

KAPITTEL 7

Med kropp som prosjekt

Ingunn Marie Eriksen

NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet

Kristin Walseth

Fakultet for lærerutdanning og internasjonale studier, OsloMet – storbyuniversitetet

Abstract: This chapter concerns young people's relationships with their own bodies. Based on three different qualitative studies, we find that these relationships are characterised by a strong degree of self-reflexivity and a way of looking at one's body as a part of one's self-project. We argue that young people today relate to a shared ethos of aestheticisation that includes not only ideals about how bodies ought to look, but also the practice of strict diet and exercise regimes in striving to attain these ideals. We show how this may have consequences for young people's sense of worth, and discuss how aestheticisation projects seem to be somewhat compartmentalised from a critical reflection on harmful body image pressure: Even though young people – often girls – may be critical of society's pressure to look a certain way, they do not seem to feel the pressure any less.

Keywords: youth, body image, body work, identity, self-projects

Introduksjon

For tiendeklassingen Kristian er trening på treningscenter blitt en daglig aktivitet: Han trener styrke seks ganger i uka, og har Arnold Schwarzenegger som treningsforbilde. Han følger Schwarzenegger og andre kroppsbyggere på sosiale medier, og henter både trenings- og

kostholdsråd fra disse. I essayet om kroppspress, som han og klassekameratene fikk i oppgave å skrive av norsklæreren, skriver Kristian:

I dag er det veldig mange ungdommer som snakker om kroppspress. Jeg har ikke hatt noe spesielt imot dette før nå. Etter å ha lest litt om det hører jeg at det er veldig mange som klager over kroppen sin, men hva gjør de for å forbedre det? Jo, de setter seg ned og klager på sosiale medier om hvordan de aldri vil bli «tynnspirasjon» eller at de aldri vil få en bra kropp. Det jeg alltid tenker når jeg hører folk som klager over dette er at de er idioter. Jeg kan si dette av erfaring. Jeg har selv tenkt at jeg ikke har noen bra kropp, men jeg satte meg ikke ned for å klage over det. Det jeg gjorde var å trene. Jeg vet derfor av erfaring at man ikke får noen bra kropp av å sitte å klage. Du må jobbe for det. Du må spise sunt, trene mye og etter kort tid vil du se resultater.

Kristians svar på «ungdoms snakk om kroppspress» er tydelig: Ungdom bør slutte å klage på kroppspress og heller begynne å trene. I Kristians budskap er det strenge krav både til kroppens utseende og til innsatsen man bør legge ned for å oppnå denne kroppen (Holla, 2020). Kroppspress er en sentral diskurs i norsk media og samfunn, som ungdom er innvevd i på ulike måter. Kroppspress i denne artikkelen handler om kroppsidealer, men også om hvordan en reagerer på disse (for eksempel med å være misfornøyd med egen kropp, eller ved å endre kroppspraksiser ved å starte å trene eller slanke seg).

Mye forskning i Norge og internasjonalt har i de senere årene sett på ungdoms forhold til egen kropp. Denne forskningen har i overveiende grad vært kvantitativ, og primært fokusert på utstrekning og fordeling av kroppsmisnøye samt konsekvenser av dette. Uro knyttet til kroppsbildet øker sterkt i ungdomstida, og er ofte langvarig (Dion et al., 2016; Jongenelis et al., 2014; Mellor et al., 2010). Kjønnforskjellene blir også svært markante i denne perioden av livet: Kvinner rapporterer jevnt over om mer kroppsmisnøye enn menn, og i Norge rapporterer 35 prosent av jenter og 10 prosent av gutter at de opplever mye press om å se bra ut (Bakken, 2018), og langt flere gutter enn jenter (41 % mot 20 %) er svært fornøyd med utseendet sitt (Eriksen et al., 2017). Kroppsmisnøye er knyttet til større sannsynlighet for å utvikle spiseforstyrrelser og å bli overvektig, og til en del psykologiske vansker – som lav selvtillit og psykiske helseplager

(Eriksen et al., 2017). Spesielt gjelder dette i ungdomstida. Voksne mennesker opplever også misnøye med egen kropp, men forskning tyder på at særlig barndom og tidlig ungdomstid er kritiske perioder i utviklingen av kroppsmisnøye (Calzo et al., 2012).

At ungdom er opptatt av kroppens utseende, er ikke nytt. Det er heller ikke nytt at en i et samfunn har krav og forventninger om at innbyggerne «tar vare på helsa» gjennom trening og et sunt kosthold. Mens noe forskning finner at ungdom i dag ser ut til å oppleve mer kroppspress enn tidligere generasjoners ungdommer (Bor et al., 2014; Sweeting et al., 2010), finner andre at unge kvinners forhold til kropp har blitt noe bedre de siste tiårene, mens kroppsmisnøyen blant menn har vært relativt stabil i den samme perioden (Cash et al., 2004; Karaszia et al., 2017), også i Norge (von Soest & Wichstrøm, 2014). Longitudinell forskning har imidlertid vist at ungdommers motiv for å trene er i endring. Sosiale grunner til å trene – som å ha det gøy og å delta i et sosialt fellesskap – har gått betydelig tilbake i løpet av de siste tiårene (perioden 1985–2013), mens verdiene «hensyn til utseende» og «holde vekten nede» går fram (Seippel, 2017). Denne utviklingen har blitt beskrevet som en «fitness hype», noe som har blitt sentralt for hvordan unge mennesker navigerer livet sitt (Wiklund et al., 2017). Ikke minst vitner posisjonen kroppen har i media, kultur og bevissthet, om en form for *refleksivitet*, altså en form for selvbevissthet, rettet mot egen kropp og identitet, som er uten sidestykke (Shilling, 2012).

