



**Sociologi 61- 90 hp**

# **”Du blir vad du tränar” — En kvalitativ studie om hur**

**kroppslighet konstrueras i en gymmiljö**

**Emma Bengtson**

---

C- uppsats 15 hp ..... Handedare: Jesper Andreasson  
Högskolan i Kalmar ..... Humanvetenskapliga institutionen  
Vårterminen 2009



**Titel:** ”Du blir vad du tränar” – En kvalitativ studie om hur kroppslighet konstrueras i en gymmiljö

**Kurs:** Uppsatskurs 15 hp

**Handledare:** Jesper Andreasson

**Högskolan i Kalmar**

**Humanvetenskapliga institutionen**

**Vårterminen 2009**

### **Abstrakt**

Syftet med föreliggande uppsats är att uppnå förståelse för den kroppslighet som konstrueras i en gymmiljö. För att uppnå svaret på syftet har jag intervjuat ett antal personer som i stor utsträckning ägnar sig åt kroppsligt arbete i form av gymträning. Det empiriska materialet utgår från tio kvalitativa intervjuer och informanterna består av fem män och fem kvinnor i åldrarna 23 till 31 år.

De teorier som ligger till grund för analysen av empirin är bland annat Foucaults teorier om hur kroppen kan ses ur ett makroperspektiv och Goffmans analyser om kroppsliga relationer ur ett mikroperspektiv. Giddens teori har använts för att analysera relationen mellan kropp och identitet. De genusbaserade teorierna innefattar bland annat Butlers analyser om hur genus kan ses som något performativt.

De slutsatser som kan dras från uppsatsen är att informanterna tränar på gym av flera olika anledningar, men strävan efter att förändra kroppen fungerar som en stark drivkraft. Kroppsliga uppfattningar och upplevelser är starkt knutet till konstruktionen av informanternas identitet. Missade träningspass leder till exempel till att de känner sig misslyckade och ouppklarade mål leder många gånger till minskad självkänsla. Genom att disciplinera kroppen anser många av informanterna att de vinner framgång även på andra plan, exempelvis upplever de få ökad acceptans och uppmärksamhet av sin omgivning vilket i förlängningen även bidrar till att stärka deras självförtroende. Deras uppfattningar och tankar rörande kroppen skiljde sig även åt mellan könen.

Nyckelord: gym, kropp, kroppsideal, identitet, genus,

## **Abstract**

The main purpose of this essay is to understand in which different ways the body is created in a gym environment. This is done by interviews with people who are spending a lot of time and energy of bodily work in a gym. A qualitative approach was implemented and the respondents consist of five men and five women of 23- 31 years of age.

The theoretical framework includes both Foucault's theory about the body from a macro perspective and Goffman's analyses on bodies in a micro perspective. Giddens theories were used as an implement to analyse the relationship between the body and the identity. The gender based theories includes among other things Butler's analyses how gender can be seen as something performed.

From the analysis of the data the main conclusion is that the respondents do gym exercise by many different reasons, but the striving of changing their body is an essential aim. The perceptions and experiences of the body are intimate bound to the construction of the respondent's identity. Missing workout passes leads for example to feelings of failure, and unsolved purposes lead many times to low self-esteem. By alter and control their bodies many of the respondents consider that they become successful even in other levels, for example they experience higher acceptance and attention from their surroundings, which they think is essential for their self-confidence. The perceptions of one's own body is also very much gendered.

Key words: gym, body, body ideals, identity, gender

## **Innehållsförteckning**

<b>1. Inledning</b> .....	<b>5</b>
1.1. Syfte samt frågeställningar .....	6
1.2. Definition av begrepp: Gymkultur .....	7
1.3. Disposition .....	7
<b>2. Forskningsmässig och teoretisk bakgrund</b>	
2.1. Tidigare forskning .....	8
2.2. Teori .....	9
2.2.1. Kroppen som social konstruktion .....	9
2.2.2. Kroppen ur ett makro och mikroperspektiv .....	10
2.2.3. Kropp som identitetskonstruktion .....	11
2.2.4. Performativt genus .....	12
2.2.5. Sammanfattning av teorierna .....	14
<b>3. Metod</b>	
3.1. Kvalitativ metod .....	15
3.2. Tillvägagångssätt och urval .....	15
3.3. Intervjuguide .....	16
3.4. Intervjuernas genomförande .....	17
3.5. Förförståelse och problem .....	20
3.6. Etiska aspekter .....	20
3.7. Validitet och reliabilitet .....	21
<b>4. Resultat</b>	
4.1. Beskrivning av gymmen .....	22
4.1.1. Presentation av informanterna och deras träningsvanor .....	23
4.2. Jo jag är nöjd men... ..	24
4.2.1. Sund träning eller kroppslig fixering? .....	27
4.2.2. Viljan att bli sedd. ....	31
4.2.3. Det manliga och kvinnliga gymmet .....	33
<b>5. Sammanfattande diskussion</b> .....	<b>37</b>

## **Referenslista**

## **Bilaga: Intervjuguide**

## 1. Inledning

När jag (som forskare) kommer in möts jag av uteslutande unga män, inga kvinnor befinner sig för tillfället i denna del av salen som bland annat består av fria vikter i form av hantlar som är uppgradade längs med väggarna. Luften är varm och fuktig och dunkande technomusik strömmar på hög volym ut ur högtalarna. En yngre man som ligger och kör bänkpress ser ut att anstränga sig till bristningsgränsen. Hela kroppen är spänd, arm och bröstmusklerna är uppumpade, svetten tränger fram genom hans panna samtidigt som blodådrorna är väl synliga. Trots ett mycket intensivt kroppsligt arbete är rörelserna kontrollerande. Hela skådespelet är fullt synliggjort med hjälp av speglar som täcker två av salens väggar.

Som ovanstående observation visar, är det många människor som medvetet försöker förändra, skulptera, modellera och ”göra om” kroppen, det finns alltid något man kan göra för att skapa en ”bättre” kropp. Vi lever i ”kroppens tid” där en ny typ av kroppslighet har vuxit fram som bygger på att tänja de redan biologiskt bestämda och kulturellt definierade gränserna för att skulptera fram den typ av kropp vi vill ha (Åkesson 1996: 13). Vi kan med hjälp av kroppen visa vilka vi är och på så vis tydliggöra vår identitet (Johansson 2006: 158). Tillvägagångssätten för att överskrida den naturliga kroppen är många och kan ta sig flera olika uttryck, några exempel är plastkirurgi, dopning, olika former av dieter samt träning, inte sällan utförs denna träning på något av alla de gym som uppkommit. Gymmet tillhandahåller de metoder som kan användas för att uppnå de rådande ideal som finns i övriga samhället och där ges möjligheten att ”skapa” den kropp man vill ha (ibid).

Antalet gym och gymtövare har ökat betydligt de senaste åren. Enligt riksidsrottsförbundet (2004) tränar cirka 1,2 miljoner människor i Sverige på gym<sup>1</sup> varav 800000 av dem styrketränar regelbundet ([www.rf.se](http://www.rf.se) 2004). Både män och kvinnor är aktiva inom gymverksamheten till skillnad mot tidigare då det nästan uteslutande var män som var involverade i denna kultur (Johansson 1998:7). Man kan dock se vissa skillnader beträffande män och kvinnors olika aktiviteter på gymmen. Enligt riksidsrottsförbundet (2004) ägnar sig betydligt fler män åt styrketräning, medan kvinnor i högre utsträckning ägnar sig åt motionsgymna och aerobics. Däremot så är det en jämnare fördelning mellan könen bland de styrkeutövarna som är mellan 18- 30 år. Antalet styrketränande kvinnor blir alltså allt fler samtidigt som Dopingjouren varnar om att antalet kvinnor som använder sig av dopning ökar ([www.dopingjouren.se](http://www.dopingjouren.se)). Utifrån detta kan man se tendenser till att en mer ”lagom” muskulös kropp är något som attraherar båda könen. Kroppsidealen som finns representerade på gymmen riktar sig till både män och kvinnor men idealen ser dock olika ut och uttrycks på skilda sätt. De tidigare gångbara kroppsidealen med den muskulösa mannen och den smala kvinnan som normer är inte längre lika

---

<sup>1</sup> Här är all typ av gymverksamhet medräknad så som spinning, aerobics, yoga, styrketräning osv. Dessa aktiviteter kommer även jag att räkna med när jag i fortsättningen pratar om gymmet.

framträdande. Gränserna för vad som ska betecknas som manligt respektive kvinnligt har alltså förändrats i och med gymmens framväxt, samtidigt som gymmet är en plats där manligt och kvinnligt fortfarande reproduceras i form av skilda kroppsideal och förutsättningar. Det är exempelvis inte helt legitimt med utpräglade muskler på kvinnor, och män som ägnar sig åt olika former av dans och aerobics betecknas som omanliga (jfr Johansson: 2006). Det moderna gymmet har blivit en plats som gynnar framväxten av ett individualiserat förhållningssätt till det kroppsliga, samtidigt som det paradoxalt nog utgör en grogrund för ett stereotyp och enformigt kroppsideal (Johansson 1997: 10). På så vis är gymmet en intressant plats att studera då paradoxer och motsägelsefullheter sägs vara karaktäristiskt för det senmoderna samhället (Tvärsnitt nr 3: 1999).

Det är alltså en oansenlig mängd människor som ägnar sig åt kroppsligt arbete i form av gymträning. Men vad gör vi egentligen på gymmen och förefaller det sig verkligen vara så enkelt som att vi bara är ute efter att skaffa oss sunda vanor?

### **1.1 Syfte och frågeställningar**

Syftet med uppsatsen är att undersöka hur man kan förstå den kroppslighet som konstrueras i en gymmiljö med hjälp av att intervjua ett antal personer som ägnar sig åt kroppsligt arbete i form av träning på gym. Utifrån syftet behandlas följande frågeställningar:

- Vad är det informanterna strävar efter på gymmet och vad gör de för att nå dit?
- Hur kan gymmet förstås som en plats för identitets och könskonstruktion?

Min ambition med uppsatsen är alltså inte att säga något generellt om all typ av gymverksamhet och dess besökare, utan snarare att skapa förståelse för hur dessa personer som tillbringar en stor del av sin tid på gymmet förhåller sig till sin kropp. Samt hur deras individuella erfarenheter och upplevelser kan sättas i kontext till samhälliga strukturer så som konsumtionskulturen och olika gångbara kroppsideal. Gymmet som plats är inte det primära i min uppsats men är ändå framträdande då jag fokuserar på den kroppslighet som konstrueras i dessa miljöer, och eftersom informanterna där kan tänkas hämta ”inspiration” till den typ av kroppslighet som de idealiserar. Det är därför nödvändigt att förklara innebörden av gymkulturen, och hur de ideal som är gångbara på gymmen är relaterade till övriga samhället. Samt för att få en bild om hur och varför gymmen har fått sådan genomslagskraft.

## **1.2. Definition av begrepp: Gymkultur**

Begreppet gym har flera olika betydelser men det vanligaste är att det betecknas som en lokal för fysisk träning där styrketräning är en träningsform (Söderström 1999: 2). I mer allmän mun brukar dock olika former av gruppaktiviteter räknas med. Den moderna gymverksamheten som den ser ut i dag uppkom i början av 1970- talet och har därmed växt fram under en relativt kort tidsperiod (ibid. s 1). Gymmet kan inte längre ses som en subkultur vilket det från början var, utan dess enorma genomslagskraft har fått effekter även långt utanför (Johansson 1997: 12). Gymkulturen kan bland annat ses som en symbolproducerande verksamhet (Söderström 1999: 4). Det handlar inte enbart om fysisk träning utan också om en kommersiell kultur där bland annat konsumtion och stil är starkt knutet till kulturen (jfr Klein 1993: 58). Konsumtionskulturen bidrar därmed starkt till hur gymkulturen gestaltar sig (Söderström 1999: 27-30). Individerna som befinner sig på gymmet och som jag lägger fokus på, påverkar också en gymkulturs utformning, som i sin tur påverkar konsumtionskulturen (ibid.). Samhället är därför en viktig utgångspunkt för att förstå vad som händer på ett gym samtidigt som gymkulturen påverkar samhället i form av ritualer, vanor och beteenden (ibid.). Gymmet kan därför ses både som en homogen kultur, samtidigt som varje gym har sin specifika kultur (ibid.). Gymkulturen präglas också av en expertis, i form av olika instruktörer och personliga tränare, som kan ta fram individuella träningsprogram som passar individens egna förutsättningar, så att han eller hon ska kunna skapa en ”perfekt” kropp (Johansson 1997: 10).

## **1.3. Disposition**

Jag har hittills presenterat en inledning till kommande uppsats, samt mitt syfte och mina frågeställningar. Efter det redogjorde jag för vad innebörden av begreppet gymkultur innebär. I kommande kapitel presenteras inledningsvis tidigare forskning av studier som har legat i linje med min uppsats, därefter tar jag upp de teorier som kommer att användas vid analysen av mitt empiriska material. De teorier som behandlas är bland annat hur kroppen kan ses från ett mikro respektive makroperspektiv samt hur man kan se kropp och genus som något skapat/performativt. Metoden återfinns i kapitel tre, där jag redogör för hur jag har resonerat vid mitt urval av informanter och hur jag har gått tillväga vid intervjuerna, samt andra metodologiska vägval jag har stått inför. I kapitel fyra presenteras de olika gymmen samt en kort presentation av informanterna. Resultat av intervjuerna samt dess analyser med hjälp av de tidigare uppställda teorierna avslutar kapitel fyra. Avslutningsvis består kapitel fem av en slutdiskussion som innefattar reflektioner kring de resultat jag kommit fram till. Längst bak återfinns en referenslista samt en bilaga med mina intervjufrågor.

## 2. Forskningsmässig och teoretisk bakgrund

Följande kapitel inleds med en genomgång av en del av den tidigare forskning som har bedrivits inom detta ämne och som är relevant för uppsatsen. Efter det presenteras de olika teorier som jag har använt mig av vid analysen av empirin.

### 2.1. Tidigare forskning

Tor Söderström (1999) har skrivit en avhandling om gymkulturens logik och dess samverkan mellan kropp, gym och samhälle. Han har gjort observationer och enkäter på två stycken gym för att få en bild av gymkulturen och de som tränar där. Han kom fram till att det var stora skillnader mellan män och kvinnors sätt att träna samt vilka muskelgrupper de ville ”förbättra” (ibid. s 138). Kvinnorna använde sig i högre utsträckning av maskiner medan männen mer använde sig av fria vikter (ibid.). Männen tränade i huvudsak överkroppen medan kvinnorna i större utsträckning tränade hela kroppen (ibid.). Utifrån dessa uppgifter är det intressant att fråga sig på vilket sätt mina informanter tränar samt vilka kroppsdelar de idealiserar. I hans studie visade det sig också att kvinnorna ville ha synliga muskler, men inte så stora som männen, utan mer fasta definierade muskler (ibid. s 142). Detta ligger helt i linje med det rådande idealet menar Söderström, och på så vis hotas inte könsordningen utan den snarare förstärks då den nya muskulösa kvinnan kan ses som en ny manlig konstruktion av feminiteten, och är i den meningen underordnad (ibid.). Hans studie visade att det främsta skälet till att människor tränar på gym är för att de vill förändra sina kroppar (ibid. s 109). Intressant för mig är att se om detta missnöje med kroppen som tidigare forskning visar på gäller även för mina informanter? Och hur uttrycks det i så fall och skiljer missnöjet sig åt mellan män och kvinnor?

