม่ได้ ก็แบบว่าเราอยากใส่ตัวนี้นะ ชอบมาก แต่ใส่ไม่ได้ ก็ต้องลดแล้วนะ หรืออยากใส่เสื้อตัวนี้ไปมหาลัย แต่ดันใส่ไม่ได้ แต่ตอนที่ซื้อใส่ได้นะ ก็กลัวว่าใส่แล้วจะน่าเกลียด กลัวเป็นข่าวตมมด แต่ตอนที่ลดแล้วเราก็ออยากใส่นะ อยากให้มีสัดส่วนกับคนอื่นเค้าบ้าง”

“การที่จะดูตัวเองว่าอ้วนหรือไม่อ้วน ส่วนใหญ่จะดูจากการใส่เสื้อผ้า มีบางตัวเป็นเกณฑ์ ช่วงนี้รู้สึกจะอ้วนขึ้นนะเพราะจะเลือกใส่แต่เสื้อที่ใส่สบาย กางเกงก็จะใส่เอวตั้งแต่ 31-33 แต่ต้องเผื่อสะโพก ถ้าใส่เอวมันจะเหลือที่ว่างน้อยแล้วสะโพกจะพอดี แบบนี้ก็จะรู้สึกว่าอ้วนขึ้นละ”

“เสื้อผ้าที่กำหนด size S M L ก็ไม่รู้สึกนะ อาจเป็นเพราะเราก็ใส่ตัวใหญ่ๆ อยู่แล้ว ใส่มาแต่ไหนแต่ไร ต่อให้ผอมเราก็อชอบที่จะใส่เบอร์ใหญ่อยู่แล้ว เรื่องเบอร์เสื้อก็ไม่ได้มีผลต่อเรา เราว่าเราตัวใหญ่ ไม่คิดเลย เวลาเลือกซื้อเราก็จะเลือก size XL L ถ้าผอมเราก็อจะเลือก L เป็นเพราะเราเป็นคนอ้วนตั้งแต่เด็ก ก็เลยไม่เคยคิดไปมอง size S M อยู่แล้ว”

เมื่อ “จัดการ” กับตัวเองไม่ได้ น้องสาวที่สนิทกันมากจึงเป็นสิ่งที่เธอทดแทน ความชอบในเรื่องการแต่งตัว

“น้องเป็นคนผอมมากแต่กินเก่งมาก เรื่องความสวยความงามส่วนใหญ่เราจะแนะนำให้น้องแต่งตัวสวยๆ เข้ารูปนิดนึง แล้วก็ทำผมให้น้องด้วย เพราะน้องชอบแต่งตัวเซ็กซี่ แต่เราอยากให้น้องสวย อย่างเราเสื้อม้าก็หาใส่ยาก ตัวก็ใหญ่ ก็เลยอยากให้น้องแต่งตัวดีๆ แต่อย่างตอนที่เราผอม เราก็ซื้อเสื้อม้าตัวเล็กๆ มาใส่ แต่ตอนนี้น้องจะเอาไปใส่บ้าง หรือว่าตัวไหนที่เราคิดว่าจะใส่ไม่ได้แล้ว เราก็จะยกให้น้อง”

เมื่อถามถึงครอบครัวกับการลดความอ้วน สองบอกว่าครอบครัวก็เป็นส่วนผลักดันสำคัญในเรื่องนี้ ซึ่งสร้างกดดันให้เธอเช่นกัน

“เวลาที่ลดก็ไม่อยากให้ที่บ้านรู้ เพราะทุกวันนี้ เค้ชอบว่าให้เราว่าเนี่ยอ้วนไปแล้ว คุณคนอื่นสิเค้าหุ่นดี ใส่เสื้อม้าแล้วสวย เราก็แบบว่า ทำไมต้องมาว่าเราด้วยละ เราไม่อยากลดคือประชด (หัวเราะ) แต่พอเค้าเฉยๆ เราก็มาลด สำหรับคนที่สองคิดว่าอยากให้อีกคนก็คือ แม่ นะ เพราะแม่แก่แล้ว แต่ไม่ต้องลดมากเพราะกลัวเรื่องสุขภาพด้วย เพราะอ้วนมาตั้งแต่สาว ๆ แล้ว ถ้าเค้าไม่ลด เราก็ไม่รู้สิทำอะไร แต่เราอยากให้เค้าลดกินมันหรือพวกแป้งบ้าง”

“ถามว่าน้องมีส่วนในเรื่องความสวยความงามมั้หรือ ไม่มีเลย มีแต่ชอบเรียกเราว่าอ้วนอ้วน แต่เราก็ไม่สนใจอะไรในคำพูด ก็มีอย่างในครอบครัวเค้านั้น อย่างพ่อเค้าจะไม่เคยพูดเลยว่าหนูพอได้แล้ว กินเยอะแล้ว ปกติเค้าจะไม่พูด แต่ถ้าเค้าเห็นว่ากินไม่หยุด เค้าก็จะว่ายังไม่หยุดกินหรือลูก พอได้แล้ว อ้วนแล้ว นานๆเค้าจะพูดซักที เราก็จะสะดุด แล้วก็หยุด แต่อย่างแม่ เค้าก็จะบ่นเป็นปกติเช่นกินอีกแล้ว เราฟังบ่อยๆ ก็จะเฉยๆ แต่ถ้าพ่อทักก็จะหยุด”

“กินต้องกินให้หมด” สิ่งเหล่านี้ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเยาว์ รวมทั้งนิสัยอื่นๆ ที่เธอกล่าวว่า เธอได้รับมาทั้งจากพ่อและแม่

“สำหรับบรรยากาศเวลากินข้าวที่บ้านก็เช่น ห้ามกินเหลือ คิดว่าเป็นนิสัยเราด้วย เรามักจะเป็นคนที่ต้องกินให้หมดทุกครั้ง จะรู้สึกเสียดาย ที่บ้านจะสอนไว้ แต่ถ้าไปกินนอกบ้าน เค้าจะให้ข้าวเยอะมาก ถ้าเราสนิทกับแม่เค้าเราก็จะบอกว่าจะเอาข้าวออกอีก แต่ถ้าเราไม่สนิท เราก็จะบอกพ่อกับแม่ว่า อิ่มแล้ว ไม่ไหวแล้วก็อาจจะเหลือบ้าง คิดว่าความเสียดายก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เราอ้วนด้วย”

“ในกรณีที่เราไปกินกับคนอื่น เค้าจะตักให้เรา แล้วปฏิเสธไม่ได้ก็มีส่วนเหมือนนะ เราก็ใช้วิธีตักให้ตัวเองน้อยๆ จะได้กินของอื่นที่เค้าตักให้หมดก่อน ถ้าไม่พอก็ค่อยตักเพิ่มเอาเอง”

สองพูดถึงความเป็นเธอเปรียบเทียบกับคนในครอบครัวว่า

“ถามถึงความเหมือนหรือต่างจากคนอื่นก็ อย่างในครอบครัว ก็จะเหมือนกันนะ เค้าเลี้ยงเรามาอย่างไร ก็จะถ่ายทอดให้เราด้วย อย่างแม่ เค้าจะไม่รู้ตัวว่าขี้นั่น แต่เค้าจะมาว่าเราขี้นั่น เราก็จะนึกในใจว่า ก็มันเหมือนแม่นั่นแหละ หรืออย่างพ่อ พ่อจะชอบว่า ทำไมถึงดื้ออย่างนี้ เราก็จะนึกในใจว่าก็ดื้อเหมือนพอนั่นแหละ แต่เราจะไม่เคยพูดให้เค้าฟัง ก็จะเฉยๆ เงียบ ตอนแรกเราก็ไม่รู้จะว่าเราขี้นั่นเหมือนใคร แต่พอแม่เค้าว่าเรามากๆ เราก็จะรู้ว่าเหมือนใคร เราก็จะรู้สึกที่เรารับมาทั้งพ่อและแม่เต็มๆ เลย”

“ส่วนที่คิดว่าต่างอย่างที่บ้าน ก็ไม่ค่อยมี นิสัยจะคล้ายๆกัน อย่างกับน้องก็จะสนิทกัน แต่ทะเลาะกันบ่อย แต่ไปไหนด้วยกันบ่อย คือที่บ้านไปไหนก็จะไปด้วยกันตลอด มีอะไรก็จะบอกกัน แต่ไม่ค่อยพูดกันดี ชอบดู”

สำหรับตัวเธอเองแล้ว สองอธิบายความเป็นเธอด้วย “ลักษณะนิสัย” และยังพูดถึงสิ่งที่เพื่อนๆ หรือคนอื่นๆ เห็นว่าเป็นเธอด้วยว่า

“ถ้าให้พูดถึงบุคลิกของตัวเอง ก็เป็นคนร่าเริง คุยเก่ง แต่จะขี้คิดมาก แต่ถ้าจะให้เปรียบเทียบกับเหมือนอะไร ก็ไม่เคยเปรียบเทียบนะ อาจมีการระแวงเนื่องจากมีการกังวลเกิดขึ้นบ้าง แต่ไม่ค่อยพูดคุยหรือบอกใครนะ”

“อย่างคนอื่นพูดถึงตัวสองก็มีนะอย่างเช่นว่า เพื่อนมัธยมก็ว่าเรามีความเป็นแม่สูง ต้องคอยห่วงคนโน้น คนนี้ แต่อย่างเพื่อนที่มหาลัยก็จะว่าเราขี้น้อย คิดมาก พูดมากด้วย ฟังเค้าพูดแล้วเราก็รู้สึกเห็นด้วยนะว่าเราเป็นคนขี้น้อย แต่เราก็ทำตัวแบบไม่คิดอะไร คือคำว่าขี้น้อยใจ ก็คือเป็นความระแวงกับคนอื่น อย่างถ้าอยู่ใกล้เพื่อนก็จะน้อยใจเรื่องเพื่อนมาก ว่าทำไมเพื่อนเป็นอย่างนั้นนะ ทำไมไม่เข้าใจเรา หรือกับที่บ้าน อยู่กับพ่อ กับแม่ ก็จะน้อยใจว่าทำไมเอาใจแต่น้อง ไม่เห็นเอาใจเราเลย แต่พอโตขึ้นก็จะน้อยลง ถ้าถามว่าเกี่ยวข้องกับความมั่นใจมั๊ย บอกได้เลยว่า ไม่ แต่กลับยิ่งทำให้เราดื้อมากกว่าประเภทว่า ไม่สนใจก็ดี เราจะได้ทำอย่างนี้ เป็นต้น”

“อย่างถ้าจะให้คนอื่นพูดถึงเรา ก็คิดว่าอยากให้พูดเรื่องนิสัยมากกว่าที่จะพูดเรื่องรูปลักษณ์ภายนอก อยากให้คนอื่นจดจำนิสัยเรามากกว่า อย่างรูปร่าง ถ้าเพื่อนตอนมาหา ลัยมาเห็น เค้กก็จะบอกว่า นี่ไม่ใช่สอง ผอม แต่ถ้ามีคนทักว่าเราอ้วนขึ้น เราก็บอกเค้าไปว่าฉันสมบูรณ์ดี แต่ก็ไม่ได้ซีเรียสอะไรมาก”

“เรื่องนิสัยคนที่คบกับเราก็จะคล้ายๆ กันมาก อย่างเพื่อนที่มหาลัย อย่างโอ แอ้ว เก๋ พวกนี้จะเป็นพวกคิดมาก ขึ้น้อยใจ แต่ไม่ยอมบอกใคร เราก็มาคิด เออเหมือนเราเลยนี่ น้า แต่ต่างคนก็ต่างไม่พูด นอกจากจะระเบิดออกมา ก็มีบ้าง อย่างเพื่อนโทร. มาหาเรา บอกว่าทำไมไม่โทร. หาเค้าบ้าง เราก็จะเถียงว่าที่ตัวเองละ ไม่เห็นโทร. มาเลย ที่คนอื่นยังโทร. ไปได้เลย อะไรอย่างนี้ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วเพื่อนที่คบจะมีนิสัยคล้ายๆ กัน แรกๆ เราก็จะไม่รู้เหมือนกันว่าเค้าก็เหมือนเรานะ ก็คบๆ ไปก็จะรู้เอง”

ในวัย 24 ปี สองพูดถึงความรักว่าเธอก็รู้สึกบ้าง หากแต่มันยังไม่ใช่เรื่องสำคัญในตอนนี้อย่างไรก็ตาม เธอยังต้องทำหน้าที่ของการเป็นลูกที่ดีที่เธอเห็นว่าถึงเวลาแล้ว

“อย่างในกลุ่มเพื่อน ก็จะทำให้รู้สึกว่าเรื่องแฟน ทำไมเพื่อนมีแฟนไปหมดแล้ว ทำไมเราไม่มี แต่ก็เอาไว้ก่อน (หัวเราะ)”

“พ่ออายุ 54 แม่ 60 แม่อ้วน ไม่ค่อยแข็งแรง เราเป็นพี่คนโตก็ต้องดูแลที่บ้าน อย่างเวลาไปทำงานนอกบ้านก็จะอยากกลับบ้านให้เร็ว มาดูแลเค้า บางทีก็ผลัดกับน้องบ้าง ตอนนี้อยู่ที่เมืองบึงขังอยู่ที่ยางชุมน้อย แล้วก็เรียนโทบัญชีด้วย เราเรียนจบแล้วก็ต้องทำมากกว่าเค้า”

การเป็นผู้หญิงยุคใหม่ ที่ต้องแบ่งเวลาสำหรับการเรียน การทำงาน และการดูแลครอบครัวไม่ใช่เรื่องลำบากสำหรับเธอ สองคิดว่า มันเป็นเรื่องที่ผู้หญิงในปัจจุบันทุกคนต้องทำเป็นปกติอยู่แล้ว สำหรับสองแล้วถ้าทำสิ่งเหล่านี้ได้ การกระทำอื่นๆ ที่อาจเคยถูกมองว่าผู้หญิงไม่ควรทำ อาทิ การดื่มเหล้า ก็น่าจะอนุโลมได้

“คิดอย่างไรกับผู้หญิงปัจจุบันที่ต้องดูแลดี ต้องทำงานบ้าน ทำงานนอกบ้านหรือ ก็คิดว่าผู้หญิงสมัยนี้เก่งนะ แล้วก็สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกเพลิดเพลินได้เหมือนกัน อย่างเราเข้ามามีเรียน บ่ายเข้าไปหาอาจารย์ ทำงานที่กรม บ่ายๆ เย็นๆ กลับมาล้างจาน ทำกับข้าวให้



พ่อแม่กิน ก็รู้สึกปกติ รู้ว่าเราอาจจะยังไม่ได้ทำงานเต็มตัวมั้ง แต่เราก็รู้สึกว่าสิ่งเหล่านี้มัน เป็นหน้าที่อย่างหนึ่งที่เราต้องรับผิดชอบต่อพ่อแม่ อย่างการเรียน การทำงานก็คือตัวเราเอง เวลาทำงานได้เงินมาเราก็แบ่งให้พ่อแม่ก็เป็นหน้าที่ของลูกที่ดี เราก็เลยรู้สึกว่า เป็นภาระที่เราต้องรับผิดชอบ”

“อย่างสองเป็นคนไม่สูบบุหรี่ ไม่กินเหล้า แต่คิดว่าผู้หญิงที่ดี ก็กินเหล้าบ้างได้นะเพราะ เข้าสังคม แต่บุหรืคิดว่าไม่เหมาะสมเพราะทำให้เสียบุคลิก แล้วก็ต้องเข้ากับคนอื่นได้ ทำงานในส่วนตัวเองรับผิดชอบได้ดี รับผิดชอบต่อครอบครัว รักครอบครัว”

สองได้พูดถึงรูปร่างและคนในอุดมคติของเธอให้ฟัง โดยได้ยกตัวอย่างของดาราสาวคนหนึ่ง ประกอบว่า

“อะไรคือความสวยสมบูรณ์แบบ ก็อย่างที่บอกก็คือ ต้องดูดี ต้องทำงานเก่ง รับผิดชอบต่อ แล้วก็รักครอบครัวนะ”

“น้ำหนักที่อยากได้ก็ 53 –54”

“คำว่า สวย ในสายตาก็คือดูดี สบายตา น่ารัก ผิวขาว ผิวดำไม่เกียวนะ คือดูแล้วรู้สึก ว่าดูดีมากกว่า”

“บุคลิกดี ก็คิดว่าน่าจะเกี่ยวกับรูปร่างด้วยคือไม่ใช่ว่าผอมแล้วจะสวย อาจจะอวบนิดแต่ ไม่ได้อ้วนมาก ถ้าอ้วนมากก็จะท้อท้อ เดินแล้วไม่สวย เหนื่อยง่าย ก็จะไม่บุคลิกไม่ดี ไม่ สะดุดตาคนที่เข้ามาทักทาย พูดคุยกับเรา แต่อย่างเราเอง ก็อ้วน แต่รู้สึกว่าบุคลิกเราก็ ไม่ได้ไม่น่าเกลียดอะไร เวลาเจอใคร ก็รู้ว่าเราควรจะทำตัวอย่างไร คนอื่นเค้าก็อาจจะ อยากรู้เข้ามาพบ มาพูดคุย”

“สำหรับหุ่นดี หรือรูปร่างในฝัน ก็คือสมส่วน ดูแล้วไม่น่าเกลียด มองแล้วดูดี อย่างคนที่ ชอบก็มี นุ่น วรณช เค้าก็เป็นผู้หญิงตัวเล็ก แต่ก็ไม่ผอมบาง ก็สมส่วน”

นอกจากนี้เธอยังเห็นว่าความกดดันของผู้ชายกับการลดความอ้วนนั้น แตกต่างจากผู้หญิง

“พวกผู้ชาย สบายกว่าเราเยอะนะ ไม่ต้องกดดันเท่าเรา สองคิดว่าเค้าไม่ค่อย worry นะ ไม่สรรหาวิธีลดอย่างเรา ก็น่าอิจฉาเหมือนกัน เหมือนเค้าจะทำให้ใจได้มากกว่า เค้าไม่ค่อยสนใจอะไรกับเรื่องเหล่านี้”

ทุกวันนี้ของสอง เธอยังคงทำหน้าที่ดูแลเรื่องในบ้าน ควบคู่ไปกับการลดน้ำหนัก ซึ่งเธอบอกว่าครั้งหนึ่งเธอเคยประสบความสำเร็จหากแต่ตอนนี้เธอได้กลับมาสูจุดเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

“กิจวัตรประจำวัน ตื่นมาก็ไปมหาลัย ค่าก็กลับบ้าน ถ้าไม่ไปมหาลัยก็ทำงานมาทำที่บ้าน ไปพิมพ์งานหรือว่าเค้ามีงานมาให้ทำ ก็ไปทำให้เค้า ถ้าออกจากบ้านก็ต้องมีจุดมุ่งหมาย เช่นไปจ่ายค่าโทรศัพท์ หรือไปธนาคาร ไปทำธุระให้ที่บ้าน ยกเว้นถ้ามีงานเราก็จะขอเลื่อนที่บ้านไปก่อน ถ้ามีเวลาเหลือจากที่ทำธุระก็จะเดินซื้อของใช้เข้าบ้าน”

“เรื่องการกินในแต่ละวัน กินข้าวจะน้อยมื่อ บางทีตอนเช้าตื่นประมาณ 8 โมง กว่าที่จะกินข้าวก็เที่ยงหรือบ่าย แต่ก็กินขนมบ้าง ส่วนมื่อที่ 2 กว่าที่จะกินก็ 2-3 ทุ่ม ส่วนนอนก็แล้วแต่ อย่างเร็วสุดก็ 4 ทุ่ม บางวันก็ตี 1 ตี 2 ตี 3 ตี 4 ก็แล้วแต่งานด้วย”

“พอกลับมาอยู่บ้าน ก็ไม่เคยกลับไปหนัก 55-56 อีกละ ก็มีแต่จะขึ้นเรื่อยๆ (หัวเราะ) ตอนนี้น้ำหนัก 70 เท่าเดิมแล้ว ก็คงต้องเริ่มลดกันใหม่ ต้องสู้กันต่อไป เฮ้อ (หัวเราะ)”