Dermed ser det ut til at ungdoms forhold til kropp er i endring. Det er ikke entydig at det er mer kroppsmisnøye nå enn for noen tiår siden, men det er tegn til at ungdoms forhold til egen kropp er blitt mer fokusert på estetisering og samtidig mer bevisst. Hvordan kommer dette til uttrykk i de unges liv? I dette kapitlet belyser vi ungdommers kroppsprosjekt ved hjelp av tre kvalitative studier. Vi undersøker spesielt hvordan ungdom forholder seg til kroppen sin som et estetiseringsprosjekt, og viser at dette innbefatter krav til både utseendet og til det arbeidet som bør legges ned for å oppnå dette. Videre ser vi på hvordan dette kravet kan internaliseres og få konsekvenser for kroppspraksiser (trening, kosthold og disiplinering) og opplevd egenverdi når det kritiske blikket vendes mot egen kropp. Til slutt påpeker vi en tendens til at ungdom – kanskje særlig

jenter – har utviklet en form for dobbelt refleksivitet: De kaster et kritisk blikk på kroppspresset som de utsettes for, samtidig som de fortsetter å ha et kritisk blikk på egen kropp.

Tidligere forskning

Forskningen har vist at selv om kroppen framstår som naturgitt, blir den fortolket gjennom personlige forståelser, som igjen er formet i en sosial kontekst og varierer med kultur, sted, kontekst, etnisitet, sosial klasse og ikke minst kjønn (Hargreaves & Vertinsky, 2007). Det som ofte omtales som kroppspress, kan forstås som en konsekvens av en kulturs sterke bevissthet om kroppens utseende og dens idealisering av visse typer kropp. Hvilken gruppering og posisjon en har i samfunnet, får stor betydning, fordi fortolkningen blir formet av klasse (Sølvberg & Jarness, 2018) og kjønn (Frost, 2003; Grogan, 2010; Skeggs, 2005). Oppmerksomheten har lenge vært rettet mot jenters opplevelse av kroppspress, men gutter er også i økende grad utsatt for kroppspress (Coffey, 2016b; Neumark-Sztainer et al., 2012).

Mye av forskningen på dette området har også forsøkt å identifisere årsaker til disse opplevelsene blant ungdom. En vanlig teori for å forklare dette handler om at kroppsidealene nå blir kommunisert i langt større volum enn før – særlig gjennom sosiale medier (Perloff, 2014). Stor bruk av sosiale media blant ungdom fører til mer bekymring rundt egen kropp (Steinsbekk et al., 2021), men ikke alle ungdommer påvirkes like mye. Det å ha utviklet et positivt kroppsilde kan fungere beskyttende mot den negative effekten av media (Andrew et al., 2015; Grogan, 2016). En annen aktør som ofte tillegges ansvar for de kroppsidealene som formidles til ungdom, er treningssentrene. På 90-tallet ble sentrene kritisert for å fremme tynne og uoppnåelige kroppsidealene (Markula, 1995). I dag argumenteres det med at kroppsidealene som formidles, er sunnere – fordi det blir fokusert mer på muskler, «fit is the new skinny». Imidlertid finnes det flere studier som argumenterer for at trening på treningssenter innebærer et instrumentelt forhold til trening, hvor utseende og kroppsmodifisering kommer i fokus (Sassatelli, 2000). Markula & Pringles (2006) studie av treningssentrene

viser hvordan fitnessdiskursen kobler kunnskap fra fysiologi og medisin med treningspraksiser for å «hjelpe» medlemmene til å trene på spesielle måter for å bli «sunnere» borgere. Pronger (2002) kaller dette «the technology of physical fitness», en diskurs som kontrollerer kroppen, og som bidrar til fokuseringen på å forme kroppen i tråd med trender: slank, muskuløs og ung. Pronger argumenterer for at denne diskursen om kroppen begrenser kroppens potensial, selv om den utgir seg for å gjøre det motsatte. Trening på treningssenter produserer med andre ord det Frank (1995) kaller «speilende kroppsarbeid»: trening som tar utgangspunkt i at kroppen er noe som skal vises fram.

Forskning viser også at fitnessdiskursen er på vei inn i skolen, og da spesielt i faget kroppsøving. Diskursen skiller seg fra idrettsdiskursen som har dominert faget i lang tid, og bidratt til stor oppmerksomhet rundt utviklingen av idrettslige ferdigheter i faget (Augestad, 2003). I Walseth, Aartun & Engelsrud (2017) sin studie av tiendeklassejentes opplevelse av faget kommer fitnessdiskursen til uttrykk gjennom jentenes fortellinger om at de ønsker seg mer «effektiv» trening i kroppsøvingstimene, og at de ønsker at undervisningen i faget skal foregå på treningssenter. Jentene uttrykker også et ønske om at læreren kunne være litt mer som en personlig trener, og kunne lære elevene om kosthold samt presse dem til å trene hardt. Andre studier av kroppsøvingfaget, både i Norge og internasjonalt, viser hvordan denne diskursen er i ferd med å få innflytelse på innholdet i fag hvor bl.a. treningspraksiser fra treningssentrene – som tabata, crossfit og spinning – inkluderes i kroppsøvingfaget (Aasland et al., 2016).

Selv om det har vært fokusert på utstrekning av kroppsmisnøye og ulike kilder til dette, har oppmerksomhet rundt kroppens betydning i unge menneskers liv og identitet i stor grad vært fraværende i den sosiologiske ungdomsforskningen.⁷ Kroppen har utgjort hva Coffey kaller for «an absent present» (Coffey, 2016a) – en forskningstradisjon der kroppen alltid har vært implisitt til stede, men sjelden behandlet eksplisitt som en del av ungdoms identitet.

7 Et unntak fra dette er kroppsøvingforskning og idretts sosiologisk ungdomsforskning, der kropp har vært et sentralt tema (se for eksempel Cole, 2000; Kerner et al., 2018; Langnes, 2018).

Teoretiske perspektiver

Kapittelet situeres i en forskningstradisjon som fokuserer på det moderne menneskets refleksive forhold til seg selv og til skapingen eller formingen av seg selv. Foucault (1988) ser på kroppen som produsert av og situert i diskurser. Han viste at betydningen kropp gis, er sosialt konstituert og alltid et resultat av forholdet mellom makt og kunnskap. Gjennom det Foucault kaller for «selvteknologi» settes individer i stand til å endre kroppen sin, men også bevisstheten og livsstilen, slik at de kan oppnå bedre livskvalitet (Foucault, 1988). Selvteknologi kan referere til teknikker vi bruker for å håndtere kroppen – praksiser vi deltar i for å skape oss selv og forme kroppen ved å innordne oss og/eller motsette oss ulike idealer om kroppen (Markula & Pringle, 2006).

Kroppen er, som nevnt, situert i ulike diskurser. Med diskurs refererer vi her til Foucault, som sier at «diskursen er praksiser som former det objektet det tales om» (Foucault, 1972, s. 49). For oss betyr det at interessen rettes mot hvordan *kroppen* (objektet) konstitueres gjennom ungdommenes utsagn og handlinger. Ifølge Foucault (1978) vil makt-kunnskaps-relasjoner som gjennomsyrrer diskursen, bidra til å *normalisere* bestemte oppfatninger og handlemåter. En diskurs kan inneholde ulike subdiskurser. Öhman og Quennerstedt (2008) har for eksempel illustrert hvordan kroppspøvfaget i Sverige er dominert av en aktivitetsdiskurs. De identifiserte også tre subdiskurser (én helsediskurs, én sosial utviklingsdiskurs og én idrettsdiskurs) som alle utgjør deler av aktivitetsdiskursen. Tilsvarende har Markula og Pringle (2006) identifisert en fitnessdiskurs, og vist hvordan den kobler kunnskap fra fysiologi og medisin til ulike treningspraksiser for å «hjelp» mennesker til å «ta vare på helsa» gjennom å trene på bestemte måter.

Denne grunnleggende ideen om at kroppen blir gjenstand for disiplinering i henhold til de dominerende diskursene i kulturen, er sentral for vår forståelse av ungdoms forhold til kropp og kroppspress. Senere teoretikere som Shilling (2012) foreslår at dette refleksive forholdet til kroppen har tatt en omdreining i senmoderne tid. Kroppen kan ses på som en sentral del av det moderne selvprosjektet, for i denne kontinuerlige selvskapingen er kroppen et særlig umiddelbart og konkret prosjekt som må arbeides på og perfeksjoneres, som en del av en persons identitet (Shilling,

2012). Featherstone (2010) poengterer at kroppsmodifisering både er et verktøy for å vise identitet og tilhørighet til grupper, og et middel til å vise individualitet og karakter.

Metode

Vandebroeck (2016) argumenterer for at dersom vi skal kunne synliggjøre diskursene som regulerer vårt forhold til kroppen, må vi studere de konkrete praksisene der de uttrykkes, i ulike kontekster. I dette kapitlet har vi anvendt data fra tre kvalitative studier. Vi har med hensikt valgt informanter på tvers av kjønn, etnisitet og klasse for å undersøke om det – til tross for ulike idealer i ulike grupper – er noen mer generelle mekanismer som går på tvers av ulike ungdomskulturer.

Den første studien, *Stress og press blant ungdom*, tar for seg norske ungdommer og pressområder i livet deres. Studien består av intervjuer med til sammen 53 gutter og jenter. Forskergruppa foretok gruppeintervjuer med tiendeklassinger og individuelle intervjuer med ungdom på videregående skole fra tre ulike områder, selektert for å få ulik etnisk bakgrunn og klassebakgrunn (Eriksen, 2020, 2021; Eriksen et al., 2017). Intervjuene dreide seg om hva disse ungdommene opplevde kunne være årsaker til psykiske helseplager, og de ble blant annet invitert til å diskutere hvilke områder i livet som bekymret dem, eller som de opplevde som stressende. Kodene ble utviklet induktivt. Vi kodet blant annet opplevd årsak til stress eller psykiske plager, hva de ønsket å oppnå, hva de opplevde sto på spill, og hvordan de opplevde sammenhengen med eventuelle bekymringer eller psykiske plager. Studien viste blant annet at kroppspress, sammen med skolepress, er nært knyttet til psykiske helseplager blant unge, særlig jenter (Eriksen et al., 2017), og at ideer om selvdisciplin og pliktfølelse er sentrale for unges opplevelse av egne livsmuligheter når det gjelder både skole og kropp (Eriksen, 2021).

Den andre studien, *Body Curriculum*, er en aksjonsforskningsstudie med en tiendeklasse, hvor forskerne fulgte klassen over ett semester i fagene kroppsøving og norsk. Klassen besto av 14 gutter og 13 jenter med ulik klassebakgrunn. Cirka 75 prosent av elevene var etnisk norske

med middelklassebakgrunn, og 25 prosent av elevene hadde foreldre med innvandrerbakgrunn. Studien fokuserte på introduksjonen av en ny pedagogisk modell (aktivistmodellen) i kroppsøvfingsfaget, og på elevenes refleksjoner rundt kroppsbevissthet i faget. I tillegg tok den for seg elevenes refleksjoner rundt kropp og kroppsidealiser på sosiale medier. Empirien ble samlet inn via prosjektarbeid, individuelle intervjuer, treningsdagbøker, observasjon og skriftlige arbeid. Dataene ble analysert gjennom «meningskoding»-teknikken (Kvale & Brinkmann, 2009). Studien viste at elevenes motivasjon for trening i idrettslag og på treningssenter var ulike. Den dominerende motivasjonen for trening i idrettslag var å bli gode i idretten, men flere elever trente på treningssenter primært for å forme kroppens utseende (Walseth et al., 2018).

Den tredje studien, *Verdsatte kropper*, er basert på intervjuer med seks jenter som er elever ved en idrettslinje på en videregående skole. I denne studien ble det benyttet visuelle metoder (Harper, 2012). Jentene ble bedt om å samle inn bilder av hva de mener er en verdsatt kropp i dagens samfunn, og disse bildene ble senere brukt som grunnlag for samtale i intervjuene. Intervjuene er analysert ved hjelp av diskursanalyse (Neumann, 2001). Analysen viser at jentenes forståelse av en verdsatt kropp er dominert av bilder og fortellinger om «en pen kropp», «en sunn kropp», «en kropp som har slanket seg» og «kropper som presterer på idrettsbanen». Mens de tre første kategoriene har mye til felles og fokuserer på kroppens utseende, skiller den siste kategorien seg ut ved at fortellinger om idrettslige prestasjoner står sentralt (Walseth & Tidslevold, 2019). I analysen som følger, har vi sammenstilt fellestrekk fra disse tre studiene, som på ulike måter viser ungdoms forhold til kropp som estetiseringsprosjekt. For å utforske dette nærmere fokuserer vi særlig på de av ungdommene i de tre studiene som har et tydelig uttalt estetiseringsprosjekt.

Verdsatte kropper og legitime estetiseringsprosjekter

Da jenter på idrettslinja i Walseth og Tidslevold sin studie (2019) ble gitt i oppgave å levere bilder av hva de selv mente var en verdsatt kropp, og

en kropp som ble verdsatt generelt i dagens samfunn, var det idealet om en pen kropp som dominerte. Beskrivelsen av en pen kropp innebærer ifølge jentene at den skal være slank og veltrent.



Figur 1. En jente valgte dette bildet av en veltrent kvinne i sportsundertøy. Foto: Jakob Lund/Shutterstock. Bildet er brukt med tillatelse fra Shutterstock og er ikke omfattet av CC BY-ND 4.0-lisens. Bildet kan ikke gjenbrukes uten tillatelse fra Shutterstock.

En av jentene valgte bildet ovenfor, og forklarte at bilder som postes på nett, er ment for å inspirere og motivere folk til å trene. Hun var likevel kritisk til disse bildene og sa:

Hun er veltrent, det er ikke det som er problemet. Problemet er at de liksom skal være så perfekte og inspirere andre. Dette er det typiske kroppsidealet du ser i media: tynn og veltrent ... Det er mitt ideal også, alle ønsker seg en pen kropp. (Fra «Verdsatt kropp»-studien)

Flere av elevene understreket også at idealet i dag innebærer at man skal ha en stor, veltrent rumpe, noe de illustrerte med et bilde av den amerikanske fitnessmodellen Jen Selter.

Ideen om at kropper verdsettes primært fordi de er pene, ble imidlertid utfordret av forståelsen av at kropper også verdsettes på grunn av hva de kan prestere på idrettsbanen. Jentene presenterte bilder av Nora Mørk og Marit Bjørgen som eksempler på alternative kropper som verdsettes i dagens samfunn. Jentene, som selv var idrettsutøvere, mente at idealet om en pen kropp dominerte i ungdomskulturen, men at de selv ikke etterstrebet dette idealet – for øyeblikket. En av jentene i studien sa det slik:

Det er trendy for jenter å ha muskler, og jeg tror at alle jenter egentlig vil ha en rumpe som henne (Jen Selter), inkludert meg, i hvert fall når jeg slutter å spille fotball. Kanskje ikke nå, men jeg ønsker å se sånn ut når fokuset ikke lenger er på idrett. Det ser ut som om hun har mye fokus på rumpa, noe som er viktig i dag. (Fra «Verdsatt kropp»-studien)

Det at jentene fokuserte på å utvikle en kropp som presterer på idrettsbanen, så ut til å gi dem en midlertidig beskyttelse mot dette kroppsidealet, i den forstand at de får en legitim utsettelse til etter fotballkarrieren med å strekke seg mot disse idealene.

I en offentlig kontekst framstår kroppen som prestasjons- og helseprosjekt som langt på vei legitimt. For eksempel har skolens pensum omfavnet denne siden av å disiplinere kroppen gjennom fag som kroppsøving og mat og helse. Kroppen som et estetiseringsprosjekt, derimot, framstår som mindre legitimt i en slik offisiell kontekst. Derfor er det slående hvor legitimt estetiseringsprosjektet framstår blant ungdommene i alle de tre studiene. Dette gjelder mange jenter, men også gutter er opptatt av å ha en kropp som ser bra ut, som tidligere nevnte Kristian, som hadde som mål «å få en bra kropp». Og det gjelder jentene på idrettslinja, som erkjenner at de ønsker en rumpe som Jen Selter, selv om estetiseringsprosjektet for øyeblikket må vike for idrettsprosjektet.

Kroppspraksiser: Trening og kostholdsregimer

Oppmerksomheten rundt en vakker kropp fordrer at unges kroppspraksiser, trening og kostholdsregimer designes for å kunne bidra til estetiseringsprosjektet. Oliver, en 17-årig gutt fra en småby, hadde tidligere

i ungdomstida vært overvektig og opplevde det som veldig tungt. Han fortalte hvorfor han og vennene hans trener på treningsstudio:

Oliver: Jeg tror at man kan knytte mye til en felles interesse da. Hvor vi alle har lyst til å bli sterke da, og ikke gå i feil retning.

Ingunn: Hva er feil retning?

Oliver: Å bli lubben, miste muskler. Å sitte stille, det er absolutt ikke målet.
(Fra «Stress og press»-studien)

Olivers ønske handler ikke bare om treningens resultat, det å bli sterke og ikke bli lubne, men det handler også om en praksis: å gjøre jobben, og ikke sitte stille. Oliver forteller videre hvor mye arbeid som kreves av ham for å gå i «den riktige retningen», fordi han vet at i det øyeblikket han begynner å slappe av, så kan han miste grepet:

Du ser på *The biggest loser* og sånn, at de går ned masse – men så begynner de å slappe av. Du kan'ke begynne å slappe av, liksom, du kan ikke spise dårlig mat eller snacks eller ikke trene. Du må fortsette å spise sunt.

Skal man kunne opprettholde kroppens utseende og funksjon, kan arbeidet aldri stoppe opp, slik Oliver ser det.

Dette pågående kroppsprosjektet – en engstelse for å slappe av og et driv etter å opprettholde kroppspraksisen – gjenfinner vi hos mange av informantene. Det er også en annen holdning å spore blant noen av informantene: at de har kommet i mål. Mohammed, som gikk på studiespesialiserende linje på en videregående skole på østkanten i Oslo, forteller om kroppspress blant gutter i hans miljø, unge gutter med minoritetsbakgrunn:

Det med gutter starta [for noen år siden], da var det liksom at alle begynte å trene på helsestudio. Da jeg trente, så jeg at det bare begynte å komme mange nye folk plutselig. Det ble en trend, folk bytta instagramnavn til sånne fitnessbrukere du vet.

Det som drev han til dette, fortalte han, var at han tidligere var:

veldig tynn og høy, mer som atletisk liksom, men jeg ville bli større. Så jeg starta med vekter. Da jeg starta først å trene for 2 år siden da var det mye kroppspress

for meg, men senere har ting begynt å gå bedre, så forsvant det helt. ... Fordi jeg hadde tre kompiser jeg trente oftest med. Jeg hadde nettopp starta og de var større enn meg. Og så ... du føler at du ikke er på samme nivå som de. Jeg begynte bare å trene mer, mer, og spise mer, og så lagde jeg matplan, så gikk det bedre og bedre. Og så ... da det går så bra med deg og andre folk ser det liksom, det er fordi jeg har vokst opp her borte, de fleste ungdommene går på steroider. (Fra «Stress og press»-studien)

Mohammed har til felles med jentene fra «Verdsatt kropp»-studien og med Kristian fra introduksjonen at de ser ut til å ha internalisert hvordan man bør se ut, men også hvordan man må arbeide for å se slik ut. Når han sier at det tidligere var mye kroppspress for ham, men at det nå går bedre, er det nettopp fordi han har tatt konsekvensene og begynt å trene mer og spise mer. Samtidig forteller Mohammed her om en prosess som gikk «bedre og bedre», og at kroppspresset «forsvant helt». I sin fortelling har han altså kommet i mål med estetiseringsprosjektet sitt, men det er tydelig at Mohammed har kommet «i mål» bare så lenge han opprettholder det høye treningsnivået og fortsetter å følge matplanen. De fleste av ungdommene i våre studier uttrykker lignende tankesett: De erkjenner idealene, og bestemmer seg for å handle deretter. Det ser imidlertid ut som estetiseringsprosjektet er spesielt uttalt for dem som går på treningsstudio. Mohammed påpeker at det å trene på treningsstudio og å spille fotball har to ulike formål: «Det er jo stor forskjell på helsestudio og fotball. På helsestudio så trener du for å pynte på kroppen. På fotball trener du for å forbedre ballkontroll.»

Også kroppsøvfaget er potensielt en sentral arena for ungdoms estetiseringsprosjekt. Her er det vanlig at elevene har perioder med egen trening hvor de skal lære å lage treningsprogram og trene på egen hånd. I egentreningsperioden valgte Jenny, som er tiendeklassing, å trene på treningsstudio, selv om hun presiserer at det hadde vært morsommere med fotball. Hun har medlemskap på senteret fra før. I intervjuet forklarer Jenny dette valget:

Det som er med meg er at jeg satser på skole, jeg spilte håndball tidligere, men fikk ikke tid til alle treningene og kampene. Så da sluttet jeg selv om jeg synes det var veldig gøy. Også begynte jeg på treningssenter, men jeg synes ikke det er

noe. Det er ikke sånn at jeg gleder meg til å trene, jeg gjør det egentlig bare fordi jeg må. For jeg vil på en måte beholde en bra nok kropp, som jeg synes er bra nok. Og jeg har liksom lyst til å ha en god livsstil da, men generelt synes jeg ikke det er noe gøy å trene på senteret. (Fra «Body Curriculum»-studien)

Jenny fokuserer på styrke, og forklarer hvorfor: «For meg er det ikke viktig å være så tynn, det er ikke det jeg fokuserer på. Det er mer på en måte å ha former og være litt stram da. Så jeg har jo fokusert på lår og rumpe i det siste, for jeg har på en måte lyst å bygge opp det da.» Jenny bruker egentreningstimene i kroppsøving til å forme kroppen i tråd med de kroppsidealene hun har.

Pronger (2002) skriver om fitnessdiskursens dominans i dagens samfunn, og om «the technology of physical fitness» som en instrumentell kroppspraksis hvor det fokuseres på trening som et virkemiddel for disiplinering av kroppen, og ikke på kroppens potensial og gledene ved fysisk aktivitet. I ungdommenes fortellinger ser vi hvordan trening, spesielt på treningssenter, har blitt «teknikker» som de bruker for å håndtere kroppen og forme den i tråd med sine respektive identitetsprosjekter (Markula & Pringle, 2006). De som gir uttrykk for at de har et estetiseringsprosjekt, ser i liten grad ut til å motsette seg de dominerende kroppsidealene. Trening blir kanskje dermed en praksis som disse ungdommene i større grad deltar i for å håndtere kroppspresset og innordne seg de dominerende kroppsidealene.

Det reflekseive blikket

Som jentene fra idrettslinja påpekte, er det en verdi knyttet til å ha en fin og vel trent kropp. Den typen vurdering som jentene foretar av bildene over, vendes også mot egen kropp. I dette reflekseive blikket ligger en vurdering av egen verdi. Dette ser vi også hos en del av guttene. Oliver, for eksempel, forteller at utseendet hans påvirker ham mentalt hele dagen,

fra man står opp og ser seg i speilet og hvordan føler man selv er da. ... Men noen dager står jeg opp og tenker ok, hva er det jeg driver med, ikke sant, når man må ta seg sammen og sånn, da kan dagen bli kjip rett og slett.

Da føler han seg «ganske langt nede. ... Det blir tungt, det er slitsomt rett og slett». Da Oliver gikk på ungdomsskolen, var han overvektig og opplevde det som «veldig tungt. Det var den verste perioden i livet mitt». Oliver sier at hans trenings- og kostholdsregime har gjort at han føler at han «klarer å kjempe tilbake igjen og spise mat uten å føle meg dum eller stor ikke sant, og klare å stå sterkt i det». Opplevelsen av hvordan han ser ut, får betydning for selvfølelsen langt utover det som er direkte knyttet til kroppens utseende.

Strategien til Oliver er, som for mange av de andre informantene, å drive en streng kroppspraksis: Målet er nådd bare så lenge en fortsetter å jobbe. Det er som en maraton med flyttbar målstrek. Dette er imidlertid en sårbar strategi for Oliver, fordi han har høye mål for hva som er bra nok, og når han ikke klarer å opprettholde dette til fulle, får det store konsekvenser for hvordan han har det:

Oliver: Mens den uken her har jeg trent tre ganger i uka her da, så blir resten seige dager. ... Hvis jeg trener få ganger så føler jeg at da må jeg spise mindre.

Ingunn: Påvirker det dagsformen?

Oliver: Ja, i stor grad. Hvis man for eksempel har vært slack en uke, kanskje est littegrann, et par hundre gram men det føles som 1000 kilo ikke sant, så passer ikke t-skjorta helt som den gjorde forrige uke, ah faen ikke sant. Da står jeg opp kvart over fem for å trene før skolen og etter skolen bare for å få mentaliteten på plass. (Fra «Stress og press»-studien)

Kroppen ses på som et prosjekt for selvutvikling, der vekslingen mellom egen og andres persepsjon og kroppens utseende og funksjon blir helt sentralt for opplevd egenverdi. Det kan være et strevsomt og risikabelt prosjekt når selvverd blir så nært knyttet opp til kroppens utseende, og at en klarer å opprettholde trenings- og kostholdsregimet.

Så langt har vi sett at både jenter og gutter snakker om strenge kroppspraksiser og et opplevd kroppspress. Kristian, Oliver og Mohammed har langt på vei vendt blikket mot sin egen kropp – og framstår svært bevisste på viktigheten av å oppnå kroppsidealene for gutter. Det er imidlertid slående hvor lite kritiske de er til det kroppsetoset de forholder seg til og

retter seg etter. I kontrast finner vi at en del av jentene i disse studiene er bevisste på og kritiske til samfunnets krav til kvinnekroppen. I fokusgruppeintervjuer med jenter på tiende trinn er de for eksempel svært bevisste på at alt de ser rundt seg, er «syltynne modeller», noe de mener former dem som personer: «Vi vokser opp med barbier som jente, mens gutter får biler, og det påvirker oss.» Jentene vi snakket med, opplever at dette er med på å lage «standarder for hvordan vi skal se ut, og hvis du ikke er innenfor det, så er du ikke godkjent» (Fra «Stress og press»-studien). Disse utsagnene viser til en diskurs som omhandler kritikk mot urealistiske kroppsidealer og en oppfordring til å stå imot slike eksplisitte og implisitte kroppskrav. Dette er en diskurs som både gutter og jenter ser ut til å være svært godt kjent med – når det gjelder de kravene som er rettet mot *jenter*.

Dette kritiske blikket på kroppspresset står i merkbart kontrast til måten guttene snakker om idealer på og arbeidet deres for å nå disse, som vi har sett ovenfor. Det kan hende at mens jentene i større grad er opplært til å være kritiske til en del signaler, om det så er via Barbie-dokker eller sosiale medier, har ikke guttene opparbeidet seg tilsvarende kompetanse. Guttene trener og endrer kosthold for å nå målene, og snakker eksplisitt om deres strategier for å få dette til, mens jentene i større grad *framstår* som mer kritiske til kroppspresset. Mens guttene vender et kritisk blikk mot egen kropp, har jentene en dobbel refleksivitet: De vender et kritisk blikk mot sitt eget og mot samfunnets kritiske blikk. Annen forskning har også funnet et tilsvarende kjønnet mønster: I en australsk studie beskriver Coffey (2013) at unge kvinner var klar over og var kritiske til kroppspress rettet mot kvinner, men likevel opplevde de et like stort press om å forandre kroppen. De unge mennene var også bevisst på et press om å oppnå en idealkropp, men var i mindre grad kritiske til dette presset.

Paradoksalt nok fører ikke jentenes doble refleksivitet til et mindre press om å endre eget utseende. Disse jentene signaliserer også et stort opplevd press om å trene, og de spiser sunt for å nå de estetiske målene. Mye forskning viser også at jenter sliter langt mer enn gutter med kroppspress (Bakken, 2018) og kroppsmisnøye (Eriksen et al., 2017). Én grunn til dette kan være at disse jentene står i et spenn mellom to motstridende krav. På den ene siden skal de oppfylle de svært spesifikke og strenge

kroppsidealene. På den annen side er det å være opptatt av kropp på feil måte noe som raskt blir forstått som uheldig og usunt i seg selv, og det å stå imot kroppspres kan oppleves som et moralsk imperativ. På den måten kan kroppen bli åstedet for en moralsk dragkamp, der en både må stå imot og gi etter for kroppspresset på samme tid.

Avslutning

I dette kapitlet har vi beskrevet studier som alle utforsker ulike sider av ungdoms kroppsetetiseringsprosjekter. Et hovedpoeng har vært at estetiseringsprosjektet ser ut til å ha stor grad av legitimitet, og vi har sett dette blant ungdommer av begge kjønn og fra ulike bakgrunner. Slik sett er det et sprik mellom skolens kroppsprosjekt, som tradisjonelt har dreid seg rundt en helsediskurs (elevene skal lære å spise sunt og bevege seg for å få bedre helse) og en idretts- eller prestasjonsdiskurs i fag som kroppsoving, og ungdommers eget estetiseringsprosjekt. Vi viser også at estetiseringsprosjektet får konsekvenser for de unges kroppspraksiser, kosthold, trening og disiplinering. Det er et opplevd krav ikke bare til hvordan kroppen skal se ut, men også til arbeidet som skal legges ned for å oppnå idealkroppen. Og det å leve opp til disse kravene ser ut til å ramme unges opplevde egenverdi.

Det er tegn som tyder på at den refleksive bevisstheten om kropp som Shilling (2012) beskriver, har tatt en ytterligere omdreining. For ikke bare ser ungdom på egen kropp med et kritisk blikk, men de – kanskje særlig jenter – vender nå blikket tilbake på kroppspresset i seg selv. Det kan tyde på at jenter i større grad enn gutter er opplært til en slik dobbel refleksivitet. Imidlertid er det uklart om dette hjelper dem. Noe av forskningen er lovende – og viser antydninger til at jenter responderte positivt på opplegg for å lære elever å takle destruktive sammenligninger, og virkningene av dette opplegget er mer varige blant jenter enn blant gutter (Sundgot-Borgen et al., 2019). Samtidig ser vi at jenter i langt større grad enn gutter likevel er misfornøyd med eget utseende (Eriksen et al., 2017). Slik vever ulike former for selvrefleksivitet seg sammen, og er med på å skape både presset og selvteknologiene.

Litteratur

- Andrew, R. J., Tiggemann, M. & Clark, L. S. (2015). The protective role of body appreciation against media-induced body dissatisfaction. *Body Image*, 15, 98–104. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.005>
- Augustad, P. (2003). *Skolering av kroppen. Om kunnskap og makt i kroppsøvningsfaget*. Høgskolen i Telemark.
- Bakken, A. (2018). *Ungdata 2018: Nasjonale resultater* (NOVA rapport 8/18). NOVA. <https://hdl.handle.net/20.500.12199/5128>
- Bor, W., Dean, A. J., Najman, J. & Hayatbakhsh, R. (2014). Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 48(7), 606–616. <https://doi.org/10.1177/0004867414533834>
- Calzo, J. P., Sonnevile, K. R., Haines, J., Blood, E. A., Field, A. E. & Austin, S. B. (2012). The development of associations among body mass index, body dissatisfaction, and weight and shape concern in adolescent boys and girls. *Journal of Adolescent Health*, 51(5), 517–523. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.02.021>
- Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I. & Perry, A. A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1081–1089. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1081>
- Coffey, J. (2013). Bodies, body work and gender: Exploring a Deleuzian approach. *Journal of Gender Studies*, 22(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/09589236.2012.714076>
- Coffey, J. (2016a). *Body work: Youth, gender and health*: Routledge.
- Coffey, J. (2016b). «I put pressure on myself to keep that body»: «Health»-related body work, masculinities and embodied identity. *Social Theory & Health*, 14(2), 169–188. <https://doi.org/10.1057/sth.2015.27>
- Cole, C. L. (2000). Body studies in the sociology of sport: A review of the field. J. Coakley og E. Dunning (Red.) *Handbook of sports studies* (s. 439–460). Sage.
- Dion, J., Hains, J., Vachon, P., Plouffe, J., Laberge, L., Perron, M., McDuff, P., Kalinova, E. & Leone, M. (2016). Correlates of body dissatisfaction in children. *The Journal of Pediatrics*, 171, 202–207. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2015.12.045>
- Eriksen, I. M. (2020). Class, parenting and academic stress in Norway: Middle-class youth on parental pressure and mental health. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 42(4), 602–614. <https://doi.org/10.1080/01596306.2020.1716690>
- Eriksen, I. M. (2021). Duty, discipline and mental health problems: Young people's pursuit of educational achievement and body ideals. *Journal of Youth Studies*. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.1925637>

- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A. & von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom: Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager* (NOVA Rapport 6/17). NOVA. <https://hdl.handle.net/20.500.12199/5115>
- Featherstone, M. (2010). Body, image and affect in consumer culture. *Body & Society*, 16(1), 193–221.
- Foucault, M. (1972). *The archeology of knowledge and the discourse on language*. Pantheon Books.
- Foucault, M. (1978). *The history of sexuality. Volume 1: An introduction*. Vintage Books.
- Foucault, M. (1988). *Technologies of the self*. University of Massachusetts Press.
- Frank, A. (1995). *The wounded storyteller: Body, illness and ethics*. The University of Chicago Press.
- Frost, L. (2003). Doing bodies differently? Gender, youth, appearance and damage. *Journal of Youth Studies*, 6(1), 53–70. <https://doi.org/10.1080/1367626032000068163>
- Grogan, S. (2010). Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles*, 63(9–10), 757–765.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Hargreaves, J. & Vertinsky, P. A. (2007). *Physical culture, power, and the body*. Routledge.
- Harper, D. (2012). *Visual sociology*. Routledge.
- Holla, S. M. (2020). Food in fashion modelling: Eating as an aesthetic and moral practice. *Ethnography*, 21(1), 26–47. <https://doi.org/10.1177/1466138118769914>
- Jongenelis, M. I., Byrne, S. M. & Pettigrew, S. (2014). Self-objectification, body image disturbance, and eating disorder symptoms in young Australian children. *Body Image*, 11(3), 290–302. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.04.002>
- Karazsia, B. T., Murnen, S. K. & Tylka, T. L. (2017). Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143(3), 293–320. <https://doi.org/10.1037/bul0000081>
- Kerner, C., Haerens, L. & Kirk, D. (2018). Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions. *European Physical Education Review*, 24(2), 255–265. <https://doi.org/10.1177/1356336x17692508>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing*. Sage.
- Langnes, T. F. (2018). Masculinity constructions among Norwegian male break(danc)ers. *European Journal for Sport and Society*, 15(2), 134–153. <https://doi.org/10.1080/16138171.2018.1462949>
- Markula, P. (1995). Firm but shapely, fit but sexy, strong but thin: The postmodern aerobicizing female bodies. *Sociology of Sport Journal*, 12(4), 424–453.
- Markula, P., & Pringle, R. (2006). *Foucault, sport and exercise. Power, knowledge and transforming the self*. Routledge.

- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2010). Body image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex Roles, 63*(9), 672–681. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9813-3>
- Neumann, I. B. (2001). *Mening, materialitet og makt: En innføring i diskursanalyse*. Fagbokforlaget.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M. M., Larson, N., Story, M., Fulkerson, J. A., Eisenberg, M. E. & Hannan, P. J. (2012). Secular trends in weight status and weight-related attitudes and behaviors in adolescents from 1999 to 2010. *Preventive Medicine, 54*(1), 77–81. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.10.003>
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles, 71*(11), 363–377.
- Pronger, B. (2002). *Body fascism salvation in the technology of physical fitness*. University of Toronto Press.
- Sassatelli, R. (2000). Interaction order and beyond: A field analysis of body culture within fitness gyms. I M. Featherstone (Red.), *Body modification* (227–248). Sage.
- Seippel, Ø. (2017). Sprek, vakker og kjedelig? Trening og mening blant ungdom: 1985–2013 I Ø. Seippel, M. K. Sisjord & Å. Strandbu (Red.), *Ungdom og idrett* (93–112). Cappelen Damm Akademisk.
- Shilling, C. (2012). *The body and social theory*. Sage.
- Skeggs, B. (2005). The making of class and gender through visualizing moral subject formation. *Sociology, 39*(5), 965–982.
- Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W. & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – a 3-wave community study. *Computers in Human Behavior, 114*, 106528. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106528>
- Sundgot-Borgen, C., Friberg, O., Kolle, E., Engen, K. M., Sundgot-Borgen, J., Rosenvinge, J. H., Pettersen, G., Torstveit, M. K., Piran, N. & Bratland-Sanda, S. (2019). The healthy body image (HBI) intervention: Effects of a school-based cluster-randomized controlled trial with 12-months follow-up. *Body Image, 29*, 122–131.
- Sweeting, H., West, P., Young, R. & Der, G. (2010). Can we explain increases in young people's psychological distress over time? *Social Science & Medicine, 71*(10), 1819–1830.
- Sølvberg, L. M. & Jarness, V. (2018). Klasse, kropp og kultur. *Tidsskrift for samfunnsforskning, 59*(01), 5–25.
- Vandebroeck, D. (2016). *Distinctions in the flesh: Social class and the embodiment of inequality*: Taylor & Francis.
- von Soest, T. & Wichstrøm, L. (2014). Secular trends in depressive symptoms among Norwegian adolescents from 1992 to 2010. *Journal of Abnormal Child Psychology, 42*(3), 403–415. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9785-1>

- Walseth, K., Engebretsen, B. & Elvebakk, L. (2018). Meaningful experiences in PE for all students: An activist research approach. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 235–249.
- Walseth, K., & Tidslevold, T. (2019). Young women's constructions of valued bodies: Healthy, athletic, beautiful and dieting bodies. *International Review for the Sociology of Sport*, 1–23. <https://doi.org/10.1177/1012690218822997>
- Walseth, K., Aartun, I. & Engelsrud, G. (2017). Girls' bodily activities in physical education. How current fitness and sport discourses influence girls' identity construction. *Sport, Education and Society*, 22(4), 442–459.
- Wiklund, E., Jonsson, E., Coe, A.-B. & Wiklund, M. (2017). «Strong is the new skinny»: navigating fitness hype among teenagers in northern Sweden. *Sport, Education & Society*, 24(5), 441–454. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1402758>
- Öhman, M. & Quennerstedt, M. (2008). Feel good be good: Subject content and governing processes in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(4). <https://doi.org/10.1080/17408980802353339>
- Aasland, E., Walseth, K. & Engelsrud, G. (2016). The changing value of vigorous activity and the paradox of utilising exercise as punishment in physical education. *Sport, Education & Society*. <https://doi.org/10.1080/17408989.2016.1268590>