

# Innhold

Sammendrag .....	iv
Forord .....	v
1.0 INNLEDNING .....	7
1.1 Bakgrunn .....	7
1.2 Problemstilling .....	8
1.3 Sentrale begreper .....	8
1.3.1 Styrkerommet som et fasadeområde .....	9
1.3.2 Embodiment .....	9
1.4 Oppgavens struktur .....	10
2.0 TIDLIGERE FORSKNING OM KROPP OG EMBODIMENT .....	11
2.1 Gymkultur .....	11
2.2 Kjønnrelasjoner på styrkerommet .....	12
2.3 Selvpresentasjon .....	13
2.4 En ny retning i treningsbransjen .....	14
3.0 TEORETISKE PERSPEKTIV .....	17
3.1 Kroppen .....	17
3.2 Kjønn .....	18
3.3 Goffman; selvpresentasjon og rolle/opptreden .....	19
3.4 Kroppstyper .....	20
3.4.1 «The looking-glass body»: refleksivitet som embodiment .....	21
3.4.2 Den fenomenologiske kroppen: kroppen som et område for mening i lys av kjønn og stereotypi .....	22
3.4.3 Den dramaturgiske kroppen: kroppen som iscenesettelse .....	23
3.4.4 Den sosio-semiotiske kroppen: kroppen som spor av kultur .....	24
3.4.5 Den narrative kroppen: kroppen som en fortelling .....	25
4.0 METODISK TILNÆRMING .....	27
4.1 En kvalitativ og fenomenologisk tilnærming .....	27
4.2 Strategisk utvelgning av case og informanter .....	27
4.2.1 Utvalg av case .....	27
4.2.2 Utvalg av informanter .....	28
4.3 Konstruksjon av intervjuguide .....	28
4.4 Datainnsamlingsprosessen .....	29
4.5 Transkribering og analyse av data .....	30

4.6 Etske hensyn, forskerrollen og utfordringer ved et sensitivt tema.....	32
4.7 Kvalitet.....	32
4.7.1 Pålitelighet.....	33
4.7.2 Troverdighet og transparens.....	33
4.7.3 Forskerrefleksivitet.....	34
5.0 ANALYSE .....	37
5.1 Styrkerommet.....	37
5.2 Informantene .....	38
5.3 Den fenomenologiske kroppen – mening som embodiment.....	39
5.3.1 Kjønn, maskulin kultur og kjønnsstereotyper .....	39
5.4 Den narrative kroppen – fortelling som embodiment .....	44
5.4.1 Førsteprioritet: estetikk eller helse? .....	45
5.4.2 Forhold til egen kropp .....	46
5.4.3 Livsstilsidealenes rolle .....	48
5.4.4 En hverdag med trening .....	48
5.5 Den sosio-semiotiske kroppen – kultur som embodiment .....	49
5.5.1 Kroppsideal som en kilde til inntryksstyring.....	49
5.6 «The looking-glass» body – refleksivitet som embodiment .....	52
5.6.1 Speilet som motivator og hatobjekt.....	52
5.6.2 Anerkjennelsens makt .....	53
5.6.3 Konkurransen i en individuell treningskontekst.....	55
5.6.4 Andres syn som en faktor til påvirkning; motivator eller uromoment?.....	56
5.6.5 Et spill for galleriet.....	58
5.7 Den dramaturgiske kroppen – iscenesettelse som embodiment .....	60
5.7.1 Garderobe og dusj som «back stage» .....	62
5.7.2 Kropp og ubehag .....	63
5.8 Oppsummering.....	64
6.0 AVSLUTNING.....	65
6.1 Konklusjon .....	65
6.2 Diskusjon .....	66
LITTERATURLISTE.....	69
Vedlegg 1.....	73
Vedlegg 2.....	75
Vedlegg 3.....	77



## Sammendrag

Bakgrunnen for oppgaven er dagens mediefokus rettet mot kropp, helse, skjønnhet og styrketrening. Formålet med oppgaven er å forstå hvordan utvalgte medlemmer ved ett treningssenter erfarer kropp og embodiment på styrkerommet som et fasadeområde.

Data genereres ved hjelp av semistrukturerte dybdeintervju med seks medlemmer ved ett treningssenter.

Goffmans teoretiske begreper selvpresentasjon og rollespill legger grunnlaget for den teoretiske analysen, og er sentrale teoretiske verktøy under hele oppgaven. For å analysere datamaterialet har jeg også benyttet fem ulike kroppstyper innenfor symbolsk interaksjonisme (Waskul & Vannini 2006).

Analysen viser at informantene sammenligner seg med andre medlemmers kropper som ligner dem selv; uavhengig av alder, kjønn og erfaringsnivå. Dette er så med å påvirke hvordan informantene erfarer egen kropp og hvordan de utfører embodimentsprosessen. Kropp og embodiment på styrkerommet påvirkes av hva vi tenker om oss selv, og dermed hvordan vi oppfører oss; altså hvordan vi driver selvpresentasjon og rollespill i fasadeområdet. Både reproduksjon av stereotyper knyttet til kjønnede kropper og en spennende videreutvikling er synlig.

## Forord

Denne masteroppgaven markerer slutten på mitt lektorstudie ved NTNU.

Som masterstudent var det viktig for meg å skrive om noe jeg selv brenner for, og styrkerommet ble derfor et selvfølgelig valg. Arbeidsprosessen har vært spennende og lærerik, og jeg skulle gjerne forsket mer på samme tema.

Først og fremst vil jeg takke min dyktige veileder Jorid Hovden, for nyttige tilbakemeldinger, konstruktiv kritikk, veiledning og støtte underveis. Din hjelp har vært både lærerik og inspirerende. Jeg setter særlig pris på din forståelse for at jeg har hatt et semester utenom det vanlige, hvor mitt fokus også har vært andre steder.

Jeg vil takke mine informanter som velvillig stilte opp, og åpent og ærlig fortalte om sine erfaringer. Uten deres ærlighet ville ikke denne prosessen vært like givende og spennende.

Trondheim, 01.06.2015

Trine Fossum Andreassen



# 1.0 INNLEDNING

## 1.1 Bakgrunn

Jakten på den perfekte kroppen og den evige kampen mot alderdommen er i dag et utbredt fenomen. Gjennom mediene får vi innblikk i TV-serier med et fokus på endring av kropp, for eksempel «Extreme Makeover», «Slankekrigen», og «10 år yngre», hvor endring alltid presenteres som noe positivt (Engelsrud 2006). Endring vil uten unntak føre til forbedring, og det er alltid å foretrekke fremfor å forbli som man er. Vi opplever i dag at flere oftere arbeider med å forme kroppene sine, noe som kan forstås som et resultat av et større fokus på helse, bedre personlig økonomi og et utvidet marked som åpner opp for flere muligheter (Ramm & Soest 2011). Kroppen har blitt et personlig prosjekt, noe som må arbeides med og endres på (Bauman 2000; Giddens 1991). Dette bryter med tidligere syn på kroppen, hvor den ble sett som noe «utenfragitt» og noe som var regulert av normer og tradisjoner.

Kroppen er sentrum for vår identitetsskapelse, og i et moderne samfunn fullt av valgmuligheter og frihet, tvinges vi til å finne oss selv, og til å forme vår identitet. Kroppen blir prosjektet (Bauman 1995), hvor vi bevisst modifierer og arbeider for den ideelle og sunne kroppen. Det betyr at det er individets oppgave og plikt å gi kroppen omsorg ved å holde den sunn. Som et middel til endring og forbedring av kroppens potensialer, er styrketrening en stadig økende trend. American College of Sports Medicine (ACSM) utvikler hvert år en trendrapport for treningsbransjen basert på spørreundersøkelser i Europa, USA, Asia, Sør- og Latin-Amerika. I 2015 viser rapporten at styrketrening er blitt svært populært (Thompson 2014). Det er særlig styrkerommene på treningssentrene som har merket økingen ved at flere jenter i dag driver styrketrening. Resultater fra et forskningsprosjekt gjort på folks fritidsaktiviteter rundt tusenårsskiftet viser at styrketrening er en kjønnsnøytral aktivitet (SSB 2000). Tall fra 2013 viser i mellomtid at flere kvinner enn menn driver med styrketrening (SSB 2013). Hvorfor har vi fått en slik utvikling? Hvilke endringer i synet på kroppen kan dette representere?

Selv om kroppsfokuset er stort ellers i samfunnet (Engelsrud 2006), kan det tenkes at fokuset på å eksponere kroppen vil være enda større i et styrkerom, hvor medlemmene aktivt arbeider for å forme kroppen sin i forhold til ulike kroppsidealer. Folk samles her på et avgrenset område for å arbeide med og forbedre sider ved seg selv. Det er en arena hvor mange normer og regler knyttet til kroppen utvikles, stadfestes og utprøves, både på et lokalt og et nasjonalt

nivå (Applebaum 2009).

Forskning (Nybø 2015; BPT 2015; Engelsrud 2006) viser at mange trener på styrkerom for å opprettholde den sunne livsstilen som i dag idealiseres gjennom media og som aktivt promoteres og legges til rette for av staten (Augestad 2005; Engelsrud 2006). Samtidig er det et like stort fokus på skjønnhet og helse *utad* (Andrews, Sudwell & Sparkes 2004). Og mens noen har et eksplisitt fokus på de helsefremmende faktorene, kan andre la seg styre av det fysiske speilbildet og jakten på ideal-/drømmekroppen, uten å ta hensyn til hva dette gjør med deres faktiske helse (Barland, Tangen & Johannesen 2010). I følge Goffman (1992) assosieres helse gjerne med utseendet og selvpresentasjon, og mange velger i dag å gi uttrykk for en god helse gjennom det fysiske, selv om dette ikke nødvendigvis stemmer med innsiden av kroppen. I dag er det for eksempel en økende trend å konkurrere i kroppsbygging hvor de minste klassene skal symbolisere en «sunn kropp», selv om mange stiller spørsmål ved dette (DaCosta & Miragaya 2002). I tillegg til at mange trener for å forbedre utseendet sitt, er det også et økt fokus på å se bra ut *samtidig* som man trener (Bordo 1990). Styrkerommet er en arena hvor man blir preget av gjeldende normer og de ulike medlemmenes måte å oppføre seg på, men erfaringen blir ikke nødvendigvis gitt av aktiviteten. Dette medfører at ulike mennesker kan erfare kropp og embodiment på ulike måter i samme rom (Engelsrud 2006).

## 1.2 Problemstilling

Denne oppgaven vil handle om slike spørsmål som ble presentert over. Jeg vil se på hvordan de som trener i styrkerommet erfarer de normene og adferdskodene som omgir dem og hvordan de selv handler og opplever disse. Mer presist vil min problemstilling være:

**«Hvordan erfares kropp og embodiment i styrkerommet som fasadeområde?»**

## 1.3 Sentrale begreper

For å presisere problemstillingen vil jeg innledningsvis definere hvordan jeg bruker to av de sentrale begrepene i problemstillingen; «styrkerommet som fasadeområde» og «embodiment».



### 1.3.1 Styrkerommet som et fasadeområde

Styrkerommet blir i denne oppgaven beskrevet som et fasadeområde, i lys av Goffmans (1992) teori knyttet til rollespill. Det er et område hvor de som trener driver med inntryksstyring som en følge av at det er tilskuere tilstede (ibid.). Denne oppgaven ser fasadeområdet som et rom bestående av kulisser, og en personlig fasade inndelt både i det ytre og i manerer. Kulissene er selve rommet med alle dets apparater, speil og vekter. Mens den personlige fasaden er alle andre former for uttrykk; for eksempel kjønn, antrekk, holdning, ansiktsuttrykk o.l. Disse uttrykksmidlene tas i bruk under opptredenene, både bevisst og ubevisst. Under denne opptredenene forventes et samsvar mellom kulisser, det ytre og manerer, noe som vil være ledende for rollespillet. Og selv om ulike fasader utvikles, har de en tendens til å bli farget av stereotypier, noe som igjen vil påvirke opplevelsen og betydningen av disse. (ibid.)

### 1.3.2 Embodiment

«Embodiment» er et begrep jeg i denne oppgaven velger å ikke oversette, basert på mangel på gode norske ord. Embodiment kan i et symbolinteraksjonistisk perspektiv identifiseres som et relativt sammenhengende begrep, hvor kroppen som et substantiv blir «embodied» som et verb (Waskul & Vannini 2006:3). Dette er en form for refleksivitet hvor kroppen alltid er noe mer enn muskler og skjelett, og den er fylt med mening, både for seg selv og for samfunnet rundt (Waskul & Vannini 2006). Kroppen er dermed et sosialt objekt som ikke kan separeres fra kroppen som et subjekt. Begrepet «embodiment» viser slik til prosessen, hvor kroppsobjektet aktivt oppleves og produseres til kroppssubjektet (ibid.). Et menneske er ikke bebodd i en statisk objektiv kropp, men blir subjektivt «embodied» i en flytende, utviklende, og forhandlende prosess av «å være» og av å bli en kropp. Kroppen, selvet og interaksjonen er her alle uunngåelige elementer som spiller inn. Spørsmålet er her hvordan og på hvilken måte dette foregår. Ulike interaksjonistiske perspektiver har ulike dimensjoner for kroppen og embodiment, men Waskul og Vannini (2006) identifiserer kroppen gjennom fem kroppstyper: «the looking-glass» body, den dramaturgiske kroppen, den fenomenologiske kroppen, den sosio-semiotiske kroppen og den narrative kroppen. Disse kroppstypene blir presentert mer detaljert senere, og danner grunnlaget for analysen av datamaterialet. Det er ikke i virkeligheten noe som kan beskrives så klassifisert som disse kroppstypene, men for meg vil de være nyttige som virkemidler for å se på erfaring av kropp og embodiment i styrkerommet.

## 1.4 Oppgavens struktur

Kapittel to er en kort innføring i tidligere forskning som jeg har funnet relevant for å få større innsikt i dette studiet. Deretter presenteres de teoretiske perspektivene i kapittel tre. Disse er valgt for å kunne analysere og forstå datamaterialet. I del fire beskrives metode og datagenerering. I kapittel fem analyseres datamaterialet i lys av mine teoretiske perspektiv og tidligere forskning. Analysen blir gjort med grunnlag i begreper fra Erving Goffmans teoretiske perspektiv, og Dennis Waskul og Phillip Vanninis typologisering av fem ulike kroppstyper i symbolsk interaksjonisme.

## 2.0 TIDLIGERE FORSKNING OM KROPP OG EMBODIMENT

Forskning på treningssenter, kultur og kropp er voksende felt med ulike innfallsvinkler. Jeg vil her presentere tidligere studier som gir innsikt i det feltet jeg skal studere. Studiene er valgt for å gi en kort innføring i tidligere forskning, samtidig som dette kunnskapsgrunnlaget vil bli brukt for å få perspektiv på datagrunnlag i analysedelen. Jeg har valgt ut de forskningstemaene jeg har funnet mest relevant for min analyse.

### 2.1 Gymkultur

Begrepet gymkultur brukes i denne oppgaven med samme definisjon som Johansson (1997) presenterer i sin bok, hvor dette innebærer hele den kulturen som utvikles på styrkerommet - *«dvs. kroppsteknikk, stil, ideer osv. - og som er relatert til utviklingen innad i den internasjonale fitnessindustrien. Det er en kroppskultur med base på gymmet. Gymkulturen er en kultur hvor disiplin, viljestyrke og målbevissthet er viktig, og kreves for å bli delaktig i denne kulturen»* (Johansson 1997: 117). Gymkulturen som er utviklet på dette styrkerommet vil kunne bidra til å analysere informantenes utsagn, erfaring og betydning basert på dette.

Forskning på gymkultur og styrketrening har særlig vært rettet mot profesjonelle kroppsbyggere (Featherstone 1994; Johansson 1996; Johansson 1997; Andrews, Sudwell & Sparkes 2004), hvor fokuset skifter mellom kvinnelige og mannlige utøvere. Mange av studiene er særlig rettet mot det ekstreme ved deres livsstil. Andrews, Sudwell og Sparkes (2004) har forsket på erfaringer av kropp på et spesialisert kroppsbyggingsgym i Storbritannia, hvor resultatene viser hvordan miljøet, lokalet og menneskene påvirker og former hverandre i en avhengig prosess. De påpeker dessuten at det er for lite forskning på «hverdagsgym», og at studier i vanlige styrkerom bedre vil få frem folks hverdagslige kroppserfaringer. Et annet fokus i forskningen har vært på det som skjer inne på styrkerommet, og dette omtales som en generell gymkultur (Söderström 1999). Ved å sammenligne to ulike styrkerom fant Söderström flere generelle trekk i kulturen; blant annet at brukerne kan deles inn i kategorier basert på erfaring. Dessuten fant han at menn og kvinners motivasjon for trening ser ut til å være ganske lik. Alvarez (2010) forsker også på gymkulturer, men i motsetning til Söderström ser han på de som skiller seg fra den «generelle», for eksempel den homofile gymkulturen. Han peker ut ulike stereotyper innad i

den homofile gymkulturen, hvor han skildrer en tydelig tendens til at mennene kategoriseres i grupper basert på kroppsbygning og utseende.

## 2.2 Kjønnssrelasjoner på styrkerommet

Dworkin (2003) har forsket på treningssenter, hvor fokuset er på kvinner og kjønnssrelasjoner. Hun viser hvorfor styrkerommet kan oppleves som noe ukjent, maskulint og mandig for jenter. Dworkin presenterer at samtidig som kvinner ser de helsefremmende effektene av styrketrening og trives med denne typen trening, er de forsiktige når de trener, slik at de ikke risikerer å bli «for store». Kvinnene velger å løfte lettere vekter, samtidig som de legger vekt på utholdenhetstrening, for å holde på den slanke kroppen. Dworkin ser det som særlig interessant at et flertall av kvinnene hun observerer og intervjuer, er redde for å få en synlig muskuløs kropp selv om samfunnet nå godtar mer muskler også på kvinner. Hun mener at det tradisjonelle synet fortsatt står sterkt, og forstår det blant annet i lys av at kvinner ofte opplever å bli definert basert på sin kropp.

Mye av dagens forskning på gym og kultur er direkte knyttet opp mot kjønn og kjønnssrelasjoner. I boka *Den skulpterade kroppen* (1997) presenterer Johansson et studie hvor han setter fokus på kropp, identitet og kjønn i ulike styrkerom. Han mener at i styrkerommet utvikles ikke bare forestillinger om det kroppslige. Her konstrueres også kjønnsidentitet, og grensene mellom mannlig og kvinnelig. Det påpekes også at styrkerommet er et kjønnnet område, hvor spesielle teknikker og steder er relatert til den kvinnelige eller den mannlige kroppen. Det snakkes for eksempel om «kjønnede apparater». Frivekter er tradisjonelt mer maskulint med en direkte kontakt med stålet, mens apparatene tilhører «jentedelen» (Johansson 1997).

Salvatore og Marecek (2010) viser i sin artikkel at jenter ofte er redde for å trene på styrkerommet, fordi mannlige kroppsideal ofte handler om styrke, og kvinnelige kroppsideal skal fremme slankhet. For å få idealkroppen må menn bygge muskler og kvinner må forbrenne fett. De viser hvordan kvinners bekymring for evaluering er svært sentral, og handler om evaluering både av kropp og kompetanse. Slik evaluering kan i spesielle situasjoner være «counter-normative», det vil si situasjoner hvor oppførselen går imot det som normalt er akseptert. Shilling og Bunsell (2009) påpeker at jenter tidlig blir opplært til at kvinnelig styrke er uattraktivt for menn. Kvinner skal derimot vise kurver, sensualitet og

mykhet. De peker også på at jenter som trener styrke lever i to ulike kulturer; sportskulturen som er iboende maskulin og i hverdagslivet, hvor femininitet blir belønnet. Den vestlige kulturen vektlegger den kvinnelige kroppen og oppførsel som strider mot en atletisk kropp (ibid.).

### 2.3 Selvpresentasjon

Når det gjelder selvpresentasjon i treningssituasjonen, har det i norsk forskning (Hagen, Aune & Lyngstad 2014; Furuly 2013) blant annet vært fokus på skolefaget kroppsøving. Hagen, Aune og Lyngstad (2014) finner i sitt studie at ungdommer forsøker å skjule sin opplevelse av situasjoner de synes er ubehagelige og vanskelige. Furuly (2013) finner i sin studie av kroppsøving, at jenter særlig er opptatte av å oppfattes av andre som normale og at de ikke skal dumme seg ut.

Cahill (2006) har sett på de kroppslige grensene mellom den private og den offentlige kroppen ved å forske på offentlige toaletter og gym. Slik beskriver han presentasjonen av den private kroppen på et offentlig treningssenter; «It is a carefully managed show on a clearly circumscribed stage» (Cahill 2006: 79). Han hevder at moderne gym signaliserer avviklingen av den siste biten av en privat, urørt sfære, hvor elementer ved kroppen som vanligvis holdes skjult blir eksponert for offentligheten. Han ser at de tradisjonelle kroppslige grensene vi har til vanlig likevel ikke forsvinner i slike situasjoner, selv om de utfordres. Bare ved at vi tenker over grensene, vil de reproduseres i vårt hverdagsliv og erfaring. Disse grensene påvirker ikke bare vår sosiale erfaring, men også hvordan vi opplever oss selv. Samtidig foregår denne eksponeringen i et område hvor en går inn i en spesiell rolle, for eksempel som gymmedlem. En skifter til et spesielt antrekk, og er omgitt av andre som gjør det samme.