## แดน

นักศึกษาปริญญาโท อายุ 22 ปี ด้วยรูปร่างสูงโปร่ง 171 เซนติเมตร น้ำหนัก 50 กิโลกรัม และบุคลิกสดใส ช่างพูด ทำให้เธอเป็นสาวปราดเปรี้ยวที่นามองอีกคนหนึ่ง

แดนเป็นคนกรุงเทพโดยกำเนิด อาศัยอยู่แถวย่านทำนาคีพระยา ในครอบครัวชาวไทยเชื้อสายจีนที่ประกอบด้วย เธอ พ่อแม่ และพี่ชายที่อายุมากกว่าเธอ 3 ปี แดนบอกว่าญาติทางฝั่งแม่เช่นคุณยายและป้าของเธอจะค่อนข้างอ้วน และเป็นเบาหวานกันหลายคน

แดนเข้าเรียนในระดับประถมศึกษาที่โรงเรียนวัดพลับพลาไชย อันเป็นโรงเรียนสหศึกษา ซึ่งไม่ไกลจากบ้าน และเข้าเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนสายปัญญา โรงเรียนหญิงล้วน จนจบมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยเธอเล่าให้ฟังเกี่ยวกับความคิดในเรื่องการลดความอ้วนว่า

“ตอนอยู่ประถมไม่เคยอยากลดความอ้วนนะพี่ ไม่มีความคิดเลย คงเพราะยังเด็กอยู่มั้ง แล้วแบบเสื้อผ้าอะไรเงี้ยแม่ก็เป็นคนเลือกให้ซื้อให้ เราก็แบบมีอะไรก็ใส่ได้ แต่พอตอนอยู่ม. 5 ขึ้นม. 6 อายุซัก 16-17 ก็เริ่มคิดแล้วละ”

“ ตอนนั้นก็นักประมาณ 56 คือตอนนั้นพวกเสื้อตัวเล็กๆ กะกางเกงขากระดิ่งกำลังฮิตแล้วที่บ้านแดนเค้าก็ให้แดนดูแลเรื่องเงินเองตั้งแต่เด็กแล้ว คือพอ ม. 4 เนี่ยะ แดนก็ได้เงินเป็นเดือนแล้วนะ เราก็เริ่มเก็บตังค์ซื้อเสื้อผ้าเองแล้ว ที่จริงก็ขอเค้าได้นะ แต่ก็จะได้ไม่บ่อยมาก คือถ้าอยากซื้อตัวใหม่ก็ต้องเก็บตังค์เอง แดนก็เลยเก็บตังค์ซื้อ แล้วถ้าจะให้สวยมันก็ต้องให้เข้ารูปหน่อยใช้ไหม ใส่หลวมๆ ก็ไม่สวย แกรมเดียวหลุดตุตอีก (หัวเราะ) อย่างเสื้อตัวเล็กๆ ถ้าแขนใหญ่ก็จะใส่ไม่สวย แดนก็เลยอยากลด อีกร้อยอย่างแดนสูงกว่าเพื่อนๆ ด้วยเราก็แบบรู้สึกว่าเป็นนางยักษ์แบบหนึ่งเจ้าเลย (หัวเราะ) ก็เลยยิ่งอยากลด”

การอดข้าวในมื้อเย็นคือวิธีการที่แดนเลือกใช้ หากแต่มันก็ไม่ง่ายนักที่จะทำ เพราะเป็นมื้อที่ทุกคนในบ้านต้องนั่งกินพร้อมกัน แดนจึงใช้ข้ออ้างในการดูโทรทัศน์ เพื่อหลีกเลี่ยงการนั่งกินที่โต๊ะอาหาร และย้ายมากินที่หน้าจอแทน

“แดนก็แอบอดข้าวเย็นนะ แบบวิธีเด็กๆ มาก คือให้ที่บ้านไม่รู้ไม่ได้ อย่างพี่ชายนี่ตัวดีเลย เดี่ยวมันลื้อ แดนก็เลยบอกว่าติดละคร ขอตักไปกินหน้าทีวีได้มัย்யะ คือให้มันลื้อว่าติดละครยังจะดีกว่า (หัวเราะ) ก็สนิทกันนะ แต่ว่าเรื่องนี้คงปรึกษาแม่ไม่ได้หรอก เรื่องผู้หญิงตอนนั้นยังเคยงอนมันเลยนะพี่ พอมันลื้อเรา แดนก็ว่ารู้ใจให้แม่มีพี่สาวดีกว่า (หัวเราะ)”

“บอกเค้าไม่ได้หรอก ขึ้นแม่กะพ่อรู้ก็โดนดูตายเลย ตอนนั้นเราคิดว่าเค้าไม่เข้าใจเราไงพี่แบบวัยรุ่นมีปัญหา (หัวเราะ) พุดไปก็ไม่รู้เรื่องหรอก แล้วอีกร้อยอย่างเค้าจะมองแดนแบบเป็นเด็กตลอดเลย ต้องกินเยอะๆ กำลังโต เค้าก็ยังเคยดูแดนเลยนะพี่ว่า กินน้อย ผอมจะตายอยู่แล้ว เห็นมัย்யะ แล้วจะบอกได้ไง ก็เลยต้องแอบ”

“ตอนแรกแม่ก็ว่าทำไมไปนั่งกินตรงนั้น มา นั่งกินดี ๆ ทำนองเนี่ยะ แต่พอหลาย ๆ วันเข้า คำก็พลอยไม่ว่าแล้ว เราก็เลยพัฒนา คือจากที่ตักกินเดียว ก็เริ่มกินเหลือก็เททิ้งบ้าง เอาให้หมากินบ้าง (หัวเราะ) ก็ได้ผลนะคะ สองอาทิตย์ลดไปโลกกว่า ก็เหลือประมาณ 54 กว่า ๆ แต่คงเพราะตอนนั้นแต่นไม่สูงเท่านี้มั้ง รู้สึกจะชั้ก 168-169 มันก็เลยดูอ้วนอยู่เลย ก็ยังไม่ค่อยพอใจเท่าไรหรอก ออยากลดอีก”

แต่นใช้วิธีการอดอาหารได้พักใหญ่ก็เลิก ด้วยเหตุผลว่าชั้เกี่ยจและเริ่มอ่อนเพลีย อีกทั้งยังทำให้หว ในตอนดึกมากขึ้นอีกด้วย แต่นจึงได้ใช้วิธีการใหม่ตามคำแนะนำของเพื่อนสนิทในกลุ่ม นั่นก็คือ การกินยาลดความอ้วนที่รับจากคลินิกแห่งหนึ่ง

“แต่นไปกะเพื่อน แอน [เพื่อนสนิท] มันไปลองก่อนแล้วได้ผล มันกินก่อนชั้กชุดหนึ่งมั้งคะ พอไปเอายาอีกที แต่นเลยไปด้วย”

“กินนานมัยหรือคะ กินเป็นชุดนะคะ ที่นั่นเค้าขายเป็นชุด ๆ หนึ่งก็สองอาทิตย์นะคะ คือ คำจะจัดยาไว้ให้เป็นชุดเลยคะ มีทั้งยาก่อนอาหารกับยาก่อนนอน อย่างยาก่อนอาหารเนี่ยะคือกินเข้าเย็น ก็จะมีหลายอย่างนะคะ มีหลายเม็ดเลย แต่แต่นว่าคงมีตัวขับน้ำด้วยแน่ เพราะกินแล้วจะฉี่บ่อยมาก แล้วยาก่อนนอนก็มีประมาณ 2 เม็ดนะคะ คือกินแล้วตื่น สาย ๆ ก็ยังไม่ค่อยหิวเลย ทั้งๆ ที่บางทีตอนเย็นกินข้าวไม่กี่คำเอง”

“ที่ตอนนั้นเลือกกินก็เพราะยังไม่รู้ว่ามีอันตรายไ้คะ คือเห็นว่าเป็นคลินิกแล้วหมอก็เป็นคนจ่ายยาด้วย คือเรารู้ว่ามันคงเป็นตัวดูดจับไขมันอะไรเงี้ยะ แต่ที่สำคัญคือมันทำให้ไม่หิวเลยนะ แต่แต่นก็พยายามกินข้าวตามปกติตามมื้อนะคะ แต่มันก็กินได้น้อย คือไม่หิว แต่ก็ต้องกินรองท้องไว้ เพราะแต่นจะมีปัญหาเกี่ยวกับท้องคะ คือเป็นโรคกระเพาะ ถ้าไม่ได้อินก็จะปวดท้องมาก บางทีมากจนทำอะไรไม่ได้เลย”

“แต่นกินอยู่ไม่นานนะ ชั้ก 3-4 เดือนเห็นจะได้ ก็ขึ้น ๆ ลง ๆ แต่รวมแล้วก็ลดไป 5 โลคะ ตอนนั้นเหลือประมาณ 50 โล แต่ก็อยู่ได้พักเดียวก็ขึ้นกลับมาใหม่เป็น 54 เหมือนเดิม คือ แต่นหยุดยาไป แล้วอีกอย่างคือเป็นห่วงเรื่อง ent [entrance] มากกว่า ไม่ได้ห่วงเรื่องน้ำหนักเท่าไรหรอก ช่วงนั้นแต่นทู่ม่มากเลยนะ คือแต่นเรียนไม่เก่งเท่าไรหรอกก็กลางๆ แต่ก็อยาก ent [entrance] ติด ก็ใช้เวลา 8-9 เดือนอ่านหนังสืออย่างเดียวเลย ไม่ได้กังวลเรื่องน้ำหนักหรือความสวยความงามเลยคะ คิดแต่ว่าต้อง ent [entrance] ติดให้ได้อย่างเดียว”

ในที่สุดแดนก็สามารถสอบเข้าเป็นนิสิตในคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ และชีวิตของการเป็นน้องใหม่นี้เอง ที่ทำให้เธอเริ่มกลับมาสนใจในรูปร่างอีกครั้ง

“พอ ent [entrance] ติดก็หายห่วงเรื่องเรียนละ ก็กลับมากังวลเรื่องนี้อีกทีหนึ่ง จำได้ว่าเป็นช่วงรับน้อง คือมันตื่น มันเขินไปหมดเลยนะคะ โอ๊ยทำไมผู้ชายเยอะอย่างนี้ (หัวเราะ) ไม่ชินค่ะ แตนเรียนหญิงล้วนมาไงคะ ก็กังวลนะถึงจะมีพี่ชายก็เถอะ เราต้องวางตัวยังไงนะกับเพื่อนต่างเพศ (หัวเราะ) กับรุ่นพี่ ไหนจะเพื่อนในเมเจอร์อีก ทำไม่ถูก ตื่นเต้นค่ะ แตนก็เอว่ะ ยังไงๆ ขอสวยไว้ก่อน (หัวเราะ) ก็เลยหันมาสนใจร่างกายตัวเอง แตนว่ามันเป็นความมั่นใจขั้นต้นนะคะ”

“ตอนนั้นมันหนักประมาณ 56-57 ค่ะ ขึ้นมาเยอะเลย แล้วเพื่อนๆ ในกลุ่มก็จะตัวเล็กกว่า แตนกัน เพราะแตนสูงไซ้ใหม่ค่ะ ถ้าเรายังอ้วนก็จะยิ่งดูตัวใหญ่มาก แต่จริงๆ เพื่อนแดนก็บอกว่าแตนไม่อ้วนนะคะ แต่พอเห็นเราอยากลดจริงๆ ก็ช่วยกันค่ะ”

แตนบอกว่า การลดน้ำหนักในครั้งนี้ เธอไม่รู้ลี้กกดต้นมากนัก เนื่องจากมันได้กลายเป็นกิจกรรมที่เธอทำร่วมกับกลุ่มเพื่อนสนิทของเธอ ทำให้เธอสามารถปรึกษาพูดคุยกันได้เป็นประจำอย่างเต็มที่

“ในกลุ่มแดนก็ค่อนข้างสนิทกันค่ะ มีทั้งหมด 6 คนค่ะ คือมีเพื่อนจากสายปัญญา มา 2 คน แตนก็ห้องเดียวกัน แต่อีกคนอยู่นคณะห้อง แต่ก็สนิทกันค่ะ แล้วก็อีกสองคนเข้ามาจากสตรีวิทย์ อีกคนเป็นเด็กต่างจังหวัดค่ะ แต่จะคล้ายกันที่ว่ามาจากโรงเรียนหญิงล้วนกันหมด เลยคุยกันเข้าใจเวลาแม้ว่าเรื่องหนุ่มๆ (หัวเราะ) กับเรื่องความสวยความงาม”

“อยู่กับเพื่อนก็ดีนะที่ ไม่ต้องอายเวลาบอกว่าลด เพราะลดกันเกือบหมด (หัวเราะ) ก็เลยช่วยกันได้ ก็คุยกันนะ แต่ไม่ถึงกับตลอดเวลา แบบช่วงจะกินก็คุยกันที่ หรือใครไปดูทีวี หรือเห็นอะไรก็มาบอกกันมากกว่า”

“ลดก็ลดแบบไม่เครียดนะที่ คือเราไม่ได้ลดคนเดียว ไม่เหมือนตอนอยู่บ้านที่เค้ากินกัน เอิร์ดอ่อย แล้วเราต้องมานั่งอด ทำใจอยู่คนเดียว อันนี้ก็ไม่น่าเหมือนกัน หรือถ้าจะกินก็อ้วนด้วยกัน (หัวเราะ) อย่างถ้าไปกินสุกี้ก็ไปกินด้วยกัน เราก็ไม่รู้ลี้กผิด เพราะเพื่อนก็กินด้วย”

เมื่อตัดสินใจที่จะลดความอ้วน เธอจึงตัดสินใจกินยาลดความอ้วนอีกครั้ง หากแต่เพราะเธอเริ่มตั้อ ยาลดความอ้วนของคลินิกเดิม แตนจึงหันมาใช้วิธีการออกกำลังกายอยู่พักหนึ่ง เนื่องจาก กระทบวิชาที่เรียนเชื่อมต่อการทำเช่นนั้น โดยเธอเล่าให้ฟังว่า

“ตอนปีหนึ่งจะมีเรียนพละ แตนก็เลยลงเรียนลีลาศไปเทอมแรก เทอมสองแดนก็ลง แบนมินตัน คือเราคิดว่าไปเต้นฯ ตีๆ ให้เหงื่อออกจะได้ลดไขมัน เอ้าเข้าจริงลีลาศก็ไม่ได้ ผล (หัวเราะ) แต่แบดก็ช่วยนิดหน่อยนะ ก็ไม่ได้เรียนทุกวันไงคะ อาทิตย์นึงก็เรียนครั้งหนึ่ง ค่ะ ครั้งละชั่วโมง”

“ตอนเรียนแรกๆ เค้าก็จะสอนเราเรื่องวิธีการเล่น พวกกติกาอะไรเงี้ยะ หลังๆ ก็จะไปเปิด court ให้สอบ แล้วก็แข่งกัน แต่ที่บังคับคือ เราต้องไปเก็บชั่วโมงนอกเวลาเรียน อีก 20 ชั่วโมง ตอนเย็น แรกๆ แตนก็สนุกใหญ่เลย (หัวเราะ) หลังๆ ก็เริ่มขี้เกียจ”

“อาจารย์ไม่ได้ไปคุมนะคะ แต่เค้าจะให้เราไปตีๆ [เช็คชื่อ] ที่ court แล้วคนที่เรียนก็เยอะ มาก เหมมนั้นก็ซัก 40 คนได้ แต่ court มีแค่ 4 court แรกๆ ก็สนุก หลังๆ เราก็ขี้เกียจไป ต่อคิว ยิ่งช่วงท้ายเทอมคนก็จะยิ่งแน่น (หัวเราะ) दिनพอกทางหมูกัน ก็จะไปอ้อนๆ พี่ที่คุม ที่ court (หัวเราะ) ได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้างตามเรื่อง บางทีเค้าก็ยอมตีให้ แต่หลังๆ คง กลัวโดนอาจารย์ดุ ก็เลยเข้ม (หัวเราะ) ช่วงนั้นน้ำหนักก็ลดนิดหน่อยนะคะ เหลือซัก 54-55”

หลังจากที่ใช้วิธีออกกำลังกายแล้วไม่ได้ผล แตนจึงหันกลับไปหาการกินยาลดความอ้วนอีกครั้ง แต่ ครั้งนี้แดนได้เปลี่ยนคลินิก โดยไปหาหมอที่คลินิกอื่นตามคำแนะนำของเพื่อนในกลุ่มอีกคนหนึ่ง ซึ่ง การกินยาครั้งนี้ ส่งผลต่อความคิดในการลดความอ้วนของเธอในภายหลังอย่างมาก

“จริงๆ แตนก็เคยจะใช้วิธีออกกำลังกายนะคะ แต่ออกกำลังกายแล้วมันไม่เห็นผลนะคะ ใจร้อนคะ (หัวเราะ) ก็เลยกินยาดีกว่า”

“แดนก็กลับมาทานยาคะ เพราะมันสะดวกดีคะ คือแค่กินยาให้ตรงตามเวลาอย่างที่หมอบอก ยาหมดเราก็ไปหาหมอให้ตรงต่อเวลา แค่นี้ก็ลดได้แล้วคะ แต่แดนเปลี่ยนหมอนะ อันเดิมมันดีอยู่แล้ว กินไงก็ไม่ลด”

“ยาที่คลินิกหมอกคนนี่แรงนะ กินไปแล้ว แบบหลุดโลกเลย แบบพวกนี้ยะ [เพื่อนๆ] มันนั่งดูก่อนบ่าย [รายการตลกทางช่อง 3] มันนั่งดูกันนะ มันซำกันจะตาย แต่มันนั่งเฉยนะ ไม่ยิ้มไม่ซำ แบบเอ้อ สติแตกไม่รับรู้ แต่ตอนนั้นไม่คิดว่าเป็นเพราะยาไง ก็เออ สงสัยเพราะคิดมากเรื่องเรียนรึป่าว คือกินหลายทีก็ไม่เคยเป็นอย่างงั้นไงพี่ แต่โอโฮ พุดแล้วยังจำได้เลยนะ แบบมันไม่รู้รู้สึกหิวเลยนะ เพื่อนมันชวนไปกินอะไร ก็ไปนั่งดูมันกินไม่หิวเลย ประมาณไม่กินอะไรทั้งวันก็ไม่รู้สึก นอนก็นอนไม่หลับ ที่นี้มันก็ลดสิ ก็ลุดไปหลายโล เหมือนกันนะ ชัก 3 โลได้มั้ง แค่อาทิตย์เดียวนะ อภินิหารเลยนะ แต่พออาทิตย์ที่สองมันไม่ได้แล้วไง มันเริ่มแปลกละ แบบว่าไอ้แอนมันพูดอะไรนิดหน่อยก็งอน ร้องไห้มันทุกวัน แบบมันปิดประตูห้องน้ำดัง ก็น้อยใจว่ามันประชด (หัวเราะ) ที่นี้ไอ้แอน มันก็เริ่มสงสัยงัย เพราะปกติ แตนก็เป็นอย่างพี่เห็นเนี่ย ค่อนข้างอารมณ์ดี ไอ้แอนมันก็เลยบอก เอ๊ยหยุดเถอะ สงสัยเพราะยาแน่ แกรมสารรูปก็ไม่ไหวแล้ว คือมันเหมือนคนอดนอน อดข้าวมาเป็นชาติ ท้องก็ผูกอีก ทั้งๆ ที่ปกติชี้ให้ลงง่ายจะตาย (หัวเราะ) เออ แต่ฉี้นะทั้งวันเลยนะ ตอนนั้นไม่ได้นึกอะไรงัย แต่พอมานึกดู สงสัยต้องมีอะไรเกี่ยวกันแน่”

