

Lunds universitet
Sociologiska institutionen



LUNDS
UNIVERSITET

Gymkulturen som livsstilsval i det senmoderna samhället

En studie om gymkulturens identitetsskapande och påverkan

Författare: Alexander Nilsson

Kandidatuppsats: SOCK01, 15 hp

Internet

Vårterminen 2014

Handledare: Katarina Sjöberg

ABSTRAKT

Författare: Alexander Nilsson

Titel: Gymkulturen som livsstilsval i det senmoderna samhället

Kandidatuppsats: SOCK01, 15 hp

Internet

Vårterminen 2014

Handledare: Katarina Sjöberg

sociologiska institutionen, vårterminen 2014

Syftet med denna studien var att undersöka hur gymkulturen kan agera som livsstilsval och identitetsskapare i det senmoderna samhället. Syftet var också att undersöka vilka eventuella konsekvenser denna identitet och livsstil fick för de individer som ingår i gymkulturen. Studien är av kvalitativ form och för att söka förståelse på mina frågeställningar genomförde jag sex stycken intervjuer samt en observation. Det teoretiska ramverket består av Anthony Giddens *Modernitet och självidentitet* och Thomas Johanssons analys av gymkulturen från *Den skulpterade kroppen*. Resultatet visar att gymkulturen är ett av många livsstilsval i det senmoderna samhället men att den på ytan så hälsosamma livsstilen och vanorna förknippade med gymkulturen ofta skapar olika former av åtstörningar, ångestillstånd och social isolering hos dess medlemmar.

Nyckelord: Gymkultur, identitet, livsstil, reflexivitet

Innehåll

1. Inledning	1
2. Syfte och frågeställningar	1
3. Begreppsdiskussion & avgränsning	2
4. Bakgrund & tidigare forskning	2-3
5. Problembeskrivning	3-4
6. Metod och metoddiskussion	4
6.1 Förförståelse	4-5
6.2 Observation	5-6
6.2 Genomförande observation	6
6.4 Urval observation	6-7
6.5 Intervju	7
6.6 Urval intervju	7-8
6.7 Genomförande intervju	8-9
7. Teori	
7.1 Källkritik	9
7.2 Modernitet och självidentitet	9-10
7.3 Självet och kroppen.....	10-12
7.4 Johansson analys av gymkulturen	12
7.5 Kön, upprätthållande och gränsöverskridande	12-13
7.6 Gymkulturens risker	14
8. Analys	15
8.1 Identitet, livsstil och konsekvenser	15
8.2 Gymmet som identitetsskapare	15
8.3 Kläder och symbolik	15-16
8.4 Manligt och kvinnligt	16-18
8.5 Psykiska och sociala konsekvenser	19-25
9. Diskussion	25-26
10. Referenser	27-28
11. Bilagor	29-30

1. Inledning

Muskler och styrka spelar liten roll för överlevnad och arbete i vår moderna tid. Trots detta ökar antalet gymbesökare kraftigt och det förs en bred och publik diskurs gällande träning och kost i media. Kroppen tycks bli mer och mer betydelsefull för oss, både på sättet vi sköter om den men också på sättet den presenteras och visas upp för omvärlden. Gymvärlden och gymkulturen var länge ett manligt territorium men har allt mer kommit att bli en kultur för både män och kvinnor. I den rådande diskursen kan man nu se uttryck som exempelvis ”strong is the new skinny”, ett bevis för att kvinnor tar för sig allt mer i den tidigare så mansdominerade gymvärlden och att gamla ideal förändras (cbsnews.ca). Muskler och fysisk styrka är modernt och trendigt. Deltagandet i gymkulturen utvecklas hos många till en ren livsstil, en livsstil som på ytan skyltar med positiva värden och en hälsosam inramning. Jag har i denna undersökning sökt svar på hur en identitet växer fram och vävs samman med gymkulturens livsstil. Jag har också sökt svar på vilka eventuella konsekvenser som kan ses hos individer med denna identitet och livsstil. För att söka svar på mina frågeställningar har jag genomfört en observation samt sex stycken intervjuer. Jag har också gjort en genomgång av relevant material, sociologiska teorier samt tidigare forskning.

Uppsatsen inleds med en bakgrundshistorik över gymkulturens framväxt i Sverige samt en genomgång av relevant forskning på området. Efter detta följer problembeskrivning samt metod. Metoddelen redovisar för vilka metoder som använts och det förs en samlad diskussion gällande metod och förförståelse. Teoridelen fokuserar på studiens teoretiska ramverk och redogör för kroppens betydelse i det senmoderna samhället och kopplingen till gymkultur, identitet och livsstil. Analysen kopplar sedan samman det empiriska materialet med vald teori och på detta följer en avslutande och sammanfattande diskussion där jag för fram en del nya perspektiv på den tidigare forskningen som gjorts inom fältet.

2. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att ta reda på hur gymkulturen kan fungera som en skapare av en identitet och ett livsstilsval i det senmoderna samhället. Syftet är också att undersöka vilka eventuella konsekvenser detta identitetsskapande får för de individer som anammar livsstilen.

De frågeställningar jag avser besvara är:

- På vilket sätt kan gymkulturen bidra till ett identitetsskapande och en livsstil i det senmoderna samhället?
- Vilka eventuella konsekvenser får denna identitet och livsstil för individen?

3. Begreppsdiskussion & avgränsning

Utgångspunkten för denna studien bedrivs under begreppen modernitet, reflexivitet och identitet (och medföljande livsstil). Med *modernitet*, eller *senmodernitet*, syftar jag på den moderna tid som beskrivs inom det sociologiska fältet och innefattar tiden efter industrialiseringen och kapitalismens framväxt. *Reflexivitet* syftar på det förhållningssätt och de utökade valmöjligheter som den senmoderna livet skapat. Reflexivitet enligt Giddens kan sammanfattas med att det ställer den senmoderna människan inför en sorts ständig självkonfrontation om vem denne vill vara (Giddens, 1999). Begreppet *Identitet* beskrivs inom sociologin som föreställningen om hur människor upplever sig själva och andra som ”de samma”, detta skett över tid och rum i olika sociala sammanhang. Identitet har inom sociologin från början främst setts som ett existencialistiskt och konstruktivistiskt begrepp kopplat till socialisationen mellan individ och samhälle. Modernare sociologiska teoretiker har dock kommit att utveckla begreppet och i dag används begreppet bl.a till att beskriva individers egen definition av sig själva och den identitet som tillskrivs av andra. Detta i förhållande till en rad egenskaper som exempelvis, ålder, kön, mode, yrke, klass, ras och livsstil (Brante, Thomas, Andersen, Heine & Korsnes, Olav (red.), 2001).

I studien ingår även begrepp som *bodybuilding* och *body fitness*. Bodybuilding och body fitness ingår i begreppet kroppskultursport och innebär på tävling att individen jämförs med medtävlande utifrån bedömningskriterierna definition (låg kroppsfett), symmetri och muskulär utveckling. Den individ med bästa poäng från samtliga tre bedömningskriterier vinner. Inom ramen för uppvisandet av dessa kriterier sker olika poseringsronder där individen visar upp sin fysik för ett antal domare genom olika standardiserade poser (skkf.org).

Kroppen används på en mängd sätt i dagens samhälle för att belysa en viss livsstil eller identitet. Gymkulturen erbjuder en form av kroppslig självberättelse och framställan inom ramen för denna valfrihet. Det är också ett livsstilsval med flertalet tillhörande parametrar. I denna studien har jag avgränsat mig till att undersöka de individer som format sin identitet utifrån gymkulturen och ”lever” livsstilen. Utifrån deras erfarenheter diskuterar jag hur identiteten påverkats av gymkulturen samt vilka konsekvenser de eventuellt upplever genom sitt medlemskap i gymkulturen och sitt livsstilsval.

4. Bakgrund & tidigare forskning

Gymmens framväxt har gått från att ha representerats av ett trettiotal gymlokaler i Sverige i början av 1980-talet fram till dagens gymindustri med ca 1500 gym spridda över landet (Ekström, 2001 s.40-41) (Eniro, 2014).

År 2011 uppgick antalet tränande på gym i Sverige till 1,2 miljoner människor och av dessa tränade 800 000 styrketräning, övriga är fördelade till aerobics och liknande pass (Riksidrottsförbundet, 2011).

Det var under sjuttio- och åttiotalet som bodybuildingvågen svepte in ordentligt över Sverige och bidrog till det ökade intresset för att träna på gym (Johansson, 2001 s.415). De gym som växte fram runt sjuttio- och åttiotalet var mest inriktade på manlig bodybuilding och styrketräning.

Dessa gym var ofta belägna i källarlokalerna och lockade inte många kvinnor. Med tiden har källargymmen utvecklats mot alltmer fräscha lokaler och ”gymskunkarna” fick sluta eller byta gym. Utbudet på de nya gymmen erbjöd också ett mer varierat utbud som lockar både män och kvinnor (Ekström, 2001 s.41). En artikel i sydsvenskan beskriver hur antalet gym i Malmö från 1998 fram till 2008 fördubblats, ett tydligt bevis för hur gymträningen och i förlängningen kroppen som objekt tilldelas en ökad betydelse i vår moderna nutid (sydsvenskan 2008). I artiklar från Svenska Yle (Yle, 2014) och Dalarnas tidning (Dt, 2012) belyses också det faktum att gymträningen ökar och att det blir allt fler kvinnor som väljer att träna på gym. Gymmet går mot en allt mer ökad pluralism gällande könsbundenhet.