Waskul og Vannini (2006) har blant annet forsket på kroppsbilde. De foreslår som et resultat av forskningen et nytt begrep som bedre skal ta stilling til aktørens egen aktive, reflekssive rolle når det gjelder konstruksjonen av kroppen, både overfor seg selv og for andre; nemlig «kroppsekstasis». Ved å se på kroppsbilde og tidligere forskning innenfor sosiologi, viser Vannini og Waskul blant annet til Orbach (1988) som finner at for kvinner er det å bli tynn vanlig atferd, mens fedme er feil. Orbach (1988) og Shilling (2003) viser til at samfunnet tvinger folk til å tilpasse seg eller til å velge å ikke tilpasse seg, og hvordan ideologier former våre fantasier og dermed også våre kropp. Som en følge av dette er kvinner ofte passive ofre

for menns ønsker. Tidligere forskning har et tydelig fokus på kvinner som misfornøyde og usikre på egen kropp, og på det konstante jaget etter den slanke kroppen (Chernin 1983). Waskul & Vannini (2006) innfører begrepet «kroppsekstasis» som gir samfunnets befolkning en mer refleksiv rolle når det gjelder skapelse og forming av kroppsbilde.

Edgley (2006) ser på hvordan vi i dag forsøker å forme kroppene våre i et forsøk på å bedre «passe inn». Han forsker på det amerikanske folk, og ser tydelige mønster som viser jakten på den sunne kroppen, som alltid symboliseres av en bra fysikk. Å kjempe mot fett og å være i form, er blitt en nasjonal besettelse. Han forsker i denne forbindelse blant annet på narsissisme, og folks tendens til å bli opphengt i seg selv og sitt eget utseende. Edgley (2006) ser at dagens samfunn forventer at folk gjør noe med kroppene de ikke er fornøyde med, og en sanksjon kan vente de som velger å ikke forholde seg til dette.

## 2.4 En ny retning i treningsbransjen

Forskning (Craig & Liberti 2007) på kvinnegym hevder at ikke alle opplever dette med å utfordre kroppslige grenser som akseptert. I dagens samfunn opplever kvinnegymmene en revolusjon, hvor et miljø uten fordommer og konkurranse er i fokus (ibid.). Faktorer som religion og kultur bidrar til å gjøre det vanskelig for noen kvinner å trene sammen med det motsatte kjønn, da dette strider mot tro og tradisjon. Noen av kvinnegymmene forsøker å få fokuset bort fra konkurranse, med en innredning uten speil (Craig & Liberti 2007; Dyregrov 2014). Dette skiller seg fra de tradisjonelle gymmene, hvor fokuset gjerne er studie av egen teknikk, og speilet beskrives som «*menneskets beste venn*» (Johansson 1997: 47). I sitt studie av en kvinnelig gymkjede finner Craig og Liberti (2007) at medlemmene ved treningssenteret aldri refererer til senteret som et «gym». De tar bevisst avstand fra dette begrepet, og bruker det når de refererer til styrkerom spesialisert for kroppbygging og boksing. Et av de viktigste funnene i dette studiet er bruken av ordet «behagelig». Kvinnene trener på treningssenter bare for kvinner, fordi de føler at det er behagelig, basert på miljøet uten konkurranse og uten dømming fra menn. Et annet element kvinnene ser som behagelig, er muligheten til å gå med ønsket antrekk. Gymmene i studiet har ikke garderober, og kvinnene kan gjerne bruke samme klær, som de ville brukt på shopping, på jobb eller hjemme. På denne måten fjernes fokuset fra klær, kropp og utseendet. Treningen er satt opp som en lek, og flere sammenligner det med «barnehagen». Et tredje argument for kvinnegymmet i dette studiet er at lav musikk gir kvinnene en mulighet til å samtale med de andre i rommet. Og ved at alle apparatene er

plassert i en sirkel, beskriver kvinnene treningen som en «sosial aktivitet», i motsetning til de tradisjonelle, maskuline gymmene, hvor en gjerne arbeider alene og samhandling med andre kan oppleves som forstyrrende. Flere av kvinnene påpeker også at de ikke liker å trene samtidig som folk med en bra fysikk, da dette gjør at de blir mer kritiske og usikre på sin egen kropp. Kvinnene refererer til vanlige gym som et sted for ydmykelse, eksklusjon og frykt. Craig og Liberti (2007) konkluderer med at kvinnene «gjør kjønn» på kvinnegymmene, men de ser ikke på dette som et rollespill eller en presentasjon, da både det materielle og det sosiale er såpass tilrettelagt for at dette er normen.

Monaghan (2006) har forsket på kroppsbygging og risiko, særlig i forbindelse med doping. Resultatene viser at folks oppfatning og forhold til steroider er ulik avhengig av om man står utenfor gymmet eller er en del av miljøet. Innad i miljøet så Monaghan en normalisering av misbruk, hvor fokuset heller er å maksimere utbyttet og minimere risiko. Det ble tydelig i forskningsresultatene at hvordan en ser på seg selv, også vil variere stort basert på hvilken kontekst en befinner seg i, og særlig da med tanke på hvordan en tror andre i den samme konteksten ser på en. Monaghan (2006) reflekterer selv over hvordan hans syn på hva som er maskulint har endret seg i løpet av sitt feltstudie på kroppsbyggermiljøet. Dette er også noe jeg selv kjenner godt til, da mitt syn på muskler og hva som er attraktivt endrer seg stadig. Kropper jeg tidligere så på som imponerende og muskuløse, kan jeg i dag se på som helt ordinær. Monaghan (2006) refererer til denne utviklingen som «education», hvor interaksjon og miljø stadig påvirker hvordan kroppen erfares. Hvordan kroppen erfares, idealer, og handling vil alle være elementer som ses som mer eller mindre forståelige og naturlige innad i subkulturen, mens de kan virke fullstendig fanatiske for folk som står på utsiden. Dette kan derfor gjøre det vanskelig for kroppsbyggere i situasjoner utenfor gymmets kjente kjerne, hvor muskelmasse og svette ofte har en større verdi enn i andre sammenhenger. Fysiske kropper er alltid sosiale kropper, hvor erfaringen og meningen av disse avhenger av interaksjon, typifisering og relevans.





## 3.0 TEORETISKE PERSPEKTIV

Dette kapitlet presenterer de teoretiske begrepene som senere legger grunnlaget for analysen av det empiriske datamaterialet. Først vil jeg gi redegjørelse for hvordan jeg forstår sentrale begreper som kropp og kjønn. Deretter vil Goffmans teoretiske begreper selvpresentasjon og rolle/opptreden bli presentert. Jeg ønsker å tydeliggjøre hvordan disse blir tolket i oppgaven, før jeg går nærmere inn på prosessen «embodiment». I siste del av kapitlet presenteres de fem ulike kroppstypene (Waskul & Vannini 2006), som jeg vil bruke som strukturingskategorier i analysekapitlet.

### **3.1 Kroppen**

Oppgaven fokuserer på subjektiv erfaring knyttet til kropp og embodiment. Ved å rette oppmerksomheten mot kroppen, aktualiseres også dimensjoner som identitet, makt og kontroll, selvet, interaksjon, stolthet og skam, status, og avvik. Det er ifølge Sanders (2006) få fenomen eller objekter som kan relateres til så mange sentrale og interessante fenomener innenfor symbolsk interaksjonisme som kroppen. Den ses både som et meningsfullt objekt, og en synlig, tilgjengelig indikator på et handlende subjekt innad i en interaktiv kontekst. Det vektlegges her at kroppen må tas med i vurderingen av alle former for identitet, konstruksjon av selvet og følelsesmessig erfaring. Kroppen er i symbolsk interaksjonisme alltid en prosess i bevegelse; en prosess som i denne oppgaven refereres til som embodiment. (Sanders 2006)

Som et sosiologisk forskningstema har kroppen historisk sett vært forsømt. Siden 1990-tallet har kroppen fått stadig større fokus og sosiologisk interesse (Shilling 2012). Denne utviklingen henger blant annet sammen med populariteten knyttet til plastisk kirurgi, tatoveringer, mote og fitness. I dag er mye forskning viet dette temaet (Waskul & Vannini 2006). Det sies at kroppen nå har gått fra å være noe gitt, til å bli noe som kan (og bør) endres på.

I dag er det et fokus på hvordan kroppen skal og bør se ut (Engelsrud 2006). Kroppen kan i dag beskrives som et oppussingsobjekt, noe som kan endres på og dermed kan gi en økt kulturell verdi. Den fremstår like mye som et kulturelt fenomen som en biologisk enhet (Csordas 1995). Blant annet fødes kroppen inn i en verden hvor kulturelle forventninger knyttes til en kjønnert kropp (Engelsrud 2006). Kroppens utseende og form blir på denne

måten et uttrykk for status, sosiale hierarkier, forskjeller, makt, suksess, lykke og identitet. Et av hovedfokusene i media er at ingen lenger skal leve med et utseende de ikke føler seg vel i; kroppen er ikke lenger en skjebne. Den kan enkelt endres for at en skal bli lykkeligere (Engelsrud 2006). Erfaring av egen kropp er viktig for å forstå menneskets handlinger og væremåte. Dagens kroppsfokus medfører at folk ofte stiller spørsmålsteget ved om kroppen er god nok. Samfunnets verdier er mer eller mindre innskrevet i kroppene våre, hvor for eksempel et overvektig menneske blir stemplet som lat, mens viljestyrke og innsats knyttes til faste kroppsformer (ibid.). Kroppsspråk utgjør ofte 70% av kommunikasjonen mellom mennesker, noe som setter kroppen i en sårbar posisjon. Det betyr at uttrykkene kroppen sender ut, ikke alltid vil være ment å sendes, og de kan også tolkes annerledes av andre enn av avsender (Engelsrud 2006). I et styrkerom for eksempel er det vanlig at medlemmene hører på musikk med øretelefoner, noe som gjør kroppsspråket ekstra relevant.

### 3.2 Kjønn

Alle kropper assosieres med kjønn og derfor vil jeg redegjøre for hvordan kjønn kan forstås i denne sammenheng. I følge West og Zimmerman (1987) er det «å gjøre kjønn» noe uunngåelig. Uansett aktivitet eller kontekst, blir man ansvarlig for å fremstå som enten mann eller kvinne, og dette skaper forskjellene mellom kjønnene. Det påpekes at selv om vi handler ulikt, avhengig av konteksten, handler vi helst etter de normene som er knyttet til vår gitte kjønnskategori. Vi vil altså «gjøre kjønn» ved å vise ulik grad av maskulinitet og femininitet, avhengig av konteksten vi befinner oss i. Mannlige egenskaper er noe menn ofte tilskrives, eller noe de fleste menn ønsker å ha, på samme måte som kvinnelige egenskaper oftest er idealet for kvinner. Noen ganger kan vi se at disse grensene krysses, noe som vil kunne skape reaksjoner. Ved å «gjøre kjønn» annerledes enn ved å følge de tradisjonelle normene, utfordres tanken på hva som er «normalt» (Johansson 2000). «Å gjøre kjønn» betyr altså ikke nødvendigvis å leve opp til de normative forventningene av femininitet og maskulinitet; det er også å utfordre normene som kan føre til at det settes spørsmålsteget ved ens kjønn (West & Zimmerman 1987).

Også Judith Butler (1990) ser kjønn som noe vi «gjør», noe som er kulturelt konstruert. Kjønnene har normer knyttet til seg, som vi helst følger, selv om de kan utfordres. Butler (1990) forstår kjønn som noe performativt. Hun mener at vi repeterer kjønne forventninger, slik at vi kan leve opp til samfunnets normer. Slik er kjønn noe performativt, men likevel ikke

helt frivillig, da det er kulturelle retningslinjer som menn og kvinner tilskrives. De som mislykkes med å «gjøre kjønn» i tråd med forventningene, vil kunne oppleve sosiale sanksjoner (ibid.). Det er måten vi gjør kjønn på som reproducerer kjønnete normer og forventninger. Ulike kropper og kroppstyper vil derfor alltid være kjønn. Denne oppgaven vil se hvilke betydninger kjønn gis av medlemmene i styrkerommet, blant annet hvordan stereotypier bygger på kjønnete forventninger (Butler 1990; West & Zimmerman 1987).

### **3.3 Goffman; selvpresentasjon og rolle/opptreden**

Goffmans (1992) teoretiske begreper selvpresentasjon og rolle/opptreden er valgt fordi embodiment som en prosess alltid vil bestå av, og være grunnlagt i disse begrepene.

Styrkerommet er et felt som kan studeres på to ulike måter. Den ene er det «kulturelle», som er basert på moralske verdier som innvirker aktiviteten. Den andre er strukturelle, som handler om horisontale og vertikale statusinndelinger, og den form for sosiale relasjoner som binder ulike grupper sammen (Goffman 1992). Begge disse tilnærmingene vil bli benyttet i dette studiet, da jeg ser de som relevante for medlemmenes opplevelser av styrkerommet som fasadeområde. De kulturelle verdiene legger grunnlaget for gymkulturen, men også medlemmene og deres relasjon til hverandre, vil være med som påvirkningselementer knyttet til hvordan folk erfarer kropp og embodiment på styrkerommet som fasadeområde, om enn i ulik grad.

Styrkerommet kan ses som fasadeområde, hvor opptredener finner sted. Opptredener i et fasadeområde kan være et forsøk på å gi et inntrykk av at virksomheten innenfor området opprettholdes og at visse normer følges. Via et symbolinteraksjonistisk perspektiv med en tanke om at kulturen er et sosialt produkt, presenterer Erving Goffman (1992) sin teori om selvpresentasjon. Han hevder at vi i løpet av dagen går inn i ulike roller, og basert på disse driver vi med inntryksstyring. Dermed forsøker vi selv å kontrollere hvordan andre oppfatter oss. Goffman (1992) benytter seg her av en teateranalogi, som både har en «back-stage», hvor forberedelsene finner sted, og en «front-stage», hvor selve showet foregår med tilskuere til stede. Alle roller vi inngår i har dermed et fast manuskript, noe som blant annet vil føre til at det ikke nødvendigvis blir godtatt dersom handlingene strider mot visse rollers normer og forventninger. Styrketrening har tradisjonelt vært en handling som strider mot jenterollen og det såkalte feminine, noe vi fortsatt i dag kan oppleve (Johansson 1997). At flere jenter nå trener styrke kan derfor tenkes å påvirke både gutter og jenters erfaring av

kropp og embodiment på styrkerommet. Samtidig som styrkerommet kan ses som en scene med tilskuere, kan det også ses som et område hvor medlemmene må spille sine roller overfor seg selv, på grunn av speilene. Det forventes et samsvar mellom kulisser, ytre og handling; noe som muligens utfordres på denne scene (Goffman 1992). En svett kvinne på styrkerommet, som viser med ansiktsuttrykk at hun gir alt, kan for eksempel ses som en utfordring til denne forventningen. Det kan også tenkes at en mann med treningstights fortsatt ikke er forventet.

Ved tilegnelse av en ny rolle, vil ikke alle detaljerte instruksjoner for oppførsel nødvendigvis være tilgjengelige. Vanligvis vil bare noen få stikkord være tydeliggjort, da det antas at alle allerede har en viss oversikt over det som trengs for fremførelsen (Goffman 1992). En faktor som kan tenkes å bidra til usikkerhet på styrkerommet, er at medlemmene vil være relativt nakne overfor publikum, og de kan da ikke spille muskuløse, om de ikke er det. De kan til en viss grad late som de har den riktige teknikken, men uansett lurer de ikke alle. Opplevelsen av usikkerhet eller av å ikke mestre noe kan tenkes å ha en betydning for hvordan medlemmene velger å spille sin rolle. Det å tape ansikt er noe som vi til enhver tid forsøker å unngå, da det vil forstyrre vår opptreden og gi publikum et innblikk i «mannen bak masken» (Goffman 1992), noe som sannsynligvis er en ekstra utfordring på et felt som dette.

Goffmans (1992) begreper selvpresentasjon og rolle/opptreden er begge sentrale i alle formene for embodiment, eller alle kroppstypene presentert av Waskul og Vannini (2006). Oppgavens problemstilling «*Hvordan erfares kropp og embodiment i styrkerommet som fasadeområde?*» krever samtidig en mer detaljert teoretisk presentasjon av begrepet embodiment. Jeg vil derfor nå gi en rikere beskrivelse av begrepet ved å presentere de ulike kroppstypene som Waskul og Vannini (2006) ser i symbolsk interaksjonisme. I analysedelen vil disse kroppstypene aktivt brukes for å forstå informantenes erfaringer.

### **3.4 Kroppstyper**

Kroppstypene (Waskul & Vannini 2006) sier noe om *hvorfor* vi erfarer som vi gjør, samtidig som de er måter å tenke på, se på, og å forstå kroppen og erfaringen av embodiment (ibid.). Hver kroppstype illustrerer en form for embodiment. Som tidligere påpekt er det flere faktorer innenfor de ulike typene som overlapper, og ingen mennesker kan naturlig plasseres innenfor bare én enkelt type.

### 3.4.1 «The looking-glass body»: refleksivitet som embodiment

I denne prosessen styres vår egen erfaring av en personlig tolkning av andres «meninger». «The eye creates the I» og «the desire to be desired» (Synnott 1993: 225) er to setninger som beskriver denne prosessen av embodiment. The «looking-glass body» er et begrep som er i slekt med Cooleys begrep «looking-glass self» (Cooley 1983), hvor Cooley hevder at man bare kan reflektere og forme et bilde av seg selv ved hjelp av et imaginært perspektiv fra andre. Dette perspektivet har tre sentrale elementer: (1) tanken om vårt eget utseende sett gjennom andres øyne, (2) tanken om andres dom basert på dette utseendet, og (3) en form for selvfølelse som en følge av dette (f.eks. skam/stolthet). En «looking-glass»-kropp er slik opptatt av andres tolkning og mening om ens egen kropp, og lar denne oppfatningen påvirke hvordan de selv uttrykker seg. Likevel er det sentralt at dette bare er imaginære tolkninger og meninger som subjektet selv skaper og tror at andre tenker. Refleksivitet er dermed en sentral faktor i embodimentsprosessen knyttet til looking-glass-kroppen (Waskul & Vannini 2006).

Waskul & Vannini (2006) hevder at vi er avhengige av andre for anerkjennelse, samtidig som de igjen er avhengig av det samme fra oss. Andre mennesker har dermed muligheten til å hindre og muliggjøre våre handlinger, samtidig som vi igjen kan gjøre det samme mot de. Hvordan vi handler er særlig motivert av vår subjektive tolkning og tanken om hva andre liker (Crossley 2006). Om andre for eksempel liker mye muskler, vil vi forsøke å bygge muskler for å få deres anerkjennelse. I andre sammenhenger kan vi forsøke å konkurrere med andre, og dermed blir våre handlinger styrt etter et ønske om å overgå dem, eller å skille oss fra dem. «We have a deep seated urge to be perceived in ways that we desire», hevder Crossley (2006: 27). Som en følge av dette oppstår det en urettferdig maktbalanse, som gir andre makt til å styre våre handlinger. Cooley (2006) påpeker likevel at vi til en viss grad, kan bestemme hvem vi lar oss påvirke av. Selv om vi lar våre handlinger styres av andre for å oppnå anerkjennelse, vil vi sjelden la dette gå foran beskyttelse av selvet og personlige verdier. Dette kan på et styrkerom for eksempel tenkes å være knyttet til bruk av ulovlige dopingmidler. Selv om andre foretrekker mye muskelmasse, vil våre indre verdier kunne sette en stopper for misbruk i arbeidet for anerkjennelse. Deler av kropp og kroppsarbeid kan derfor ses som egne valg, noe som tydeliggjør viktigheten av empiri i et interaksjonistisk perspektiv. En bodybuilder kan for eksempel bygge muskler som et virkemiddel for å

kontrollere angst, mens muskelmassen blir en bonus (Crossley 2006; Waskul & Vannini 2006). Det er viktig å sette spørsmålstegn ved om kroppen virkelig er objektet og målet for treningen, eller om det ligger noe annet bak, og at kroppen dermed benyttes som et hjelpemiddel. Det kan for eksempel tenkes at noen trener med et mål om å bygge en bedre selvtillit, sjekke damer osv., noe en ikke vil kunne få informasjon om uten å snakke med dem.

Selvet som publikum er en av de viktigste tilskuerne for vår fremstilling av oss selv (Charmaz & Rosenfeld 2006). Det sies at alle er sin egen hovedtilskuer, noe som på styrkerommet kan tenkes å forsterkes på grunn av speilene. Når de trener, tvinges medlemmene mer eller mindre til å se seg selv i speilet, og da tvinges de eventuelt til å se seg selv som mislykkede og slitne. Elementer som vi ikke tenker over til vanlig vil dermed kunne bli mer tydelige for oss. Hvordan vi tror andre ser oss, vil dermed kunne endres til det verre, noe som vil øke usikkerheten på styrkerommet. «Looking-glass» kroppen er både sosial og subjektiv (Crossley 2006). Vi vet ikke hva fremmede tenker om oss, men vår egen tolkning kan skape mye følelser. Bare det å tro at noen tenker noe negativt om oss, vil kunne ha samme effekt på våre følelser og handlinger, som det å faktisk vite sikkert at noen tenker negativt om oss (Crossley 2006). Å oppfattes som inkompetente er noe vi frykter og kan gå langt for å unngå, for eksempel i forbindelse med klær, utstyr og andre faktorer som vil signalisere at vårt utseende korresponderer med de verdsatte verdiene og standardene (Goffman 1992). Klærne vi bruker, hvordan vi står og hvordan vi beveger oss, former andres inntrykk av oss (Charmaz & Rosenfeld 2006). Utfordringen kommer når vi ikke er i stand til å opprettholde denne standarden.