“(หัวเราะ) ยัง ยังไม่หยุด ยังดี้อ ยังอยากสวยทางลัด (หัวเราะ) อ้าว ใครจะตัดใจได้ละ 2 อาทิตย์ลดได้ 5 โล โหลงลดแบบไม่กินยาดี บำเพ็ญทุกขะอะไรนะพี่ แบบพระพุทธรูปเจ้านะ เออๆ นั่นละ ลองสิ ทั้งเดือนก็ยังไม่ได้เลย อะ ให้ 2 เดือนเลยก็ยังไม่ได้หรอก แต่ก็ดี้อได้ชักเกือบ 3 อาทิตย์นะ พอร่างกายไม่ไหว ใจก็เริ่มไม่สู้แล้วงัย (หัวเราะ) ที่นี้มันก็บังเอิญไปอบรมกะที่ภาคด้วยงัย พอดีได้เวลาออกพรรษา (หัวเราะ) จบคอร์ส จบเห่เลย (หัวเราะ) ไปอบรมมันก็มีข้าว 3 มื้อ ไข่ปาวแถมเบรกอาหารว่างอีก 2 แกรมของกินโรงแรมมันก็อดได้ชะที่ไหน อร่อยๆทั้งนั้น ฟาดมันเหมือนตายอดตายอยากเลย ไทย จีน ฝรั่งเศส (หัวเราะ) ครบ 5 มื้อ แกรมต่อข้าวต้มมื้อมีดึก ไม่ก็พวกก๋วยเตี๋ยว บะหมี่หน้าโรงแรมอีกที (หัวเราะ) อบรมอาทิตย์หนึ่ง ไข่ที่ลุดไป 5 [กิโล] มันกลับมา 3 [กิโล] สรุบ เกือบตายเกือบบ้ำลุดไป 2 โล (หัวเราะ) แล้วก็แดงมาครบในเดือนถัดมา (หัวเราะ) ก็เลยบอกลากันไป บ้ายบายไม่ไหวไม่เอาอีกแล้ว คราวนี้เซ็ด (หัวเราะ) จริงๆ”

เมื่อไม่สามารถใช้การกินยาลดความอ้วนได้อีกต่อไป แตนเริ่มหาข้อมูลสำหรับการลดความอ้วนด้วยวิธีอื่นๆ ซึ่งในที่สุดแตนก็เลือกการกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ โดยเธอให้เหตุผลว่า

“แตนก็ดูหลายๆ อย่างนะ แต่แตนว่าไอ้พวกกินๆ เนี่ยะ เหมาะกะแตนที่สุดแล้ว คือแค่ทำตามตารางก็ได้ คือในเมื่อเราชอบกิน ก็เพิ่มไปตรงพวกกินก่อนกินหลังอาหาร ก็สะดวกดี แล้วก็ชินแล้วนะกับการกินยาหรืออะไรเงี้ยะ เพราะแตนกินยาลดนานมาก”

“ดูๆ ในโบชัวร์อย่างใน Wattson [ร้านค้า] ใน Boott [ร้านค้า] แล้วก็ลองซื้อมากินทีละอย่างสองอย่าง ตอนนั้นตั้งคั้งยังไม่มากไงพี่ ก็ work นะ ทีนี้ก็เลยดูตัวนั้นตัวนี้เพิ่มด้วย แล้วก็เปลี่ยนไปซื้อร้านยาแถวบ้านเอา หลังๆ เค้าก็เอามาขายเยอะนะ จะถูกกว่าซื้อใน Wattson หลายร้อยเลย บางที อย่าง Hydrolitt เนี่ยะใน Wattson ขายห้าร้อยกว่า แถวบ้านแดนขายสามร้อยกว่าเอง ต้องดูๆ หลายร้านนะ ถึงจะดี”

“ตอนหลังก็เริ่มอู้ฟู่ (หัวเราะ) ช่วยงานอาจารย์ ก็ได้ตั้งค้เอามาซื้อ คุ่มนะพี่ มันเหมือนซื้อความสบายใจเรานะ ถ้าอ้วนมันก็กังวล แล้วถึงไงมันก็ไม่ได้เก็บหรรอกตั้งค์ ได้มาที่ก็ชวนกันไปกิน ชวนไปคาราโอเกะที่ร้านประจำแถวๆ มหาลัยละ เอามาจ่ายตรงนี้ก็ดีกว่า”

แดนเล่าให้ฟังถึงขั้นตอนและรูปแบบมื้ออาหารของเธอในแต่ละวันที่ล้วนแล้วแต่มีผลิตภัณฑ์อาหารเสริมหลากหลายชนิดเป็นส่วนประกอบให้ฟังว่า

“ช่วงเช้านี้แดนจะสลั้บกับคนอื่นเลยนะ จะกินเยอะมาก ตอนแรกมันก็ผีนะพี่ คือไม่ชินที่จะกินอะไรหนักๆ ตอนเช้า ก็บังคับตัวเองเอา ตอนหลังก็ชิน คือเช้าแดนจะกินข้าว กินผลไม้ กินแบบข้าวจานเดียว ข้าวต้มพวกเนี่ยะให้อิ่มสุดๆ เลย แต่จะกิน Hydrotram ก่อนนะ ชงละลายน้ำของหนึ่ง กินก่อนซัก 5 นาที แล้วค่อยกินข้าว แล้วพอกินข้าวเสร็จก็จะกิน Brend พริกกะชาเขียวตามเม็ดหนึ่ง ตัวนี้มันจะช่วยเรื่องพวกกากนะ พริกก็จะช่วยเผาผลาญไขมัน ชาเขียวก็จะขับสารพิษ แต่ Hydrotram จะช่วยให้เราอิ่มเร็ว กินได้น้อย”

“กลางวันก็กิน Hydrotram อีกซองหนึ่งก่อนเหมือนกัน แต่กลางวันจะอนุญาตเฉพาะผักกะเนื้อเท่านั้น คือถ้าไม่กินพวกเกาเหลา แดนก็จะกินส้มตำ หรือไม่ก็หมู่น้ำตกซักจาน กินกะผักเยอะๆ แต่ไม่กินข้าวเลยนะ ข้าวเหนียวก็ไม่กิน แล้วก็ไม่ได้กินพวกน้ำปั่นเลย แต่ก่อนจะชอบมาก ก็ตั้งใจกินแต่น้ำเปล่า กินเสร็จก็ตบ Brend ไปอีกเม็ด แล้วบ่าๆ เย็นๆ ถ้าหิวก็จะกินพวกชมพู ฝรั่ง ผลไม้ที่มันน้ำตาลน้อยไปนะ กินซักชิ้นก็อยู่แล้ว ตอนเย็นจะได้ไม่หิวมาก”

“ตอนเย็นแดนก็กิน Hydrotram ไซพี วันหนึ่งก็ 3 ซอง มื้อเย็นเนี่ยะจะเบาสุด กิน Hydrotram เสร็จก็จะชง Hydrolitt Slim กิน มันก็เหมือนนมผงนะ ผสมกับพวกรำข้าวด้วย ชงกินแทนข้าวด้วยของหนึ่ง แล้วก็กินแอปเปิ้ลตามลูกหนึ่ง กิน Brend เม็ดเป็นอันเสร็จพิธี (หัวเราะ) จริงๆ ไร้ตัวกินก่อนอาหารของ Hydrolitt ก็มีนะ แต่จะแพงกว่าแล้วก็มี HCA [สารสกัดจากผลส้มแขก] น้อยกว่า”



นอกจากนี้ เธอยังใส่ใจกับรายละเอียดอื่นๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานขนมหวานจิบจิบ การเลือกน้ำตาลเทียมเพื่อเติมในกาแฟ หรือแม้กระทั่งการรับประทานอาหารเสริมก่อนนอน ซึ่ง แตนเห็นว่าสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าขั้นตอนอื่นๆ

“ก่อนนอน แตนก็จะกินตัวหนึ่ง เป็นแมกนีเซียมผสมกับซิงค์ คือมันจะไปช่วยเผาผลาญไขมันตอนเราหลับนะ คือลดได้ตลอด 24 ชั่วโมง (หัวเราะ) แต่ก็ดีนะพี่ เพราะวันๆ หนึ่งเราก็นอนตั้งนานใช่ไหม ถ้าลดตอนนอนได้ด้วยก็ดี”

“น้ำตาลนี้ไม่ได้เลยนะ ถือเป็นศัตรูตัวฉกาจเลยนะพี่ แตนก็ใช้น้ำตาลของ Fitnee นะ จะถูกกว่าของ Equall หน่อยหนึ่ง ไม่ได้นะพี่ บาทสองบาท รวมกันหลายๆ ตัว ก็หลายตั้งค์สำคัญนะพี่ (หัวเราะ) ทั้งเรื่องตั้งค์เรื่องน้ำตาลนั่นล่ะ ที่จริงจะลดต้องไม่กินกาแฟนะ แต่เราทำไม่ได้ ติด ก็เลยใช้วิธีนี้แทน”

“พวกขนมหวานก็ไม่กินเลยนะ เวลาจะซื้อมาก็จะนึกว่า เนี่ยะ อุตส่าห์ไปซื้อพวกลดความอ้วนเป็นพัน เราจะมาใจอ่อนให้ขนมถ้วยละ 5 บาท ทำให้เราล้มเหลวหรอ นึกอย่างนี้ตลอดก็อดได้”

แตน สรุปค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการลดความอ้วนของเธอในแต่ละเดือนให้ฟังว่า

“เดือนหนึ่ง อย่างที่กินแทนข้าว กล่องหนึ่งก็มี 7 ห่อ ก็กินได้ 7 วัน กล่องหนึ่งก็ 380 แต่อย่างที่บ้านขายยาแถวบ้าน แค่ว่าจะขาย 2 กล่อง 700 แตนก็เลยซื้อที่เป็นแพคคู่ เดือนหนึ่งคิดไปเฉพาะตัวนี้ก็ 1,400”

“ตัว Hydrotram กล่องหนึ่ง 495 แพคคู่ก็ 900 (หัวเราะ) ไซ้เหมือนเราต้องซื้อแบบยกโหลอะไรเงี้ยะ กล่องหนึ่งหรอก็มี 14 ซอง ก็กินได้ 5 วัน เดือนหนึ่งก็ตกประมาณ 6 กล่อง”

“Brend พริกกะชาเขียว ขวดหนึ่งก็เกือบ 500 แต่แตนซื้อตอนมันเปิดตัว มี promotion นะ ก็จะตกขวดละ 460 ขวดหนึ่งก็มี 40 เม็ด”

“ที่กินก่อนนอนมันรวมกันในเม็ดหนึ่งมีทั้งแมกนีเซียมกับแคลเซียมเลย ก็กินวันละเม็ดก่อนนอน ขวดหนึ่งก็ประมาณ 300 บาท มี 30 เม็ด”

เธอเล่าถึงผลของการใช้วิธีการกินอาหารเสริมในการลดความอ้วน และการวางแผนต่อไปในอนาคตของเธอเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

“เดือนหนึ่งก็หลายตั้งคั้นะพี แต่แต่นว่ามันก็คุ้ม เพราะลดได้จริงๆ แล้วก็ไม่อั้นตายด้วย เนี่ยะ แตนกินมา 2 เดือนแล้วก็ไม่โหยไม่เพลียเลยนะ เพราะอย่างที่แตนกินแต่ละตัวเนี่ยะ ก็มี อย. ทุกตัว ไตขึ้นเราก็พอรู้บ้างว่าอะไรเป็นอะไร ก็รอบคอบขึ้น”

“ตอนนี้ แตนก็เหลือ 50 แล้ว 2 เดือนลดได้ 5 โล แบบไม่เหนื่อยมากก็โอเคนะพี มันจะเสียอย่างเดียวตรงที่มันแพงละ แต่แต่นว่าแตนจะยอมกินอย่างนี้อีกเดือนนะพี ให้มันอยู่ตัว ก็ลดๆ แล้ว ไม่โหมกินละ เราได้น้ำหนักที่เราพอใจแล้ว ต่อไปก็แค่รักษาให้มันอยู่ประมาณนี้”

“ช่วงเดือนสองเดือนที่ลด แตนก็หมดไปเยอะนะ แต่เราก็จะเอาตัวตรงที่เคยซื้อเสื้อผ้ามาซื้อพวกนี้แทนไง ก็ตัดใจเอา แล้วถึงไง มีตั้งค้ก็หา size ยากอยู่ดีนะช่วงนั้น ก็เลยว่าคุ้มทีเดียวหมคนี่ [อาหารเสริม] ก็คงเพลาๆ ละ อย่าง Hydrotram ก็คงกินแค่ตอนกลางวันนะ เพราะอย่างเย็น หลังๆ แตนกิน Hydrolitt ตัวเดียวก็อยู่แล้ว คงถูกตั้งค้ลงเยอะ”

“อย่าง Brend ก็คงพอนะ แต่นว่าจะซงซากินเองดีกว่า แอนมันไปซื้อมาจาก Toops [ห้างสรรพสินค้า] มาซงกินเอง ก็เห็นว่าดีนะ แตนเคยซิมแล้ว หอมดีด้วย แล้วอีกอย่างกล่องหนึ่งก็มีหลายซอง ถูกกว่าเยอะ (หัวเราะ) แต่ต้องดูนะพี ถ้าเป็นของญี่ปุ่นเลยก็แพง แต่ถ้าเป็นของบ้านเราก็จะถูกหน่อย”

ด้วยความที่เธอซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้แต่ละครั้งในจำนวนที่ค่อนข้างมาก เมื่อตัวแทนขายของบริษัทอาหารเสริมแห่งหนึ่ง ชักชวนให้เธอสมัครเป็นสมาชิก เธอจึงสนใจไม่น้อย และหาข้อมูลด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมกับบริษัทนี้ครั้งหนึ่ง

“พีที่ร้านขายยา คำเป็นตัวแทน Herby Life คำก็ชวนแต่นว่า เออซื้อเยอะๆ อย่างนี้ทำไมไม่เป็นสมาชิกดูละ ถึงเราไม่ชอบขาย แต่เวลาซื้อของก็จะได้ราคาสมาชิกถูกกว่าด้วยอะไรเงี้ยะ คำบอกที่แตนกินอยู่ ของ Herby Life ก็มีนะ ลองดูใหม่ แตนก็สนใจนะ ก็ฟังๆ แล้วมีวันหนึ่งคำก็โทรมาชวนแบบ น้องแตนเนี่ยะที่บริษัทพีมีงาน อยากมาไหม เราก็บอกอยาก คำก็บอกจัดที่นั่นที่นี้ ก็โง่งๆ ก็เลยลองไปดู”

“งานใหญ่เลยนะพี่ จัดที่ P.C Tower แดนไปแดนก็โหดเลย งานเค้าก็จะแบบเอาตัวแทนหลาย ๆ คนมาพูด แบบมีเพลงปลุกใจแล้วก็วิ่งๆ ขึ้นไปพูด อย่างมีคนหนึ่งก็ดูดีนะพี่ อายุซักสามสิบกว่าๆ มาถึงก็แบบมีรูปขึ้นจอ เป็นผู้ขายอ้วนๆ ดูเซี่ยๆ โทรมๆ แล้วเค้าก็บอกนี่คืออดีตของผม แต่ปัจจุบันดูผมสิครับ ขอขอบคุณ Herby Life (หัวเราะ) แล้วก็ผู้หญิงขึ้นมาพูด สลับไปมาอย่างเนี่ยะ ก็พูดหลายคนนะ แต่ก็เหมือนกันนะ เป็น pattern มาก แบบเปิดเพลงวิ่งมาพูด แล้วก็ ขอขอบคุณ Herby Life ข้างล่างก็ตบมือกันใหญ่ (หัวเราะ) เป็นอย่างนี้จริงๆ แดนก็แบบ โหเหมือนลัทธิเลย (หัวเราะ)”

แต่เหตุการณ์ครั้งนั้น กลับทำให้แดนปฏิเสธการเข้าเป็นสมาชิกตัวแทนขายตรงของบริษัทแห่งนั้น โดยแดนให้เหตุผลว่า

“กลัว (หัวเราะ) ไม่เอาดีกว่า ไม่ขอบคุณใครทั้งนั้น ขึ้นทำชั้นเอง (หัวเราะ) ขอขอบคุณตัวเอง ขอขอบคุณกนกวรรณ (หัวเราะ) เอาตบมือ (หัวเราะ)”

“ยอมรับนะพี่ว่า เออเราก็อยากดูดีอย่างพวกที่วิ่งไปพูดนั่น แต่แดนว่าเค้าพลาดนะพี่ มันเยอะไป เยอะเหมือนจัดฉากเลย แทนที่จะทำให้เราเชื่อเราก็กลับมากลัวแทนซะ อะไรมันจะดีขนาดนั้น แต่แบบทั้งงานนะพี่ อยากให้ไปเห็นหน้าตาเค้าเนี่ยะแต่ละคน สุดๆ อีนมาก (หัวเราะ)”

แดนปิดท้ายการพูดคุยในเรื่องนี้อย่างติดตลกว่า

“ใครๆ ก็อยากมีบุคลิกดีใช่ไหมคะ อยากใส่เสื้อผ้า เครื่องประดับแล้วดูดี อยากให้มีคนชม แต่พี่ก็เห็นใช่ไหมล่ะว่าคำว่าดูดีเนี่ยะ มันแคบมากเลยนะ แคบซะจนเราแทรกตัวลงไปไม่ได้ อย่างเดี๋ยวนี ผู้หญิงสวยต้องอะไรมั่งล่ะ ต้องผอมก่อนล่ะ ขาว สวย หมวย อี๋ม ไซ้ใหม่ (หัวเราะ) นี่ขนาดพอเข้าข่ายยังเครียดเลย แล้วไซ้ดีอี๋มแม่ก็ให้มาด้วย ไม่งั้นต้องเสียดังค์ไปทำนมอีก (หัวเราะ)”

### เพราะฉะนั้นฉันจึงต้องลด (ความอ้วน)

จากเรื่องเล่าของผู้หญิงทั้ง 10 คน ทำให้เห็นว่า ชีวิตในส่วนที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ร่างกายของพวกเธอไม่ได้ดำเนินไปอย่างราบรื่นนัก ตั้งแต่เริ่มลดความอ้วนครั้งแรกจนกระทั่งถึง

ปัจจุบัน พวกเขาแต่ละคนต่างก็ผ่านกระบวนการลดความอ้วนหลายๆ วิธี และไม่มีผู้หญิงคนไหนเลยที่พึงพอใจกับวิธีการเดียวหรือใช้วิธีการเดียวแล้วประสบความสำเร็จ โดยที่ต่างก็ให้เหตุผลต่อการก้าวเข้าสู่กระบวนการลดความอ้วนของพวกเขาหรือมูลเหตุจูงใจที่ทำให้พวกเขา (จำเป็น) ต้องลดความอ้วนในหลายๆ รูปแบบ ดังอาจสรุปได้ ดังนี้

### ตารางสรุปชีวิตและเรื่องเล่าของผู้หญิง

ชื่อ	มูลเหตุจูงใจ	กระบวนการลดความอ้วนที่ใช้	ชีวิตในปัจจุบัน
พี่ปลา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- โดนเพื่อนล้อ</li> <li>- เปรียบเทียบกับพี่สาว</li> <li>- ชุดเครื่องแบบ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อดอาหาร</li> <li>- กินยาลดความอ้วน</li> <li>- ควบคุมอาหาร</li> <li>- จำกัดอาหาร</li> <li>- ใช้อาหารเสริม</li> <li>- ว่ายน้ำ/วิ่ง</li> <li>- ใช้เจลกระชับผิว</li> </ul>	พอใจในน้ำหนักตัวปัจจุบันแล้ว แต่ยังคง “รักษา/ควบคุม” น้ำหนักตัวอยู่เสมอ
พี่จี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อนชวน</li> <li>- คู่มือเสียการรีบประทาน</li> <li>- อยากดูดี</li> <li>- กลัวเป็นโรค</li> <li>- ไม่อยากซื้อเสื้อผ้าใหม่</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จำกัดอาหาร</li> <li>- ออกกำลังกาย</li> <li>- กินยาลดความอ้วน</li> <li>- กินชากระบาย</li> </ul>	พอใจในน้ำหนักตัวปัจจุบันแล้ว แต่ยังคง “รักษา/ควบคุม” น้ำหนักตัวอยู่เสมอ
พี่ดา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เปรียบเทียบกับน้องสาว</li> <li>- โดนล้อ</li> <li>- เห็นว่าอายุมากเลยต้องลด เพราะระบบของร่างกายทำงานไม่เหมือนเดิม</li> <li>- เป็นการใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ควบคุมอาหาร</li> <li>- จำกัดอาหาร</li> <li>- วิ่ง</li> <li>- Sauna</li> <li>- กินยาลดความอ้วน</li> <li>- ใช้บริการของศูนย์ออกกำลังกาย (fitness center)</li> </ul>	พอใจในน้ำหนักตัวปัจจุบันแล้ว แต่ยังคง “รักษา/ควบคุม” น้ำหนักตัวอยู่เสมอ