Det forskningsmässiga intresset för gymkulturen växte fram på 1990-talet. I Sverige är denna forskning främst representerad genom Thomas Johansson, professor i pedagogik vid Göteborgs universitet. Johansson har i ett antal artiklar och böcker diskuterat gymkulturens inverkan på dess medlemmar. Den forskning av Johansson som används som teoretisk bakgrund till denna studie kommer främst från hans bok *Den skulpterande kroppen* (1998). I denna bok för Johansson en bred och grundlig diskussion gällande individens inträde och medlemskap i gymkulturen. I ett större perspektiv är Anthony Giddens forskning viktig för att belysa hur det senmoderna samhället lyft fram kroppen som ett objekt och en faktor i formandet av en identitet (Giddens, 1999).

5. Problembeskrivning

I det senmoderna samhället är kroppen ej längre något givet utan är djupt involverad i det reflexiva formandet av självet. Kroppen har emanciperats och har i det senmoderna samhället blivit ”ett material att arbeta med”. Som ett resultat av detta har kroppens gränser förändrats. Gymkulturen är i allra högsta grad en del i den senmoderna utveckling där kroppen ej längre enbart är något ”vi har”. Kroppen är för många i det senmoderna samhället ett viktigt verktyg i sin framställan och i sitt skapande av självet (ibid). I ett allt mer avtraditionaliserat samhälle, med ökade krav på reflexivitet hos dess medborgare erbjuder gymkulturen en väg att gå för att forma självet. En väg som tycks bli allt vanligare.

Gymkulturens livsstil förpackas med positiva värden som framgång, hälsa och lycka. Gymkulturen är också som nämndes i inledningen i ständig utveckling och en snabbt växande marknad med allt fler medlemmar. Gymmet och jakten på den ”perfekta” kroppen lockar i det senmoderna samhället allt fler människor. Fysisk träning och olika matregimer kan även ses ges stort medialt utrymme och det råder en ständigt pågående diskurs gällande den mest effektiva träningen eller dieten. På ytan lockar denna aktivitet och livsstil med hälsosamma inramningar, där inte enbart en sundare, starkare, snyggare och friskare kropp är målet och resultatet av ett medlemskap inom gymkulturen, utan även en mental styrka och ett mentalt välmående. Men stämmer verkligen denna bild som kanaliseras ut? Blir människor alltid friskare och mer lyckligare av att bli en del av gymkulturen?

6. Metod & metoddiskussion

I detta kapitel diskuterar jag vilka metoder jag använt mig av för att söka svar på mina frågeställningar. Jag har genomfört en deltagande observation samt sex stycken ostrukturerade intervjuer. Jag inleder med att diskutera kring min egna förförståelse för fältet. Efter det följer metodbeskrivning samt metoddiskussion. Diskussionen gällande metod, förförståelse och objektivitet behandlas parallellt och i samförstånd under avsnittet. Jag kommer också i detta avsnitt presentera hur urval, tillvägagångssätt samt efterarbete gått till.

6.1. Förförståelse

Min förförståelse för gymvärlden är relativt stor. Jag har tränat styrketräning på en elitmotionärsnivå i 15 år och även haft tävlingsplaner. Mitt intresse för att studera gymvärlden väcktes redan under min A-kurs i sociologi där jag i en mindre undersökning gjorde en komparativ studie mellan den nya gymkulturen och den gamla gymkulturen, med fokus på regionala könsskillnader och skapandet av könsroller (Nilsson, 2012). Jag tycker mig se så mycket motiv, normer och tankar bakom träningen och livsstilen som jag vill undersöka ytterligare. Vilken betydelse och påverkan har gymvärlden på människor.

När det gäller diskussionen om förförståelse och objektivitet har jag noggrant studerat och beaktat de fallgropar jag eventuellt kunde tänkas hamna i. Sociologen Patrik Aspers beskriver hur det kan finnas negativa aspekter med att forskaren har en sedan tidigare god insyn och medverkan i det som ska undersökas. Genom en väl utvecklad förförståelse riskerar forskaren att missa viktiga iakttagelser eftersom de tas för givna, man betraktar beteenden och uttryck som naturliga. Det positiva med att från början ha en god insyn i det studerade är enligt Aspers att forskaren redan från start har en bra bild över vad aktörernas uttryck och beteenden betyder, och de kan snabbt sorteras

in i rätt sammanhang och ges en reell mening. Att som forskare bara studera för denne okända fenomen är enligt Aspers heller inte svar på problemet. Genom att enbart läsa in sig på kunskap om en grupp, kultur eller fenomen riskeras en stor del av meningen med det studerade att gå förlorat (Aspers, 2007 s.38-37). Jag vill argumentera för att min egna förförståelse för gymkulturen, samt den teoretiska förståelsen jag besitter, utgör en väl sammansatt plattform för att söka förståelse för det studerade fältet och svar på mina frågeställningar.

6.2. Observation

Martyn Denscombe, professor i sociologisk forskning, beskriver observation med att observatören under en given tidsram som deltagare i den studerade miljön observerar, lyssnar och ställer frågor. Det är också möjligt att förbli anonym med sitt syfte och på detta sätt inte riskera påverka den naturliga miljön eller de människor man studerar. Vid andra metoder kan det man studerar riskeras att förställas eller förändras om studieobjektet är medvetna om att de/det studeras. Observationens huvudsyfte är att få insikter i studieobjektet – insikter som bara kan nås genom att delta som en insider. En observation gör det också möjligt att gå på djupet och resultatet blir ofta detaljrikt. Dessa detaljerade data är något som passar sig bra för att studera exempelvis kulturer, den erfarna datan tenderar att hålla hög validitet. Observation förlitar sig inte på hur människor säger sig agera och handla utan istället bygger det på vad ögat direkt observerar (Denscombe, 2009 s. 271 och 283-284).

Jag har valt att göra en strukturerad observation. En strukturerad observation beskrivs av Jan Hartman, universitetslektor vid Lunds universitet, som karakteriserad av att man intresserar sig för att studera ett visst begränsat beteende. Beteendet, eller studieobjektet som skall undersökas bestäms i förväg och studeras utifrån ett observationsschema. Strukturerad observation passar väl in på denna typ av begränsat undersökningsområde som denna studien omfattar (Hartman, 2004 s.236-237).

För att få fram så objektiva data som möjligt krävs det en deltagande observation. Detta för att som Denscombe beskriver det, vara fullständigt maskerad och inte störa den naturliga miljön eller människorna som ingår i studien. Det är också viktigt att förbli anonym för att inte riskera att människor förändrar sina beteenden (Denscombe, 2009 s.283). Ett viktigt argument för att använda sig av deltagande observation i denna studie baseras på att en deltagande observation kräver att forskaren måste utifrån sitt valda studieobjekt ha ”/---/ de nödvändiga meriterna -såväl personliga som kvalifikationsmässiga” (ibid s.288).

Det är också viktigt att ”/---/ha de erforderliga färdigheter och kvalifikationer som associeras med den gruppen” (ibid s.289). Denscombe menar på att forskarens livsstil, ålder, färdigheter etc. tenderar att utgöra de huvudsakliga ramarna för den roll som man kan ikläda sig. En deltagande observation kräver ett stort mått av objektivitet eftersom forskarens ”jag” är avhängande för resultatet. Att följa observationsschemat och att anteckna noggrant utgör viktiga punkter för att behålla tillförlitligheten (ibid). Att behålla objektiviteten har varit av yttersta vikt för mig i min forskarroll med tanke på den relativt stora förförståelse jag har för fältet.

6.3. Genomförande observation

Observationen ägde rum en torsdag i mars klockan 18. Tiden valdes utifrån erfarenhet av att det vid denna tidpunkt brukar vara som mest besökare. Därmed fanns det en möjlighet till ökade observationsmöjligheter. Jag spenderade totalt 1,5 timmar med att observera. Observationen genomfördes helt anonymt. Under denna tid rörde jag mig i gymmets alla tillgängliga delar och där det fanns tränande människor. Jag hade dock inte tillgång till de lokaler på gymmet där de ledarledda passen sker, detta hade mindre betydelse för min observation eftersom mitt intresse i denna studien inriktar sig på styrketränande individer. Tack vare modern mobiltelefoni kunde jag både föra mina anteckningar samt ha observationsschemat tillgängligt i min mobil. Jag hade också mina hörlurar inpluggade utan musik, detta för att inte störas av musiken samt för att anonymt kunna anteckna på mobilen under observationen utan att det skulle verka avvikande, allt för att behålla min anonymitet under observationen. Av naturliga skäl kunde jag inte hålla någon hög intensitet på min egen träning då detta kunde riskera att förflytta fokus under observationen.

För att strukturera upp min observation använder jag mig av ett observationsschema med ett antal punkter. Ett observationsschema utgår enligt Denscombe från möjliga punkter som går att identifiera utifrån den teoretiska referensramen som studien stödjer sig mot. Punkterna i observationsschemat måste också begränsas till det fundamentalt viktigaste och mest relevanta för syftet. Vid deltagande observation är det viktigt att anteckna så fort man kan för att undvika att glömma bort viktiga detaljer (ibid). Efter avslutad observation är det enligt Aspers viktigt att snabbt renskriva och sammanfatta fältanteckningarna från observationen. Detta för att inte riskera att glömma av sammanhanget i anteckningarna (Aspers, 2007 s.128).