Denne embodiment-prosessen har svakheter ved at mange spørsmål forblir ubesvart. Vi får for eksempel ikke svar på hvordan disse refleksjonene konstrueres, og etter hvilke virkemidler. Vi får heller ikke svar på til hvilken grad disse refleksjonene manipuleres (Waskul & Vannini 2006). På dette området stiller derimot de neste kroppstypene sterkere, og ved å slå de sammen, vil de naturlig nok utfylle hverandre.

#### 3.4.2 Den fenomenologiske kroppen: kroppen som et område for mening i lys av kjønn og stereotypi

Den fenomenologiske tilnærmingen deler en mer eller mindre identisk forståelse av kropp og

erfaring av embodiment som «looking-glass»-kroppen. Våre kroppers mening er avhengig av andres handling og holdning, noe som gjerne oppstår som en følge av stereotypier og tradisjon (Monaghan 2006). Som en følge av dette kan det tenkes at muskler og definisjon vil bli viktigere og viktigere, desto mer tid som brukes på styrkerommet, avhengig av verdiene og normene. Dette kan også tenkes å sette en grense for hva som er mulig for ulike kjønn når det gjelder embodiment. Våre kropper har allerede en mening festet til seg, som andre vil bygge sine oppfatninger på, som igjen reflekteres tilbake til oss når vi skal handle (Butler 1990; Waskul & Vannini 2006). Jenter som trener styrke kan ved å høre utsagn som «å løfte som en jente» tenkes å forsøke å tilpasse sitt «embodiment» inn i en hypermaskulin kultur, mens jenter som lykkes på styrkerommet kan tenkes å gå fra å se kroppen som et objekt til et subjekt.

Den fenomenologiske kroppen vil særlig være relevant i spørsmål som rettes direkte mot (subkulturelle) stereotypier, for eksempel i forbindelse med kjønn (Waskul & Vannini 2006). Det er sentralt å påpeke at hva som verdsettes avhenger av tid og sted, og at «meningen» med for eksempel muskler alltid vil kunne være uklar for folk som står utenfor, da smak ikke nødvendigvis deles av folk utenfor feltet. (Monaghan 2006) Med bakgrunn i dette velger jeg derfor i denne oppgaven å forholde meg bare til ett styrkerom, da ulike styrkerom vil kunne verdsette forskjellige faktorer.

### 3.4.3 Den dramaturgiske kroppen: kroppen som iscenesettelse

Goffman (1992) og den dramaturgiske tradisjonen gir et sofistikert rammeverk for erfaring av kropp og embodiment. Folk *har* ikke bare en kropp, men de *gjør* kropp. Kroppen er ifølge Cahill (2006) skapt, utformet, forhandlet, manipulert og i stor grad ritualisert i sosiale og kulturelle konvensjoner. Det er i prosessen av hva folk gjør – ikke i huden deres – at kroppen blir embodied. Folk «embodies» (legemliggjør) kroppen på den måten de uttrykker seg selv i interaksjon med tilsvarende uttrykkende andre (ibid.). Denne prosessen er beslektet med «looking-glass»-perspektivet, men det er en mer presis tilnærming til hvordan kroppen er etablert i den pågående prosessen med tilknytning til andre mennesker i samhandling. Kroppen og erfaringen av embodiment, blir produsert i det folk gjør av sosiale og kulturelle ritualer som både er personlige og felles (Waskul & Vannini 2006).

Den dramaturgiske kroppen avslører ifølge Cahill (2006) et bredt spekter av bruksområder. Kroppen som et sentrum for en forestilling, er dermed et viktig fokus innenfor kroppssosiologien. Blant annet fremheves viktigheten av distinksjonen mellom den kroppslige fremstillingen som finner sted ute i offentligheten, og den som finner sted i det private. Cahill (2006) argumenterer for at vi ikke bare har én kropp, men at vi har en kropp som er inndelt i (minst) to deler: en offentlig kropp som alle kan se, og en privat kropp som er skjult fra offentligheten. Hermed forsterker han et viktig dramaturgisk poeng: den offentlige kroppen blir gjort offentlig og den private kroppen holdes privat. Hovedelementet i den dramaturgiske kroppen er dermed skillet mellom den offentlige og den private kroppen. Styrkerommet kan for eksempel i denne sammenheng tenkes og oppleves mer som en scene enn andre hverdagslige steder, da det både har tilskuere og speil, noe som gjør aktørene mer refleksivt observante (Sanders 2006). Styrkerommet blir dermed særlig interessant, da det vil utfordre dette skillet.

#### 3.4.4 Den sosio-semiotiske kroppen: kroppen som spor av kultur

I denne formen for embodiment vurderer folk sin egen kropp med utgangspunkt i vane og i størknede ideologier, for eksempel ved å se muskler som noe knyttet til maskulinitet (Waskul & Vannini 2006). Kroppens eget potensiale til å oppnå disse ideologiene sammenlignes dermed med andre, og bidrar til en erfaring av egen kropp og embodiment (ibid.). Synet vi har på vår egen kropp er altså ikke en direkte følge av en vurdering av potensiale, gjerne basert på sammenligning med andre.

I sosio-semiotisk interaksjonisme (Waskul & Vannini 2006) er det ingen kropp uten et refleksivt og handlende selv, og det er ikke noe selv uten en refleksiv og handlende kropp. Kroppen kan ifølge Waskul og Vannini (2006) forstås ved hjelp av tre forskjellige posisjoner, som samtidig er uatskillelige. Den første posisjonen er den som ser kroppen som en metode til å uttrykke tegn; dette er en faktisk levd og erfart kropp. En sosio-semiotisk tilnærming forsterker viktigheten av å administrere kroppslig uttrykk/utseende og inntrykk gjennom nøye manipulasjon. Dermed blir kroppen som en bærer av tegn, en representasjon av spor fra kultur og makt. I den andre posisjonen ses kroppen som et objekt, hvor noen objekter har tydelig mer verdi enn andre. Kropper med høy fysisk kapital, har en makt over andre kropper som derfor forsøker å ligne fremførelsen og utseendet til disse. Slik dannes «body-image» og



idealer. I den tredje posisjonen ses kroppen som tolkende. Forholdet mellom objektet og tegngiveren er mediert gjennom en tolkende prosess, som åpner for et unikt forhold mellom de to (Waskul & Vannini 2006). En sosio-semiotisk interaksjonistisk tilnærming til kroppen er altså bevisst den aktive forhandlingen som foregår mellom et «embodied» selv som objekt og subjekt. Waskul & Vannini (2006) ser kroppen som et medium, hvor selvet tar inn og gir ut forhandlet kunnskap om dets verden, dem selv, andre og materielle objekter. Det er en kroppsprosess som forbedrer, fremmer, rakker ned på, vedlikeholder og endrer forestillinger/utseendet/uttrykk og presentasjoner.

Waskul & Vanninis (2006) fremstilling av kroppslig kapital er sentralt, ved at man gjerne vil forsøke å kopiere andre med høy verdi. Usikkerhet knyttet til kroppen vil dermed oppstå, om den ikke stemmer med den «riktige» kroppen, noe som forklares med størknet ideologi og vaner. Dette kan for eksempel være skjønnhet knyttet til kjønn. En kropp er enten fin eller ikke, noe som vil hindre potensialet for noen, og misnøye kan da blir normativt (ibid.). Det er for eksempel ikke uvanlig at jenter uttrykker et ønske om å være tynnere eller at gutter tyr til steroider, for å bli større (Bearman, Presnell, Martinez & Stice 2006). En stereotypi vil kunne beskrives som en kropps mening eller stempel (Waskul & Vannini 2006). Det kan ses som at noe får sin mening basert på hva de med makten legger i dette.

### 3.4.5 Den narrative kroppen: kroppen som en fortelling

Det eksisterer i dag en forventning om at folk skal se bra ut og være fornøyde med sine kropp. Edgley (2006) hevder at det handler om å leve opp til dagens idealer, for ikke å bli stemplet som ubrukelig og lat. Den narrative kroppen er ifølge Edgley (2006) særlig knyttet til det post-moderne konsumersamfunnet, hvor en selv er ansvarlig for, og bør derfor, opprettholde en sunn livsstil. Det kan basert på dette, tenkes at noen vil utvikle negative assosiasjoner til for eksempel trening, fordi det kan oppleves som et press i stedet for et personlig ønske og valg. Den narrative kroppen (Waskul & Vannini 2006) er en kropp embodied gjennom språk, kontekst, subkulturell og institusjonell diskurs. Ifølge Waskul og Vannini (2006) er denne kroppstypen tilstede i historiene vi forteller til oss selv og historier andre forteller om sine egne kropp og om andres kropp. Den er igjen påvirket av media og idealene som konsummarkedet presenterer, og vil dermed vise tilbake til hegemoniske diskurser knyttet til helse og skjønnhet i media (ibid.). Folk lever etter medias «historier» for

å bedre «passe inn», og i dag er det tydelige tegn til at det særlig er «helse utad» som er viktigst. Waskul og Vannini (2006) påpeker at det er ønsket om å se sunn ut som er det sentrale, og ikke nødvendigvis de helsefremmende effektene dette vil ha. Ved å se sunn ut, forteller kroppen en historie om livsstil og identitet. Innenfor treningsmiljø og andre kontekster hvor kroppsmodifikasjon er sentralt, er narsissisme et stadig utbredt fenomen. Det kan tenkes at noen blir oppslukte i sin egen kropps fortelling. Det kan ses tegn på dette også på dette styrkerommet, hvor noen har en tendens til å tydelig beundre seg selv og sin egen kropp i speilet, samtidig som de spenner muskler og eventuelt kler av seg, tilsynelatende uforstyrret av andre mennesker rundt.

## **4.0 METODISK TILNÆRMING**

For å generere datamaterialet, ble intervju benyttet som metode i denne oppgaven. I dette kapitlet vil jeg redegjøre for metode, utvalg, konstruksjon av intervjuguide, gjennomføring og bearbeiding av intervju, og analyse. Avslutningsvis reflekterer jeg rundt etiske utfordringer og drøfter studiets kvalitet.

### **4.1 En kvalitativ og fenomenologisk tilnærming**

Den fortolkende tilnærmingen som symbolsk interaksjonisme er en del av, henger ofte sammen med kvalitativ metode (Joas & Knöbl 2009). Samhandling mellom mennesker, og å studere aktørene eller fenomenene i de situasjonene de inngår i, er sentralt (Thagaard 2009). Min problemstilling handler å komme i dybden på individenes handlinger og handlingsmuligheter, i et forsøk på å forstå hvorfor folk oppfører seg og erfarer på en bestemt måte. Semi-strukturerte dybdeintervju benyttes derfor for å generere data i dette studiet. En fenomenologisk tilnærming bidrar til å forklare et fenomen som det presenteres i enkeltindividers bevissthet (Thagaard 2009; Postholm 2010). Den bidrar også til en forståelse av folks erfaring, basert på hva de tror og føler at andre tenker om dem, noe som igjen vil kunne påvirke hvordan de spiller sine roller (Goffman 1992). Hensikten med denne typen forskning er å komme fram til essenser i erfaringer; det viktigste som alle opplever (Postholm 2010).

### **4.2 Strategisk utvelging av case og informanter**

#### **4.2.1 Utvalg av case**

Det finnes ingen allment akseptert definisjon av begrepet casestudier (Ragin & Becker 1992). I denne oppgaven velger jeg å benytte Ringdals (2012) definisjon på unike casestudier, som dekker forskning på ett enkelt fenomen. Denne metoden forsøker ikke å finne generelle og universelle trekk, men heller essensen innad i et lite område. Jeg har valgt å forholde meg til ett styrkerom, basert på at ulike styrkerom alltid vil ha forskjellige regler og normer knyttet til dets utviklede gymkultur (Johansson 1997). Studiets case ble valgt på bakgrunn av tilgjengelighet og kontakt (Widerberg 2001). Basert på oppgavens rammeverk, så jeg det som ideelt å velge akkurat dette styrkerommet. Jeg ser det ikke som hensiktsmessig i denne sammenheng å sammenligne ulike styrkerom, fordi hensikten med studiet er å få tak i medlemmenes erfaringer, opplevelser og tanker om kroppen under trening.

#### 4.2.2 Utvalg av informanter

I tråd med kvalitativ metode, ble strategisk utvalg av informanter benyttet (Thagaard 2009). På denne måten velges utvalget som har den største sannsynligheten for å skape innsikt i temaet (Silverman 2001; Markula & Silk 2011; Thagaard 2009). Som en følge av ressurser og rammeverk, tok jeg utgangspunkt i å rekruttere seks informanter, men var åpen for å utvide utvalget ved behov. Antall informanter ble valgt basert på et ønske om å finne en felles essens, eller en sentral opplevelse som kunne ses som en fellesnevner i opplevelse av erfaring i et mindre forskningsprosjekt (Dukes 1984). Kriteriene for utvelgning var at informantene måtte ha trent her i minst ett semester tidligere, slik at de hadde noe erfaring å reflektere over. Jeg ønsket at informantene i tillegg skulle være på forskjellig alder, ha ulik erfaring, mål og fysikk. Valg av ulike informanter, ble gjort basert på et mål om å få innsikt i og kunne beskrive tema gjennom et stort spenn av variasjon. Denne formen for strategisk utvelgelse kaller Markula & Silk (2011) for «Maximum variation sampling».

I det valgte styrkerommet var jeg allerede godt kjent, og hadde fra begynnelsen en tanke om noen medlemmer jeg ønsket å snakke med. Informantene ble innhentet via bekjente, eller kontaktet direkte inne på styrkerommet og i garderoben. To av informantene ble kontaktet etter råd fra en av de ansatte ved styrkerommet, etter å ha fortalt henne kort om studiet mitt. De som ble spurt på styrkerommet, ble spurt basert på min personlige oppfatning av deres kjønn, alder, og erfaring i lys av fysikk og teknikk. Etter samtale med de aktuelle medlemmene, ble de, i samsvar med forskningsetiske retningslinjer (Tjora 2010) i forkant av intervjuet informert om prosjektet. De fikk tilsendt et informasjonsskriv om studiet via e-post, som presenterte deres rettigheter (se vedlegg 1). Alle medlemmene som ble spurt sa seg villige til å stille som informanter og signerte en samtykkeerklæring (se vedlegg 2).

#### 4.3 Konstruksjon av intervjuguide

Utformingen av spørsmålene i intervjuguiden skal ikke være ledende, eller fremme mine personlige meninger. Jeg formulerte derfor åpne spørsmål, for å la informantene få fortelle og gå i dybden i egne erfaringer og tanker (Glesne 2006; Dalen 2011). Flere av spørsmålene har tilleggsspørsmål som «hvordan» og «hvorfor», slik at informantene får fortalt mest mulig. Jeg

formulerte en relativt strukturert intervjuguide, delt inn i tre hoveddeler. I den første delene begynner intervjuet med en innledning, med generelle spørsmål om informantene. Intervju bør starte med oppvarmingsspørsmål, blant annet som en metode for å få informantene til å slappe av (Tjora 2010). Hoveddelen kategoriserer spørsmålene inn i fem deler, basert på de teoretiske kroppstypene som benyttes i analysen (Waskul & Vannini 2006). De fem hoveddelene i intervjuet ble satt opp i en rekkefølge, hvor de delene som krevde mest refleksjon kom sist i intervjuet.

Før selve intervjuene ble utført, valgte jeg å kjøre ett testintervju. På denne måten fikk jeg et bedre inntrykk av om noe burde endres på, i forhold til struktur, formuleringer, sensitivitet o.l. Testintervjuet resulterte i endringer i forbindelse med rekkefølge, for å få en mer naturlig flyt under intervjuene. Noen spørsmål ble også omformulert for at de skulle bli enklere å forstå. Den endelige intervjuguiden som ble brukt i intervjuene er vedlagt (se vedlegg 3).

#### **4.4 Datainnsamlingsprosessen**

Informantene fikk selv velge sted og tid for intervju, for å gjøre situasjonen mest mulig behagelig for dem. På starten av hvert intervju ble informantene igjen gjort oppmerksomme på at de kunne trekke seg når som helst, eller senere bestemme at deler av intervjuet ikke skulle brukes i oppgaven. De ble garantert total anonymitet, og informert om hvem som skal ha tilgang til den ferdige utgaven av oppgaven. Informantene ble alle tilbudt en egen utgave av det transkriberte intervjuet. Intervjuene ble tatt opp på mobil og datamaskin, for deretter å bli slettet etter transkribering. Ved å ta opp intervjuet på lydopptak, har jeg kunnet gå tilbake til opptaket for å se over. Underveis og etter intervjuet skrev jeg ned stikkord om informanten, ikke-verbale uttrykk, nøling og usikkerhet (Postholm 2010).

Da informantene i dette prosjektet er valgt basert på at de er forskjellige, så jeg det som hensiktsmessig å legge til rette for en intervjusituasjon som åpner for en mulighet til å forme spørsmålene etter informantenes kvaliteter (Rapley 2007). Den grunnleggende intervjuguiden ble benyttet i alle intervju, men tilleggsspørsmål ble lagt til underveis i intervjuene basert på kjønn og erfaringsnivå (Widerberg 2001). Jeg var åpen for at rekkefølgen på spørsmålene i intervjuguiden måtte endres etter behov underveis i intervjuene, noe som også ble gjort i

praksis. I stedet for å holde intervjuene slavisk etter guiden, ble spørsmålene i stedet stilt der hvor det var naturlig for samtalen (Rapley 2007; Widerberg 2001). Flere spørsmål måtte også utgå i flere intervju, da de allerede hadde blitt godt besvart gjennom refleksjon knyttet til andre deler av intervjuet. Dette ble ryddet opp i gjennom koding.

Et semi-strukturert dybdeintervju åpner opp for at informanten kan snakke om personlige tanker og meninger (Kvale og Brinkmann 2009). I en slik situasjon er det derfor viktig at intervjueren legger til rette for at dette føles riktig for informanten, og at det blir tydelig at alt som sies er anonymt. Tillit er en viktig faktor som må opprettholdes via profesjonalitet og respekt, noe jeg som forsker var bevisst på under hele prosessen. For å sikre at jeg forsto hva de sa, stilte jeg mange oppfølgingsspørsmål for å tydeliggjøre hva informantene mente med det som ble sagt. Jeg benyttet meg også av en metode, hvor jeg gjentok mye av det informantene sa, slik at det ikke skulle oppstå misforståelser underveis.

#### **4.5 Transkribering og analyse av data**

Intervjuene transkriberte jeg selv, før lydopptakene ble slettet. Alle lydopptak ble transkribert rett etter selve intervjuet, da jeg opplevde det som best. Dette er en tidkrevende jobb, som jeg gjorde grundig. Ved å transkribere selv, ble jeg også enda mer kjent med datamaterialet, samtidig som jeg under hele prosessen tenkte og analyserte (Widerberg 2001; Nilssen 2012).

Transkriberingen valgte jeg deretter å fargekode for hånd. Jeg benyttet fem koder, etter kroppstypene som benyttes i analysen. Selv om intervjuguiden allerede var utformet og inndelt etter disse typene, var det fortsatt mye overlapping i materialet. En koding ble nødvendig for å få en mer oversiktlig analyse. Jeg opplevde at denne metoden gjorde det enkelt for meg å gå tilbake til datamaterialet underveis i analysen, samtidig som det gav meg en god struktur i materialet. I analysedelen trakk jeg ut viktige utsagn og sitater som ble brukt for å lage en beskrivelse av hva informantene har erfart på styrkerommet. Basert på disse beskrivelsene prøvde jeg å finne essensen i deres erfaringer av kropp i styrkerommet i dialog med teorien (Goffman 1992; Waskul & Vannini 2006).

I kvalitativ forskning vil analysen alltid være preget av mine tolkninger av datamaterialet (Widerberg 2001), noe jeg nå vil diskutere og reflektere over.

## 4.6 Etske hensyn, forskerrollen og utfordringer ved et sensitivt tema

Basert på etiske årsaker, holdes informanter og treningssenter anonymt (Ryen 2012).

Informantene presenteres med pseudonymer, for å skape en oversiktlig struktur i analysen. I tillegg er dette viktig da jeg har foretatt et studie på et lite, avgrenset område, hvor anonymitet kan være vanskelig. Ingen ekte navn på medlemmer eller styrkerom er blitt skrevet ned, for å sikre informantenes konfidensialitet. Jeg har søkt å sikre at ingen skal komme til skade eller belastes på noen måte, noe som er en målsetning for kvalitativ forskning (Tjora 2010; Hammersley & Traianou 2012). Informantene ble forsikret om at lydopptak og transkriberte intervju bare ville bli brukt av meg, og slettet etter bruk. I tillegg valgte jeg å oversette informantenes dialekt til bokmål, noe som igjen bidrar til økt anonymisering.

I et intervju om kropp og erfaring er det ikke utenkelig at informantene vil oppleve temaet som sensitivt og personlig. Jeg opplevde i løpet av intervjuene å komme nært innpå informantenes erfaringer, både i styrkerommet og i garderoben. Hva som oppleves som sensitivt i intervjusituasjonen er avhengig av trekk både ved intervjuer og informant, og kan derfor være vanskelig å forutsi (Dahl 2012). Jeg valgte å ta høyde for at kroppen kan oppleves som sensitiv. I tillegg har oppgaven et fokus på «den private kroppen», noe som naturlig nok vil kunne oppleves som privat informasjon. Trening i seg selv kan også ses som noe sensitivt, da de mest dedikerte medlemmene muligens vil kunne beskrive dette som noe «hellig», og noe som derfor ikke bør krenkes. Jeg var tydelig på at dette ikke er et prosjekt hvor noen opplysninger skal komme ut, men at det handler om å få et overblikk over kompleksitet, og at alle typer erfaring derfor var viktige og gode. Derfor prøvde jeg å skape en god intervjusituasjon, samtidig som jeg prøvde å skape en åpen og aksepterende atmosfære i møte med informanten.