### ตารางสรุปชีวิตและเรื่องเล่าของผู้หญิง

ชื่อ	มูลเหตุจูงใจ	กระบวนการลดความอ้วนที่ใช้	ชีวิตในปัจจุบัน
พีนัท	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เห็นว่าตัวสูงใหญ่กว่าเพื่อน เลยต้องลดเพื่อจะได้ดูต่างไม่มาก</li> <li>- โดนล้อ/นินทา</li> <li>- ชุดเครื่องแบบ</li> <li>- ลักษณะ/ตำแหน่งงาน</li> <li>- อึดอัดไม่สบายตัว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กินยาลดความอ้วน</li> <li>- แอโรบิค</li> <li>- จานทวิส, ดัมเบล</li> <li>- กินยา/ชาาระบายมะขามเปียก</li> <li>- Detox</li> <li>- สูตรอาหารพิเศษ</li> </ul>	<p>ยังไม่พอใจกับรูปร่างของตัวเอง ต้องการลดน้ำหนักให้ได้มากกว่าที่เป็นอยู่ และยังคงดำเนินกระบวนการลดความอ้วนอยู่</p>
พีสา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- โดนล้อ</li> <li>- เปรียบเทียบกับพี่สาว</li> <li>- เปรียบเทียบกับเพื่อน</li> <li>- ชุดเครื่องแบบ</li> <li>- ลักษณะ/ตำแหน่งงาน</li> <li>- เห็นว่าอายุมากเลยต้องลด เพราะระบบของร่างกายทำงานไม่เหมือนเดิม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อดอาหาร</li> <li>- ออกกำลังกาย</li> <li>- กินยาลดความอ้วน</li> <li>- จำกัดอาหาร</li> <li>- รับประทานอาหารแนวชีวิต</li> </ul>	<p>พอใจในน้ำหนักตัวปัจจุบันแล้ว แต่ยังคง “รักษา/ควบคุม” น้ำหนักตัวอยู่เสมอ</p>
พีนุก	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เปรียบเทียบกับเพื่อน</li> <li>- อยากดูดี</li> <li>- โดนทักเกี่ยวกับรูปร่างบ่อยๆ</li> <li>- หาซื้อเสื้อผ้ายาก</li> <li>- รู้สึกไม่มีความสุข</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กินยาลดความอ้วน</li> <li>- อดอาหาร</li> <li>- ใช้บริการสถานเสริมความงาม</li> <li>- ใช้อาหารเสริม</li> <li>- กินยาระบาย</li> <li>- ออกกำลังกาย</li> <li>- Sauna</li> <li>- ทำให้ตัวเองอาเจียน</li> </ul>	<p>ยังไม่พอใจกับรูปร่างของตัวเอง ต้องการลดน้ำหนักให้ได้มากกว่าที่เป็นอยู่ และยังคงดำเนินกระบวนการลดความอ้วนอยู่</p>

### ตารางสรุปชีวิตและเรื่องเล่าของผู้หญิง

ชื่อ	มูลเหตุจูงใจ	กระบวนการลดความอ้วนที่ใช้	ชีวิตในปัจจุบัน
นิม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- โดนล้อ</li> <li>- เป็นกิจกรรมทำร่วมกับเพื่อน</li> <li>- อยากดูเป็นผู้หญิง</li> <li>- ลักษณะงาน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อดอาหาร</li> <li>- ควบคุมอาหาร</li> <li>- กินยาระบาย</li> <li>- ออกกำลังกาย</li> </ul>	พอใจในน้ำหนักตัวปัจจุบันแล้ว แต่ยังคง “รักษา/ควบคุม” น้ำหนักตัวอยู่เสมอ
จอย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อึดอัดไม่สบายตัว</li> <li>- อยากหางานใหม่</li> <li>- ซ้ำอกางเกงแล้วโดนแม่ ค้าด่า</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สูตรอาหารพิเศษ</li> <li>- กินยาลดความอ้วน</li> <li>- ว่ายน้ำ</li> <li>- แอโรบิค</li> <li>- ใช้บริการสถานเสริมความงาม</li> </ul>	ยังไม่พอใจกับรูปร่างของตัวเอง ต้องการลดน้ำหนักให้ได้มากกว่าที่เป็นอยู่ และยังคงดำเนินกระบวนการลดความอ้วนอยู่
สอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เปรียบเทียบกับเพื่อน</li> <li>- เปรียบเทียบกับน้องสาว</li> <li>- โดนล้อ</li> <li>- ต้องการสมัครงาน</li> <li>- ครอบครัวกดดันให้ลดความอ้วน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ควบคุมอาหาร</li> <li>- ใช้อาหารเสริม</li> <li>- ออกกำลังกาย</li> <li>- กินยาระบาย</li> </ul>	ยังไม่พอใจกับรูปร่างของตัวเอง ต้องการลดน้ำหนักให้ได้มากกว่าที่เป็นอยู่ และยังคงดำเนินกระบวนการลดความอ้วนอยู่
แตน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เสื้อผ้า</li> <li>- เปรียบเทียบกับเพื่อน</li> <li>- ไม่มั่นใจกับการปรับตัว</li> <li>- อยากดูดี</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อดอาหาร</li> <li>- กินยาลดความอ้วน</li> <li>- ออกกำลังกาย</li> <li>- ใช้อาหารเสริม</li> </ul>	พอใจในน้ำหนักตัวปัจจุบันแล้ว แต่ยังคง “รักษา/ควบคุม” น้ำหนักตัวอยู่เสมอ

#### หมายเหตุ

- การอดอาหาร หมายถึง การงดรับประทานอาหารทุกมื้อ
- การควบคุมอาหาร หมายถึง การควบคุมคุณภาพของอาหารที่รับประทาน เช่น ไม่รับประทานอาหารบางอย่าง

- การจำกัดอาหาร หมายถึง การควบคุมปริมาณของอาหารที่รับประทาน เช่น การงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง การนับจำนวนแคลอรีของอาหารที่รับประทาน

กล่าวโดยสรุปคือ สาเหตุที่ทำให้พวกเธอตัดสินใจเข้าสู่กระบวนการลดความอ้วนนั้น มีหลากหลาย โดยที่พวกเธอให้เหตุผลว่าเป็นเพราะ การที่อยาก “ดูดี” ความรู้สึกไม่สบายตัวและอึดอัดกับร่างกายที่อ้วน เห็นว่าเมื่ออายุมากขึ้นการทำงานของร่างกายเกี่ยวกับระบบอาหารจะทำงานได้น้อยลงจึงต้องลด การที่อยากดูเป็น “ผู้หญิง” ความพอใจส่วนตัว ลักษณะของชุดทำงาน ลักษณะของงานและองค์กรที่ต้องการภาพลักษณ์ผู้หญิงผอมบาง ต้องการสมัครงาน โดนล้อหรือแซว เกิดการเปรียบเทียบกับพี่สาว น้องสาวหรือเพื่อน มีปัญหาเรื่องเสื้อผ้า เช่น ใส่เสื้อผ้าตามแฟชั่นแล้วไม่สวย หาซื้อเสื้อผ้าลำบาก ไม่อยากซื้อเสื้อผ้าใหม่ ครอบครัวยึดดันให้ลด เห็นเพื่อนๆ ลด จึงอยากลดบ้าง เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งของการใช้เวลากับเพื่อน ไม่มั่นใจในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ๆ และสุดท้าย กลัวเป็นโรค

สำหรับกระบวนการลดความอ้วนที่ผู้หญิงใช้ มีดังนี้ การกินยาลดความอ้วน การออกกำลังกาย เช่น การว่ายน้ำ การวิ่ง การจำกัดอาหาร ซึ่งหมายถึง การจำกัดปริมาณการกิน เช่น ลดมื้อของอาหาร หรือกินให้น้อยลง การกินยาระบาย การควบคุมอาหาร ซึ่งหมายถึง การควบคุมคุณภาพของอาหารที่กิน เช่น การนับหรือคำนวณแคลอรี การเลือกบริโภคหรือไม่บริโภคอาหารบางชนิด การกินอาหารเสริม การใช้ครีมกระชับผิว การใช้บริการของศูนย์ออกกำลังกาย การ sauna การกินอาหารสูตรชีวิต การกินอาหารสูตรล้างพิษ การใช้บริการของสถานบริการลดน้ำหนัก การใช้บริการของสถานบริการเสริมความงาม หรือแม้กระทั่งการทำให้ตัวเองอาเจียน

จากข้อมูลทั้งหมดที่ได้ข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่ามีลักษณะร่วมหลายประการ ที่พอจะสรุปได้ว่ามูลเหตุจูงใจที่ทำให้ผู้หญิงตัดสินใจเข้าสู่กระบวนการลดความอ้วน มีดังนี้ เป็นไปเพื่อการยอมรับของสังคม เป็นประเด็นของสุขภาพ ต้องการมีภาพลักษณ์ร่างกายที่สวยงาม เป็นเพราะการแทรกแซงจากสังคม (social sanction) และเป็นเพราะมาตรฐานขององค์กร

## บทที่ 5 บทวิเคราะห์และบทสรุป

ในบทนี้เป็นการนำเสนอบทวิเคราะห์ และบทสรุปที่ได้จากการศึกษา โดยแบ่งการนำเสนอ การวิเคราะห์ออกเป็น 4 ส่วนตามแนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ สรุปผลในช่วงท้าย พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างต่อไป

### การวิเคราะห์ด้วยแนวคิดเกี่ยวกับอัตลักษณ์

สิ่งที่พบในการศึกษาสอดคล้องกับนิยามหนึ่งของอัตลักษณ์ที่ว่า คือ การที่เรารับรู้ว่าคุณอื่นมองดูเราอย่างไร กล่าวคือ ผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมด ได้ระบุว่า การรับรู้ทัศนคติที่คนอื่นมีต่อรูปร่างของพวกเธอ ผ่านการกระทำที่เรียกว่า “ล้อ/แซว/นินทา/ทัก” นั้น มีผลอย่างมากต่อการตัดสินใจในการลดความอ้วนเพื่อปรับเปลี่ยนภาพลักษณ์จากเดิมไปสู่ภาพลักษณ์ใหม่ซึ่งจะนำมาซึ่งการหยุดล้อหรือยอมรับในที่สุด โดยทุกคนเห็นว่า คำพูดเหล่านี้ โดยเฉพาะจากคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือคนในครอบครัว ทำให้พวกเธอตัดสินใจเข้าสู่กระบวนการลดความอ้วนมากยิ่งขึ้นกว่าคนไกลตัวเสียอีก

แน่นอนทีเดียวว่า การเปรียบเทียบความต่าง (difference) ก็เป็นหนึ่งในปัจจัยในการก่อร่างของอัตลักษณ์ของผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างด้วยเช่นกัน ซึ่งการเปรียบเทียบมักเป็นการกระทำระหว่างตัวเองกับบุคคลใกล้ชิด เช่น พี่สาว/น้องสาว เพื่อนสนิท เป็นต้น โดยมักเป็นการเปรียบเทียบทั้งในลักษณะของสิ่งที่เห็นได้ชัด อาทิ ความสูง/ต่ำ อ้วน/ผอม ไปจนถึงลักษณะนิสัยที่ต้องใช้ความสังเกต เช่น ความเป็นคนขี้อาย การกล้าตัดสินใจ เป็นต้น และในการลดความอ้วน ผู้หญิงจะเปรียบเทียบสิ่งที่ตัวเองกระทำ กับบุคคลรอบข้างตัวเอง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิงด้วยกัน แล้วนำไปประมวลผลเพื่อตัดสินใจต่อไป โดยพวกเธอมักเริ่มหาข้อมูลจากคนใกล้ชิด เปรียบเทียบข้อมูลจากสื่อ พิจารณาเวลา โอกาส รวมไปถึงเงินในกระเป๋า แล้วจึงตัดสินใจเลือกที่จะใช้วิธีการลดความอ้วนนั้นๆ

หากจะพูดถึงอัตลักษณ์ อีกสิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้คือ ความรู้สึกถึงความมีพวกพ้องมีกลุ่ม อันเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างด้วยเช่นกัน ผู้หญิงหลายคนเห็นว่า การลดความอ้วนหากมีเพื่อนร่วมทำก็จะประสบความสำเร็จกว่าการทำคนเดียว แสดงให้เห็นถึงว่า ความรู้สึกถึง



การสังกัดกลุ่ม ความเป็นหมู่เป็นพวก ไม่โดดเดี่ยว ที่เป็นส่วนประกอบหนึ่งของการพูดถึงเรื่องอัตลักษณ์นั้น มีความสำคัญต่อพวกเขาอย่างมาก จนอาจเรียกได้ว่า มีการหลอหลอมให้มีสำนึกร่วมกันในทางใดทางหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวกับการลดความอ้วน ซึ่งแม้ว่าจะไม่เห็นภาพชัดเจนนัก แต่ก็ทำให้เห็นความพยายามแยกตัวเองออกจากกลุ่มอื่น และยินดีที่จะมาสังกัดในกลุ่มนี้ด้วยกัน หรือกล่าวได้ว่า แม้ไม่ได้รวมกันเป็นชมรม สมาคม หรือกลุ่มทางสังคมเกี่ยวกับการลดความอ้วนที่ชัดเจน แต่ก็รู้สึกได้ถึงความคล้ายคลึงหรือการมีจุดยึดร่วมกัน นั่นคือ ความตั้งใจที่จะลดความอ้วนเหมือนกัน และยังมี การหลอหลอมสำนึกร่วมของความเป็นผู้หญิงบางอย่างที่ทำให้เห็นความพยายาม “แยก” ตัวเอง ให้ต่างจากกลุ่มอื่น อาจจะเป็นศัพท์ หรือคำเรียกต่าง ๆ ที่มีนัยยะให้คนรู้สึกว่า มีสังกัดและยินดีจะสังกัดกลุ่มนั้น เช่นที่ผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างคนหนึ่งพูดถึง “ทีมงาน” ของเธอ แต่ในขณะที่เดียวกันตรงนี้เองก็จะก่อให้เกิดการนิยามสังกัดตรงกันข้ามเช่นกัน ทำให้เกิดการสร้างความ เป็นเรา (otherness) ด้วยเช่นกัน จึงอาจกล่าวได้ว่า นอกจากจะมองได้ในบริบทของความสัมพันธ์เชิงอำนาจของความแตกต่างระหว่างเพศ รวมทั้งความสัมพันธ์เชิงอำนาจระหว่างผู้หญิงด้วยกันเองอีกด้วย ในแง่การสร้างอัตลักษณ์ ก็คือ เรื่องของการสร้างมาตรฐานของสิ่งที่ควรเป็น และการกีดกันสิ่งที่ไม่เป็น หรือ “เป็นอื่น” ออกไป ความเป็นอื่นในที่นี้ จึงมีความหมายของการกีดเหยียดอยู่ในที่ เป็นการสร้างความแตกต่างในมิติตรงกันข้าม เรา/เขา ดี/เลว ผอม/อ้วน ทำให้อัตลักษณ์กลายเป็นเรื่องของการแบ่งแยก และต่อสู้กันทางความหมายในสังคม

ที่น่าสนใจก็คือ ไม่เพียงแต่การก่อร่างอัตลักษณ์ของผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างจะประกอบด้วยการเปรียบเทียบความเหมือนหรือแตกต่างระหว่างผู้หญิงด้วยกันเท่านั้น หากแต่พวกเขายังได้เปรียบเทียบกับเพศตรงกันข้าม ซึ่งอาจจะเป็นคนใกล้ชิด อย่างพ่อหรือคนรักด้วย โดยบุคคลเหล่านี้ มีอิทธิพลต่อการลดความอ้วนของผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างด้วยเช่นกัน มุมมองเช่นนี้จะเห็นได้จากการบอกเล่าถึงการเอาใจใส่ร่างกายของพ่อ/คนรัก ในประเด็น การลดความอ้วนและสุขภาพด้วย

อัตลักษณ์ยังเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตัวให้สอดคล้องกับโลกที่แวดล้อมเราอยู่ ดังนั้นเมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับวิถีชีวิตปกติ เราจึงต้องปรับอัตลักษณ์ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมใหม่นั้นด้วย พบว่าผู้หญิงหลายคนปรับอัตลักษณ์ของตนได้ แม้ว่าจะต้องใช้ความพยายามมาก ในขณะที่หลายคนต้องเผชิญกับภาวะที่ขัดแย้งอยู่เช่นนั้น แต่กระนั้นการปรับตัวนี้ไม่ว่าจะสำเร็จหรือไม่ก็ตาม ล้วนส่งผลต่อร่างกายของผู้หญิงทั้งสิ้น ความเครียดและความกดดันจากการปรับตัว เป็นตัวการที่ทำให้ผู้หญิงมีน้ำหนักตัวลด/เพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ

ในขณะที่ต้องพยายามสร้างอัตลักษณ์ทางร่างกายให้เป็นไปตามที่ต้องการ ผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างหลายคนต้องเผชิญกับภาวะความขัดแย้งกับอัตลักษณ์อื่นๆ ที่เธอถือครองอยู่ด้วยเช่นกัน

สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า คนๆ หนึ่งจะมีอัตลักษณ์หลายอัตลักษณ์ตามตำแหน่งแห่งที่ในสังคม และมีความเป็นไปได้ที่อัตลักษณ์เหล่านั้นจะมีความขัดแย้งเกิดขึ้น อาทิเช่น อัตลักษณ์ของลูกที่ดีที่ต้องกินข้าวพร้อมๆกับครอบครัว บางกรณีพบว่า ผู้หญิงต้องเลือกเพียงอัตลักษณ์ใดอัตลักษณ์หนึ่ง หากยังพบว่าในบางกรณี การสร้าง/ดำรงอัตลักษณ์นั้นเป็นไปใน 2 ทาง กล่าวคือ ยอมรับในอัตลักษณ์ที่สังคมกำหนดไว้ และในขณะเดียวกัน ก็มีการต่อรองพื้นที่ทางสังคมให้กับอัตลักษณ์อันเป็นที่ต้องการของตัวเอง ลักษณะการต่อรองเช่นนี้ที่พบในการศึกษา เช่น การนั่งร่วมโต๊ะอาหารกับคนในครอบครัว แต่เลือก/พยายามที่จะควบคุมการกินของตัวเองให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้

ไม่เพียงแต่อัตลักษณ์ของการเป็นลูกที่ดีเท่านั้น อัตลักษณ์การเป็นนักเรียนที่ดีที่ต้องประสบความสำเร็จในการเรียน อาทิ สอบเข้าโรงเรียนที่มีชื่อเสียง หรือมหาวิทยาลัยปิดของรัฐให้ได้ ก็ยังทำให้เกิดภาวะขัดแย้งกับอัตลักษณ์ทางร่างกายที่ผู้หญิงต้องการด้วยเช่นกัน ซึ่งในที่สุดแล้ว ผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างทุกคน ล้วนละทิ้งอัตลักษณ์ทางร่างกายชั่วคราว แล้วรอคอยโอกาสที่จะกลับมาถือครองมันอีกครั้งในภายหลัง นั่นคือ เมื่อถึงเทศกาลแห่งการสอบ ผู้หญิงทุกคนจะละทิ้งโครงการร่างกายในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการลดความอ้วน ด้วยเชื่อว่าวิธีการที่พวกเขาเลือกใช้ส่งผลเสียต่อการสอบนั้น

ประเด็นที่น่าสนใจอีกอย่างก็คือ พบว่าอัตลักษณ์ทางร่างกายเชื่อมโยงกับอัตลักษณ์ของการเป็นผู้หญิงอย่างเห็นได้ชัด โดยในความเห็นของผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างแทบทุกคน มีความเชื่อเกี่ยวกับร่างกายและเพศของตัวเอง โดยเชื่อว่า การมีรูปร่างผอมบางได้สัดส่วน ตัวเล็ก มีหน้าอกแต่งตัว แต่งหน้าเป็น คือ คุณลักษณะที่สำคัญ/คุณลักษณะที่ผู้หญิง “ปกติ” ควรมี/พึงมี การขาดคุณลักษณะข้อใดข้อหนึ่งไป ทำให้พวกเขาไม่เป็นหญิงเต็มหญิง นอกจากนี้อัตลักษณ์ของความเป็นผู้หญิงที่ชัดเจนอีกอย่างหนึ่งที่ผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างหลายคนพูดถึง คือ การเป็นแม่ ทั้งในความหมายของบุคคลที่เป็นแม่ของพวกเขา ผู้มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการลด/ไม่ลดความอ้วนของพวกเขา และบทบาทของการเป็นแม่ที่วันหนึ่งพวกเขาจะต้องรับบทบาทนี้ในอนาคต โดยมีแม่ของพวกเขาเป็นต้นแบบ สำหรับผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างนี้ ส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกค่อนข้างไปในทางกังวลกับการเป็นแม่ และภาพลักษณ์ของการเป็นแม่ที่เห็นได้จากต้นแบบด้วย