6.4. Urval observation

Urvalet av gym till studien gjordes dels utifrån sökningar på nätet samt min egna personliga erfarenhet av gym i Stockholm.

Jag var ute efter ett gym som inte var könsbundet, inte var ett utpräglat ”källargym”, men som ändå kunde erbjuda ett underlag i form av hårt tränande individer. Tillsammans med min egna tidigare personliga erfarenhet av gym i Stockholm och sökningar på internet kom jag fram till ett alternativ som passade in på den beskrivningen jag sökte.

6.5. Intervju

Aspers beskriver hur observationer har många fördelar men att intervjuer kan vara användbara för att få en ökad förståelse för det observerade (ibid). I likhet med observationer, där forskarens förkunskaper om det som studeras är i grunden avgörande för förståelsen så är även intervjun beroende av de förkunskaper som forskaren besitter om det studerade ämnet. Aspers beskriver, ”/---/ exempelvis kan vara väldigt svårt för någon som aldrig har seglat att försöka förstå vad det innebär att segla genom enbart samtal” (ibid s.141). Jag har genomfört sex stycken ostrukturerade intervjuer. Den ostrukturerade intervjun, eller av Aspers kallad tematiskt öppna intervjun, kännetecknas av att forskaren hela tiden försöker att utveckla samtalet med den intervjuade. Den struktur som forskaren utgår från består av ett antal teman som forskaren vill undersöka närmare. Den tematiska strukturen hämtas från det teoretiska underlaget men spelar inte huvudrollen under intervjun. På detta sätt öppnar sig möjligheten att flexibelt låta intervjun framskrida. Tanken är att använda sig av samtalets logik. Att utgå ifrån ett antal teman som forskaren vill avhandla under intervjun, utan att låsa upp sig i konkreta frågor ger här möjlighet till intressanta svar och diskussioner. Forskaren behöver oftast bara följa upp ett svar med att be den intervjuade att utveckla sitt resonemang. På detta sätt öppnar sig fler och mer djupgående tankar och svar om det studerade upp, vilket kan tillföra användbara data. Den ostrukturerade intervjun är vanligt förekommande i etnografiska studier och är därför lämplig för min studie.

Att använda mig av en ostrukturerad form på intervjuerna skyddar också till viss del mot att hamna i en subjektiv ställning. Aspers beskriver hur det i mer strukturerade intervjuformer finns en risk att intervjuaren i allt för stor utsträckning utgår från sin egna livsvärld vid intervju. Detta är enligt Aspers en attribuering och motverkar chanserna till att empirin överraskar eller motbevisar forskarens föreställningar. Ställt mot min egna förförståelse var det bra att låta samtalet vara det primära, för att inte leda eller subjektivt hindra mina intervjupersoner att utveckla sina svar. Förförståelsen har här fungerat som en nyttig kompetens istället för något hindrande. I samtalet, och utvecklandet av de tematiska frågorna blev min förförståelse användbar då jag i många fall inte kunnat utveckla samtalen med mina intervjupersoner utan den (ibid).

6.6. Urval intervju

Min urvalsprocess för att hitta intervjupersoner baseras på vad Denscombe beskriver som ”snöbollsurval”. Urvalet av intervjupersoner bestäms genom en process där en person hänvisar vidare till en annan person. Detta är i linje med subjektivt urval där jag som forskare redan har viss kännedom om det fält eller de personer som skall undersökas. Detta utgör enligt Denscombe en fördel då intervjupersonerna som väljs och rekommenderas i ett snöbollsurval på goda grunder kan tänkas bidra med avgörande data för att belysa den aktuella forskningsfrågan, till skillnad mot ett mer slumpmässigt urval (Denscombe, 2009 s.38-39). Detta tillvägagångssätt var effektivt för mina begränsade frågeställningar samt för att utöka antalet intervjupersoner och de frågor kopplade till studien.

Jag utgick i detta urvalet från två personer jag kände sedan tidigare och lät dessa hänvisa mig vidare. Denna urvalsmetod visade sig effektiv för mig i min jakt på personer att intervjua med de egenskaper jag eftersökte. Jag fick också genom denna metod redan från start ett förtroende med tanke på att denne blivit rekommenderad av någon redan känd. De båda individerna jag utgick från skiljde sig också i viss grad gällande träningsseriositet och livssituation, vilket gav mig en viss spridning på de efterföljande rekommenderade intervjupersonerna. Jag sökte efter intervjupersoner som tränade på en relativt seriös nivå och även om det finns skillnader i seriositet så handlar det om individer som har träningen som livsstil. Några av dem tränar för att tävla i olika kroppskultursporter, andra bedriver träning på en hög motionärsnivå.

6.7. Genomförande intervju

Intervjupersonerna kontaktades först via sms eller mejl och blev tillfrågade om de ville ställa upp att medverka. Eftersom jag använt mig av ”snöbollsurval” (ibid) så hade jag en referens i en tidigare intervjuad person. Detta fungerade förtroendeingivande. Att innan själva intervjun ha varit i kontakt med den intervjuade kan enligt Aspers ha en lugnande effekt på den intervjuade och minska eventuell nervositet för deltagandet. I den initiala kontakten gavs intervjupersonerna även möjlighet att ställa eventuella frågor etc, något som Aspers beskriver ha en positiv effekt inför själva intervjun. Intervjun startade med att jag presenterade lite kort om studiens bakgrund och frågeställningar. Efter detta blev intervjupersonen informerad om deras anonymitet samt att intervjun spelades in för transkribering och efterarbete. Efter samtycke om detta startade intervjun. Här inledde jag med en stunds allmänt småprat, för att som Aspers skriver, få den intervjuade att känna sig avslappnad och bekväm (Aspers, 2007 s.145-146).

Formella etiska rutiner är viktiga punkter att förhålla sig till för att undvika att intervjupersonerna blir lidande eller på något sätt tar skada av deltagandet, samt att de är väl införstådda med vad informationen kommer att användas till. Samtliga intervjupersoner har också erbjudits att läsa studien när den är klar.

Samtliga intervjuer genomfördes över telefon. Anledningen till att valet föll på telefonintervjuer beror på att intervjupersonerna är vida spridda geografiskt. Även kostnad och tidsaspekten för eventuella resor gjorde fysiska intervjuer till ett olämpligt alternativ. Bill Gillham, lektor i psykologi, skriver att telefonintervjuer har mycket gemensamt med intervjuer ansikte mot ansikte och att den ostrukturerade intervjun passar bra för telefonintervjuer. Till skillnad mot andra distansformer som exempelvis mejlintervjuer, så ger telefonintervjun möjligheten att vara reaktiv, man kan få ledtrådar av tonlägen och missförstånd kan snabbt och lätt redas ut. Människor tenderar under telefonintervjuer att svara lika sanningsenligt som vid intervjuer ansikte mot ansikte. Det är också möjligt med direkta följdfrågor och det finns enligt Gillham ofta en känsla av ömsesidig responsivitet. Då samtliga intervjuade får ses som nyckelpersoner för studien, med tanke på studiens begränsade omfång och tidsram, samt de geografiska avstånden, utgjorde telefonintervjuer ett lämpligt alternativ till intervjuer ansikte mot ansikte (Gillham, 2008 s.141-147).

Efter intervjuerna transkriberade jag det inspelade materialet. Anledningen till transkriberingen är att skapa en överskådlig text till analysen. Nivån av noggrannhet är enligt Aspers lite beroende på hur stor evidens som krävs. Enligt Aspers kan större studier, där intervjuer ska analyseras långt efter själva intervjun ägt rum kräva en mer detaljerad transkribering. Jag har valt att ta med allt som sagts under mina intervjuer förutom inledande samtal, upprepningar, pauser och hummande (Aspers, 2007 s.155-157). När alla intervjuer transkriberats delade jag upp dem i de teman jag valt ut i min intervjuguide. På detta sätt fick jag ett överskådligt material att arbeta med i min analys.

7. Teori

7.1. Källkritik

Kritisk granskning och värdering av källor är av yttersta vikt vid vetenskapligt arbete. Under ett uppsatsarbete stöter man på en mängd artiklar och teorier som noga måste granskas och ställas i relevans mot det valda ämnet. Den teori och de artiklar som används till analysen av den empiriska datan i denna studie består av erkända och vetenskapligt förankrade källor och jag vill därför argumentera för att den använda teorin samt de artiklar som ingår i analysen är användbara och

legitima.

7.2. Modernitet och självidentitet

Anthony Giddens teorier om identitetens utveckling i det senmoderna samhället präglas av individens reflexiva identitetssträvan. Giddens begrepp ”moderniteten” syftar här på industrialiseringen men inbegriper även andra institutionella förändringar som exempelvis kapitalismens framväxt. Dessa förändringar har påverkat det sociala livet genom olika mekanismer enligt Giddens, varav ett är förändringen av självet betydelse och dess reflexivitet. I det moderna samhället får begreppet identitet en speciell betydelse för människan. I det allt mer avtraditionaliserade och globaliserade samhället tvingas individen välja bland olika livsstilar och skapandet av en identitet. Just livsstilar spelar en central roll för individens vardagliga roll och strukturering av identiteten. I det senmoderna samhället är livsstil inte så mycket ett resultat av en medial eller konsumtionspåverkan, utan något ofrånkomligt som ligger utanför individens kontroll. En livsstil utgör en samling rutiner och beteenden som individen utför på regelbunden basis, dessa ger en speciell inramning till självidentiteten och berättelsen om sig själv. När en främmande miljö ifrågasätter individens livsstil kan detta skapa olustkänslor, detta beroende på att ens livsstilssval ofta blir segmenterade och olika miljöer är mer eller mindre förenliga med individens livsstil. Giddens talar här om ”livsstilssektorer”, en plats i tid och rum där livsstilen har sin centrala kraft.