Thomas Johansson (1997) har också han gjort observationer i gymkulturen samt intervjuat personer som tränar på gym. Hans övergripande syfte med studien var att lyfta fram aspekter av unga människors sätt att förhålla sig till sina kroppar, vilket också har varit en av mina ambitioner att göra. Johansson fokuserar på reproduktionen och konstruktionen kring kön och han kom fram till att gymmet spelar en viktig roll i såväl vidmakthållandet av traditionella könsidentiteter som i uppkomsten av nya identitetspositioner (Johansson 1997: 11). Han menar även att till skillnad från andra typer av sport där det handlar om att bli rent idrottsmässigt bättre handlar träning på gym snarare om att bli vackrare och att bygga en attraktiv kropp (ibid. s 77). Gymmet är en plats där individuella identiteter skapas men den hårda kroppen som attraherar både män och kvinnor utgör en extrem själv motsägelse (ibid. s 12). Å ena sidan visar den på förändrade könsidentiteter och en uppluckring om vad som ska anses vara manligt respektive kvinnligt å andra sidan utgör den ett försvar mot ambivalenser och motsägelser, ett motstånd mot upphävande av skillnader (ibid. 71- 72).

Alan M Klein (1993) har skrivit boken *Little big men* som utgörs av en långtidsstudie på gym i USA. Även Klein har intervjuat personer som tränar på gym, främst bodybuilders. Boken genomsyras av en

kritik mot maskuliniteten. De bodybuilders han intervjuar använder han som en idealtyp för att visa en typ av maskulinitet som är gångbar både på gymmet och i övriga samhället och som präglas bland annat av narcissism, fascism och hypermaskulinitet (ibid. s. 221). Klein analyserar främst kring relationen mellan kropp och identitet och han kom fram till att många av dessa manliga bodybuilders kompenserar dåligt självförtroende och låg självkänsla med en stor och muskulös kropp (ibid.). Vilket i sin tur leder till att en form av narcissism utvecklas (ibid.). Männerna hade ett näst in till beroende efter bekräftelse från andra och från spegeln, men trots denna bekräftelse de fick i samband med de kroppsliga förändringarna kvarstod den tomhet de upplevde innan (ibid. s. 41-42). Mellan dessa personer återfinns ett starkt samband mellan kroppen/muskulaturen och självkänslan. Intressant för mig är att se hur informanternas förhållande mellan kroppen och identiteten ser ut.

## 2.2 Teorier

### 2.2.1 Kroppen som social konstruktion

Jag har ett socialkonstruktivistiskt perspektiv på både kropp och genus vilket innebär att jag ser kroppen som någonting vi ”gör”. Det finns inte endast ett socialkonstruktivistiskt perspektiv men jag redogör här för den övergripande innebörden av detta synsätt, vilket innebär att kroppen i någon mening är skapad och konstruerad i relation till en samhällig kontext (Shilling 1993: 70). Med det menas att det är yttre faktorer som påverkar individen att skapa eller forma kroppen på ett visst sätt. Gemensamt för det socialkonstruktivistiska perspektivet är också att kroppen bringar mening i interaktion med andra människor (ibid.). Berger och Luckmann (1987: 67) menar att både människan liksom samhället är sociala konstruktioner och att den mänskliga aktivitet som äger rum vid upprepade tillfällen blir till en vana som slutligen institutionaliseras. Dessa institutioner kontrollerar mänskligt handlande genom att tillhandahålla olika normer och regler för hur man ”ska” uppträda eller bete sig (ibid.). Dessa institutioner kommer så småningom att uppfattas av individerna som att de hade en egen existens, då de i själva verket är en produkt av mänskligt handlande (ibid.). Institutionerna internaliseras av individerna och blir till en del av deras identitet (ibid.). Exempel på detta kan vara olika kropps och skönhetsideal som berättar för oss hur vi ”ska” se ut, ideal som vi sedan uppfattar som de ”rätta”. Inte sällan presenteras dessa ideal av media (jfr Bengs 2000: 69) som är en produkt av mänskligt handlande, en institution. Då individerna tar efter dessa normer om hur man ”ska” se ut och uppträda blir individerna en del av denna produkt, det vill säga något *konstruerat*. Också maskulinitet och feminitet, kan ses som en konstruktion på samma principer som kroppen och samhället. Vissa egenskaper förknippas med män, exempelvis styrka och muskler (Mosse 1996: 4), muskler *blir* en maskulin egenskap som i själva verket är något konstruerat men som efter en tid ses som naturligt. Berger och Luckmann (2002: 143) uttrycker sig så här om människan och samhället som en social konstruktion: *Samhället är en mänsklig produkt. Samhället är en objektiv verklighet. Människan är en social produkt*. Två av de mest inflytelserika socialkonstruktivisterna som har utvecklat teorier om

kroppen och dess samhälliga relation är Michel Foucault och Erving Goffman vilka jag i följande text kommer att redogöra för (Bengs 2000: 17).

### **2.2.2 Kroppen ur ett makro och mikroperspektiv**

Foucault ser kroppen ur ett makroperspektiv, vilket innebär att han analyserar hur olika maktaspekter och strukturer i samhället påverkar och även tvingar sig på individen i dess kroppsliga skapande (Shilling 1993: 24). Dessa yttre påtryckningar förkroppsligar individen sedan och gör till sina egna normer (ibid.). Bryan S, Turner liksom Foucault menar på att det är olika institutioner i samhället så som exempelvis media och hälso- sjukvården som påverkar individen i dess skapande av kroppen och att samhället på så vis alltid försöker kontrollera kroppen på något sätt (ibid. s. 23). På grund av att samhället alltid försöker påverka kroppen till att passa in i de rådande samhälliga normerna är den hela tiden i behov av disciplinering (Bengs 2000: 18). Disciplinen uttrycks genom att neka kroppen det den egentligen vill ha och behöver (jfr Butler: 2007). Dessa handlingar kan bestå av att neka den mat, pressa den hårdare än vad den klarar av vid träning, allt för att skapa den kropp som passar de rådande idealen. Den yttre disciplinen blir på så vis en del av individens självdisciplin, och Foucault menar således att det finns ett starkt samband mellan makt och disciplin (Johansson 1997: 52). I dag utgörs denna makt till stor del av konsumtionskulturen, som ständigt sänder budskap om att ingen kropp är perfekt, varvid ett kroppsligt arbete alltid är nödvändigt (Bengs 2000: 56). Gymkulturen präglas av en stark disciplinering och självkontroll av i första hand individerna som tränar där (Söderström 1999: 159) men själva kulturen kan i den meningen även sägas påverka individerna i dess formande av sina kroppar. Vissa kroppsideal är mer eftersträvansvärda än andra, den ungdomliga, fasta, fettfria och väldefinierade kroppen är det mest eftertraktade idealet i väst (Söderström 1999: 21). Väljer man att leva upp till detta ideal krävs det att man disciplinerar kroppen i form av att motverka allt som hindrar kroppen från att inte bli som idealet.

Då Foucault och Turner främst analyserar samhälliga diskurser som påverkar individen har Goffman ett annat perspektiv. Goffman analyserar snarare individuella beteenden och kroppsliga uppträdande ur en mikrointeraktion (Bengs 2000: 20). Det innebär att han analyserar kring hur individen betar sig och uppfattar sig själv i interaktion med andra, en form av symbolisk interaktionism (ibid. s 18). Kroppen och kroppsspråket är viktiga inslag vid denna interaktion (ibid.). Anledningen till att kroppen är viktig vid interaktion med andra människor är för att man via kroppen visar vem man är eller vill vara (ibid.). Det blir då kroppen som bringar mening, inte språket, vilket Goffman kallar för icke verbal kommunikation (ibid. s 19). På gymmet blir den icke verbala kommunikationen extra framträdande då individerna i hög utsträckning exponerar och tydliggör sina kroppar samt ”kommunicerar” med hjälp av kropparna, exempelvis genom att de kan inta högre och lägre positioner på gymmet med hjälp av kroppen (Söderström 1999: 62). En vältränad kropp gör exempelvis att individen vinner status på gymmet (ibid.). Goffman (1975: 9-12) ser på individens uppträdande från ett dramaturgiskt perspektiv

och ser på den sociala världen som en teater, då han menar att vi hela tiden spelar olika roller beroende på vem eller vilka vi är tillsammans med samt beroende på vart vi befinner oss. Han menar att vi ständigt försöker upprätta en personlig fasad där en viktig ingrediens är den expressiva utrustningen, som är tillhörigheter vi starkt förknippar med individen, som till exempel utseendet (ibid s 30). Den expressiva utrustningen blir till en del av individernas identitet (ibid.). För informanterna i min studie kan denna expressiva utrustning tänkas vara kroppen. Den sociala kroppen är också starkt knuten till individens självidentitet och till relationen med andra människor (ibid.). Goffman menar att människan utvecklar en hög grad av självkontroll som baseras på en medvetenhet och vaksamhet för hur man uppfattas av andra människor i omgivningen (Johansson 1997: 47). Featherstone menar att den betydelsen kroppen har fått för en persons identitet har gett upphov till en ny typ av personlighet som han kallar för "the performing self" (Featherstone 1991: 187). Detta är en person som ständigt observerar det egna uppträdandet och utseendet, för att framställa sig själv så bra som möjligt vid interaktion med andra människor (ibid.). Det är när man ska presentera sig själv som kroppen alltså blir en viktig del av ens personlighet. Utifrån det är det intressant att fråga sig om betydelsen av kroppen och vikten av att presentera den så bra som möjligt kan ses som en anledning till att informanterna tränar på gym. Individen förkroppsligar samhälliga normer som är riktade till hur kroppen ska se ut eller vara formad och som påverkar individen i dess relation med andra människor (Shilling 1993: 74). Mikro och makrointeraktion med dess perspektiv på kroppen är därmed starkt sammanknutna (ibid. s 71).

### **2.2.3 Kropp som identitetskonstruktion**

Också identitet kan ses som en slags konstruktion och något som vi skapar (Johansson 1995: 182 ). Vi är själva ansvariga för hur vi väljer att presentera våra kroppar och så även vår identitet då dessa är knutna till varandra (Shilling 1993: 75). Shillings (1993) begrepp "The unfinished body" kan användas för att förklara varför kroppen har blivit så viktig, och på vilket sätt kroppen kan ses som ett objekt (ibid. s 4-5). Vi tillskriver kroppen mening allt efter som vi lever och utvecklas och kroppen blir då ett projekt som vi alltid kan utveckla samt förbättra (ibid. s 3). Den blir aldrig helt färdig utan vi kan alltid investera mer i den (ibid.). Det är själva kroppen, det yttre, som representerar jaget, inte insidan (ibid.). Kroppen blir i många fall ett sätt att visa vem man är, kroppen blir ens identitet (Åkesson 1996: 12). Uttrycket att definiera kroppen menar Johansson (2000:102) säger en del om hur man ser på identitet inom gymkulturen. Genom att definiera fram sin kropp visar man att man finns och existerar, vilket kan leda till en fixering vid ytan eftersom ens identitet blir intimt knuten till den definierade, synliga kroppen (ibid.).

I det Giddens kallar för det senmoderna samhället har det reflexiva utformandet av kroppen blivit en allt mer central del av självidentiteten, det vill säga att vi har fått en ökad medvetenhet om kroppen

(Johansson 1995: 85). Giddens menar att den moderna människans reflexivitet slutar i ett kroppsligt projekt (Åkesson 1996: 13). Ontologisk trygghet som Giddens (1995) resonerar kring syftar till att den tillförsikt människor hyser om att deras identitet kommer att uppvisa en kontinuitet samt att identiteten kommer vara konstant, det handlar alltså om en viktig form för känslan av trygghet (Johansson 1995: 162). Att träna på gym kan betraktas som ett led i detta identitetsarbete och är på så vis ett sätt att eftersträva det Giddens kallar för ontologisk trygghet (Söderström 1999: 162-165). Att träna blir ett sätt att skapa ordning i tillvaron och ett sätt att erhålla kontinuitet i identiteten (ibid.).

Den ökade kroppsfixeringen som finns i dag kan förstås i bakgrund mot ökande kunskaper om kroppen och om de åtgärder som finns tillgängliga för att motverka åldrande och kroppsligt sönderfall (Johansson 1997: 86). Johansson (1997) menar att gymmet bör betraktas som en kritisk miljö som i högre utsträckning än andra sociala miljöer ställer stora krav på individens reflexiva arbete med identiteten (ibid.). Kritiska miljöer präglas bland annat av att det riktas stora krav på presentationen av jaget och kroppen (vilket ju i gymmiljö har visat sig vara betydelsefullt) där trygghet och en stabil identitet endast upplevs vid ”förbättringar” av kroppen (ibid.). Användandet av dopning kan förstås som ett sätt att reflexivt arbeta med den egna kroppsligheten (Monaghan 2001: 5). Dopning tas i första hand i försök att göra om kroppen (Monaghan 2001: 74), varvid kosttillskott och dopning är något som blir allt vanligare i gymmiljöer (<http://www.dopingjouren.se/page.asp?page=fakta>). Något som även informanterna gav uttryck för. Eftersom vi är ansvariga både för konstruktionen av vår identitet och av kroppen utvecklas ett reflexivt tänkande som övergår till ett reflexivt granskande och slutligen skapande av kroppen (ibid.). Kroppen och identiteten är alltså mindre ”given” utan kan i högre utsträckning reflexivt konstrueras (Johansson 1995: 182). Gymmet kan innehålla, eller erbjuda, en riskfylld livsstil som kan få en stor betydelse för människors självidentitet (Monaghan 2001: 6). Vidare menar Giddens att i det senmoderna samhället har individen möjligheten att välja sin egna individuella livsstil (ibid.). Det kroppsliga projektet är därmed starkt knutet till den osäkerhet som Giddens menar präglar individen i en individuell tillvaro, då vi inte längre har lika fasta ramar och traditioner varvid identiteten blir mindre stabil (ibid.). I en osäker värld blir kroppen ett av det tydligaste exemplet på vad individen kan kontrollera själv (Söderström 1999: 162). Att använda dopning kan vara ett sätt att vinna kroppslig kontroll på samma principer som individer nekar kroppen mat, för att på så vis uppnå kontroll över kroppen. Men oftast slutar projektet i vad Giddens (2000) kallar frusen tillit, vilket innebär att den vunna kontrollen snart återskapas i form av brist på kroppslig kontroll (i detta fall att användandet av dopning utvecklas till ett beroende) (Johansson 2000: 5).