เมื่อถูกขอให้พูดถึงตัวเอง พบว่าผู้หญิงหลายคน เลือกที่จะพูดถึงคุณลักษณะประกอบที่เรียกว่า นิสัย มากกว่า ซึ่งสะท้อนได้ว่า พวกเขาให้ความสำคัญ/เลือกที่จะนิยามตัวเองในแง่ของจิตใจ/นามธรรม มากกว่าในแง่ของร่างกาย/รูปธรรม แต่กระนั้นผู้หญิงก็ไ้จะยอมรับในอัตลักษณ์ร่างกายนี้หมด พบว่าในสถานการณ์หนึ่ง ๆ เธอเป็นผู้เลือกที่จะบอกว่าเธอเป็นอะไร และในเมื่ออัต

ลักษณะของการเป็นเด็กผู้หญิงอ้วนน่ารัก ที่เคยแสดงถึงการได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัวมาอย่างดี มีอันจะกิน ต้องเผชิญกับความผกผันในการก่อร่างอัตลักษณ์ในบริบทที่เปลี่ยนไปตามกาลเวลาของการเติบโต ที่ความหมายของความอ้วนมีความแตกต่างไปจากเดิมเป็นอันมากนี้ ผู้หญิงบางคนจึงเลือกที่จะละทิ้งอัตลักษณ์ที่อิงกับครอบครัวนั้นเสีย หันมาเลือกอัตลักษณ์ของสาวหุ่นนักกีฬาที่ดูคล่องแคล่ว อันอิงแอบกับอาชีพแทน เหมือนกับเลือกบอกว่า “เป็นผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานมากกว่าจะตอบว่าเป็นผู้หญิงที่หุ่นกระปุกลดความอ้วนไม่สำเร็จซะที” นั่นก็หมายความว่า เลือกอัตลักษณ์ทางหน้าที่การงาน (professional identity) มากกว่าเลือกอัตลักษณ์ร่างกาย (body identity) พุดง่าย ๆ ก็คือถ้าพวกเขาประสบความสำเร็จในด้านอื่น ๆ ก็จะไม่หันกลับมาด้านอัตลักษณ์ร่างกายอีก เพราะว่ามันทำให้เธอเจ็บปวด เป็นทุกข์

แต่บางครั้ง แม้การที่ตัวบุคคลยึดหรือเลือกที่จะถืออัตลักษณ์แบบหนึ่ง แต่การปฏิบัติตนก็อาจแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ได้เช่นกัน เพราะข้อความทางวัฒนธรรมที่ได้รับจากสังคม บางครั้งก็มีความขัดแย้งอยู่ในตัว โดยจากแนวคิดเรื่องการจัดการความประทับใจของ Erving Goffman (1971) ทำให้เราจะเห็นได้ว่า ผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างของเธอในแนวทางที่คาดว่าจะทำให้ประสบความสำเร็จในความสัมพันธ์นั้น ซึ่งก็รวมไปถึงการจัดการร่างกายให้ประทับใจด้วย และถึงแม้ว่าเธอหลายคนจะได้รับข้อความที่ส่งสัญญาณให้หยุดหรือพอกับการลดความอ้วนก็ตาม หากแต่เธอก็มีข้อความ/เป้าหมายในใจที่ตั้งไว้เป็นเกณฑ์ เป็นทางเลือกที่จะมีอัตลักษณ์ในแบบที่ตนเองต้องการ

ประเด็นที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่งก็คือ เมื่อผู้วิจัยได้เสนอให้ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน เลือกชื่อที่จะใช้เป็นนามสมมติของตนเอง ก็พบว่า ในการเลือกชื่อมาเป็นนามสมมติของตัวเองนั้น ผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนจะให้เหตุผลในการเลือกแตกต่างกันไป อาทิ “ ฟังดูเป็นผู้หญิงดี ฯลฯ” ซึ่งสะท้อนให้เห็น “ภาพลักษณ์/พจน์” ที่ผู้ให้ข้อมูลอยากให้อ่านได้รู้สึกว่าเป็นอย่างนั้น คล้าย ๆ กับเป็นการกำหนดให้นามสมมติ สอดคล้องไปกับอัตลักษณ์อื่น ๆ ของตนด้วย

อัตลักษณ์ของความ/การเป็น “ผู้หญิงที่ต้องการลดความอ้วน” นั้น ก็คือ การที่เรารับรู้ว่าเป็น “ผู้หญิงที่ต้องการลดความอ้วน” และในการแสดงออกซึ่งอัตลักษณ์ของความ/การเป็น “ผู้หญิงที่ต้องการลดความอ้วน” นั้น เราก็จะมีการแสดงออกหลาย ๆ อย่างด้วยกัน ซึ่งสิ่งเหล่านั้น คือ คุณลักษณะ (attribute) ที่รวมอยู่ในอัตลักษณ์ของความ/การเป็น “ผู้หญิงที่ต้องการลดความอ้วน” นั่นเอง โดยที่คุณลักษณะที่ประกอบรวมเป็นอัตลักษณ์ของความ/การเป็น “ผู้หญิงที่ต้องการลดความอ้วน” นั้น มีทั้งที่เป็นนามธรรม เช่น ตำนานตัวเอง สนใจเรื่องแคลอรีในอาหารแต่ละชนิด และเป็น

รูปธรรม เช่น ชั่งน้ำหนักบ่อย ๆ หรือ อดอาหาร เป็นต้น หากเราจะทำความเข้าใจเรื่องการสร้างอัตลักษณ์แล้ว ควรที่จะต้องวิเคราะห์ว่า คุณลักษณะต่าง ๆ เหล่านั้น ถูกสร้างขึ้นมาอย่างไร ซึ่งจะทำให้เห็นว่า การสร้างอัตลักษณ์ร่างกายนี้เป็นกระบวนการที่ไม่มีวันแล้วเสร็จจริง ๆ

อัตลักษณ์ เมื่อไหร่ที่ให้คนอื่นมานิยามความเป็นเรา เราก็จะเสียสิทธิทันที เราควรนิยามตัวเอง เพื่อสิทธิและพื้นที่ทางสังคม และการไม่ยึดติดกับสถานภาพ ทำให้มีทางเลือก/ทางออกมากขึ้น เหมือนกับเช่นที่ผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างบอกว่าเธอเลือกที่จะเป็นเช่นไร แต่ถึงกระนั้นก็ตาม เราไม่มีวันจะหลุดพ้นภาวะคู่ตรงข้าม เพราะทุกครั้งเวลาเราพูดอะไร ก็จะเป็นการกดวาทกรรมเดิม แล้วสร้างวาทกรรมใหม่ขึ้นมาเสมอ เหมือนกับการนิยามความหมายของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ขณะเดียวกัน ก็เป็นการกีดกันส่วนที่เหลือให้กลายเป็นความเป็นอื่น ทั้ง ๆ ที่มันก็คือส่วนตรงข้ามที่เหลือของเรา ดังนั้นการกำหนดจุดยืน ไม่ควรยึดติดหรือสร้างกรอบที่แน่นชัด เพราะจะเป็นการกีดกันคนอื่นที่ไม่อยู่ในขอบเขตนั้นออกไป เช่น การนิยามรูปร่างและความเป็นผู้หญิง ควรจะปล่อยให้คำถามปลายเปิดต่อไป ซึ่งแน่นอนว่าจะช่วยทำให้ความทุกข์ของผู้หญิงที่เกิดจากการพยายามมีอัตลักษณ์ร่างกายที่มีความเป็นผู้หญิงตามนิยามสังคมน้อยลงด้วย

ปัจจุบันผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างล้วนอยู่สภาวะในของการก่อร่างอัตลักษณ์ที่แตกต่างกัน บางคนแม้ว่าจะพอใจแล้วกับอัตลักษณ์ทางร่างกายที่มีอยู่ แต่เกือบทั้งหมดยังอยากที่จะลดความอ้วนต่อไป โดยพวกเธอให้เหตุผลต่อความพยายามต่อรองต่อสู้ให้คงไว้ซึ่งอัตลักษณ์นี้ว่า หลายคนที่เคยได้อัตลักษณ์ซึ่งเป็นที่พอใจแล้ว หากแต่ตอนนี้ได้สูญเสียมันไป ก็ยังคงพยายามที่จะเรียกครองอัตลักษณ์นั้นกลับคืนมา นั่นก็ย่อมหมายความว่าเธอต้องเข้าสู่กระบวนการลดความอ้วนอีกครั้ง อัตลักษณ์เรื่องร่างกายนี้จึงสัมพันธ์อย่างแยกไม่ออกกับวิถีชีวิตของพวกเธอเลย

### การวิเคราะห์ด้วยแนวคิดเกี่ยวกับร่างกาย

สิ่งที่พบได้ในการศึกษาในมุมมองแนวคิดเกี่ยวกับร่างกายที่ชัดเจน คือ การแบ่งแยกคู่ขั้วตรงข้าม (binary opposition) ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ผู้หญิงหลายคนมีมุมมองที่สอดคล้องกับแนวคิดนี้ โดยการแบ่งแยกที่สำคัญคือ การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างร่างกายที่อ้วนและร่างกายที่ไม่อ้วน (ผอม) อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะร่างกายนั้นจะเป็นของเธอหรือของคนอื่นก็ตามที่ และการเปรียบเทียบนั้น ก็มักจะให้คุณค่าแก่ร่างกายที่ไม่อ้วนอยู่เสมอ

ในการทำงานเดียวกัน การเปรียบเทียบระหว่างเพศหญิงชาย ก็ยังพบได้ในการศึกษานี้ด้วย ผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างหลายคนให้ความเห็นว่า ความเป็นหญิงเป็นชาย และร่างกายที่มีความแตกต่างกัน รวมถึงหน้าที่ทางสังคมของแต่ละเพศ ทำให้ความสนใจในการลดความอ้วนแตกต่างกันไปด้วย โดยเห็นว่า ผู้ชายมีความกังวลจากความกดดันทางสังคมน้อยกว่าพวกเขา ทำให้ผู้ชายแสดงออกซึ่งพฤติกรรมในการลดความอ้วนน้อยกว่าด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้ มุมมองร่างกายในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ผนวกกับกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่พวกเขาเรียนรู้ รับรู้ จนเกิดความเคยชิน ไม่ว่าจะจากการเรียนรู้ในระบบการศึกษา หรือจากสาขาวิชาชีพที่สังกัด ทำให้ผู้หญิงหลายคนมีทัศนคติต่อร่างกายในธรรมชาติ โดยแบ่งแยกอย่างชัดเจน ระหว่างสิ่งที่เป็นธรรมชาติกับสิ่งที่ไม่ใช่ ยกตัวอย่างเช่น ผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างคนหนึ่งทำงานอยู่ในสาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์มองว่า การกินยาลดความอ้วนคือการนำ “สิ่งแปลกปลอม” เข้าสู่ร่างกาย ส่วนผู้หญิงอีกหลายคนก็มีความเห็นไปในลักษณะที่คล้ายคลึงกันนี้

เมื่อพูดถึงร่างกายในทัศนะธรรมชาติแล้ว จึงควรที่จะกล่าวถึงร่างที่สร้างโดยสังคมด้วย ทั้งนี้พบว่า ผู้หญิงบางคนเชื่อมโยงร่างทางกายภาพเข้ากับร่างทางสังคมด้วย ในยามที่เผชิญกับปัญหาต่อการดำรงอยู่ในสังคม นั่นคือ เชื่อมโยงร่างที่อ้วนไม่เป็นที่ต้องการเข้ากับการพลาดหวังจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัย อันเป็นสิ่งที่ทำให้พลาดการ “ได้ใส่ชุดนิสิตสวย ๆ เหมือนเพื่อนๆ” กล่าวคือ ประสบการณ์ที่เจ็บปวดของร่างทางสังคมส่งผ่านมาถึงร่างทางกายภาพ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เธอเห็นว่าการขาดการควบคุมร่างทางกายภาพที่เพียงพอส่งผลกระทบต่อผลการสอบเข้ามหาวิทยาลัยหรือร่างทางสังคมนั่นเอง

การใช้ชีวิตอยู่ภายใต้สังคมเมือง เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ อันก่อให้เกิดรูปแบบของการจัดการร่างกายโดยคำนึงถึงความปลอดภัยอย่างเห็นได้ชัด พบว่าผู้หญิงเกือบทุกคนในการศึกษาให้เหตุผลต่อการจัดการร่างกายของเธอว่าเป็นเรื่องของ “สุขภาพและความปลอดภัย” ของร่างกาย เพื่อให้ห่างไกลจากโรคอ้วนหรือโรคที่เกิดจากโรคอ้วนทั้งหลาย อันเป็น “ความรู้” หรือข้อปฏิบัติที่เธอรับรู้ข้อมูลมาจากสื่อต่างๆ ในหัวข้อของ “การมีสุขภาพที่ดีในยุคปัจจุบัน” ทำให้พวกเขาจัดการกับความเสี่ยงของร่างกายด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ผักและผลไม้ หรือลดอาหารที่ผ่านการทอดให้น้อยลง แม้ว่าจะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วย “อาหารขยะ” ก็ตามที่สอดคล้องกับแนวคิดของ Ulrich Beck (1992) ที่ได้เสนอว่า คนในสังคมเสี่ยงภัยจะสนใจกับร่างกายของตนมากขึ้น

การจัดการร่างกายให้ทันสมัยผ่านวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับร่างกาย (body techniques) นี้ เป็นไปในลักษณะที่มีการฝึกหัดเรียนรู้จากสังคมรอบข้าง ทั้งในรูปแบบของการอบรมมารยาทจากครอบครัว และการเรียนรู้จากโรงเรียน “สตรีล้วน” ที่ผู้หญิงลองผิดลองถูกกับการอยู่ร่วมในสังคม ผ่านการกระทำทางร่างกายในหลายๆ ด้าน รู้ว่าอะไรควรทำ หรืออะไรไม่ควรทำ หรืออาจเรียกได้ว่า รู้จักมีมารยาทในการเข้าสังคมนั่นเอง และจากการศึกษาพบว่า มีประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับมารยาทการกิน ไม่ว่าจะเป็นการกินร่วมกับคนในครอบครัวหรือคนอื่นๆ ซึ่งผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างหลายคนได้พูดถึงในประเด็นนี้ว่า พวกเขาถูกอบรมสั่งสอนให้รักษามารยาทในเรื่องนี้อย่างเคร่งครัดตั้งแต่เด็ก โดยเฉพาะการกินที่ต้องกินให้หมด ห้ามกินอิมก่อนแขกหรือผู้ร่วมโต๊ะอาหารคนอื่น หรือไม่ควรปฏิเสธอาหารที่แขกตักให้ ซึ่งมารยาทบนโต๊ะอาหารเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อร่างกายของพวกเขาทั้งสิ้น โดยผู้หญิงทุกคนเห็นว่า พวกเขาอ่อนเพราะสาเหตุของการที่จะต้องรักษามารยาทนี้ เป็นไปตามแนวคิดเรื่องร่างกายของทั้ง Marcel Mauss (1985) และ Norbert Elias (1978) ที่ต่างเห็นว่า บรรทัดฐานการฝึกอบรมมนุษย์และกระบวนการเติบโตเป็นผู้ใหญ่นั้น มีอิทธิพลอย่างมากต่อการจัดการร่างกาย

ความน่าสนใจอย่างหนึ่งที่พบในประเด็นของการจัดการร่างกายหรือในคำพูดของ Michel Foucault (1975) ที่เรียกว่า ปฏิบัติการทางร่างกาย (body practices) นั้น คือ การที่ผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างหลายคนเห็นว่า การควบคุมกับร่างกายอย่างเข้มงวดในด้านต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการลดความอ้วน หนึ่งในกรเข้มงวดกับร่างกายที่พวกเขาทำ คือ การควบคุมการกิน โดยพบว่า การควบคุมร่างกายเป็นไปในทุกขณะจิต แม้กระทั่งเวลานอนก็เป็นสิ่งที่พึงกระทำ หากต้องการประสบความสำเร็จในการจัดการกับร่างกาย และนอกจากการเข้มงวดกับการกินดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างหลายคน ก็ได้มีการเข้มงวดกับออกกำลังกายด้วยเช่นกัน หลายคนเห็นว่า เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากพอๆ กับการจำกัดอาหาร ซึ่งหากขาดข้อใดข้อหนึ่งแล้ว ก็ยากที่จะถึงเป้าหมาย

แต่ในทางกลับกัน สำหรับผู้หญิงบางคนแล้ว การควบคุมการกิน เป็นเรื่องที่ยากสำหรับเธอ ด้วยเหตุผลของการที่เธอจำเป็นที่จะต้องปฏิสัมพันธ์กับสังคมภายนอก หรือแม้กระทั่งสังคมภายในครอบครัวของเธอเอง เช่นเดียวกันกับที่สำหรับบางคนแล้ว การออกกำลังกาย ก็ไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมสำหรับเธอเช่นกัน โดยเธอให้เหตุผลว่า เป็นเพราะความขี้เกียจ ซึ่งแม้ว่าพวกเขาจะกล่าวออกมาเหมือนกับยอมรับว่าเป็นความผิดของตัวเอง หากแต่เมื่อพิจารณาให้ถ่วงถ่วงแล้วหาเป็นเช่นนั้นไม่ ผู้หญิงหลายคนต้องทำงานหนักทั้งวัน การต้องเคร่งเครียดกับตารางการออกกำลังกายที่เป็น

ระบบแจกเช่นตารางการทำงาน จึงไม่ใช่หนทางเพื่อการผ่อนคลายสำหรับเธอ แต่เป็นงานอีกชิ้นหนึ่งที่จำเป็นต้องปฏิบัติแม้จะเหนื่อยล้าแล้วก็ตาม

นอกจากนี้ประเด็นที่ว่า หากอยากผอมก็ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา นั่นหากวิเคราะห์กันให้ดีแล้ว ก็อาจเชื่อมโยงได้ว่า กีฬานั้นสัมพันธ์กับผู้ชายมากกว่าผู้หญิง เพราะมันหมายถึงเรื่องของการใช้ “เวลาว่าง” (leisure) ตามอุดมการณ์ของชนชั้นกลางในยุคสังคมนิยม ที่เวลาถูกแบ่งแยกชัดเจน เรียนเป็นเรียน เล่นเป็นเล่น กีฬาจึงไม่เหมาะกับผู้หญิงเท่าใดนัก เพราะผู้หญิงไม่เคยมีเวลาว่าง นอกจากนี้ปีศาจป๊อปปูล่า ภายใต้ได้ความร่วมมือจากสื่อบางแขนงและรัฐ ก็พยายามหาประโยชน์จากผู้หญิงในเรื่องนี้จนถึงที่สุด เราจึงได้เห็นโฆษณาณรงค์ให้ความรู้เรื่องการลดความอ้วนที่ “ถูกวิธี” ของกระทรวงสาธารณสุขว่า “การทำงานบ้านเป็นการลดความอ้วนที่ผู้หญิงสมควรจะทำ” หรืออาจกล่าวได้ว่า เมื่อผู้หญิงเริ่มออกสู่พื้นที่ภายนอกบ้านมากขึ้น ก็ถูกดึงกลับสู่พื้นที่ในบ้านอันคุ้นเคย ด้วยวิธีอันแยบยลนี้ สิ่งสำคัญที่จะทำให้เรารู้เท่าทันก็คือ จิตใจที่รู้จักตั้งคำถาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสิ่งที่เราคู่คุ้นเคยแม้กระทั่งเรื่องการทำงานบ้านและการออกกำลังกาย