Giddens beskriver hur självidentiteten inte är något statiskt och fast, det måste reflexivt hela tiden återskapas av individen. Detta innebär en medvetenhet och ett upprätthållande av de egenskaper man förknippar med självidentiteten. En persons identitet syns inte i beteende eller återspeglas av omgivningens reaktioner, identiteten grundas istället i hur duktig personen är på att hålla igång en speciell historia, den om sig själv. Individen tvingas idag ständigt reflektera över olika val, vad man ska äta, vilka kläder man ska ha på sig osv. Ett tecken på den temporalitet som finns i självidentiteten och även ett tecken på hur individen ständigt måste hålla sin berättelse vid liv genom val och tankar (Giddens, 1999 s.13-70 & 104).

7.3. Självet och kroppen

Självet reflexivitet påverkar människan såväl psykiskt som fysiskt på ett genomgripande sätt. I det senmoderna samhället har kroppen blivit en del av det reflexiva projektet. Kroppen står inte längre utanför som något givet. Enligt Giddens är detta är inte en narcissistisk utveckling utan rör djupare konstruktioner och en kontroll över kroppen.

Detta inre reflexiva identitetsskapande, och dess påverkan på kroppen syns inte minst i specifika kroppsliga regimer. Kroppen blir en fråga om val och alternativ, ett livsstilssval. Kroppen är, som beskrivits, inte enbart en entitet i moderniteten, den har en praktisk funktion i det vardagliga livet. Denna kroppskontroll fungerar skyddande för individen, en stark kroppslig medvetenhet utgör en stor medvetenhet om vad en individ uppfattar som fara i det vardagliga livet. Den normstyrda kroppskontrollen är också grundläggande för individens förmåga att bevara sin berättelse, sin självidentitet (ibid).

Kroppen är kopplad till medvetandet om att den är en fysisk organism, som individen i olika grad sköter om. Vår kropp sköts om genom olika regimer, regimer är olika former av självdisciplin, de är personliga vanor som är formade av individens individuella preferenser. För självidentiteten är regimer av stor betydelse och starkt förknippade med kroppens exponerande. Mat är ett exempel på en regim som också har en stor påverkan på kroppens utseende. En individs matregim och matval kan visa på en viss typ av självbild denne skapat. Matregimer kan även innehålla former av asketism, att på olika sätt självdisciplinera kropp och sinne genom exempelvis fastor eller andra strikta matregimer. Kläder är en annan regim som inte enbart fyller funktionen att skylla eller värma oss, kläder har ofta ett symboliskt värde som ger självidentiteten en yttre form. Kläderna förbinds med identiteten och är ett verktyg för att hålla individens berättelse levande (ibid).

Den rådande reflexiviteten utgör på många sätt en stor påfrestning för den senmoderna människan. När det gäller den kroppsliga asketismen, kopplad till olika regimer, så kan det få ödesdigra konsekvenser för individen. Detta visar sig exempelvis i sjukdomen Anorexia. Anorexia bör enligt Giddens inte förklaras som något patologiskt utan är ett resultat av de många val människor ställs inför i moderniteten. Anorektiska människors kroppsregimer är oftast extrema och innehåller ofta rigorösa träningsrutiner, kombinerat med en strikt underdimensionerad matregim. Anorexia är enligt Giddens ett sätt att söka kontroll i en öppen social värld full av valmöjligheter (ibid).

Kroppen har i det senmoderna samhället och med dess medföljande reflexivitet en stor betydelse för utvecklandet av självidentiteten. Den utgör inte längre enbart något vi "har", utan är i det senmoderna samhället ett viktigt handelssystem, starkt förknippat med vardagliga interaktioner och upprättandet av individens livsberättelse.

Utseende, muskelmassa, klädval, smink, alla ytliga drag som visas upp för den yttre världen och för spegelbilden skvallrar om ledtrådar för att tolka handlingar och individers livsstilsval (ibid).

7.4. Johanssons analys av gymkulturen

Johansson beskriver gymmet och gymkulturen som en plats som erbjuder individen ett helt livsstilspaket. Denna livsstil är enligt Johansson dock förknippad med stora krav på de individer som anammar livsstilen. Gymmet betecknas av Johansson som en "kritisk miljö" och fungerar som en producent av uppfattningar gällande kropp, kön och identitet. Här ställs höga krav på individen att presentera sig själv i vardagslivet. Speciellt sårbara är enligt Johansson de unga individer som ännu ej upprättat någon klar bild över sin egna identitet. De intryck som gymkulturen ger kan enligt Johansson bidra till en obalanserad uppfattning om sig själv. Effekter som kan få negativa konsekvenser för individens fortsatta identitetsskapande.

Johansson beskriver hur narcissistiska tendenser är tydliga inom gymkulturen, där modernitetens reflexivitet utvecklats till en extremt egocentrisk livsstil i jakten på en identitet. Johansson beskriver hur det i det senmoderna samhället inte längre finns några gränser mellan konst och vardagsliv. Gymmen är ett exempel på ett senmodernt fenomen som utvidgar de kroppsliga konventionerna. Det blir ofta tydligt för individen, efter att denne anammat gymkulturens livsstil, hur diffus och tillfällig en identitet kan vara. På gymmet är man omringad av speglar, spegelbilden påminner ständigt individen om dennes kropp. Bilden kan bli ett kvitto på träningens effekter, men den kan också bli till en påminnelse om ouppnådda ideal, ett ständigt kroppsobjektifierat förföljande. Den självbild som skapas genom gymmet och den spegelvärld som fungerar som inramning skapar en specifik mental inställning till konstruktionen av identiteten. Detta är en bräcklig självbild, beroende av ständiga framsteg och förhöjda ideal (Johansson, 1998).

7.5. Kön, upprätthållande och gränsöverskridande

Gymmet är en plats som uppmuntrar till korsandet av konventionella gränser och normer. Detta gäller inte minst traditionella könsroller och uppfattningen om manligt och kvinnligt. Enligt Johansson har fysisk träning i mångt och mycket ofta handlat om att förstärka redan etablerade könsroller.

Gymmet erbjuder en dekonstruktion av etablerade normer, den gemensamma nämnaren är muskler. Även om gymmet erbjuder ett uppluckrande av könsroller så är det fortfarande en regionaliserad plats med klara gränsdragningar mellan manligt och kvinnligt. Johanssons analys tyder också på ett starkt ställningstagande mot kvinnor med muskelbyggnad som främsta mål. Diskussionen handlar företrädesvis om var gränsen går för kvinnlighet och manlighet. Historiskt sett har dessa gränser förskjutits, vilket inte innebär en uppluckring av könsnormerna, utan handlar snarare om att det ständigt pågår en symbolisk kamp om vad som anses kvinnligt och manligt (ibid).

Kvinnor som ägnar sig åt att tävla i bodybuilding och fitness beskrivs i Johansson analys med att de kämpar för att behålla sina kvinnlighet och själva upplever sig som kvinnliga, i motsats till den allmänna uppfattningen. I tävlingsform, med låg fettprocent, försvinner många kvinnliga kroppsattribut som bröst och menstruation. Samtidigt framträder kroppens muskulatur tydligare. Detta beskrivs av Johansson som en pendling mellan manlighet och kvinnlighet och gör den tävlande fitness och bodybuildingkvinnan till en gränsöverskridare. Det är också en pendling mellan en mer normativ kroppsform till ett närmast anorektiskt tillstånd. Den individualiserade träningen som sker på gymmen kan leda till en ökad fixering vid det kroppsliga och en strävan efter att alla ens problem löses genom mer och mer träning. I värsta fall blir träningen enligt Johansson bara ytterligare en del i det självförakt och och förtryck som många kvinnor ägnar sig åt för att uppnå olika skönhetsideal. Det ständiga missnöjet leder till mer träning men inte till ett mer socialt och jämlikt liv (ibid).

Den manliga kropp som skapas på gymmet innebär en fostran in i en viss typ av manlighet och beteende. Här främjas disciplin, asketism och målinriktning. Det handlar om att skapa sig en hård, stor och muskulös kropp. Ett sorts kroppspansar som står i rak motsats till sensitivitet och mjukhet (ibid). Raewyn Conell betecknar det som en hegemonisk maskulinitet. En maskulin norm som bygger på dominans och en överordnad manlig dominans över kvinnor. Det föreligger också en hierarkisk ordning mellan olika grupper av män. Den hårda starka mannen värderas högt. (Conell, 2008 s.101-105). Även om detta kan ses som en föråldrad norm och att den moderne mannen nått längre i sin utveckling så, hävdar Johansson att bodybuildern på många sätt upprätthåller en hegemonisk manlighet. I en tid där muskler och fysisk styrka för länge sedan tappat sin betydelse, och traditionella könsroller allt mer upplöses, utgör bodybuilderns kropp en oproblematiserad manlig identitet med fasta och tydliga ramar (Johansson, 1998).