#### **2.2.4 Performativt genus**

Genus är som jag tidigare visat en konstruktion och vid konstruktionen av genus är kroppen ett viktigt verktyg (Bengs 2000: 20). Via kroppen kan vi uttrycka maskulinitet och feminitet, till exempel genom vilket sätt vi agerar, hur vi formar våra kroppar och så vidare (ibid. s. 36). Detta märks inte minst vid

det kroppsliga arbetet på gymmet. För att ”förklara” hur och varför genus gestaltar sig på de sätt de gör kan man använda sig av Connells begrepp hegemonisk maskulinitet (ibid. s. 37-39). Det existerar flera olika typer av både maskulinitet och feminitet samtidigt, men det är den hegemoniska maskuliniteten som i samhället uttrycks som den ”bästa” formen av maskulinitet (ibid.). Denna maskulinitet uttrycks allra bäst vid någon sportslig aktivitet där männen får chansen att *göra* eller *prester*a någonting (ibid.). De får visa att musklerna har en funktion, ”what it does” (vad musklerna *gör*). Motsvarande någon kvinnlig hegemonisk manlighet finns inte för kvinnorna, utan där uttrycks den ”bästa” feminiteten via skönhet (ibid.). ”How it looks”, det vill säga hur kroppen *ser ut* till skillnad mot männens vad kroppen *gör* (ibid.).

Butler (2007) ställer sig frågan vad det är som gör att människor tillåter sig att bli stereotypa ”offer”. Det vill säga varför kvinnor ser ut och beter sig på ett visst sätt och män på ett annat, och båda könen ser till att dessa tankar och föreställningar fortsätter att reproduceras (ibid. s 10). Butler menar att det naturaliserade genusbegreppet fungerar som en våldsamt begränsning av verkligheten och hon hävdar att genusnormernas förtryck ger upphov till psykiska problem, till exempel ätstörningar som ju är en typisk kvinnosjukdom, i och med att många kvinnor känner press på sig att de förväntas vara smala (ibid. s 36). Eftersom vi ser vissa kroppar och beteenden som naturliga leder det till att vi ser andra delar som onaturliga och detta begränsar oss i vårt sätt att tänka (ibid. s 69). Att det ses som naturligt att kvinnor ska vara smala och att män ska ha muskler är exempel på detta. Genus menar hon skapas av upprepade handlingar och beteendemönster och därför blir genus ostabilt eftersom om exempelvis män slutade upprepa så kallade ”manliga” handlingar så blir dessa handlingar inte längre ”manliga” (ibid. 218.). På samma sätt som Johansson (1997) menar att det på gymmet suddas ut vad som är manligt och kvinnligt eftersom de för givet tagna handlingarna slutar att upprepas, eller snarare att män och kvinnor tar efter varandras handlingar, dock i begränsad utsträckning.

Genus kan alltså ses som något performativt, genus konstruerar den identitet som den ”ska” vara (ibid. s 218-220). Detta uppträdande är baserat på handlingar som utförs omedvetet och tvingande, men även med egen vilja (ibid.). Vår identitet som man och kvinna skapas då performativt, alltså av våra upprepade handlingar. När tillräckligt många människor gör en sak under tillräckligt lång tid blir det till en vana, denna vana utvecklas sedan till ett genus som slutligen vinner kulturellt acceptans (jfr Berger & Luckmann: 1987). Dragartisten som Butler ger som exempel påstår hon visar på ett performativt iscensättande av könet som visar upp det artificiella i genuskonstruktionen (ibid. 216). En man klär ut sig till kvinna, frågan är vad som är det ursprungligt ”manliga” och ”kvinnliga” i denna person, som ju är en konstruktion (ibid.). Det som förut verkade vara det naturligt manliga och kvinnliga är inte längre lika självklart. Samma sak gäller till exempel en kvinnlig bodybuilder, en kvinna konstruerar en egenskap som associeras med maskulinitet, muskler, och det blir då extra tydligt att den tidigare ”naturliga” manliga egenskapen bara är en konstruktion, det finns alltså ingen

”naturlig” kropp utan detta naturliga är ett resultat av handlingar (träning). Kopplingen mellan man och maskulinitet och kvinna och femininitet är i denna situation inte längre lika framträdande. Detta i sin tur skapar förvirring och som i förlängningen leder till förstärkande av redan traditionella könsidentiteter menar till exempel Johansson (2000: 42) Johansson menar att gränsöverskridanden och kritik av traditionell/hegemonisk manlighet leder till motstrategier i form av reritualiseringar av det manliga, så kallade backlash (ibid.). Männerna är rädda att förlora sin manlighet och svarar på så sätt med att förstärka ”manliga” drag och genom att förakta det som hotar deras manlighet, det vill säga kvinnlighet (ibid.). Exempel på detta är män som inte vill syssla med ”kvinnliga” aktiviteter på gymmet så som dans eller aerobics vilket leder till att dessa typer av aktiviteter ses som kvinnliga och inte lika bra. Den hårda kroppen som tilltalar både män och kvinnor utgör på sätt och vis ett hot mot den dominerande maskuliniteten (Johansson 2000: 103). Om formandet av den hårda kroppen utmynnar i en slags fixering, och att föraktet för det mjuka ”feminina” är det drivande bakom skapandet av en hård kropp så fyller inte den hårda kroppen sin funktion utan en återritualisering av manliga och kvinnliga könsroller sker (ibid.).

### **2.2.5 Sammanfattning av teorierna:**

Sammanfattningsvis kan man säga att kroppen har blivit viktig för upprätthållandet av en självidentitet och har i den bemärkelsen en viktig relation till gymkulturen där dessa idealkroppar skapas. Idealen för hur man ”ska” se ut kommer många gånger från konsumtionskulturen och andra strukturella institutioner. För att skapa den typ av kroppslighet som idealen förespråkar krävs någon form av extern disciplinering som individen sedan förkroppsligar och gör till sin egen självdisciplin. Kroppen har blivit ett modifierbart objekt som vi kommit att bli allt mer medvetna om, vilket leder till att vi reflexivt granskar oss själva och våra kroppar. Genom att vi visar vem vi vill vara med hjälp av kroppen är den starkt knuten till vår identitet, som vi också är med och utformar precis som kroppen. Också genus är något som vi ”gör” och som uttrycks via kroppsliga beteenden och handlingar. Genus kan ses något performativt, något vi gör och iscensätter på samma sätt som vi spelar andra roller i vardagslivet (jfr Goffman: 1975). Kroppen blir en form av expressiv utrustning och så även genus. Skillnaden är dock att de handlingar som ligger till grund för skapandet av genus i högre grad är omedvetna. I och med att genus inte är något stabilt eller något vi kan ta för givet leder det till att nya former för vad som ska betecknas som manliga och kvinnliga egenskaper kan uppkomma, och har uppkommit på gymmet. Detta gör att den tidigare stabila dominant manliga identiteten blir ostabil och motstrategier från männens sida, så kallade backlash, kan ske i form av reritualiseringar av typiskt manliga företeelser. I gymmiljö karaktäriseras detta ofta av extra framhävanden av ”maskulina” och ”feminina” muskler för att säkerställa den manliga respektive kvinnliga identiteten.

### **3. Metod**

I följande kapitel redogör jag för hur jag har gått tillväga med bland annat val av metod och vid urval av informanter. Jag tar även upp hur jag har handskats med etiska problem, min förförståelse samt andra metodologiska möjligheter och problem jag stött på.

#### **3.1 Val av metod:**

Då syftet med min uppsats är att ta reda på hur människor som tränar på gym upplever och förhåller sig till vissa fenomen föll valet naturligt på den kvalitativa forskningsmetoden med intervjuer. Då jag vill få en fördjupad förståelse av det jag valt att studera. Andra personer som har forskat kring människors upplevelser av att träna på gym har också varit vägledande vid mitt val av metod (se t.ex. Johansson: 1997 och Klein: 1993). Enligt Kvale (1997: 21) så är syftet med att göra intervjuer att få frambringa kunskap genom samtal, vilket även jag har haft som ambition att göra. Jag har använt mig av den kvalitativa metoden med intervjuer men även inspirerats av fenomenologins (Husserls) begrepp livsvärld som syftar till att erhålla förutsättningslösa beskrivningar av de intervjuandes vardagliga liv (Kvale 1997: 55).

#### **3.2 Tillvägagångssätt och urval:**

När jag skulle göra mitt urval av informanter funderade jag mycket på vilka ”sorts” människor som jag skulle intervjua eftersom valet av informanter kan bli avgörande för uppsatsens slutresultat. Första frågan jag ställde mig handlade förstås om vilka jag skulle intervjua. Personer som tränade mycket på gym eller personer som bara tränade sporadiskt? Valet var inte helt självklart men även här lät jag mitt syfte vara vägledande. Jag bestämde mig för att intervjua personer som lägger ner mycket av sin tid på att träna och som ser träningen som en betydelsefull del av sitt liv. Jag valde att studera den här gruppen på grund av att dessa personer i större utsträckning kommer i kontakt med gymkulturen vilket kan tänkas leda till att de lägger mycket fokus på kroppen. Jag funderade också på huruvida jag skulle ha med personer som arbetar som instruktörer på gymmen eftersom deras syn på träning kan bli annorlunda då de har träningen som jobb. Men då det är kroppen och kroppslighet som står i fokus anser jag inte att deras yrke som instruktörer påverkar deras syn på kroppslighet. En fördel med att intervjua instruktörer är också att de kan tänkas ha intressant information om hur gymkulturen på ”deras” gym ser ut, information som det annars hade varit svårt för mig att få ta del av.

Beträffande urvalet av gym var mitt krav endast att de skulle ha ett brett utbud av olika aktiviteter och de två gym jag kontaktade kan tänkas tillta en något yngre grupp, men jag har även med informanter från andra gym. Var informanterna tränar har egentligen ingen relevans för att få svar på mitt syfte men då jag vill få med så nyanserade berättelser som möjligt har jag velat ha med informanter från olika gym. Man ska intervjua så många som man behöver för att få svar på sitt syfte (Thomsson 2002:57), och för att få svar på mitt syfte hade jag kunnat ha i stort sett hur många som helst. Men jag

bestämde mig för att tio informanter var lagom med tanke på uppsatsens längd. Jag ville också gå mer på djupet med intervjuerna och därför ha färre men djupare intervjuer. Enligt Banaka (1981:12) kan en djupintervju betecknas som ”insamlade av tillräckligt mycket av rätt sorts information för en grundlig analys, i avsikt att kunna dra slutsatser om intervjupersonens beteende under vissa givna betingelser”. Det vill säga att jag har försökt att förstå den intervjuades tankar, känslor och beteende för att sedan kunna analysera och dra slutsatser av informantens berättelser. Jag valde att intervjua hälften kvinnor och hälften män, eftersom jag ville ha reda på både mäns och kvinnors upplevelser ansåg jag att en jämn fördelning mellan könen var mest logiskt. De jag har intervjuat har varit i åldern 23- 31 år.

När urvalet var klart blev nästa steg att hitta personer att intervjua. Jag tog kontakt med en person jag känner sedan tidigare som tränar på gym för att höra om hon visste någon som skulle kunna tänka sig att ställa upp. Det visade sig att den personen kände två stycken i sin omgivning som tillbringade en stor del av sin tid på gymmet. Jag tog kontakt med dem och det visade sig att de kunde tänka sig att ställa upp. Efter det tog jag kontakt med 2 stycken gym där jag berättade om mitt projekt. Tre personer från ett av gymmen kontaktade mig och sa att de var intresserade av att ställa upp. Efter min första intervju med en av informanterna visade det sig att han kände många personer, både män och kvinnor, som tränade regelbundet på gym. Jag fick fem namn av min informant och när jag senare tog kontakt med dessa personer visade det sig att alla var villiga att ställa upp. Urvalet har alltså varit strategiskt då jag har valt ut personer efter vissa kriterier, det vill säga personer som lägger stor betydelse vid sin träning och som regelbundet tränar på ett gym, men jag har även använt mig av snöbollsmetoden då jag har fått tag i informanter via tidigare kontakter. Sammanlagt har jag intervjuat 10 personer från tre olika gym.

### **3.3 Intervjuguide:**

Jag gjorde först en intervjuguide som jag provade på en person som tränar på gym men som inte skulle vara med i studien, detta menar även Kvale vara ett viktigt första steg vid sina intervjuer (Banaka 1981:28). Det jag upptäckte vid provintervjun var att mina frågor var alldeles för många och strukturerade vilket ledde till att svaren jag fick var relativt korta och inte särskilt utförliga. Då jag ville ha mer reflexiva intervjuer med mer spontana svar och beskrivningar fick jag slå ihop en del frågor till större teman. Syftet med intervjuer är enligt Thomsson (2002: 29) att fråga så lite som möjligt och i stället få deltagarna att berätta själva, vilket jag upptäckte var svårt när jag hade så strukturerade frågor. Jag beslutade mig för att kategorisera mina frågor till fem stycken teman med ostrukturerade frågor så att informanterna får möjlighet att berätta med egna ord i stället för att bara svara på frågor. Intervjuformen jag har använt mig av kan alltså betecknas som halvstrukturerad (Hellevik 1996: 118).

De teman jag delade in mina frågor i bestod av: träningen, kosten, gymmet, kroppen och självkänslan. Anledningen till att jag valde att dela in frågorna i just dessa teman beror på att träning, både på gymmet och utanför, är det informanterna använder sig av för att uppnå de resultat de är ute efter, antingen de ville bli starkare, smalare, förbättra konditionen eller för andra syften. Kost och träning går ofta hand i hand och genom att ta reda på informanternas inställning och förhållande till mat kan man komma närmare deras inställning till kroppen då det är det kroppsliga som är mitt huvudsyfte. Mat har visat sig vara ett av de vanligaste medlen man tar till eller undviker för att forma kroppen (Palm 1996: 152). Kroppen är som tidigare nämnts fokus i uppsatsen därför var frågor rörande kroppen ett självklart val av tema. Hur informanterna ser på gymmet de tränar på samt låta de beskriva det gjorde att jag fick ökad kunskap och information om gymmen som var relevant att ha med i uppsatsen. Jag fick även ökad förståelse för informanternas livsvärld. Anledningen till att jag valde självkänsla som ett tema var för att hur man ser på sin kropp är nära sammankopplat till vilken självkänsla man har (Nilsson 1998:15). Det kan i många fall även vara tvärtom, låg självkänsla leder till negativ kroppsuppfattning. Tidigare forskning visar också på att träning och användandet av olika dieter i grunden handlar om någon form av identitetsarbete och ett sätt att relatera till sig själv (Johansson 2002:138). Det är via kroppen man uttrycker vem man är och kropp, utseende och identitet faller då samman (ibid. s 139). Tidigare forskning (jfr Klein:1993) visar även att många som sysslar med styrketräning har låg självkänsla som de försöker kompensera med en vältränad kropp. För att sammanfatta valet av mina teman kan man säga att för att få reda på informanternas inställning och syn till det kroppsliga var jag tvungen att ta reda på deras inställning till andra fenomen så som träning, kost och självkänsla vilka är starkt knutna till kroppen.