ถึงกระนั้นก็ตาม ยังมี “วัตรปฏิบัติ” หลายอย่างของผู้หญิงที่ลดความอ้วนทุกคนทำเหมือนกัน นั่นคือ การชั่งน้ำหนัก ซึ่งถือเป็นกิจวัตรที่ขาดไม่ได้ เว้นเสียแต่ยามที่เธอไม่อยากจะรับรู้ข้อมูลตัวเลขที่ทำให้ไม่สบายใจนั้น ผลของการชั่งน้ำหนัก โดยเฉพาะในระบบตัวเลข (digital) ที่มีความละเอียดถึงสองหรือสามตำแหน่ง ทำให้ผู้หญิงมีความอ่อนไหวแม้การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย ตัวเลขในระบบวิทยาศาสตร์ จึงมีผลอย่างมากต่อการรับรู้ของผู้หญิง จึงอาจกล่าวได้ว่า นอกจากผู้หญิงจะต้องตกอยู่ภายใต้การกดขี่ด้วยความผอม (tyranny of the slenderness) (Chernin: 1981) แล้ว ยังตกอยู่ภายใต้การกดขี่ของระบบตัวเลขอีกด้วย (tyranny of the digital)

นอกจากนั้นแล้ว การระบายหรือกำจัดไขมันส่วนเกินของร่างกายในรูปของน้ำหนักตัวนี้ ยังถูกกระทำเสมือนกับ “ของเสีย” อื่นๆ ที่ต้องกำจัดออกจากร่างกาย โดยพบว่า ผู้หญิงที่ลดความอ้วนส่วนใหญ่ต่างก็เคยกินยาระบายในรูปแบบต่างๆ โดยพวกเขาแต่ละคนมีคำอธิบายในการกินยาระบายต่างกัน หลายคนยอมรับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของการลดความอ้วน แต่อีกหลายคนบอกว่า เป็นปัญหาสุขภาพเรื่องการขับถ่ายของพวกเขา

การใช้คำพูดในการให้เหตุผล ยังสามารถพิจารณาได้จากการเลือกที่จะพูดถึงร่างกายของตนเองในกลุ่มผู้หญิงที่ศึกษา เนื่องจากสภาวะที่ร่างกายที่แข็งแรง สมส่วน สวยงามเท่านั้นที่เป็นที่ยอมรับของสังคม “ร่างกายที่อ้วน/ความอ้วน” จึงเป็น “ความเป็นอื่น” ที่ถูกทำให้โดดเดี่ยว การ

ศึกษานี้ จึงเหมือนกับเป็นการให้พื้นที่ทางสังคมแก่ร่างกายของ “ความเป็นอื่น” ในสังคม เพราะการปฏิเสธมาตรฐานเดิม อันได้แก่ ความสัมพันธ์แบบคู่ที่ตรงกันข้าม (binary opposition) อันหมายถึง มีแต่อ้วน/ผอม เท่านั้น มาสู่การ “เลือก” ที่จะพูดถึงตัวเองว่า “เป็นคนรูปร่างท้วม โครงใหญ่” นั้น เป็นการแย่งชิงพื้นที่ทางสังคมโดยใช้ภาษาเป็นเครื่องมือ

ภาษาอีกเช่นกันที่ทำให้ได้ข้อสังเกตว่า ทุกครั้งที่พูดถึงรูปร่าง ผู้หญิงหลายคนมักจะเชื่อมโยงกับเรื่องอายุเสมอ จึงอาจกล่าวได้ว่า ร่างกายที่สมส่วน ความงาม อายุและสุขภาพ เป็นสิ่งที่ผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันเลย จากการศึกษาจะเห็นได้ว่า ผู้หญิงหลายคนแสดงความรู้สึกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายนี้อย่างชัดเจน ผ่านความพยายามจัดการควบคุมและป้องกันการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย ควบคุมไปกับการควบคุมน้ำหนัก หรืออาจกล่าวได้ว่า สุขภาพและความงามเป็นพันธมิตรที่ดีกับความผอม แต่เป็นคู่อริกันกับการร่วงโรยของร่างกายตามวัย

ในการศึกษายังพบว่า ปัญหาเกี่ยวกับการจัดการร่างกายในด้านอื่นๆ เช่น สีผิวหรือผิวที่ใบหน้า ก็เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ผู้หญิงให้ความสำคัญ การที่ผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างที่มีผิวคล้ำพูดถึงร่างกายของเธอ โดยไม่เพียงแต่พูดถึงคู่ตรงกันข้ามเฉพาะอ้วน/ผอมเท่านั้น หากแต่ยังได้พูดถึงคู่ตรงกันข้ามอีกคู่หนึ่งนั่นคือ ดำ/ขาว ด้วย แม้ว่าผู้วิจัยจะมีได้ซักถามหรือพาดพิงถึงประเด็นนั้นเลยก็ตาม สะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของกระแส “การทำให้ขาว” (whitening) ที่มาแรงในสังคมไทยไม่แพ้กับการทำให้ผอม นั่นก็หมายความว่า การจัดการกับร่างกายของผู้หญิงเป็นโครงการที่มีได้มีเพียงแง่มุมเดียว หากแต่ซับซ้อนมาก และร่างกายก็ไม่ได้ถูกมองแบบองค์รวมอีกต่อไป แต่กลับถูกแยกย่อยและจัดการเป็นส่วนๆ ได้

จากลักษณะสำคัญที่กล่าวมาทั้งหมดทำให้สามารถสรุปได้ว่า การลดความอ้วนหรือที่พวกเขาเรียกว่า “การควบคุมน้ำหนัก” นั้น สิ่งสำคัญที่ทำให้หลายคนประสบความสำเร็จก็คือ ความมีวินัย ซึ่งในภายหลังก็ได้พัฒนาไปจนกลายเป็น “กิจวัตร” ที่ทำได้โดยไม่รู้สึกว่าจะต้องบังคับอีกต่อไป กล่าวคือ ความผอมได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของรูปแบบชีวิตที่พวกเขาได้เลือกแล้วนั่นเอง ซึ่งท้ายที่สุดแล้วก็พบว่าผู้หญิงหลายคน มีฝัน (romantic fantasies) ว่าอาจมีสักวันที่มีคนมารักจริง รักในร่างกายตัวตนที่พวกเขาเคยมีอยู่เป็นอยู่ สำหรับหลายคนก็โชคดีที่ไม่ต้องรอ/เปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อให้ถึงวันนั้น แต่สำหรับบางคนวันนั้นก็ยังไม่ถึง



จากทั้งหมดนี้ จะเห็นว่า ร่างกายเป็นเวทีทางการแสดงปฏิสัมพันธ์ การต่อรองระหว่างตัวของพวกเขา กับสังคมแวดล้อม หากแต่การมีเรือนร่างที่ “ไซ้” ไม่ได้ได้มาโดยง่าย ผู้หญิงต้อง “จ่าย” หรือ ผจญกับปัญหา/อุปสรรคต่าง ๆ มากมายเพื่อให้ได้มา ซึ่งก็เป็นเพียงความพยายามตามลำพัง

### การวิเคราะห์ด้วยแนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมบริโภค

หากกฎเกณฑ์หลักของวัฒนธรรมบริโภค คือ การบริโภค สินค้าจากวัฒนธรรมประชานิยม และการโฆษณาแล้ว จากการศึกษา เราจะเห็นว่า กระบวนการลดความอ้วนของผู้หญิง ล้วนเป็นไปภายใต้สภาวะการณ์ที่เชื่อมโยงกับ 3 คำหลักข้างต้นนั้นทั้งสิ้น พวกเขาบริโภคส่วนประกอบของกระบวนการลดความอ้วนในความหมายที่กว้างกว่า “การกิน” ไม่ว่าจะเป็น การใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม หรือเครื่องสำอาง ที่ล้วนถูกผลิตเป็นสินค้าในระดับมวลชนที่ปรับใช้ในรายบุคคลได้ เพียงแต่ลด/เพิ่มส่วนผสมหรือขั้นตอนของกระบวนการเท่านั้น โดยมีโฆษณาทำหน้าที่เป็นผู้สื่อข่าวรายงานสถานการณ์สดใหม่ของตลาดผลิตภัณฑ์ให้ผู้หญิงได้รับทราบ ดังจะเห็นได้จากการที่ผู้หญิงคนหนึ่งพร้อมที่จะละทิ้งอาหารเสริมยี่ห้อเดิมทันทีที่รับทราบข้อมูลจากการโฆษณาว่ายี่ห้อใหม่มีส่วนผสมของสารที่เธอคิดว่าเป็นประโยชน์ต่อการลดความอ้วนมากกว่าในราคาที่น้อยกว่า

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีอาหารที่สามารถผลิตน้ำตาลเทียมขึ้นมาเป็นสินค้าได้นั้น ทำให้ผู้หญิงหลายคนเลือกที่จะบริโภคน้ำตาลเทียมแทนน้ำตาลจริง ซึ่งการที่ผู้หญิงหลายคนเลือกใช้น้ำตาลเทียมนั้น ไม่ใช่เพราะต้องการเพียงแค่สารเติมความหวาน (use value) เท่านั้น หากแต่เธอต้องการร่างกายที่สมส่วนและไม่อ้วน หรือภาพลักษณ์ของการเป็นคนใส่ใจสุขภาพ (exchange value) ที่น้ำตาลเทียมนำเสนอต่างหาก แต่ในขณะเดียวกัน ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี ก็ทำให้เป็นการยากสำหรับผู้หญิงที่จะแยก ภาพจริงกับภาพเสมือนออกจากกัน ด้วยเทคนิคการตัดต่อภาพและการนำเสนอที่ขาดจรรยาบรรณ การมีรูปร่างดีเหมือนกับนางแบบที่ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย กินผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์หรือครีมกระชับผิวในโฆษณา จึงเป็นสิ่งที่ดูเหมือนเกิดขึ้นจริงได้ง่ายๆ และน่าเชื่อถือ

ประเด็นที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งคือ เรื่องรสนิยมและรูปแบบการใช้ชีวิต อันเป็นแนวคิดที่เชื่อมโยงกันกับเรื่องวัฒนธรรมบริโภค ที่แสดงให้เห็นถึงตำแหน่งแห่งที่ของคนในสังคมอย่าง Bourdieu กล่าวไว้ นั่นคือ เรื่องฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม หรือในศัพท์ที่ Pierre Bourdieu

(1988) ใช้คือ ชั้น (class) หากพิจารณาอย่างผิวเผิน อาจดูคล้ายกับว่า ผู้หญิง 10 คนนี้ จัดเป็น ชั้นชั้นกลาง “เหมือนกัน” แต่หากพิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่า ในความเหมือนกันนั้น มีความแตกต่าง/ไม่เท่าเทียมทางชนชั้นแฝงเร้นอยู่ในมิติแห่งการบริโภค (consumption) ของเธอเหล่านั้น ไม่เว้นแม้กระทั่งการเลือกวิถีในการลดความอ้วน กล่าวคือ การที่ผู้หญิงคนหนึ่งบอกว่าชอบการออกกำลังกาย แต่ไม่ชอบกินยาลดความอ้วน มันก็เป็นการแสดงให้เห็นด้วยเช่นกันว่ารูปแบบชีวิตนี้อาจเป็นรสนิยมที่ตรงกันข้ามกับผู้หญิงอีกคนก็เป็นได้ เพราะฉะนั้นนี่เองจึงเป็นตัวอย่งที่ว่า รสนิยมจำแนกประเภทคนได้อย่างไร

ในการทำงานเดียวกันกับที่ผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างหลายคนยอมเสียเงินเพื่อแลกกับอัตลักษณ์/สิ่งอื่นที่มากับการจ่ายนั้น ผู้หญิงอีกหลายคนก็อาจปฏิเสธค่าใช้จ่ายที่ต้องเพิ่มขึ้นเพราะการลดความอ้วน โดยให้เหตุผลต่างๆ กัน ทำให้เห็นได้ว่า ปัจจัยในเรื่องค่าใช้จ่ายที่ต้องเสียไปสำหรับการลดความอ้วน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้หญิงหลายคนในการศึกษาตัดสินใจเลือกวิธีนั้นๆ หรืออาจพูดได้ว่า เงินในกระเป๋าที่ช่วยให้เราตัดสินใจอะไรได้ง่ายขึ้น ดังจะเห็นได้จากการที่ผู้หญิงคนหนึ่งสามารถเข้าใช้บริการของสถานบริการลดน้ำหนักราคาเรือนหมื่นได้โดยอาจไม่เกิดความลังเล แต่สำหรับผู้หญิงอีกคน การเข้าใช้บริการของศูนย์ออกกำลังกายที่มีค่าใช้จ่ายในหลักพัน ก็อาจทำให้เธอต้องคิดแล้วคิดอีก หรือแม้แต่กระทั่งตัดสินใจบอกลาทางเลือกนี้ไปเลย

ข้อค้นพบที่สอดคล้องกันในผู้หญิงทุกคนคือ การใช้ขนาดของเสื้อผ้า (size) เป็นตัวบ่งชี้มาตรฐานของร่างกาย กล่าวคือ พบว่า ขนาดของเสื้อผ้าถูกผู้หญิงนำมาใช้ประเมินว่า ตัวเองมีขนาดของร่างกายอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ และยังพบว่า ผู้หญิงหลายคนมีความกังวลกับแนวโน้มของเสื้อผ้าที่มีขนาดเล็กกลงๆ และในประเด็นสำหรับแนวคิดเรื่อง ตัวแบบผิดๆ (false idol) ที่วงการแฟชั่นได้สร้างให้กับผู้หญิงผ่านช่องทางสื่อต่างๆ อาทิ โฆษณา ละครหรือรายการทีวี สะท้อนออกมาจากความเห็นของผู้หญิงหลายคน ในทัศนะที่มีต่อสื่อเกี่ยวกับการลดความอ้วน ซึ่งพบว่ามีความแตกต่างกัน ในขณะที่กลุ่มหนึ่งอาจตั้งคำถามและปฏิเสธข้อมูลที่ได้รับนั้น หากแต่หลายคนก็สนใจและเชื่อจนถึงขั้นทดลอง/ปฏิบัติตาม

รูปแบบการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปจากแต่ก่อน พบว่าผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างหลายคนมีการกินดื่ม เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้หญิงบางคนมองการกินในแง่ของการเป็นรางวัลตอบแทนหรือทางออกของการแก้ปัญหา ยามเมื่อต้องเผชิญกับความท้อหรือฝันผวนในชีวิต และถ้าเราเห็นด้วยกับแนวคิดพวก เป็นอย่างไรดูได้จากกรกินการซื้อแล้ว (we are what we eat ! we are what we buy) ผลของการศึกษานี้ อาจทำให้ย้อนกลับมาตั้งคำถามได้ว่า ประโยชน์นี้เป็นจริงเสมอ

หรือ นั่นก็เพราะหลายครั้งที่เราจะพบว่า การเลือกบริโภคสัญญาณที่หลากหลาย ก็ทำให้อัตลักษณ์ของคน ๆ หนึ่งปะปนไปด้วยความหมายที่ไม่เป็นไปในทางเดียวกันได้ กล่าวคือ เราจะเรียกเธอเหล่านั้นว่าเป็นคนชาติไหนกันแน่ในเมื่ออาหารที่พวกเธอรับประทานนั้น มีความหลากหลายอย่างมาก หรือแม้เธอจะสวมใส่เสื้อผ้าราคาแพง มันก็เป็นเรื่องของเหตุผลด้านความจำเป็น ไม่ใช่เพราะเธอต้องการอย่างนั้น และนี่คือข้อเท็จจริงไม่ใช่เป็นเพียงการกล่าวอ้างเพื่อแก้ตัว

ในทำนองเดียวกัน จะเห็นได้ว่าในชีวิตประจำวัน พื้นที่ส่วนตัวเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจที่จะบริโภค เราสามารถเห็นอัตลักษณ์ของคนได้จากการใช้ชีวิตประจำวัน คือไม่ได้เป็นเพียงผู้ซื้อตามหลักอุปสงค์อุปทานอีกต่อไป แต่เป็นคนเลือกที่จะบริโภค เพราะฉะนั้นเราอาจมองการบริโภคในแง่ดีว่าเป็นการให้อิสระมากกว่าการกดบังคับก็ได้ เนื่องจากสัญญาณหนึ่ง ๆ สามารถแสดงความหมายได้หลากหลาย ก่อให้เกิดมุมมองในการตีความการเสพใช้สัญญาณเหล่านั้นหลากหลายขึ้นด้วย ฉะนั้นการที่ผู้หญิงเลือกที่จะมีรูปร่างผอมบาง ก็ไม่อาจมองมุมเดียวว่าเป็นเพราะพวกเธอแค่อยากสวยให้ผู้ชายมองอย่างที่เคยได้อีก เพราะเหตุผลในการเลือกเสพใช้วิธีการลดความอ้วนของพวกเธอ อาจเป็นการสื่อความหมายอื่น ๆ อีกก็เป็นได้/ ดังที่พบในการศึกษา

### การวิเคราะห์ด้วยแนวคิดเกี่ยวกับวาทกรรม

การกำกับของสถาบันทางสังคมต่างๆ อาทิ การกำกับจากหน่วยงานที่สังกัดอยู่ ไม่ว่าจะเริ่มตั้งแต่การสมัครและคัดเลือกคนเข้าทำงาน รูปแบบของชุดทำงาน (uniform) รวมไปถึงลักษณะของงานด้วย ที่ล้วนแล้วแต่มีผลต่อชีวิตและร่างกายของผู้หญิงในหลายทาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีการลดความอ้วนของผู้หญิง ดังจะเห็นได้จาก การที่ผู้หญิงต้องลดความอ้วนเพื่อให้ใส่ชุดทำงานที่หน่วยงานเตรียมไว้ให้ หรือเพื่อให้ดูดีเหมือนพนักงานคนอื่น ๆ และเป็นไปตามมาตรฐานที่บริษัทกำหนดไว้

ข้อนำสังเกตอีกประการหนึ่งเกี่ยวกับสถาบันทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับร่างกายของผู้หญิงก็คือ สถาบันการศึกษาที่มีผลต่อความรู้สึกในเรื่องภาพลักษณ์ร่างกายของผู้หญิงอย่างมาก จนนำไปสู่การตัดสินใจลดความอ้วนนั้นไม่ใช่สถาบันการศึกษาในแบบสหศึกษาอย่างที่มักเข้าใจกัน แต่กลับเป็นสถาบันการศึกษาที่มีลักษณะเป็นสถาบันสำหรับเพศเดียว หรือที่เรียกว่า โรงเรียนสตรีล้วน อีกประเด็นหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับสถาบันการศึกษาคือ ผู้หญิงหลายคนรู้สึกว่า ชีวิตใหม่ในรั้วมหาวิทยาลัย มีผลอย่างมากต่อภาพลักษณ์ร่างกายและแบบแผนการกินของพวกเธอ หลายคนนำ

หนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างมาก ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่คล้ายคลึงกับการศึกษาของ Hesse-Biber (1996: 91) ที่เรียกว่า freshmen 10 หรือน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นในช่วงของการเป็นนิสิตใหม่ นอกขึ้นจากนี้กิจกรรมในระหว่างเรียนก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่มีผลต่อน้ำหนักตัวของผู้หญิงด้วยเช่นกัน กล่าวคือ น้ำหนักตัวของผู้หญิงจะเริ่มลดลง เมื่อมีกิจกรรมในระหว่างเรียนมากขึ้น

จากที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า การพยายามใช้อำนาจควบคุมเหนือเนื้อตัวร่างกายของผู้หญิงจากสถาบันทางสังคมต่างๆ นั้น มีหลากหลายแหล่งที่มา และเกมนี้ผู้หญิงก็ยังคงเป็นผู้เล่นที่เสียแต่มีอยู่นั่นเอง กล่าวคือ แม้จะไม่เต็มใจ แต่ผู้หญิงก็ถูกแรงผลักดันให้ต้องปฏิบัติตามความคาดหวังของสังคม แม้ไม่ได้คาดหวังหรือต้องการจะได้รับรางวัลจากการกระทำนั้นก็ตามที่ หากแต่สิ่งที่แน่นอนกว่าก็คือ การที่ผู้หญิงไม่อยากจะถูกลงโทษจากสังคม ทั้งในรูปของการหยอกล้อ หรือการนินทาว่าซี้เกียจ เพราะมันทำให้ผู้หญิงเจ็บปวดกับความรู้สึกนั้น สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้หญิงต้องควบคุมตัวเองให้อยู่ในกรอบ เช่น การดูแลน้ำหนักตัวเอง การแข่งมวดกับการกิน ขณะเดียวกันก็มีส่วนในการวางกรอบผู้หญิงคนอื่นด้วย ดังที่เราจะเห็นได้จากการศึกษา ที่ผู้หญิงจะมีการเตือนกันในเรื่องการลดน้ำหนักในหมู่เพื่อน หรือระหว่างพี่สาวกับน้องสาว