7.6. Gymkultur och risker

Bodybuilding har enligt Johansson många likheter med andra sociala subkulturer. I denna kultur ingår vissa krav på medlemmarna. Det handlar framförallt om storleken på kroppen, musklerna, men även om symboler i form av speciella kläder och tillbehör. Hörnpelarna som definierar bodybuildern består av hård träning, strikt kosthållning och en extrem disciplin. Det är också relativt vanligt med bruk av anabola steroider. Träningen och den sunda kosten är på många sätt ett hälsosamt leverne, men det finns risker med denna identitet. Drogmisbruk, beroende och social isolering är risker som medlemmen av denna subkultur riskerar att hamna i. Johansson menar på att bodybuilding kan beskrivas som ett beroendetillstånd. Detta kännetecknas av att individen har svårigheter att avstå från att utföra ett visst beteende. Att vara i ett beroende behöver inte vara identifierat av individen själv, det är först när individen ställs inför en livsstilsförändring som beroendet blir uppmärksammat och hotar välbefinnandet. Konstruktionen av kroppen och identiteten är här starkt sammanflätade. Vägen in i bodybuilding och gymkulturen sker ofta genom vänner, tränare och ett massivt studerande av diverse mediala bodybuildingkanaler. När en ung person startar denna socialisering sker oftast en dramatisk förändring av dennes livsstil och kroppsform. Denna kropp och manlighet blir en del av individens självkänsla och självbild. Självbildens präglas här av gymkulturens syn på manlighet och kropp, något som ofta går emot övriga samhällets bild av manlighet och kroppsnormer. Vid utträde ur gymkulturen drabbas många individer hårt av den omställning som då sker, att helt lämna gymkulturen och den självbild som byggts upp med hjälp av musklerna blir för många en svår process (ibid).

Vid sidan av det missbruk av anabola steroider, den sociala isolering och de identitetskriser som kan bli följden av den livsstil och identitet som individen bygger upp i sitt medlemskap i gymkulturen finns andra psykiska besvär individen kan drabbas av. Det beroendetillstånd som Johansson beskriver kan leda till psykiskt negativa tillstånd i form av Anorexia och Megarexi. Megarexi hos gymtränande individer ses ofta som en motsvarighet till Anorexia, skillnaden är att istället för att individen ser sig själv som överviktig, ser individen som drabbats av Megarexi, sig som liten rent muskulärt och strävar hela tiden efter att öka sin muskelmassa. Detta är en falsk självbild hos individen och ofta förknippat med ångest. Tillståndet kan i sin tur också leda fram till ett missbruk av anabola steroider, träningsfanatism, skador och social isolering (www.appliedsportpsych.org).

8. Analys

I detta kapitel avser jag koppla ihop den insamlade empirin med den teoretiska referensramen som studien stödjer sig på. Empiri och teori förenas här under en huvudrubrik med ett antal underrubriker. Nyckelbegreppen identitet, livsstil och konsekvenser utgör i detta avsnittet ett sammanfogat tema där begreppen analyseras i samförstånd.

8.1. Identitet, livsstil och konsekvenser

8.2. Gymmet som identitetsskapare

Erik beskriver hur viktig träningen och livsstilen är för honom.

”Ja, jag lever ju med detta 24 timmar om dygnet. Maten, träningen osv” (Intervju Erik).

Lasse beskriver hur träningen med tiden blivit mer än en hobby för honom.

”Ja, och även en del av min personlighet. Hur jag är som människa liksom” (Intervju Lasse).

Den kropp som skapas på gymmet och inom gymkulturen blir en del av individens identitet och självuppfattning. Enligt Johansson skapar, den i början så snabba kroppsliga förändringen, en förhöjd självkänsla och tillfredsställelse. Med tiden segmenteras också denna självbild allt mer och musklerna blir i många fall det avgörande för att individen ska känna sig säker i sin identitet (Johansson, 1998). Det kan också ses som ett led i den reflexivitet som Giddens pekar på. Där kroppen allt mer kommit att objektifieras och användas som en del i individens självberättelse (Giddens, 1999).

8.3. Kläder & symbolik

Giddens beskriver hur olika regimer är viktiga i skapandet och upprätthållandet av identiteten och även kläder är en viktig del i skapandet och upprätthållandet av identiteten. Inom gymvärlden finns en hel industri uppbyggd kring kläder och tillbehör riktade specifikt till gymtränande.

Christer beskriver klädernas betydelse för honom.

”Jag lägger ner ganska mycket pengar på gymkläder, det gör jag. Jag tycker det är viktigt, eller ja, det är klart att man vill se fräsch ut på gymmet. Det är ju det här jag gör liksom, jag har ju träning som livsstil och då tycker jag man ska kunna visa det” (Intervju Christer).

Sofie beskriver klädernas betydelse så här.

”Tidigare när jag höll på med body fitness så köpte jag mycket kläder av de mest kända gymklädesmärkena. Jag la ner mycket pengar på allt som man tyckte man behövde då. De får ju en viss betydelse de där kläderna, man känner sig som en i mängden, att man tillhör fitnessvärlden och har den identiteten. Identiteten satt ju mycket i kläderna det gjorde den” (Intervju Sofie).

Jonas beskriver hans klädval och klädernas betydelse för honom.

”Jag klär mig nästan uteslutande i Gasp och Better bodieskläder . Det gör jag ju, det blir lite av en uniform man sätter på sig, som visar lite vem man är och vad man sysslar med” (Intervju Jonas).* *Klädmärken riktade till gymtränande

Enligt Giddens utgörs en livsstil av ett kluster av vanor och rutiner, tillsammans bildar de en slags enhet och ett ordnat mönster av identifikationer för just den livsstilen. Alla ytliga drag som visas upp för den yttre världen och för spegelbilden skvallrar om ledtrådar för att tolka handlingar och individers livsstilsval. Kläder blir här en viktig faktor för att skapa och upprätthålla självet. Giddens beskriver hur kläder är en regim som inte enbart fyller funktionen att skylla eller värma oss, kläder har ofta ett symboliskt värde som ger självidentiteten en yttre form. Kläderna förbinds med identiteten och är ett verktyg för att hålla individens berättelse levande. Kläder används som ett sätt att visa upp vem man är, de är också relaterade till avslöjandet av den personliga biografien. Kläderna förbinder konventioner med grundliga aspekter av identiteten. Christer, Jonas och Sofie beskriver det tydligt när de säger att kläderna är ett sätt för dem att visa vem de är och hur de vill bli sedda (ibid).

Under den observation som genomfördes på ett gym i Stockholm blev valet av speciella klädesmärken också tydligt. Det intressanta var att det var inte nödvändigtvis de mest vältränade, eller mest muskulösa individerna på gymmet som var utmärkande när det kom till klädesval. Det var en bred spridning på vilka som använde dessa märken och det tyder på att dessa speciella märkeskläder är en viktig markör för att uppvisa en tillhörighet till gymkulturen och i förlängningen till berättelsen om självet.

8.3. Manligt & kvinnligt

Johansson beskriver hur gymkulturen genomsyras av en speciell sorts manliga ideal (Johansson, 1998). Lasse beskriver hur han ser på manlighet och styrketräning.

”Ja när man tänker man, hör ordet man, då tänker man ju nån lång stor skäggig man. En manlighet ligger ju också i att man är en bra farsa, tar hand om sina barn. Familjen är prio ett. Men själva bilden av en man det är ju en stor, muskulös man med basröst” (Intervju Lasse).

Lasse fortsätter att beskriva sin syn på manlighet och ger ett exempel på hur han anser män och kvinnor bör skilja sig åt utseendemässigt.

”/---/ på nåt sätt så ska väl en man och en kvinna se olika ut. Mannen ska vara större än sin kvinna, de tycker jag. Man ska se att mannen är en man, större och mer maskulin. Att man kör styrketräning bidrar ju till den manligheten. Men det ligger ju också något i det att man tar hand om sig själv, inte blir en soffpotatis, ligger och kollar tv hela dagarna, det är inte manligt. Manligt är på nåt sätt något stort och dominant, där blir ju ändå styrketräning nån form av manlighet” (Intervju Lasse).

Erik beskriver vad manlighet betyder för honom och hur en man ska se ut enligt honom.

”Ja jag tycker ju att en man ska vara lite bredaxlad, det ska vara lite hårdhet, lite sån attityd liksom, fast man får ju inte vara dryg för det men ja.. lite rakryggad så”

Lasse och Erik beskriver deras manliga ideal som något robust, rakryggat och stort. Johansson beskriver hur självbilden hos många manliga gymtränande präglas av gymkulturens syn på manlighet och kropp, något som ofta går emot övriga samhällets bild av manlighet och kroppsnormer. I dagens samhälle är det helt andra värden som lyfts fram än de som den traditionella mannen står för. Den manliga kropp som skapas på gymmet innebär en fostran in i en viss typ av manlighet och beteende. Här främjas disciplin, asketism och målinriktning. Det handlar om att skapa sig en hård, stor och muskulös kropp. Ett sorts kroppspansar som står i rak motsats till sensitivitet och mjukhet (ibid). Raewyn Conell betecknar det som en hegemonisk maskulinitet. En maskulin norm som bygger på dominans och en överordnad manlig dominans över kvinnor. Det föreligger också en hierarkisk ordning mellan olika grupper av män. Den hårda starka mannen värderas högt. (Conell, 2008 s.101-105). Även om detta kan ses som en föråldrad norm och att den moderne mannen nått längre i sin utveckling så hävdar Johansson att bodybuildern på många sätt upprätthåller en hegemonisk manlighet. I en tid där muskler och fysisk styrka för länge sedan tappat sin betydelse, och traditionella könsroller allt mer upplöses, utgör bodybuilderns kropp en oproblematiserad manlig identitet med fasta och tydliga ramar. Johansson beskriver hur det moderna samhället samtidigt som man fascinerats av bodybuilderns muskler, också förlöjligar dennes tro på sambandet mellan muskler och manlighet (Johansson, 1998).