## 4.7 Kvalitet

Oppgavens kvalitet vil jeg diskutere ved å se på pålitelighet, troverdighet, transparens og forskerrefleksivitet (Markula & Silk 2011).



#### 4.7.1 Pålitelighet

Silverman (2001) presenterer begrepet autentisitet i slike studier, og viser til et mål om å nå frem til en «autentisk» forståelse av informantens opplevelse. Denne kan selvsagt trues av at informantene forsøker å stille seg selv i et positivt lys, eller at de unngår å svare på det forskeren ønsker å se på (ibid.). Informanten kan også velge å vektlegge positive ting foran de negative, noe som vil påvirke resultatet. Pålitelighet kan også trues av forskjellig oppfattelse av begreper eller misforståelser generelt. Det er derfor viktig at alle spørsmål forstås av informanten, på samme måte som intervjueren ønsker at de skal forstås (Postholm 2010). I denne oppgaven anser jeg påliteligheten som god, basert på min egen erfaring og kunnskap på feltet. Alle informantene virket uforstyrret av situasjonen og snakket fritt, åpent og tilsynelatende ærlig om sin egen erfaring. Det virket som det var et tema de likte å snakke om og å diskutere, og mitt inntrykk var at de særlig opplevde det som givende å snakke om sine egne erfaringer, selv om flere av temaene for noen ble diskutert relativt personlig. For å sannsynliggjøre at mine funn er pålitelige, har jeg beskrevet nøye hvordan jeg har gått frem og begrunnet mine valg.

#### 4.7.2 Troverdighet og transparens

Troverdighet er et sentralt mål på kvalitet, og handler om metoden undersøker det jeg ønsket å undersøke, og om forskningen er utført på en tillitsvekkende måte (Thagaard 2009). Her står valg av metode, teori og analyse av datamaterialet sentralt. I en intervjusituasjon får intervjueren bare vite det informantene sier, og går da glipp av andre aspekter som kunne blitt generert ved bruk av observasjon. Da inntrykksstyring foregår både bevisst og ubevisst ville det vært hensiktsmessig å foreta både intervju og observasjon i denne sammenhengen. Likevel valgte jeg i denne oppgaven blant annet av ressursmessige forhold å bare forholde meg til intervju, og heller fokusere på de bevisste faktorene og den subjektive erfaringen. Jeg har forsøkt å styrke troverdigheten ved å også formulere spørsmål om de andre på styrkerommet, for å få et inntrykk av den ubevisste inntrykksstyringen.

I forhold til valg av teori, kan bruken av Goffman (1992) sammen med intervju diskuteres både teoretisk og metodisk, da Goffmans metode i hovedsak er basert på observasjon. Det vil si at mye av det han beskriver nok kan fornemmes av den som leser det, men intervjuer vil trolig frambringe data av en annen karakter, da det for mange er vanskelig å artikulere det

som en observant sosiolog ser. Når man forteller om hvordan man opplever noe, er det ikke nødvendigvis det samme som en Goffman-inspirert sosiolog "ser". Selv om intervju vil skaffe data av en annen karakter, mener jeg at Goffmans hovedperspektiv ivaretas i denne oppgaven. For å styrke analysen har jeg valgt å supplere Goffmans (1992) teoretiske begreper med Waskul og Vannini (2006) teori om kroppstyper innen symbolsk interaksjonisme.

For å sannsynliggjøre at min analyse er troverdig, har jeg forsøkt å gi studiet en høy grad av transparens, slik at leseren får innblikk i mine valg og forståelse for hele prosessen (Markula & Silk 2011).

#### 4.7.3 Forskerrefleksivitet

I dette studiet har jeg forsket i felt hvor jeg selv er aktør hver dag, noe som kan utfordre evnen til analytisk distanse (Denscombe 2007). Samtidig kan denne statusen og det kunnskapsgrunnlaget jeg har på feltet også være et fruktbart utgangspunkt (Guneriusen 1996).

Det har vært en viktig faktor i min rolle som forsker på dette feltet, å tenke nøye over min mulige påvirkning på informantene, og tolkning av utsagn basert på mine egne opplevelser og erfaringer. Styrkerom er en stor del av min egen hverdag, da jeg er fitnessutøver for Team Fitness4u og sponset Extreme Athlete for Extreme Fitness. Samtidig er dette et felt jeg har arbeidet med flere ganger i løpet av mitt masterstudie på NTNU, både som nybegynner og nå som mer erfaren utøver. Jeg ser dette som en fordel, da jeg har stor kjennskap til feltet på flere ulike måter og nivå. Dette gjør det enklere for meg å vite hva jeg skal spørre om, og informantene kan oppleve at forsker og intervjuer viser gjensidig god kompetanse på feltet.

Det har på denne bakgrunn vært særlig viktig at jeg som intervjuer har vært refleksiv i intervjuprosessen (Silverman 2006). I en intervjusituasjon er det sentralt at informanten former sine svar basert på oppfattelse av intervjuer, for eksempel med tanke på kjønn, alder, nivå av seriøsitet o.l.; også kalt intervju-effekten (Denscombe 2007). Jeg var klar over effekten jeg kunne ha overfor informantene, da jeg selv til tider trener på dette senteret. Jeg er også

klar over at mange som driver med styrketrening vet hvem jeg er, basert på sosiale medier og magasinreportasjer. Jeg har likevel valgt å forske på dette gymmet, da jeg personlig ikke kjenner noen andre som trener her.

Det er viktig i intervjustudier at intervjueren deler av sine egne erfaringer og tanker, med bakgrunn i at gjensidig selvutlevering gjør det enklere for informanten å åpne seg (Dahl 2012). Det er også viktig å være klar over at det alltid er intervjueren som styrer intervjuet i den retningen han ønsker, gjennom å formulere spørsmål, stille oppfølgingsspørsmål, og dermed styre hvor fokuset skal ligge. Intervjueren blir slik alltid en medprodusent av de historiene som fortelles. Basert på dette, kan det tenkes at min rolle som fitnessutøver og mitt navn i miljøet, har påvirket samtalen i lys av hva jeg har lagt vekt på eller kanskje like viktig ikke opplevd som vesentlig. I tillegg er det fort gjort å overse det som er helt «naturlig» i sin egen hverdag (Dahl 2012). Som en følge av dette kan det tenkes at oppfølgingsspørsmål gjerne er blitt stilt knyttet til utsagn som overrasker intervjuer. Som en forlengelse av dette ser jeg det derfor som ekstra viktig at jeg i dette studiet valgte ut medlemmer med ulik alder, erfaring og kjønn, slik at deres historier mest sannsynlig vil være forskjellige fra mine egne. Likhetstrekk vil da også kunne overraske og bli enklere å se.



## 5.0 ANALYSE

I denne delen av oppgaven presenterer jeg min analyse av det empiriske datamaterialet i dialog med mine teoretiske perspektiv. Analysen har jeg valgt å dele inn etter Waskul og Vanninis (2006) fem idealtyper, eller ulike prosesser som bidrar til en forståelse av den genererte empirien knyttet til kropp og embodiment i styrkerommet. Alle idealtypene blir benyttet hver for seg. Siden idealtypene ikke finnes i virkeligheten, vil dette analytiske skillet som oppstår ved å holde de teoretiske kroppstypene strengt atskilt, kunne bidra til å skjule overlappinger. Disse overlappingene vil alltid være til stede, og det kan derfor være fruktbart å utvide analysen. Et par analyser på tvers av idealtyper er utført for å illustrere hvordan materialet overlapper. Men med bakgrunn i oppgavens rammeverk, har jeg valgt å holde idealtypene atskilt, da jeg ser dette som analytisk fruktbart.

Jeg vil først presentere styrkerommet og gi noen kjennetegn ved de enkelte informantene. Dette anser jeg som viktig for å skape en forståelse av hva materialet bygger på.

### **5.1 Styrkerommet**

Basert på mangler i tidligere forskning, handler dette studiet om ett bestemt styrkerom, med en diskusjon rundt «vanlige» medlemmer og deres erfaring av dette som et fasadeområde, og med fokus på den kroppslige tilblivelsesprosessen. Det utvalgte gymmet har i hovedsak et flertall av studenter, og medlemmene er fordelt på ulike erfaringsnivå, mål og nivå av seriøsitet. Medlemsantall fordelt på kjønn er jevnt fordelt, med 6328 jenter/kvinner og 6351 gutter/menn (12.01.15). I dette studiet har jeg valgt å knytte intervjuene opp mot det som foregår inne på selve styrkerommet og i garderobene. Styrkerommet består av ett rektangulært rom fylt opp med ulike apparater og vekter. Rommet kan beskrives som relativt intimt, men har til tross for størrelsen et stort utvalg i utstyr. Rommet er nyoppusset, og har en tydelig inndeling i fire ulike områder; frivekts-, apparat-, utholdenhets- og uttøyingssområdet. Ifølge de ansatte er musikken ment å passe folk flest, samtidig som den bare spilles lavt i bakgrunnen. Veggene er helt fri for bilder og lignende, mens to av veggene er dekt med speil. Alle speilene er i frivektsområdet. Bare ved å kikke utover rommet er det tydelige tendenser til kjønnsdelte områder; hvor jentene er på apparatene, i utholdenhets- og uttøyingssområdet, og guttene er i flertall blant frivektene.

## 5.2 Informantene

Informantene i studiet er fordelt på ulike aldre, kjønn, mål og erfaringsnivå. Jeg vil her beskrive kort de enkelte.

Tonje er 27 år, student, og har trent styrke i snart fire år. Hun betrakter seg selv som meget seriøs, og trener ved dette styrkerommet hver eneste dag. Hun har en drøm om å stå på scenen som fitnessutøver, og arbeider for å bygge seg større og bedre. Allerede i dag har hun en bedre fysikk enn folk flest, noe hun også selv er klar over.

Sara er 28 år gammel, og har trent styrke ved dette treningssenteret i åtte år. Hun trener både for å bli sterkere og for å føle seg vel i egen kropp. Hun har tidligere slitt mye med spiseforstyrrelser, men har i dag et sunnere forhold til kroppen sin enn før.

Johan er 35 år gammel og er ansatt ved universitetet. Han er overvektig, og trener i hovedsak for å gå ned i vekt samtidig som han også trener for å bli sterkere. Johan har trent ved dette styrkerommet i åtte år.

Robert er 22 år gammel og studerer idrett. Han er en av de mest erfarne på styrkerommet. Han er muskuløs, og trener hver eneste dag. Selv om han er stor, opplever han seg selv som mye mindre enn ønskelig, og jobber med et ønske om å bli enda større.

Ingvild er 25 år. Hun har gjennom ulike treningsmetoder forsøkt å nå målene sine knyttet til slankhet og femininitet. I dag trener hun litt styrke, selv om dette ikke er noe hun føler seg trygg på. Hun har trent ved dette styrkerommet i ett år.

Brian er 25 år og veltrent. Han har trent styrke hele livet, og er et rutinert medlem også ved dette senteret. Han ønsker å bygge muskelmasse, og jobber mot mål han selv beskriver som uoppnåelige.

I den følgende delen av oppgaven presenteres datamaterialet, hvor korte sitater fra informantene står løpende i teksten med kursiv og hermetegn, og lengre sitater står alene. Informantenes erfaringer analyseres ut fra datamaterialet i dialog med begrepene

selvpresentasjon og rollespill, og Waskul og Vanninis (2006) fem ulike kroppstyper. Jeg har inndelt analysen etter kroppstypene.

### 5.3 Den fenomenologiske kroppen – mening som embodiment

Den fenomenologiske kroppen er, som de andre idealtypene, en kjønnert kropp, og denne delen av analysen søker særlig å forstå erfaringer knyttet til kjønn og stereotypier.

#### 5.3.1 Kjønn, maskulin kultur og kjønnsstereotypier

Ingvild (25) er bevisst på å finne den type trening som best mulig vil hjelpe henne med å nå sine mål. Hun ønsker å bli tynnere, og dette er noe hun alltid har jobbet for når det gjelder trening. Ingvild løper derfor mye på tredemøllen, samtidig som hun bruker styrketrening for å få en strammere rumpe og en flatere mage. Hun unngår bevisst å trene rygg og armer, da hun mener at det ikke ser pent ut med muskuløse armer på henne. Ingvilds tanker om kropp er farget av kjønn knyttet til stereotypier og tradisjon (Shilling & Bunsell 2009). Hun bruker gjerne ordet «muskuløs» i en negativ sammenheng når hun omtaler sin egen kropp. Hun beskriver sine mål og idealer som «feminine», og bruker benevnelsen «maskulin» om det som ikke oppleves som ønskelig eller pent (Salvatore og Marecek 2010). Styrkerommet har det Ingvild opplever som en maskulin kultur, og hun beskriver dette som «guttene område». For Ingvild har kroppen allerede en mening som medvirker til hvordan hun tenker om sin egen kropp og hvordan hun handler og oppfører seg på styrkerommet. Med andre ord om hvordan hun «gjør» kjønn (Butler 1990). Ingvilds tanker om kropp, fokus på utvalgte muskelgrupper, og tanker om hva som er ønskelig og ikke, kan tolkes som et resultat av stereotypier og tradisjon, noe som resulterer i at ingenting er tilfeldig. Dette medfører at kjønnete praksiser repeteres (ibid.). Hun har tydelige mål på treningen, og jobber for at hun selv skal oppleve å føle seg penere. Hun unngår alt hun beskriver som maskulint, og mener at dette ikke er noe å jage etter. For Ingvild har det maskuline en sterk tilknytning til mannskroppens mening, noe som kan tenkes å sette grenser for hva hun opplever som pent og ikke på sin egen kropp. Ingvild beskriver seg selv som en nybegynner på styrkerommet, og hennes usikkerhet kan ses i hennes fortellinger, hvor særlig guttene blick og tilstedeværelse påvirker hvordan hun tenker og oppfører seg.

...hvis en gutt spør om jeg har mye igjen på et apparat, og jeg egentlig har igjen to sett.. så sier jeg heller at jeg er ferdig, enn at han skal stå ved siden av å vente.. og se på at jeg trener. jeg føler jo at guttene på en måte har en større rett til å være der

Ingvilds erfaring av kropp og embodiment kan her ses som en videreføring av kjønnede stereotypier. Den opprinnelige tradisjonen hvor jenter ikke fikk trene på styrkerommet henger fortsatt igjen i Ingvilds tanker. Stereotypier om kjønn påvirker Ingvilds forståelse og erfaring av egen kropp. Hennes oppfatning av rett og galt er påvirket av den kjønnede mening som kvinnekroppen allerede har (Butler 1990). Dette styrer også hennes oppfatning av andres tanker, og påvirker hvordan hun selv «gjør» kjønn.

For Robert derimot, handler styrketrening om å «*bare bli større og større*». For han blir målene forskjøvet hele tiden. Han kjenner mye på følelsen av å være for liten i forhold til det maskuline idealet. Roberts tanker signaliserer at muskler bare er og blir viktigere desto mer tid han bruker på trening. Dette kan tolkes som et resultat av normene og verdiene på styrkerommet (Edgley 2006). De fleste av informantene fremhever at det er de ekstreme kroppene som skiller seg ut med mest verdi, noe som kan forklare at Robert alltid vil etterstrebe mer og større, og at han aldri selv blir fornøyd. Han forteller også om reaksjoner fra andre rundt han, som har medvirket til å stimulere motivasjonen hans om å skille seg ut. For han er all form for reaksjon en handling fra andre, som er med på å gi hans kropp en mening (Waskul & Vannini 2006). Han forteller om dømmende uttalelser og baksnakking fra andre på styrkerommet, som han selv aldri lar seg påvirke negativt av. Baksnakkingen og de negative reaksjonene fra andre er alltid relatert til hans ekstreme størrelse, som han personlig opplever som positivt. Dette stemmer med de kjønnede forventningene (Butler 1990), og andres tanker og handlinger understreke bare for Robert at han er på riktig spor. Han ser styrkerommet som en maskulin kultur som handler om muskler, definisjon, svette, råskap og masse. Han vektlegger at det ikke er noe feminint ved det som finner sted inne på styrkerommet. Som for Ingvild, er Roberts tanker preget av kjønnsstereotypier. Robert har hovedsakelig positive tanker om sin egen kropp og mener at den samsvarer med styrkerommets maskuline kultur og ideal.

Johan beskriver også styrkerommet som en maskulin kultur ved å argumentere for at den er



«*primitiv*». Dette er ikke noe han bruker i en positiv sammenheng, og det kan tolkes som at Johan distanserer seg fra maskuliniteten han møter i styrkerommet. Han forteller om hvordan han og treningskompisen gjerne parodierer denne kulturen. De spiller et spill overfor hverandre, noe de begge opplever som motiverende. Johan vektlegger flere ganger i løpet av intervjuet at dette er et skuespill han selv er bevisst, i motsetning til de han mener ikke legger fra seg skuespillet i garderoben når de drar hjem. Det kan tolkes som om han tar avstand fra dette, og omtaler det som en «*uheldig machokultur*». Han mener også at mange av de som spiller slike roller, ikke nødvendigvis er bevisst dette selv. For Johan er hans eget skuespill ikke nødvendigvis alltid overfor andre mennesker, men like mye et internt spill (Charmaz & Rosenfeld 2006).

Jeg merket av vi gjorde oss dummere og enklere enn vi var, når vi gikk inn da. Og det er litt sånn skuespill som jeg syntes var veldig motiverende. (...) Når en skulle gå å trene, så sendte vi tullede meldinger til hverandre om at: «Jaa, vi blir jævli sterk» og sånn som.. jeg vet at han ikke er sånn, og jeg vet at jeg ikke er sånn. Men det var veldig motiverende å ha det.. jeg kaller det et skuespill.

Johans handlinger og tanker om egen kropp og embodiment kan tolkes som et resultat av andres forventning om en viss adferd inne på styrkerommet (Goffman 1992). Han spiller dette spillet både for andre, men også for seg selv, da han ser det som motiverende å gå inn i denne rollen. Også Johans tanker kan derfor ses på som stereotyper, fordi han spiller en rolle som han opplever å ha et manuskript knyttet til seg. Hans beskrivelser av egen oppførsel og tankegang ser ut til å samsvare med den klassiske kroppsbygger-stereotypen (Schwarzenegger 2012). Likevel innrømmer Johan under intervjuet at han måtte spenne muskler i speilet da han var på toalettet. Dette kan signalisere at Johan opplever at han må leve opp til de verdiene og normene som dominerer (Engelsrud 2006) og dermed spille det dominerende «*front stage*»-spillet (Goffman 1992). Han påpeker også at inne på styrkerommet er det andre regler enn utenfor (ibid.). For Johan oppleves det nesten som et «*fristed*» hvor han og kompisen kan leke at de er noe de ikke er. De opplever at her blir de ikke dømt på grunnlag av de samme faktorene som ellers. Han påpeker også at han inne på treningsrommet dømmes av andre, og er dermed bevisst andres blikk og vurdering, noe som igjen påvirker hans skuespill (ibid.).

Inne på styrkerommet er det regler i forhold til klær, hvor blant annet singlet er forbudt. Johan opplever bekledningsreglene som urettferdige. Han forteller om flere gutter som prøver seg med singlet, men som ofte ender opp med tilsnakk fra ledelsen. Samtidig viser han til jentene, som han har sett slippe unna med alle mulige antrekk. «*Jenter kan gå i tights og singlet. Unntaket for menn er jo Ronnie Coleman med sine gule tights. Men Ronnie Coleman kan løfte et tonn så.. han er unnskyldt*». Han påpeker her hvordan forestillinger om kjønn er med og setter grenser for handlinger og oppførsel (Butler 1990). Det betyr at han mener at Mr. Olympia, Ronnie Coleman, kan gå med hva som helst, fordi han er i bedre form enn andre. Dette kan synes som om Johan hevder at det kreves en form for status for å kunne handle fritt på styrkerommet, en status han selv ikke har (Goffman 1992).

Ingvild knytter treningstrendene opp mot dagens likestillingspolitikk, og mener at presset på jenter om å trene styrke er mer en politisk protest, enn et reelt ønske fra jentenes side. Ingvild nøler ikke når jeg spør om forskjellen på jente- og guttetrening, og svarer med utgangspunkt i stereotype forestillinger om at det forventes at jenter trener utholdenhet og gutter trener styrke (Dworkin 2003; Johansson 1997; Salvatore & Marecek 2010). Hun mener at jenter, som tidligere, like godt kunne trent i gymsaler (Craig & Liberti 2007). Selv føler Ingvild at treningen hun utfører kvalifiserer til hennes definisjon av typisk «jentetrening». Dette tyder på at hun mener at jenter ofte tilpasser sin «embodiment» til en hypermaskulin kultur de ikke selv vil være en del av (Waskul & Vannini 2006). Hun trener på styrkerommet, men passer på at treningen ikke overskrider det hun mener er «akseptert» oppførsel for jenter. Jentetrening er i Ingvilds øyne en form for trening med stramme kropper som mål (Salvatore & Marecek 2010; Shilling og Bunsell 2009). Ingvild ser ut til å bruke styrketrening som et hjelpemiddel for å oppnå den feminine kroppen hun ønsker. Dette kan bety at hun tilpasser seg de nye forventningene om jenter og styrketrening, samtidig som hun vedlikeholder de tradisjonelle feminine grensene (Johansson 1997).