### **3.4 Intervjuernas genomförande:**

Vart intervjuerna genomförs någonstans kan ha stor betydelse för hur resterande intervjusituation kommer att bli (Thomsson 2002: 87). Jag beslutade mig för att informanterna själva skulle få bestämma vart de ville genomföra intervjun för att de skulle känna sig så bekväma som möjligt, vilket även Thomsson (2002: 88) menar är en förutsättning för att få bra intervjuer. På grund av detta har intervjuerna genomförts på många olika ställen så som caféer, hemma hos en informant, på stadsbiblioteket och på ett gym där en informant tränade. Vid intervjuerna har jag valt att inte berätta om mitt konkreta syfte då det kan hända att informanterna får förutfattade meningar om projektet och svarar så som de tror att jag ”vill” att de ”ska” svara, vilket bör undvikas (Kvale 1997: 107.) Jag har därför valt att bara nämna kort vad uppsatsen ska handla om och vilka frågor intervjun kommer att behandla. Jag berättade att uppsatsen är en studie där det är de jag intervjuar som är i fokus. Att det är deras syn på kroppen och kroppsliga ideal som är centralt i själva uppsatsen men att jag även kommer fokusera på deras träningsvanor, kostvanor, hur de ser på sin egen kropp och så vidare för att kunna närmare mig svaret till mitt syfte. Jag har i samtliga fall använt mig av bandspelare, vilket jag har kommit överrens om innan mötena med informanterna.

Intervjuerna gick över lag bra men de gick bättre ju tryggare i rollen som intervjuare jag blev samt att nya frågor och idéer dök upp allt eftersom mina möten med informanterna hade skett. Jag märkte till exempel att frågorna rörande kroppen var extra känsliga för många därför försökte jag omformulera vissa av de samt att jag betonade en extra gång att de inte behövde svara på frågorna om de inte ville. Men eftersom jag hade informerat informanterna om att det var kroppen som skulle vara fokus i uppsatsen (därmed inte sagt att de flesta frågor handlade om kroppen) så förutsatte jag att de var förberedda på dessa frågor. Dessutom har jag förstått så här efteråt att frågorna om kroppen kanske inte bara var jobbiga att svara på för att de var känsliga (även om det också kan ha varit en orsak) utan jag märkte när jag gick igenom svaren från intervjuerna att vissa frågor rörande främst kroppen hade varit delvis oreflekterade för mina informanter till dess att jag ställde dem. Detta tror jag dock var positivt då det kan tänkas att det berikade mina informanter med nya insikter samt att svaren jag fick av dem var mer spontana och ”ärligare”. Det har även varit skillnad med intervjuerna beroende på om jag har intervjuat män eller kvinnor och vart intervjuerna har genomförts. För egen del har jag tyckt att caféer har varit bästa platsen då man har befunnit sig i en mer allmän och avslappnad miljö. Intervjun som genomfördes hemma hos en informant ledde förmodligen till att rollerna blev omvända och kan hända kände sig informanten sig mer bekväm än mig. Detta tror jag dock inte har påverkat kvaliteten på intervjun då det viktigaste är att informanterna känner sig bekväma (Thomsson 2002: 86). Variationerna i respondenternas vilja och förmåga att uttrycka sig varierade kraftigt, därför har intervjuernas genomförande varierat mellan 20- 90 minuter. Dock har de flesta intervjuer varat cirka 40 minuter.

Efter att jag hade genomfört varje intervju skrev jag ner mina reflektioner kring intervjun. Vad som hade gått bra och vad som hade gått mindre bra samt om det hade dykt upp förslag till ändringar av intervjufrågorna. Jag såg också till att så snabbt som möjligt föra över intervjun från tal till skrift medan jag fortfarande hade intervjun med informanternas kroppsspråk och ansiktsuttryck som inte fångas upp på band i minnet. Jag valde att skriva ner intervjuerna i sin helhet eftersom sådant som vid en första genomlysning inte verkar vara intressant kan man finna intresse i under arbetets gång. Dock har jag valt att inte ordagrant skriva ner vissa stycken av intervjuerna då informanterna har pratat om saker som inte alls har varit relevanta för uppsatsen, ämnen som har legat utanför temana. Enligt Kvale (1997: 156) finns det inga standardregler för hur utskriften av en intervju ska ske utan det är forskarens roll att avgöra hur mycket som ska skrivas ut och så vidare. Om skratt och pauser och andra ljud ska antecknas är exempel på sådant man måste ta ställning till. Jag har valt att skriva ner även sådana verbala uttryck eftersom det förstärker vad informanterna har för inställning till det jag har frågat om och för att få en klarare uppfattning om hur de har reagerat på frågan. Jag har även erbjudit mig att visa informanterna utskriften av intervjun vilket även Banaka menar är en viktig del av det etiska arbetet (Banaka 1982: 72). Dock menar Thomson (2002: 103) på att visa utskriften från intervjun kan göra så att informanterna känner sig splittrade då många intervjuer är osammanhängande

och ofta fyllda med utfyllnadsord. Att se sitt vanliga talspråk skriftligen kan kännas ovanligt och obehagligt. Hon rekommenderar att man tar bort en del överflödiga utfyllnadsord för att informanten ska känna igen sig i sina uttalanden samt att det även blir både lättare och tydligare att läsa texten. Även Kvale (1997: 158) menar att det är bra om man ger citaten en korrekt skriftlig form för att göra de mer läsbara och för att informanterna ska känna igen sig i sina uttalanden. Detta var något jag gjorde efter att jag hade skrivit ut intervjuerna. Att föra över intervjuerna från tal till skrift är inte helt oproblematiskt. Utskrifterna blir inga kopior av en ursprunglig verklighet utan de blir snarare tolkande konstruktioner menar Kvale (1997: 152). Det finns således ingen sann objektiv omvandling från muntlig till skriftlig form (ibid.). Men genom att jag har gjort så ordagranna återgivelser som möjligt av intervjuerna, vilket krävs för att göra en bra analys, kan jag på bästa sätt ha förmedlat meningen i intervjupersonens berättelse.

Inför författandet av resultatkapitlet skrev jag ut intervjuerna i sin helhet för att kunna göra markeringar i dem. Jag upptäckte dock efterhand att det var lättare att arbeta med intervjuerna i datorn. På så vis blev det enklare att koda intervjuuttalandena. Jag har kategoriserat relevanta avsnitt samt strukit under citat som jag vid en första genomläsning funnit vara relevanta, vilket även Kvale (1997: 159) menar vara den bästa metoden inför analysen av intervjuerna. Efter att ha skrivit ut intervjuerna mer eller mindre i sin helhet blir det mycket papper att hantera. Att hitta en metod för att lättast analysera materialet kräver struktur. Kvale (1997: 162) menar att hur man ska analysera intervjun är något man ska tänka på redan innan man sätter i gång med intervjuerna, vilket även jag har haft som ambition att försöka göra. Jag har under intervjuerna jobbat för att ingenting som informanterna säger ska vara oklart för mig, givetvis har det efterhand dykt upp en del följdfrågor vilket är oundvikligt, men jag har försökt jobba så att svaren på de frågor jag har ställt ska vara så klara som möjligt då jag lämnar intervjun, för att på lättast sätt kunna analysera materialet. Svaren på undersökningens vad och varför ska först besvaras innan man analyserar intervjuerna. Det vill säga vad man analyserar, själva ämnet för intervjun samt varför, själva syftet med intervjun. Jag valde ut de citat jag ansåg vara relevanta i förhållande till syftet och mina frågeställningar. När man väljer ut enskilda citat, som man ju måste göra när man inte ska med hela intervjuer i arbetet, måste man ha i åtanke att intervjupersonens berättelse fragmenteras i enskilda delar, varvid de återgivna citaten måste sättas i sitt sammanhang och en del av dess bakgrund till berättandet av citaten inte får glömmas bort menar Kvale (1997: 168). Därför valde jag att inte med en gång klippa ur citat jag tyckte var relevanta och sätta in på ett enskilt papper utan endast stryka under och förstora de citat jag till en början ansåg viktiga för att behålla sammanhanget i texten. Vid författandet av resultatkapitlet var det naturligtvis självklart att ta ut citaten, men då visste jag i vilket sammanhang informanten hade berättat om händelsen, vilket ibland var nödvändigt att återberätta.

### **3.5 Förförståelse och problem:**

Förförståelse kan sägas vara något man förstår innan man förstår (Thomsson 2002: 47). Fördomar är ett annat ord för förförståelse men det behöver inte nödvändigtvis ha en negativ innebörd utan det kan också vara sådant som vi själva har erfarenhet ifrån och som faktiskt är sant (ibid.). När man ska börja med en undersökning lutar man sig alltid mot sin förförståelse, det vill säga sina antaganden (ibid. s 48). För att undersökningen ska bli så bra som möjligt är det viktigt att man rannsakar sig själv och frågar sig vad man har för personliga erfarenheter till det man ska undersöka och vad man har för kunskaper om det (ibid.). Det är viktigt att man ställer dessa frågor till sig själv innan arbetets början för att undvika att undersöka det man egentligen redan visste innan (ibid.). Att distansera sig det redan välbekanta kan som sagt vara problematiskt och att helt komma ifrån sin egen förförståelse är en omöjlighet (ibid. s 49). Ett sätt att öka sin kunskap om ämnet är att läsa litteratur om det valda ämnet för att få nya infallsvinklar, vilket jag har gjort innan mötena med informanterna. Kvale (1997: 37) menar vidare att en bra intervjuare är en som är kritisk mot sina egna antaganden. Detta kan i vissa fall krocka med kravet på förkunskap (ibid. s 38). Då jag vid min tidigare studie om ätstörningar redan hade läst en del litteratur gällande bland annat kroppsuppfattningar hade jag redan viss kunskap om ämnet men då uppfattningar om kroppen samt andra upplevelser är högst individuella utgår jag ifrån att min förförståelse om ämnet inte påverkade intervjuerna på ett negativt sätt. Jag har även tänkt på att formulera mina intervjufrågor så att de är så öppna som möjligt och låta informanterna styra samtalen för att på så vis undvika min egen förförståelse. Eftersom jag själv tränar på gym kan det tänkas leda till att jag hade en viss förförståelse för gymmet som fenomen, men det borde dock inte påverka som jag tidigare nämnt synen på informanternas berättelser eller utformningen av intervjuguiden. Att jag var medveten om min egen förförståelse gjorde att jag i högre utsträckning kunde distansera mig den. Att jag själv var delaktig i det jag skulle studera, samt mina erfarenheter i och med min tidigare uppsats var snarare en fördel då jag hade kunskap om ämnet, vilket lett till att jag kunde ställa relevanta och bättre frågor vilket i slutändan har lett till en bättre uppsats.

### **3.6 Etiska aspekter:**

Jag har varit medveten om att en del av frågorna i intervjun har uppfattats som känsliga, i huvudsak de frågor som rörde tankar kring den egna kroppen och kroppslighet i allmänhet. Jag har dock varit tydlig med att redogöra för informanterna att de garanteras fullständig anonymitet i uppsatsen samt att de inte behöver svara på någon fråga om de inte vill. Att vara med i uppsatsen har dessutom varit frivilligt och då de redan innan har vetat ungefär vad intervjun kommer att handla om förutsätter jag att intervjun inte uppfattats som allt för obehaglig. Jag har även meddelat informanterna att de har rätt att dra sig ur undersökningen när helst de vill. Informanterna har även fått ordentlig information om vad intervjuerna ska användas till samt vetskapen att ingen annan får möjlighet att lyssna på banden. Både gymmen och informanterna har fått fingerade namn. Att man informerar informanterna om dessa

risker och fördelar som är förenade med intervjun, så kallat informerat samtycke, hör till en viktig del av de etiska aspekterna (Kvale 1997: 107).

### **3.7 Validitet:**

Att kunskapen har hög validitet menas att den är välgrundad, hållbar och giltig (Thomsson 2002: 31). En undersökning är valid om vi mäter det vi har för avsikt att mäta (ibid.) Det vill säga att vi besvarar vårt syfte i undersökningen. Att svara på om man verkligen har fått svar på sitt syfte kan vara ganska svårt vid kvalitativa metoder och intervjuer då det inte finns något rätt eller fel eller någon "sanning" i svaren (ibid. s 32). Men Thomsson (2002: 32) menar på att man måste sträva mer mot kommunikation och diskurs i stället för att söka efter sanningen, då kan vi få ett arbete med hög validitet. (ibid. s 31) Kvale (1997: 214) menar att validiteten måste återfinnas i ett antal stadier under hela arbetets gång. Planeringen måste vara valid och det blir den om undersökningen producerar kunskap som gynnar människan och skadar den i minsta möjliga mån (ibid.). Jag har varit så noggrann som möjligt gällande de etiska aspekterna samt att intervjuerna har ställt upp frivilligt varvid risk för skador hos intervjupersonerna kan sägas var minimala. Intervjuerna bör också sträva efter så hög validitet som möjlig för att få hög validitet på arbetet (ibid.). Här handlar det om tillförlitligheten hos intervjupersonen, något man aldrig kan veta helt säkert, men man kan i den mån det går ifrågasätta informationen man får. Om intervjupersonerna inte har varit helt ärliga i sina svar kan det också säga oss något om personen i fråga. Utskriften från tal till skrift ska vara så noggrann som möjligt för att få hög validitet (ibid.), vilket också jag har varit noga med då jag har överfört intervjuerna i sin helhet. Vid analysen av intervjuerna är validiteten beroende av frågornas relevans i förhållande till syftet. Mina frågor har baserats på min tidigare kunskap i ämnet samt från tidigare forskning, de har även varit relevanta i förhållande till syftet. Sammanfattningsvis kan det sägas att det finns mycket som kan påverka en undersöknings validitet. Men då jag har varit så noggrann som möjligt vid dessa olika stadier måste arbetet ses ha hög validitet.