Lasses beskrivning av partnerval och vad som bör utgöra skillnaden mellan mannen och kvinnan i ett förhållande är enligt Johansson en inte helt ovanlig uppfattning bland män som fostrats in i den hegemoniska gymkulturens mansideal. Johansson beskriver hur valet av en betydligt mindre kvinnlig partner utgör ett led i den narcissistiska spegling som utvecklats ur gymmets spegelvärld och ideal. En mindre kvinna gör helt enkelt att mannen ser större ut. Sambandet med det hegemoniska mansidealet blir här också tydligt, en man ska vara större och starkare än sin kvinna. Skillnaden i storlek mellan mannen och kvinnan bildar också en symbolisk bild över det hegemoniska idealet, där kvinnan ska underordna sig mannen (Johansson, 1998) (Conell, 2008 s.101-105).

Gymmet är en plats som uppmuntrar till korsandet av konventionella gränser och normer. Detta gäller inte minst traditionella könsroller och uppfattningen om manligt och kvinnligt. Enligt Johansson har fysisk träning i mångt och mycket ofta handlat om att förstärka redan etablerade könsroller. Gymmet erbjuder en dekonstruktion av etablerade normer, den gemensamma nämnaren är muskler (Johansson, 1998).

De två kvinnliga intervjupersonerna, Sofie och Lena, har båda en bakgrund inom body fitness och erfarenhet från tävlan och tävlingsdieter. De beskriver själva hur kroppen förändras under en tävlingssatsning mot ett närmast androgynt tillstånd.

”Det är inte sunt, man tappar menstruationen och går ner väldigt lågt i fettprocent” (intervju Lena).

”/---/Att gå igenom en tävlingsdiet på runt 20 veckor, man tappar sin menstruation, risk att tappa håret, allt för en tävlings skull” (Intervju Sofie).

Johansson beskriver hur kvinnor i tävlingsform, med låg fettprocent, tappar många kvinnliga kroppsattribut som bröst och menstruation. Samtidigt som kroppens muskulatur framgår tydligare. Detta beskrivs av Johansson som en pendling mellan manlighet och kvinnlighet och gör den tävlande fitness och bodybuildingkvinnan till en gränsöverskridare. Kvinnornas inträde i den så tidigare mansdominerade gymvärlden väcker debatt om relationen mellan kropp och kön (ibid).

Under observationen kunde ingen skillnad mellan män och kvinnors träning urskiljas. Det var också relativt jämnt fördelat könsmässigt mellan de tränande under tidpunkten för min observation. Detta tyder på att gymmet allt mer blivit pluraliserat och att det inte finns mycket kvar av gamla tiders

könsmässiga regionalisering.

8.4. Psykiska och sociala konsekvenser

Lasse har sedan han började träna för tre år sedan nu i tät följd fått två barn, han beskriver vilken förändring det inneburit för hans träning och livsstil.

”Jag tror det påverkar mig ganska mycket, jag blir väldigt rastlös, även om jag kanske har ett lite annat perspektiv nu när jag har två barn. Är man exempelvis på semester osv så får man göra det bästa av situationen och leka med barnen så mycket som möjligt, eller gå på promenader osv. Man får aktivera sig på bästa sätt under de förutsättningar man har när man inte kan gymträna. Men helt klart påverkar det mig om jag inte får åka och träna, både humörmässigt och ja, psykiskt. Shit tänker man, nu missade jag ett pass, ja det blir ett negativt tänk” (Intervju Lasse).

Lasses fortsätter att beskriva hur hans livsstil påverkats av att ha blivit pappa.

”Med tiden har jag blivit mycket beroende av mina rutiner med kosten och träningen osv. Händer något som ruckar på rutinerna, ja, då blir jag liksom psykologiskt missnöjd på det. Flera gånger har det ju liksom hänt att man planerat att åka och träna, man har käkat en bra frukost och är laddad. Så säger sambon att sonen precis spytt eller något i den stilen, då får jag ångest för att jag vet att träningen inte kommer bli av, varför liksom, nu fuckas hela dagen upp. Jag hade ju förberett mig både mentalt och kostmässigt. Speciellt när man har barn så går man ju och oroar sig hela tiden för att något ska komma i vägen för ens träning och rutiner. Min sambo märker ju detta också och påpekar det. När mina rutiner rubbas då blir jag frustrerad” (Intervju Lasse).

Lasse beskriver också hur familjelivet påverkar speciella matregimer kopplade till träningen och livsstilen.

”Sen är det svårt att vara extremt selektiv med maten när man har barn. Ofta har man ju inte tiden eller orken att anstränga sig i vardagen, då kan jag sätta på snabbmakaroner och steka på mamma scans köttbullar, bara för att det ska gå fort och lätt. Men efter man käkat sån mat så får man ju lite ångest och tänker att det där var inte bra. Det här kommer kanske sabba min träning, min uppbyggnad” (Intervju Lasse).

Jonas blev också pappa för ett tag sedan och beskriver hur en tävlingssatsning påverkar hans roll som pappa.

”Jag jobbar redan mycket och ska jag tävla nu framöver så tillkommer extra träning och poseringsträning osv, och jag vill inte offra mer tid borta från min son. Det får jag ångest över. Förut hade jag kunnat offra vad som helst men inte tid iväg från min son, det gör jag inte. Även om det känns ibland att fan jag skulle vilja åka och träna, men då får jag skita i det den dagen. Till förmån för mer tid ihop med grabben” (Intervju Jonas).

På frågan om hur mina intervjupersoner skulle känna inför en händelse eller situation som gjorde att de ej längre kunde ägna sig åt sin träning svarade samtliga att de skulle påverkas negativt. Så här beskriver Jonas hur han skulle känna inför det scenariot.

”Det skulle påverka mig fruktansvärt negativt. Jag skulle må väldigt väldigt dåligt. Då skulle jag ställa mig på vågen och man bara går ner i vikt och kollar sig i spegeln och bara blir mindre och mindre. Jag tycker ju att jag är alldeles för liten som jag är nu, och då väger jag ändå 105-106 kg” (Intervju Jonas).

Sofie beskriver hur hon tror att hon skulle känna och reagera.

”Jag skulle må jättedåligt, jag skulle bli deprimerad, jag skulle få ångest” (Intervju Sofie).

På frågan om hur mina intervjupersoners sociala liv påverkas av deras livstil beskriver många en känsla av ensamhet i perioder av hårdsatsning. Christer beskriver.

”Under förra året så isolerade jag mig en hel del, gick inte med ut osv. Men alltså så är det ju, vill man nå dit jag är så måste man prioritera. Det tar mycket tid den här livsstilen” (Intervju Christer)

Lena som tidigare tävlat i body fitness beskriver hur hennes sociala liv påverkades under tävlingssatsningarna.

”Jag märkte inte så mycket av det just då för jag var så målinriktad. Det var ju mer vännerna som fick lida av det, och sambon då, vi sågs ju typ bara när vi borstade tänderna” (Intervju Lena).

Erik, som tävlar aktivt inom bodybuilding, beskriver hur tävlingssatsningarna och dieterna påverkar hans sociala liv.

”Jag tappar suget för allt som är runt omkring då kan man säga. Jag blir väldigt osocial på en diet” (Intervju Erik)

Sofie, som tränat i över 15 år kan nu i efterhand ångra en del av de sociala aktiviteter hon tackat nej till genom åren, för träningen och livsstilens skull.

”Något jag tänkt på är att jag skulle tillåtit mig själv att festa lite mer i yngre dagar. Jag gick hem när de andra gick ut, just för att alkohol inte var bra för min träning. Det gjorde ju att man sågs som lite tråkig och udda av en del. Det kan jag ångra, vad hade det gjort liksom” (Intervju Sofie)

Livsstilen för med sig både kroppsliga regimer i form av träningen samt regimer kopplade till mat. Giddens beskriver hur olika regimer är former av självdisciplin. Regimer är också av central betydelse för individens självidentitet och den rutiniserade kroppskontrollen utgör också ett skydd för individen i vardagliga interaktioner. I Jonas och Lasses fall blir familjelivet något som krockar med den så väl inarbetade självidentiteten och de segmenterade rutiner som hör till livsstilen. De olika regimerna kopplade till gymkulturens livsstil är svåra att förena med familjelivets åtaganden och plikter. Giddens beskriver hur matregimer kan påverka kroppens form och hur matregimerna genom det också kan säga något om individens självbild och bakgrund. I den livsstil som Lasse, Jonas och alla de andra intervjupersonerna anammat, blir både den kroppsliga regimen (träningen) och matregimen viktiga faktorer för att hålla sin berättelse, sin självidentitet levande (Giddens, 1999 s.78-79). Johansson beskriver hur gymkulturens livsstil även kan verka som en förlängning av ungdomstiden. För de individer som gjort träningen till en livsstil blir det svårt att kombinera familjeliv med livsstilens krav. Detta kan få till följd att ungdomstiden förlängs då det är svårt att acceptera övergången till det pliktfyllda vuxenliv som familjelivet utgör. Den ånger Sofie beskriver över förlorade ungdomsår beskrivs av Johansson som vanligt förekommande bland seriösa gymtränande. Många hårt tränande går miste om en ”normal” uppväxttid med resor, kamrater och kärlek. Istället för att utveckla ett socialt liv utanför gymmet centreras tiden till gymmet (Johansson, 1998). Den svårighet att kombinera familjeliv med gymkulturens livsstil som Lasse och Jonas känner, och den sociala isolering som Sofie, Erik, Lena och Christer upplever ger upphov till både psykologiska och sociala problem för dem, både i form av ångest över missade måltider och träningspass, men även över förlorad eller minskad social kontakt.