ความรู้สึกหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้หญิงหลายๆ คนที่ลดความอ้วนก็คือ ความรู้สึกผิด ไม่ว่าจะ เป็น ผิดจากที่ได้กระทำ เช่น กินของหวาน กินม้อดึก หรือผิดจากที่ไม่ได้กระทำ เช่น ไม่ได้ออกกำลังกาย ไม่ได้ไปปรับยาลดความอ้วนตามกำหนด พฤติกรรมใดๆ ก็ตามที่อาจขัดขวางหรือทำให้การลดความอ้วนไม่ประสบความสำเร็จ และไม่ว่าพฤติกรรมเหล่านี้จะมีที่มาอย่างไรก็ตาม แต่ท้ายที่สุดแล้ว สิ่งสุดท้ายที่ปรากฏอยู่ในความคิดของพวกเธอก็คือ “เรามันผิดเองที่...” และนี่คือสิ่งที่วาทกรรมความอ้วนได้กระทำการกำกับลึกลงไปจนถึงจิตใจของผู้หญิง

เมื่อวาทกรรมของการแพทย์และสังคมบอกว่า “การลดความอ้วนที่ถูกต้อง คือ การควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย” แต่มันยากสำหรับพวกเธอ การลดความอ้วนด้วยวิธีอื่น ไม่ว่าจะ เป็น การเทอาหารทิ้ง การกินยาลดความอ้วน หรือแม้กระทั่งการทำให้อาเจียน ที่ล้วนแล้วแต่ถูกมองว่าผิด จึงต้องเป็นความลับ ในขณะที่ ผู้หญิงจะได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง บนข้อแม้ของวิธีการลดความอ้วนที่เธอเลือก หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ หากเธอเลือกวิธีลดความอ้วนที่ได้ รับการเห็นชอบจากสังคม เช่น การกินอาหารเพื่อสุขภาพ ประเภทชีวจิตหรืออาหารล้างพิษ เธอก็จะสามารถกระทำได้ โดยที่ไม่ต้องปกปิดและยังอาจจะได้รับความช่วยเหลือจากสังคมแวดล้อมด้วย

นอกจากนี้ ภาวะ “โรคอ้วน” ที่พวกเธอรับรู้จากวาทกรรมทางการแพทย์ยังก่อให้เกิดความวิตกกังวลต่อพวกเธออย่างมาก และเป็นเหตุผลที่ทำให้หลายคนลดความอ้วน ด้วยความหวาดกลัวที่จะต้องเผชิญหรือต้องมีสภาพ เจกเช่นผู้ป่วยที่นำเสนอภาพโดยสื่อโทรทัศน์ และเป็นเหตุผลอีกอย่างหนึ่งซึ่งสนับสนุนความคิดเรื่องการมีสุขภาพที่ดีของพวกเธอด้วย ทำให้เห็นได้ว่า วาทกรรมทางการแพทย์มีผลอย่างมากต่อผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่าง

และเมื่อพูดถึงวาทกรรมทางการแพทย์แล้ว คงจะต้องพูดถึงวาทกรรมของผู้เชี่ยวชาญที่คอยสอนวิธีการ (how to) ด้านอื่นๆ ด้วย พบว่าผู้เชี่ยวชาญ เช่น พนักงานนวดตัวในสถานเสริมความงาม ตัวแทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารเสริม หรือแม้กระทั่งแพทย์ผู้ส่งจ่ายยาลดความอ้วนเหล่านี้ เป็นผู้มีอิทธิพลอย่างมากต่อผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างด้วยเช่นกัน โดยต่างก็เป็นผู้ถ่ายทอด “ชุดของภาษา” และ “แนวทางการปฏิบัติ” ที่อ้างว่าถูกต้องให้กับผู้หญิง และต่างก็ชิงความเป็นผู้รอบรู้ที่แท้จริง ซึ่งพวกเธอหลายคนยอมรับในข้อความแนะนำวิธีนั้นและได้นำมาทดลองใช้ หากแต่สภาพการณ์เช่นนี้ก็ไม่ได้เกิดกับผู้หญิงในกลุ่มตัวอย่างทุกคน ดังนั้น การให้เหตุผลกับวิธีที่เลือก น่าจะบ่งบอกถึงความเป็นตัวเธอและการต่อสู้ให้ได้มาด้วยคุณค่าของอัตลักษณ์ร่างกายที่พวกเธอเลือก

การที่นักสตรีนิยมตะวันตกบางคนกล่าวว่า การอดคือการสมยอม การกินเยอะเกินไปคือการต่อต้าน เป็นคำอธิบาย ซึ่งอาจใช้ไม่ได้ในบริบทแบบที่ “ไม่ใช่ตะวันตก” คือคำอธิบายนี้ไม่น่าจะใช้ “เรื่องจริงเรื่องเดียว” (one true story) เกี่ยวกับกระบวนการลดความอ้วนของผู้หญิง โดยจากการศึกษาพบว่า มีความเกี่ยวข้องกับมิติทางจิตวิทยาอย่างมาก ในแง่ของปัจเจก ซึ่งแม้ว่าจะมีกระแสบางด้านที่แย้งว่า การนำเอาเรื่องจิตวิทยาหรือเรื่องความพอใจมาใช้ ก็เป็นการหลอกผู้หญิงในอีกรูปแบบหนึ่งก็ตาม และเราก็มีอาจปฏิเสธความเป็นจริงที่ว่าปีตาธิปไตยและทุนนิยมทำร้ายผู้หญิงโดยใช้สื่อเป็นเครื่องมือ แต่ก็สามารถพูดอย่างเต็มปากได้ว่า ผู้หญิงก็ไม่ใช่ว่าจะร้อยยืนอยู่ให้ทำร้ายโดยไม่รู้ หากแต่เราควรจะให้ความสำคัญแก่ความสามารถของผู้หญิงที่จะเลือกให้ตัวเองเป็นตามทิศทางที่ตัวเองต้องการ หรืออีกนัยหนึ่ง พวกเธอไม่ได้ยอมที่จะเป็นผู้ถูกกระทำ คือ ยอมให้สังคม “กรอบ/กำหนด” มาตรฐานความงามแต่เพียงฝ่ายเดียว แต่กลับมีความพยายามเล็ก ๆ อันยิ่งใหญ่บนโลกของผู้ชายนี้ ในการที่จะอธิบาย/ให้ความหมายของตัวตนของเธอ ในฐานะผู้กระทำ (active) เช่นกัน หรือพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ เธอยังคงให้คุณค่ากับความสวยงามของร่างกายเช่นเดิม แต่ได้สร้างมาตรฐานของความงามขึ้นใหม่เอง หรืออาจเลยไปถึงการที่จะพูดได้ว่า ผู้หญิงก้าวเข้าสู่กรอบ/มาตรฐานนั้น ๆ ด้วยการยอมรับอย่างสมัครใจ ภายใต้ “การรับรู้” ว่าสังคมได้วางกรอบอย่างไร โดยรู้ถึงวิธีที่จะขยายหรือจัดการกับกรอบนั้น ๆ ด้วย

สำหรับคำตอบของคำถามที่ว่า ทำไมผู้หญิงต้องผอมกว่าค่ามาตรฐาน อาจอธิบายได้ว่า เนื่องจากทุกวันนี้ เราอยู่ในโลกของวิทยาศาสตร์ โลกของค่ามาตรฐาน มนุษย์อยู่กับค่าเฉลี่ยใน ทุกส่วนของชีวิตประจำวัน เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง ระดับคลอเรสเตอรอล ซึ่งเกิดจากการชั่ง ตวง วัด ด้วยอุปกรณ์/เครื่องมือที่มีตัวเลขกำหนด แล้วใช้สูตรคำนวณออกมาเป็นร่างกายที่ “ฟุ้ง” ประสงค์ ในทางสถิติ แต่สำหรับผู้หญิง การที่ร่างกายนั้นกลับไม่เป็นที่ “ฟุ้ง” ประสงค์ ก็เพราะเกณฑ์ที่ใช้วัด/ คำนวณร่างกายของพวกเธอ หาใช่กราฟหรือตารางเหล่านั้น แต่กลับเป็นมาตรฐานทางวัฒนธรรม หรือที่เรียกว่า “ค่านิยม” นั่นเอง ในขณะที่ คู่ของความสัมพันธ์ที่ช่วยให้เห็นความหมายชัดเจนที่สุด คือ ความสัมพันธ์แบบคู่ที่ตรงกันข้าม ดังนั้น วิทยาศาสตร์ ผู้ทนไม่ไหวกับความคลุมเครือ จึงเลือกใช้ การอธิบายแบบนี้ และการที่ผู้หญิงต้องสวยได้มาตรฐานตามระบบค่าตัวเลขแบบวิทยาศาสตร์ ซึ่ง ความเป็นวิทยาศาสตร์ คือ ผู้ชาย ทำให้ยากเสมอ และเนื่องจากทุกวันนี้เราอยู่ในโลกของวิทยา ศาสตร์อย่างทีกล่าวมาข้างต้น แต่เรื่องของความสวยความงาม มันเป็นเรื่องของความรู้สึก เป็น เรื่องของ “รสนิยม” ไม่สามารถใช้วิทยาศาสตร์มาวัดหรือตัดสินได้ จึงกลายเป็นเรื่อง “ไม่มีเหตุผล” ไป

และหากเราจะเริ่มต้นหาทางออกสำหรับวิธีคิดเช่นนี้ ซึ่งเริ่มต้นด้วยตรรกะของคู่ตรงกัน ข้าม คู่ความหมายของคำว่าตรงกลาง (in between) ที่ได้ตั้งคำถามไว้ตั้งแต่แรก ว่าคืออะไร ซึ่งไม่ ควรจะหมายถึงสี่เทา เพราะถ้าเช่นนั้น มันก็คือการมองแบบหารสองอยู่ดี เป็นไปได้ไหมที่เราจะ ลองมองความต่าง จากที่เคยมองแบบ binary opposition ที่เป็นความต่างที่ออกจากสมดุล ที่ ไม่มีวันบรรจบกันได้ มาเป็นมองความต่างในแบบหยินหยาง คือ เป็นความสมดุลของความต่าง คือ ความต่างที่จะวิ่งเข้าหาความสมดุล เพราะในบางครั้ง หากเราให้ความสำคัญกับมิติมุมมองที่ หลากหลายและลื่นไหลในสังคม จะพบว่ามียุคปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในสังคม ที่ไม่อาจอธิบายได้ ด้วยชุดคำอธิบายแบบ “เหตุและผล” ได้ แต่ควรเป็นคำอธิบายแบบ “สหสัมพันธ์”

บทสรุป

อัตลักษณ์เป็นสิ่งที่มืองค์ประกอบหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็น เพศสภาพ ชาติพันธุ์ ชนชั้น และวัฒนธรรม ดังนั้นในแต่ละตัวบุคคล จึงมีการปะทะ หลอมรวม แย่งชิง พื้นที่ภายในระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ โดยที่แต่ละองค์ประกอบก็ต่างมีส่วนที่สอดคล้องและขัดแย้งกัน ทำให้บางครั้ง ผู้หญิงหลายคนต้องเผชิญกับภาวะ “คลุมเครือ” ไม่รู้จะจัดวางตัวเองตามองค์ประกอบไหน การจัดการกับร่างกายของผู้หญิงด้วยกระบวนการลดความอ้วนนี้ จึงเป็นการลบเส้นแบ่งระหว่างภาพเสนอของร่างกายในอุดมคติและการปฏิบัติจริง การที่ผู้หญิงตัดสินใจว่าจะเลือกใช้วิธีการลดความอ้วนแบบใดนั้น เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างอัตลักษณ์และร่างกายในทางวัฒนธรรม ณ ตรงนี้ ร่างกายกลายเป็นศูนย์กลางของอัตลักษณ์ของพวกเธอในฐานะที่เป็น “ผู้หญิง” ซึ่งความคิดความเชื่อเกี่ยวกับร่างกายตนเองของผู้หญิงนี้ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการรับรู้เรื่องเพศของผู้หญิง ความพึงพอใจ และความภาคภูมิใจในตนเองของผู้หญิง นอกจากนี้ยังเกี่ยวกับข้อจำกัดเรื่องอำนาจของตนเอง และขอบเขตของโลกของผู้หญิงเองอีกด้วย ซึ่งการศึกษานี้ยังมีข้อมูลน้อยเกินกว่าที่จะหาข้อสรุปได้

แต่กระนั้นผู้หญิงก็ไม่ใช่ยอมรับในอัตลักษณ์ร่างกายนี้หมด ในเมื่ออัตลักษณ์เป็นแค่เพียงการเลือกบริโภคให้กับร่างกาย ที่สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้เรื่อย ๆ ตามแต่ละบริบทและเงื่อนไข อันขึ้นกับกาลเทศะที่ผู้หญิงต้องการแสดงออก ผู้หญิงจึงมีไช่เหยื่อที่อยู่เบื้องหลังการตำราญจากพิตาทิปไตยและทุนนิยมแต่เพียงฝ่ายเดียว หากแต่มีการต่อรอง ต่อต้าน ผ่านการให้ความหมายในการกระทำของพวกเธอ การสร้างอัตลักษณ์ จึงเป็นเพียงโลกของการผลิตสัญลักษณ์ขึ้นมา เพื่อสร้างความหมายและการอธิบายให้กับความเป็นปัจเจกของผู้หญิง ดังนั้นความเป็นปัจเจกของพวกเธอ จึงถูกเน้นในฐานะที่เป็น “กระบวนการทางสังคมของการสร้างอัตลักษณ์” มากกว่าคุณสมบัติบางอย่างที่มีลักษณะที่ตายตัว ด้วยเหตุนี้ อัตลักษณ์ในเรื่องเนื้อตัวร่างกายของผู้หญิง จึงเกิดขึ้นในการต่อสู้เชิงอำนาจระหว่างผู้หญิงกับสถาบันทางสังคมอื่น ๆ และเป็นสงครามของการสร้างความหมายที่ไม่มีวันรู้จบ

## ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากในปัจจุบันนี้ อัตลักษณ์ของความเป็นอื่นที่หลากหลายได้มีที่ยืนในสังคมมากขึ้น การลดความอ้วนจึงอาจจะไม่ใช่ปรากฏการณ์ของความเป็นผู้หญิงเพียงอย่างเดียวอีกต่อไป หากแต่จะเป็นการเลือกแสดงตัวตนของคนในกลุ่มอื่น ๆ ได้เช่นกัน ดังจะเห็นได้จากหนังสือเล่มหนึ่งที่รวบรวมจาก internet อันเป็นเรื่องราวชีวิตจริงของการพยายามลดน้ำหนักของผู้ชายคนหนึ่งที่เขาให้เหตุผลต่อการกระทำของเขาว่า “เพื่อที่จะได้มีชีวิตอยู่ดูแลแม่ของเขาไปนาน ๆ” อีกทั้งการ

ศึกษานี้ อาจเรียกได้ว่า เป็นการศึกษาในกลุ่มผู้หญิงที่เรียกตนเองว่า ชนชั้นกลาง อาจจะให้ภาพแบบหนึ่ง ไม่สามารถเป็นตัวแทนผู้หญิงทั้งหมดได้ ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้หญิงในชนชั้นแรงงาน/ชนชั้นอื่น หรือในกลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่ต่างไปจากนี้ ก็อาจจะมีรูปแบบของการลดความอ้วนและการให้ความหมายกับร่างกายตนเองอีกรูปแบบหนึ่ง แต่สิ่งที่ได้จากการศึกษานี้ น่าจะเป็นประโยชน์ในแง่ของการที่อาจจะมีบางอย่างที่เป็นฐานร่วมกัน ดังนั้น จึงควรที่จะมีการศึกษาในลักษณะเช่นนี้ กับผู้หญิงกลุ่มอื่น รวมทั้ง “ผู้หญิงพิเศษ” ด้วย ซึ่งในที่นี้หมายถึง กระเทย/ผู้ชายที่แปลงเพศ/ยังไม่แปลงเพศ ว่าคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องลดความอ้วน จะทำให้ทราบว่ามีความเหมือน/แตกต่างอย่างไรระหว่างผู้หญิงในทางชีววิทยากับผู้หญิงในทางสังคม รวมไปถึงการศึกษากระบวนการลดความอ้วนในผู้ชายด้วย อันจะนำไปสู่พื้นฐานการเข้าใจเพศสถานะ (gender) ในสังคมไทยที่ชัดเจนมากขึ้น



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กรมศิลปากร. กองการสังคีต. (ม.ป.ป.) บทละครเรื่องรามเกียรติ์: พระราชนิพนธ์พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร.

กองบรรณธิการ 2542. สวรรค์ของหญิงอ้วน. สารคดี 15, 169 (มีนาคม).

กองบรรณธิการ. 2539. ยาลดความอ้วน: ตลาดที่กำลังโตภัยที่กำลังตามมา. ศูนย์วิจัยกสิกรไทย, (1 กุมภาพันธ์).

กองบรรณธิการ. 2542. ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วน...ตลาดที่ขยายตัว. ศูนย์วิจัยกสิกรไทย 5, 640. (15).

กองบรรณธิการ. 2543. หัวอ้วนอ้วน. สารคดี 16, 188 (ตุลาคม).

กองบรรณธิการ. 2544. บอกเล่าความอ้วนด้วยอาหารออนไลน์. ชีวจิต 3, 57 (16 กุมภาพันธ์).

กองบรรณธิการ. 2544. เปิดใจเข้าสู่ประตูอ้วนนุ่มสมรส. ชีวจิต 3, 54 (1 มกราคม).

กองบรรณธิการ. 2544. ยาลดความอ้วน: ตลาด 1,200 ล้านบาทที่รัฐต้องเข้าควบคุม. ศูนย์วิจัยกสิกรไทย 7, 948 (11 ตุลาคม).

ชาวเลิศ มากสมบูรณ์. 2539. กระบวนการทำศัลยกรรมเสริมความงาม. ปริญญาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ไชยรัตน์ เจริญสินโอฬาร. 2540. รัฐศาสตร์ การบริหารรัฐกิจ ทฤษฎี: หนึ่งทศวรรษรัฐศาสตร์แนววิพากษ์. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยและผลิตตำรา มหาวิทยาลัยเกริก.

ณัฐหทัย ดวงทิม, จารุวรรณ แสงแจ่ม, และ ปณิตดา ถิ่นพังงา. 2542. ลักษณะและความพึงพอใจของผู้บริโภคที่ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดความอ้วน. กรุงเทพมหานคร: คณะเภสัชศาสตร์ สาขาเภสัชกรรมชุมชนและบริหารเภสัชกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทีปกร. 2521. ศิลปะเพื่อชีวิตศิลปะเพื่อประชาชน. กรุงเทพมหานคร : ต้นมะขาม.

น.ถ. ปากน้ำ. 2543. ความเข้าใจในศิลปะ. 2,000 เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : เมืองโบราณ.

เนื่องน้อย ศรีธธา. 2518. เกิดเป็นหญิงแท้จริงแสนสนุก. (ม.ป.ท.): ประพันธ์สาส์น.