Sara opplever ikke at den tradisjonelle stereotypien omkring jente- og guttetrening lenger er virkeligheten på dette styrkerommet. Hun sier at jenter nå kan trene som gutter, men ikke omvendt. Flere av informantene viser til noen apparater som kjønnete. For eksempel refereres det til «ja/nei-maskinene», som noe gutter ikke kan bruke uten å få negative reaksjoner. Dette er apparater som trener innside og utside lår. Det ble sagt at gutter som benytter seg av disse,

enten må være fysisk skadet, eller at de er «*o-løpere/langrennsløpere eller noen som ikke vet hva de gjør*». Det refereres her til orienteringsløpere og langrennsløpere i en negativ sammenheng. Det er tydelig at disse ikke har særlig høy status i dette miljøet, fordi de ikke har de ekstreme kroppene, som skiller seg positivt ut her. Flere av jentene synes likevel at det er greit at jenter benytter seg av disse ja/nei-maskinene, og innrømmer at de selv ofte har disse på programmet. Dette betyr at jenter kan benytte seg av andre apparater enn guttene (Johansson 1997). Johan refererer til dette apparatet som «gynekologstolen», og Robert kaller den «vaginapressen». Vi ser her hvordan kroppens mening bidrar til å begrense og åpne for hvordan medlemmene kan trene på styrkerommet, og hvordan oppfatninger knyttet til kjønn setter grenser for handling (Butler 1990). Denne oppfattelsen av «kjønnede apparater» understreker at grensene mellom hva kvinner og menn kan gjøre i styrkerommet fortsatt eksisterer (Johansson 1997).

Thea forteller at hun ser det som mindre akseptert for jenter å trene visse muskelgrupper, for eksempel nakkemusler. Likevel er dette noe Thea gjør, selv om hun beskriver dette som mer vanlig for gutter. For Thea har tiden på styrkerommet bidratt til en utvikling fra fokus på styrke til et fokus på estetikk. Samtidig vektlegger hun at hun aldri har hatt et så godt forhold til kroppen sin som hun har i dag. Hun forteller at hun stadig opplever seg selv som mer «*ekstrem*» i fysikken, og blir mer fornøyd for hver dag som går. Når hun snakker om det ekstreme ved kroppen sin viser hun til maskuline konnotasjoner som lav fettprosent, blodårer, kutt og mest mulig muskelmasse. Beskrivelsen har tydelige likhetstrekk med kroppene til kroppsbyggere og fitnessutøvere i konkurranseform, et ideal som igjen kan være et resultat av mediabildet. Thea jobber bevisst for at kroppen hennes skal skille seg fra andre, og da gjerne over til det som hun opplever som maskulint og unaturlig for jenter. Theas utvikling kan ses som en følge av positive reaksjoner fra andre (Waskul & Vannini 2006), da andres handlinger mot henne har endret seg positivt i takt med kroppen hennes. Hun forteller om situasjoner hvor flere kommer bort til henne, gir henne komplimenter, stiller spørsmål og viser generell interesse for treningen og fremgangen hennes. Dette signaliserer overfor Thea at desto mer veltrent hun blir, desto høyere status får hun på styrkerommet. Status handler her om en ønskelig rolle, med særlig hensyn til kroppens fysiske utseende.

Sara påpeker også at status ikke bare er knyttet til det maskuline i styrkerommet. Hun sier

«det er så mange pene, eller slash deilige damer da, som trener. At det er mye kropp, og jenter viser seg fram på trening (...) på samme måte som gutter gjør». For henne virker det som om mange bare tenker på å være «*show-offs*», og at de er på styrkerommet med et mål om å vise seg fram på en best mulig måte. Dette tyder på at det også gjelder å bli oppfattet på en viss måte som kvinner (Waskul & Vannini 2006). Brian viser til status på styrkerommet som en faktor knyttet til betydninger av kjønn, men ikke på samme måte som tidligere. Han trekker tråder til sosiale medier, og hvordan kvinner og menn legger ut informasjon om sin egen treningslivsstil på ulike måter. Det sies at jentene er mer gjennomførte i livsstilen, både når det gjelder trening, klær og kosthold, mens guttene har et enklere fokus på å bygge mer muskelmasse. Basert på dette hevdes det at det er mer status med en veltrent kvinnekropp på styrkerommet, fordi det ligger mer arbeid bak. Dette tyder på at man ser tendenser til endring av mening knyttet til kvinnekroppen på styrkerommet.

Datamaterialet viser dessuten at mannskroppen ikke har mer status enn kvinnekroppen, men at dette handler om kroppens utseende uavhengig av kjønn. Status og oppmerksomhet blir gitt til både kvinner og menn som har kropper som skiller seg positivt fra normalen. Ved å arbeide hardt, uttrykkes seriøsitet, noe som framheves som å gi et spesielt uttrykk for status. Thea mener for eksempel at «*kroppene med mest verdi, er de som kan beskrives som ekstremt imponerende, og er de hvor en faktisk tviler på om resultatene er oppnådd på en ren og lovlig måte*». Når jeg spør om det er mange av disse på dette styrkerommet, nøler hun. Hun viser til noen medlemmer som gjerne kalles «*kongen av styrkerommet*» og «*bolern*», som også flere av de andre informantene referer til. Alle viser til at disse har en form for status basert på at de er meget veltrente, at de skiller seg fra andre, og at de bruker mye tid i styrkerommet. At status henger sammen med det ekstreme, kan også tolkes som en følge av det økte fokus som i dag er på kroppsbygging og fitness.

#### **5.4 Den narrative kroppen – fortelling som embodiment**

Denne delen av analysen vil ha fokus på å forklare erfaringer knyttet opp mot et press eller ønske om å leve opp til kroppsidealer. Edgley (2006) presenterer begrepet «*Narrative tales of fitness*», hvor det gis uttrykk for at den dominante diskursen knyttet til kropp og idealer forventer at folk skal se bra ut og være fornøyde med sin egen kropp. Negative assosiasjoner med treningen blir her særlig relevant, da treningen kan bli et direkte resultat av press fra

omverden. Jeg vil i det videre analysere informantenes erfaring av kropp og embodiment gjennom de historiene de selv skaper og lever konsekvensene av.

#### 5.4.1 Førsteprioritet: estetikk eller helse?

Under den teoretiske kategorien «den narrative kroppen» vektlegges konsumersamfunnets makt over samfunnsmedlemmene. Det handler om å leve opp til dagens idealer, for ikke å bli stemplet som ubrukelig og lat. En er selv ansvarlig for, og bør derfor opprettholde en sunn livsstil. Hovedsakelig handler det likevel om «helse utad», noe også informantene erfarer. Samtlige informanter innrømmer nesten litt motvillig at de trener først og fremst for det estetiske. Flere sier at de gjerne skulle sagt at det handler om helse, men at utseendet er førsteprioritet, og er den største motivasjonen for treningen. Utenfor styrkerommet er det derimot også andre faktorer som spiller inn, for eksempel kosthold, søvn og helse generelt. Både Robert, Brian og Thea forteller om hvordan de bevisst presser seg selv så hardt at de vet at det kan være helsefarlig. Likevel mener både Robert og Thea at deres fokus på det estetiske resultatet, automatisk også vil føre til en sunn kropp på mange områder. Thea beskriver hvordan en muskuløs kropp forteller mye om en person ved at den sier noe om selvdisiplin, motivasjon, konsentrasjon og vilje. Kroppen forteller med andre ord en historie om identitet (Edgley 2006). En muskuløs kropp kan ikke oppnås av hvem som helst, og vil derfor sende ut helt spesielle signaler om hvilken personlighet og hvilke kjennetegn som ligger til grunn. På denne måten forteller Theas kropp en historie; som både kan være ekte, men også som kan være et spill (Goffman 1992).

Johan ser det estetiske som en viktig motivasjonsfaktor på styrkerommet, mens det helsemessige får en større rolle ellers i hverdagen. Det estetiske fokuset begrunnes igjen med skuespillet; han mener at det er lettere å motivere seg til treningen om han har noen å spille skuespill sammen med, eller andre som oppfører seg like «*primitivt*». Han begrunner dette fokuset særlig med motivasjon, samtidig som det er, som vi har vært inne på, tydelige spor av stereotypier i hans fortelling. «*I det skuespillet er det ikke kult å si til han kompisen min at «nå trener vi for å unngå benskjørhet i gammel alder. Yeeah, yeah bro». «Nå skal vi unngå leddgikt, YEAH». Neei, tror ikke det*». Som et middel til motivasjon bruker Johan et spill knyttet til et estetisk fokus (Goffman 1992). Dette kan ses som en metode for å legitimerer den «*primitive*» oppførselen han viser ved å følge rollens manuskript knyttet til både kontekst

og kjønn. Samtidig kan denne oppførselen tolkes som en følge av presset om å ha et kroppsfokus som tvinger frem en bestemt oppførsel, hvor de helsefremmende sidene her latterliggjøres for å tydeliggjøre fokuset (Edgley 2006). På denne måten fortelles en historie som samsvarer med det post-moderne konsumersamfunnets fokus, både i forhold til styrkerommet og livet utenfor. Johans oppførsel inne på styrkerommet kan altså ses som en subjektiv tolkning av en rolle, grunnlag i et manuskript, hvor retningslinjer for kjønn og oppførsel står sentralt (Butler 1990; Goffman 1992). Samtidig er kroppen hans en fortelling tilpasset dagens samfunn og dets fokus (Edgley 2006).

#### 5.4.2 Forhold til egen kropp

Informantenes forhold til egen kropp synes å være todelt. Halvparten sier at de er fornøyde med sitt eget utseende, og mener at forholdet til egen kropp er godt. Dette er de informantene som selv mener at deres kropper lever opp til idealet på styrkerommet, kropper med maskuline konnotasjoner. De andre informantene innrømmer et dårlig eller et ambivalent forhold til kroppen sin. Ingvild forteller om deler av kroppen som hun er fornøyd med, og deler hun hater. Hun liker de kroppsdelene som beskrives som tynne, stramme og smale, mens de dårlige sidene ved kroppen beskrives som tykke eller for muskuløse. Hun vektlegger særlig midjen som fin, da den er smal og da den ofte gis komplimenter. Følelsen av stolthet over egen kropp kommer derfor som en følge av å leve opp til idealene (Shilling & Bunsell 2009; Waskul & Vannini 2006). Leggene beskriver Ingvild som stygge, store og muskuløse; som kan tolkes som et resultat av at dette strider med det stereotype feminine idealet (Dworkin 2003; Salvatore & Marecek 2010).

Tanker om egen kropp som en følge av sammenligning med idealer, går igjen i datamaterialet og påvirker informantenes tanker og handlinger (Salvatore & Marecek 2010; Johansson 1997; Shilling & Bunsell 2009; Dworkin 2003). Dette kommer blant annet fram i Brians beskrivelse av kroppen sin. Han er generelt trygg på og fornøyd med kroppen sin. Likevel er han usikker på flere kroppsdelene; og da særlig høyden sin. Samtidig som han beskriver denne som hemmende, bruker han den bevisst som en motivasjonsfaktor. Han tror at andre forventer at han skal være svak på grunn av høyden, og motiveres av dette til å ville vise det motsatte. Han sier at han aldri kan bli noen «muskelbunt», som han gjerne skulle ønske han var. Misnøye med egen kropp kan på denne måten ses som en følge av kroppens manglende potensiale

(Waskul & Vannini 2006). Dette kan også forklare Saras skiftende forhold til sin egen kropp. *«Jeg føler ofte at veldig mange andre jenter ser bedre ut enn meg.. på dårlige dager så plager det meg. Da tenker jeg fuck alle de pene jentene, jeg hater at de klarer å se sånn ut»*. Saras tanker om egen kropp er farget av hennes opplevelse av andre jenters kropper, og ikke nødvendigvis hva de tenker om henne. Det kan se ut som misunnelse og sjalusi styrer mye av forståelse og erfaring av egen kropp på styrkerommet. Det er her et press om å se ut på en viss måte, noe som fører til følelse av utilstrekkelighet og skam (Waskul & Vannini 2006).

Robert forteller om treningen som et middel til å lære seg å like og akseptere sin egen kropp. Han opplever å se forbedringer hver eneste dag, og mener at det er akkurat dette som er gøy med styrketrening; *«at du kan forme kroppen akkurat sånn som du selv vil»*. Robert skiller seg fra resten av informantene ved at han særlig er interessert i det som handler om å eksperimentere med egen kropp. Han vil manipulere og prøve forskjellige veier for å se hvordan kroppen reagerer. På denne måten forteller også Roberts kropp en historie om en sunn kropp som han er fornøyd med, og som han har kontroll over og styrer i den retningen han selv ønsker (Edgley 2006). Det er på denne måten også enklere for Robert å tilpasse seg det stadig endrende fokuset som media presenterer. Robert refererer likevel flere ganger til ulike muskelgrupper på seg selv som *«små»*, *«svake»* eller *«underutviklet»*, og han opplever ikke kroppen sin som stor. Med andre ord kan dette vise at Robert har et annet symbolsk univers enn andre (Monaghan 2006) hvor hans opplevelser er reelle for han selv, men som likevel vil skille seg fra andres syn på han. Robert vet at han får reaksjoner på størrelse og det ekstreme, noe som igjen kan være med å øke hans ønske om å stadig bli større (ibid.). Det kan tolkes som at man gir sin egen kropp en mening som en følge av andres reaksjoner (Waskul & Vannini 2006). Dette kan også ses i Johans beskrivelser, hvor han gjentatte ganger omtaler kroppen sin i en nedlatende tone. Johan begynte å trene tidlig i 20-årene, da han var tvunget til å ta grep på grunn av overvekt. Under hele intervjuet peker han tilbake på den tiden da han var *«altfor stor»*, samtidig som han følger opp med *«det er jeg enda»*. Det kan tenkes at Johan føler et press om å påpeke sin egen størrelse for å vise at dette er noe han er klar over, og som han likevel kan være stolt av i et samfunn hvor dette er forventet (Engelsrud 2006; Edgley 2006). Selv om han i dag, etter fem år med styrketrening, fortsatt jobber for vektnedgang, beskriver han denne prosessen og målet som et ambivalent og vanskelig forhold.

Jeg synes at det er vanskelig.. [...] når jeg var så stor som jeg var, så visste jeg jo at jeg var tjukk, «du er jo ikke sterk». Det visste jeg jo [...]. Men å alltid være den største i rommet, så er det veldig vanskelig å legge fra seg. Så jeg sliter litt med det psykiske med det der..å gå ned i vekt, å kjenne at du blir svakere, for det kjenner jeg jo. Og jeg vet jo at det er utrolig godt for kroppen min. Og jeg vet jo at mesteparten av det jeg mister er, forhåpentligvis, fett. Men det er veldig vanskelig. Altså.. På en måte, sånn kun psykisk, så trivdes jeg nok bedre når jeg var 135. [...]Jeg hører meg selv si det, og det høres helt dust ut. Men det er noe med, når du har blitt så vant til det da (Johan)

Dette tyder på at han ikke har et godt forhold til sin egen kropp, men samtidig tror han kanskje at han hadde vært mindre motivert til treningen om han hadde vært tryggere på kroppen sin. Han påpeker at ifølge helsemyndighetene burde han veid 89 kg, mens han selv mener at han ville vært lykkelig mellom 120 og 100 kg. Han vet hva som ville vært en normal størrelse for en mann med hans høyde, men det er likevel ikke denne størrelsen han estetisk sett ønsker å ha. Dette viser hvordan idealkroppen er en kropp med utgangspunkt i det fysiske utseendet foran de helsemessige faktorene (Edgley 2006).

#### 5.4.3 Livsstilsidealenes rolle

Samfunnets livsstilsideal varierer, og vi er omgitt av mye uenighet og motstridende råd. Basert på dette mener likevel alle informantene at de lever opp til et ideal, enten i form av en balansert eller ekstrem livsstil. Thea og Robert mener begge at de lever opp til et ekstremt regime, hvor trening og kosthold er strengt regulert og hvor ingenting er tilfeldig. De trener begge i gjennomsnitt to ganger om dagen, og har et kosthold som er nøye satt sammen og veid opp. De mener at dette passer med et ideal innenfor deres livsstil som de beskriver som en kroppsbyggerlivsstil. De andre informantene vektlegger mer balanse, og særlig det å aldri være for strenge med seg selv. Brian beskriver de ekstreme blant annet som de som teller kalorier og veier mat, akkurat det idealet som Thea og Robert ser som en viktig del av deres hverdag, for å få følelsen av kontroll og maksimere utbyttet av treningen. Brian ser på denne ekstreme varianten som usunn og fanatisk.

#### 5.4.4 En hverdag med trening

Edgleys (2006) begrep «*Narrative tales of fitness*», knyttet til idealer, kan tenkes å føre til et treningspress og bidra til en utvikling av negative assosiasjoner til treningen. Dette er likevel ikke noe informantene kjenner seg igjen i. Samtlige ser trening som noe positivt, og noe de



selv ønsker å utføre. Johan er den eneste som i en bi-setning nevner at treningen er noe han føler han selv ønsker å gjøre, men også noe han føler han *bør* gjøre. Følelsen av at han faktisk må eller bør trene kan her tenkes å henge sammen med legens bestemmelser om at han må ned i vekt for å overleve. Han regulerer på en måte livsstilen sin for å utsette døden (Bauman 1995). Selv om Johan kjenner på følelsen av at han må trene, så har ikke dette en negativ effekt på hans tanker om treningen og kroppen. For Johan er kropp en viktig del av livet, men samtidig vektlegger han at det absolutt ikke er den viktigste. Han forsøker å skape en positiv sammenheng og balansegang mellom trening og livet ellers. Han bruker blant annet andre hobbyer som belønning for vektnedgang, og da helst noe som inneholder «*øl, sigarer og andre ting som ikke har noe med trening å gjøre*». Johan mener at det er en dualitet der, som gjør at han ikke kan si at trening og kropp er viktigere enn noe annet. Dette er motsatt av Thea, som eksplisitt forteller om hvordan treningen er absolutt førsteprioritet i livet hennes. Johan mener at han klarer å opprettholde en fin balansegang i livet sitt, hvor han ikke blir fanatisk i forhold til trening, vektnedgang og andre resultater.

## 5.5 Den sosio-semiotiske kroppen – kultur som embodiment

Denne delen av analysen vil se på informantenes erfaringer knyttet til idealer (Waskul & Vannini 2006), og hvordan bevisst etterligning og kontroll er knyttet til disse.

### 5.5.1 Kroppsideal som en kilde til inntryksstyring

I følge Ingvild er dagens idealkropp for jenter tynn og feminin med store pupper, noe som også understrekes av Salvatore og Marecek (2010). Hun fortalte at hun selv ønsker å være tynn, og at hun vil operere inn silikonbryster. Dette viser hvordan man kan manipulere utseendet slik at det stemmer overens med idealene eller det som er ønskelig (Waskul & Vannini 2006). Dette kan også ses som en metode for selvpresentasjon og inntryksstyring (Goffman 1992). Ingvild trener aldri i sportstopp, men velger heller en vanlig push-up bh, da hun ikke liker at brystene blir klemt flate og blir «gutteaktige». Flate pupper vil stride mot Ingvilds beskrivelse av idealet (Waskul & Vannini 2006). I tillegg til valg av antrekk, er Ingvild bevisst hva hun gjør for å ikke vise sider ved seg selv, som hun ikke er fornøyd med. Dette viser at hun har fokus på inntryksstyring og forsøker å bare vise de sidene ved kroppen som hun mener er feminine (Goffman 1992). I Ingvilds beskrivelse av idealkroppen kommer det tydelig fram en fastlåst ideologi knyttet opp mot kvinnekropp og feminitet, noe som

påvirker hennes tanker om kropp og mål. Ingvilds kroppsbilde kan karakteriseres som en refleksjon av ideologier knyttet til kjønn og skjønnhet, hvor hennes erfaring samsvarer med hennes beskrivelse av idealet. Kroppen hennes blir en tegnbærer som hun bevisst manipulerer, både når det gjelder handling og antrekk (Waskul & Vannini 2006). Kroppen blir gjort til et objekt som brukes til å etterligne idealet (ibid.). Og hovedargumentet for å ligne et ideal handler om tilskuerne. Hun uttrykker at hun ønsker å se bra ut i et forsøk på at andre skal se henne som attraktiv, noe som kan tenkes å være en følge av at jenter læres opp til at det er viktig å være attraktiv overfor gutter (Shilling & Bunsell 2009). Det kan se ut som hun presser det så langt, at utseende går foran funksjon, og «helse utad» blir i fokus (Edgley 2006).

Sara definerer dagens feminine kroppsideal som «*muskuløs og tynn*». Hun synes at det er vanskelig å se sin egen kropp i forhold til dette idealet, men refererer til samtaler hun har hatt med andre medlemmer. Hun vet at andre vil kunne si at hun har en bra fysikk; at hun er godt trent og slank. Likevel mener hun selv at hun er ti kilo unna et ideal, og at hun mangler mellom to og fire kilo muskelmasse. Saras syn på egen kropp stemmer dermed med hennes beskrivelse av idealet. Hun liker ryggen sin best, fordi den er muskuløs og ser trent ut. Hun er minst fornøyd med magen sin fordi den holder for mye fett, noe som samsvarer med Salvatore og Mareceks (2010) studie som viser kvinnelig slankhet som ønskelig. Sara sier blant annet at mage er alle jenters svar på hva de ikke liker ved sin egen kropp. Hun mener det er et evig jag etter mageruter, selv om hun personlig ser dette som unaturlig for jenter. I tillegg til at Sara sammenligner sin egen kropp med samfunnets ideal, sammenligner hun også sin egen styrke med andre jenter. Hun innrømmer at hun er sterk, men samtidig så påpeker hun at det ikke føles sånn når hun sammenligner seg med andre jenter som hun leser om på Internett. På denne måten vurderer Sara sin egen kropp med et utgangspunkt i en sammenligning med andre, noe som ofte fører til et negativt syn på egen fysikk og styrke. Sara ser ikke nok potensiale i sin egen kropp, noe som kan tolkes som at misnøye er blitt normalisert (Waskul & Vannini 2006).

Brian, Thea og Robert kler seg alle etter hva de ønsker å fremheve. Gjennom hele intervjuet forteller Brian om hvordan han ønsker å bli større. Han fremhever de sidene ved kroppen som han opplever som store og muskuløse, og skjuler de som ikke er store nok. Dette tyder på at han manipulerer kroppen som objekt og som tegnbærer, samtidig som han kontrollerer

selvpresentasjon og inntrykksstyring (Waskul & Vannini 2006; Goffman 1992). Dette kan være uttrykk for at det er de største og mest ekstreme som sitter med makten på denne arenaen, og kroppen få sin mening basert på hva disse legger i den. Følgelig vil lite muskuløse kroppsdeler ikke har en positiv mening knyttet til seg. Ved å kopiere kroppen til de med mest verdi, kan det tenkes at kroppslig kapital blir en viktig faktor (Waskul & Vannini 2006). For Brian er det viktig å ha singlet eller en veldig dyp v-hals for å vise fram litt kløft. Han gjør dette for å kunne visualisere målet sitt, i tillegg til at «*det ser sexy ut*». Brian er i tillegg bevisst på å skjule beina sine, selv om han mener at de er muskuløse og vaskulære. Dette kan være måter å manipulere kroppen som tegnbærer og objekt på slik at den får den meningen som er mest ønskelig. Kulturen på styrkerommet blir av flere informanter beskrevet som maskulin, og styrt av en fastlåst maskulinitet som henger sammen med muskelmasse (Johansson 1997). En kropp med en positiv mening og en høy verdi, vil derfor kunne beskrives som muskuløs, noe som kan være bakgrunnen for Brians ønsker. Samtidig vurderer Brian sitt eget potensiale og forteller at han aldri kommer til å bli stor, bare markert. Dette viser at Brian kan tenkes å være ekstra bevisst i sin manipulasjon, da han kompenserer for misnøye med underkroppen. Med andre ord styrer han selvpresentasjonen ved å vise sine maskuline og muskuløse trekk (Goffman 1992).

Både Robert og Thea forteller om sine rutiner når det gjelder klær, og begge tenker i like baner. De er bevisste hva de har på seg til ulike treningsøkter, og det er lite som er tilfeldig. Samtidig som klærne er nøye utvalgt er de begge påpasselige med å aldri kle av seg før de føler at de har tilstrekkelig med trykk i muskulaturen. Med trykk i muskulaturen menes det at musklene fylles med blod, og da blir større og fyldigere. Begge innrømmer at de helst ikke tar av seg genseren på dager hvor de ikke trener overkropp. Dette kan tolkes som manipulasjon fordi de velger å aldri vise kroppen i sin naturlige tilstand (Goffman 1992). De fleste av informantene forteller at de aldri trener i shorts, fordi de er mindre fornøyde med beina sine. Subjektive tanker om underkroppen stemmer dermed ikke med idealkroppene. Fordi å kopiere idealkroppen ikke vil la seg gjøre i denne situasjonen, blir alternativet å skjule de delene de ikke er fornøyde med. På denne måten forsøker de å styre inntrykket de gir av seg selv overfor andre (Waskul & Vannini 2006; Goffman 1992). Det kan tyde på en oppfatning av at underkroppen vil bryte illusjonen om en muskuløs og veltrent kropp, og vil da ødelegge skuespillet (Goffman 1992).

Det er heller ikke tilfeldig hva Johan har på seg når han trener. For han er det særlig viktig med lange overdel, som dekker magen. Magen er det området på kroppen Johan er minst fornøyd med, og han sier at det ikke er pent om den synes når han løfter hendene over hodet. I tillegg til at han bevisst skjuler magen, velger han også å alltid bruke langbukse for å skjule åreknutene nedover beina. Selvpresentasjonen kontrolleres slik ved å skjule kroppsdeler (Goffman 1992). Tidligere brukte han shorts på trening, selv om han da i tillegg var større. Årsaken var at han da ikke hadde synlige åreknuter på grunn av høyere fettprosent. For Johan er det ikke størrelsen på beina som gjør at han vil skjule de, det er i stedet synlige merker i huden som bidrar til en følelse av skam. Åreknutene kan tenkes å være viktigere å skjule, da de i større grad strider mot idealet på styrkerommet hvor modifikasjon og forbedring ikke lar seg gjøre. Med andre ord kan det tenkes at Johan ikke ser potensiale til forbedring (Waskul & Vannini 2006).

## **5.6 «The looking-glass» body – refleksivitet som embodiment**

Denne delen av analysen vil særlig søke å forstå informantenes forhold til speilet, så vel som anerkjennelse og konkurranse på grunnlag av andres påvirkning gjennom en imaginær tolkning av deres holdninger og tanker.

### **5.6.1 Speilet som motivator og hatobjekt**

Speilenes rolle i styrkerommet varierer, hovedsakelig basert på informantenes forhold til egen kropp. Flere av informantene mener at de ikke bruker speilene for å se på seg selv eller som motivasjonsmiddel. Ved å se seg selv i speilene opplever de forverring av usikkerhet i forhold til teknikk og kropp (Charmaz & Rosenfeld 2006; Edgley 2006). De informantene som er usikre på egen kropp, og beskriver et negativt eller ambivalent forhold til kroppen sin, synes bevisst å unngå å se seg selv i speilet, fordi usikkerheten da forverres. Det betyr at speilene kan oppleves som avslørende overfor noe de heller vil skjule (Crossley 2006). De informantene som er stolte og fornøyde med sin egen kropp, ser speilene som noe viktig. Speilene brukes aktivt for å se på seg selv, beundre seg selv, og for å få motivasjon. Johan sier først at han aldri bruker speilene for å se på kroppen sin, men innrømmer etter hvert at han kan se seg i speilet og tenke «*oh yeah, nå blir det triceps*». Da brukes speilene som et middel for å se på noe han selv er fornøyd med, og som lever opp til hans personlige ideal og de

verdiene han selv beskriver som viktige på styrkerommet. Det kan tolkes som at mer trygghet på eget utseende kommer som en følge av en imaginær tanke om at andre også vil synes at mer triceps er positivt (Edgley 2006). De ser på speilene som en viktig faktor for motivasjon, for å se hvor bra de ser ut, og for å beundre egen framgang. Speilene brukes da til å øke informantenes selvtillit (ibid.). Informantene som ikke bruker speilene for å beundre seg selv, beskriver en slik atferd som negativ, selvopptatt og overfladisk. Bruken av speilene knyttes dermed til en narsissisme i en negativ forstand (Edgley 2006). Ingvild mener for eksempel at dette er noe som bør gjøres hjemme, mens Sara påpeker at dette bryter med normen. De som beundrer seg selv i speilet beskrives som «forelsket i seg selv», og det trekkes tydelige linjer til narsissisme og feil oppførsel inne på styrkerommet (Edgley 2006; Goffman 1992).

### 5.6.2 Anerkjennelsens makt

Ingvild ser ikke anerkjennelse som noe ønskelig eller oppnåelig, og er derfor ikke noe hun har tenkt over. Likevel, om hun hadde ønsket seg anerkjennelse, ville det vært fra de best trente guttene. Dette ville gjort at hun kunne følt seg tryggere og modigere på styrkerommet. Frykten for å gjøre feil ville kanskje ikke vært like stor, og en større motivasjon for å prøve nye ting ville vært tilstede. Hun beskriver likevel ikke seg selv som en «styrkeromsperson», fordi hun mener at hun ikke har det som skal til. Hun påpeker at de som får mest anerkjennelse på styrkerommet, er de som hører på en spesiell type musikk, kler seg på en viss måte, og har den «riktige» kroppen. Det er med andre ord et manuskript knyttet til denne rollen (Goffman 1992). Også Johans begrunnelse for å ikke bry seg om anerkjennelse ligner på dette. Han peker igjen på at han ikke identifiserer seg med de andre på styrkerommet, og er derfor ikke interessert i hva de tenker om han. Det kan tenkes at både Ingvild og Johan her har et imaginært bilde av hva andre tenker om deres kropp og deres potensiale, som igjen er med og former bildet de har av seg selv. Selvfølelsen blir en følge av en tanke om andres dom over eget utseende (Edgley 2006).

Både Brian og Sara sier at de har oppnådd den form for anerkjennelse som de ønsker. For Brian handler anerkjennelse først og fremst om å få en status eller å ha en rolle som folk kan se opp til og bli inspirert av. Han forteller om guttene på treningssenteret som i hans øyne tror at de har makt basert på at de er store. Brian mener derimot at dette ikke er en reell makt fordi «de ikke ser bra ut engang». Ifølge Brian må personer med makt inne på styrkerommet ha et

visst utseende, ren muskelmasse er ikke nok. Han påstår at han selv ikke lar seg påvirke av disse guttene, og velger selv hvem han lar seg påvirke av (Cooley 2006). Likevel uttaler han på et senere tidspunkt at det er akkurat «de store guttene», de som *«tror at de er noe»*, som påvirker han negativt. At han ønsker å inspirere de mest erfarne basert på et ønske om å *«være på lik linje som de»*, kan ses som et ønske om anerkjennelse (Crossley 2006). Hvordan vi handler og oppfører oss er særlig motivert av vår subjektive tolkning og tanke om hva andre liker. For Sara har det vært særlig sentralt med anerkjennelse fra de som vet hva de driver med; folk med kunnskap og erfaring. Hun forteller at dette er viktig for henne særlig i forhold til å skaffe seg kontakter, slik at hun kan få hjelp og råd i forbindelse med treningen. Følelsen av å være usikker og ukomfortabel i situasjoner, hvor hun ikke er sikker på at hun gjør ting riktig, er noe hun vil unngå til enhver pris. Anerkjennelse og tilbakemelding er derfor viktig for henne og for hennes følelse av trygghet (Crossley 2006; Furuly 2013). Uten tilbakemeldinger på at hun gjør ting riktig ville hun følt seg som *«en tulling, som folk kikker skrått på og tenker dårlig om uten å si fra»*. Sara er avhengig av andre for anerkjennelse, og dette hindrer eller muliggjør hennes handlinger. Hun handler på denne måten som en følge av en subjektiv tolkning av andres tanker, særlig med et fokus på å ikke dumme seg ut. Uten positive tilbakemeldinger vil hun automatisk tolke det som at andre tenker noe negativt om henne, noe som igjen påvirker hva hun tørr å prøve på styrkerommet. Den tidligere maktbalansen grunnlagt i mennenes opprinnelige rolle i styrkerommet, kan her tenkes å bli gjort synlig. Med andre ord kan det ses tendenser til at en urettferdig maktbalanse fortsatt eksisterer, hvor jentene lar seg påvirke av guttene (Crossley 2006).

Også Thea forteller om anerkjennelse som et viktig aspekt i treningshverdagen. Helt fra hun begynte å trene her, har det vært et av hennes hovedmål å bygge seg så stor at kroppen viser at hun *«på en måte har rett til å være her, og at jeg vet hva jeg gjør»*. Ønsket om å oppnå anerkjennelse motiverer dermed til handling basert på en tolkning av hva andre verdsetter (Crossley 2006). For Thea var det ubehagelig å trene frivekter i starten, da dette opplevdes som skummelt, noe som er vanlig erfaring blant jenter (Salvatore & Marecek 2010). Under treningen har Thea en tanke om hvordan hun ønsker å bli oppfattet av andre, og dette styrer hvordan hun trener og tenker om seg selv. Hun opplever å lykkes med sitt rollespill og sin inntrykksstyring (Goffman 1992). Hun har trent for å bygge seg større, da hun har en ide om at det er dette som skal til for å få en form for respekt på styrkerommet. Sagt på en annen

måte har en tanke om hva som er ønskelig basert på status og verdi, ført til modifikasjon og tilpassing i samsvar med dette (Crossley 2006; Synnott 1993).

### 5.6.3 Konkurransen i en individuell treningskontekst

Når det kommer til konkurranseaspektet er informantene igjen delt, men verken basert på kjønn, alder eller erfaring. Generelt konkurrerer informantene med andre medlemmer som de føler de kan identifisere seg med; andre som ligner på dem selv. Alle nevner konkurrenter av samme kjønn, og som gjerne har samme kroppsform. Flere av informantene vektlegger konkurranse som en sentral del av deres trening. Brian sier at han også lar seg motivere av en tenkt konkurranse mot kroppsbyggere som doper seg, mens Sara sier at hun alltid konkurrerer med alle, uansett sammenheng. Som nevnt forteller Brian også om et ekstra konkurransejag, basert på hans tanker om andres nedlatende holdning overfor han, fordi han er lav. Han tror at andre dermed også tror at han er svak. Brian innrømmer at han er litt paranoid på dette området, og at tanken om at andre ser ned på han, basert på høyden, påvirker han under hele treningsøkten. Vi ser hvordan en tanke om andres dom påvirker handling (Goffman 1992).

Johan hevder at han ikke konkurrerer med andre på styrkerommet, bortsett fra en eventuell treningspartner. Han ser sjelden på andre da han ikke identifiserer seg med dem. Han vet at han er den største i rommet og ikke ser en eventuell sammenligning som relevant. Uten noen form for likhetstrekk blir det irrelevant eller umulig for Johan å sammenligne seg selv med de andre på styrkerommet, fordi en tanke om å overgå, vil være vanskelig å utforme, samtidig som målet om å eventuelt skille seg ut fra andre, allerede ligger til grunn (Crossley 2006). Johan innrømmer at det likevel rykker litt i den mannlige stoltheten når han ser jenter som drar mer enn han i markløft; *«Det skal jeg ærlig innrømme – helt klart. Jeg får samme følelsen når jeg ser en liten spirrevipp av en gutt som drar 150 i mark – kødd! Han er dopa, han er dopa... det er dop. Det kan ikke være noe annet. Helt sikkert at det er det»*, sier Johan og ler litt. Johan er i tillegg den eneste av informantene som nevner konkurranse med det motsatte kjønn. Det kan tenkes at ingen av de andre guttene nevner dette da de allerede er sterkere enn jentene. Johan forteller om en hendelse han husker godt, som han er stolt over. Det var den dagen han klarte å løfte 40kg militærpress før venninna. *«Da kjente jeg: Yes! Ok, drit i at jeg veier minst dobbelt så mye som hun. Det er ikke viktig. Men jeg klarte det først – yes. Barnslig!!!»*. Dette kan tolkes som at han enten ikke står for det han tenker og gjør i

forhold til treningen, eller for å distansere seg fra selve kulturen og miljøet. Han har tidligere vektlagt viktigheten av å legge fra seg skuespillet i garderoben, noe dette er et bevis på at han har gjort i dette tilfellet (Goffman 1992). Han ser her situasjonen utenfra, og analyserer den heller inn i sin rolle som akademiker.

#### 5.6.4 Andres syn som en faktor til påvirkning; motivator eller uromoment?

Informantene har en ide om hva andre tenker om de inne på styrkerommet, men hvordan de lar seg påvirke av dette ser ut til å variere ut ifra erfaring. De fleste forteller om en usikker start hvor de trodde at alle så ned på dem, vurderte og dømte dem basert på kropp og treningsmetode. Johans tanker oppsummerer det informantene forteller, både i forhold til tanker om seg selv og om andre: *«Mitt inntrykk er at det er få som legger merke til de veldig utrente, og få som legger merke til de halvgode.. sånne som meg. Så legger du merke til.. sånn.. Arild Hulk Haugen kommer innom en tur, og drar 400kg i markløft, du legger merke til det».*

Datamaterialet viser at informantene har en generell tendens til å la seg påvirke negativt av andre som de opplever som bedre trent eller fysisk penere enn dem selv. Jentene er også her særlig følsomme overfor guttenes nærvær (Craig & Liberti 2007), mens guttene ikke uttrykker noen tanker om jentene i styrkerommet. For Thea er guttene en motivasjonsfaktor og de påvirker henne stort sett positivt. Ingvild og Sara lar seg derimot forstyrre negativt av gutter (Crossley 2006; Synnott 1993). Ingvild sier at hun blir usikker når det er mange gutter tilstede, samtidig som Sara i tillegg blir negativt påvirket av andre jenter. Ingen av de andre jentene nevner andre av samme kjønn. For Sara er det særlig jentene som påvirker, men også hun opplever pene gutter som stressende (Craig & Liberti 2007). De får henne til å tenke over at hun ikke er på sitt beste og at hun ser stygg ut. I slike situasjoner velger hun bevisst de apparatene lengst bort fra guttene. Likevel påpeker hun at *«Det er verre med jenter enn med gutter. Og det påvirker meg dårlig».* Hun omtaler de pene, veltrente jentene hovedsakelig i negative sammenhenger, og ser dette som forstyrrende elementer under treningen. *«Det påvirker meg jo da, hvis folk går i trange singletter og trang tights og de ser dritbra ut og trener bra. Så.. det gjør jo noe med meg».* Det kan tenkes at Sara, som tidligere har fortalt at hun alltid konkurrerer med andre, allerede føler et tap overfor disse jentene som hun beskriver som *«dritbra»* (Crossley 2006). Sara blir påvirket både på en positiv og negativ måte hvis det



er teknisk gode medlemmer i rommet. De kan motivere henne til å løfte bedre, men samtidig så tror hun at de trækker henne ned, fordi hun da føler seg så «*latterlig svak*» (Crossley 2006). Sara er bevisst de andre menneskene i rommet og lar seg lett påvirke av disse, både når det gjelder handling og tankegang (Goffman 1992; Synnott 1993; Crossley 2006). For Sara er det særlig på dager hvor hun selv ikke føler seg attraktiv at tanken om andres vurdering spiller sterkt inn. Hun blir da usikker og ukonsentrert, og treningen blir ikke lenger like gøy. Den imaginære tanken om andres mening har slik en stor makt og påvirkningsevne (Crossley 2006). Brian derimot føler seg sikker på at andre har gjort seg opp meninger om kroppen hans på styrkerommet; både positive og negative. Han tror også at noen gjerne skulle ønske de hadde kroppen hans. Han påvirkes av disse tankene hele tiden, men prøver i motsetning til Sara å bruke disse som motivasjon til å motbevise negative holdninger.

For guttene er det særlig større eller sterkere gutter som har en negativ påvirkningskraft. Brian forteller: «*Folk som påvirker meg på en negativ måte det er. de som tror de er noe. De er store*». Flere ganger under intervjuet omtaler Brian «de store» guttene i negative sammenhenger, samtidig som han selv har påpekt at han ønsker å være stor, men er klar over at han aldri blir stor nok på grunn av høyden sin. Han sier også at han ønsker anerkjennelse fra de store guttene, fordi han vil være på lik linje med dem. Dette viser at Brian opplever en negativ påvirkning fra de store guttene, fordi han ønsker å være på lik linje med dem. Kroppens potensiale setter likevel en stopper for hans måloppnåelse (Crossley 2006). Også Thea og Robert lar seg motivere av andres negative oppfatninger. Dette gjelder både holdninger de tror at andre har, men også ting de er blitt fortalt.

Jeg er kanskje større enn mange, men jeg føler meg ikke ekstrem da. Jeg tror at jenter som selv er veltrente, tenker positivt om min kropp, mens de utrente synes kanskje at det blir litt mye. Mens andre er typisk «doping». (...) Og det tar jeg jo som et kompliment det. Det betyr jo bare at jeg ser stor ut, og at jeg er på riktig vei. Om andre ser det som positivt eller negativt er irrelevant. For min del er størrelse alltid positivt. (Thea)

Thea legger aldri skjul på at hun er fornøyd med sin egen fysikk, og at hun vet at den er bra utviklet. Hun tror at andre jenter kan føle seg truet, og ved å sammenligne seg med henne blir de usikre på sin egen kropp (Crossley 2006). Hun viser til at dette var noe hun også gjorde før, men aldri nå lenger. Hun vil nå heller skille seg fra mengden (ibid.), og ønsker ikke lenger å

ligne noen andre. At størrelse alltid er positivt, kan tolkes som en følge av anerkjennelse. Thea tror at andre på styrkerommet ser henne som ekstrem, noe hun opplever som motiverende og som gir henne lyst til å bli enda større. Treningen prioriteres foran alt og alle, rett og slett fordi hun elsker det. Andre sender henne blikk, som hun tolker som negative, fordi hun også har fått høre negative ting blir sagt om henne. Dette bidrar bare til at Thea presser grensene mer og mer. Hun forteller at desto større hun blir, desto mindre klær bruker hun. I lys av Goffman (1992) kan dette tolkes som at Thea spiller en rolle med et fast manuskript, da mange kroppsbyggere ofte viser seg i lite klær. Hun lar seg påvirke av folk som prioriterer som henne, eller som har status i rommet, og hun opplever de andre som irrelevante (Cooley 1983). Denne formen for kontroll på hvem hun lar seg påvirke av, har hun oppnådd som en følge av erfaring og selvsikkerhet.

#### 5.6.5 Et spill for galleriet

Flere av informantene omtaler treningen som et skuespill, uten at jeg som intervjuer nevner dette begrepet. Særlig Johan og Thea bruker dette skuespillet som en metode for å øke treningsutbyttet. Thea forteller om hvordan hun i starten, da hun var ny, utrent og usikker, ofte måtte spille et spill både for seg selv og for andre for å gi et inntrykk av at hun visste hva hun gjorde (Goffman 1992). Med denne falske selvtiliten har hun etter hvert utviklet en virkelig selvtilit, og mener selv at den rollen hun tidligere spilte, den lever hun nå i virkeligheten. Helt siden Thea begynte å trene har hun særlig hatt et ønske om å bli større og mer veltrent enn alle de andre jentene (Crossley 2006). Hun forklarer dette med at hun gjerne ville og fortsatt vil imponere de største guttene. *«Da de har så fine fysikker, så tror jeg også at de liker jenter med det samme. En bra kropp sier såpass mye om en person, i forhold til livsstil, motivasjon, evne til å presse seg selv, selvkontroll...»*. Theas tanker om hva de store guttene tenker, er altså med å forme hennes tanker om hva som er viktig og ønskelig. Hun har endret synet på kroppen i de årene hun har trent seriøst, og innrømmer at hun bare vil bli større og større. Erfaring innenfor kroppsbygging har bidratt til at synet på kroppen endres (Monaghan 2006).

Sara ser derimot ikke dette styrkerommet som en scene, og føler ikke at hun spiller et skuespill på noen måte. Hun viser likevel til andre styrkerom, hvor hun ikke trives, da hun opplever at hun er på *«utstilling»*. Hun argumenterer for at hun ikke spiller en rolle med å

peke på alle de rare tingene hun gjør til vanlig, som hun fortsetter med på trening. Blant annet fremhever hun at hun ofte bruker ullsokker på trening, selv om hun er fullstendig klar over at andre reagerer på dette. Hun har mange meninger om hva som er akseptert og ikke, samtidig som hun selv innrømmer å ikke følge alle disse uskrevne og skrevne reglene. Sara mener at mange utnytter styrkerommet som en scene, og bruker det som en mulighet til å vise seg fram. Dette gjelder særlig jenter med mye sminke. De to andre kvinnelige informantene beskriver begge sminke som en viktig faktor for at de skal kunne yte bra på trening. Verken Ingvild eller Thea trener uten sminke, fordi de ønsker å føle seg pene. Både Ingvild og Thea opplever styrkerommet som en arena for å se og bli sett, og det er aldri tilfeldig hva de har på seg og hvordan de ser ut. Deres tanke om hvordan de ønsker å bli oppfattet av andre styrer handling og valg knyttet til utseendet (Synnott 1993; Crossley 2006). De fremhever at de ikke er der med et mål om å bli sett, men ser dette som en naturlig følge av tilstedeværelsen i rommet.

Johan viser flere ganger til skuespillet. Da han tidligere trente med en treningskompis, brukte de som nevnt dette skuespillet for å gire hverandre opp før trening. Han beskriver dette som «*voldsomme opptakter*», og forteller om meldinger som «*yeah bro, nå er det beastmode.. og hei og hå*». Han sier nå at dette var helt «*idiotisk*», og «*totalt dust*». Skuespillet er han klar over, og er derfor noe han beskriver som «*sunt*». Rollen han går inn i motiverer til å løfte mer og gjøre ting han ellers ikke ville gjort. Johans erfaring av kropp og embodiment vil her best kunne tolkes gjennom forståelsen av den dramaturgiske kroppen. Hans forståelse er en følge av sosiale og kulturelle ritualer som blir utført. Han «*gjør*» her kropp ved å manipulere sin oppførsel, og spiller spillet, slik han oppfatter det som riktig. Han viser til andre treningscenter, hvor han beskriver miljøet som dårligere, fordi det blir for mye skuespill, og da særlig skuespill som ikke blir lagt igjen i garderoben, når folk går hjem. Han mener at det blir uttrykk for «*kjekkaserier*» og en «*uheldig machokultur*».

Også for er Brian styrkerommet som en scene, en realitet. Han forteller at han er den samme både inne på styrkerommet og utenfor, men at «*looken forandrer seg*». Han viser seg fram, fordi han er stolt over sin egen kropp, og over at han hele tiden når nye mål. Brian er den gutten som fremstår som mest bevisst sitt eget utseende under en treningsøkt, og forteller:

Å, jeg må alltid ordne meg på håret. Ellers så bruker jeg caps. Hvis jeg har en bad hair day. Men som sagt. Det er jo en del av imaget og. Hvis jeg føler for «swag» så har jeg flat-cap, og hvis jeg føler for å se.. vet ikke jeg.. litt sånn army-guy ut, så har jeg sånn round. Det kommer litt an på.

Både Brian og Thea vektlegger at de selv vil føle seg komfortable og pene for å yte bra på trening. I tillegg til at de får vist seg fra sitt beste overfor andre, får de i tillegg kjørt seg selv ekstra ved at de føler seg bra. Brian mener at han hovedsakelig gjør dette for sin egen del, men at han også tror at det er mange som tenker og planlegger nøye over hva de skal ha på seg på trening, blant annet i et forsøk på å bli akseptert. Han viser særlig til gutter i singlet og spesifikke merker. Han mener at mange av disse kler seg i dette fordi de gjennom sosiale medier får et inntrykk av at dette er det «riktige» antrekket. Dette stemmer også med Theas forklaring av klesvalg før trening. Hun forteller at det aldri er tilfeldig hva hun har på, og at alt avgjøres basert på hvilken muskelgruppe hun skal trene den dagen. Brian tenker i samme retning:

Hvis jeg trener chest så sørger jeg for at det er åpning eller veldig tight. Jeg trener alltid i tighte ting. Fordi jeg synes det er komfortabel, men og for at da får du vist fram litt og. Men når jeg trener armer og skuldre og sånn, så sørger jeg for at det er t-skjorte som er tight. Veldig kortermet t-skjorte eller vest. Eller en veldig stram, stram vanlig t-skjorte for å få den ekstra blodåre-effekten.

## **5.7 Den dramaturgiske kroppen – iscenesettelse som embodiment**

Denne delen vil utdype hvilken rolle eller betydning kroppsgrensene spiller for erfaring av kropp og embodiment. Jeg undersøker hvordan informantene forholder seg til grensene mellom den private og den offentlige kroppen, hvilken effekt dette eventuelt har på erfaring, og hvordan de tradisjonelle grensene og stereotypene er tilpasset denne konteksten.

For Ingvild, som allerede opplever det å trene på styrkerommet som skummelt, er svetting og grimaser uaktuelt. Det oppleves som flaut på grunn av alle menneskene som ser det, både direkte og via speilet. Hun forteller også om folk som tar bilder og filmer, og hun er redd for å komme med som svett og ekkel i bakgrunnen. Ingvilds trening og tanker ligner på Thea og Saras beskrivelser av sin trening som nybegynnere. Hun hevder at hun ikke trener tungt nok til at hun må ta i med hele ansiktet, eller såpass hardt at hun blir ordentlig svett. Hun er

bekymret for hva andre tenker om dette, noe som ligner på Theas beskrivelse:

Jeg lagde ikke ansiktsuttrykk, og presset aldri meg selv så hardt at et vistes i ansiktet mitt at jeg måtte ta i. Jeg forsøkte å holde ansiktet nøytralt. Jeg brukte også ganske mye klær, for jeg ville ikke vise fram kroppen min som jeg ikke var stolt over. Og hvis det kom svette merker på klærne mine ble jeg kjempeflau. Det verste for meg var egentlig om jeg ble rød og varm i ansiktet, for det har jeg alltid opplevd som ekstremt flaut.

Thea uttrykker at hennes opplevelse av svetting har endret seg, og det betyr samtidig at meningen også er annerledes. Noe som tidligere opplevdes som ekkelt og flaut er nå utviklet til noe positivt. *«Jeg føler meg pen når jeg svetter»*. Dette kan tolkes som en følge av ny forståelse av kultur og verdi, noe som også resulterer i en endring av rollespill. Som en følge av erfaring, kan dette bety at muskler blir viktigere og viktigere (Edgley 2006), samtidig som flere av informantene beskriver miljøet og kulturen på styrkerommet som maskulint, noe som igjen påvirker idealet (Shilling & Bunsell 2009; Salvatore & Marecek 2010). Det kan se ut som at ens opplevelse av hva som verdsettes, påvirker hvilken type oppførsel som er akseptert og forventet, noe som igjen begrenser og muliggjør handling (Crossley 2006). Det er også interessant at Thea i stadig større grad aksepterer at det maskuline også blir det normale for henne. Basert på dette kan det tolkes som at svette er en faktor med høy verdi, som signaliserer seriøsitet, målbevissthet og gir status (Goffman 1992).

Ingen av guttene sier at de tenker over ansiktsuttrykk når de trener, mens alle jentene i varierende grad sier at de er bevisste dette. Brian mener at styrkerommet er en arena for grimaser, slit og hardt arbeid. Derfor mener han at det blir lagt mer merke til om en forsøker og anstrenger seg for å holde på et uanstrengt ansiktsuttrykk fremfor å virkelig ta i. Han påpeker likevel at det er en grense her: *«Hvis du ikke har en orgasmisk stønning liksom.. Folk kan synes at det er ubehagelig om folk stønner veldig høyt. Jeg synes det er kleint»*. Også Johan påpeker ubehag ved intime lyder, særlig i dusjen. Dette kan tolkes som at det er en hårfin grense knyttet til hvilke lyder som oppleves som innenfor normen på styrkerommet, så vel som i garderoben og dusjen. Cahill (2006) presenterer en ide om et «specific exercising self», hvor rollen en spiller på styrkerommet, muliggjør for andre handlinger enn utenfor. Dermed kan det tenkes at stønning og svetting ses som akseptert oppførsel på styrkerommet, men som ikke aksepteres i garderoben og når man går ut. Dette henger igjen sammen med et

uttrykk eller en illusjon knyttet til at de sosiale og kulturelle normene og ritualene må følges (Goffman 1992). Selv om et «specific exercising self» åpner opp for muligheten til å vise frem sider ved seg selv som ikke vises til vanlig, vil elementer som oppleves som intime skape reaksjoner. Det mest private av kroppen vil altså fortsatt holdes skjult så langt det lar seg gjøre.

### 5.7.1 Garderobe og dusj som «back stage»

Brian viser til garderoben som en fin arena for å gjøre ting han mener ikke nødvendigvis blir like godt mottatt inne på styrkerommet, for eksempel å ta bilder av seg selv. Bilder kan tas for å se fremgang og blir en del av forberedelsene før skuespillet, og skillet mellom front stage og back stage blir dermed gjort tydelig (Goffman 1992). Blant annet synes jentene at det ikke er noe problem å bytte og dusje foran fremmede, men har forståelse for at andre jenter synes det. Det fortelles om flere som bruker klær når de går inn og ut av dusjen, og jenter som bevisst bruker kluter for å dekke seg til, samtidig som de dusjer. Flere av informantene opplever dette som rart, og mener at dette nesten tiltrekker mer oppmerksomhet enn om de ikke hadde gjort det. Thea har erfart både ubehag og stolthet i garderobe og dusj. Da hun i starten var usikker på seg selv og egen kropp, var hun ikke bekvem, mens situasjonen i dag er annerledes. Nå kjenner hun en følelse av stolthet om hun merker at andre jenter ser på henne. Sara forteller om en venninne som er negativ til alt som har med fellesgarderober å gjøre. Sara mener dette er basert på at desto mer fornøyd du er med deg selv, jo mer aksepterende er du, både i forhold til egen og andres atferd. Dette stemmer også overens med Theas erfaring. Hun forteller at hun tidligere syntes at det var unødvendig av jenter å sminke seg i undertøy, mens hun nå også gjør det selv. Grunnen til at hun før så dette som ubehagelig, var at hun ble misunnelig på jentene som hadde denne typen selvtilit. Thea har tidligere fortalt om sitt skuespill, hvor hun gikk inn i en rolle med mye selvtilit inne på styrkerommet, mens det her er mulig å se at Thea ikke spilte denne rollen i garderoben, eller «back stage». Rollen var forbeholdt fasadeområdet, mens masken ble lagt ned i garderoben. Dette skuespillet reagerer derimot Sara på. Hun ser mange jenters oppførsel som kontraintuitivt. Flere av disse er først på styrkerommet, «front stage», hvor alt skal være trangt og med mest mulig utringing. *«Det er mye pupper opp. Og skal liksom ha sminke og et pent ansikt. Og kanskje øvelser som er gunstige for eksempel da. Så skal de inn i dusjen, også plutselig skal de gå med undertøy inn i dusjen»*. For Sara gir ikke dette noen mening, og hun påpeker at *«det vitner så mye om at det er en fasade ute, og ikke i dusjen»* (Goffman 1992). Dette tyder på at jentene er særlig

opptatte av hva guttene tenker om de, noe som kan føre til et ekstra spill på utseendet ute på «scenen», hvor de viktigste tilskuerne er (ibid.; Craig & Liberti 2007).

Brian påpeker at han er stolt og fornøyd over kroppen sin, og føler seg sikker og trygg på styrkerommet. Han spenner gjerne muskler foran speilene, og tar bilder av seg selv i pausene. Likevel forteller han om en annerledes virkelighet når han går inn i garderoben. Å vise seg naken foran andre gutter er ubehagelig; «*Det er faktisk veldig ubehagelig.. jeg dusjer alltid med ryggen til*». Brians ulike oppførsel inne på styrkerommet og i garderobe og dusj viser Cahills (2006) dramaturgiske poeng i praksis; hvor den offentlige kroppen blir gjort offentlig og den private kroppen holdes privat, så godt det lar seg gjøre i en slik kontekst.

### 5.7.2 Kropp og ubehag

Flere av informantene opplever å møte situasjoner de betegner som ubehagelige på styrkerommet. I et forsøk på å unngå slike situasjon, kan dette ses som en påvirkningsfaktor for oppførsel (Hagen, Aune & Lyngstads 2014). Elementene som fører til en følelse av ubehag henger oftest sammen med følelsen av kroppskontroll (Goffman 1992). Å svette, og dusje foran fremmede, og å oppleve stønning og pesing, er ikke kontrollerte elementer i den offentlige hverdagen til folk flest, og bryter derfor med følelsen av kroppskontroll og det vi vanligvis ønsker å holde skjult. Informantene peker blant annet på svette som ikke tørkes opp som det mest ubehagelig på styrkerommet. I tillegg nevner Johan noen jenter som kler seg for lettkledd, noe som for han også oppleves som distraherende. «*Jeg har sett truser som har vært større enn det liksom. Jeg synes det er flott med lettkledd piker og alt sånn, men alt til sin tid*». Med andre ord er det ulikt hva som verdsettes til enhver tid og avhengig av sted (Waskul & Vannini 2006).

Når det gjelder ubehag viser Thea særlig til to faktorer: når brystvortene synes gjennom toppen og når tightsen er gjennomsiktig. Mange jenter er kanskje ikke klare over dette, noe hun synes blir ubehagelig. Erfaringen av det ubehagelige er dermed direkte rettet mot bruddet mellom den private og den offentlige kroppen, og da eksplisitt intime kroppsdel, som vanligvis ikke vises fram. Thea beskriver grensene mellom det som er akseptert og det intime med å påpeke at hun gjerne går lettkledd, men brystvorter og undertøy krysser grensen for henne. Dette er igjen faktorer som ikke alltid er like enkelt å kontrollere, og det kan tenkes at

Thea kjenner på følelsen av å miste kontrollen over sin egen selvpresentasjon (Goffman 1992). For Brian kan det tolkes som at dette ubehaget mer er basert på et brudd eller mangler i forhold til idealer. Brians uttrykk er frykt for å vise «mannen bak masken», fordi usikkerhet medfører en følelse av å ikke mestre den rollen han ønsker å spille (Goffman 1992). Han opplever særlig noen øvelser som ubehagelige. Han sier at han er veldig sterk i overkroppen i forhold til beina, og unngår gjerne basert på dette, å trene underkroppen. I tillegg synes han at øvelser, hvor han ikke føler seg sikker på teknikk er ubehagelige, da han er redd for å bli kritisert av de mest rutinerte på styrkerommet. Dette viser en tendens til at erfaring åpner opp for større aksept for den private kroppen, særlig i forhold til å slippe kroppskontrollen og øke treningsutbyttet. Informantenes opplevelse av grensene for det ubehagelige er likevel stort sett like, uavhengig av alder, kjønn og erfaring.

## 5.8 Oppsummering

I dette kapittelet har det empiriske datamaterialet blitt analysert ved hjelp av teori og tidligere forskning. Analysen viser viktigheten av normer og forsøk på inntryksstyring, basert på tanken om hva andre tenker om oss (Goffman 1992). Den viser hvordan våre handlinger og tanker om oss selv er påvirket av andres handlinger og holdninger, uavhengig av om disse er reelle eller imaginære. Materialet antyder dermed hvordan synet vi har på vår egen kropp er en direkte følge av en vurdering av potensiale, gjerne basert på sammenligning med andre. Vurdering som fører til at en kropp enten blir vurdert som fin eller ikke, kan hindre utvikling, og ofte skape et misnøye som normaliseres. Å leve opp til dagens idealer viser seg å være viktig for flere av informantene. De føler et ansvar for å opprettholde et uttrykk for en sunn livsstil, samtidig som de alle uttrykker at de trener for å få en attraktiv kropp. Materialet viser også hvordan vi former vårt bilde av egen kropp basert på hva vi tror andre tenker om den, som igjen påvirker hvordan vi tenker om oss selv og hvordan vi uttrykker oss (Edgley 2006). Vi ser også hvordan meninger om kjønnsdelte områder (Johansson 1997) og ulik oppførsel basert på kjønn (Johansson 2009; Salvatore & Marecek 2010) fortsatt er gjeldende. Og Goffmans (1992) vektlegging av kroppskontroll viser seg å være et sentralt omdreiningspunkt, ved at flere aspekter ved kroppen som vanligvis holdes skjult, utfordres på styrkerommet.



## 6.0 AVSLUTNING

Formålet med denne oppgaven har vært å skape en bedre forståelse av hvordan noen utvalgte medlemmer ved ett treningssenter erfarer kropp og embodiment på styrkerommet som fasadeområde. Siden styrketrening og kropp har et stort fokus i dag, er det interessant å se hvordan folk tenker om egen kropp samtidig som de trener, og hvordan disse tankene igjen påvirker handling. Problemstillingen har jeg besvart i dialog med Goffmans (1992) teori om selvpresentasjon og rollespill, i tillegg til teori om fem kroppstyper sett i et symbolsk interaksjonistisk perspektiv (Waskul & Vannini 2006).

### 6.1 Konklusjon

Basert på den empiri jeg har generert i dialog med teorien, vil jeg konkludere med at folks erfaringer knyttet til kropp og embodiment er komplekse, selv innad i et lite styrkerom. Likevel finnes det flere likhetstrekk. Analysen viser at informantene sammenligner seg med andre medlemmers kropper som ligner en selv; uavhengig av alder, kjønn og erfaringsnivå. De vurderer andres kropper samtidig som de trener, og har en mening om hvordan andre igjen vurderer dem tilbake. Denne meningen påvirker hvordan de selv tenker og handler basert på et ønske om å fremstå på en best mulig måte, avhengig av personlige mål og preferanser. Det kommer også tydelig fram at informantene endrer syn på kropp og embodiment, etter hvor lang erfaring de har, og etter hvert som de blir mer erfarne og trygge på feltet, utvikler de stadig et mer aksepterende syn på seg selv og på andre. Negative tanker overfor egen kropp og fokus på embodiment i forhold til å passe inn og spille en rolle, kommer tydeligst fram blant de minst erfarne og særlig blant de mest uerfarne jentene. Alder ser derimot ikke ut til å spille noen rolle. Positive tanker knyttet til kropp og embodiment er dermed nært knyttet til erfaring. Desto mer erfaring med styrketrening, desto tryggere er informantene på sin egen kropp, og forholdet til embodimentsprosessen synes å være mer avslappet. For de mest erfarne informantene henger embodiment ikke lenger sammen med et såkalt skuespill (Goffman 1992), men fremstår heller som noe naturlig og normalisert i kroppen. For dem var det ikke lenger like viktig å spille en rolle eller å følge normene, og flere velger derfor også å gå imot disse. Det viser at med erfaring og selvsikkerhet kommer også evnen til å stå for egne meninger, fordi det som foregår rundt blir mindre viktig. Erfaring av kropp og embodiment på styrkerommet påvirker altså i aller høyeste grad hva vi tenker om oss selv (Waskul & Vannini 2006), og dermed hvordan vi oppfører oss; altså hvordan vi driver selvpresentasjon og rollespill i fasadeområdet (Goffman 1992).

## 6.2 Diskusjon

Konklusjonen i denne oppgaven stemmer i stor grad med tidligere forskning, noe som kan ses på som en videreføring av tidligere normer og roller på denne arenaen. At erfaring viser seg som en av de viktigste faktorene når det gjelder kropp og embodiment, samsvarer også med tidligere forskning (Søderstrøm 1999). Alvarez (2010), som viste at medlemmene kategoriseres basert på kroppsbygning og utseende, illustreres her ved at status gjerne tildeles de mest ekstreme og muskuløse kroppene. Som en følge av mye oppmerksomhet rettet mot det ekstreme også utenfor treningssenteret, kan det tenkes at det ekstreme også får en større verdi enn andre kroppstyper inne på treningssenteret. Dworkin (2003) og Johanssons (1997) studier på endring av forestillinger knyttet til muskler og kvinner bekreftes også i mitt studium. I tråd Shilling og Bunsells (2009) funn viser studien at når det gjelder jentenes tanker om kroppen, er disse fremdeles preget av imaginære tanker om guttenes preferanser. Jentene påvirkes i stor grad av guttene, og det er viktig for de å være attraktive. Analysen viser også at informantene ikke har et reflektert forhold til modifikasjon i lys av kropp på styrkerommet, med unntak av at de alle mener at kroppen blir mer attraktiv. Analysen understreker dessuten Bordos (1990) funn om at det i tillegg til at trening skal bidra til forbedring av utseendet, er det like viktig å se bra ut også, samtidig som de trener, noe som naturlig nok øker fokuset på egen kropp og embodiment når de trener. Det ser også ut som at desto mer erfaren og fornøyd en blir, desto mindre tenker en på viktigheten av å se bra ut underveis i treningen, fordi en vet at en allerede ser bra ut. Med andre ord, evnen til å sortere hvem som påvirker kan tenkes å bli større som en følge av økt selvtillit.

At jenter som trener styrke og får mer muskelmasse, kan fortsatt assosieres med noe nytt. Det antas at media har en stor makt når det gjelder opprettholdelse av stereotyper innenfor trening. Ved å fremstille jenter og styrketrening som noe oppsiktsvekkende, reproduseres det maskuline hegemoniet (Butler 1990). I dette studiet ser vi hvordan muskuløse jenter «gjør» kjønn litt annerledes enn vanlig, og setter dermed spørsmålsteget ved den «riktige» måten å «gjøre» kjønn på. Samtidig avdekkes hvordan kjønn *skal* eller *bør* gjøres (West & Zimmerman 1987; Butler 1990). Normbruddet på dette styrkerommet, kommer blant annet fram ved at det tradisjonelt maskuline ikke lenger knyttes til mannskroppen. Ved å la de stereotypiske oppfatningene herje, vil man opprettholde det mannlige hegemoniet på styrkerommet.

Dette studiet positive holdninger til jenter og styrkerommet, selv om mange jenter føler at de må forholde seg til noen tradisjonelle grenser, både i forhold til rommet og til kroppen. Som vi har sett opplever noen at de kan trene styrke, men at kroppen fortsatt skal være feminin og styrt av kjønn. Jenter som trener styrke kan som en følge av dette oppleve et paradoks. De har et press om at de skal trene styrke, noe som ikke nødvendigvis samsvarer med de reglene som må følges. Ved å opprettholde disse grensene, kan bli vanskelig for jenter å ta seg ordentlig til rette på styrkerommet.

Samtidig som studiet viser tendenser til en videreføring av en tradisjonell situasjon i styrkerommet, kan det også ses tegn til en ny utvikling. Funnene kan tolkes som en tendens til mer likestilling mellom kjønnene. Hva som vektlegges og gis verdi blir særlig knyttet opp mot muskler, definisjon og blodårer; stereotypiske maskuline konnotasjoner, uansett om det er menn eller kvinner. Disse trekkene blir derfor sjelden beskrevet som maskuline, men sett som ønskelige også blant kvinner. I tillegg er det interessant at ingen av guttene uttrykker noen form for interesse, irritasjon eller holdning overfor jentenes tilstedeværelse, noe som kan tyde på en likestilt situasjon. Kan dette muligens ses som et uttrykk for at kvinner på dette treningssenteret er med og tar rommet, er likestilte og får respekt av guttene? Er likestilling og frihet for kvinnekroppen på vei til å bli større? Vil de stereotypiske oppfatningene fremdeles være rådende, eller vil nye kvinnebilder utvikles?

Det trengs fortsatt mer kunnskap og videre forskning på dette temaet, noe som blant annet kan utvikles ved bruk av komparative studier og feltarbeid. Jeg ser det som fruktbart å kunne utvide feltet og gjøre komparative studier, hvor flere treningssenter, for eksempel innenfor samme kjede deltar. Dette vil da kunne fungere som forskning som gir innsikt i større brukervennlighet. Treningssentrene kan da tilpasse sine gym slik at de appellerer bedre til ulike brukergrupper. Jeg valgte i denne oppgaven å studere medlemmer av begge kjønn. I en ny studie vil det også kunne være fruktbart å se på kjønnenes opplevelse hver for seg. Som tidligere presentert ser jeg det også som nyttig å utvide metoden ved å ta i bruk deltakende observasjon, og på denne måten også få et bedre innblikk i det som blir gjort ubevisst og for å få en bedre forståelse for et så komplekst felt.



## LITTERATURLISTE

- Alvarez, E. (2010).** *Muscle Boys: Gay Gym Culture*. New York: The Haworth Press.
- Andrews, Sudwell & Sparkes (2004).** «Towards a geography of fitness: an ethnographic case study of the gym in British bodybuilding culture,» *Social Science & Medicine* 60 (4), 877-891.
- Applebaum, V. (2009).** «12 rules of gym etiquette». Lastet ned 08.01.2015 fra <http://www.ideafit.com/fitness-library/12-rules-of-gym-etiquette>.
- Augestad, P. (2005).** «Resept for et sunnere Norge. Et foucaultsk blikk på norsk helsepolitikk,» *Sosiologi i dag* 35 (2), 33-52.
- Barland, B., Tangen, J.O. & C. Johannesen (2010).** *Doping: muskler, mestring og mening: en kvalitativ studie av unge menns bruk av muskelbyggende medikamenter*. Oslo: PHS Forskning.
- Bauman, Z. (2000).** *Liquid Modernity*. Malden, MA: Polity Press.
- Bauman, Z. (1995).** *Life in Fragments: Essays in Postmodern Morality*. Oxford: Blackwell.
- Bearman, S.K., Presnell, K., Martinez, E. & E. Stice (2006).** «The skinny on body dissatisfaction: a longitudinal study of adolescent girls and boys,» *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (2), 229-241.
- Bordo, S. (1990).** *The Male Body; A Look at Men in Public and in Private*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- BPT (2015).** «Simple swaps for a healthy lifestyle». Lastet ned 14.01.2015 fra [http://www.hutchnews.com/online\\_features/health\\_and\\_wellness/simple-swaps-for-a-healthy-lifestyle/article\\_2b46c8e4-a3e2-52b4-bdc0-e5ff0191f18f.html](http://www.hutchnews.com/online_features/health_and_wellness/simple-swaps-for-a-healthy-lifestyle/article_2b46c8e4-a3e2-52b4-bdc0-e5ff0191f18f.html).
- Butler, J. (1990).** *Gender trouble. Feminism and the subversion of identity*. New York: Routledge.
- Cahill, S.E. (2006).** «Building Bodily Boundaries : Embodied Enactment and Experience,» I Waskul, Dennis & Philip Vannini (red.). *Body/Embodiment. Symbolic Interaction and the Sociology of the Body*. Burlington: Ashgate Publishing Company.
- Charmaz, K. & D. Rosenfeld (2006).** «Refelctions of the Body, Images of Self: Visibility and Invisibility in Chronic Illness and Disability,» I Waskul, Dennis & Philip Vannini (red.). *Body/Embodiment. Symbolic Interaction and the Sociology of the Body*. Burlington: Ashgate Publishing Company.
- Chernin, K. (1983).** *Womanize: The Tyranny of Slenderness*. London: The Woman's Press.
- Cooley, C.H. (1983).** *Human Nature and the Social Order*. Piscataway, NJ: Transaction.
- Craig, M.L. & R. Liberti (2007).** «Cause that's what girls do. The Making of a Feminized Gym,» *Gender & Society* 21 (5), 676-699.
- Crossley, N. (2006).** *The Social Body*. London: Sage.
- Csordas, T.J. (1995).** *Embodiment and Experience*. Cambridge: Cambridge University Press.
- DaCosta, L.P. & A. Miragaya (2002).** *Worldwide Experiences and Trends in Sport for All*. Aachen: Meyer and Meyer Sport Ltd.
- Dahl, S.L. (2012).** «Sensitive tema og hårsåre informanter som metodologiske utfordringer i kvalitativ forskning,» *Sosiologisk Tidsskrift* 20 (1), 7-26.
- Dalen, M. (2011).** *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Denscombe, M. (2007).** *The Good Reasearch Guide: For Small-Scale Social Research*. Buckingham: Open University Press.
- Dukes, S. (1984).** «Phenomenological methodology in the human sciences,» *Journal of Religion and Health* 23 (3), 197-203.

- Dyregrov, S. (2014).** «Vil fjerne speil i treningssettene». Lastet ned 24.11.2014 fra <http://www.adressa.no/sport/sprek/article10370092.ece>.
- Dworkin, S. (2003).** «A woman's place is in the... cardiovascular room? Gender relations, the body, and the gym». I Bolin, Anne & Jane Granskog (2003). *Athletic Intruders. Ethnographic research on women, culture, and exercise*, 131-158. Albany: State University of New York Press.
- Edgley, C. (2006).** «The Fit and Healthy Body: Consumer Narratives and the Management of Postmodern Corporeity,» I Waskul, Dennis & Philip Vannini (red.). *Body/Embodiment. Symbolic Interaction and the Sociology of the Body*. Burlington :Ashgate Publishing Company.
- Engelsrud, G. (2006).** *Hva er kropp?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Featherstone, M. (1994).** *Kultur, kropp og konsumtion*. Stockholm/Stehag: Brutus Östlings bokförlag Symposion.
- Furuly, C. (2013).** «Æ like gym: En kvalitativ studie av ungdomsskolejenters opplevelse av disiplinering, overvåking og kontroll i kroppsøvingstimene». Lastet ned 11.01.15 fra <http://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/268644>.
- Giddens, A. (1991).** *Modernitet og selvidentitet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Goffman, E. (1992).** *Vårt rollespill til vanlig*. Larvik: Pax Forlag.
- Glesne, C. (2006).** *Becoming qualitative researchers – an introduction*. USA: Pearson Education, Inc.
- Guneriussen, W. (1996).** *Aktør, handling og struktur. Grunnlagsproblemer i samfunnsvitenskapene*. Oslo: Tano.
- Hagen, Aune & Lyngstad (2014).** «Skjuleteknikk i kroppsøving,» i *Tidsskriftet FoU i praksis* 8 (1), 61-77.
- Hammersley, M & A. Traianou (2012).** *Ethics in qualitative research – Controversies and contexts*. London: Sage Publications Ltd.
- Joas, H. & W. Knöbl (2009).** *Social Theory: Twenty Introductory Lectures*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Johannessen, R. (2011).** «Helsestudio for kvinner: Menn ingen adgang!». Lastet ned 10.10.2014 fra <http://www.aftenposten.no/helse/article1328744.ece>.
- Johansson, T. (1997).** *Den skulpterade kroppen*. Gymkultur, friskvård og estetikk. Stockholm: Carlsson Bokforlag.
- Johansson, T. (1996).** «Gendered spaces: The gym culture and the construction of gender». Lastet ned 07.10.14 fra <http://logic.itsc.cuhk.edu.hk/~b114299/young/1996-3/artikkelJohansson3-96.htm>.
- Kvale, S. & S. Brinkmann (2009).** *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Markula, P. & M. Silk (2011).** *Qualitative Research for Physical Culture*. Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Monaghan, L. (2006).** «Corporeal Indeterminacy: The Value of Embodied, Interpretive Sociology». I Waskul, Dennis & Philip Vannini (red.). *Body/Embodiment. Symbolic Interaction and the Sociology of the Body*. Burlington :Ashgate Publishing Company.
- Nilssen, V. (2012).** *Analyse i kvalitative studier- den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Nybø, C. (2015).** «De jobber for et sunnere kosthold hos barn og unge». Lastet ned 14.01.2015 fra <http://blogg.aftenbladet.no/sprekmat/2015/01/05/de-jobber-for-et->

- sunnere-kosthold-hos-barn-og-unge/#.VLZzrGA5CP8.
- Orbach, S. (1988).** *Fat is a Feminist Issue*. London: Arrow Books.
- Postholm, M.B. (2010).** *Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ragin, C.C. & H.S. Becker. (1992).** *What is a case? Exploring the foundations of social inquiry*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ramm, J & T. Soest (2011).** «5 prosent har lagt seg under kniven,» *Samfunnsspeilet* 25 (2), 37-42.
- Rapley, T. (2007).** «Interviews,» I Seale, C., Gobo, G., Gubrium, J.F., & Silverman, D (red.), *Qualitative Research Practice*. London: Sage Publications.
- Ringdal, K. (2012).** *Enhet og mangfold. Samfunnsvitenskapelig forsknin og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ryen, A. (2012).** «Ethical issues,» I Seale, C., Gobo, G., Gubrium, J.F., & Silverman, D (red.), *Qualitative Research Practice*. London: Sage Publications.
- Salvatore, J. & J. Marecek (2010).** «Gender in the gym. Evaluation Concerns as Barriers to Woman's Weight Lifting». Hentet 14.01.2015 fra <http://link.springer.com/article/10.1007/s11199-010-9800-8#page-1>.
- Sanders, C. (2006).** «Viewing the Body: An Overview, Exploration and Extension,» I Waskul, Dennis & Philip Vannini (red.). *Body/Embodiment. Symbolic Interaction and the Sociology of the Body*. Burlington :Ashgate Publishing Company.
- Schwarzenegger, A. (2012).** *Min Utrolige Livshistorie*. Oslo: Schibsted Forlag.
- Shilling, C. & T. Bunsell (2009).** «The female bodybuilder as a gender outlaw,» *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1 (2), 141-159.
- Shilling, C. (2003).** *The Body and Social Theory*. London: Sage Publications.
- Silverman, D. (2001).** *Interpreting Qualitative Data*. London: Sage Publications.
- SSB (2013).** «Idrett og friluftsliv, levekårsundersøkelsen, 2013». Lastet ned 26.02.15 fra <http://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/fritid>.
- SSB (2000).** «Kultur- og fritidsaktiviteter». Lastet ned 26.02.15 fra <http://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/kultur-og-fritidsaktiviteter>.
- Synnott, A. (1993).** *The Body Social: Symbolism, Self and Society*. New York: Routledge.
- Söderström, T. (1999).** «Gymkulturens logik: Om samverkan mellan kropp, gym och samhälle». Umeå Universitet: Pedagogiska institutionen.
- Thagaard, T. (2009).** *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Thompson, W.R. (2014).** «Worldwide Survey of Fitness Trends for 2015: What's driving the market,» *ACSM'S Health and Fitness* 18 (6), 8-17.
- Tjora, A. (2010).** *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Waskul, D. & P. Vannini (2006,)** I Waskul, D. & P. Vannini (red.). *Body/Embodiment. Symbolic Interaction and the Sociology of the Body*. Burlington: Ashgate Publishing Company.
- West, C. & D.H. Zimmerman (1987).** «Doing gender,» *Gender and society*, 1 (2), 125-151.
- Widerberg, K. (2001).** *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*. Oslo: Universitetsforlaget.





## Vedlegg 1

### **Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt**

## ”Erfaring av kropp på styrkerommet”

#### **Bakgrunn og formål**

Dette er en masteroppgave ved sosiologisk institutt, NTNU. Studiets formål er å se på ulike medlemmers forståelse og erfaring av kropp på styrkerommet når de trener.

#### **Hva innebærer deltakelse i studien?**

Jeg ønsker å møte deg til en uformell samtale om dine tanker rundt dette tema. Du velger selv tid og sted for intervjuet, om du ønsker det. Samtalen vil bli tatt opp med lydopptaker og skrevet til et dokument. Både lydopptak og dokument vil bli slettet. Både du og idrettssenteret er sikret fullstendig anonymitet i oppgaven. Du kan få tilgang til det nedskrevne dokumentet av intervjuet eller den ferdige oppgaven om du ønsker det.

#### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt, og behandlet bare av student og veileder. Opplysningene vil bli lagret under pseudonymer, slik at konfidensialiteten ivaretas. Deltakernes ekte navn og styrkerommet benyttet i oppgaven vil aldri bli skrevet ned. Ingen vil derfor kunne gjenkjennes i publikasjonen.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 06.06.15. Personopplysninger og opptak vil da være slettet.

#### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta gjerne kontakt.

Student: Trine Andreassen, tlf: 93496621, mail: trinefan@stud.ntnu.no

Veileder: Jorid Hovden, mail: jorid.hovden@svt.ntnu.no

Mvh. Trine Fossum Andreassen



## Vedlegg 2

### **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)



## Vedlegg 3

### INTERVJUGUIDE

#### **HVORDAN ERFARES KROPP OG EMBODIMENT I STYRKEROMMET SOM FASADEOMRÅDE?**

Forskerspørsmål	Intervjuspørsmål
Innledning	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kan du fortelle litt om deg selv?</li><li>• Alder, student/ansatt, fag/yrke.</li><li>• Kan du fortelle litt om treningserfaringen din?</li><li>• Hvor lenge har du drevet med trening?</li><li>• Andre treningsformer?</li><li>• Mål?</li><li>• Hvor lenge har du trent ved dette treningssenteret?</li><li>• Hvor ofte trener du her?</li><li>• Hvorfor trener du her?</li></ul>
Mening som embodiment	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kan du fortelle litt om hvordan du trener?</li><li>• Utholdenhet, apparater eller frivekter?</li><li>• Hvor ofte?</li><li>• Treningsplitt?</li><li>• Har treningsmål og forholdet til kroppen din endret seg i løpet av din treningskarriere? Hvordan? Hvorfor tror du dette har skjedd?</li><li>• Hva tenker du når jeg sier at styrkerommet er en maskulin kultur?</li><li>• Hva legger du i utsagnet «å trene som en jente/gutt»?</li><li>• Har du erfart at noen apparater er mer akseptert for menn enn for kvinner?</li><li>• Hvorfor tror eventuelt at det er slik?</li><li>• Føler du at mannskroppen er mer normalisert/evt. har mer status i styrkerommet enn kvinnekroppen? Hvordan merker du eventuelt dette?</li></ul>
Fortelling som embodiment	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fortell litt om hvilken rolle trening spiller i livet ditt?</li><li>• Hvordan vil du beskrive livsstilen din? - Hvordan vil du sammenligne denne med det som blir oppfattet som et ideal i</li></ul>

	<p>dagens samfunn?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan bryter den eller samsvarer den eventuelt med dette idealet?</li> <li>• Trener du for den helsefremmende effekten eller er det estetiske viktigere?</li> <li>• Hvordan vil du karakterisere ditt forhold til kroppen din?</li> <li>• Hva tenker du om å for eksempel gjøre endringer på kroppen din?</li> <li>• (Kroppsmodifikasjon)</li> </ul>
Kultur som embodiment	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan vil du vurdere din egen kropp i forhold til idealer presentert i media?</li> <li>• Hva samsvarer/bryter med idealene?</li> <li>• Hva gjør du eventuelt på trening for å ligne mer på idealkroppen?</li> <li>• Bruker du visse klær / utstyr? (belter for smalere midje?)</li> <li>• Er du opptatt av å skjule visse sider? Eventuelt hvilke?</li> <li>• Hvor mye må du trene ...hva skal til for at du skal nå treningsmålet ditt?</li> <li>• Hvilke deler av kroppen din er du mest stolt over/fornøyd med? Hvorfor.</li> <li>• Er det noen områder av kroppen din du er lite fornøyd med? Evt. hvilke og hvorfor.</li> </ul>
Refleksivitet som embodiment	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan du fortelle litt om hvordan du opplever å trene i et styrkerom som dette?</li> <li>• Miljø, innredning, speil, rom, garderobe</li> <li>• Er du sosial når du trener, eller er du mest opptatt av å kjøre gjennom økta?</li> <li>• Er det viktig for deg å oppnå anerkjennelse på styrkerommet? Eventuelt Hvordan? .</li> <li>• Er det noen spesielle du ønsker anerkjennelse fra? Eventuelt hvorfor?</li> <li>• Er det noen du konkurrerer mot når du trener? Hvordan og hvorfor?</li> <li>• Hva lar du deg påvirke av når du trener?</li> <li>• Noen spesielle du lar deg påvirke av? Eventuelt forklar. Hvorfor?</li> <li>• Hvordan tror du andre ser deg og kroppen din på styrkerommet?</li> <li>• Hva tror du at de tenker om deg basert på dette inntrykket?</li> <li>• Positivt/negativt, flink/lat,</li> </ul>

	<p>dedikert/ekstrem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan føler du deg basert på andres vurdering når du trener?</li> <li>• Påvirker dette treningen din? Eventuelt hvordan og hvorfor?</li> <li>• Hvordan påvirker andres vurdering for eksempel i forhold til klær, utstyr, sminke og hår?</li> </ul>
<p>Iscenesettelse som embodiment; hvilken betydning har kroppsgrensene for erfaringen av embodiment?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvilket forhold har du til det å vise sider ved deg selv som oftes holde skjult? (svette, pusting/pesing, hud, ansiktsuttrykk)</li> <li>• Gjør du noe bevisst for å skjule/vise disse sidene? Forklar.</li> <li>• Hvilke tanker har du om det å bytte sammen med/dusje med fremmede? Gjør du det, eventuelt hvorfor ikke?</li> <li>• Hvorfor tror du noen velger å unngå dette?</li> <li>• Kan du nevne noe du opplever som ubehagelig/flaut i forbindelse med dette?</li> </ul>
<p>Avslutning</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er det noe mer du har lyst å fortelle/tilføye om dette temaet?</li> <li>• Tusen takk for hjelpen!</li> </ul>