Johansson beskriver hur många som anammat gymkulturens livsstil hamnar i ett beroendetillstånd. Detta behöver inte uppmärksammas av individen, men när något händer som förändrar livet och förutsättningarna blir det ofta tydligt. Den livsstil och de parametrar som ingår i gymkulturens livsstil blir svåra att upprätthålla för Lasse och Jonas när livet förändras i form av att de blir pappor. Johansson beskriver hur det kan vara oerhört krävande att lämna eller förändra en invand roll. Självkänslan som skapats genom musklerna och träningen är beroende av just träningen och övriga parametrar.

Det handlar inte bara om att förändra eller lämna en roll, det handlar också om att byta kropp, något som Jonas så tydligt exemplifierar i sitt intervjuvar. Att samtliga intervjuade även svarar att de skulle må väldigt dåligt om de tvingades sluta med träningen tyder också på att de hamnat i det beroendetillstånd som Johansson beskriver (ibid).

De regimer som är kopplade till gymkulturens livsstil är ofta strikt disciplinerade och asketiska. Sofie beskriver hur hon känner inför sin tid som aktiv body fitnessutövare och de tränings och matregimer hon följde då, och vilka konsekvenser det fick för henne.

”Jag var anorektiker när jag var yngre och när jag höll på med body fitness kände jag flera gånger att de symptomen kom tillbaka. Detta delar jag säkert med andra som håller på med det också, man har ett sjukt sätt att driva kroppen på som inte är sunt. Hela fitnessbranschen skapar ju ätstörningar. Att gå igenom en tävlingsdiet på runt 20 veckor, man tappas sin menstruation, risk att tappa håret, allt för en tävlings skull. Resan tillbaka till nån sorts normal kosthållning, inte börja hetsäta, inte få panik när kroppen faktiskt börjar lägga på sig vikt igen, det ser inte jag som hälsosamt i alla fall” (Intervju Sofie).

Erik som tävlar aktivt ger sin syn på de kvinnor som tävlar och lyfter speciellt upp de risker som han anser föreligga för kvinnliga tävlande.

”Det är roligt att se så, men jag tycker att skillnaden mellan tjejer och killar när det kommer till att tävla i detta, tjejer har nog lättare för att bli sjuka av sporten. Det går till överdrift med maten osv, det blir mer åt anorektikerhållet. Ja, fast det är klart att killar kan vara formnojiga också men killar verkar ändå kunna hantera att gå upp lite mellan tävlingar. Jag tror det är mer känsligt det där hos tjejer, det är ju givet att man går upp efter en tävlingsdiet liksom, många tjejer klarar inte av det” där (Intervju Erik).

Jonas beskriver de problem han upplever.

”Jag har ju nästan fått en diagnos på megarexi, jag brottades under en period med drogproblem och gick då i terapi och där framkom det att jag förmodligen led av megarexi, ja alltså så är det ju för ju större och starkare jag blir ju mindre tycker jag fan att jag är alltså. Det är riktigt sjukt. Jag tränar aldrig i linne på gymmet tex, för jag tycker att jag är för liten, jag får ångest när jag tar av mig och ska träna i linne.

Visst ibland kan jag tycka att jag är vältränad och så men det är ofta att det blir jobbigt. Jag försöker att träna lite mer i linne för att försöka få bort det där, att jag ska vara nöjd med mig själv istället och kroppen jag har, för jag vet ju innerst inne att jag är ganska stor och vältränad, men ändå så är det så att jag känner mig liten ändå” (Intervju Jonas).

Lena beskriver hur hon känner i samband med och efter tävlingssatsningar.

”Det är en jättetuff balans. Innan tävling gör man ju vätsketömmning osv. Det slår alltid tillbaka sen när man börjar äta och dricka efter tävling. Kroppen sväller upp och samlar på sig vätska. Det är jättesvårt att hantera, efter att ha varit i superform så tycker man att man är den fetaste personen på jorden. Det är väldigt psykiskt påfrestande. Efter min förra tävling tog det nästan 8 månader innan kroppen var i fas igen, inte trodde den var på svält. Självförtroendet är inte bra heller, man vill ha den där formen man hade på tävling, det är helt ologiskt för den formen kan ingen gå runt med året om. Man kan jämföra det lite med hur en anorektiker tänker, man ser sig själv som fetare än vad man är” (Intervju Lena).

Giddens beskriver hur Anorexia är starkt könsbundet, att män mer sällan drabbas (Giddens, 1999 s.129-132). Istället har gymkulturen och rådande kroppsideal skapat nya psykiska tillstånd som istället drabbar fler män än kvinnor. Megarexi är starkt förbundet med gymkulturen och gymvärldens framväxt och Johansson beskriver det som den manliga motsvarigheten till Anorexia, där individen drabbad av megarexi delar anorektikerns förvridna kroppsuppfattningar. Enligt definitionen på Megarexi nämns symptom som, ångest över missade måltider och träningspass, social isolering, extrema matregimer och en uppfattning om kroppen som liten, rent muskulärt (www.appliedsportpsych.org). Dessa symptom och upplevelser beskriver flertalet av mina intervjupersoner och det pekar på att gymmet kan ses som en ”kritisk miljö”, med stora krav på dess medlemmar och höga risker (Johansson, 1998).

Att flertalet intervjuade lyfter fram den speciella risk som föreligger för kvinnor inom gymkulturen kan sättas i samband med Johanssons beskrivning gällande kvinnor och gymkulturens konsekvenser. Den tävlande fitness och bodybuildingkvinnan pendlar mellan en mer normativ kroppsform till ett närmast anorektiskt tillstånd. Den individualiserade träningen som sker på gymmen kan leda till en ökad fixering vid det kroppsliga och en strävan efter att alla ens problem löses genom mer och mer träning. I värsta fall blir träningen enligt Johansson bara ytterligare en del i det självförakt och och förtryck som många kvinnor ägnar sig åt för att uppnå olika skönhetsideal.

Det ständiga missnöjet leder till mer träning men inte till ett mer socialt och jämlikt liv (ibid).

Anorexia bör enligt Giddens inte förklaras som något patologiskt utan är ett resultat av de många val människor ställs inför i moderniteten och i sitt skapande och upprätthållande av självet.

Anorektiska människors kroppsregimer är oftast extrema och innehåller ofta rigorösa träningsrutiner, kombinerat med en strikt underdimensionerad matregim. Anorexia är enligt Giddens ett sätt att söka kontroll i en öppen social värld full av valmöjligheter. Sofies tidigare sjukdomstillstånd triggades av gymkulturens asketiska innehåll och hårda krav på kropp och utseende. Den livsstil som kommer ur gymkulturen liknar i mångt och mycket de rutiner och regimer som är framträdande hos en anorektiker. På detta sätt är gymkulturen och dess asketiska regimer att likna vid ett destruktivt tillstånd likt sjukdomen Anorexia. Tävlingsdieten och den upplevelse Sofie och Lena beskriver kan här ses ha stora likheter med Anorexia med dess strikt asketiska mat och träningsregimer. Enligt Giddens är självförsakelse på den personliga nivån ett vanligt drag hos psykisk störning i alla samhällen. Giddens beskriver hur anorektiker känner ett främlingskap inför sin egna kropp, där självet inte känner sig hemma. Efter en tävlingsdiet beskriver Lena och Sofie hur de har svårt att acceptera sin mer ”normala” form. Ett tecken på det främlingskap som Giddens beskriver hos Anorektikern (Giddens, 1999 s.79, 126-132).

Johansson beskriver också känslan av främlingskap inför den egna kroppen. Gymträning handlar enligt Johansson i stor utsträckning åt utseendemässiga ideal och mål, det handlar om att bygga en muskulös och vacker kropp. Dessa mål är betydligt diffusare än att exempelvis springa 100 meter på en viss tid. För att mäta framstegen blir spegeln en viktig måttstock på framgång inom gymkulturen. Idealen inom gymkulturen är den fettfria, muskulösa och hårda kroppen. Upplevelsen av främlingskap som Sofie och Lena känner förklaras av att spegelbilden efter en tävlingssatsning snarare visar på en regression i den fysiska utvecklingen än en framgång. Det fettfria och hårda idealet är så segmenterat i deras jag att formen av normalitet ses som förfrämligande. De känner sig inte hemma i den ”nya” kroppen (Johansson, 1998).

De ideal som ligger till grunden för de negativa känslor och den ångest många av mina intervjupersoner känner beskrivs av Johansson genom begreppet ”missnöjets logik”. Att aldrig vara nöjd, att alltid känna ångest inför sin egna kropp är ett resultat av en samverkan mellan individens självkänsla och de föreställningar och bilder om kroppen som utvecklas på gymmet.