บุญยงค์ เกศเทศ. 2532. สถานภาพสตรีไทย. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

พวงเพชร สุรัตน์กีกุล และ พรภิรมณ์ เชียงกุล. 2545. วิวัฒนาการของประวัติศาสตร์ไทย. ใน ยุพร แสงทักษิณ และ ประอรรัตน์ ตั้งกิตติภากรณ์ (บก.) พิมพ์ครั้งที่ 3. ไทยศึกษา, 28-31.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- มิเชลล์ พุกโกต์. 2545. ร่างกายใต้บังการ. แปลโดย ทองกร โภคธรรม. นพพร ประชากุล (บก. แปล).  
 ใน สรรณิพนธ์มนุษยศึกษาและสังคมศาสตร์ในประเทศไทยฝรั่งเศส ศตวรรษที่ 20. 418-446.  
 เชียงใหม่: โรงพิมพ์มิ่งเมือง.
- วริยา วชิราวัฒน์ และ ศิริอร ดินรุ. 2540. น้ำหนักกับความงามของผู้หญิง. สารสมาการพยาบาล  
 12,1 : 13-24.
- ส. พลายน้อย. 2543. คนไทยสมัยรัฐนิยม. ใน วันก่อนคืนเก่า, 149-161. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์  
 คำ.
- สวนดุสิต โพล . 2545 การลดความอ้วนในสายตาวัยรุ่น. แหล่งที่มา :  
[http://www.dusit.ac.th/dusitpoll/2545/2545\\_104.html](http://www.dusit.ac.th/dusitpoll/2545/2545_104.html)
- สายพิณ ศุภุททมงคล และคณะ. 2541. สำนวญทฤษฎีร่างกาย. ใน ปริตดา เฉลิมเฝ้า กอนันตกุล,  
เผยแพร่ร่างกาย: ทดลองมองร่างกายในศาสนา ปรชญาการเมือง ประวัติศาสตร์ ศิลปะ  
และมานุษยวิทยา, 15-50. กรุงเทพมหานคร : โครงการจัดพิมพ์คบไฟ.
- สุชาดา จักรพิสุทธ์. 2543. มิติของการกิน. ศิลปวัฒนธรรม 22,2 (ธันวาคม): 22-23
- สุพัตรา กอบกิจสุขสกุล. 2531. การประกวดนางสาวไทย (พ.ศ. 2477-2530). ปรญญาศิลปศาสตร์  
 มหำบัณฑิต. สาขาวิชาประวัติศาสตร์. คณะศิลปศาสตร์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุภาพรณั์ เชิดชัยภูมิ. 2542. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6  
อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี. ปรญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกัน  
 และสังคม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรียา สมุทคุปต์, พัฒนา กิติอาษา, และศิลปกิจ ตีชันติกุล. 2541. แต่งองค์ทรงเครื่อง: ลิเกในวัฒนธรรม  
ประเทศไทย. นครราชสีมา: ห้องไทยนิทัศน์ศึกษา, สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม,  
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- อภิญา เพ็ญฟูสกุล. 2543. การประชุมทางวิชาการระดับชาติ สาขาสังคมวิทยา ครั้งที่ 1 เรื่อง  
สถานภาพผลงานวิจัยเกี่ยวกับพลวัตการปรับตัวของสังคมไทย แนวความคิดหลักทาง  
สังคมวิทยา เรื่อง อัตลักษณ์ (Identity) (ฉบับร่าง) วันที่ 15-16 ธันวาคม 2543.  
 กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการสภาวิจัยแห่งชาติ สาขาสังคมวิทยา สำนักงานคณะ  
 กรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- อังคเรศ บุญทองล้วน. 2539. กระบวนการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ความงามทางสรีระของผู้หญิง  
ในสังคมไทย: ศึกษาเฉพาะกรณีการประกวดนางสาวไทย. ปรญญาสังคมศาสตร์  
 มหาบัณฑิต. ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา. คณะรัฐศาสตร์. จุฬาลงกรณ์  
 มหาวิทยาลัย.

อารี วัลยะเสวี, ประภาศรี ภูวเสถียร, และ ประไพศรี ศิริจักรวาล (บก.). 2536. อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ: การประชุมวิชาการ 11-13 ธันวาคม 2534. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

#### ภาษาอังกฤษ

Artiya Achakulwisut. 2003. January 15. Beauty is in the keyboard of the beholder.

Bangkok Post: Out Look 1,3.

Baker, N. C. 1984. The Beauty Trap: Exploring Woman's Greatest Obsession. New York: Frankin Watts.

Barth, L. 1998. Michel Foucault. in Rob Stones (ed.), Key Sociological Thinkers, 252-265. Houndmills: Macmillan Press.

Baudrillard, J. 1981. For a Critique of the Political Economy of Sign. Translated by Charles Levin. New York: Telos Press.

Baudrillard, J. 1999 (1970). The Consumer Society: Myths&Structures. Translated by C.T. London: Sage Publication.

Beardsworth, A., and T. Keli. 1997. Sociology on the Menu: An Introduction to the Study of Food and Society. London: Routledge.

Beck, U. 1992. Risk Society: Towards a New Modernity. Translated by M. Rilter. London: Sage Publication.

Bocock, R. 1993. Consumption. London: Routledge.

Bordo, S. 1993. Unbearable Weight: Feminism, Western Culture and the Body. Berkeley: University of California Press.

Bourdieu, P. 1977. Outline of A Theory of Practice. Translated by Richard Nice. Cambridge: Cambridge University Press.

Bourdieu, P. 1993. The Metamorphosis of Tastes. in P. Bourdieu, Sociology in Question, Translated by Richard Nice.108-116. London : Sage Publication.

Chernin, K. 1982. The Obsession: Reflection on the Tyranny of Slenderness. New York: Harper Colophon Books.

Collins, R., M. Makowsky. 1993. The Discovery of Society. 5<sup>th</sup> New York: McGraw-Hill.

Counihan, C. M. 1999. The Anthropology of Food and Body: Gender, Meaning and

- Power. New York: Routledge.
- Craik, J. 1994. The Face of Fashion: Cultural Studies in Fashion. London: Routledge.
- Danaher, G., T. Schirato, and J. Webb. 2000. Understanding Foucault. London: Sage Publication.
- Douglas, M. 1966. Purity and Danger: An Analysis of Concepts of Pollution and Taboo. London: Routledge.
- Elias, N. 1978. The History of Manner. Translated by E. Jephcott. The Civilizing vol 1. New York: Pantheon Books.
- Falk, P. 1994. The Consuming Body. London: Sage Publication.
- Featherstone, M. 1991. Consumer Culture and Postmodernism. London: Sage Publication.
- Featherstone, M., M. Hepworth, and B. S. Turner. 1991. The Body: Social Process and Cultural Theory. London: Sage Publication.
- Gamble, S. ed. 1999. The Icon Critical Dictionary of Feminism and Postmodernism. Cambridge: Icon Books.
- Goffman, E. 1959. The Presentation of Self in Everyday Life. New York: Double Day.
- Hall, S., and others eds. 1990. Culture, Media, Language: Working Papers in Cultural Studies, 1972-79. London: Unwin Hyman.
- Hall, S., and P. Du Gay. 1997. Questions of Cultural Identity. London: Sage Publication.
- Hesse-Biber, S. 1996. Am I Thin Enough Yet?: The Cult of Thinness and the Commercialization of Identity. Oxford: Oxford University Press.
- Jenkins, R. 1992. Pierre Bourdieu. London: Routledge.
- Jenkins, R. 1997. Rethinking Ethnicity: Arguments and Explorations. London: Sage Publication.
- Kellner, D. 1992. The Persian Gulf TV War. Boulder, Colo: Westview.
- Kidd, W. 2002. Culture and Identity. New York: Palgrave.
- Levin, C. 1996. Jean Baudrillard: A Study in Cultural Metaphysics. London: Prentice Hall.
- Lupton, D. 1996. Food, the Body and the Self. London: Sage Publication.
- Mintz, S. W. 1922. Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History. U.S.A.: Penguin Book.
- Radner, H. 2000. On The Move: Fashion Photography and the Single Girl in the 1960s. in

- S. Bruzzi and P. C. Gibson. (ed.), Fashion Cultures: Theories, Explorations and Analysis. London: Routledge.
- Robertson, R. 1992. Civilization and the Civilizing Process: Elias, Globalization and Analytic Synthesis. B. S. Turner (ed.), Theory, Culture & Society, 211-227. London: Sage.
- Schaefer, R. T. and R. P. Lamm. 1995. Sociology. 5<sup>th</sup> ed. New York : McGraw-Hill.
- Shilling, C. 1993. The Body and Social Theory. London: Sage Publication.
- Sim, S., ed. 2001. The Routledge Companion To Postmodernism. London: Routledge.
- Smedley, E. 2000. Escaping to Reality: Fashion Photography in the 1990s. in S. Bruzzi and P. C. Gibson. (ed.), Fashion Cultures: Theories, Explorations and Analysis. London: Routledge.
- Williams, R. 1983. Keywords: A Vocabulary of Culture and Society. London: Fontana Press.
- Williams, R. 1998. Erving Goffman. in Rob Stones (ed.), Key Sociological Thinkers, 151-162. Houndmills: Macmillan Press.
- Wolf, N. 1991. The Beauty Myth. London: Vintage.
- Woodward, K. ed. 1997. Identity and Difference. London: Sage Publication.
- Yalom, M. 1998. A History of the Breast. New York: Ballantine Books.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาพประกอบ



ชื่อภาพ: Venus of Willendorf

ปี: c. 24,000-22,000 BCE

เทคนิค: Oolitic limestone

ขนาด: 43/8 inches (11.1 cm) high

ปัจจุบันอยู่ที่: Naturhistorisches Museum, Vienna

สืบค้นจาก : <http://witcombe.sbc.edu/willendorf/willendorfdiscovery.html>

## ภาพประกอบ



ศิลปิน: Rembrandt

ชื่อภาพ: Bathsheba at Her Bath (Bathsheba with King David's Letter)

ปี: 1654

เทคนิค: Oil on canvas

ขนาด: 142 x 142 cm (56 x 56")

ปัจจุบันอยู่ที่: Musee du Louvre, Paris

สืบค้นจาก: <http://www.ibiblio.org/wm/paint/auth/rembrandt/1650/>



## ภาพประกอบ



ศิลปิน: Pierr Auguste Renoir

ชื่อภาพ: Bathers

ปี: 1918-19

ปัจจุบันอยู่ที่: Musee d'Orsay, Paris

สืบค้นจาก: <http://www.ibiblio.org/wm/paint/auth/re noir/bath/>

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ไม่อ้วนเอาเท่าไร

นักร้อง: วงมะลิลา บราซึลเลียน

บอกซีเออ เธอจะเอาเท่าไร

เอาเท่าไรไม่อ้วนเอาเท่าไร

บอกซีเออ เธอจะเอาเท่าไร

เอาเท่าไรไม่อ้วนเอาเท่าไร

มองอยู่นาน ก็ดูเข้าที่

พอเห็นความหล่อเหมือนกัน

แต่มองนานนาน แล้วก็ชักจะหวั่น

ก็เริ่มจะเห็นไขมัน

ดูอีกที เท่ดีไม่เบา

กระเป๋าคงหนักเหมือนกัน

แต่ตอนทำตาชั่ง เหมือนหมูช้วนผีน

ยิ่งดูยิ่งขำกลิ้งเลย

บอกซีเออ เธอจะเอาเท่าไร

เอาเท่าไรไม่อ้วนเอาเท่าไร

บอกซีเออ เธอจะเอาเท่าไร

เอาเท่าไรไม่อ้วนเอาเท่าไร

ใจเธอดี ซื่อซอบจั่งเลย

ไม่เคยไม่เคยพบใคร

มาคอยเอาใจ ให้ดอกไม้เป็นแข่ง

ร้องเพลงให้ฟังทุกวัน

อยากจะทำหัวใจให้ไป ก็ชอบใจอยู่เหมือนกัน

แต่ควงกันเดินแล้ว ต้องคิดอีกนาน

เดียวโดนเพื่อนล้อแยะเลย

อ้วนเอาไว้ให้ใคร อ้วนไปเพื่ออะไร

(ต่อ)

บอกซีเออ เธอจะเอาเท่าไร  
 เอาเท่าไร ไม่อ้วนเอาเท่าไร  
 บอกซีเออ เธอจะเอาเท่าไร  
 เอาเท่าไร ไม่อ้วนเอาเท่าไร  
 ใจเธอดี ซื้อมะขวิดเลย  
 ไม่เคี้ยวไม่เคยพบใคร  
 มาคอยเอาใจ ให้ดอกไม้เป็นแข่ง  
 ร้องเพลงให้ฟังทุกวัน  
 อยากจะเอาหัวใจให้ไป ก็ขบใจอยู่เหมือนกัน  
 แต่ดวงกันเดินแล้ว ต้องคิดอีกนาน  
 เดี่ยวโดนเพื่อนล้อแยะเลย  
 บอกซีเออ เธอจะเอาเท่าไร  
 เอาเท่าไร ไม่อ้วนเอาเท่าไร  
 บอกซีเออ เธอจะเอาเท่าไร  
 เอาเท่าไร ไม่อ้วนเอาเท่าไร  
 เอาเท่าไร ไม่อ้วนเอาเท่าไร  
 เอาเท่าไร ไม่อ้วนเอาเท่าไร  
 เอาเท่าไร ไม่อ้วนเอาเท่าไร

สถาบันวิทยบริการ  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตุ้ม

นักร้อง: วง Acappella 7

กินเข้าไป อยากกินก็กินเข้าไปเถอะ

กินเข้าไป อยากกินก็กินเข้าไปเถอะ

กินเข้าไป อยากกินก็กินเข้าไปเถอะ

แต่ถ้ากินมากไปจะเป็น ตุ้ม

เธอล่ะเธออยากผอม แต่เธอก็กินไม่เคยหยุด

เธอล่ะเธออยากผอม แต่เธอก็กินไม่เคยหยุด

เธอล่ะเธออยากผอม แต่เธอก็กินไม่เคยหยุด

และสุดท้ายเธอก็กลายเป็น ตุ้ม ตุ้ม ตุ้ม

ปากก็บอกว่าอ้วนไป อยากจะให้มันผอมลง แต่ปากทำไมไม่หยุดกินซะที  
กว่าที่เธอจะรู้ตัว ก็หมดทางแก้แล้วคนดี ทำใจเถอะนะที่ต้องเป็น ตุ้ม ตุ้ม ตุ้ม

เตือนเธอแล้ว ก็เตือนเธอแล้วให้เธอระวังหน่อย

เตือนเธอแล้ว ก็เตือนเธอแล้วให้เธอระวังหน่อย

เตือนเธอแล้ว ก็เตือนเธอแล้วให้เธอระวังหน่อย

แต่สุดท้ายเธอก็กินจนเป็นตุ้ม ตุ้ม ตุ้ม

ปากก็บอกว่าอ้วนไป อยากจะให้มันผอมลง แต่ปากทำไมไม่หยุดกินซะที  
กว่าที่เธอจะรู้ตัว ก็หมดทางแก้แล้วคนดี ทำใจเถอะนะที่ต้องเป็น ตุ้ม ตุ้ม ตุ้ม

แม้สุดท้ายคนดีของฉันจะต้องกลายเป็น ตุ้ม ตุ้ม ตุ้ม

แม้สุดท้ายคนดีของฉันจะต้องกลายเป็น ตุ้ม ตุ้ม ตุ้ม

แม้สุดท้ายคนดีของฉันจะต้องกลายเป็น ตุ้ม ตุ้ม ตุ้ม

แต่ฉันก็ยังรักเธอไม่เปลี่ยนไป (รัก ตุ้ม)

## สวายน้อยหน่อย

นักร้อง: แอน ธิติมา ประทุมทิพย์

\* อยากบอกเธอว่ารักๆๆๆ รักษาหุ่นด้วยนะ

เอาไงก็เอาทำทุกอย่างเพื่อลดหุ่น แต่ทำยังไงฉันก็ได้แค่เกือบลุ่น  
เธอรับได้ไหมก็มัน ได้แค่นี้แหละ เอาใจดีใหม่ให้ฉันทำอย่างอื่นนะ

อย่างเธอให้รอฉันจะรอโดยไม่บ่น จะงอนให้น้อยและทำตัวให้มีเหตุผล  
จะยอมไม่ค้ำจะไม่ขัดเธอแล้วแหละ นะๆช่วยเน้นที่ใจดีกว่านะ

\*\* สวายน้อยหน่อยคงไม่ต่างกัน เห็นใจหน่อยทำทุกอย่างแล้ว  
จะรักเธอมากหน่อยแทนก็แล้วกัน เห็นใจเถอะยอมกันหน่อยนะ  
(ซ้ำ \*)

ยอมใครไม่เป็นเพิ่งจะหัดคราวนี้แหละ ยังไงอย่างร้อยขอให้เธอช่วยนะ  
แค่เธอเข้าใจฉันก็คงเป็นปลื้มแหละ ว่าเพราะฉันรักฉันถึงทำให้เธอนะ

(ซ้ำ \*\*, \*\*)

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เมนู: โปรแกรม 3 วัน

มือ /วัน	เช้า	กลางวัน	เย็น
วันที่ 1	ชา/กาแฟ ไม่ใส่น้ำตาล Whole-wheat บั๊ง 1 แผ่น Baked Bean ส้มโอ ½ ผล	ชา/กาแฟ ไม่ใส่น้ำตาล Whole-wheat บั๊ง 1 แผ่น Tuna ในน้ำเกลือ ½ กระป๋อง	Cold Meat Ham 2 แผ่น Beat Root 110 g. (4 oz) ถั่วฝักยาวต้ม 110 g. ไอติม Vanilla 4 oz
วันที่ 2	ชา/กาแฟ ไม่ใส่น้ำตาล Whole-wheat บั๊ง 1 แผ่น ไข่ต้ม 1 ฟอง กล้วยหอม ½ ลูก	ชา/กาแฟ ไม่ใส่น้ำตาล Saltine Cracker 5 แผ่น Cottage Cheese 4 oz	Cold Meat Ham 2 แผ่น บร็อคโคลี่ต้ม 4 oz Carrot ต้ม 2 oz กล้วยหอม ½ ลูก ไอติม Vanilla 4 oz
วันที่ 3	ชา/กาแฟ ไม่ใส่น้ำตาล Saltine Cracker 5 แผ่น Cheddar Cheese 1 แผ่น Apple 1 ลูก	ชา/กาแฟ ไม่ใส่น้ำตาล Whole-wheat บั๊ง 1 แผ่น ไข่ต้ม 1 ฟอง	Tuna ในน้ำเกลือ ½ กระป๋อง Beat Root 110 g. (4 oz) กะหล่ำดอกต้ม 4 oz แตงญี่ปุ่น ½ ลูก ไอติม Vanilla 4 oz

เมนู: โปรแกรม 7 วัน

วัน	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
1	ชา / กาแฟไม่ใส่น้ำตาล	ไข่ต้มสองลูก กับผักต้ม	สเต็กกับสลัดผักน้ำใส และผลไม้
2	ชา / กาแฟไม่ใส่น้ำตาล กับขนมปังโฮลวีตปิ้ง 1 แผ่น	สเต็ก/เนื้อหมู เนื้อวัวย่างก็ ได้กับสลัดผักเขียว และผล ไม้	แฮมแผ่นต้มปริมาณเท่าไร ก็ได้ตามแต่ใจ
3	ชา / กาแฟไม่ใส่น้ำตาล กับขนมปังโฮลวีตปิ้ง 2 แผ่น	ไข่ต้มสองฟอง และสลัด กับแครอท	แฮมแผ่นต้มปริมาณเท่าไร ก็ได้ตามแต่ใจ
4	ชา / กาแฟไม่ใส่น้ำตาล กับขนมปังโฮลวีตปิ้ง 1 แผ่น	ไข่ต้มหนึ่งฟอง กับแครอทต้ม	ผลไม้ และโยเกิร์ตรสธรรมชาติ
5	ชา / กาแฟไม่ใส่น้ำตาล	ปลาเผา / ปลาย่าง กับผักต้ม	สเต็ก / เนื้อย่างไม่ติดมัน กับสลัดผักน้ำใส
6	ชา / กาแฟไม่ใส่น้ำตาล	ไก่ย่างไม่ติดหนัง	ไข่ต้มสองฟอง และแครอทต้ม
7	กาแฟ / ชา บีบมะนาว แต่ไม่ใส่น้ำตาล	ผลไม้อะไรก็ได้ ในปริมาณที่ต้องการ	อะไรก็ได้ทุกอย่าง ที่ยอยากทาน

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวปิยรัตน์ บัณฑิต เกิดวันที่ 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2519 ที่จังหวัด เชียงใหม่ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม เกียรตินิยมอันดับสอง ภาควิชา จิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปีการศึกษา 2541 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรมานุษยวิทยามหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2542



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย