

Lunds universitet  
Sociologiska institutionen



## **Den muskulösa kroppen**

Kroppens betydelse för identitetsskapandet i det moderna samhället

Författare: Lisa Ekström  
Kandidatuppsats: SOCK01, 15hp  
Höstterminen 2008  
Handledare: Anders Järnegren

# ABSTRACT

Författare: Lisa Ekström

Titel: Den muskulösa kroppen- Kroppens roll i identitetsskapandet i det moderna samhället.

Kandidatuppsats: SOCK01, 15hp

Handledare: Anders Järnegren

Sociologiska institutionen, Hötsterminen 2008

Studien grundar sig i kroppens betydelse och roll för individens identitetsskapande. Främst fokuserar den på musklernas betydelse i denna process. Mitt intresse för ämnet har sitt ursprung i samhällets minskade behov av muskelmassa som står i kontrast till gym fyllda av personer som söker en muskulös och stark kropp. Vad är det som lockar människor att bygga en muskulös och kraftfull kropp idag och hur mycket av deras identitet finns då i dessa muskler? Hur påverkar kroppen individens identitetsskapande i det moderna samhället? För att finna förståelse för detta fenomen gjordes fyra intervjuer och en observation. Intervjuerna gjordes med personer som tränar mycket styrketräning och observationen genomfördes på ett gym i Lund. Den insamlade empirin har analyserats utifrån sociologisk forskning och teorier. Tre teman har utkristalliserats; disciplinering, maskulinitet och identitet. Disciplineringen handlar om hur samhället genom historien sökt forma och kontrollera människors kroppar och om hur intervjupersonerna nu försöker att disciplinera sin egen kropp till att nå de mål de önskar uppnå. Dessa mål härstammar ofta från samhällets normer om kroppen, där den manliga och den kvinnliga kroppen skiljs åt och har olika egenskaper. I temat om maskulinitet diskuteras de manliga ideal som råder och vad som anses vara manligt och kvinnligt i gymmet. Diskussionen om identitet knyter samman de två tidigare temana och söker gå till botten med musklerna och kroppens roll för individens identitet. Vilken betydelse har kroppen för intervjupersonerna och hur kommer det sig att den fått denna betydelse? Slutligen sätts fenomenet in i ett större samhälleligt sammanhang där en diskussion förs om samhällets syn på fetma, kroppens nya roll i samhället samt könets framtida betydelse för individens utformning av kroppen.

**Nyckelord:** Kropp, muskler, identitet, manlighet.

## Tack till

Tack till alla mina intervjupersoner och till Gerdahallen i Lund. Tack till min handledare Anders Järnegren för alla goda råd och idéer. Jag vill även rikta ett tack till Liza Högstedt för hennes hjälp vid observationen samt för hennes korrekturläsning.

# Innehållsförteckning

<b>1 INLEDNING .....</b>	<b>1</b>
1.1 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING .....	1
1.2 BEGREPPSDISKUSSION OCH AVGRÄNSNING .....	1
1.3 DISPOSITION.....	2
<b>2 BAKGRUND .....</b>	<b>3</b>
2.1 GYMKULTUREN.....	3
2.2 FORSKNINGSÖVERSIKT.....	3
<b>3 METOD .....</b>	<b>4</b>
3.1 FÖRSTÅELSE OCH FÖRFÖRSTÅELSE .....	4
3.2 OBSERVATION .....	5
3.3 INTERVJU .....	6
3.3.1 Urval av intervjupersoner .....	6
3.3.2 Genomförandet av intervjun.....	7
3.3.3 Efterarbete.....	8
3.3.4 Etik.....	8
3.3.5 Fördelar och nackdelar med intervjuer.....	9
3.4 TEORETISK GENOMGÅNG .....	10
3.4.1 Källkritik.....	10
3.4.2 Grounded theory.....	11
<b>4 TEORI.....</b>	<b>11</b>
4.1 KROPPEN OCH SAMHÄLLET .....	12
4.1.1 Turners typologi .....	12
4.1.2 Franks typologi.....	13
4.1.3 Johanssons diskussion.....	13
4.2 KROPPEN OCH KÖN.....	14
4.2.1 Hegemonisk maskulinitet.....	14
4.2.2 Det könspräglade gymmet .....	15
4.2.3 Män och identitet.....	16
4.3 KROPPEN OCH IDENTITET .....	17
4.3.1 Reflexivitet och självidentitet.....	17
4.3.2 Reflexiva kroppstekniker.....	18
<b>5 ANALYS .....</b>	<b>18</b>
5.1 DISCIPLIN .....	19
5.2 MASKULINITET.....	20
5.3 IDENTITET .....	22
<b>6 AVSLUTANDE DISKUSSION.....</b>	<b>24</b>
<b>LITTERATURLISTA .....</b>	<b>27</b>

## BILAGA 1- INTERVJUGUIDE

## BILAGA 2- INFORMATIONSBLAD TILL GERDAHALLEN

## BILAGA 3- INFORMATIONSBLAD TILL INTERVJUPERSONER

# 1 Inledning

I det moderna samhället har arbetsformerna förändrats. Arbete som i tidigare samhällen ställde krav på rå kroppsstyrka har idag ersatts med maskiner och ny teknologi. De flesta människorna i det moderna samhället behöver inte längre bygga en stark kropp för att klara sina dagliga arbetsuppgifter. Så varför lägger många människor ner mycket tid på att få en stark och muskulös kropp? På en kropp med mer muskler än vad som krävs för att vara hälsosam och för att klara av de dagliga sysslorna. Kroppen tycks ha fått en ny innebörd i dagens samhälle. Människor spenderar timmar på gymmen, tidningshyllorna fylls med fitnessmagasin och proteintillskott och andra (lagliga) tillväxtfrämjande preparat finns nu att köpa i mataffären. Att skulptera sin kropp till att få synliga muskler och en oneklig styrka tycks locka många människor. Främst verkar det locka män. Muskler är fortfarande något som ofta anses manligt och sällan kvinnligt.

Jag har valt att undersöka vilken roll kroppen har i det moderna samhället och gör detta genom observation, intervjuer och dokumentgenomgång. Observationen ägde rum på gymmet i Gerdahallen i Lund en måndagskväll i november. Fyra intervjuer gjordes därefter med personer som lägger ner mycket tid på att bygga en muskulös och stark kropp. Slutligen har jag gjort en genomgång av tidigare forskning, sociologiska teorier och begrepp som behandlar kroppen, maskulinitet och identitet.

## 1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med denna uppsats är att studera vilken innebörd kroppen tillskrivs i det moderna samhället. Uppsatsen fokuserar även på sökandet efter den muskulösa och starka kroppen. Jag avser att diskutera och undersöka hur det kommer sig att människor ägnar mycket tid åt att trimma sin kropp och till att bli muskulös. Vilken betydelse har denna starka kropp för individens identitetsskapande? Vad finns det för manligt ideal som gör att muskler kännetecknas som något manligt? Finns det ett kvinnligt respektive manligt beteende i gymmet? Min frågeställning blir således: *Hur påverkar kroppen individens identitetsskapande i det moderna samhället?*

## 1.2 Begreppsdiskussion och avgränsning

Då jag diskuterar begreppet *det moderna samhället* syftar jag till utvecklingen i västvärlden efter industrialiseringen på 1800-talet och då främst på samhället som kommit att utvecklas i västvärlden sedan andra världskriget.

Jag använder även begreppet *kroppstekniker* med vilket jag menar de olika metoder och tekniker en individ kan använda för att forma sin kropp, såsom styrketräning eller aerobics. Begreppet kan även syfta på olika former av styrketräning; exempelvis när man utformar sin träning för att bygga stora muskler (som en bodybuilder) eller för att bygga starka muskler (som en tyngdlyftare).

Kroppen kan påverka individens identitetsskapande på olika sätt, genom exempelvis bantning, Schönhetsoperationer, kläder, smink och hår. Jag väljer att avgränsa mig till att enbart studera musklernas påverkan på identitetsskapandet. Vad gäller bodybuilding använder jag viss litteratur som berör den kroppstekniken men jag har valt att inte intervjua eller studera bodybuilders. Varför jag inte vill studera bodybuilders djupare beror på att mitt intresse ligger hos de personer som inte är lika avancerade i sin träning. Dessa är alltså personer som anser att träning är väldigt viktigt, men denna träning kräver inte så mycket som bodybuilding gör. Jag diskuterar teorier som berör manlighet och därför fokuserar uppsatsen till stor del på män och deras kroppar. Detta beror på att jag söker förstå mannens relation till muskler och även varför muskler anses som någonting manligt.

### 1.3 Disposition

Uppsatsen inleds med en historik över styrketräningen och gymkulturens framväxt samt en resumé över hur det sociologiska forskningsfältet för kroppen har utvecklats och ser ut idag.

I metodkapitlet diskuteras de tekniker som använts: observationer, intervjuer och en genomgång av relevanta teorier och forskning. Min egen förståelse och förförståelse som forskare problematiseras i detta avsnitt. En diskussion förs också angående för- och nackdelar med de olika teknikerna samt vilka problem de inneburit.

Uppsatsens teoridel är uppdelad i tre delar: kroppen och samhället, kroppen och kön och kroppen och identitet. I dessa tre delar diskuteras de aspekter som är viktiga för förståelsen av relationen mellan människan och kroppen.

Analysen syftar till att föra en dialog mellan teorin och empirin och är indelad efter de teman som teoridelen består av. Disciplin och samhällets påverkan på kroppen utgör första delen, maskulinitet den andra och identitet den tredje delen.

För att knyta samman uppsatsen och främst analysen följer en avslutande diskussion där de viktigaste argumenten i analysen förs fram. Dessa argument förs även in i ett vidare samhällssammanhang. Uppsatsen avslutas med en diskussion om vilka forskningsfrågor som är intressanta i framtiden.

## 2 Bakgrund

### 2.1 Gymkulturen

Det finns bevis för att muskelbyggande har pågått ända sedan antiken. Dess moderna historia uppstår dock genom det så kallade Muscular Christianity under 1800-talet. Muscular Christianity var en rörelse som menade att människan genom att träna sina muskler och bygga en muskulös kropp visar att man förvaltar sin kropp på rätt sätt och därigenom ärar gud. Under 1800-talet fick den manliga, muskulösa kroppen även en symbolisk betydelse för byggandet av en stark nationalstat. Under 1930-talet började atletklubbar växa fram både i Sverige och i USA. I Sverige handlade dessa inte enbart om tyngdlyftning, utan även om skapandet av en livsstil och en människa som var såväl idrottsman som artist. Böckerna som skrevs om bodybuilding i Sverige under 1930- och 1940- talen handlade inte som i dag om estetik, utan de fokuserade snarare på karaktärsfostran och nationalstaten. I denna litteratur fanns tydliga referenser till nazismen, tron på övermänniskan och en vilja att utveckla människor som strävar efter "viljan till makt". Denna koppling till fascismen försvann dock successivt under de kommande årtiondena och under 1960- och 1970- talen kom istället individens ansvar för den egna fysiologiska utvecklingen att betonas. Det var på 1970- talet som bodybuilding börjar spridas från USA ut i världen och under nästkommande decennium kom gymmets popularitet att öka kraftigt. Från slutet av 1970- talet växte gymkulturen i Sverige och allt fler svenskar ägnade sig åt denna kroppsskulptering. Från att tidigare enbart varit en manlig företeelse började kvinnor intressera sig för bodybuilding under 1980- talet. Det var också då aerobics fick sitt fäste i landet och en ny fitnesskultur fick ett grepp om Sverige (Johansson, 1997:16-70).

### 2.2 Forskningsöversikt

Litteratur om kroppen växte fram under främst 1990- talet. Bryan S Turner var då en förebild med boken *The Body and Society* (1984). Turner är också grundaren av tidskrifter som *Theory, Culture & Society* och *Body & Society*. Filosofen och idéhistorikern Michael Foucaults texter om samhällets disciplinering av individen har haft stor inverkan på många inom det sociologiska forskningsfältet om kroppen. I sin bok *Övervakning och straff* (1979) beskriver Foucault hur samhällets disciplinering av människan tar nya former.

Mycket forskning om kroppen hämtas också från den feministiska forskningen. En av de stora klassikerna inom feminismen är Judith Butlers bok *Gender Trouble* (1990), där hon diskuterar konstitutionen av kön genom samhälliga processer. Sociologen Raewyn (tidigare

Robert) Connell har haft betydelse för maskulinitetsforskningen med boken *Maskuliniteter* (1995 med revidering 2008). I *Maskuliniteter* diskuterar hon den hegemoniska maskuliniteten och hur andra maskuliniteter förhåller sig till denna.

Diskuterar man kroppen utifrån ett identitetsperspektiv är givetvis sociologen Anthony Giddens en frontfigur med böcker som *Modernitetens följder* (1996) och *Modernitet och självidentitet* (1997). I dessa böcker diskuterar han modernitetens påverkan på individen och hur denna tvingas hantera den ökade reflexiviteten.

Den svenska sociolog som haft störst påverkan på forskningen om kroppen och som också utgör en viktig del av min uppsats är Thomas Johansson. Johanssons bok *Den skulpterade kroppen* (1997) bygger på studier och intervjuer av svenska gym och dess motionärer. Han för en detaljerad och grundlig diskussion kring forskningen om kroppen vilket har motiverat och inspirerat mig i mitt arbete med uppsatsen. Jag har valt att utveckla vissa delar av Johanssons diskussioner och också försökt föra in dem i 2000- talet.

Mycket forskning om kroppen gjordes under 1990- talet, men under 2000- talet har litteraturen minskat. Tidskriften *Body & Society* publicerar dock relevanta artiklar som för forskningen framåt. Från denna tidskrift har jag hämtat artiklar skrivna av Nick Crossley, Rosalind Gill, Karen Henwood och Carl McLean.

### 3 Metod

I detta kapitel diskuterar jag hur jag gått tillväga för att besvara min frågeställning. Jag har genomfört en delvis deltagande observation, fyra tematiskt öppna personliga intervjuer samt en genomgång av relevant sociologisk forskning och teorier. Jag inleder med att problematisera min egen förförståelse och hur en forskare når förståelse. Därefter beskriver jag hur observationen gått till, samt för- och nackdelar med denna metod. I följande avsnitt behandlas intervjuerna där jag redogör för hur jag valt mina intervjupersoner och hur intervjuerna samt efterarbetet genomförts. Jag diskuterar även etiska aspekter av att göra intervjuer och för- och nackdelar med denna teknik. I det sista avsnittet redogör jag för mitt arbete med teorierna. Där diskuterar jag även källkritik mot den använda litteraturen och hur jag använt mig av grounded theory.

#### 3.1 Förståelse och förförståelse

Den empiriskt kvalitativa forskaren försöker förstå vad människor gör, varför de gör det och hur de gör det. Denna förståelse når forskaren genom interaktion med fältet hon/han studerar

och förståelsen uppkommer när forskaren förstår vad aktörerna menar. Sociologen Patrik Aspers (2007:33-57) diskuterar begreppen första och andra ordningens konstruktioner. Första ordningens konstruktioner innebär meningen aktören skapar, alltså dennes uppfattning av verkligheten. Andra ordningens konstruktioner innefattar forskarens förståelse för denna mening. Förståelsen får forskaren genom teori, empiri och sin egen vardagliga förförståelse. Den vardagliga förförståelsen är nödvändig och samtidigt en oundviklig del av att nå förståelse. Forskaren måste använda förståelsen, vilken hon förvärvat genom att leva som en människa bland andra i samhället, i sin interaktion med aktörerna och fältet. Forskaren har även en teoretisk förförståelse, vilken också är en nödvändig del av den tolkning som skapar förståelse. Min vardagliga och teoretiska förståelse har möjliggjort min förståelse för forskningsfältet men samtidigt även påverkat hur jag förstår vad aktörerna gör och säger.

### **3.2 Observation**

En delvis deltagande observation genomfördes på Gerdahallens gym i Lund. Den var delvis deltagande då jag inte deltog i styrketräningen, däremot var jag iklädd träningskläder och aktörerna kände inte till att de blev observerade. Martyn Denscombe som är professor i social forskning, menar att fördelar med att göra en deltagande observation är att forskaren har goda möjligheter att få insikter i sociala processer och en holistisk förståelse som omfattar samband mellan många olika faktorer (Denscombe, 2000:184-85).

När forskaren identifierat fältet hon önskar att studera och ska ta sin första kontakt med detta bör hon tydligt informera företaget, organisationen eller personerna som utgör fältet om sin studie. Aspers menar att det är bäst att vända sig direkt till fältets ”gatekeepers” för att få godkänt tillträde, då dessa oftast innehar högre positioner och status på fältet. Inför min observation kontaktade jag därför Gerdahallens vd för att söka tillstånd och för att informera om min observation. Under observationen hade jag hjälp av en studiekamrat. Vi diskuterade vad vi såg och jag antecknade även för att fånga upp det flöde av intryck och händelser som vi upplevde. Som nämnt tidigare var vi iklädda träningskläder för att bättre smälta in men deltog inte i styrketräningen. Aspers menar att forskaren bör vara med i många av de aktiviteter som sker på fältet och skapa sig en förståelse för helheten för att kunna förstå de delar som ingår. Denna process tar lång tid, ibland går flera månader innan forskaren verkligen förstår vad som sker på fältet. Min observation ägde rum under enbart en timme och gav därför en knapphändig förståelse för vilka strukturer och processer som skapas och efterlevs på gymmet. För att få kunskap om hur människor tränar och vilka kulturer och könsstrukturer som finns på gymmet bör man göra en deltagande observation under längre tid. Forskaren



behöver själv vara en del av gymmet för att kunna förstå och beskriva vad som sker där på ett relevant vis (Aspers, 2007:114-16).

Observationer kan även användas under tiden som man genomför en intervju. Forskaren i sociologi Marcus Persson (2008) skriver att ”varje intervju är (eller åtminstone borde vara) en observation”. Även om forskaren har sin fokus på det som sägs i en intervju kan hon/han sällan undvika att också uppfatta det som syns. Under observationerna har jag därför funderat på hur intervjupersonen presenterar sig själv genom sitt utseende och sätt att föra sig på. Därmed kan jag få en uppfattning om hur de önskar presentera sig för mig. Jag har reflekterat över om de ser mig i ögonen när de svarar och hur de väljer att placera sin kropp, vilket ger mig kunskap om vilka frågor som är jobbiga och om personen är rastlös och stressad.

### **3.3 Intervju**

#### **3.3.1 Urval av intervjupersoner**

Min uppsats syftar till att studera personer som styrketränar ofta och bygger muskler, därför var det dessa personer jag sökte när jag gjorde mitt urval av intervjupersoner. De två första intervjupersonerna valdes genom den så kallade snöbollseffekten (Aspers 2007:91). Snöbollseffekten innebär att man låter personer på fältet peka ut andra fall att studera. Jag fick kontakt med intervjuperson ett genom en bekant, det var sedan intervjuperson ett som kontaktade intervjuperson två. Dessa två tränar på samma gym och tävlar i styrkelyft. Det finns därför en risk att intervjuperson ett har informerat intervjuperson två om intervjuens innehåll så att denne kunnat förbereda sina svar och därmed ge mig svar som han tror är ”rätt”, det vill säga svaren han tror jag vill ha. Faran med snöbollseffekten är att selektionen riskerar att begränsas till ett visst nätverk av personer. Jag önskade att intervjua personer som inte är bekanta med mina två första intervjupersoner och som inte tävlar i styrkelyft, då jag sökte att även intervjua personer vars mål med träningen inte är att tävla utan enbart att bygga muskler. Därför rekryterade jag intervjupersoner under min observation på Gerdahallen, där jag hittade fyra personer som ville ställa upp på intervju. Då tre av dessa personer vid senare tillfälle valde att inte delta i studien sökte jag nya intervjupersoner på Friskis & Svettis i Malmö och fann ytterligare tre, varav en slutligen deltog. Varför fem personer först tackade ja till att ställa upp i studien men sedan ändrade sig tror jag kan bero på att det var lätt att tacka ja i gymmet och sedan lika lätt att inte svara på de mejl jag skickade. Jag tror att jag hade fått färre som hoppat av om jag istället ringt personerna och bokat en tid. Men tyvärr tog jag inte deras telefonnummer vid den första kontakten.

Mitt val av intervjupersoner i gymmen grundades på min uppfattning om personens fysik, det vill säga om de hade en muskulös kropp och därmed styrketränade ofta. När jag efteråt reflekterar över urvalet inser jag att personerna säkert äger ytterligare egenskaper som gjorde att jag valde just dem. Troligtvis uppfattade jag dem som trevliga personer, som skulle vara villiga att ställa upp på en intervju. Urvalet blir givetvis något godtyckligt när det sker grundat på enbart personens utseende och utstrålning. Men med tanke på tidsbrist och uppsatsens begränsade omfattning var det den metod som var enklast att använda sig av.

Intervjuerna gjordes med tre män och en kvinna. Då jag använder teorier som behandlar manlighet och diskuterar hur denna tar sig uttryck i gymmet menar jag att det är intressant att fokusera på män i min uppsats. Genom den kvinnliga intervjupersonen får jag även andra intressanta perspektiv då hon kan observera manligheten på gymmet genom ett utifrånperspektiv. Det var svårt att hitta kvinnliga intervjupersoner, vilken även kan ses som ett belägg för att gymmet och även muskler fortfarande är något som anses manligt. Detta är något jag även diskuterar vidare i min analys och avslutande diskussion.

### **3.3.2 Genomförandet av intervjuer**

Tre av intervjuerna genomfördes på universitetsbiblioteket i Lund och den fjärde i ett sällskapsrum i närheten av min bostad. I båda dessa lokaler var vi helt ostörda, miljön var tyst och akustiken god, vilket Denscombe (2000:143) menar är viktigt för en intervjusituation.

Intervjuerna är *tematiskt öppna intervjuer*, en intervjutyp hämtad från Aspens (2007:137-43). Denna intervju är öppen såtillvida att intervjuaren hela tiden söker utveckla samtalet med den som intervjuas. Samtidigt finns en struktur då intervjuaren har identifierat ett antal teman som hon avser att utreda under intervjun. De valda temana är knutna till teorin men teorin sätts till sidan under själva intervjuarbetet, annars finns en risk för en alltför strukturerad intervju. De teman jag valt att fokusera på är: träning, hälsa, kost, kroppen, identitet och manlighet (med den kvinnliga intervjupersonen även kvinnlighet). För att öppna intervjun är det bra att starta med enkla frågor och låta personen prata om sin bakgrund, vilket docenten i sociologi, Katarina Sjöberg (2008) menar är viktigt då det som personen väljer att belysa också är av värde. Detta hjälper både den fortsatta intervjun och genom att den informationen ger underlag för en analys. Efter de inledande frågorna har jag presenterat ett tema åt gången för intervjupersonen och ställt frågor utifrån dessa. Ibland förde intervjupersonen själv in samtalet på särskilda områden och då behövde jag enbart ställa följdfrågor, vilket Aspen menar är en bra strategi då det ger intervjupersonen möjlighet att belysa vad denne menar är viktigt. De tre första temana (träning, hälsa och kost) ger mig nödvändig information om

personen och vilken roll träningen spelar för dem. De tre senare temana (kroppen, identitet och manlighet) är mer komplicerade teman att hantera då de är svåra att formulera så att intervjupersonen förstår vad som menas. Aspers anser att det är lämpligt att placera de mer känsliga frågorna i slutet av intervjun då en djupare kontakt har upprättats mellan intervjuare och intervjuperson. Därför valde jag att placera frågorna om kroppen, identitet och maskulinitet sist (Aspers, 2007:137-43).

### **3.3.3 Efterarbete**

Alla intervjuer transkriberades en kort tid efter att de genomförts och innan nästa intervju gjordes. Genom att transkribera en intervju innan jag gjorde nästa fick jag möjlighet att utveckla frågorna utifrån vad den förra intervjupersonen sagt. Samtidigt som intervjuerna genomfördes satte jag mig också in i teorin, vilket bidrog till att intervjufrågorna utvecklades. Detta diskuterar jag närmare i avsnittet om grounded theory.

Psykologen Steinar Kvale (1997:149-58) menar att en transkribering innebär att översätta intervjun från ett språk till ett annat – från talspråk till skriftspråk. När forskaren börjar transkribera bör denne fundera på hur noggrann denna ska vara; ska varje paus, mummel och stolgnissel skrivas in? Graden av detaljrikedom beror på vad intervju ska användas till. Jag valde att inte transkribera intervjun in i minsta detalj utan att istället fokusera på att få fram innebörden av vad intervjupersonen sagt och översätta talspråket till ett skriftspråk som är förståeligt även för den som inte gjort intervjun. De citat jag använder i analysen har jag försökt göra så tydliga som möjligt, givetvis utan att förändra vad intervjupersonen sagt.

När intervjun transkriberats bör forskaren koda och klassificera dessa. Detta sker genom att forskaren först bryter ner texten i analysenheter som sedan kategoriseras. Vanligen utgörs analysenheterna av vissa speciella idéer och företeelser som förekommer i intervjuerna (Denscombe, 2000:247-48). Mina intervjuer har kategoriserats efter tre olika analysenheter eller teman: kroppen, maskulinitet och identitet. Dessa teman motsvarar de olika avsnitten i uppsatsens teoridel, varför temana har analyserats utifrån dessa. De viktigaste och mest expressiva citaten från intervjuerna har valts ut och diskuteras utifrån teorin i uppsatsens analysdel.

### **3.3.4 Etik**

Kvale (1997:106-13) framhåller tre etiska aspekter han menar är viktiga: informerat samtycke, konfidentialitet och konsekvenser. Informerat samtycke innebär att intervjupersonen ska vara informerad om undersökningens generella syfte, hur den är upplagd

och vilka fördelar och risker som är förknippad med den och att de deltar frivilligt. Inför intervjuerna skickade jag ut informationsblad till intervjupersonerna där de kunde få en övergripande förståelse för min studie (se bilaga). Ibland kan det finnas fördelar med att inte ge ett alltför preciserat syfte för undersökningen då detta kan styra informationspersonerna till specifika svar, menar Kvale. Jag valde att presentera min studie som att den undersöker sambandet mellan träning, kropp och identitet då en alltför detaljerad beskrivning av dess syfte hade kunnat misstolkas och eventuellt forma intervjupersonernas svar.

Konfidentialitet innebär att privata data som identifierar intervjupersonen inte kommer att presenteras (ibid, 109-13). För att garantera mina intervjupersoner anonymitet väljer jag att inte använda deras riktiga namn, jag kallar dem istället Filip, Gustav, Patrik och Annika. Vem av männen som sagt vad blir därför omöjligt för någon utomstående att förstå, däremot finns det vissa problem med att garantera Annika anonymitet då hon är den enda kvinnan i min studie. Känner någon till att hon blivit intervjuad till uppsatsen kan de lätt förstå vilka citat som är hämtade från henne. Jag och min studiekamrat, som var med mig under observationen på Gerdahallen, är de enda som känner till Annikas riktiga namn. Jag valde därför att diskutera problemet med Annika och hon godkände att jag använder hennes citat även då hon inte är helt anonym. Därmed menar jag att det är helt legitimt för mig att citera Annika i min uppsats.

Konsekvenser innebär de fördelar och nackdelar intervjupersonen kan uppleva på grund av undersökningen. Kvale (ibid, 110-13) menar att det idealistiska fallet är att det råder ömsesidighet mellan vad intervjupersonen ger och vad de mottar genom sitt deltagande. Intervjupersonen kan uppleva en intervju som positiv då de får möjligheten att prata om sig själva med en person som lyssnar. Samtidigt kan en intervjus öppenhet och intimitet innebära att intervjupersonen säger saker som denne senare kommer att ångra, och därför bör intervjuaren vara försiktig med känsliga frågor. Detta försökte jag vara genom att inte pressa intervjupersonerna för mycket i dessa frågor.

### **3.3.5 Fördelar och nackdelar med intervjuer**

Då intervjuer erbjuder en möjlighet att erhålla djupgående och detaljerad information är de bättre lämpade än observationer för att söka svar på min frågeställning. Genom intervjuer kan forskaren också få värdefulla insikter genom de djupgående informationer som samlats in. Denscombe menar att andra fördelar med intervjuer är att intervjupersonerna har möjligheten att utveckla sina åsikter och förklara sina synpunkter. Intervjuer kan också vara en givande upplevelse för intervjupersonen, då denna ges tillfälle att prata utförligt om sig själv och sina

idéer med någon vars uppgift är att lyssna och notera utan att vara kritisk (Denscombe 2000:161-62).

Nackdelar med att använda intervjuer som metod är att de är tidskrävande, då transkriberingen tar en del tid. Tillförlitligheten till en intervju kan ifrågasättas då den insamlade informationen till stor del är unik på grund av den speciella kontexten och de specifika individer som deltar. Det finns även en risk att intervjupersonerna känner sig hämmade av bandspelaren och att forskarens personliga identitet påverkar intervjupersonerna. Är forskaren av annat kön, ålder och etnicitet än intervjupersonen kan detta påverka dennes svar, speciellt i de mer känsliga frågorna. Under mina intervjuer ställde jag flera personliga frågor som rörde intervjupersonernas självförtroende och identitet. Denscombe menar att det är större risk att intervjuarens personliga identitet påverkar intervjupersonen när man diskuterar känsliga frågor. Intervjupersonen kan då känna sig besvärad och därför svara som de tror intervjuaren förväntar sig. Denna effekt är viktig att reflektera över då jag analyserar intervjupersonernas svar på frågorna som rör anabola steroider. Alla intervjupersoner hade en negativ syn på anabola och menade att de aldrig använt eller skulle kunna tänka sig använda drogen. Denna attityd kan ifrågasättas då denna kanske enbart reflekterar vad intervjupersonerna tror att jag vill ha för svar och vad som är politiskt korrekt i dagens samhälle. För att undvika denna intervjuareffekt bör intervjuaren förhålla sig neutral till sin intervjuperson, vilket jag försökte göra genom att inte värdera intervjupersonens svar och inte dela med mig av mina personliga åsikter (Denscombe, 2000:162-63). Katarina Sjöberg (2008) påpekar att forskaren bör ha ett öppet förhållningssätt och bör undvika att påpeka om intervjupersonen säger något osant. Under mina intervjuer upplevde jag att jag ville ifrågasätta vissa fakta som intervjupersonen höll sig med. Det är inte relevant för min studie om de fakta intervjupersonerna refererar till verkligen är sanning. Det intressanta för mig är istället att fundera över varför intervjupersonen håller detta för sin sanning och hur denna sanning påverkar dem.

## **3.4 Teoretisk genomgång**

### **3.4.1 Källkritik**

De teorier och tidigare forskning som används i uppsatsen utgörs av litteratur och vetenskapliga artiklar. Denscombe menar att det är viktigt att vara kritisk mot sina källor och att forskaren därför bör ifrågasätta deras trovärdighet. Forskaren bör granska vilka författarna är till böckerna och vilket förlag som gett ut dem (Denscombe, 2000:189-90). De böcker jag använt mig av är alla skrivna av kända sociologer som omnämns i andra böcker. Böckerna är

även utgivna av välkända bokförlag. De vetenskapliga artiklarna är publicerade i tidskriften *Body and Society* vars redaktörer är Mike Featherstone och Bryan S Turner, författarna till några av de böcker jag använt mig av. Jag menar att de källor jag använt mig av är tillförlitliga, då både författarna till källorna och förlagen är välkända och erkända inom det sociologiska forskningsfältet.

### **3.4.2 Grounded theory**

Arbetet med litteraturen pågår under hela processen, både innan, under och efter att jag samlar in det empiriska materialet. På så vis låter jag begreppen leda mig i vilka frågor jag ställer. Detta arbetssätt kallas grounded theory och är en metod framarbetad av sociologerna Barney Glaser och Anselm Strauss. Grounded theory innebär att man har ett teoristyrkt urval där insamlingen av empirin bestäms av den framväxande teorins begrepp. Denna urvalstyp hänger samman med det arbetssätt som präglas av upprepning och integration. Insamling av empiri, kodning och analys görs i en sekvens varpå en ny sekvens av insamling av empiri, kodning och analys görs och så vidare. De upprepade sekvenserna bestäms av den framväxande teorin (Lindgren, 2008). Jag använder mig av grounded theory eftersom mitt arbete med intervjuer och transkribering av dessa har pågått samtidigt som mitt arbete med teorier och begrepp. Intervjuerna har inspirerats av dessa, som i sin tur medfört en utveckling av dem. På så vis har varje intervju utvecklats genom att den förra intervjun transkriberats och genom att nya teorier och begrepp upptäckts och utforskats. Utvecklingen och utforskningen av nya teorier och begrepp har inspirerats av det som framkommit under intervjuerna.

## **4 Teori**

Teorikapitlet är indelat i tre delar. Den första delen benämner jag *kroppen och samhället* och här framförs teorier som berör samhällets påverkan på kroppen. Bryan S Turner och Arthur W Frank har båda skapat typologier, som de använder för att kategorisera och analysera olika kroppstyper, utifrån detta tema. Thomas Johansson har kritiserat dessa och använder dem istället som utgångspunkt för en diskussion om disciplinering, konsumtion och makt. Kapitlets andra avsnitt fokuserar på *kroppen och kön*. Jag använder jag mig av R.W Connell och hennes diskussion om den hegemoniska maskuliniteten. Jag redogör även för Thomas Johanssons teori om hur kroppstekniker skiljer sig för kvinnor och män. Avslutningsvis diskuterar jag en artikel i vilken 140 unga brittiska män har studerats utifrån hur de talar om sina egna och andra mäns kroppar och kroppstekniker. I det tredje och sista avsnittet

diskuteras teorier om *kroppen och identitet*. Här spelar Anthony Giddens en viktig roll med sina teorier om det moderna samhällets ökade krav på individens reflexivitet samt kroppens nya roll i identitetsskapandet. Avsnittet avslutas med att jag framför Nick Crossleys kritik mot Giddens och med förklaring av Crossleys teori om reflexiva kroppstekniker.

## 4.1 Kroppen och samhället

### 4.1.1 Turners typologi

Bryan S Turner har skapat en typologi för relationen mellan samhälle och kropp. Denna typologi har sitt ursprung i Thomas Hobbes fråga "Hur är samhället möjligt?" och fokuserar på hur det via disciplinering av kroppen skapas en viss samhällsordning. Hans typologi innehåller fyra idealtyper; reproduktion, asketism, kontroll och representation. Idealtypen *reproduktion* härstammar från Thomas Malthus som menar att det är två drivkrafter som dominerar människors tillvaro: hunger och sexuell passion. Människans sexuella behov får konsekvenser genom en ökad befolkning som blir svår att föda, och därför uppstår svält och fattigdom. För att komma till rätta med problemet måste man kontrollera massans begär, vilket kan göras genom moralisk påverkan som uppmaning till celibat. *Asketismen* representeras av sociologen Max Weber och hans teorier om den protestantiska etiken och kapitalismens anda. Asketismen som präglade protestantismen formade människorna till att bli självdisciplinerade och till att ha strikt kontroll av sexualitet och begär, vilket även medförde ett förtryck mot kvinnans sexualitet. Den tredje idealtypen *kontroll* härleds till Rousseau och dennes tankar om behovet av att klassificera och kontrollera den växande befolkningen. Urbaniseringen är ett hot mot individualiteten och det offentliga rummet fylls med hot och faror som kan leda till fobiska situationer. Den sista idealtypen *representation* hämtas från Goffman och dennes diskussion om det ökade trycket på människor att visa upp sin kropp. Framgång hänger på individens förmåga att visa upp en god presentation av sig själv och sin kropp, och därmed har den unga, vackra, hårda kroppen blivit ett tecken på lycka och status. Denna samhällssyn leder också till förakt mot fetma och till sjukdomar som anorexia (Turner, 1984:85-114).

Turners typologi har kritiserats för att ge en förenklad bild av relationen mellan psykiska sjukdomar och vetenskapliga diskurser. Den har även kritiserats för att den innehåller en klar könsdimension som aldrig problematiseras. Slutligen har typologin i sig kritiserats då en sådan riskerar att förenkla och därför missar aspekter av det kroppsliga som faller utanför dennes världssyn (Johansson, 1997:196-97).

### **4.1.2 Franks typologi**

Arthur W Frank är kritisk till att Turners typologi är grundad i funktionalismen och utformar istället en typologi som utgår från aktören och bygger på fenomenologi. Frank utformar sin typologi utifrån de problem aktören utsätts för: kontroll, begär, relation till den andre och relation till självet. Hans fyra idealtyper blir således: den disciplinerade kroppen, den speglade kroppen, den dominanta kroppen och den kommunikativa kroppen. Den disciplinerade kroppen kännetecknas av självkontroll, självtillräcklighet och ett fragmenterat själv. Frank hänvisar diskussionen till Foucault och hans resonemang om att kroppen får sina konturer genom samhällets disciplinering. Människan är aktivt deltagande i disciplineringsprocessen, menar Frank. Syftet med självdisciplineringen är oftast att uppnå satta mål men paradoxalt leder oftast denna strategi till underordning och ökad alienering. Den speglade kroppen är statisk och självtillräcklig, då den enbart använder sig av omgivningen för att ytterligare stärka bilden av det egna självet. Den dominanta kroppen är oftast en manlig kropp som är oförutsägbar till sin natur. Den dominanta kroppen exemplifieras genom den nazistiske soldaten och är fragmenterad med en ständig strävan efter helhet. Det är genom att utöva våld och förtrycka andra som en falsk känsla av sammanhållning och identitet skapas för denna kroppstyp. Den kommunikativa kroppen kännetecknas av att vara öppen för olika uttrycksmedel och för att vilja kommunicera. Den kommunikativa kroppen är framförallt kvinnlig och dess begär är inte exploaterande utan syftar snarare till delad glädje och sensualitet (Frank, 1991).

### **4.1.3 Johanssons diskussion**

Thomas Johansson (1997:199) menar att typologier tenderar att låsa fast vissa kategorier och därmed missa viktiga aspekter av den verklighet man syftar till att studera. Johansson vill istället använda Franks olika kroppar som utgångspunkt för en diskussion om disciplinering, konsumtion och makt.

När Johansson diskuterar Den disciplinerade kroppen använder han, likt Frank, sig av Foucaults teorier om hur samhället disciplinerar människornas kroppar. Disciplineringen har förändrats genom historien; från att vara grov och riktad mot den kollektiva kroppen blev metoderna för disciplineringen förfinade och sofistikerade. Den blev mer individualiserad och det utvecklades en alltmer detaljerad kontroll av varje enskild kroppsdel. Den detaljerade kontrollen av den enskilda kroppen möjliggörs av ny kunskap och teknik där man kan bryta ner kroppen i dess enskilda delar och maximera utnyttjandet av hela kroppen (ibid, 200-4).



Den speglade kroppen väljer Johansson att istället kalla Den narcissistiska kroppen då han menar att Frank för en diskussion om narcissism när han beskriver den speglade kroppen som statisk och självtillräcklig. Johansson menar att individen utsätts för frustrationer och narcissistiska kränkningar i det moderna livet. Det moderna samhället kräver en balans mellan å ena sidan behovet av trygghet och spegling och å andra sidan strävan efter individualitet. Balansen mellan dessa är temporär och kan sättas ur funktion. När den reflexiva konstruktionen av självet hotas kan det leda till att individen upplever brist och fragmentering av självet. Johansson menar att narcissism därför inte bara ska ses som ett resultat av dåliga uppväxtförhållanden där föräldrarna inte bekräftar barnet tillräckligt. Istället kan narcissism även vara ett resultat av samhällen och kulturer där människor i allt större utsträckning ifrågasätter sig själva och sina livsprojekt (ibid, 204-6).

*Den dominanta kroppen* hämtar Johansson från Klaus Theweleits *Mansfantasier* som bygger på intervjuer med fascister. Soldatmannen som beskrivs i denna bok försöker desperat avgränsa sin kropp mot omvärlden genom våld och förakt mot andra. Soldatmannen identifierar sig med sin kropp och använder den som ett skydd mot fragmenteringen. Johansson menar att denne soldatman kan analyseras utifrån R.W Connells diskussion om maskuliniteter och ses som framväxten av en specifik typ av maskulinitet (ibid, 206-10).

*Den kommunikativa kroppen* menar Johansson är en utopi och en kropp som är aktivt handlande, kreativ och kommunicerande. Denna kropp är en möjlighet men dess uttryck hotas ofta av samhällets disciplinering av kroppar (ibid, 210-11).

Johansson påpekar att dessa kroppar utgör idealtyper, det finns ingen kropp som entydigt är disciplinerad, dominant eller narcissistisk. Johansson menar att om man bryter loss dessa kroppar från Turners och Franks typologier kan man låta dem utgöra en utgångspunkt för en diskussion om effekterna av den samhälleliga disciplineringsprocessen och därmed få en mer nyanserad analys av relationen mellan kropp och samhälle (ibid, 211-12).

## 4.2 Kroppen och kön

### 4.2.1 Hegemonisk maskulinitet

R.W. Connell (2008:101-5) använder begreppet *hegemoni* som är hämtat från Antonio Gramscis analys av klassrelationerna. Connell menar att det finns en *hegemonisk maskulinitet*, alltså en idealtyp för manlighet. Den hegemoniska maskuliniteten bygger på dominans och underordning mellan olika grupper av män. Den kännetecknas av den ensamma, starka och hårda mannen, vilken kan förkroppsligas i form av militärer och politiker. Den hegemoniska maskuliniteten försvarar patriarkatet, där männen överordnas kvinnorna. Den rådande

hegemonin varierar beroende på kultur och i vilken tid vi befinner oss. Den har tolkningsföreträde och andra maskuliniteter förhåller sig ständigt till den hegemoniska maskuliniteten. De flesta män lever inte upp till denna maskulinitet utan passar bättre in i den delaktiga, den underordnade eller den marginaliserade maskuliniteten. *Den delaktiga maskuliniteten* innefattar de män som drar fördelar av patriarkatet, vilka är de män som inte själva står i patriarkatets frontlinje men som vinner på att kvinnor är underordnade män. Trots deras försök till att vara ”jämställda män” bidrar de till bevarandet av könsmaktordningen. *Den underordnade mannen* befinner sig längst ner på makthierarkin och männen som utgör denna grupp anses vara feminina och omanliga. Homosexuella män ingår oftast i denna grupp, då heterosexuella män har en tydlig dominans över homosexuella män i dagens samhälle vilket tar sitt uttryck i våld, trakassering och diskriminering. Även vissa heterosexuella män hittas i den underordnade gruppen då dessa anses vara alltför omanliga. Dessa tre ovanstående grupper är inre relationer i genusordningen. Den fjärde gruppen, *den marginaliserade maskuliniteten*, kopplar istället samman genus med klass och etnicitet. Exempelvis kan svarta maskuliniteter spela en symbolisk roll för den vita överheten (genom exempelvis svarta idrottsstjärnor). Samtidigt bär den hegemoniska maskuliniteten bland vita upp det institutionella förtryck som har bildat ramen för maskulinitetsbildningen i svarta samhällen.

#### **4.2.2 Det könspräglade gymmet**

Gymmet är en plats där könsidentiteter konstrueras och där det finns en åtskillnad mellan manliga och kvinnliga kroppstekniker och träningsredskap. Trots att det blivit allt vanligare med kvinnor som vill bygga muskler är gymmet fortfarande en mansdominerad plats, menar Johansson. Hur man tränar i gymmet beror på vilket kön man tillhör, då kvinnor är mer benägna att använda maskiner medan män använder lösa vikter i större utsträckning. Detta fenomen har rötter långt tillbaka i historien då de första gymmen enbart bestod av viktlyftning och gymmen endast besöktes av män. Det finns alltså en nära relation mellan hegemonisk maskulinitet och vikträning och därför domineras utrymmet på gymmet där dessa finns av män. Det finns även en skillnad i *hur* män och kvinnor använder maskinerna. Johansson menar att män oftare syftar till att träna hela sin kropp då de vill ha en vältränad helhet och volym. Kvinnorna å andra sidan, fokuserar på att träna vissa muskelgruppen och vill på så vis forma kroppen till ett visst utseende (Johansson, 1996).

Johansson gör en diskussion om kvinnliga bodybuilders och använder Judith Butler för att förklara normerna som finns om den manliga och kvinnliga kroppen. Judith Butler menar att

könsordningen både är en mental konstruktion och en fysisk verklighet. Kön konstrueras genom att samhället straffar de som inte uttrycker sitt kön korrekt. Även om samhället är tolerant mot olika slags kroppar och olika sätt att uttrycka sin könsidentitet finns det vissa gränser, menar Johansson. Män som tränar aerobics och kvinnor som tränar bodybuilding överträder sådana gränser, de stiger in på det andra könets territorium. Johansson menar att kvinnliga bodybuilders utgör det största hotet mot den hegemoniska maskuliniteten. Attityden till kvinnliga bodybuilders lyder att de är onaturliga, kvinnor ska inte se ut som män. Muskler på kvinnor anses alltså inte vara naturligt, vilket också sätter spår i bodybuildingtävlingar för kvinnor där kvinnorna förväntas värna om sina kvinnliga former (ibid, 1996).

#### **4.2.3 Män och identitet**

Sociologerna Rosalind Gill, Karen Henwood och Carl McLean (2005) har studerat hur 140 brittiska män talar om sina egna och andra mäns kroppar och kroppstekniker. Genom deras gruppintervjuer fann de fem genomgående diskurser. Den första av dessa handlade om vikten av individualitet. Majoriteten av de män som intervjuades ansåg sig vara annorlunda än andra män, då deras kroppar uttryckte individualitet och det var viktigt för dem att vara "sin egen man". Den andra diskussionen uttryckte autonomi, individens rätt att göra vad den själv önskade med sin kropp. Samtidigt som var man får göra vad de vill med sin kropp är det viktigt att inte vara fåfång. Männerna i studien var noga med att visa att de inte var fåfånga, de tränade inte för att forma sin kropp för utseendets skull, utan snarare för hälsan och dylika anledningar. Den fjärde diskursen var inte lika framträdande men dock viktig, då många män ansåg det viktigt att inte vara för besatt av träning och att forma sin kropp. Man ska inte vara för besatt och inte ta sig själv på för stort allvar. Den sista diskursen handlade om självrespekt, det är individen själv som har ansvaret och ska disciplinera sin kropp. Författarna relaterar denna diskurs till samhällets diskussion om fetma, där fetma inte enbart innebär ett överflöd av fett på kroppen utan även är ett bevis för att individen inte kan disciplinera sig själv och inte har självrespekt.

Författarna till artikeln slår av resultatet deras studie gav, då deras föreställning var att 140 män från olika bakgrunder och i olika åldrar skulle uttrycka olika attityder. De fann dock en stark samstämmighet i männens svar som handlade om individualitet och viljan att skilja sig från andra. För männen var kroppen ett viktigt medel för att etablera en identitet och för att ta plats i samhället (Gill, Henwood & McLean, 2005).

## 4.3 Kroppen och identitet

### 4.3.1 Reflexivitet och självidentitet

Anthony Giddens menar att reflexiviteten är karakteristisk för allt mänskligt handlande och att alla människor kontinuerligt inspekterar sina handlingar som en del i det de gör. I moderna samhällen har reflexiviteten antagit nya former i kontrast till traditionspräglade samhällen. Det förflutna har inte samma betydelse och handlingar kan inte rättfärdigas genom endast traditioner, utan idag krävs kunskap eller liknade motiv. I det moderna samhället utsätts sociala normer och vanor ständigt för prövningar och reformer och dess karaktär tvingas till grundläggande förändringar (Giddens 1996:42-43). Individen befinner sig i en reflexiv process där självet hela tiden måste utforskas och omskapas och hon måste även koppla samman personlig och social förändring (Giddens 1997:45). Genom individens reflexiva handlingar skapas en självidentitet. Självidentiteten är inte stabil över tid utan förutsätter en reflexiv medvetenhet. Den är inte heller en specifik egenskap som individen besitter, utan självidentiteten är självet så som det reflexivt uppfattas av personen utifrån dennes biografi. Självidentiteten måste skapas, förändras och bevaras reflexivt i förhållande till ett socialt liv som förändras både lokalt och globalt (ibid, 67-68).

Individen måste alltså binda samman erfarenheter med framtida handlingar. För att individen ska få ett samband i dessa handlingar menar Giddens att hon utvecklar en självberättelse. Genom en strukturerad självberättelse är det möjligt för individen att skapa sammanhang i det avgränsade livsförloppet under föränderliga yttre villkor (ibid, 254). Utifrån självberättelsen bildar individen sin livspolitik. Livspolitik handlar om livsstilar och en livsstil är något individen tvingas välja när hon lever i en högmodern tid. Livsstilar, menar Giddens, är rutiniserade praktiker där rutinerna införlivas i klädval, matvanor och umgänge. Dessa rutiner är föränderliga eftersom de påverkas av självidentitetens rörliga karaktär och individens reflexivitet. Alla beslut en individ fattar under en dag, om vad man ska äta, hur man ska klä sig och vem man ska träffa, har betydelse, inte bara för hur man ska handla, utan även för vem man vill vara som person (ibid, 103). Livspolitiken är en självförverkligandets politik i en reflexivt strukturerad miljö där reflexiviteten binder samman självet och kroppen med globala processer. Globala influenser påverkar självidentiteten samtidigt som individens självförverkligande påverkar globala strategier (ibid, 253).

Giddens menar att självet och kroppen har blivit genomsyrade av moderniteten och därigenom också blivit säte för en rad nya livsstilsval. De viktigaste frågorna på livspolitikens dagordning handlar därför om rätten till individualitet och personlighet. Kroppen har fått en ny betydelse genom modernitetens intåg. Tidigare sågs kroppen som en aspekt av naturen; det

betraktades som ett faktum och det ofta obekväma sätet för själen. I det moderna samhället har kroppen liksom självet blivit ett fält för interaktion, tillägnelse och återtillägnelse som förbinder reflexivt organiserade processer med systematiskt strukturerade expertkunskaper. Kroppens gränser har förändrats, idag tränger självets reflexiva projekt och de externt formulerade abstrakta systemen in i kroppens yttre skikt (ibid, 256-65).

#### **4.3.2 Reflexiva kroppstekniker**

Nick Crossley är professor i sociologi och i artikeln "Mapping Reflexive Body Techniques" (2005) är han kritisk mot Giddens eftersom han ger en alltför enkel förklaring till de praktiker individen använder för att sköta om och forma sin kropp. Crossley menar att individens reflexiva arbete för att skapa en självberättelse i det moderna samhället inte kan förklara alla sätt individen sköter om och formar sin kropp. Vad som behövs är en större och mer differentierad ram inom vilken olika kroppstekniker får plats och kan analyseras utifrån sina likheter och olikheter. Crossley hämtar sin teoretiska inspiration från sociologen Marcel Mauss och dennes beskrivning av kroppstekniker som habitus. Habitus och därmed också kroppstekniker har enligt Mauss en dubbel innebörd: dels som former av förkroppsligade reflexiv förståelse och kunskap och dels på ett socialt plan. Habitus och kroppstekniker är något socialt skapat och sprids inom en kollektiv kontext som ett resultat av interaktion. Habitus och kroppstekniker skiljer sig mellan samhällen och sociala grupper. Utifrån Mauss diskussion formar Crossley begreppet *Reflexive Body Techniques* vilket han definierar som: "Those body techniques whose primary purpose is to work back upon the body, so as to modify, maintain or thematize it in some way." (Crossley, 2005:9). Dessa kroppstekniker utförs av kroppen samtidigt som de utförs för kroppen, exempelvis att tvätta ansiktet, måla naglarna eller kamma håret. Han tar ett exempel med jogging; när man ger sig ut och joggar gör man det för motionens skull. Sättet man springer på skiljer sig därför tydligt från om man till exempel springer efter bussen. Man tar på sig rollen som "joggaren" och rör sig så som det förväntas att en joggarare rör sig, vilket är möjligt eftersom jogging inte är en personlig uppfinning utan en välkänd teknik i samhället.

## **5 Analys**

I detta kapitel avser jag att knyta samman de sociologiska teorierna med den insamlade empirin. Avsnitten följer samma teman som teorikapitel; samhället, kön och identitet. I detta kapitel kallas däremot det första avsnittet istället för *disciplin*, då disciplineringen av kroppen är i fokus. I detta avsnitt diskuterar jag hur intervjupersonerna disciplinerar sina kroppar

genom sin träning och livsstil. Det andra avsnittet benämner jag *maskulinitet*, då fokus snarare ligger på maskulinitet än i kön. Här diskuterar jag det könspräglade gymmet samt vilka manliga ideal som ryms där. Det sista avsnittet behåller sin benämning *identitet* och i detta diskuterar jag kroppens betydelse för intervjupersonernas självförtroende och identitet.

## 5.1 Disciplin

Kontroll och disciplin är begrepp som flera sociologer använder i sina diskussioner om sambandet mellan kroppen och samhället. Samhället har genom historien disciplinerat och kontrollerat människornas kroppar. Från början gjordes detta genom grova metoder men med tiden har metoderna förfinats och individualiserats. Disciplin och kontroll hänger samman med en muskulös kropp då det krävs disciplin och kontroll för att kunna bygga denna kropp. De flesta av mina intervjupersoner tränar flera gånger i veckan och utformar träningen efter de mål de satt upp för sig själva. När Filip får frågan varifrån han får sin motivation beskriver han vikten av att ha uppsatta mål:

*Först fick jag en motivationsdipp och tänkte att det inte var kul, att jag inte kom någonstans. Så tänkte jag att jag borde lägga upp träningen mer, liksom som en plan. Jag började med att sätta upp mål. Styrkelyft består av tre grenar, så räknar man ihop vikten av alla tre. Så sa jag att före 2006 är slut ska jag ta 400 kg totalt. Så tänkte jag att jag skulle följa det stenhårt, jag gjorde det och höjde till 500 kg och 600 kg osv... det var så motivationen kom, att jag satte upp ett mål.*

Filips träning förändras alltså då han börjar sätta upp mål för sig själv och han fick motivation till att fortsätta och sätta nya mål då han visat för sig själv att han kunde nå de mål han satt upp. För Filip får disciplinen alltså dubbel betydelse då han genom denna både lyckades nå sina mål och hålla sig själv motiverad. Johansson menar att metoderna för att disciplinera kroppen har förfinats och blivit mer individualiserade, då man idag kan uppnå en mer detaljerad kontroll av varje kroppsdel. Intervjupersonerna har ofta ett noggrant sammansatt schema över vilka muskelgrupper som ska tränas vid varje pass för att maximera utnyttjandet av varje kroppsdel. För att kunna bli så starka som möjligt väljer männen jag intervjuade att inte träna kondition. Patrik beskriver varför han inte tränar kondition så här:

*Patrik: Nej, man kan inte träna kondition, det är lite...*

*Intervjuare: Man kan inte träna kondition när man tränar styrka?*

*Patrik: Nej, eller det är klart att man kan. Men det är lite sektvarning på den här världen (att tävla i styrkelyft, min anm) förstås, som alla andra idrotter. Så måste man optimera allt och tränar man kondition då blir man klenare helt enkelt.*

Patrik väljer alltså att inte träna kondition då han menar att konditionsträningen kommer att försvaga honom. Patriks mål med träningen är starka muskler och konditionsträningen som ger honom uthålliga muskler ses därmed som något onödigt och irrelevant. För att få ut så mycket som möjligt av sin träning väljer mina intervjupersoner att anpassa sin kost till träningen. På vilket sätt kosten ska anpassas råder skilda meningar men alla tycks vara medvetna om kostens påverkan på träningen. De flesta av intervjupersonerna väljer att använda sig av kosttillskott såsom proteinpulver för att ytterligare maximera effekten av träningen. Ingen av dem säger sig använda anabola steroider för att utan vänder sig snarare tydligt mot användandet av sådana droger. Flera av intervjupersonerna är försiktiga med alkohol, då de menar att alkohol förstör effekten av deras träning. Patrik väljer att inte dricka alkohol överhuvudtaget under de perioder han tränar som mest intensivt och beskriver varför såhär:

*Allting blir ju förstört av alkohol. Så är det bara, sen hur förstörd man blir det är ingen som vet riktigt. Jag tar bara det säkra före det osäkra och dricker inte någonting. Det känns bättre.*

## 5.2 Maskulinitet

Thomas Johansson menar att gymmet fortfarande är en mansdominerad plats. Män använder lösa vikter i större utsträckning medan kvinnor använder konditionsmaskinerna och vissa av styrkemaskinerna. Johansson förknippar även användandet av lösa vikter med den hegemoniska maskuliniteten. Att gymmet är präglad av en tydlig uppdelning mellan manligt och kvinnligt märktes även i observationen jag genomförde på Gerdahallen i Lund (citatet är hämtat från mina observationsanteckningar):

*Gymmet har tre avdelningar, en med konditionsmaskiner och vissa styrkemaskiner (avdelning 1), en med tyngre maskiner och lösa vikter (avdelning 2) och en tredje som ligger en trappa upp och som bara har styrkemaskiner (avdelning 3.) /... / I avdelning 1 och 3 finns både kvinnor och män, de flesta är unga och möjligtvis studenter. Vi väljer att gå upp till avdelning 3 och placerar oss bredvid en maskin som inte används med utsikt över avdelning 2 med de tyngre maskinerna och de lösa vikterna. Denna domineras tydligt av män. Enstaka kvinnor syns till.*

Det fanns alltså en tydlig indelning mellan vad män och kvinnor tränar, män använder de tyngre vikterna och maskinerna som syftar till att bygga stora muskler medan kvinnorna snarare väljer konditionsmaskiner och lättare styrkemaskiner. Muskler är fortfarande något som anses manligt, en kvinna verkar snarare söka den slanka kroppen. En av de få kvinnorna som fanns i avdelning två var min intervjuperson Annika. Annika är van vid att vara den enda kvinnan bland männen i gymmet och beskriver hur hon upplever manligheten i gymmet:

*Det är mycket fokus på att killar ska köra bänkpress och köra biceps, det är inte helkroppsträning. De tränar inte för att få en vältränad kropp överlag utan dom vill ha muskler som syns. /... / Det finns säkert en press på killarna att dom ska se ut på ett visst sätt och dom tränar därför på ett visst sätt för att uppnå det.*

De killar Annika har observerat tycks inte vara intresserade av en stark helhet utan snarare vissa tydligt skulpterade delar. Annika tror att det finns en press på killarna att se ut på ett visst sätt, ett slags manligt ideal som de förhåller sig till. När Filip får frågan om han är nöjd med sin kropp svarar han att han vill bli lite större men att det måste vara symmetriskt och följa idealet, vilket han beskriver så här:

*Det förändras, det är det som är det intressanta. Ju bättre man själv blir, desto större blir idealet. Det är lite psykologiskt. Det är svårt att ta ett konkret exempel men det finns en man som tävlar i bodybuilding. Innan, när han var lite yngre och innan han tog anabola så såg han väldigt bra ut. Så det är mitt ideal.*

Att Filip har en tydlig bild av idealet han söker nå och Annikas beskrivning av normen som råder i gymmet är ett uttryck för den hegemoniska manligheten, det samhälliga ideal som alla män förhåller sig till. Detta ideal talar om vad en man är, hur han betar sig och ser ut. Den hegemoniska manligheten är inte något som uppkommit i det moderna samhället, den har snarare vuxit fram genom historien. Att den hegemoniska manligheten även kan appliceras på historien blir användbart när Gustav beskriver vad en vältränad kropp är. Han säger att han själv föredrar en kropp som är explosiv än en som är uthållig eftersom det är snyggare med muskler som syns. När han förklarar hur det kommer sig säger han:

*Jag menar inte att det ska vara så överdrivet som bodybuildare, för det tycker jag inte om. Men lite så, mittemellan. Om man tittar rent historiskt, romartiden och så har ju människan alltid varit... alltså mannen har ju alltid blivit avskulpterad på att man alltid ska ha lite muskler. Jag vet inte, det är kanske lite fel att tycka och tänka så men jag vet inte, det är väl det som är lite idealet, att man ändå ska ha lite på sig, det tycker jag. /... / Alltså jag kan ju tänka mig att människan är lite skapt på att man från allra första början jagade osv, då krävdes det att man hade muskler för att överleva. Så nåt sånt, mittemellan, tror jag på.*

Gustav kopplar alltså samman sitt manliga ideal med romerska krigare och jägare, vilka kan ses som historiska mansideal för den starke mannen och krigaren Både Filip och Gustav tycks också ha en tydlig bild av hur det manliga idealet ser ut. De är överens om att en man ska ha muskler men inte vara för stor, en bodybuilder är helt enkelt för överdriven. En man ska vara lagom stor, den ska vara muskulös och inte ha för mycket fett. Det finns alltså ett ideal som dessa män förhåller sig till. För Gustav förkroppsligar sig detta genom jägare och romerska krigare och för Filip i en bodybuilder. Samtidigt som männen jag intervjuade beskrev ett



manligt ideal och hur de själva ville se ut var de också noga med att påpeka att de inte tränade för utseendets skull. Huvudsakligen tränar de för att bli starka, för att vinna tävlingar och må bättre i kroppen. Utseendet är något sekundärt, det är de alla överens om. Patrik säger:

*De flesta tror nog att jag bryr mig väldigt mycket om hur jag ser ut. Att det är just därför jag tränar, för att kunna gå utan tröja på sommaren och sådär. Men så är inte fallet. Det är klart att det är roligt men det är inte huvudsaken.*

Som man ska man alltså förhålla sig till det manliga idealet och försöka att efterlikna det. Samtidigt ska man inte visa sig för fåfång och inte bry sig för mycket om sitt utseende, vilket även Gill, Henwood och McLean upptäckte i sin studie.

I kontrast till det manliga idealet diskuterar Annika det kvinnliga idealet och menar att detta ideal förespråkar att kvinnor inte ska ha muskler men att hon själv gärna vill ha det. Judith Butlers diskussion om att samhället straffar de som inte uttrycker sitt kön korrekt blir tydlig när Annika berättar hur kvinnor kan reagera på hennes muskler:

*Däremot finns det tjejer som har sagt det. Att jag har för stora armar och att det inte är kvinnligt. Jag har en tjej på labbet, hon kommer ifrån Georgien, så dom har ju en helt annan kultur där också. Där är idealet kanske inte att en kvinna ska vara smal och ha stora bröst. Där är idealet mer att en kvinna är en kvinna och hon ska ha former men har inga muskler. Och då tycker hon: "Men varför har du det? Det är väl inget bra, en kvinna ska inte se ut så!". Jag har hört det från många andra tjejer också, här i Sverige, att "Nej, en kvinna ska inte se ut så!".*

### 5.3 Identitet

Flera sociologer såsom Goffman och Giddens menar att det finns ett ökat tryck på att människan i det moderna samhället kan visa upp en god presentation av sig själv och sin kropp. Värdet på individens identitet har ökat då betydelsen av de traditionella statussymbolerna har minskat. Kroppen har fått en större betydelse och blivit en del av individens reflexiva projekt. Vilken betydelse kroppen har för intervjupersonerna märktes tydligt under intervjuerna. Särskilt när de svarade på frågor om kroppens betydelse och om hur de skulle må om de förlorade sina muskler. Intervjupersonerna beskriver att de skulle känna att de skulle förtvina och försvinna samt känna sig maktlösa och vilsna. Filip säger:

*Ja, hade jag åkt in på intensiverna i två månader och tappat 20 kg muskler hade jag...det är en del av min identitet. Min kropp, den är en stor del. Jag skulle känna mig maktlös och vilsen, det är en viktig del för mig.*

Att tappa vikt och muskler tycks upplevas som något som hotar identiteten. De skulle alltså inte känna sig som sig själva om de skulle förlora delar av det de ägnat mycket tid till att

bygga upp. Vilken betydelse musklerna har var någonting jag diskuterade vidare med Annika och hon beskrev dess betydelse så här:

*Annika: Musklerna gör det ju mer synligt att man är vältränad, både för andra och för mig själv och jag tycker ju det känns bra att ha lite muskler så jag vill gärna ha det. Så det är klart att det är viktigt för mig.*

*Intervjuare: Du sa förut att du är ganska mentalt stark, är det viktigt att det ska synas att du är stark utanpå också?*

*Annika: Ja, på ett sätt går det hand i hand, att man både är mentalt och fysiskt stark. Men visst, jag hade varit mentalt stark även om det inte hade syntts utåt. Men det ger den bästa bilden av mig själv, för mig själv och då tror jag att det gör det för andra också för det är då jag mår som bäst.*

För Annika kan hennes muskler alltså uttrycka hennes inre styrka. Det yttre speglar det inre och ger en signal till omvärlden att hon är en stark individ. Kroppen blir på så vis ett säte för individens identitet; vem man är utanpå är man även inuti. Kroppen har också en stor betydelse för mina intervjupersoners självförtroende då detta ökar i takt med att träningen ökar och ger resultat. Filip säger:

*Det hänger ihop extremt mycket skulle jag tro. Men mer på ett positivt sätt. /... / Det har gått lite uppåt hela tiden, mitt självförtroende har nog ökat i takt med träningen. Det har varit hjälpt, tror jag. Ja, inte bara utseendet då utan man har känt sig säkrare för man har känt att "nu ska jag sätta upp det här målet" och så känner man att "jag kan verkligen göra det här!". Man känner sig framgångsrik, jag tror att det är mer det som har ökat självförtroendet. Istället för utseendet i sig. Att man klarar det här. Man pushar sig själv och ser hur mycket man klarar. Så känner man sig nöjd.*

När Filip lyckas disciplinera sig själv till att nå sina mål ökar alltså hans självförtroende. Hans utseende förändras men det är målen han har nått som ger honom självförtroendet. För Gustav har utseendet större betydelse för självförtroendet då han kopplar samman självförtroendet med att leva upp till samhällets uppsatta kroppsideal:

*Ja, det är ju som jag sa lite innan. Går man och tränar på gym och sånt och ser resultat och känner att man blir lite så... så kommer ens kroppsideal in och man känner att "o, nu är jag mer attraktiv" om man då är kille så är man mer attraktiv hos tjejerna. För man känner att man framstrålar på ett annat vis och man känner att man fått lite muskler.*

De två tidigare avsnitten i analysen har handlat om disciplin och manlighet och dessa två ovanstående citat visar hur individens användande av disciplin stärker hans självförtroende och även hur självförtroendet stärks av att utseendet förbättras. Kroppsidealerna samhället sätter upp driver individen till att disciplinera sig själv till att forma sin kropp på ett särskilt sätt och när individen når sina mål ökar självförtroendet. Frågan som kan diskuteras är om kroppsidealet är det enda motivet till att disciplinera sin kropp eller om det även

disciplineringen i sig kan vara ett motiv; att bli en person som kan klara av att nå högt satta mål.

Kroppen har blivit en del av en livsstil, menar Giddens, ett sätt att uttrycka vem man är. Att intervjupersonerna ser det som så märks i deras sätt att tala om kroppens betydelse och i citatet från Annika ovan när hon pratar om att hennes muskler uttrycker inre styrka. Att formandet av kroppen är en livsstil som omsluter hela individens identitet hörs också då Annika talar om att välja träningen framför att gå ut med arbetskamraterna:

*Många av mina vänner, speciellt på labbet går ut och dricker i veckorna, tar en öl och så. Rent socialt tycker jag ju att det är kul men oftast prioriterar jag ju träningen så jag... jag kan ju inte säga att jag inte har tid. Jag väljer ju någonting annat, en annan livsstil. Likadant på fredagar, då är det ju många som går ut men då går jag ju å tränar efter jobbet och sen när jag kommer hem är jag ju inte direkt "party". Det blir nog att om man tränar mycket så har man nog inte samma behov att dricka som andra har.*

Enligt Crossley är olika träningstekniker även något som är specifikt för ett visst samhälle och något som sprids socialt. Hur vi tränar är alltså något som beror på vårt sociala sammanhang, något vi lär oss genom att studera andra. Hur man betar sig på ett gym, hur man klär sig, hur man lyfter och rör sig är inget individen skapat själv utan del av en större kontext. Det kan även skilja sig mellan olika sociala grupper och det kan därför tänkas att personer som likt mina intervjupersoner tränar för att bygga muskler har socialiserats in i hur en muskelbyggare ska bete sig och tänka. Annika berättar om att hon ofta ser att de nya killarna på gymmet betraktar de som tränat längre och som lyfter tyngre. Genom att betrakta och sedan härma lär sig mer oerfarna personer på gymmet hur de mer erfarna gör och de attraheras även av musklerna dessa personer lyckas bygga. Därmed formar de sin kropp genom interaktionen med andra människor och lär sig hur de ska bete sig när de tränar.

## 6 Avslutande diskussion

Att man ska vara disciplinerad och ha självkontroll tycks viktigt för intervjupersonerna. Om den egna kroppen är tydligt skulpterad tyder det på en stark individ med kontroll och disciplin över sig själv. Det blir alltså ett sätt för individen att uttrycka sin inre styrka utåt. Detta kan relateras till samhällets syn på fetma; en person som är överviktig eller fet är lat och har ingen självdisciplin. Denna syn på fetma kan påverka hur överviktiga personer behandlas i samhället då de kanske inte anses ha en sjukdom som gör dem överviktiga utan istället anses vara personer utan karaktär som helt enkelt inte bryr sig tillräckligt mycket för att gå ner i vikt. Den överviktiga personen får därför skylla sig själv. Samtidigt är den muskulöse och

skulpterade manskroppen en symbol för manlighet, där det manliga idealet tar sig i uttryck i en stark man som kan slåss för sig själv och det han tror på. En man som väljer att inte eftersträva detta ideal väljer kanske istället att forma sin kropp utan muskler och föredrar kanske att vara överviktig. Han anses däremot inte av samhället att vara en man som inte ville leva efter samhällets skönhetsideal, utan som en man som saknar karaktär och självdisciplin.

Den disciplinerade kroppen, som både Frank och Johansson diskuterar, är alltså relevant i dagens samhälle. Även den narcissistiska kroppen kan vara intressant att föra in i diskussionen då skulpterandet av kroppen även kan härstamma från ett behov av uppmärksamhet och att bli sedd. Individen känner då att hon måste forma sin kropp på ett synbart sätt som därmed uppmärksammas av hennes omvärld så att hon kan få den bekräftelse hon söker. Därför kommer hon kanske heller aldrig att bli nöjd utan försöker hela tiden forma sin kropp mer och mer uppseendeväckande för att få den uppmärksamhet och bekräftelse hon söker. Får hon inte bekräftelse finns hon inte.

I dagens samhälle har inte gamla statussymboler samma betydelse. Vilket yrke du har och vilken familj du kommer ifrån har inte lika stor betydelse som tidigare för vem du är. För att uttrycka sin identitet måste individen hitta nya uttrycksformer. Detta sker ofta genom kläder, men även kroppen tycks ha fått ökad betydelse idag. Hur du formar din kropp och hur du visar upp den uttrycker din identitet och personlighet. En välklädd och vältrimmad manskropp ger intryck av att vara en man att lita på: han är stabil och stark. En kvinna med mjuka former och lediga kläder ger intrycket av en modersfigur, alltså den trygga och omhändertagande kvinnan. En viss kroppsskulptering och hur man väljer att framhäva eller skyla sin kropp är alltså ett uttryck för hur individen vill uppfattas av omvärlden. Hur individen väljer att uttrycka sig genom sin kropp och sina kläder kan även påverka exempelvis dennes karriär. En person som genom sin kropp uttrycker stabilitet och pålitlighet har fördelar på en arbetsintervju gentemot en person som uttrycker slarv och lathet.

Muskler är fortfarande något som tillskrivs män i dagens samhälle. Även kvinnor styrketränar i dag för att bygga muskler men inte i samma utsträckning som män. De kvinnor som bygger stora muskler straffas ofta genom att hennes omgivning påpekar att hon inte ser ut som en kvinna bör göra. Det finns vissa tecken på att det sker en förändring av vår syn på den kvinnliga och manliga kroppen – att sport som utförs av kvinnor får alltmer uppmärksamhet är ett exempel. Samtidigt visar sig de kvinnliga idealen mycket starka då flickor från tidig ålder matas med hur en kvinna ska se ut, röra sig och tala. I bilden flickorna matas med ingår inte att de ska vara stora och starka, vilket däremot är något deras bröder får lära sig.

Jag finner många aspekter att studera vidare utifrån min uppsats. Vilken betydelse träning har överhuvudtaget är en intressant frågeställning; tränar människor för hälsan, utseendet eller glädjens skull? Vidare studier kan även göras på hur könsroller och kroppsideal skapas och vidmakthålls i gymmet. Jag skulle gärna se att anorexi, som oftast drabbar unga kvinnor, och ett missbruk av anabola steroider, som oftast drabbar unga män, diskuterades som kroppsidealens effekter. Därmed skulle man kunna få en helhetsbild av hur samhällets kroppsideal påverkar både män och kvinnor samt föra en diskussion om vilka likheter och skillnader det finns i män och kvinnors beteende för att uppnå dessa ideal.

## Litteraturlista

- Aspers, Patrik (2007) *Etnografiska Metoder, att förstå och förklara samtiden*. Malmö: Liber
- Connell, R.W (2008) *Maskuliniteter*. Göteborg: Bokförlaget Diadalos AB.
- Crossley, Nick (2005) "Mapping Reflexive Body Techniques: On Body Modification and Maintenance". *Body & Society* 2005;11;1
- Denscombe, Martyn (2000) *Forskningshandboken- för småskaliga projekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Frank, Arthur W "For a Sociology of the Body: an Analytical Review" i Featherstone, Mike mfl (1991) *The Body. Social Process in Cultural Theory*. London: SAGE.
- Giddens, Anthony (1996) *Modernitetens Följder*. Lund: Studentlitteratur.
- Giddens, Anthony (1997) *Modernitet och Självidentitet. Självet och Samhället i den Senmoderna Epoken*. Göteborg: Bokförlaget Diadalos AB.
- Gill, Rosalind & Henwood, Karen & McLean, Carl (2005) "Body Projects and the Regulation of Normative Masculinity". *Body and Society* 2005;11;37
- Johansson, Thomas (1996) "Gendered spaces: The Gym Culture and the Construction of Gender". *Young* 1996 4;32.
- Johansson, Thomas (1997) *Den Skulpterade Kroppen*. Stockholm: Carlssons Bokförlag.
- Johansson, Thomas (1999) *Socialpsykologi. Moderna Teorier och Perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, Steinar (1997) *Den Kvalitativa Forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lindgren, Sven-Åke "Det teoriutvecklande projektet" i Sjöberg, Katarina & Wästerfors, David (red) (2008) *Uppdrag Granskning*. 114-135. Malmö: Liber.
- Persson, Marcus "Små ting och stora berättelser" i Sjöberg, Katarina & Wästerfors, David (red) (2008) *Uppdrag granskning*. 41-65. Malmö: Liber.
- Turner, Bryan S (1984) *The Body and Society. Explorations in Social Theory*. Oxford: Basil Blackwell.
- Sjöberg, Katarina "Forskaren och fältet" i Sjöberg, Katarina & Wästerfors, David (red) (2008) *Uppdrag Granskning*. 15-40. Malmö: Liber.

# Bilaga 1- Intervjuguide

## Träningen

Vad tränar du? Hur ofta? Hur långa pass?  
Hur länge har du tränat så här?  
Har du haft uppehåll?  
Hur kommer det sig att du tränar på det här viset/just den här formen?  
Vad får du ut av träningen?  
Vad är målet med träningen?  
Vad motiverar dig att träna?  
Kondition/styrka, vad är viktigast?

## Hälsa

Vad innebär hälsa för dig?  
Vad är en hälsosam person?  
Är det viktigt att vara hälsosam?  
Anser du dig hälsosam? Känner du dig hälsosam?  
Hänger fysisk och psykisk hälsa ihop?

## Kost

Är det viktigt att äta bra när man tränar?  
Hur anpassar du det du äter med träningen?  
Tar du några tillskott?  
Dricker du alkohol?  
Hur ser du på anabola? Hur kommer det sig att du anser det?  
Kan gränsen vara vag mellan anabola och tillskott?  
Varför tror du man tar anabola?

## Kroppen

Vilka egenskaper förknippar du med en vältränad/icke vältränad kropp?  
Anser du dig vältränad?  
Är det viktigt med en vältränad kropp?  
Är du nöjd med din kropp?

## Identitet

Tror du att andra människor (som du inte känner) uppfattar att träning är viktigt för dig?  
Är utseendet viktigt för hur folk uppfattar en?  
Hur tror du att andra människor uppfattar dig?  
Är din kropp viktig för att du ska känna dig som dig själv?  
Om du skulle väga 200 kg, skulle du fortfarande vara dig själv?  
Tycker du att du har bra självförtroende?  
Påverkar din kropp ditt självförtroende?

## Manlighet

Vad är manlighet?  
När känner du dig manlig?  
Finns det ett manligt ideal?

## Bilaga 2- Informationsblad till Gerdahallen

### Uppsatsarbete önskat att utföras på Gerdahallen

*Hej!*

Mitt namn är Lisa Ekström och jag läser sociologi vid Lunds universitet. Jag ska denna termin skriva min C-uppsats på 15 högskolepoäng. **Jag söker tillstånd för att jag och en studiekamrat ska få vistas (kostnadsfritt) i Gerdahallens gym under ca en timma vecka 45 för att göra en observation och söka intervjupersoner.**

I min uppsats syftar jag till att studera kroppens roll för identitetsskapande. Jag har valt att fokusera min uppsats till att studera personer som tränar mycket på gym, vars mål är att bygga muskler. Jag planerar att både göra en observation på ett gym och att göra intervjuer med personer som passar in på min beskrivning. Observationen hoppas jag ge mig kunskap om hur personerna jag studerar agerar i gymmiljön och intervjuerna ska därefter ge en grundligare förståelse för personernas agerande, tankar och känslor.

*Observationen kommer att gå till som så att jag och en studiekamrat befinner oss i gymmet under ca en timma och för anteckningar hur personerna jag syftar till att studera tränar. Hur rör de sig i gymmet? Hur interagerar de med varandra? Hur använder de speglarna? Jag och min studiekamrat kommer iklädda träningskläder för att smälta in och för att de som tränar i gymmet inte ska känna sig obekväma av vår närvaro. Under observationen kommer jag även att ställa frågor till vissa av de observerade och fråga om de är villiga att ställa upp på en intervju.*

Jag planerar att göra observationen utan de deltagandes medgivande, självklart kommer jag givetvis förklara vad som sker om någon frågar. Om ni önskar får ni gärna informera deltagarna i observationen i förhand. Deltagarna i både observationen och intervjuerna kommer givetvis att vara anonyma, då inga namn nämns eller detaljerade beskrivningar av personen görs i uppsatsen.

Det insamlade materialet kommer enbart att användas i forskningssyfte. Uppsatsen kommer att publiceras på Xerxes, Lunds universitets uppsatsbas och kommer därför att vara möjlig för allmänheten att läsa på internet. Uppsatsen kommer också behandlas på ett öppet seminarium i mitten av januari 2009.

Uppsatsen görs på den sociologiska institutionen för handledare Anders Järnegren.

*Med Vänlig Hälsning*  
Lisa Ekström

#### **Uppsatsskribent**

Lisa Ekström

Tel: 070-452 52 68

E-mail: [lisa.ekstrom.459@student.lu.se](mailto:lisa.ekstrom.459@student.lu.se)

#### **Handledare**

Anders Järnegren

Tel: 046-222 88 28

E-mail: [Anders.Jarnegren@soc.lu.se](mailto:Anders.Jarnegren@soc.lu.se)



## Bilaga 3- Informationsblad till intervjupersoner

### Information till Intervjupersoner

*Hej!*

Mitt namn är Lisa Ekström och jag läser sociologi vid Lunds universitet. Jag ska denna termin skriva min C-uppsats på 15 högskolepoäng.

I min uppsats ska jag studera relationen mellan träning, identitet och kropp. Jag gör därför intervjuer med personer som tränar mycket, särskilt är jag intresserad av att intervjua personer som fokuserar sin träning till att bygga muskel.

Att ställa upp på en intervju är givetvis frivilligt. Som intervjuperson kommer du att vara helt anonym i uppsatsen, jag kommer inte att skriva ut ditt namn eller skriva detaljerade fakta som avslöjar din person. Intervjun kommer att en dryg halvtimme att genomföra. Jag kommer att spela in intervjun, det är enbart jag som kommer lyssna på inspelningen och inspelningen görs enbart i syfte att enkelt kunna transkribera intervjun.

Det insamlade materialet kommer enbart att användas i forskningssyfte. Uppsatsen kommer att publiceras på Xerxes, Lunds universitets uppsatsbas och kommer därför att vara möjlig för allmänheten att läsa på internet. Uppsatsen kommer också behandlas på ett öppet seminarium i mitten av januari 2009.

Uppsatsen görs på den sociologiska institutionen för handledare Anders Järnegren.

*Med Vänlig Hälsning*

Lisa Ekström

**Uppsatsskribent**

Lisa Ekström

Tel: 070-452 52 68

E-mail: [lisa.ekstrom.459@student.lu.se](mailto:lisa.ekstrom.459@student.lu.se)

**Handledare**

Anders Järnegren

Tel: 046-222 88 28

E-mail: [Anders.Jarnegren@soc.lu.se](mailto:Anders.Jarnegren@soc.lu.se)