## 4. Resultat

Följande kapitel tar upp resultat samt analyser av intervjuerna med informanterna. Vid analyserna av intervjuerna har jag mina tidigare redovisade teorier till hjälp. Jag inleder kapitlet med en beskrivning av gymmen samt en kort presentation av informanterna och dess träningsvanor.

### 4.1. Beskrivning av gymmen:

Nedan följer en kort beskrivning av de olika gymmen för att som läsare kunna skilja de åt samt för att få en klarare uppfattning om hur gymmen informanterna tränar på ser ut. Namnen på gymmen är, liksom de på informanterna, fingerade.

Fem av mina informanter tränar på Metropol. Det första jag möttes av i entrén när jag besökte detta gym var tända ljus. Miljön på gymmet uppfattade jag som ”mjuk” både vad det gällde inredning och stämning. Instruktörernas inställning till träning, dieter och olika kosttillskott bekräftade min föreställning och deras beskrivning av gymmet var att det är ett blandat gym med alla ”typer” av människor i alla olika åldrar, men där den största gruppen utgörs av ”vardagsmotionärer”. Gymmet säljer inte kosttillskott och rekommenderar eller informerar heller inte om några dieter. All typ av gymverksamhet bedrivs här så som olika typer av gruppträning, konditionsmaskiner samt styrketränningsanläggning.

Fitness Studio har jag endast en informant ifrån och detta gym är ett renodlat styrketränningsgym med en del konditionsmaskiner, men utan gruppaktiviteter så som aerobics. Det satsas mer på Bodybuilding medan Metropol mer satsar på friskvård och ”vardagsmotion”. När jag gick in på deras hemsida kunde jag läsa, till skillnad mot Metropol, att de har ”Sydöstra Sveriges största sortiment av kosttillskott” samt ”världens exklusivaste solarium”. Jag fick uppfattningen efter att ha besökt både gymmet och dess hemsida att fokus verkar vara på kroppens utseende snarare än dess funktionalitet.

Det tredje gymmet, Workout Center, kan enklast beskrivas som en blandning mellan gym nummer ett och två. Gymmet säljer inga kosttillskott men däremot finns det en hel del broschyrer gällande olika dieter och tips på hur man snabbast kommer i form. Gymmet har både styrketräning samt olika gruppaktiviteter. Fyra av informanterna tränar här.

Alla gym som informanterna tränar på har som vi kan se sin specifika gymkultur. Kan hända präglas informanternas sätt att se på träning och kroppslighet av de gym de tränar på och för att skapa fler nyanser med skilda perspektiv i uppsatsen valde jag att ha med informanter från gym med olika karaktärer.

#### 4.1.1. Presentation av informanterna och deras träningsvanor

**Anders** är 24 år och tränar fyra till fem dagar i veckan på Metropol sedan drygt åtta år tillbaka. På gymmet tränar han endast styrketräning men kompletterar med löpning utomhus. Han började träna på gym som komplement till sin hockeyträning.

**Alexandra** tränar på Fitness studio och är 24 år. Hon försöker träna främst konditionsbaserade pass tre dagar i veckan men ibland har hon perioder när hon tränar sex dagar i veckan och i vissa perioder tränar hon mindre. Hon började träna på gymnasiet för att hon ville gå ner i vikt.

**Emelie** tränar på Workout center och är 23 år. Hon tränar fyra till fem dagar i veckan sedan många år tillbaka och har alltid varit aktiv inom olika idrotter. Hon kombinerar även gymträningen med promenader. På gymmet tränar hon både styrka och kondition.

**Martin** som är 25 år tränar på Metropol, och har tränat på gym i fyra år. Han började träna för att han ville gå ner i vikt och bygga muskler. Nu tränar han cirka fem dagar i veckan. Under vissa perioder varvar han styrketräning på gymmet med promenader

**Alice** är 24 år och tränar på Workout center sedan två år tillbaka. Innan dess har hon inte tränat alls utan hon började för att hon ville gå ner i vikt. Alice kör bara konditionsträning på gymmet och tränar också mycket löpning utomhus. Hon försöker träna minst en timme varje dag.

**Fredrik** jobbar som instruktör på Metropol sedan fyra år tillbaka. Han är 29 år och har tränat på gym i tio år. Han har alltid tränat mycket och tränar i stort sett varje dag, ibland flera pass om dag på grund av sitt jobb som instruktör. Förutom gymträningen så sysslar han även med fotboll, innebandy, crossfit och löpning.

**Stefan** som är 31 år tränar fyra till fem gånger i veckan på Metropol. Han tränar styrketräning sedan tio år tillbaka och är även aktiv inom olika kampsporter. Han har alltid sysslat mycket med träning och innan han började på gymmet spelade han tennis på elitnivå.

**Tilde** är 24 år och tränar på Workout center. Hon tränar minst tre dagar i veckan och försöker även promenera en timme varje dag. Hon har tränat på gym i tre år och kör mest olika konditionspass men även styrketräning ibland.

**Rasmus** som är 25 år tränar på Metropol. Där tränar han styrketräning minst fyra dagar i veckan. Han började styrketräna när han var sexton år på grund av skador han fått vid tidigare idrottsutövanden.

**Elin** jobbar som instruktör på Metropol och är 30 år. Hon har alltid gillat att röra på sig och har alltid sysslat med någon form av sport. Hon har tränat på gym sedan hon var femton år. Nu tränar hon cirka fem dagar i veckan på egen hand och instruerar de andra dagarna. Så här säger hon själv om sin träningsaktivitet:

Alldeles för ofta (skratt), jag är på Metropol i stort sett varje dag varje vecka. Jag tränar själv fyra till fem dagar i veckan sen utöver det instruerar jag dom andra dagarna. Vi måste träna vid sidan av instrueringen så det blir alldeles för många

timmar där ibland. Sen blir det mycket socialt också eftersom många av ens kompisar är där (Elin 30 år).

Elin menar på att hon tränar alldeles för ofta, en tanke som dock inte delades av alla informanter som snarare hävdade att de tränade för lite, trots att de befinner sig på gymmet flera dagar i veckan. Många sysslar dessutom med någon annan träning vid sidan av gymträningen. Sammanfattningsvis kan man säga att alla informanter lägger ner mycket tid och engagemang på sin träning. De tycker att träningen både är rolig och nödvändig och ser den ofta som Elin uttryckte det, som något socialt, även att själva träningen till mesta del är individualiserad. I följande kapitel återfinns djupare analyser av bland annat informanternas träningsvanor.

#### **4.2 Jo jag är nöjd, men...**

Till skillnad mot traditionell idrott där det handlar om mätbara mål som att exempelvis springa snabbt eller hoppa högt, handlar gymträning i hög utsträckning om att forma en attraktiv kropp efter rådande ideal (Söderström 1999: 97). Det handlar alltså i första hand om hur kroppen ser ut snarare än dess prestation (Jfr Connell 2000: 39). På gymmet är det alltså kropparna och inte språket som står för ”kommunikationen” (jfr Goffman: 1975). Idealerna som är gångbara på de olika gymmen har informanterna varit tvungna att reflektera över och förhålla sig till, oavsett om de aktivt har eftersträvat att leva upp till dem. Vilka specifika kroppsdelar de är mer eller mindre nöjda eller missnöjda med har skilt sig åt men den kropp som alla informanter idealiserar högst har varit en vältränad och fettfri kropp, vilket även tidigare forskning har visat vara den mest eftertraktade kroppen (Söderström 1999: 106). Det är den slappa kroppen som står för den icke önskvärda kroppen bland de flesta informanterna. Den icke önskvärda kroppen har ofta fungerat som motiv till fortsatt träning för många av dem, och det har även varit ”rädslan” för att bli en del av den kroppen som har gjort att vissa av de började träna på gym. För Martin som har gått ner tjugo kilo sedan han började träna på gym var det den främsta anledningen till att han började träna:

Ja jag vet inte. Det var väl för att... Ja jag tittade mej själv i spegeln och ja, så det var väl typ det. Jag ville bli smal och bygga muskler (Martin 25 år).

Nu uppger Martin att han är relativt nöjd med sin kropp till skillnad mot innan han började träna, men han anser att den är i behov av ständig ”underhållning” för att den, enligt honom, ska se fortsatt bra ut och för att han ska kunna upprätthålla sin positiva kroppsuppfattning. Martin tillsammans med många andra informanter ser kroppen som ett projekt som är i behov av kontinuerliga förbättringar och förändringar för att inte utveckla ett kroppsligt missnöje (jfr Shilling 1993: the unfinished body). Även att inte alla informanter började träna på gym på grund av att de var missnöjda med sin kropp så ville de flesta ändra eller förbättra vissa delar på sin kropp. Alice berättar att hon alltid har varit

missnöjd med sin kropp och menar att det var därför som hon började träna på gym för drygt två år sedan. Men för henne fick inte träningen den positiva effekt hon hade hoppats på. Hon säger visserligen att hon känner sig nöjd då hon märker att hennes kropp förändras, men menar samtidigt att det är brist på synliga resultat som gör att hon lägger av med träningen i perioder. Så här svarar hon när jag frågar henne om hon mår bättre sedan hon började träna:

Jag vet inte men jag hade nog bättre självförtroende innan jag började träna. Det kanske låter konstigt men då brydde jag mej inte, eller jo det gjorde jag väl men inte på samma sätt, jag fick ju liksom inte värsta ångesten om jag åt godis som jag får nu, och nu om jag kollar mej i spegeln eller väger mej och inte har gått ner fast jag har tränat som fan och ätit nyttigt då känner jag mig ju misslyckad, då känns det som att fan fan fan vad bortkastat allt är! Och jag trodde ju att jag skulle bli mycket smalare än vad jag har blivit så det känns rätt jobbigt faktiskt (Alice 24 år).

För Alice gav inte träningen de resultat hon hade förväntat sig och misslyckandet med att nå upp till de ideal hon hade innan hon började på gymmet har gjort att träningen har fått en närmast negativ effekt för hennes kroppsuppfattning. Genom att hon ständigt observerar sina kroppsliga förändringar har hon utvecklat ett reflexivt granskande och tänkande kring sin kropp (jfr Giddens: 1995). De flesta informanterna observerar och lägger stor vikt vid de kroppsliga förändringarna som sker i samband med träningen. Detta reflexiva förhållningssätt till kroppen som informanterna har utvecklat och som Alice ger uttryck för kan leda till att de har svårt att se de kroppsliga förändringarna på sig själva, varvid missnöjet med kroppen fortsätter att öka (jfr Giddens: 1995). Det reflexiva granskandet av kroppen och medvetenheten om kroppens förändringar som informanterna utvecklar i samband med träningen kan både ha en positiv och negativ effekt för hur man ser på sig själv. Många informanter uppgav att de hade blivit mer nöjda med sin kropp sedan de började träna och sett de positiva förändringar som skett med sin kropp. Men det kan också vara så som Alice gav uttryck för, att missnöjet ökar ju mer man tränar om de resultat man hade förväntat sig innan man började träna uteblir. Johansson (1997: 83) analyserar ingående kring det han kallar för ”missnöjets logik”, vilket kan beskrivas som ett resultat av den självbild en individ hade när han eller hon började på gymmet och de tankar kring kroppen som utvecklats under tiden man tränar. Det vill säga att om de resultat man strävar efter uteblir, leder det till att ett missnöje med kroppen utvecklas. Tidigare forskning visar att missnöjets logik är en mycket framträdande del av gymkulturen (Johansson 1997: 86). De flesta informanter har haft en eller flera kroppsdelar de har varit missnöjda med. Det märktes inte minst på frågan om vad på kroppen de var minst nöjda med där de snabbt och utan att egentligen tänka efter kunde ge mig ett svar. Däremot så har de på frågan vad de är mest nöjda med haft svårt att komma med ett svar över huvud taget. Missnöjets logik blir tydligt i citatet nedan när jag frågar Alexandra om vad hon är mest nöjd med på sin kropp:

mmm... ja jag vet inte... det är väl överkroppen i så fall när jag väl är normal och det inte är massa fläsk i vägen, men typ magen då kanske om den är platt, men det känns som den blir aldrig fast här (pekar på magen) det är alltid dallrigt (skratt) (Alexandra 24 år).

Alexandra menar på att hon bara är nöjd med sin kropp när den är fast och fettfri. Som den ser ut just nu (enligt henne själv) när den är otränad och ”onormal” är den inte särskilt attraktiv eller något att vara nöjd med menar hon. Hon har svårt att över huvud taget nämna en kroppsdel som hon är nöjd med nu när hon inte är inne i en extrem träningsperiod som hon själv uttrycker det. Tilde uttryckte sig på ett liknande sätt och svarade att hon i ”grunden” är nöjd med att hon har en timglasformad kropp med en smal midja och stora bröst, men att den inte såg ut så nu och därför var hon inte nöjd, men det var alltså detta som hon var mest nöjd med för tillfället. Att kroppen ses som ett objekt blir extra framträdande då informanterna idealiserar enskilda kroppsdelar som de även vill förbättra. Detta åtgärdas främst vid styrketräning då informanterna formar varje enskild del av kroppen till önskvärd modell eller storlek. Vilka muskler som främst tränas kan ses utifrån ett missnöje med kroppen och en längtan efter att förbättra vissa kroppsdelar. Alla informanter var som sagt inte missnöjda med sin kropp men hävdade att det alltid fanns delar som kunde bli bättre. Stefan till exempel säger att han är ganska så nöjd med sin kropp men att han skulle vilja bli större. Han förklarar att det har blivit ett slags beroende att bli större, en ”tvångsgrej” som han själv uttrycker det. Här är det inte frågan om ett direkt missnöje mot enskilda kroppsdelar utan snarare om att bli ännu mer nöjd, behovet av att förbättra kan också det ses som ett annat uttryck för missnöje. Emelie menar på att hon har blivit mer nöjd med sin kropp sen hon började träna men ger uttryck för en osäkerhet huruvida hon är nöjd med sin kropp eller inte.

Emma: Är du nöjd med din kropp?

Emelie: Ja det e jag nog, i det stora hela, det är klart att man alltid ser så här a gud det där kunde man väl liksom... men jag skulle nog säga att jag är ganska nöjd.

Emma: Är det något du är mer nöjd med?

Emelie: Näe... att den fungerar, att den är rätt så stark, typ tar mej dit jag vill(skratt).

Näe men jag vet inte... någon viss kroppsdel menar du eller?

Emma: Ja, till exempel

Emelie: Ehh... näe... eller... näe... inte så direkt.