Det extrema och nästan vetenskapliga förhållningssättet till kroppen, träningen, regimerna, resulterar i en starkt kritiskt förhållningssätt till den egna kroppen. Istället för att nöja sig med att träna för att må bra uppstår en sjuklig fascination över att skapa en ”perfekt” kropp. Det får till följd att individen ständigt går runt och funderar kring de ansträngningar som krävs för att nå sina ideal, ideal som ständigt flyttas fram (ibid). Detta kan också ses som en del i Giddens reflexivitetetsbegrepp, där individen ständigt måste återskapa och upprätthålla självet (Giddens, 1999). Hos den seriöst gymtränande finns ett ständigt inslag av reflexivt tänkande, det finns alltid nya träningstekniker, dietupplägg och nya kosttillskott att prova. De ständigt förhöjda målen riskerar att skapa ett anomiskt tillstånd, där gränsen för det faktiska och möjliga försvinner och ersätts med en begär efter ständig förändring (Johansson, 1998). Detta reflexiva identitetsskapande blir hos den hårt tränande, många gånger ett ångestfyllt tillstånd, där kliniska sjukdomar som Anorexia och megarexi kan bli följden.

10. Diskussion

Utseendet och kroppen får en allt större betydelse för den senmoderna människa. Gymmen ökar i antal för varje år. På gymmen jagas bilden av den perfekta kroppen, den fettfria, hårda kroppen. Gymmet uppmuntrar till uppluckringen av kroppsliga konventioner. Steget från att börja träna på gym till att snabbt absorbera alla av gymkulturens ideal och livsstilsparametrar verkar inte långt. Kanske är det också när man börjar laborera med kroppen och dess utseende som man inser hur svag en identitet och självbild kan vara, att man aldrig känner sig nöjd och ständigt flyttar fram gränserna för vem man vill vara och hur man vill se ut. De kroppsliga ideal som skapas på gymmen tar ingen hänsyn till individens inre egenskaper, den fokuserar enbart på dess yttre kvaliteter. Den ökade träningstrenden får också till följd att uppfattningen om att utseende anses vara en viktig egenskap ökar och reproduceras. Det yttre får en allt mer framstående värdering i det senmoderna samhället, kanske på bekostnad av vad man skulle kunna hävda, viktigare egenskaper. Många av mina intervjupersoner beskriver hur livsstilen många gånger blir ångestframkallande och raka motsatsen till den hälsosamma inramning som gymkulturen gärna förpackas i. Att leva upp till de hårda och disciplinerade kraven ställer oerhörda krav på gymkulturens medlemmar. Det som från början gav en förhöjd självkänsla mynnar snart ut i en ändlös jakt på den ”perfekta” kroppen. Inte sällan leder detta till psykiska sjukdomar som Anorexia och megarexi, missbruk, ångestbesvär och social isolering. Man kan med lätthet se på gymmet som den ”kritiska miljö” som Johansson beskriver (ibid).

Gymmet är en skapare av en viss typ av manlighet. Det är den starke, disciplinerade och dominanta mannen som står som förebild för många unga män som börjar sin resa in i gymkulturen.

Samtidigt kan vi i den rådande mediala diskursen även läsa att gymmet allt mer går mot en könslig pluralism, detta syns också genom slogans som florerar i media och sociala medier. ”strong is the new skinny” (cbcnews.ca), ett bevis för att tidigare kvinnliga ideal skiftat från strävan efter att vara smal till att nu vara starka rent fysiskt. Denna ökning av kvinnor på gymmen, och den allt mindre manligt regionaliserade gymmiljön är något som jag anser förändrats sedan Johansson presenterade sin analys av gymkulturen (Johansson, 1998). På lite drygt tjugo år har kvinnorna allt mer tagit plats i gymvärlden. Detta i sig ger också en antydning om att gymträningen sprider sig. Jag skulle också vilja diskutera kring sjukdomen Anorexia i samförstånd med att allt fler kvinnor nu gör entré på gymmet och i gymkulturen. Som Giddens beskriver så är Anorexia starkt könsbundet (Giddens, 1999 s.129-132) . Det skulle därför vara intressant att diskutera och undersöka närmare om sjukdomstillstånd som Anorexia triggas och ökar i och med kvinnornas inträde i gymkulturen. Det verkliga problemet försvinner inte genom att byta ideal, utan samma destruktiva sätt att hantera svåra känslor kvarstår och kommer endast i nya skepnader. Kanske öppnar gymkulturen en enkel port till möjligheter att driva vidare ett missbruk i en ny skepnad. Nya måsten, nya ideal.

Den identitet som skapas i det senmoderna samhället och i gymkulturen ställer individen inför en mängd krav och ideal att leva upp till. Mina intervjupersoner beskriver en tillvaro som många gånger krockar med en mer ”normal” livsstil och hur detta yttrar sig i diverse konsekvenser. Att träna och sköta om sin kropp är i sig inget negativt om man lyckas behålla distansen och balansen. För många av mina intervjupersoner verkar detta vara en svår och många gånger ångestfylld balans. Det är lätt att svepas med och duka under i den kritiska miljön som gymmet ändå får anses utgöra.

11. Referenser

Böcker

Aspers, Patrik (2007). *Etnografiska metoder: att förstå och förklara samtiden*. 1. uppl. Malmö: Liber

Brante, Thomas, Andersen, Heine & Korsnes, Olav (red.) (2001[1998]). *Sociologiskt lexikon*. 1. uppl. Stockholm: Natur och kultur

Connell, Raewyn (2008). *Maskuliniteter*. 2. uppl Göteborg: Daidalos

Denscombe, Martyn (2009). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Studentlitteratur: Lund.

Giddens, Anthony (1999). *Modernitet och självidentitet: självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos

Gillham, Bill (2008). *Forskningsintervjun: tekniker och genomförande*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Ekström, Gert (2001). *Frisk, stark och vacker: gym förr och nu*. Sandlund & Co: Stockholm.

Hartman, Jan (2004). *Vetenskapligt tänkande: Från kunskapsteori till metodteori*. Studentlitteratur: Lund

Johansson, Thomas (2001). Den hårda kroppen – ett oinfriat löfte?. I Sernhede, Ove & Johansson, Thomas. (Red.) *Identitetens omvandlingar: Black metal, magdans och hemlöshet*. Bokförlaget Daidalos AB: Göteborg. S.413-426.

Johansson, Thomas (1998). *Den skulpterade kroppen: gymkultur, friskvård och estetik*. Carlsson bokförlag: Stockholm.

Artiklar

Gymkulturen växer så det knakar (2008). [Elektronisk] Sydsvenska dagbladet, 7 januari.

Tillgänglig: <http://www.sydsvenskan.se/malmo/gymkulturen-vaxer-sa-det-knakar/> [2014-05-03].

When Building Muscle Turns into Muscle Dysmorphia. [Elektronisk] Tillgänglig:

<http://www.appliedsportpsych.org/resource-center/health-fitness-resources/when-building-muscle-turns-into-muscle-dysmorphia/> [2014-04-10].

Strong is the new skinny out in social media (2013). [Elektronisk] cbcnews, 26 juli. Tillgänglig:

<http://www.cbc.ca/news/health/strong-is-the-new-skinny-out-in-the-social-media-world-1.1311765> [2014-05-18].

Fitnesstrenden är här för att stanna (2014). [Elektronisk] Svenska Yle, 19 januari. Tillgänglig:

<http://svenska.yle.fi/artikel/2014/01/18/fitnesstrenden-ar-har-att-stanna> [2014-05-03].

Gymmet inte längre bara för biffar (2012). [Elektronisk] Dalarna tidning, 12 maj. Tillgänglig:

<http://www.dt.se/nyheter/borlange/1.4701443-gymmen-inte-langre-bara-for-biffar> [2014-05-03].

Webbsidor

Eniro (2014-03-28). *Gym i Sverige*. <http://gulasidorna.eniro.se/hitta:gym> [2014-03-28].

SKKF (2014-004-13). Regelverk. Kortfattad beskrivning av IFBB:s regler för de olika disciplinerna. <http://www.skkf.org/?articleId=237&lang=SE>. [2014-05-18].

Rapporter

Riksidrottsförbundet (2011-04-14). *Svenska folkets träning med motionsgympa, aerobics och styrketräning*. [Rapport]

http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_183/scope_128/ImageVaultHandler.aspx [2014-02-04].

12. Bilagor

Frågor som jag utgått ifrån under observationen.

- Hur lång tid observerade jag
- Veckodag
- Klockslag
- Fördelning mellan män och kvinnor ca
- vilken fysik har de tränande människorna
- Vilka kroppsideal kan skönjas
- Allmän känsla av gymmets miljö angående könsbundenhet
- Träningsformer som bedrivs
- Tränar man själv eller ihop med någon/några andra
- Interagerar de tränande med varandra, om, vad sägs?
- Vilka ”manliga” respektive ”kvinnliga” perspektiv kan skönjas
- Åldersmässig åtskillnad gällande träningsformer
- Vilka kläder bär de tränande? Speciella märken?

Intervjuguide, tematisk indelning

- Träningsbakgrund
- Träningsform
- Seriositet
- Kostens betydelse
- Identitet
- Sociala faktorer
- Psykiska faktorer
- Konsekvenser
- Kön, manligt/kvinnligt