De paradoxer som andra forskare (jfr Johansson: 1997) menar är karaktäristiska för människor som tränar på gym märks tydligt i informanternas ambivalenta inställning till missnöjet med sina kroppar som bland annat Emelie ger uttryck för. Informanterna kommer genom gymmet ständigt i kontakt med andras kroppslighet vilket kan fungera som påminnelse om kroppsliga normer och ideal om hur man

”ska” se ut, vilket kan vara anledningen till att informanterna menar att ett kroppsligt arbete alltid är nödvändigt. De informanter som hade en positiv kroppsuppfattning präglas ändå av en viss osäkerhet då de finner ett behov av fortsatt underhållning av kroppen för att upprätthålla den positiva synen på sin kropp. Det är lätt att man skuldbelägger sig själv för att man inte lever upp till bilden man har av sitt idealjag vilket kan leda till att missnöjet fortsätter att reproduceras (jfr Johansson: 1997). Många informanter uttrycker ett missnöje med sin kropp, medan vissa menar att de inte är missnöjda men att det alltid finns vissa delar som kan förbättras, frågan är om det är någon skillnad?

#### **4.2.1 Sund träning eller kroppslig fixering?**

När det inte finns några gränser för vad man kan uppnå med kroppen är det svårt att själv sätta en gräns för hur mycket energi som är rimligt att lägga ner på sin träning. Vart gränsen går för vad som är ”sund” respektive ”osund” träning är högst individuellt. Alla informanter har inte gått på gym av den anledningen att de har varit ute efter att skapa en ”perfekt” kropp men flera av dem lägger ner så mycket tid och engagemang i det kroppsliga arbetet, varvid det kan betraktas som att det inte längre är träningen som kommer i första hand utan att det är skulpterandet av kroppen som har blivit det primära. För vissa blev strävandet efter en idealisk kropp påtagligt först efter att de hade börjat på gymmet, medan andra menade på att strävan efter en idealkropp aldrig har varit något syfte. Vilket syfte informanterna än har haft med sin träning så krävs det att dem är disciplinerade i sin träning för att nå upp till de mål de satt, en slags regelbundenhet i träningen är också viktig. Därmed kan andra aktiviteter få stå åt sidan till förmån för träningen. Fredrik som är instruktör på Metropol och som tränar ca 8- 9 pass i veckan svarar så här när jag frågar om han känner att han får offra andra saker i och med att han lägger ner så mycket tid på sin träning:

Jo just nu är jag ju väldigt uppe i det här, så att jag offrar ju nästan det mesta (skratt). Eller offrar, jag tar inte bort så mycket men jag prioriterar annorlunda, styr liksom fritiden för att träningen ska hela tiden kunna genomföras, och då får man flytta på andra saker, kollar man i min kalender så är det ju träningen som står i centrum (Fredrik 29 år).

Fredrik har satt upp som mål att klara av ett visst antal crossfit- pass (kombination mellan styrke- och konditionsträning) fram till midsommar 2009. Än så länge ligger han efter i sin planering med två pass och han berättar att missade träningspass är närmast plågsamma och kompenseras utan undantag så fort tillfälle ges. När jag frågar honom om det är värt att prioritera träningen så högt säger han att det är så han vill ha det, det är målet han har satt upp och som han till ett högt pris är villig att uppnå, men han menar samtidigt att han inte vet varför han har satt upp just det målet, spelar det någon roll om jag slutar en månad innan midsommar, säger han. Fredrik säger att han inte ute efter att skapa en attraktiv kropp, men ändå återfinns en hög grad av självdisciplin. Många informanter menar att de inte vet

varför de egentligen är så noga med att leva upp till de mål de har satt. Detta kan förklaras av att samhällskontrollen som Foucault (1993) analyserar kring, inte är koncentrerad till någon viss person eller organisation utan makten är strukturell och genomsyrar hela samhället. Denna makt som utgörs av till exempel media, men som i detta fall blir påtaglig inom gymkulturen, förkroppsligar sedan informanterna och omvandlar till en form av individuell självdisciplin. Det kan också vara så att de dagliga rutinerna har stort värde för informanternas upprätthållande av en självidentitet för att uppnå det Giddens (1995) kallar för ontologisk trygghet. Informanternas höga grad av självdisciplinen blir påtaglig i och med att många av dem ser det som ett misslyckande om de missar eller struntar i ett träningspass, eller om de exempelvis inte lyckas träna igenom hela kroppen på en vecka. Den disciplinerade träningen som återfinns hos de flesta informanterna, är som tidigare forskning visar, karaktäristiskt för människor som tränar på gym och vill förändra sina kroppar (jfr Johansson: 1997). Både männen och kvinnorna är, eller försöker vara disciplinerade, men disciplinen uttrycks på olika sätt. Disciplinen är anpassad efter de ideal som eftersträvas. En person som vill bygga muskler behöver inte tänka på att exempelvis räkna kalorier på samma sätt som en person som vill gå ner i vikt. Det är inte bara träningen informanterna försöker vara disciplinerade med utan även kosten är något som många av informanterna är noga med. När jag frågar Tilde om hon tänker på vad hon äter och i så fall på vilket sätt, visar det sig att mat för henne är ett komplicerat ämne:

Nej jag tänker lite så här, ja men på vad jag äter liksom, på vad som är onyttigt, det försöker jag inte äta så ofta och så, men jag är ju inte jättestrikt (skratt). Men jag äter inget godis på vardagarna och inget onyttigt så här i veckorna, bara godis en gång i veckan (Tilde 25 år).

Tilde berättar att hon lider av en ätstörning och att hon nyligen har börjat gå i behandling för det. Ofta har det varit ”allt eller inget” som har präglat hennes syn på mat och träning. Hon menar på att träningen ofta räddar henne så att hon inte faller tillbaka till sin ätstörning. För Tilde är det en ständig balansgång mellan extremt sunda och osunda perioder. Samtidigt som hon menar på att träningen på gymmet är det som räddar henne i kampen mot ätstörningen så säger hon också att det var träningen som från början bidrog till att hon började tänka på hur hennes kropp förändrades i samband med träningen, på gott och ont. Den disciplin de flesta informanterna har i sin träning kan alltså vara ett sätt att skapa stabilitet i tillvaron, vilket är viktigt för upprätthållandet av den ontologiska tryggheten, men träningen kan också, som Tilde ger uttryck för, göra så att ett ökat reflexivt granskande av kroppen leder till brist av ontologisk trygghet. Detta kan vara en förklaring till varför många informanter som när de lägger av med träningen uppger att de mår dåligt och släpper på andra rutiner så som kostvanor, då ritualerna som bringade trygghet för individerna bryts. Den ökade kroppsfixeringen som många informanter gav uttryck för kan som jag tidigare visat vara en effekt av att dels metoderna för att forma kroppen blir allt fler samtidigt som kunskapen och medvetandet om vad man faktiskt kan

förändra på kroppen ökar (jfr Giddens: 1995). För informanterna uttrycktes denna medvetenhet dels genom träningen, i och med att de var väldigt medvetna om på vilket sätt de skulle träna för att uppnå de resultat de eftersträvade, de hade även stor kunskap om vilken typ av kost som, för enligt dem, var bäst för att forma kroppen. Informanterna var även positivt inställda till olika former av kosttillskott och även dopning var något som många av informanterna på något sätt hade kommit i kontakt med. Nästan alla informanter kände till eller visste andra personer, främst på de gym där de tränade, som använde sig av dopning. Då flera av informanterna har kommit i kontakt med dopning, i samtliga fall inom gymmiljön, tydliggörs det på vilket sätt gymmet kan ses som en kritisk miljö samt erbjuda en kritisk livsstil där det ställs stora krav på individernas förmåga att upprätthålla en reflexiv berättelse om sig själva (jfr Johansson: 1997). På gymmet ställs det höga krav på presentationen av kroppen och jaget. Stefan har en relativt positiv attityd till dopning och han svarar så här när jag frågar om han själv skulle kunna använda sig av det:

Nej det... jag ska ha barn och sånt (skratt). Nej men jag tycker att dom som tar det låt dom ta, det är upp till dom lite faktiskt, och jag menar i måttliga mängder så tycker inte jag att det är nåt speciellt farligt att dividera om faktiskt [...] Sylvester Stallone åkte ju dit nyligen, men han tycker ju att det är bra att ta. Han är ju gammal också så det där gör ju så man håller sig lite ung faktiskt också, och blir lite viril igen då med till exempel testosteron och så där, så det är ju det som är positiva effekter kan man säga. Ok om man är gammal, 50- 60 år, då vet jag inte om jag tycker det är så fel (Stefan 31 år).

Stefan uttrycker en rädsla för att åldras och för att kroppen ska förfalla. Han säger att han aldrig kommer att sluta träna utan att han kommer att fortsätta träna även när han blir gammal. Det kroppsliga projektet är i många fall knutet till osäkerheten om att kroppen ska förfalla (jfr Giddens: 1995). Strävan efter perfektion blir påtaglig då många informanter präglas av just denna rädsla. Det allt mer ökande medvetandet om kroppen och dess förändringar som informanterna ger uttryck för övergår till att aktivt reflexivt skapa den kroppen man eftersträvar. Kropparna som de strävar efter präglas på så vis av en form av bräcklighet och för att behålla den krävs det disciplin och i vissa fall även olika former av ”hjälpmedel”. Två av männen och en av kvinnorna berättade att de använt sig av någon form av dopning i syfte att bli smala eller bygga muskler. Rasmus hade en positiv inställning till dopning men han var orolig för att uppnå alltför bra resultat vilket han menade på, skulle kunna leda till ett beroende då han inte skulle vara kapabel att uppnå samma resultat utan dopningen. Alice menade också att hon inte var helt främmande för att använda sig av dopning, om det skulle leda till att hon gick ner i vikt och inte fick muskler. När jag frågar Alexandra om hennes inställning till dopning ger hon uttryck för en ambivalens rörande sin inställning till det:

Emma: Vad har du för inställning till dopning?

Alexandra: Nej jag tycker det är töntigt, kan man inte bygga sina muskler själv då ska man va smal tycker jag. Då kan dom ju inte fixa det själva då är det ju bara fejk, det är som tjejer med botoxläppar.

Emma: Så du skulle aldrig kunna prova?

Alexandra: Nej, men det beror väl på vad man menar med dopning. Alltså jag äter ju typ hundra olika kosttillskott men jag skulle ju aldrig ta något för att bygga muskler [...]. Men efedrin<sup>2</sup> har jag ju provat men det är ju inte dopning direkt, det är väl mer som bantningspreparat. Alltså det är typ som amfetamin fast det är lagligt, så man inte blir hungrig och man blir uthålligare, för stunden liksom.

Emma: Är inte det också fusk då på samma sätt som dopning?

Alexandra: Jo egentligen. Men jag vill ju bli smal till varje pris. Om någon sa så här till mej; här ta det här pillret så blir du smal, om det va 100 procent säkert att man blev det, då skulle jag nog fan ta det.

Fixeringen vid det kroppsliga som Alexandra präglas av kan enligt Giddens (1995) ses som en form av identitetssökande. Trygghet uppnås genom att förbättra presentationen eller utseendet av kroppen. Därför blir det som i till exempel Alexandras fall kritiskt då hon är beroende av kroppsliga förändringar för att känna att hon duger och på så vis uppleva trygghet och stabilitet i sin identitet. Då känslan av trygghet och stabilitet endast återfinns i form av kroppsliga förändringar kan dopning komma att utgöra ett alternativ (jfr Monaghan: 2001). Genom att skapa och förankra sin identitet på olika sätt, i somliga av informanternas fall genom träning och kroppsliga förändringar, uppnås alltså det Giddens (1995) kallar för ontologisk trygghet. Men om strävan efter en perfekt kropp blir ett självändamål i ett försök att säkerställa sin identitet, när det inte längre handlar om att uppnå några speciella träningsresultat så kan den otrygghet informanterna trodde sig kunna besegra genom sin träning snart återskapas, i så kallad frusen tillit (jfr Giddens: 1995). Identiteten som är starkt knuten till kroppen främst för de informanter som hade provat dopning, blir på så vis ostabil på grund av att om informanterna inte längre skulle kunna träna och att den rädslan för att kroppen ska förfalla faktiskt inträffar, går en stor del av deras identitet förlorad. Avslutningsvis kan man se att den starka självdisciplinen informanterna uttrycker har att göra med de mål de har satt upp med sin träning. För de flesta har strävan efter en bättre kropp bidragit till disciplineringen, men också själva målet i sig, att känna att man kan kontrollera kroppen på ett visst sätt, uppger informanterna vara en viktig del av träningen. Strävan efter att nå upp till de mål de har med sin träning uttrycks på olika sätt och via skilda träningsaktiviteter. Avslutningsvis kan man se en hög acceptans bland informanterna för hur långt det anses vara acceptabelt att gå för att forma kroppen.

---

<sup>2</sup> Efedrin klassas sedan 2005 som dopning. Substansen blockerar hunger och sömnkänslor. Kroppens varningssystem sätts ur funktion och känner inte av att den är trött och behöver vila (<http://dopingjouren.se/page.asp?page=preparat#83>).

#### 4.2.2. Viljan att bli sedd

De flesta gym är flitigt inredda med speglar. Anledningen till att speglarna finns där är för att man ska kunna se att övningarna utförs på rätt sätt, för att på så vis undvika skador. Men speglarna fyller fler funktioner än så, de kan också fungera som en slags respons för individen som ett bevis på att den träning man utför ger den effekt man önskar. Klein (1993: 210) menar på att individerna på gymmet kommunicerar via speglarna, både med varandra och med sig själva i form av en slags bekräftelse från spegeln. Marcus menar på att han inte tänker så mycket på om eller hur hans kropp förändras när han tränar. Men när jag frågar om han brukar spegla sig låter det annorlunda:

Stefan: Jo det gör jag, det har jag en sjuk obsession för, hemma alltid, så fort det är en spegel så kollar man sig i spegeln, det är bara så

Emma: Kollar musklerna då?

Stefan: Absolut, jag kollar allt, det är lite så, jag tror dom flesta som tränar är lite så faktiskt.

Att spegla sig för att få respons på de kroppsliga förändringarna kan framkalla något som närmast kan likna ett beroende. Spegeln blir ett viktigt redskap för att se att träningen man utför faktiskt ger de resultat man eftersträvar. Spegelarna fyller därmed en slags disciplinär funktion som informanterna inrättar till en slags självdisciplin (jfr Foucault: 1993). Spegelarna ger inte enbart positiva respons utan Johansson (1997:77) konstaterar att spegeln kan fungera som en slags påminnelse om att individen inte har nått upp till sitt idealjag. Att tvingas konfrontera med sin egen spegelbild är alltså inte enbart positivt och för kvinnor kan konfrontationen med sin egen spegelbild tänkas vara extra problematisk eftersom tidigare forskning visar att kvinnor i högre utsträckning är mer missnöjda med sin kropp (jfr Bengs: 2000). Elin menar på att hon som instruktör märker att det är många, främst tjejer som drar sig för att vara inne bland de fria vikterna över huvud taget på grund av alla speglarna där. Emelie säger att hon blir chockad över att se hur hennes kropp ser ut från så många olika vinklar och gillar inte riktigt att se sig själv på ett sätt som hon vanligtvis är omedveten om. Medvetenheten om hur kroppen faktiskt ser ut kan bli plågsamt påtaglig. En av de starkaste anledningarna för de informanter som vill förändra sin kropp har varit bekräftelse från andra människor. På gymmet tydliggörs den självkontroll som Goffman (1975) menar är karaktäristisk för den moderna människan, vilket uttrycks när informanterna inrättar en form av självkontroll för att se så bra ut som möjligt vid ”uppträdandet” inför andra personer. Alexandra som länge strävat efter att forma sin kropp efter specifika mål svarar så här när jag frågar henne om varför det är så viktigt att ha en ”fin” kropp:

Ja men jag vet inte, det är det jag inte vet egentligen, men för självförtroendet typ, eller för att om jag känner nu att jag har gått upp så kanske jag undviker att åka och hälsa på någon... Eller jag vill hälsa på en men jag undviker det nu när jag är så här tjock för det känns inte som jag vill visa upp mej då, eller det känns som att fan jag

måste gå ner i alla fall fem kilo sen kan jag åka dit för jag skäms annars. Jag vill inte att folk ska få den uppfattningen att där är ”Alexandra” den där tjocka, så då vill jag se bra ut när jag väl träffar folk (Alexandra 24 år).

Det blir tydligt att det är det yttre som representerar Alexandras ”jag”. Här fungerar kroppen som länk mellan den individuella och sociala identiteten tydlig (jfr Goffman: 1975). På grund av att Alexandra skäms för hur hon ser ut undviker hon en viss social kontakt. En av anledningarna till att många av informanterna lägger ner stor del av sin tid på att skapa en ”perfekt” kropp kan vara för att de upplever att de endast är nöjda med sig själva då de har en ”bra” kropp. Men den positiva kroppsuppfattningen är även beroende av bekräftelse från andra personer. Att visa upp en tjock kropp är enligt de flesta samma sak som att visa upp en dålig kropp och därmed en dålig personlighet. Gymmet kan som jag tidigare visat, upprätthålla en form av kontinuerlig rutin i vardagen som kan bidra till ökad trygghet för individen och på samma sätt kan den definierade *synliga* kroppen bringa trygghet och självförtroende. Men på samma sätt kan kroppen inge upplevelser av osäkerhet och otrygghet då många informanter uttrycker en rädsla för att den inte är tillräckligt bra, vilket exempelvis Alexandra gav uttryck för och som gjorde att hon undvek att visa upp sig. Ett centralt tema i gymkulturen handlar alltså om behovet av att synas (Johansson 1997: 77). Man söker bekräftelse från andra för att höra att man duger, på gymmet och utanför menar informanterna. Alice som inte är speciellt nöjd med sin kropp svarar så här på frågan om hennes syn på kroppen har förändrats sedan hon började träna:

[...] Om det har blivit någon förändring och någon säger till mig: vad smal du har blivit, så blir jag ju skitglad, det kan ju knappt inte jämföras med något annat! Den känslan alltså (Alice 24 år).

Alice självförtroende är starkt knutet till bekräftelse från andra i form av positiva reaktioner på hennes kroppsliga förändringar. Även Tilde menade på att när hon känner sig dålig eller är nere för någonting som egentligen inte har med träningen eller kroppen att göra så vill hon träna för att bli smal för att på så sätt känna att det åtminstone är någonting hon kan klara av. Kroppen blir ett sätt att kontrollera också andra faktorer (jfr Foucault: 1993). Även att många informanter inte tränar på grund av bekräftelse från andra så är det en viktig del för dem som strävar efter en viss typ av kroppslighet. Men för vissa är det först när andra kommenterar de kroppsliga förändringarna som de själva lägger märket till dem. Så är det till exempel för Rasmus som menar att han inte märker så stor skillnad på sin kropp förens någon annan kommenterar den. Men han menar samtidigt att han blir glad då någon påpekar det för honom och säger att ”det är då man fattar att träningen har gett resultat” och att det fungerar som motivation till fortsatt träning. På gymmet har man ofta andra deltagares blickar på sig vilket kan skapa både osäkerhet men också leda till ökat självförtroende menade informanterna. Vissa informanter som exempelvis Stefan som ofta speglade sig, tyckte också om att få andras uppmärksamhet på

gymmet. Medan granskandet från andra personer på gymmet gjorde vissa informanter osäkra, både på hur deras kropp såg ut och hela sin personlighet. Att man ständigt befinner sig i blickfånget på gymmet menar några av informanterna bidra till att de vill se bra ut (jfr Featherstone 1991: The performing self). Detta gäller givetvis inte bara på gymmet utan också i vardagslivet, eller kanske framför allt då, som många av informanterna menade att det var viktigt att ha en fin kropp att visa upp. Även om långt ifrån alla utvecklar så kallade narcissistiska drag, som tidigare forskning visar är vanligt på gymmet (jfr Klein: 1993) så tvingas informanterna på grund av alla speglar och genom andra människor blickar och kommentarer ändå i stor utsträckning reflektera över sin kroppslighet inom gymkulturen, vilket jag tidigare visat kan leda till att självkänslan och identitetsutvecklingen blir beroende av kroppsliga förändringar. Att definierar kroppen blir ett sätt att definiera sin identitet (jfr Johansson: 1997). Och att bli bekräftad av andra kan bli ett sätt att bekräfta sig själv. Sammanfattningsvis kan man säga att vissa av informanterna "frossar" i sin egen spegelbild medan andra undviker den, och att visa upp en fin eller bra kropp för sin omgivning är ur flera perspektiv viktigt för informanterna.

#### **4.2.3. Det manliga och kvinnliga gymmet**

Grundidén på ett gym är att det är muskler som ska tränas vilket alltid har varit förbehållet för männen som ett tecken på manlighet (Mosse 1996: 4). Tidigare studier av bodybuilders har visat att muskler är viktigt för männen och att det ökade intresset för kroppsträning har att göra med att återetablera könsskillnader (Söderström 1999: 18). I dag kan vi dock se tendenser till uppluckringar av traditionella könsidentiteter på gymmet, många kvinnor ägnar sig åt styrketräning och enorma muskler verkar inte tilltala männen i samma utsträckning som de gjorde förr. Detta stämde även hos de flesta av informanterna då ingen tyckte att det var särskilt attraktivt att se "överdrivet" stor ut. På gymmet är det alltså möjligt att med hjälp av muskler göra vissa gränsöverskridanden mellan vad som vanligtvis betecknas som manligt respektive kvinnligt (Johansson 1998: 72). Både männen och kvinnorna tilltalas som jag tidigare visat, av en fast och vältränad kropp. För många av männen har det dock varit viktigt att bygga stora muskler, vilket inte har prioriterats för någon av kvinnorna. Det har även skilt sig åt mellan könen beroende på vilka kroppsdelar de har idealiserat och som de har ansett vara utseendemässigt mest betydelsefulla. För männen har det nästan uteslutande varit överkroppen, så som arm och bröstmuskler, vilket är typiskt maskulina muskler (Söderström 1999: 141). Kvinnorna tränade i huvudsak i viktminskningssyfte och för helheten, det vill säga för att hela kroppen ska bli smal. Många kvinnor ägnade sig också åt styrketräning men ville inte för den sakens skull ha synliga muskler utan även det var träning som utfördes i fettförbränningssyfte. Det var bara en av de män jag intervjuade som hade konditionsträning som huvudträning och vissa män sysslade inte med konditionsträning över huvud taget. Bara en av kvinnorna hade styrketräning som huvudträning. Man kan alltså se tydliga skillnader beträffande män och kvinnors träning och vilken typ av kroppslighet de

eftersträvar, vilket även stämmer med tidigare forskning (jfr Söderström: 1999). När jag frågar Anders om hur hans idealkropp ser ut blir den könade idealkroppen framträdande:

Emma: Har du någon form av idealkropp?

Anders: Ja jag skulle nog kunna vara lite bitigare

Emma: Mer muskler?

Anders: Ja precis, överallt (skratt), det är snyggt.

Emma: Tycker du att det är snyggt på tjejer också?

Anders: Det är ju aldrig fel det är det ju inte, men inte så här som kroppsbyggare så dom ser ut som killar.

Liknande resonemang om att muskler på kvinnor betraktas som okvinnligt återfinns hos nästan alla informanter. Kvinnliga muskler ansågs i högre utsträckning som onaturligt, det vill säga som något konstruerat, medan männens muskler i högre utsträckning förknippas med naturligt. På gymmet där dessa stereotypa manliga och kvinnliga kropparna skapas tydliggörs det alltså hur performativt genus är då både mäns och kvinnors kroppar är resultat av handlingar, i detta fall utförda på gymmet, skapade för att passa in i övriga samhälles normer om hur man ”ska” se ut (jfr Butler: 2007). Dessa upprepade åsikts och beteendemönster leder till att befästa de normer om hur män och kvinnor ”ska” uppträda och se ut, vilket uttrycks via informanternas inställning till manliga respektive kvinnliga muskler. Beteendet, eller i detta fall varför informanterna tränar på det sätt de gör, är visserligen många gånger omedvetet som de flesta genusbaserade handlingar, men det leder till att de olika genusdualiteterna fortsätter att reproduceras (jfr Butler: 2007). De så kallade sanningsregimer Butler (2007) analyserar kring och som hon menar ger upphov till våra genusbaserade handlingar, utgörs för informanterna till stor del av gymmet, där det finns en viss typ av träning som betraktas som manlig respektive kvinnlig.

För både männen och kvinnorna har det, som jag tidigare visat, varit viktigt att kroppen ska se bra ut, men för männen har det även varit viktigt att prestera. Exempel på detta menade dem framförallt var att kunna lyfta ett visst antal kilo. De berättade också att de på gymmet pressar varandra till att orka lyfta ännu tyngre eller göra fler repetitioner. Den prestationsinriktade träningen, som inte enbart handlar om att kunna prestera bättre än sina träningskompisar, utan också om att överträffa sina egna resultat uttrycks när jag omber Martin att svara på om de brukar jämföra sig med varandra på gymmet:

Nej men däremot så sporrar vi varandra, vi kommer ihåg vad den andre lyfter och sånt där. Ta som det här med ryggen. När jag började köra chins för att bli bred över ryggen och få den v- formad, då orkade jag max två i början (skratt) och nu kan jag göra trettio stycken, man tävlar lite på skoj så man blir peppad att orka mer och så (Martin 25 år).

Denna typ av prestationsinriktande träning framgick inte bland kvinnorna. Här ser man tydliga uttryck för att det bland männen är viktigt att kroppen presterar något, vilket Connell (2000) menar är karaktäristiskt för den hegemoniska maskuliniteten. För kvinnorna däremot handlade resultaten av träningen i högre utsträckning om rent kroppsliga förändringar, vilket kan jämföras med Connells teori om att kvinnligheten uttrycks via kroppen och skönheten. Det vill säga hur kroppen *ser ut*, till skillnad mot männens kropp som *gör* någonting (Bengts: 2000). Samtidigt som gymmet, som jag tidigare visat, fungerar som en form av uppbyggande av ontologisk trygghet i vardagen via kontinuerliga ritualer kan gymmet också bringa osäkerhet. Alice till exempel säger först att hon absolut inte vill ha några muskler men säger sedan att hon skulle vilja ägna sig mer åt styrketräning men att hon inte riktigt vågar eftersom hon känner sig osäker då hon inte är säker på hur maskinerna på gymmet ska användas. Hennes osäkerhet tycker hon leder till att männen som befinner sig på gymmet ser ner på henne. Gymmet kan alltså upplevas som osäkert i själva situationen, vilket ytterligare stärker teorin om en manlig ockupation av gymmet (jfr Johansson: 2006). Elin berättar att de på Metropol anordnar särskilda temadagar där endast kvinnor har tillträde till salen med de fria vikterna. Passen har varit mycket populära och har varit fullbokade varje gång, vilket visar på att det faktiskt finns ett intresse bland kvinnorna att ägna sig mer åt styrketräning. Hon menar på att det nästan aldrig är några tjejer i den delen av gymmet och många kvinnor, berättar hon, känner sig utsatta och osäkra bland männen eftersom de befinner sig på ”deras” del av gymmet. Utifrån det Elin berättar kan man se att det fortfarande är männen som har företräde och att det är kvinnorna som är ”hos” männen i denna del av gymmet. Också att konfronteras med andras kroppar, så väl det egna som det motsatta könet, kan leda till att en viss osäkerhet uppstår. Alexandra svarar så här när jag frågar henne om det är viktigt att ha en partner som är vältränad:

Dom kan gärna ha lite, men dom ska ju inte heller va så här dyngränade så dom går så här (sträcker ut armarna) för det tycker jag ser så töntigt ut, amen det ser ju ut som så här va fan har du inget liv? Gör du inget annat än att gå på gym? dom känns så här överspända även att dom kanske inte är det så har jag en fördom att dom är kaxiga och överspända och att dom hatar alla som typ har så här mycket fett på kroppen så då känner man sej så här lite... a men sämre (Alexandra 24 år).

Intressant nog så tyckte inte så många kvinnor att män skulle ha mycket muskler medan det för många män var viktigt att ha relativt stora muskler. Den främsta anledningen till att männen ville ha muskler var för att det ansåg det vara snyggt och för att de trodde att andra personer ansåg det vara attraktivt. Men det kan också jämföras med Johanssons (2003) teori, om att männens position i samhället inte längre är lika självklart dominerande, vilket kan leda till att en omedveten osäkerhet kring den maskulina identiteten uppkommer. I gymkulturen försvinner dock osäkerheten eftersom

kulturen som är gångbar där förstärker den hegemoniska maskuliniteten, vilket informanternas resonemang ger uttryck för vid exempelvis den framträdande manliga ockupationen av gymmet. När kvinnor bygger muskler kan det leda till förvirring eftersom det betecknade ”manliga” blir framträdande på en kvinna, vilket också kan vara en förklaring till männens visade intresse för de typiskt maskulina musklerna så som bröst och armmuskler. Förvirringen framkallar så kallade backlash i form av extra framhävande av de manliga musklerna (jfr Johansson: 2003). Så här svarar Martin när jag frågar om det är viktigt att träna hela kroppen:

Ja fast det är ju så att man fuskar ju med benen, det är ju så. Jag vet inte varför det är så, för det är inte roligt. Men jag tror ju att om du skulle intervjua tjejer att dom skulle svara tvärtom, dom fokuserar mer på benen, rumpa och lår liksom. Ja menar att jag skulle missa ett bröst, rygg, axel eller armpass i veckan det finns inte, men däremot benen, ja okej då (Martin 25 år).

Genom att männen förstärker maskulina kroppsdelar och kvinnorna förstärker de typiskt feminina kroppsdelarna på ett tydligt sätt så reproduceras alltså könsordningen. Men träning av vissa maskulina och feminina kroppsdelar kan även vara en del av det Featherstone (1991) kallar för ”The performing self”, där det gäller för individen att framställa sig själv så bra som möjligt inför sin omgivning. Då det är dessa muskler som exempelvis Martin menade vara utseendemässigt viktigast, och som konsumtionskulturen i störst utsträckning objektiverar och menar vara de ”viktigaste” leder det till att informanterna internaliserar bilden av hur dessa kroppsdelar ”ska” se ut och försöker synliggöra dessa i högre utsträckning än andra kroppsdelar (jfr Foucault: 1993). Även att tidigare forskning har visat att tendenser till en mer androgyniserad kropp är framträdande så finns ändå den gamla normen kvar om att muskler på kvinnor ses som något konstruerat och onaturligt i högre utsträckning än vad muskler på män gör. Både män och kvinnor är med och reproducerar dessa idéer och om hur idealkroppen ska se ut. Hade männen ansett att det var lika naturligt med muskler på kvinnor som på män hade den androgyniserade kroppen kunnat betecknas som positiv. Men då många män ansåg sig ha ”ensamrätt” på muskler fortsätter de traditionella kroppsidealerna att reproduceras eftersom det kvinnliga arbetet med kroppen sker på männens villkor (jfr Johansson: 2003). Båda könen kan dock sägas vara underordnade en slags fascination för idealkroppen, då både männen och kvinnorna strävar efter vissa stereotypa ideal.

## Sammanfattande diskussion

I det här kapitlet sammanfattar jag de resultat jag har fått utifrån mitt syfte och mina frågeställningar. Jag ger också förslag till hur man kan vidareutveckla uppsatsen med förslag till kommande forskning.

Syftet med uppsatsen har varit att undersöka hur man kan förstå den kroppslighet som konstrueras i en gymmiljö. Detta har jag försökt tagit reda på genom att intervjua tio personer som ägnar sig åt kroppsligt arbete i form av träning på olika gym. För att uppnå svaret på mitt syfte utformade jag två frågeställningar. Den första handlade om vad informanterna strävade efter på gymmet och vad de gjorde för att nå dit. Jag kom fram till att alla informanter hade tydliga mål med vad de ville uppnå med sin träning. För i stort sett alla har en av de främsta anledningarna till att träna på gym handlat om att forma kroppen på ett visst sätt, i samtliga fall i relation till övriga samhälliga kroppsideal, även om många menade på att de i första hand tränade för att de tyckte det var roligt. För att nå upp till sina mål har informanterna varit tvungna att vara disciplinerade i sin träning, bland annat genom att upprätthålla en kontinuitet i träningen och i antal träningstillfällen per vecka. Disciplinen har synliggjorts på olika sätt och uttrycks inte enbart vid träningen. För att nå sina mål lägger många informanter även stor vikt vid exempelvis kosten och vissa hävdar att de måste försaka andra intressen och kompromissa med sina sociala relationer så som vänner och bekanta för att kunna genomföra sina träningspass. Den kroppsform som informanterna har strävat efter har varierat men det har funnits vissa gemensamma drag som de alla har idealiserat. Den fasta, smala, fettfria och vältränade kroppen är något som både männen och kvinnorna attraheras av. Motsatsen utgörs av den slappa och tjocka kroppen. De flesta männen eftersträvade i högre utsträckning än kvinnorna en mer muskulös kropp. Dock ville varken männen eller kvinnorna se överdrivet stora ut och också kvinnorna uttryckte en längtan efter en något muskulösare kropp. Varför det är just denna typ av kroppslighet som tilltalar informanterna och som många av dem eftersträvar har jag inte haft som ambition att göra några djupgående analyser kring. Men tidigare forskning har visat att det är denna typ av kroppslighet som utgör normen för hur den ”perfekta” kroppen ska se ut i övriga samhället, vilket kan vara en förklaring till varför informanterna idealiserar just denna kropp. Dessa normer har informanterna internaliserat till sina egna individuella normer.

Den andra frågeställningen handlade om hur gymmet kan förstås som en plats för identitets och könskonstruktion. Här framträdde tydliga skillnader angående vilken form av träning män och kvinnor ägnade sig åt samt vilken typ av kroppslighet de idealiserade. De tendenser till uppluckranden av traditionella kroppsideal som tidigare forskning visat på (jfr Johansson: 2006) har jag, genom informanternas berättelser inte sett varit lika framträdande. Både männen och kvinnorna ville som jag tidigare visat ha en väl definierad kropp, men man kan dock se tydliga skillnader mellan könen, exempelvis hur mycket muskler som ansågs vara acceptabelt på en kvinnas kropp, för att den fortfarande skulle betecknas som just kvinnlig och inte manlig eller okvinnlig. Åsikter som uttrycktes

av både männen och kvinnorna varvid dessa tankar och ideal fortsätter att reproduceras. Träningen tar för informanterna sin utgångspunkt i kroppen och i de olika ideal som gäller för män och kvinnor i samhället i övrigt. Strävan efter att uppnå dessa ideal som informanterna ger uttryck för handlar om att definiera fram det manliga och det kvinnliga på ett tydligt sätt, vilket visar att könsordningen fortsätter att reproduceras. Hur den manliga respektive kvinnliga kroppen ska konstrueras finns det tydliga ”beskrivningar” för på gymmet. Därmed inte sagt att det är gymmet i sig som gör så att dessa individer väljer att forma kroppen på ett visst sätt, utan idealen återspeglar det övriga samhället, men det är just i gymmiljön som dessa idealkroppar skapas. Informanterna tränar alltså efter de ideal som samhället förespråkar och kropp, gym och samhälle är på så vis relaterade till varandra. Den plastiska kroppen som informanterna kan skulptera efter eget tycke och smak borde skapa utrymme för en individualiserad kroppslighet och identitet, men så verkar det dock inte förefalla, utan skapandet av kroppen formas utifrån stereotypa ideal till ytterligare oföränderliga kroppsideal. Kroppsliga uppfattningar och upplevelser är alltså starkt knutet till konstruktionen av informanternas identitet. Missade träningspass leder till exempel till att de känner sig misslyckade och ouppklarade mål leder många gånger till minskad självkänsla.

Sammanfattningsvis kan man se att alla informanter har någon typ av kroppslighet som de idealiserar, därmed inte sagt att de aktivt eftersträvar för att leva upp till den. Samtidigt kan det vara svårt att distansera sig idealen då gymmet ofta fungera som en ”påminnelse” för informanterna, genom att de hela tiden tvingas konfronteras med de ideal som är gångbara där. Strävan efter att förändra kroppen fungerar alltså som en stark drivkraft till att träna på gym. Men längtan efter denna kropp utgörs även av en del problem då det inte finns något specifikt mål att uppnå, varvid många informanter aldrig tycks bli helt nöjda med sina prestationer utan hela tiden fortsätter sträva efter en ”bättre” kropp. Då målen aldrig tycks kunna uppfyllas leder det till att ett missnöje med kroppen har utvecklats för många informanter. Strävan efter något bättre gör att informanterna ständigt pressar kropparna till att bli mer ”perfekta”. Kravet på perfektion har i vissa fall lett till en extrem kroppsfixering, vilket de informanter som använt sig av dopning eller som har drabbats av ätstörningar ger uttryck för.

Som jag ser det så finns det goda möjligheter till vidare forskning inom detta område. Kroppen är ett brett ämne inom sociologin och dess olika forskningsområden är många. Då genus ofta tar sin utgångspunkt i kroppen tror jag att exempelvis en fördjupning med fokus på just genus skulle ge tänkbara resultat. Att fokusera djupare på betydelsen av ålder tror jag också skulle visa intressanta skillnader. Riksidrottsförbundets (2004) undersökning uppvisar exempelvis stora åtskillnader bland äldre och yngre personer i vilken typ av träning som utförs samt i vilka syften dessa individer tränar. För att nå ökad kunskap om de bakomliggande motiven till varför så många människor vill förändra sina kroppar skulle det kunna bli intressant att göra grundligare efterforskningar i exempelvis konsumtionskulturens relation till gymkulturen.

## Referenslista:

Banaka, William H (1981): *Djupintervju, Teknik och analys*. Malmö: Natur och Kultur

Bengs, Carita (2000): *Looking good, A study of gendered body ideals among young people*. Umeå: Umeå universitet

Berger, Peter, Luckmann, Thomas (1987): *The social construction of reality, a treatise in the sociology of knowledge*. London: Penguin Books

Butler, Judith (2007): *Genustrubbel, feminism och identitetens subversion*. Göteborg: Daidalos AB

Featherstone, Mike, Hepworth, Mike, Turner, Bryan S (1991): *The Body, Social Process and Cultural Theory*. London: Sage Publications

Goffman, Erving (1974): *Jaget och maskerna, En studie i vardagslivets dramatik*. Stockholm: Rabén & Sjögren

Hellevik, Ottar (1996): *Forskningsmetoder i sociologi och statsvetenskap*. Borås: Natur och Kultur

Johansson, Thomas (1995): *Rutinisering och reflexivitet*. Lund: Studentlitteratur

Johansson, Thomas (2006): *Makeovermani, Om Dr Phil, plastkirurgi Och illusionen om det perfekta jaget*. Norrhamn: Natur och Kultur

Johansson, Thomas (1998): ” Den hårda kroppens filosofi” s. 2-11 i *Den sämre kopian? Om nya kroppsideal och idrottskvinnors kulturella villkor*. Bergqvist, Linda, Ringfjord, Britt-Marie (red.) Växjö: Centrum för kulturforskning.

Johansson, Thomas (1997): *Den skulpterade kroppen. Gymkultur, friskvård och estetik*. Stockholm: Thomas Johansson och Carlsson Bokförlag.

Johansson, Thomas (2000): *Det första könet? Mansforskning som reflexivt projekt*. Lund: Studentlitteratur

Johansson, Thomas & Miegel, Fredrik (2002): *Kultursociologi*. Lund: Studentlitteratur

Klein, Alan M (1993): *Little big men, bodybuilding Subculture and Gender Construction*. New York: Albany

Kvale, Steinar (1997): *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lundin, Susanne, Åkesson, Lynn (1997): *Kroppens tid, Om samspelet mellan kropp identitet och samhälle*. Borås: Natur och Kultur

Monaghan, Lee F (2001): *Bodybuilding, drugs and risk*. New York: Routledge

Mosse, George L (1996): *The image of the man, The creation of modern masculinity*. Oxford: Oxford University Press

Shilling, Chris (1993): *The Body and Social Theory*. London: Sage publications

Söderström, Tor (1999): *Gymkulturens logik, om samverkan mellan kropp, gym och samhälle*. Umeå: Pedagogiska institutionen

Thomsson, Helene (2002): *Reflexiva intervjuer*. Lund: Studentlitteratur

## **Internetmaterial**

Johansson, Thomas. Hämtad från Tvärsnitts hemsida: "Vad gör vi på gymmen? Drömmen om en hård kropp" <http://www.vr.se/huvudmeny/arkiv/1999/tvarsnittnr31999/vadgorvipagymendrommenomenhardkropp.4.2197dce310eccdec28d800083.html> Publicerad 1999, hämtad 2008 -12 -10

[www.rf.se\(2004\)](http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_139/scope_128/ImageVaultHandler.aspx). "Svenskarnas idrottsvanor". Publicerad 2004, hämtad 2008 - 10- 31 [http://www.rf.se/ImageVault/Images/id\\_139/scope\\_128/ImageVaultHandler.aspx](http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_139/scope_128/ImageVaultHandler.aspx). Publicerad 2004-05, hämtad 2008-10-10

[www.dopingjouren.se\(2005\)](http://www.dopingjouren.se/page.asp?page=kvinnoraas). "kvinnor & aas". <http://www.dopingjouren.se/page.asp?page=kvinnoraas>. Publicerad 2004, hämtad 2008-10-10

<http://www.dopingjouren.se/page.asp?page=fakta> "Dopingfakta" Publicerad 2004, hämtad 2008-11-8

<http://dopingjouren.se/page.asp?page=preparat#83>. "Dopingpreparat" Publicerad 2004, hämtad 2008-12-15

## Intervjufrågor

### Allmänt

1. Hur gammal är du?
2. Vad har du för sysselsättning?

### Träning

1. Vad tränar du?
2. Vad är träning för dig?
3. Hur ofta tränar du?
4. Hur länge har du tränat?
5. Har du alltid tränat lika mycket?
6. Varför började du träna?
7. Tränar du själv eller tillsammans med någon?
8. Varför tränar du nu? För att tex komma i form, för att det är roligt osv
9. Hur mycket av din tid lägger du ner på att träna eller på att tänka/planera din träning?
10. Tänker du mycket på träningen även när du inte tränar?
11. Hur känner du dig om du missar en träning?
12. Har du ett strikt schema för hur du ska träna eller är det olika beroende på vad du känner för?
13. Är du nöjd med hur mycket du tränar nu? Skulle du vilja träna mer?
14. Hur ser du på människor som inte tränar?
15. Umgås du mycket med folk som tränar?
16. Tränar du när du är sjuk?
17. Hur tränade du förr?

### Gymmet

1. Vart tränar du?
2. Hur skulle du beskriva det gymmet du tränar på?
3. Vad är det för slags människor som tränar där?
4. Varför tränar du just där?
5. Är det mycket speglar på gymmet där du tränar och vad tycker du i så fall om det?

## **Kost**

1. Tänker du på vad du äter och i så fall på vilket sätt?
2. Äter du kost som du vet ger dig bra träningsresultat?
3. Har ditt förhållande till mat förändrats sedan du började träna och i så fall hur då?
4. Hur ser du på att ta olika kosttillskott?
5. Har du använt dig av det och i så fall i vilket syfte använde du dig av det?
6. Vad har du för inställning till att använda sig av olika dopingpreparat?
7. Skulle du kunna tänka dig att använda dig av det?
8. Vet du folk som använder sig av det och i så fall varför tar dem det?

## **Kroppen**

1. Är du nöjd med din kropp?
2. Finns det något du skulle vilja ändra på?
3. Tänker du mycket på hur din kropp förändras i samband med när du tränar?
4. Hur ser din idealkropp ut?
5. Hur ser din kvinnliga / manliga idealkropp ut?
6. Vad är du mest missnöjd med på din kropp?
7. Vad är du mest nöjd med på din kropp?
8. Har din syn på din kropp förändrats sedan du började träna?
9. Vad tycker du om muskler och är det något du strävar efter?
10. Vad tycker du om muskler på män respektive kvinnor?
11. Varför vill du bli smal eller få mer muskler?
12. Hur långt är du beredd att gå för att få den kropp du vill ha om det är något du är ute efter?
13. Tycker du det är viktigt att ha en partner som också är vältränad eller som tycker om att träna?

