

# ”Styrka är det nya smala”

En diskursanalytisk granskning av svenska träningsbloggar skrivna av kvinnor

Hellgren, Ylva Marguerithe Linnea

Helsingfors universitet  
Statsvetenskapliga fakulteten  
Socialpsykologi  
Pro gradu-avhandling  
April 2015

Tiedekunta/Osasto Fakultet/Sektion – Faculty Statsvetenskapliga fakulteten		Laitos/Institution – Department Institutionen för socialvetenskap	
Tekijä/Författare – Author Ylva Marguerithe Linnea Hellgren			
Työn nimi / Arbetets titel – Title "Styrka är det nya smala" – En diskursanalytisk granskning av svenska träningsbloggar skrivna av kvinnor			
Oppiaine /Läroämne – Subject Socialpsykologi			
Työn laji/Arbetets art – Level Pro gradu-avhandling		Aika/Datum – Month and year April 2015	Sivumäärä/ Sidoantal – Number of pages 74
<p>Tiivistelmä/Referat – Abstract</p> <p>Syftet med denna avhandling är att granska hur fitnesskroppen och kvinnlighet konstrueras genom bloggtexter skrivna av svenska bloggare. Med fitness i detta sammanhang avses olika former av kroppsbyggning. I detta fall är målet för kvinnorna att tävla inom fitness vilket innebär att de presenterar sina muskulösa och fettsnåla kroppar på en fitness tävling. Under de senaste åren har antalet gym ökat men även hälsan har blivit ett större individuellt ansvar samtidigt som uppfattningen kring genus blivit mer flexibelt, både när det kommer till identiteten och synen på kroppen. En muskulös kropp uppfattas däremot fortfarande som maskulin. Av denna orsak är det av intresse att studera hur kvinnor med muskler konstruerar sina kroppar och genus genom bloggtexter. Bloggar och sociala medier har fått ett starkt fotfäste i vårt postmoderna samhälle, vilket är orsak till varför specifikt bloggtexter och deras sociala påverkan är av intresse i avhandlingen.</p> <p>Som material fungerar sex stycken fitnessbloggar skrivna av svenska kvinnor som tävlar i olika former av fitness. Kvinnorna är i åldrarna 20-35 år som har dokumenterat sina reflektioner kring fitness, kroppen och genus i sina bloggtexter mellan år 2012 och 2015. Genom att utföra en diskursanalys enligt Foucault har olika diskursiva konstruktioner och subjektspositioner kännetecknats, främst genom att belysa motstridigheterna som uppstår mellan diskurserna.</p> <p>Avhandlingen lyfter fram fyra diskurser som besvarar forskningsfrågorna: hälsodiskursen, dualismdiskursen, diskursen kring egenmakt samt genusediskursen. Diskurserna är starkt förankrade med varandra och besvarar specifikt på forskningsfrågorna som tangerar fitnesskroppen, kvinnligheten och fitnesskvinnan. Avhandlingen konstaterar att den muskulösa kvinnokroppen konstrueras i bloggtexterna som kvinnlig även om det finns starka motstridigheter i detta. Resultaten visar också att fitnesskroppen är ett resultat av disciplinering och ett individuellt ansvarstagande av hälsan.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords diskursanalys, netnografi, fitness, träning, blogg, gymkultur, genus			
Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited			
Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information			

## Innehåll

1. Inledning.....	4
2. Grundantaganden om genuskonstruktion .....	8
3. Kroppen .....	9
3.1 Den socialt konstruerade kroppen .....	10
3.2 Den muskulösa kvinnokroppen .....	12
3.3 Kroppstekniker: den disciplinerade kroppen och den narcissistiska kroppen .....	14
4. Konstruktionen av identiteten på gymmet och på internet .....	18
5. Forskningsfrågor.....	22
6. Material.....	23
7. Metod.....	24
7.1 Social konstruktionism .....	25
7.2 Diskursanalys .....	26
7.3 Diskursanalysen enligt Foucault.....	27
7.4 Positionering.....	28
8. Analys .....	30
8.1 Analysmetod.....	30
8.2 Analysprocessen .....	32
9. Etiska frågeställningar .....	33
10. Resultat.....	35
10.1 Fitnesskroppen.....	37
10.2 Kvinnlighet.....	48
10.3 Fitnesskvinnan.....	56
11. Sammanfattning och diskussion .....	60
Litteratur	

## 1. Inledning

Under det senaste årtiondet har kroppsidealet skiftat från ett smalt men kurvigt ideal till ett mera muskulöst och vältränat ideal. Antalet gym och övriga träningslokaler har ökat markant under de senaste åren vilket också har lett till en större synlighet av vältränade kroppar i vardagen (Sassatelli, 2010). Kroppsideal är socialt konstruerade (Orbach, 2010; Shilling, 2003) vilket alltså innebär att specifika kroppstyper ses som ideala, i detta fall som vackra och eftersträvansvärda. Eftersom ett samhälles uppfattning om hur denna form av skönhet ser ut är socialt konstruerat så innebär det också att det är föränderligt över tid. Exempelvis så har en fylligare figur symboliserat hög social status i en positiv bemärkelse under renässansen (Rhode, 2010) och år 1890 var Lillian Russell den mest fotograferade kvinnan i världen med sin fylligare figur (Bordo, 1993). Dessa kroppar som var en form av kroppsideal just då har en betydligt högre andel fett på sig i jämförelse med det smala och nästintill fettfria idealet vi har idag, vilket enbart belyser hur kropps- och skönhetsideal kan förändras. Efter 1950-talet har en mer fettfri kroppstyp varit det mest ideala för både män och kvinnor (Söderström, 1998). Det västerländska skönhetsidealet delas även av många kulturer, exempelvis har ögonlocksoperationer som eftersträvar västerländska ögon exponerats till Asien (Orbach, 2010). Det västerländska skönhetsidealet för kvinnor är dessutom att ha en smal kropp, vilket många kvinnor eftersträvar genom dieter som på olika sätt liknar självsvält (Wolf, 1990). I hög utsträckning är dessa ideal socialt konstruerade på en global nivå även om det finns kulturella variationer. På så sätt är samhällets syn på överviktiga eller smala kroppar socialt konstruerade.

Kroppsidealen varierar för män och kvinnor (Grogan, 2008). Kvinnor väljer att begränsa sitt näringsintag för att bemästra kroppen och upprätthålla ett smalt kroppsideal trots att det finns tillräckligt med mat (Wolf, 1990). Dessutom är kroppstyper förknippade med social status: en smal och vältränad kropp symboliserar välfärd, medan en kropp med en högre andel fett symboliserar en lägre socioekonomisk status (Bordo, 1993; Dworkin & Wachs, 2009; Smith Maguire, 2008).

I denna avhandling använder jag om både hälsa och fitness som två olika begrepp, även om jag i avhandlingens titel benämner bloggarna som träningsbloggar. Detta beror på att det ibland är svårt att urskilja på vad som räknas som träningsblogg eller fitnessblogg, därför väljer jag att göra en distinktion här. Hälsa ses som en mer övergripande term som tangerar välmående på både insidan och utsidan, och med fitness menar jag en specifik träningsregim som eftersträvar en hög muskelmassa och en låg andel fett på kroppen. Fitnessdiskurserna som denna avhandling kommer att ta upp handlar om att kroppen ses som ett projekt som behöver konstant disciplinering och förbättring (Blood, 2005; Carlisle Duncan, 1994; Shilling, 2003). Detta leder till de kvinnor som använder sig av dessa diskurser på olika sätt ser kroppen som bristfällig (Frank, 1991) och i behov av disciplinär makt (eng: ”*disciplinary power*”) (Foucault, 1979), men också att denna syn på kroppen kan leda till en förvrängd kroppsbild (Markula, 2001). Detta blir ännu mera tydligt då man kombinerar detta med synen på den feminina kroppen som den ”svagare” kroppen i jämförelse med den maskulina. Bartky (1998) hävdar att detta även att denna snäva syn på kvinnokroppen kan upprätthålla samhällsliga strukturer som ger männen makt över kvinnorna. Genom att demontera dessa könsförknippade kroppsideal, alltså att både män och kvinnor kunde eftersträva en muskulös kropp, kunde man alltså ge kvinnorna mer företräde i samhället. Diskurserna som upprätthåller uppfattningarna om att styrka, muskler, är manligt kan alltså vara begränsande för kvinnor (Bartky, 1998). Hur individer disciplinerar dem själva och deras kroppar är en av Michel Foucaults mest centrala teorier om hur makten i det moderna samhället tar sig i uttryck. Foucaults teorier som behandlar fogliga kroppar (eng. ”*docile bodies*”), makt och självreglering är väsentliga teorier för att besvara denna avhandlingens forskningsfrågor.

Foucault har utvecklat teorier för hur maktstrukturer kan kopplas till kroppen, alltså hur vissa kroppar och vissa rörelser normaliseras i ett samhälle (Foucault, 2000). Den muskulösa kroppen inget undantag inom Foucaults ramar eftersom detta är ett för Sverige aktuellt livsstils- och kroppsideal som inte ännu fått en väldigt stor popularitet bland kvinnor. Detta stämmer bra överens med neoliberalismen som alltså ser individen som ansvarig för sig själv och sitt välmående (Crawford, 1980). Foucault behandlade däremot inte genus i sina teorier, vilket innebär att denna avhandling kommer att kombinera genusteorier med Foucaults teorier om kroppslig disciplinering.

Enligt Foucault (Foucault, 2000) är makt snarare något som produceras och upprätthålls än något som begränsar, med andra ord verkar makt genom individer som tillskriver sig makt och använder sig av denna snarare än att individer endast fått och har makt. I enlighet med detta antagande om att makt är relationell blir antagandet om att kvinnor som utövar makt genom att använda sig av fitnessdiskurser logiskt: kvinnor är inte enbart offer för förtryckande och begränsande kroppsideal (Dworkin & Wachs, 2009) – de använder sig av diskurser för att skapa sina identiteter, och genom detta konstrueras den fitnessutövande kvinnan.

Genom att individen övervakar och disciplinerar sig själv på ett sätt som inte upplevs som ett faktiskt tvång (eng. ”*non-coercive power*”) så är det logiskt att individen upplever sina hälsosamma levnadsvanor som ett eget val. I denna samhällliga kontext är det viktigt att individen kan utöva en viss form av självdisciplin, och ifall en individ eftersträvar en muskulös kropp så handlar det om att göra sig av med kroppsfettet och bygga upp en större muskelmassa genom noggrant planerade kost- och träningsprogram (Bordo, 1993). Detta upplevs som ett eget val trots att det finns ett flertal dominanta diskurser i samhället som just lyfter fram hälsan som en viktig värdering. Dessa värderingar kommer med olika verktyg för hur man kan mäta hälsan som exempelvis bmi (eng: *body mass index*) och fettprocenter, och genom dessa verktyg får ett samhälle ett visst måttstock på vad hälsa är. Det finns alltså samhällliga normer när det gäller hälsa, och genom att en individ använder sig av hälso- eller fitnessdiskurser så kan hen eftersträva för vad som anses vara ”normalt” eller ”idealt” i just denna kontext. Vad hälsa är och hur den ideala kroppen ser ut för respondenterna i denna avhandling kommer att tas upp i resultatdelen, men respondenterna använder sig i hög grad av kroppstekniker (Frank, 1991) vilket är kännetecknande för fitnessutövande kvinnor.

Det finns alltså en ny syn på kroppen och självdisciplinering som är kännetecknande för det postmoderna samhället. Denna kroppskultur innebär alltså att individen bär ansvaret för sin hälsa, men också för sin egen lycka. Thomas Johansson kallar detta för fitnesskulturen, där en hög fettprocent alltså uppfattas som ohälsosamt och den muskulösa och fettsnåla kroppen som hälsosam (Johansson, 2012). Kroppsidealet i denna kontext är en nästintill fettfri, muskulös och proportionerlig kropp för både män och kvinnor. Enligt Johansson är också fitnesslivsstilen ett sätt för kvinnor att få en viss

autonomi. Det finns däremot ännu ett stort motstånd till den muskulösa kvinnokroppen eftersom muskler ännu uppfattas som ett maskulint attribut.

Hälsa har även blivit en del av en aktuell och ständigt närvarande moral i samhället (Metzl & Kirkaland, 2010) vilket medför att fler personer eftersträvar en rörlig livsstil. Med denna ökade moral kring att det är viktigt att ta hand om sig själv för sitt eget välmående, vilket är kännetecknande för det postmoderna eller neoliberalistiska samhället, så leder detta till att individer i allt högre grad letar efter rekommendationer för hur en god hälsa upprätthålls (Smith-Maguire, 2008). Dyliga källor är exempelvis bloggar, där individer delar med sig av sina personliga erfarenheter i ett dagboksformat på internet. Antalet bloggar som fokuserar på hälsa och träning har också ökat som en följd av nya livsstilstrender och kroppsideal. (Griggs, 2011). Hälsodiskurserna har därmed fått ett större utrymme i det västerländska samhället.

Samtidigt har det postmoderna samhället bidragit till en större flexibilitet när det kommer till identitetskonstruktion, också när det kommer till hur individer uppfattar genus. Samma flexibilitet har till en viss mån ökat bland kroppsideal (Giddens, 1999). Samtidigt uppfattas kvinnliga kroppsbyggare fortfarande som ”maskulina” och ”onaturliga”. Konstruktionen av vad som anses vara ” normalt ” sker genom sociala praktiker som skapar och upprätthåller skillnader mellan könen (Butler, 1993). Detta bidrar också till en upprätthållning av makt mellan individer och institutioner (Foucault, 2008). Foucault har analyserat både hur individen upplever att hen har makt över sitt liv även om det i själva verket finns starka kopplingar till samhälleliga maktförhållanden (Foucault, 1997). Eftersom Foucault fokuserat på hur individers upplevelse av kontroll står i samband med samhället använder sig denna avhandling av diskursanalys enligt Foucault.

Syftet med denna avhandling är att analysera hur fitnesskroppen och genus konstrueras genom bloggtexter, samt ifall det finns motsägelser bland de diskurserna som används i detta syfte. Som material fungerar fitnessbloggar skrivna av kroppsbyggande kvinnor, vilket kan vara väsentligt i modern socialpsykologi eftersom bloggar också bidrar till upprätthållandet av en social identitet. Den kvinnliga fitnesskroppen är i sig ett intressant ämne eftersom beskrivningen av denna kropp kan vara motsägelsefull. Uppsatsens teoretiska utgångspunkt är alltså social konstruktionism samt forskning som

berör genus och kroppen, och som metod används netnografi (eller virtuell etnografi) och diskursanalys. Jag kommer att fokusera på bloggar skrivna i Sverige, då det finns fler svenska än finska bloggar av denna sort.

## **2. Grundantaganden om genuskonstruktion**

Med begreppet kön menas det biologiska könet, och med genus (eng. *gender*) brukar de flesta mena det sociala eller kulturella könet. Människan är född med ett kön men det är genom den sociala beteckningen genus som vi konstruerar kön, enligt Butler (2007). Detta innebär att vi konstruerar ett genus samtidigt som vi får en bild av de två könen. Bilden av de två könen är något som är en produkt av vår sociala konstruktion av genus, och därför skall denna bild av man och kvinna ses som fördiskursivt. Genus är, enligt Connell, en nyckeldimension i hur en individ erfar sitt liv som dessutom har en stark inflytelse på hur individen upplever dennes sociala relationer och kultur. Eftersom konstruktionen av genus föregår det biologiska könet så bör man se genus som en social konstruktion (Connell, 2003). Connell förhåller sig kritiskt till genus som definitionen ”den kulturella skillnaderna mellan man och kvinna”, eftersom detta har sin grund i biologin och därmed är dikotomt. Istället bör man se kroppen som något som är såväl objekt som agenter för sociala strukturer. Genom kroppen kan individen delta i praktiker som både upprätthåller och skapar nya sociala strukturer, vilket Connell kallar för socialt förkroppsligande. Det biologiska könet kan ses som en bas för socialt förkroppsligande, men också som en reproduktiv arena för det specifika sociala kontext som hen befinner sig i. Grunden för genuspraktiker, samt de normer som innefattar dessa, finns däremot inte i den reproduktiva arenan. Genuspraktikerna konstrueras av våra sociala strukturer men strukturerna i sig kan inte finnas ifall vi inte praktiserar i enlighet med dessa. Genus är därmed något som görs och därför är individen en aktör i genuskonstruktionen, vilket i Butlers termer kallas för performativitet (Butler, 2007).

Eftersom konstruktionen av genus inte är statiskt måste vi ta i beaktande de sociala och interaktiva aspekterna av konstruktionen. Här är det viktigt att poängtera det kulturella och tidsbunda kontextet denna konstruktion äger rum i. Butler menar att samhället och hur ett specifikt samhälle konstruerar genus bygger på den heterosexuella matrisen som är ett binärt system, där genus är statiska enhetligheter som står i direkt motsats till



varandra. Butler menar att detta befäster inskränkningen av genus till något som ses som binärt (Butler, 2007). Det finns däremot individer i alla samhällen som inte följer genuspräglade normer för hur vi tolkar genus, vilket leder till att Butler anser att samhället på så sätt har en förvrängd bild av genus. Konstruktionen av genus bygger på en viss koherens och förutsägbarhet, och genom att vissa individer utmanar denna samhälleliga genuskonstruktion blir dess funktion ifrågasatt. Genus är alltså inte något som direkt följs av kön, och därför är den könade kroppen något som Butler ser som problematisk. Genus är performativt, alltså en upprepad handling, samtidigt som alla genuskonstruktioner inte är möjliga eftersom dessa är tätt förknippade med den sociala kontexten. Med andra ord är individens genuskonstruktion föränderlig och något som ständigt konstrueras och återkonstrueras genom att ingå i social interaktion. I denna process är institutioner, strukturerna och normerna dessa innefattar viktiga att ta i beaktande när man studerar hur konstruktionen ter sig och vilket uttryck konstruktionen får (Butler, 2007; Connell, 1999;2003).

Språket är uppbyggt av binariteter som har en väsentlig betydelse, eftersom språket är centralt i konstruktionen av individen då det också utgör vad denne är eller inte är. Det är alltså språket som sätter gränserna för vilka genusformer som är möjliga (Butler, 2007). Eftersom vi använder oss av binära oppositioner och kategoriserar individer utifrån dessa så konstrueras ett samhälle var variationer eller avvikelser förbises, men oppositionerna kan utmanas genom att man kopplar dem till variationerna som finns (Gergen, 2007). Butler belyser genuskonstruktionen ur en generell strukturell nivå, men problemet med detta är att man också bör belysa detta genom hur den heterosexuella matrisen konstrueras mellan och inom individer (Berg, 2008). Butlers teori (2007) lämpar sig väl ifall syftet är att studera hur detta sker mellan individer, och Connell (1999; 2003) belyser istället hur individen själv aktivt konstruerar sitt genus. Butler och Connell rör sig således på olika nivåer i hur de skriver om genuskonstruktionen.

### **3. Kroppen**

Enligt Satu Liimakkas doktorsavhandling (Liimakka, 2013) så är finska kvinnor kritiska gentemot sina kroppar eftersom de upplever en viss diskrepans mellan det upplevda

jaget och det rådande kroppsidealet i samhället. Med kroppsideal menas den kroppen som ses som vackrast i ett samhälle, och som individer i olika grad försöker uppnå. Kroppsidealet i vår kultur fodrar att individen har en vacker och hälsosam kropp samtidigt som ett det finns ett framtvingat krav på individen att kunna motstå det rådande kroppsidealet på grund av kulturens florerande individualism. Detta är alltså ett tvåeggat svärd som postulerar att individen bör sträva efter idealkroppen, idealjaget och en upplevelse av välmående och hälsa som ligger utanför gränserna för det representerade, socialt konstruerade jaget och idealkroppen (Liimakka, 2013). Liimakkas doktosavhandling är fenomenologisk men den tangerar en viss problematik som även jag är intresserad av, nämligen att eftersträva ett visst kroppsideal. I detta kapitel kommer jag att ta upp den socialt konstruerade kroppen för att senare övergå till den muskulösa kvinnokroppen och kontextspecifika kroppstekniker.

### **3.1 Den socialt konstruerade kroppen**

Kroppen beskrivs och uppfattas olika inom olika vetenskaper, men i denna avhandling ämnar jag se på den sociala aspekten av kroppen. Inom socialpsykologin har fokus legat på embodiment, eller införlivande, som alltså innebär ”ett antagande att tankar, känslor och beteenden bottnar i kroppslig interaktion med omgivningen” (Meier, Schnall, Schwarz & Bargh, 2012). Kroppen ses inte längre enbart som något som en individ är född med, utan även som en social konstruktion som är ett resultat av diskurser. Enligt Foucault så är kroppen det mest konkreta exemplet på hur de samhälleliga maktkamperna manifesteras och synliggörs. Genom att konstatera att det finns biologiska skillnader mellan män och kvinnor upprätthålls en skillnad mellan könen, vilket också leder till disciplinära åtgärder förknippade med kön (Foucault, 1978). Enligt Foucault formas kunskap genom makt, som i sin tur producerar diskursnätverket i samhället. Kroppen är således inte bara ett tomt kanvas, utan något som både institutioner och individer skapar och upprätthåller genom diskurs.

Enligt teorin för hegemonisk maskulinitet så har män en överordnad ställning i samhället på grund av sociala praktiker som upprätthåller en maktobalans. Connell (1999) hävdar att det handlar om en social uppfattning om att både kvinnor och ”mindre

maskulina” män är underordnade en idealtyp för manlighet. Det handlar således inte bara om att kvinnor är underordnade denna hegemoni: andra maskuliniteter förhåller sig också till denna ideala maskulinitet, eftersom maskulinitet inte är en homogen kategori. Med detta följer också att den kulturella och tidsaktuella kontexten har en betydelse för hur den rådande hegemonin tar sig i uttryck. Connell menar också att våra sociala förväntningar och uppfattningar av maskulinitet också projiceras på kroppen, och att den hegemoniska manskroppen ofta ses som ”naturligt given” eller som den kropp som individer jämför sig med eftersom den upplevs som den vanligaste kroppen (Connell, 1999). Eftersom den hegemoniska maskuliniteten är socialt konstruerad så är det möjligt att utmana denna genom kroppsliga praktiker som strider emot den rådande uppfattningen om vad som är ”en normal kropp” (Wesley, 2001). Dessutom är kroppen ett medium mellan en individ och andra, vilket innebär att kroppen kan ses som ett medel till utövande av makt (Knauff, 1989) eller att upprätthålla vissa könsstereotypiska skillnader.

Enligt Butler är kroppen konstruerad genom sociala och kulturella mekanismer, och detta skapar ett i för denna tid aktuellt kroppsideal. Samtidigt som en norm för kroppsideal skapas, så kallade begripliga (eng. *intelligible*) ideal, så skapas även gränser för de ”extrema” kropparna som inte ryms inom dessa ramar. (Butler, 1993). Ferris (2003) lyfter fram två av dessa begripliga kroppsideal, ett väldigt smalt och ett kurvigt, och konstaterar i sin studie att både kvinnorna och deras kroppar beskrivs olika. Oftast beskrivs den smala, anorektiska kvinnan som hjälplös och fragil medan den kurvigare kvinnan beskrivs som lat eller till och med dum. Den smalare kroppen ligger närmare normen i dagens läge än den kurvigare, även om den kurvigare kroppen enligt Ferris eventuellt också kommer att få mer utrymme i det västerländska samhället (Ferris, 2003). På samma sätt kan vi föreställa oss att den kvinnliga fitnesskroppen som en representation som också kan ta mer plats i våra medier och producera motsvarande diskurser likt de exempel som Ferris tog upp.

En individ tar åt sig av representationerna av ideal beroende på de positioner då det gäller kroppar som en kontext har att erbjuda. Enligt Hall (1996) konstruerar individen sig själv genom att hen identifierar och identifieras med de positioner som är typiska för just dennes sociala sammanhang. I enlighet med Butlers teori om könets performativitet, så kan man tänka sig att den kvinnliga kroppsbyggaren blir till just en

kroppsbyggare genom att se sig själv och låter sig själv ses av andra i enlighet med denna representation (Butler, 2002). En kvinna som utövar fitness eller bodybuilding utför specifika handlingar som faller innanför ramarna för denna representation i ett specifikt sammanhang. Detta hör också samman med kroppstekniker som också är beroende av den sociala situationen och de representationerna som är närvarande (Crossley, 2004).

Foucault (1977) menar att fördelningen och upprätthållandet av makt inom olika institutioner har ett samband med att den systematiska informationen har ökat i samhället. Detta tar sig i uttryck på det sociala planet genom utövandet av social kontroll över kroppen, vilket Foucault belyser i "Brott och straff". De centrala temana i boken handlar om straffutövning i en rigoröst kontrollerad fängelsemiljö, där också den dömda brottslingen straffas till både kropp och själ genom rutiner och ständig övervakning (så kallad panopticism) (Foucault, 1977). På motsvarande sätt kan man studera dieter och träning som ett medel som används på såväl individuell och samhällelig nivå för att uppnå systematik och kunna utöva kontroll (Turner, 1991). Genom att utföra noggrant planerade träningspass och följa ett strikt matschema kan individen få en upplevelse av kontroll, likt modellen för den disciplinerade kroppen (Frank, 1991) som presenteras i kapitel 3.3 om kroppstekniker.

### **3.2 Den muskulösa kvinnokroppen**

Kvinnor började fatta intresse för bodybuilding som en form av fitness och tanken om att bygga muskler på 1970-talet i USA. Med bodybuilding menas alltså en träningsform var individen bygger upp en stor muskelmassa, och denna muskulösa kropp presenteras under fitnessstävlingar med en låg fettprocent som gör muskelmassan synligare. Mycket av det man kunde observera redan då faller väl inom Connells ramar för poängterad feminitet (eng. "*emphazised femininity*") samtidigt som ramarna för vad som anses vara kvinnligt och manligt utmanades (Connell, 1987). Med poängterad femininitet menas alltså att kvinnor och kvinnliga ideal ofta ställs mot den rådande maskuliniteten, vilket leder till att denna form av kvinnlighet konstrueras ännu tydligare genom exempelvis smink och kläder som uppfattas som starkt kvinnliga eftersom det maskulina idealet är mer framträdande och dominerande. Detta leder till att dessa kvinnor försöker hålla sig

kvinnliga trots den hegemoniska maskuliniteten i denna maskulina arena.

Kroppsbyggande kvinnor har således både öppnat och utmanat könsnormerna och vad som anses vara ”naturligt”. Många kvinnliga fitnessutövare är därför medvetna om allmänhetens reaktioner mot kvinnor som utmanar dessa gränser (McGrath & Chananie-Hill, 2009).

Kroppsbyggande kvinnor får inte samma mottagande som de män som också bygger upp en större kroppsmuskulatur. En större muskelmassa på kvinnor uppfattas som ”onaturligt” eller konstgjort, vilket leder till en ständig förhandling om och oklarhet i när den ”hårda” kvinnliga kroppen konstrueras. Det finns enligt Wesley ett kontinuum för vad som anses vara en normal och onormal kropp, som kan utmanas genom att använda sig av kroppsteknologier (eng. *”body technologies”*). Till dessa hör bland annat plastikoperationer, tatueringar och kroppsbyggning som alla uppfattas som artificiella metoder för att omforma kroppen (Wesley, 2001). Att kalla dessa kroppsteknologier för artificiella är dock problematiskt eftersom kroppen som vi uppfattar den konstrueras genom diskurser, vilket alltså innebär att vi som individer tillskriver kroppen en mening (Haraway, 1991). Kroppen och subjektet konstrueras aktivt mer eller mindre medvetet (Foucault, 1978), vilket i en postmodern kontext där flexibiliteten är stor gör antagandet om vad som är naturligt eller inte problematiskt.

De vältränade idealen som är mest framträdande idag började dyka upp under 1990-talet. Vältränade och slanka kroppar ses idag som eftersträvansvärda samtidigt som kvinnor som tävlar i olika former av bodybuilding eller fitness ännu är provocerande för många (Andreasson & Johansson, 2013). Andreasson och Johansson konstaterar även att många kvinnor som börjar träna som en motionär är rädda för att bygga muskler då de har en stark representation av den kroppsbyggande och ”groteska” kvinnan i huvudet, även om dessa kroppsbyggande kvinnor hör till en viss subkultur. Många kvinnor undviker alltså styrketräning eftersom den rådande kollektiva representationen av den kroppsbyggande kvinnan ses som ”okvinnlig”. De flesta som börjar träna eftersträvar en stark och kvinnlig kropp, som faller inom ramarna av poängterad femininitet (Connell, 1987). Det har dock blivit vanligare att kvinnor styrketränar (Leeds & Liberti, 2007) oavsett om de har som mål att tävla inom bodybuilding eller inte.

Andreasson och Johansson har utfört en studie av kvinnliga träningsbloggar skrivna på engelska. De hade Butlers teori om performativitet (Butler, 1993) som teoretisk bakgrund när de analyserade bloggarnas innehåll. Johansson och Andersson fann tre olika positioner som kvinnorna bakom bloggerna antagit. Den första positionen är en som direkt tangerar poängterad femininitet (Connell, 1987) och hegemonisk maskulinitet (Connell & Messerschmidt, 2005), vilket innebär att en kvinnlig bloggerska med denna position försöker hålla sig till den klassiska indelningen av manligt och kvinnligt där det kvinnliga alltså står för det svagare och ”mjukare” könet (Andreasson & Johansson, 2013). ”Mjukhet” kan således både tolkas som ett omhändertagande drag som oftast kopplas till moderskap, likaså kan det kan tolkas som att den kvinnliga kroppen enligt den västerländska kulturella normen ofta har en större fettprocent. Den andra positionen som Andreasson och Johansson hittade var en förhandlande ställning mellan hegemonisk maskulinitet och poängterad femininitet, var det finns en tendens att underkasta sig de gamla könsnormerna samtidigt som bloggerskan gör försök till att förändra dessa könsnormer. Denna typ av position ser sig själv som en kvinna som utforskar det ”manliga utrymmet” på gymmet (Johansson, 1996), och i jämförelse med den föregående positionen antas det att hon vill finna sin plats som en kvinna med en subversiv kropp. Den tredje positionen ses som en utveckling av den föregående: en kvinna med denna position har funnit sig själv som en kvinna med muskler och utmanar därmed den hegemoniska maskuliniteten, samtidigt som hon öppnar nya dörrar för andra kvinnor som vill börja eller kanske inte vågar styrketräna. Denna position förespråkar alltså individualitet. Denna position antar att alla kroppar är olika och antar alltså inte att man måste se sig som ”en typisk kvinna”. (Andersson & Johansson, 2013).

### **3.3 Kroppstekniker: den disciplinerade kroppen och den narcissistiska kroppen**

Marcel Mauss definierade så tidigt som år 1934 kroppstekniker (eng. *”body techniques”*) som de sätt som samhället och människorna i samhället använder sina kroppar (Mauss, 1979). Kroppsteknikerna kan vara traditionella, funktionella och tekniska enligt Mauss. Han nämner också att kroppstekniker är socialt inlärd, att de

används i specifika kontext för ett syfte samt att de karaktäriseras av olika rörelserepertoarer. Kroppsteknikerna är alltså kontextuellt bundna till ett visst samhälle och en viss tid, och därför är det av intresse att studera kroppstekniker ur ett samhällsvetenskapligt perspektiv. Kroppstekniker är något som delas av flera individer i en kontext som står i samspel med kollektiva representationer (Crossley 2004a). Det som Mauss inte utvecklade i sin teori hur individens agentskap kan tas i beaktande samt hur medvetet en individ kan utnyttja kroppstekniker för ett specifikt syfte (Crossley, 1995). Crossley (2004b) poängterar att kroppsteknikerna kan användas medvetet och att de då kallas för reflexiva kroppstekniker. En individ kan genom att bemästra sin omgivning modifiera sig själv och sin kropp, exempelvis genom träning. Teorin kring kroppsteknikerna är inte direkt överensstämmande med det dualistiska tankesättet (eng. ”*cartesian dualism*”), eftersom kroppsteknikerna ses som en helhet av både kropp och själ. Samtidigt kan individen använda sig av kroppstekniker medvetet och ändå kunna separera mellan dessa; hen kan använda sig av kroppstekniker för att uppleva något andligt eller direkt fysiskt (Crossley 2001; 2005). De reflektiva kroppsteknikerna är alltså ett sätt som en individ konstruerar sig själv som en funktion av ett postmodernt samhälle (Giddens, 1991).

Kroppsteknikerna kan även tolkas som en form av självteknologi (eng. ”*technology of the self*”), som är ett begrepp som Foucault myntat (Foucault, 1988) Självteknologier är praktiker som ger individen ett eget inflytande över sig själv, sitt beteende men också sin kropp för ett ändamål. Ändamålen kan variera från individ till individ, men det kan handla om att individen får en upplevelse av kontroll, lycka, perfektion eller även odödlighet (Markula, 2003). Självteknologierna är något som individerna använder själva samtidigt som självteknologierna är en följd av biomakt (Foucault, 1997). Biomakt handlar alltså om hur ett samhälle reglerar individerna (eng. ”*regulatory control*”) genom att upplysa individerna hur man bör ta hand om sin hälsa, detta sker alltså genom exempelvis medicinska institutioner som införts för att förse vård. Den medicinska kunskapen normaliseras på en samhällelig nivå, vilket leder till att individerna själva börjar kontrollera sina hälsa och sina kroppar (eng. ”*anatomo-politics*”). För denna avhandling så väljer jag att fokusera på den individuella nivån, alltså hur kroppen är ett mål för självteknologier. Turner har utvecklat en modell för hur samhället står i relation till den individuella kroppen, och hävdar därmed att kroppen kan studeras som en samhällelig produkt (Turner, 1991). Frank har vidareutvecklat

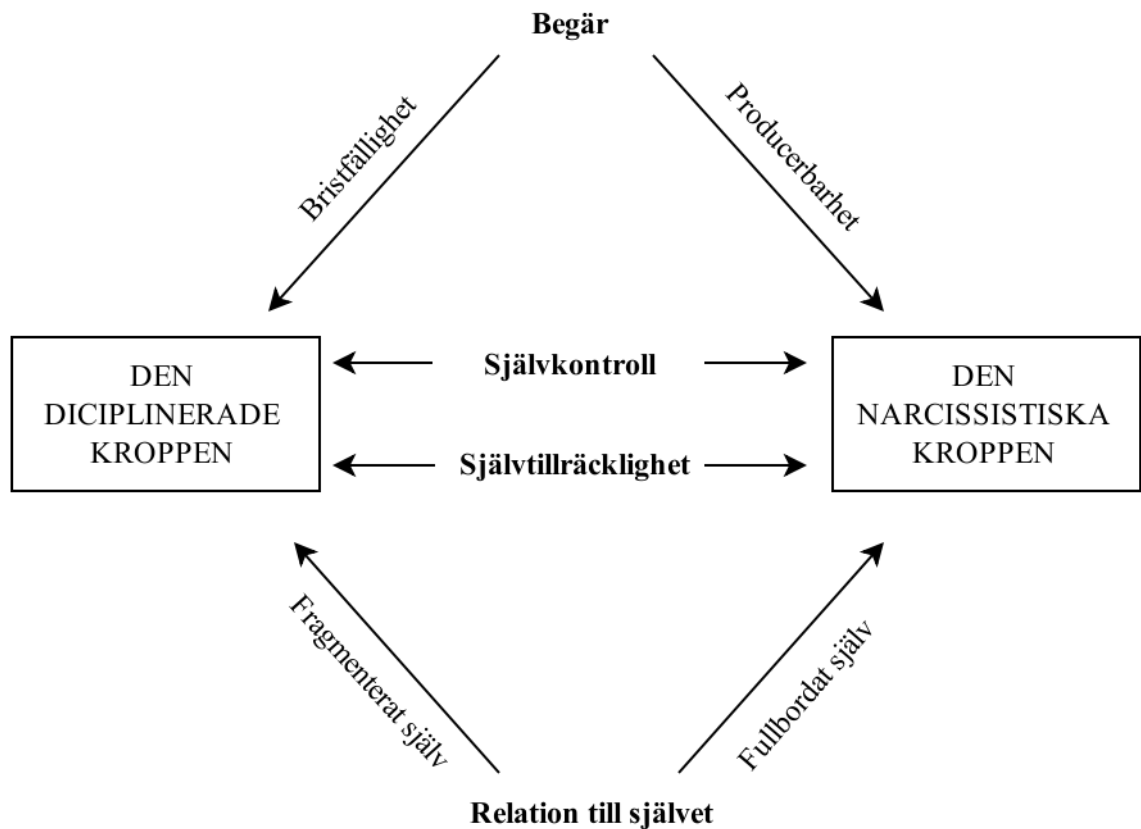
denna teori genom att presentera en modell för hur den individuella kroppen både är ett medium och en produkt av socialt konstruerade kroppstekniker. Enligt denna modell så är kroppsteknikerna också ett sätt för hur en individ kan konstruera och upprätthålla ett samhälle, vilket innebär att teorin är dynamisk (Frank, 1991). Denna vidareutveckling är inspirerad av Giddens tankar kring den samhällsliga struktureringsprocessen var en individuell aktör och en samhällslig struktur är två sidor av samma företeelse (Giddens, 1979). Kroppsteknikerna kan tolkas som diskurser, och de har alltså har vissa allmänna ”regler” för vilka beteenden som är förenliga med specifika subjektpositioner. En individ kan alltså välja mellan flera kroppsliga diskurser eller kroppstekniker som finns tillgängliga i en specifik situation (Frank, 1991). Frank har presenterat en modell angående hur man kan studera kroppstekniker samt vad som just då bör tas i beaktande, och kom upp med fyra olika problem som en individ tar ställning till när denne agerar med kroppen som utgångspunkt. Dessa är: kontroll, begär, relationen till andra och relationen till självet.

Problemet som kontroll representerar handlar om hur förutsägbara olika kroppsliga handlingar är. Individer som önskar uppnå kontroll över kroppen kan vara medvetna om vad de vill att kroppen skall åstadkomma och därför använder de sig av kontroll för att uppnå detta. Problemet om begär handlar om att en individ upplever att kroppen är i avsaknad av något, och att denna brist kräver någon åtgärd för att upplevas som komplett. Det tredje problemet, relationen till andra, handlar om hur ”social” kroppen framstår: är kroppen självständig (alternativt: själv tillräcklig eller monadisk) eller är kroppen vara i samspel med andra kroppar (alternativt: kollektivistisk eller dyadisk)? Det fjärde problemet, relationen till självet eller som Frank senare kallade för relationen till kroppen (Frank, 1995) svarar på denna fråga: är jag min kropp, eller har jag min kropp? Ifall kroppen upplevs som fragmenterad har kroppen inga större implikationer för hur individen upplever sig själv, och ifall kroppen upplevs som fullbordad så behöver individen kroppen för att på något sätt konstruera sin identitet. Av dessa orsaker är Franks typologi användbar ur det diskursiva angreppssätt som denna avhandling har.

Utifrån dessa problem presenterar Frank fyra olika idealtyper för hur kroppen kan skapa en viss samhällslig ordning. I denna avhandling kommer jag att gå in på enbart två av dessa kategorier eftersom jag anser att de är mest relevanta - den disciplinerade kroppen och den narcissistiska kroppen. Jag presenterar i en figur nedan hur de fyra



olika problemen aktören utsätts för (kontroll, begär, relation till andra och relation till självet). De kroppsliga idealtyperna, den disciplinerade kroppen och den narcissistiska kroppen, finns i rektanglarna och problemen är placerade bredvid pilar.



Modell för hur idealtyperna den disciplinerade kroppen och den narcissistiska kroppen löser problemen kring begär, kontroll, relation till andra och relation till självet. Figuren bygger på Franks typologi. (Frank, 1991).

Både den disciplinerade kroppen och den narcissistiska kroppen kännetecknas av självkontroll som är lösningen på problemet om kontroll, och att kroppen är självtilräcklig som är lösningen på problemet om relationen till självet. Därför är problemen kring kontroll och relationen till andra placerad i mitten av figuren mellan idealtyperna.

Den disciplinerade kroppen vill göra sig förutsägbar genom disciplin och självkontroll. Individen som använder sig av den disciplinerade kroppen som idealtyp upplever att den har kontroll över sin kropp på egen hand, men den disciplinerade kroppen

kännetecknas även av en samhällelig disciplinering som paradoxalt leder till en underordning (Foucault, 1977). Kroppen är således både medlet och manifestationen för disciplineringen på både en individuell och samhällelig nivå. Den disciplinerade kroppen ses som bristfällig, därför vill den disciplinerade kroppen finna en viss samstämmighet mellan subjektivitet och kropp – målet är att individen ”har” sin kropp vilket alltså svarar på frågan om relationen till kroppen (Frank, 1995).

Den narcissistiska kroppen upplever också att den kontrollerar sig själv men endast genom att använda sig av omgivningen för att stärka idealbilden av självet. Den narcissistiska kroppen är också självtillräcklig likt den disciplinerade kroppen, men den narcissistiska kroppen är i ett konstant behov av mera objekt – detta sker genom att konsumera. I kontrast med den disciplinerade kroppen försöker den narcissistiska kroppen omge sig med objekt som upplevs som en del av kroppen, i detta fall handlar det om exempelvis kläder eller smink. Den narcissistiska kroppen konstrueras således som en återspeglning av de objekten som finns tillgängliga för den. Hur denna kropp relaterar till sig själv påminner mycket om myten kring Narcissos - den speglande kroppen är på motsvarande sätt lika förälskad i sin egen kropp i en så hög grad att den önskar att kunna bli en del av den.

Det som den disciplinerade kroppen är mest rädd för är att förlora all upplevelse av kontroll, och den speglande kroppen är mest rädd för vanföreställning eller att inte kunna omge sig med objekt (Frank 1991). Orsaken varför jag valt att begränsa mig till dessa idealtyper för denna avhandling är för att jag antar att mina respondenter kommer att skriva om kroppslig disciplin och om sina kroppar som speglas i sina objekt. Jag valde också dessa idealtyper för att kunna besvara mina forskningsfrågor samt för att begränsa teorin.

#### **4. Konstruktionen av identiteten på gymmet och på internet**

I och med att dagens samhälle är individualistiskt så är det möjligt för individer att konstruera sina identiteter med en större flexibilitet. Till skillnad från det traditionella samhället där det fanns mindre handlingsutrymme för individen är det i teorin möjligt

att göra vad som helst i det postmoderna samhällskontextet. Trots alla valmöjligheter så finns det ändå begränsningar, exempelvis av socioekonomiska orsaker eller brist på medvetenhet omkring vilka möjligheter som finns (Giddens, 1999). På grund av sociala och ekonomiska förändringar så är alltså individer tvungna att identifiera sig med något annat än arbete och familjerelationer (Gill, Henwood & McLean 2005). Detta speglas även i hur individen formar sin syn på sin kropp eftersom kroppen är ett viktigt medium för identitetskonstruktionen. Det postmoderna samhällets flexibilitet när det kommer till valmöjligheter bidrar även till att de traditionella genus- och kroppsstrukturen kan luckras upp. Kroppen är, enligt Giddens, inte enbart något medfött eftersom det är delvis genom kroppen som vi skapar vår uppfattning om oss själva och vår verklighet. Kroppen, hur vi ser på oss själva men också hur vi presenterar oss för omgivningen, är ett väsentligt drag i identitetskonstruktionen i dagens västerländska samhälle. Hur en individ väljer att presentera sig är upp till individen eftersom det är till en viss mån medvetet, men även situationen är av betydelse (Goffman, 1988/1967).

Självpresentationen är performativt, och som reflekterar och den återspeglar de normer för vad vi uppfattar som exempelvis manligt och kvinnligt. Till detta hör även de kroppsliga begränsningarna och förväntningarna (Butler, 2002). Enligt Butler är även de meningar som vi tillskriver kroppen och identiteten ständigt föränderliga.

I det postmoderna samhället verkar det som individen inte enbart har en kropp, utan även är den till fullaste grad (Howson, 2004). Den upplevda och fysiska kroppen är i dagsläget en viktig definition på vem man är, vilket enligt Johansson ses som ett kännetecken på en narcissistisk kultur (Johansson, 2000). I den narcissistiska kulturen är det givet att individen upplever att hen kan fokusera på sig själv vilket också leder till att den egna identiteten är viktig. Här antar jag alltså att både genus och den upplevda och "biologiskt givna" kroppen är väsentliga delar av en identitet (Connell, 2002).

Man bör ta i beaktande såväl kulturen och kontext (McKnight, 1999) i frågeställningar kring ideal, och detta återspeglas också i kroppsidealet. Just nu symboliseras slankhet av disciplin och kontroll, samtidigt som den kurvigare kroppen symboliseras av lättja och bristande självdisciplin (Sparkes, 1997). Den ökade medvetenheten om att träning är något som bör eftersträvas är också något som reflekteras i kroppsidealet: den kvinnliga kroppen ska inte enbart vara slank, utan också vältränad (Choi, 2000). Detta har lett till att allt flera kvinnor börjar bygga muskler. Även om den nuvarande normen för hur

kroppen bör se ut handlar om att vara vältränad så bemöts många kvinnliga fitnessutövare (eller bodybuilders) av ett kollektivt motstånd, eftersom de oftast ses som manliga och oattraktiva (Freeman, 1998). Morgan menar att detta tyder på att det ännu finns manliga och kvinnliga attribut som starkt förknippas med de olika könen och synliga muskler är något som förknippas med maskulinitet och män. Detta tyder på att exempelvis kroppsbyggning, eller fitnessutövande, är en arena som ännu inte är helt öppen för kvinnor (Morgan, 1993).

Hur individen presenterar sig och i vilka sociala situationer detta äger rum är alltså en bidragande faktor till att den sociala identiteten stärks. Individer antar olika roller och presenterar sig i enlighet med rollerna för att bli inkluderade i det sociala sammanhanget, vilket hör ihop med intryckskontroll. Enligt Goffman innebär intryckskontroll att en individ medvetet strävar efter att kunna påverka hur andra personer uppfattar henne. Intryckskontrollen sker med hjälp av fasader, som alltså är den rekvisita som individen behöver för detta. Fasader kan i sin tur delas upp i tre delar: inramning, personlig fasad och kollektiva representationer. Inramningen är den situationsspecifika aspekten, den personliga fasaden är bland annat individens att tala och klä sig i enlighet med inramningen, och den kollektiva representationen är den socialt konstruerade helheten som delas av alla involverade i den sociala situationen i fråga (Goffman, 1988/1967). Alla dessa delar bör alltså passa bra ihop för att en individ ska kunna ge ett trovärdigt intryck. Detta är således ett dramaturgiskt perspektiv som kan tillämpas såväl på nätet som i verkliga livet.

Inom gymvärlden finns en nedmontering av vad som kan kallas för manligt och kvinnligt, och kroppen fungerar inom denna värld som ett verktyg för att omforma eller påverka den hegemoniska maskuliniteten. Gymkulturen kan enligt Johansson kännetecknas av nära förbindelser mellan kropp, genus och livsstil vilket i sig inte är något nytt för individen i det postmoderna (Johansson, 1996). Eftersom det postmoderna samhället präglas av identitetssökande och osäkerhet (Jorgensen, 2004) så är det rimligt att den vältränade kroppen är eftersträvansvärd för båda könen, då den vältränade kroppen tror sig göra sig förutsägbar genom tuff disciplin (Frank, 1991). Man bör man tillägga att även gymkulturen bidrar till att upphäva könsstereotyper så finns det stora motsägelser i detta, då kvinnornas strävan efter en mer maskulin kropp öppnar diskussion för skillnaderna mellan män och kvinnor samtidigt som det utvecklar

nya och rigida särskiljanden mellan könen (Johansson, 2000). Det finns även studier som hävdar att kvinnor som deltar i gruppträningspass inte utvecklas till självständigare individer på grund av de situationsbundna osäkerheter kring kroppen som påverkas av genus och maktförhållanden i gymmiljön (Maguire & Mansfield, 1998).

Det har utförts ett par studier på gym i Sverige. Exempelvis Hedblom (2009) har gjort en utredning på svenska gym och där hon studerat hur gymdeltagarna tränar och vilka kroppstekniker som är mest framträdande. Thomas Johansson har år 1996 gjort en studie av den svenska gymkulturen, var Johansson beskriver hur män och kvinnor tränar på gym (Johansson, 1996). Johanssons fokus för studien var inte enbart att studera gymkulturen som ett nytt och framträdande fenomen i Sverige, utan även att belysa skillnaderna mellan kvinnor och män. Även om män och kvinnor tränar under samma tak så framkom det genom både observationer och intervjuer att gymträningen har olika syften. Detta kopplar Johansson ihop med en viss plasticitet i de annars starkt fixerade könsidentiteterna i samhället. En könsidentitet är resultatet av den process som äger rum i en visst samhälleligt kontext som skapar gränser för hur detta tar form (eng. ”*materialization*”) vilket även sker i träningsrelaterade kontext (Butler, 1993).

En blogg är en internetbaserad dagbok som ofta är betonade på vissa livsstilar som lyfts fram i både text och bild, och bloggen används i såväl privat bruk som för att dela med sig till andra. Findahl publicerar regelbundet statistik om internetanvändning i Sverige, och från år 2013 konstaterades att var 57 % av alla kvinnliga internetanvändare i åldrarna 16–25 har skrivit eller skriver blogg, samt att hela 74 % av alla internetanvändare i den här åldersgruppen läser eller skriver bloggar (Findahl, 2013). Intresset för att skriva bloggar eller att läsa bloggar har ökat stadigt under åren och har alltid funnits, och intresset är störst hos unga kvinnor. I en tidigare undersökning av Findahl framkom det även att den populäraste formen av bloggar är de så kallade livsstilsbloggarna, vilket hela 64 % av alla svenska bloggar utgör. Innehållet av dessa bloggar är alltså observationer från vardagen som läsarna, främst bloggförfattarens vänner men även övriga läsare utanför bloggförfattarens personliga vänskapskrets, kan kommentera i kommentarsfältet (Findahl, 2010).

Eftersom bloggar skrivs delvis för bloggdrivarna själva samt för andra så kan man tillämpa såväl den sociala identitetsteorin (Tajfel, 1984) som teorin för social påverkan

(Kelman, 1974) på bloggande. Den sociala identiteten är en viktig del av en individs självuppfattning, vilket även syns online på sociala medier då individer lyfter fram sina grupptillhörigheter. Enligt Moon med flera så kan en virtuell social identitet skapas genom att en individ delar med sig av sina erfarenheter med andra online, med den förutsättningen att individen tycker om att skriva en blogg (Moon et al, 2006). Individen väljer själv vad den delar med sig av, och bloggans innehåll är en sak som kan locka bloggläsare vilket innebär att bloggdrivaren har ett stort inflytande på vilka som kommer att läsa bloggen. Enligt teorin för social påverkan (Kelman, 1974) så styrs en individs beteende av tre faktorer: samtycke, identifikation och internalisering. Om man kopplar detta till bloggar så är individen som samtycker (eng. "*compliance*") benägen att lyssna och se upp till andra bloggare som de ser som förebilder, exempelvis andra framgångsrika kroppsbyggare som bloggar. Om individen också identifierar sig med andra bloggare så skapas även en uppfattning av social tillhörighet, och genom internalisering innebär det att bloggaren tar emot andra individers åsikter och kommentarer som hen senare uppfattar som sina egna. I detta fall antar jag att den som skriver bloggen ingår i ett nätverk på internet eller får kommentarer eller feedback på bloggen genom portaler. Många bloggare startar bloggar genom olika portaler för att kunna hitta andra likasinnade, vilket stärker den sociala tillhörigheten men också den sociala identiteten (Pluempavarn & Panteli, 2008).

## **5. Forskningsfrågor**

Syftet med den här uppsatsen är att granska hur fitnesskroppen konstrueras genom bloggtexter skriva av kvinnor, samt hur dessa kvinnliga bloggskribenter konstruerar sig som kvinnor i denna kontext. Jag antar bloggarna fungerar som ett medel som dessa kvinnor använder sig av för att bygga upp en social identitet tillsammans med andra fitnesskvinnor, framförallt då fitness inte ännu är ett kroppsideal som delas av många kvinnor i Sverige. Eftersom allt fler kvinnor skriver och läser bloggar, samtidigt som fitness eller motsvarande träningsformer ökar i popularitet bland kvinnor, är det av intresse att studera hur fitnesskroppen konstrueras genom text samt hur kvinnligheten lyfts fram i fitnessbloggen. Det är också av intresse att studera ifall det finns eventuella motstridigheter mellan de tidigare nämnda konstruktionerna, eftersom en större muskelmassa fortfarande förknippas med maskulinitet. Motstridigheterna handlar om

huruvida det går att vara kvinnlig samtidigt som man har en muskulös kropp, med andra ord ifall det på ett legitimt sätt går att konstruera vad jag kallar för en fitnesskvinna.

Forskningsfrågorna är således:

Hur konstrueras fitnesskroppen genom bloggtexten?

Hur konstruerar fitnessbloggskribenterna sig som kvinnor genom bloggtexten?

Hur kan fitnesskroppen och kvinnlighet kombineras på ett legitimerat sätt?

## **6. Material**

Som material använder jag mig av en svensk bloggportal som är inriktad på fitness, ”myshowroom.se/fitnessbloggar”. Orsaken varför jag valt att välja en bloggportal är för att jag antar att likasinnade söker sig till andra med samma intressen, vilket stöder och stärker den sociala identiteten samt inspirerar de enskilda bloggskribenterna genom social jämförelse. Eftersom bloggarna är skrivna på samma portal antar jag att jag komma finna vissa likheter mellan bloggarna, vilket underlättar i en diskursanalys. Jag studerar således portalen med sina säregna normer för hur man driver en blogg inom fitness, även om det inte är mitt primära syfte med uppsatsen.

Jag har valt ut sex stycken bloggerskor som detaljrikt i ord beskriver sin vardag och sina tankar kring fitness. Bloggarna valdes ut på basis av hur mycket text som finns i bloggen, huruvida de beskriver fitness i texterna samt ifall de var kvinnor. Det de har gemensamt är att de har tävlat i någon form av fitness flera gånger och att de beskriver detta detaljrikt. I bloggarna beskriver de vilken hurudant kostschema och träningschema de har, hur deras vardagar ser ut samt hur de upplever fitnessstävlingarna genom att reflektera kring dem. Jag har valt att inte inkludera de bilder som de publicerar i bloggarna eftersom mitt material skulle bli för brett. Eftersom jag främst valt bloggarna på basis av hur mycket de skriver om det som är väsentligt för att besvara mina forskningsfrågor så kommer jag inte att begränsa mig till en viss kategori inom fitness. Bloggerskorna representerar tre olika tävlingskategorier inom fitness:

Arnold Classic, bikinifitness och bodyfitness. Skillnaderna mellan tävlingskategorierna handlar främst om hur stor muskelmassa och hur låg fettprocent som är idealiskt för kategorin.

I tabellen nedan finns en kort presentation av bloggerna som jag analyserat. Jag har valt att inkludera förnamn, huruvida de har barn eller inte samt vilken fitnesskategori de tävlar i. Bloggskribenternas åldrar framgår inte tydligt i bloggarna, men de är i åldrarna 20 – 35 år enligt mina uppskattningar.

<b>Namn</b>	<b>Familjestatus</b>	<b>Fitnesskategori</b>
Mikaela	Familj med barn	Arnold Classic
Madeleine	Familj med barn	Bikini Fitness
Maria	Familj med barn	Body Fitness
Mathilda	Inga barn	Bikini Fitness
Emeli	Inga barn	Body Fitness
Sofie	Inga barn	Arnold Classic

Samtliga av bloggerna är bosatta i Sverige, och blogginläggen som jag analyserat är skrivna mellan år 2012 och 2015. Efter att ha läst bloggarna i sin helhet så begränsade jag mitt material med hjälp av olika sökord, vilket ledde till att jag noggrant analyserat 62 sidor text. I mina resultat kommer jag att använda mig av direkta citat, vilket innebär att jag inte korrigerat eventuella stavfel eller syftningsfel. Citaten kan således hittas på internet.

## **7. Metod**

I detta kapitel presenterar jag avhandlingens teoretiska referensram, social konstruktionism, samt vilka grundantaganden som finns inom diskursanalys. Jag kommer även att motivera varför jag valt att använda mig av diskursanalysen enligt Foucault och hur denna form av analys bäst besvarar mina forskningsfrågor. I det sista kapitlet beskriver jag varför jag använder mig av positionering som en kompletterande metod till diskursanalys.



## 7.1 Social konstruktionism

Med social konstruktionism menar man att individer aktivt konstruerar och tolkar omvärlden och sig själva genom språket. Eftersom språket inte ses som något som endast beskriver verkligheten utan som något aktivt som upprätthåller detta studerar forskare inom social konstruktionism diskurser (Burr, 2003). Fokus har alltså förflyttats från den individuella hjärnan och dess kognitiva funktioner till den relativistiska, alltså sociala, sfären där språket ses som något performativt (Gergen & Gergen, 2008). Inom Foucaults konstruktionism konstrueras subjektet genom diskurser var individen kan reglera sig själv i relation till de institutioner som finns i individens sociala kontext (Miller, 2008). Det är alltså viktigt att kunna fokusera på det stora sammanhanget när man studerar en individ inom denna form av social konstruktionism, eftersom Foucault antar att olika institutioner har samband med varandra på något sätt och individen är därmed tvungen att positionera sig själv med beaktande av dessa. Det handlar således om en kamp om makt och inflytande, eftersom det är genom kunskap som makt formas och berättigas enligt Foucault. Enligt teorin för subjektpositionering (Davies & Harre, 1990) formas individen i interaktion med de diskurser som är tillgängliga. Positionering ses alltså som en dynamisk och diskursiv konstruktion som är kontextberoende, där man också tar i beaktande alla möjligheter och begränsningar i denna konstruktion. Miller hävdar också att subjektet är tvunget att reflektera kring detta när ett själv formas, och genom reflektion antar subjektet en position enligt den tolkning denne har över sin uppfattning av verkligheten (Miller, 2008). Detta gäller också individens uppfattning om sitt genus och sin kropp, eftersom båda är beroende av sociala praktiker och strukturer (Dworkin, 2001). Med andra ord tillskriver individen dessa positioner en mening i interaktion med omgivningen.

I denna uppsats ämnar jag att studera individen relativistiskt, vilket innebär att jag fokuserar på individen i sitt egna sociala sammanhang så som hen förstår och tolkar detta. Jag studerar också de meningar som individen tillskriver sig som subjekt, samt hur individen positionerar sig själv i relation till yttre sociala strukturer. Det kommer alltså att skifta mellan en mikro- och makronivå, med en stark betoning på individens tolkning av sin verklighet.

## 7.2 Diskursanalys

Inom social konstruktionism är språket det som lyfts fram när individer konstruerar sina uppfattningar om verkligheten. Hur individer förstår och tolkar händelseförlopp och vilka betydelser dessa tillskrivs har alltså en grund i tillgängliga och allmänt accepterade språkliga resurser (Potter & Wetherell, 1987). Diskurserna är alltså ständigt närvarande, och det finns alltid flera diskurser till förfogande. Diskurserna ses som något som beskriver verkligheten och inte reflekterar denna direkt, vilket innebär att det är av intresse att studera vilka diskurser som företräde i vilka situationer (Marshall, 1994). Detta är ett av de syften som diskursanalysen har.

Inom diskursanalysen utgår forskaren ifrån att texter och muntliga diskussioner är studieobjekt i sin egen rätt. Diskurserna som förekommer i texter av olika slag ses som något som aktivt konstruerar och upprätthåller vår sociala verklighet, istället för att anta att det finns en bakomliggande verklighet bakom själva diskursen. Diskursanalysen studerar alltså texter som sociala ageranden, genom att fokusera på hur individer konstruerar händelser och tillskriver dessa meningar genom språket. (Gill, 2000). Syftet är således inte att lyfta fram en sanning, eftersom det finns flera olika sanningar som grundar sig på hur varje enskild individ förstår sin verklighet. Av denna orsak kan man inte heller anta någonting av de respondenterna som forskaren studerar, eller vilka attityder de har till saker och ting. Inom diskursanalys antar forskaren att det alltid finns en viss variation, i såväl hur en individ använder sig av diskurser samt bland hur samma diskurs används i olika situationer. Syftet inom diskursanalysen är att försöka lyfta fram de gemensamma mönster och regelbundenheter som man kan hitta i materialet, så att forskaren i slutändan kan dra någon slutsats om hur specifika diskurser används i olika kontext (Potter & Wetherall, 1987).

### 7.3 Diskursanalysen enligt Foucault

Det som var av intresse för Foucault var hur kunskap produceras och upprätthålls genom diskurser. Inom denna form av diskursanalys tar man i beaktande hur människor uppfattar sig själva i sin samhällskontext och kultur, samt hur individers egna tolkningar av en diskurs skiljer sig från den tolkningen som delas av många (Hall, 1997).

I Foucaults diskursanalys vill forskaren klarlägga förhållandet mellan diskurser och institutionella praktiker som ligger bakom en visst socialt kontext. Även om diskurser upprätthåller och legitimerar sociala strukturer så bör man även ta i beaktande att vissa sociala strukturer ger företrädesrätt till situationsspecifika diskurser (Willig, 2003). Detta är något som bör tas i beaktande i denna form av diskursanalys, eftersom olika kontext har olika oskrivna ”regler” för vilka diskurser som är mest legitima (Hall, 1997). Foucault ser diskurser som en ”sammansättning av påståenden som är representativa för ett visst ämne i en kontext”. Det handlar alltså också om vilka de accepterade sätten är att prata om ett visst ämne (Hall, 2001).

De mest framträdande diskurserna är de som definierar en viss version av verkligheten, och dessa diskurser är såpass införlivade i en social kontext att det är svårt att urskilja vad som är den bakomliggande diskursen bakom en viss uppfattning av verkligheten. Detta innebär också att dessa dominerande diskurser får synlighet, som i sin tur legitimerar och upprätthåller sociala strukturer och maktrelationerna inom dessa. Eftersom det alltid finns flera diskurser som individer använder sig av så kan man studera hur individer förhandlar och lyfter fram dessa, och de som är vanligast uppfattas alltså allmänt taget som ”fakta”. Dessa förändras över tid, eftersom diskurser är starkt tids- och kontextbundna. En förekommande diskurs angående genus är att kvinnor framställs som omhändertagande och sårbara, vilket anses vara lämpligt för barnomsorg (Burr, 2003). Det finns alltså ett element av vad som anses vara “sanning” eller allmänt taget ”fakta” bland diskurser. Man bör däremot ta i beaktande att diskurser varken beskriver eller representerar sanningar, utan att de snarare lyfter fram uppfattningar om verkligheten som står i förhållande till andra uppfattningar om verkligheten (Miller, 2008).

Det handlar således om att upprepa och hänvisa till olika diskurser för att legitimera en individs ageranden i en viss situation. Upprepningarna är som ovan nämnt nästintill ”osynliga”, vilket leder till att detta bidrar till att ett samhälles maktrelationer upprätthålls (Foucault, 1977). Samtidigt är makt något som är en effekt av diskurser som utövas och lyfts fram, vilket innebär att man inte kan påstå att vissa individer har makt. Dessa individer använder sig snarast av diskurser för att rättfärdiga deras position av maktinnehav. Makt är alltså något som utövas genom att hänvisa till och ingå i diskurser på ett sätt som presenteras på ett accepterat sätt. Den största effekten av makt uppstår när makt produceras kunskap som sedan ses som alldaglig, eftersom individer ingår i diskurser frivilligt och till och med omedvetet. På grund av denna acceptans och vardaglighet bland dominerande diskurser är det möjligt att en viss ojämlikhet i ett samhälle upprätthålls, eftersom dominerande diskurser favoriserar vissa grupper av människor. Exempel på detta är diskurser kring genus eller etnicitet. Foucault menar alltså denna form av makt, som han kallar för disciplinär makt, bygger på det antagandet att människor själva tror att de styr och väljer sina liv och ageranden utan att de själva inser att de blir kontrollerade. (Burr, 2003). Foucault har även studerat hur individen kan uppleva att hen själv styr över sitt eget liv även om det i själva verket finns bakomliggande samhällsliga maktstrukturer som har det största inflytandet på individen (se Foucault, 1997). Detta spänningsförhållande mellan individ och samhälle är orsaken till varför denna avhandling använder sig av denna form av diskursanalys.

#### **7.4 Positionering**

Med positionering menar exempelvis Davies och Harré (2001) att individer placerar sig själva som subjekt i en konversation med andra eller med samhället. Detta är något som en individ gör för sig själv, men positioneringen kan också vara interaktiv på så sätt att en person positionerar en annan. Det är också möjligt att individen själv eller en annan person gör detta oavsiktligt (Davies & Harre, 2001). Positionering, som en individ gör själv eller som något som en annan person gör för en, är i hög grad beroende av dominerande diskurser och de ”regler” som är förknippade med dessa (Edley, 2001).

Inom diskursanalys producerar individer texter i olika format, men man kan inte se denna produktion av text som helt obegränsad och fri. Individer är beroende av de

tillgängliga diskurserna som finns i det nutida samhällskontextet, vilket i sin tur innebär att det är diskurserna som producerar kunskap och inte individerna själva. Å andra sidan är det diskurserna som konstruerar individerna och de möjliga subjektspositionerna som faller sig vara rimliga. Subjektspositionerna blir rimliga och meningsfulla enbart efter att individer identifierar sig med dessa positioner som är konstruerade diskursen. Individer kategoriserar och särskiljer individer olika, så som till exempel genus, men det innebär att individer ser dessa kategorier som något med en viss innebörd. Denna uppfattning om subjektspositionernas tänkbarhet måste således förstås av många individer i samma samhällskontext, var flera individer känner till subjektspositionerna och dess möjligheter och begränsningar till makt som dessa medför (Hall, 1997). Subjektspositioner kan ses som förhållningssätt i diskussioner, hur individer talar om sig själva i relation till de diskurser som förekommer i diskussionen. Vilka subjektspositioner som individer antar styr diskussionen i en viss mån eftersom olika subjektspositioner innebär olika möjligheter till att konstruera och förhandla mellan identiteter. Inom loppet av samma diskussion kan dessa subjektspositioner bytas ut eller ge utrymme för flera, beroende på vilka diskurser som får utrymme. Samma person kan också anta flera olika subjektspositioner för sig själv i samma diskussion, utan att någon annan person i diskussionen erbjuder en annan position för denne. Det är av intresse att studera subjektspositioner i en social kontext eftersom dessa möjligheter och begränsningar till hur man talar om vissa ämnen i förhållande till diskurser delvis är styrda av bakomliggande ideologier (Edley, 2001).

Inom teorin för positionering, som är presenterad av Davies och Harré (2001), antar man att diskurser ger individer de verktyg de behöver för att skapa mening. En individs uppfattning om sin verklighet kan ses som ett resultat av ett flertal diskursiva praktiker som individer engagerar sig i på samma gång, vilket också innebär att det är möjligt att ingå i diskursiva praktiker som är rent av motstridiga. Subjektivitet är således inte fullständigt rationellt och delvis skiftande. Med andra ord är vår identitet socialt konstruerad av flera diskurser som har sin grund i vår kultur, tätt sammanflätat med ett historiskt kontext (Burr, 2003). Sociala roller antas också vara relativt självklara för individer, alltså att det inte råder förvirring när individer antar sociala roller. Positionering å andra sidan är ett mer dynamiskt och flexibelt sätt att studera hur individer konstruerar sig själva genom att ingå i diskursiva praktiker (Weatherall, 2002).

Detta är viktigt att ta positionering i beaktande ifall man som forskare avser att studera hur olika sociokulturella fenomen manifesteras hos individer, eftersom positionering i stort behandlar hur dominerande diskurser formar och begränsar individers ageranden (Harre & van Langenhove, 1999). Positionering kan, som en kompletterande teori till Foucaults diskursanalys, placeras mellan en makro- och mikronivå inom social konstruktionism. Teorin för positionering behandlar hur individer förhandlar och konstruerar sig själva samt hur de kan bli förhandlingsbara och konstruerade i en annan individs uppfattning av denne med hjälp av att använda och ingå i diskurser (Burr, 2003).

## **8. Analys**

I detta kapitel presenterar jag hur jag gått till väga i min analys, både rent teoretiskt och mer specifikt. Detta är viktigt eftersom man inom diskursanalysen måste hålla sig konsekvent till hur man analyserar sitt material, för att undvika oregelbundenheter och att blanda ihop denna analysmetod med andra former av diskursanalys.

### **8.1 Analysmetod**

Diskursanalysen enligt Foucault studerar hur språket kan användas för olika ändamål, men också hur subjekten använder språket i allmänhet än i det omedelbara kontext som språket används i. Till exempel kan man i denna form av diskursanalys studera förhållandet mellan diskurs och individernas subjektivitet, vad man gör med denna språkanvändning samt i vilka förhållanden och kontext som detta äger rum i (Smith, 2008).

Diskursanalysen enligt Foucault görs i flera steg, som bland annat Parker (1992) beskrivit. Till en början måste den som utför analysen välja vilken text som är av intresse för forskningsfrågan, eftersom man kan göra diskursanalys på väldigt många olika former av text. När texten som är av intresse är vald så bör personen identifiera de subjekt och objekt som identifieras i texten, för att sedan övergå till att studera hur diskurserna som finns i texten strukturerar och reproducerar maktrelationer (Parker, 1992). Parker har presenterat 20 steg i hur man analyserar en text inom ramarna för

denna form av diskursanalys, men Smith (2008) presenterar i sin egen text sex olika steg som påminner om de steg som Parker tog upp. Steg ett handlar om diskursiva konstruktioner, alltså hur objekten av intresse beskrivs i en text. Detta kan handla om såväl individer eller abstrakta begrepp, i denna avhandling handlar det exempelvis om ”kvinnlighet” och ”fitnesskropp”. I detta steg ser forskaren på hur dessa begrepp kommer fram i texten såväl implicit som explicit. I steg två, när forskaren identifierat alla delkonstruktioner av diskursobjekt av intresse, så bör forskaren jämföra dessa med varandra. Man kan tala om samma diskursobjekt på olika sätt, i denna avhandling fall så kan man tala om fitnesskroppen ur en kropp som idealiseras (i denna avhandling kallar jag denna diskurs för ”det glittriga idealet”) eller som en kropp som är målet för tung träning och en strikt kost (i denna avhandling kallar jag denna diskurs för ”den disciplinerade kroppen”). Steg tre handlar om att identifiera diskursens funktioner och de handlingar som den representerar, eftersom man inom diskursanalys antar att diskurserna aktivt konstruerar någonting. På engelska kallas detta steg för action orientation, på svenska handlingsinriktning. I detta steg vill man alltså se vad diskurserna har för funktion för subjekten som använder sig av dessa i en specifik kontext, i denna uppsats handlar det exempelvis om att kunna belysa sin kvinnlighet genom att tala om hur styrketräning bidrar till en kvinnlig fysik (även detta belyses i diskursen ”det glittriga idealet”). Steg fyra handlar om positioneringar, alltså vilka subjektpositioner som diskurserna som identifierats i texten erbjuder. En subjektposition är alltså den platsen som individen tar inom den diskursiva konstruktionen som medföljs av de rättigheter, skyldigheter och normer som finns för denna position. En individ tar sig an olika subjektpositioner själv, samtidigt som man kan bli erbjuden positioner från andra personer (Davies & Harre, 2001). Diskurser konstruerar såväl subjekt som objekt vilket innebär att de även öppnar för olika subjektpositioner som känns meningsfulla inom denna kontext. I denna avhandling positionerar sig bloggskribenterna som fitnesskvinnor, men de positionerar även andra kvinnor inom denna kategori bland annat att tala om ett ”vi”. Steg fem handlar om förhållandet mellan diskurs och praktik, alltså vad som individen som tagit en viss subjektposition får säga eller göra i kontexten. Detta kan även handla om saker som inte är explicit yttrade, som till exempel handlingar. I denna avhandling handlar detta mest om hur vardagen planeras så att kvinnorna kan nå sina mål och tävla inom fitness. Steg sex handlar om subjektivitet, eftersom diskurser erbjuder olika eller alternativa sätt att se och agera i världen. Det handlar alltså om relationen mellan diskurs och subjektivitet, hur och

varför just denna subjektposition – i denna avhandling exempelvis ”fitnesskvinna” – uppfattas som meningsfull för henne.

## 8.2 Analysprocessen

När jag valt ut de sex bloggarna inledde jag en primär analys av innehållet för att se hur de skriver och vad de skriver om, således en innehållsanalys. Jag har alltså valt ut bloggarna på basis av huruvida de skriver om de teman som jag är av intresse för mina forskningsfrågor (Parker, 1992) samt identifierat de diskursiva konstruktionerna som förekommer i bloggtexterna i enlighet med Smiths första steg (Smith, 2008). Jag har läst bloggarna i sin helhet till en början, och de inläggen som bäst besvarar forskningsfrågorna är skrivna mellan år 2012 och 2014. Bloggarna på portalen ”myshowroom.se” har även en sökfunktion högst upp i bloggarna, som jag använt mig av för att hitta de blogginlägg som är av intresse för denna avhandling. Exempel på sökord som jag valt är ”muskler”, ”kvinnlighet” och ”kropp”. Dessa diskursiva konstruktioner förekommer väldigt ofta i de flesta blogginläggen.

Potter och Wetherell (1990) har lyft ett varningens finger i detta skede av diskursanalytisk forskning, eftersom det är viktigt att forskaren inte utgår ifrån sina egna föreställningar eller uppfattningar om ämnet i fråga när analysen äger rum. Risken är att forskaren fokuserar på en form av diskursiva konstruktioner och går miste om all variation, i denna avhandling kan det alltså finnas en risk för att jag fokuserar på enbart ett sätt som bloggsribenterna skriver om kvinnlighet. Jag strävar efter att hålla mig så objektiv som möjligt redan från första början när jag analyserar mitt material. Jag läste igenom texterna flera gånger och försökte varje gång hitta nya infallsvinklar på de diskursiva konstruktionerna som jag identifierat.

Eftersom det inte finns många avhandlingar eller artiklar som behandlar mina forskningsfrågor så har jag baserat min teori på både teorin och själva materialet. Avhandlingen är således både begreppsstyrd och datastyrd. Jag har alltså valt ut teorin till min avhandling enligt vad jag tror att jag kommer att behöva för att kunna besvara mina forskningsfrågor, samtidigt som jag förhållit mig öppen till vad jag kommer att finna i materialet. Jag läst materialet med mina forskningsfrågor i beaktande, men



samtidigt har jag ändå läst alla bloggar i sin helhet under analysen för att inte gå miste om variationerna i texterna. Vid detta skede har jag sparat alla blogginlägg som är av intresse för min analys, och sammanlagt handlar detta om 62 sidor text. Efter detta har jag kodat mitt material, inledningsvis efter ”kropp” och ”kvinnlighet” för att sedan luckra upp de diskursiva konstruktionerna som finns inom dessa teman. Eftersom jag noterade att det finns många motsägelser i dessa konstruktioner valde jag att tillägna ett eget kapitel i resultatet som fokuserar just på dessa motstridigheter. Motstridigheterna handlar exempelvis om hur muskler kan vara kvinnligt eller hur fitness kan vara hälsosamt.

I min analys förekom det att jag kunde inkludera mer saker i min analys än tidigare planerat, exempelvis kunde jag ha fokuserat på moderskapet och hur det kan kombineras med fitness. Jag har valt relevanta citat som delvis tangerar detta men jag kommer inte att gå in på detta närmare i denna avhandling. Jag har även valt att inte analysera bilderna som används i bloggarna för att begränsa mitt material. På grund av detta har jag valt att inte ta upp frågor som handlar om konsumering, exempelvis införskaffandet av träningskläder och annat som hör ihop med det kvinnliga fitnessidealet. Detta delvis för att kläderna oftast presenteras med hjälp av bilder men också för att undvika att göra materialet för omfattande.

## **9. Etiska frågeställningar**

För att besvara denna avhandlings forskningsfrågor så kommer jag att utföra en diskursanalys på svenska fitnessbloggar. Även om jag främst utför en diskursanalys så bör jag även ta i beaktande att jag ändå delvis även gör en netnografisk studie. Etnografiska studier som utförts virtuellt, som exempelvis på internet, kallas för netnografi (Shuman & Madison, 2013). Mycket av internet kan ses som högst interaktivt, men trots detta så finns det inte ännu mycket forskning kring just den sociala aspekten av internet (Griggs, 2011). Även om studierna utförs i olika kontext så riktas motsvarande kritik mot netnografin: detta handlar exempelvis om problematiken med trovärdighet och informerat samtycke (Griggs, 2001; Lopez-Rocha, 2010). Jag kan alltså inte veta hur reliabla bloggtexterna är eller om bloggerna själva är medvetna

om att deras bloggar läses av någon med forskning i baktanke. Av forskningsetiska skäl har jag kontaktat bloggerna med min forskningsplan men i vissa fall har jag inte fått något svar av dem.

Eftersom jag använder mig av bloggar så bör jag ta i beaktande distinktionen mellan privat och offentligt. Eftersom bloggerna inte är lösenordsskyddade så kan vem som helst läsa dem, vilket är något som bloggerna torde vara medvetna om då internet används i stor utsträckning. Eftersom jag kommer att använda mig av citat ur bloggtexterna är det enkelt för vem som helst med tillgång till en sökmotor på internet att hitta bloggerna. Därför väljer jag att lämna bort bloggernas efternamn och men behålla förnamnen. Mitt fokus ligger inte på att kunna säga någonting om bloggskribenterna själva vilket är varför jag inte uppger de exakta bloggadresserna. I min analys använder jag mig inte heller av något material som jag upplever att bloggerna själva kunde uppleva som känsligt, och med min forskningsetiska objektivitet eftersträvar jag att inte beskriva bloggskribenterna på ett sätt som kunde upplevas som kränkande. Jag vill poängtera att mitt fokus är, med tanke på mina forskningsfrågor och mitt material, ligger på något annat än just kvinnorna själva. Diskursanalysens syfte är inte att studera ”sanningar” eftersom alla individer har olika uppfattningar om vad som är sant eller verkligt, och diskursanalysen antar inte heller att man kan säga något om respondenterna. Det som är av intresse är vilka diskurser som används, hur de används och hur respondenterna positionerar eller låta sig positioneras. Eftersom detta är bloggar som är skrivna på internet är det möjligt att ingenting som sägs i bloggerna är sanning, men eftersom mitt intresse ligger på de diskursiva konstruktionerna som används i materialet väljer jag att fortsätta med min analys. Frågor kring validitet eller reliabilitet inte aktuella i lika hög utsträckning med tanke på avhandlingens syfte, även om det självfallet eftersträvas.

Jag eftersträvar även att vara objektiv i min analys. Det hör samman med att min avhandling är både teori- och datastyrd (Namey, Guest, Thairu & Johnsson, 2008). Jag har i min forskningsfråga redan snävat in mitt intresseområde vilket leder till att jag letar efter specifika saker i mitt material, samtidigt som jag vill hålla mig öppen för överraskande resultat i min analys. Detta valde jag på grund av ifall jag medvetet skulle söka efter vissa typer av texter som bekräftar mina egna föreställningar så skulle det finnas det en risk för att jag förbiser andra möjliga intressanta resultat. Med dessa etiska

frågeställningar går jag vidare i min undersökning.

## 10. Resultat

Jag har kännetecknat fyra diskurser som svarar på mina forskningsfrågor. Dessa är: hälsodiskursen, diskursen för egenmakt (eng. ”empowerment”), dualismdiskursen samt genusdiskursen. Dessa diskurser tangerar samtliga forskningsfrågorna på olika sätt, och för denna avhandling så presenterar jag ett kapitel per forskningsfråga samt hur diskurserna besvarar denna. Kapitlen är som följer: fitnesskroppen, kvinnlighet och fitnesskvinnan. Eftersom jag gör en diskursanalys enligt Foucault så innebär det att resultaten har en betoning på maktrelationer på ett övergripande plan, men också mer specifikt hur detta tar sig i uttryck av bloggskribenterna i analysen.

Hälsodiskursen handlar om att betona hur viktig hälsan är för individen.

Kännetecknande för det postmoderna samhället är att ansvaret för att individerna håller sig hälsosamma har skiftat från olika institutioner och auktoriteter till individerna själva (Crawford, 1980). Detta innebär även att den hälsosamma individen ses som moralisk (Crawford, 1984) och rationell (Greco, 1993). I denna avhandlings fall handlar det främst om att bloggskribenterna legitimerar sin fitnesslivsstil genom att hänvisa till att de valt fitness för att de upplever att fitnesslivsstilen är en hälsosam livsstil, även om det finns vissa motstridigheter i detta.

Empowerment, eller egenmakt, relaterar starkt till hälsodiskursen. Om hälsodiskursen handlar om att uppnå ett visst hälsosamt ideal så betonar denna diskurs hur stort inflytande som individerna själva har på sitt beteende och liv. Med egenmakt menas individens förmåga att tro på sin egen förmåga att kontrollera sina liv och dessutom finns det en stark korreleration mellan egenmakt och ett hälsosamt liv (Tones & Green, 2010). Grundantagandet i diskursen kring egenmakt är alltså att individen själv har kontroll över sig själv samt att hen upplever att detta används för ett specifikt syfte, i detta fall för att uppnå en fitnesslivsstil och fitnesskropp. Bloggskribenterna upplever att de både ansvarar över sina framgångar inom fitness samt att de klarar av att kontrollera och disciplinera kroppen så att de kan uppnå vad de uppfattar som ”fitnessidealet”. Egenmakten syns i bloggtexterna bland annat genom att bloggskribenterna presenterar

deras framgångar inom fitness som något som de åstadkommit genom att de tagit ansvar över sin hälsa, vilket stämmer överens med vad exempelvis Roy funnit i sin analys av damtidningar (Roy, 2008).

Dualismdiskursen handlar om den tydliga separationen mellan kropp och själ (Bunge, 2014) som bloggskribenterna använder sig av i bloggtexterna. I analysen i denna avhandling blev det tydligt att bloggskribenterna både uppfattar som att de har en kropp och att de är sin kropp beroende på hur stor framgång de upplever att disciplineringen av kroppen har haft. Om de upplever att de har kontroll över sin kropp och att kroppen reagerar på disciplineringen på ett sätt som de uppfattar som idealiskt, så upplever bloggskribenterna en viss enhetlighet – de är sina kroppar. Men om det handlar om det motsatta, att de inte uppnått vad de upplever som kroppslig framgång, så känner bloggskribenterna snarare att de har sina kroppar. Denna dualism handlar om individens förmåga till att relatera till självet och kroppen (Frank, 1992: 1995), och i denna analys visar det sig att detta varierar beroende på framsteg. Denna diskurs hör samman med de tidigare nämnda diskurserna eftersom detta också i högsta grad beror på bloggskribenternas förmåga att tro att de är i kontroll över sig själva samt att de själva ansvarar över denna strävan efter vad de upplever som hälsosamt.

För bloggskribenterna i denna avhandling är deras uppfattning kring deras genus viktigt vilket bloggskribenterna betonar genom att både implicit och explicit skriva om kvinnlighet. Eftersom detta är ett genomgående tema i bloggtexterna så är det tydligt att kvinnligheten är en väsentlig del av deras identitet. Det handlar om både en klassisk och en mer otypisk form av kvinnlighet, och i bloggtexterna handlar detta om både personlighetsdrag och det kroppsliga idealet. För bloggskribenterna i denna analys är den muskulösa kvinnokroppen är kvinnlig i högsta grad. Beroende på vilken bloggskribent det rör sig om handlar deras uppfattning om kvinnlighet antingen om en typisk betonad kvinnlighet (Connell, 1987) eller som en omstörtande ny form av kvinnlighet var de ser sig som kvinnor med muskler.

## 10.1 Fitnesskroppen

Fitnesskroppen är ett centralt tema i samtliga bloggtexterna eftersom bloggskribenterna skriver om hur de anpassar sina liv enligt en fitnessstävling, exempelvis skriver de om både valet av diet och träningsupplägg som bäst passar detta. Med detta innebär det att fitnessbloggarna i denna analys skriver mycket om disciplinering, som i detta fall handlar om att man genom träning och ett strikt kostschema försöker forma kroppen enligt ett specifikt kroppsideal. Detta är alltså ett sätt för hur diskursen om egenmakt tar sig i uttryck, samtidigt som det också handlar om att försöka konstruera en enhetlig identitet var kropp och själ uppfattas som ett. I många blogginlägg skriver skribenterna om bland annat motivation, varför de gör detta och vad de upplever att denna disciplinering av kroppen kommer att ge dem. Även om bloggskribenterna oftast använder sig av en positiv ton i texten så kan de även skriva om sina motgångar eller om dagar då motivationen tryter, och att bloggskribenterna då upplever negativa tankar som de vill trycka undan till varje pris som helst. En del av bloggskribenterna kallar dessa tankar för "hjärnsnöken" eller "demoner". Dessa tankar handlar om misstro, ifall disciplinen är mödan värd, och då motiveras detta med att det gäller att ta kontroll över sina tankar för att få kontroll över kroppen.

*Såndär spöken som gärna vill berätta för en hur dum man är som pressar sig själv så hårt dag ut och dag in... till vilken vinning egentligen? Men DÅ gäller det bara att vara starkare än spökerna, och helt enkelt berätta för dem hur det egentligen ligger till, att man faktiskt gillar det man gör, man gillar att utmana sig själv, att göra något som inte alla andra gör, att ta kontroll över sin egen kropp helt enkelt (Sofie, 28.6 2014).*

Utgångspunkten för bloggskribenternas disciplinering av kroppen är alltså målmedvetenhet, framförallt då en tid av dieten har gått och det ännu finns arbete att göra för att få kroppen i toppform inför en tävling. Bloggskribenterna skriver på ett sätt som konstruerar en mental och fysisk styrka, och att det finns en njutning i detta kroppsprojekt. Bloggskribenterna skriver även att de får tillbaka en del av motivationen genom att belysa att alla inte har denna motivation som de har, likt Sofie i citatet ovan. Kroppen går alltså att disciplinera, vilket understöds av Franks tankar om den disciplinerade kroppen samt av Foucaults tankar om hur makt tar sig i uttryck på ett individuellt plan genom träning (Foucault, 1979; Frank, 1991). Ifall individen har makt

över sitt eget liv så kan hen alltså forma en enhetlig identitet – på detta sätt är diskurserna kring egenmakt och dualism möjliga att kombinera.

Trots att det stundvis är tufft för dessa fitnesskvinnor så lyfter de fram att det är genom tuff träning och en välplanerad kost som de behöver för att nå det ultimata målet - fitnesskroppen. Att förbereda maten genom att tillreda den och dessutom väga maten samt att följa ett strikt träningschema tar mycket tid och hängivenhet. Dessutom är fitnesskvinnorna tvungna att prioritera bort andra saker som kan komma i vägen för deras mål att tävla i fitness, men den ultimata kroppen lyfts ändå fram som det som är värt att sträva efter: *”Är man målmedveten och vet vad man vill kan man göra precis vad som helst! Det är jag benägen att intyga! Här ser ni resultat av hårt arbete ständigt med målet i sikte!”*(Emeli, 9.8 2014). Dessutom kännetecknas diskursen av egenmakt av att ansvaret ligger på individen själv, trots att de flesta har en personlig tränare som ser över deras framsteg. *”OCH hur mycket man än vill skylla på domarna eller på någon annan har man bara själv att skylla på i slut ändan.”* (Madeleine, 22.10 2014).

Denna subjektspostion, den disciplinerade atleten med ideala kroppen, kännetecknas alltså av att kroppen är medlet som denna disciplinerade manifestation behöver samtidigt som kroppen fungerar som resultatet av disciplineringen. Genom att tukta kroppen genom ett strikt kost- och träningsprogram kan dessa bloggskribenter nå en upplevelse av fullständig kontroll, samtidigt som kroppen även är kvittot på detta arbete. Kroppen är alltså det mest centrala medlet för att uppnå en viss samstämmighet mellan det mentala och fysiska för dessa bloggskribenter, som alltså dualismdiskursen beskriver. Fitnessvärlden kan alltså fungera som ett sätt för en postmodern individ att uppnå en viss förutsägbarhet när allt annat i samhället till synes verkar krackelera (Giddens, 1991).

Denna målmedvetenhet är något som fitnessutövare behöver, eftersom denna kroppsliga formgivning handlar om en lång process. Beroende på fitnessutövarens utgångsläge, ifall man är en nybörjare eller ifall man har tävlat tidigare och därför har den muskelmassan som krävs för fitness, så kan det handla om ett noggrant planerat liv från sex månader upp till flera år. Denna dröm om fitnessscenen är något som kräver uppoffringar och ständig hängivenhet samtidigt som det krävs en förmåga att kunna motivera sig när det känns som mest krävande. De lyfter ofta fram hur viktigt kost- och

träningsprogrammet är för att en dag kunna ha en fitnesskropp.

*Vägen till tävlingsform är lång. På vägen fram till tävlingsform ligger år av dedikerad träning och förtäring utav behovsstyrd näring. Stoltheten kommer ifrån att man under resan spräckt varenda gräns och norm och passerat alla hinder mellan nuläge och toppform. Lättnaden kommer ifrån vetskapen om att man i nästa sekund ska få återvända till gymmet med en energi och kraft, som man nästan glömt bort att man haft (Maria, 25.10 2014).*

Kännetecknande för fitnessbloggar är att bloggskribenterna mäter sina framgångar i siffror. Det kan handla om både om den faktiska vikten i kg, eller om centimetrar eller fettprocenter. Oberoende av vilken kategori (bodyfitness, bikinifitness eller Arnold Classic) som en fitnessutövare väljer så är det viktigt att ha en kropp som passar just den kategorin. I bloggarna kan detta kroppsideal visualiseras med motiverande bilder av vilken fysik hen vill uppnå eller genom siffror. Sofie skriver om detta kroppsliga mål som ”beachformen”: ”Kan väl påstå att ”beachformen” är på plats nu iaf och dags att skrapa fram själva tävlingsformen nu. Har väl ca 6 kg kvar att gå ner tror jag. 9 veckor kvar till Norway Open som är första stopp” (Sofie, 22.7 2014). Sofia har en viss siffra i åtanke, vilket är den siffra som hon upplever är den bäst lämpade vikten för henne för tävlingen Norway Open. Kroppen blir alltså till det viktigaste projektet som fitnessutövaren har, även om fitnesskvinnorna använder sig av exempelvis hälsodiskursen för att betona att det finns ett annat syfte i träningen så är det ändå svårt att undgå att det handlar om ett visst utseende. Bloggerskorna har ett datum i åtanke när de inleder sina dieter och träningsprogram, och de följer upp med deras framsteg med jämna mellanrum. Ofta presenterar de sina framsteg åt sin personliga tränare som följer med dem under processens gång. De presenterar sina framgångar som kroppsliga förändringar så som vikt eller fettprocent. Kroppen blir således till något som går att mäta, och det är enbart framsteg som är av någon betydelse för kvinnorna.

Dessa bloggskribenter skriver ofta hur de konstruerar sig själva och hur de aktivt kan kontrollera sina kroppar. Det finns alltså paralleller till hur den antika människan konstruerar sig själv som en självständig agent genom att aktivt ta hand om sig själv och sin hälsa (Foucault, 1997). När fitnessutövaren med hjälp av sin viljestyrka disciplinerar kroppen så kan alltså en samstämmighet mellan kropp och själ formas. Detta är ett typiskt sätt för hur diskursen för separationen mellan kropp och själ tar sig i uttryck.

Kroppsformen presenteras oftast på ett mekaniskt sätt. Syftet med fitness är att presentera en muskulös och fettsnål kropp vilket innebär att helheten är av betydelse samtidigt som vissa muskelgrupper är viktigare än andra beroende på vilken kategori utövaren tävlar i. Muskelutvecklingen är något som blir synlig när fettprocenten minskar, och bloggskribent Sofie skriver hur hennes disciplin gett resultat:

*Jag måste säga att jag börjar bli rätt nöjd med min utveckling på benen och rumpan som jag har haft detta året. Det är nu när man skalar av allt som man verkligen kan se vad man har lyckats att bygga. Och japp, rumpan har blivit bättre och snäppet större. Likaså benen har förbättrat sig efter alla tunga och tuffa benpass Så nu ska jag bara se till att få fram separationerna också, det svåraste i den här "leken"... (Sofie, 13.8 2014).*

För Sofie ligger alltså fokus på att få större muskler på den nedre delen av kroppen. Vad hon säger i citatet är att hon får en viss tillfredsställelse av att rent konkret se resultaten av den tuffa träningen när kroppsfettet "skalas bort". De flesta av bloggskribenterna upplever detta vid något skede av den kroppsliga processen som fitness handlar om: kroppen svarar på disciplineringen och då känner jag mig lycklig, vilket är ett sätt för hur den dualistiska diskursen, alltså separationen mellan kropp och själ, tar sig i uttryck.

Fitnessutövare har kroppen både som verktyg och som det slutgiltiga målet som de satt ut för sig själva, vilket är särskilt kännetecknande för fitnessutövare till skillnad från andra idrottare som eftersträvar andra mätbara resultat än just de kroppsliga.

Fitnesskroppen är alltså något som dessa bloggskribenter har, men också något som är väsentligt för deras identiteter som fitnessutövare. Kännetecknande för fitnessutövare är att de tänker dualistiskt, alltså att kroppen ses som separat från själen, vilket kan ha sina följder speciellt då kroppen inte svarar på disciplineringen. Detta är väldigt tydligt då bloggskribenterna skriver om sina motgångar i detta kroppsliga projekt som de betonar med hjälp av exempelvis vikten: *"Jag och vågen har inte varit vänner det senaste. Upp och ner har vikten pendlat och formen har vacklat fram och tillbaka den med. Skulle mätningen visa på bra resultat? Skulle allt jobb jag lagt ner givit något resultat?"* (Emeli, 24.6 2014). I detta citat ifrågasätter Emeli hur mekanisk och förutsägbar kroppen är. Hon nämner i citatet att hon och hennes våg inte är "vänner" längre, alltså att hon inte kan mäta hennes framgångar på det sättet hon önskat. Detta handlar i hennes



fall om att hon inte gått ner i vikt och att kroppsformen inte är den hon hoppades på i detta skede av processen. Att benämna vågen som en ”ovän” på detta sätt är typiskt för den dualistiska diskursen eftersom vikten enbart är ett kvantitativt mått och inte kan säga något om individens välmående på andra plan. På så sätt hamnar hälsodiskursen och diskursen om dualism i konflikt med varandra: även om fitnessutövaren holistiskt sätt mår bra så är de mätbara resultaten viktigare. Citatet kan tolkas som ett sätt att benämna kroppen som en fiende för henne eftersom hon skriver att hon lagt ner mycket jobb på kroppen men att kroppen inte samarbetar. Om hon tänker att kroppen och själen är ”vänner” när hon går ner i vikt enligt planerna så är de ”ovänner” när hon inte ser resultat på vågen. Detta påminner om en av grundtankarna i dualistiskt tänkande, var kroppen i detta fall är främmande och hotar det rationella självet vilket leder till att kroppen bör kontrolleras (Bordo, 1993). Med andra ord upplever bloggskribenterna att de kan kontrollera sina kroppar då de har mätbara resultat och att de inte kan kontrollera kroppen då de exempelvis inte gått ner i vikt. Detta är en uppenbar konflikt som bloggskribenterna paradoxalt nog upplever att de kan besegra genom att utöva ännu mera kontroll över kroppen.

Kännetecknande för fitness är att kroppen behandlas som något som går att disciplinera och att framstegen går att mäta i form av siffror, men samtidigt är det tydligt vid motgångar att kroppen inte enbart är en maskin som svarar direkt på träning. Då bloggskribenterna upplever motgångar i deras kroppsliga projekt söker de ofta efter förklaringar till varför de inte lyckats uppnå resultat: *”Har tjevecka denna vecka, kan bero på det, kan bero på dålig dygnsrytm i och med att jag jobbat dygn. Annars har jag ingen bra förklaring på det hela...”* (Emeli, 14.6 2014). Tjejeckan, eller menstruationsveckan, är också något som förenar dessa kvinnor i deras motgångar eftersom menstruation är en ”utmaning” som den kvinnliga fitnesskroppen har. Detta behandlas mera kapitlen om kvinnlighet och fitnesskvinnan.

Samtliga bloggskribenter hanterar denna konflikt, att vilja kontrollera kroppen men inte kunna. Därför är diskursen om egenmakt väsentlig för dessa kvinnor – genom att använda sig av egenmakt kan de ta kontroll över sina egna tankar då de tvivlar på processen, framförallt i de fallen då de skriver om sina ”hjärnsböken”.

*Jag ska faktiskt erkänna att senaste tiden varit tuff, inte pga skadan utan med mitt huvud. Demonerna ligger lågt men spökena känns av ju närmre jag kommer slut målet. Är jag tillräckligt stor? Har jag lyckats lägga på mig tillräckligt med massa? Är jag redo? ja.. tankarna som surrat senaste månaden byts snart ut till Är jag tillräckligt hård? Har jag tillräckligt med massa? Är fett procenten för hög (Mathilda, 24.11 2014).*

Här tar Mathilda upp både en träningsrelaterad skada som en bidragande orsak till att hon tvivlar, men framförallt att hennes tankar och mentalitet arbetar emot henne. Hennes oro handlar om huruvida hur hennes kropp är tillräckligt muskulös för den tävlingen hon deltar i, men också ifall hon ännu har på sig en för stor fettprocent. Även om hon nämner att hon också är orolig för att hon inte kanske är förberedd för fitnessstävlingen i sig så är det tydligt att det är nervositeten angående ifall hennes kropp är tillräcklig för en fitnessstävling som tar överhand. Fitnesskroppen är alltså den huvudsakliga orsaken till varför dessa bloggskribenter vill tävla, men också varför dessa kvinnor upplever en viss oro. Genom att uttryckligen göra kroppen till det mest synliga men också mest kännetecknande för en fitnessutövare så konstrueras såväl en fitnesskropp såväl som en fitnessmentalitet – det spelar ingen roll vad en fitnessutövare genomgått eller hur hen har utvecklats mentalt, om inte det syns på kroppen. På detta sätt kan dualismdiskursen, egenmaktsdiskursen men också hälsodiskursen figurera tillsammans. Om allting går bra är fitnessutövaren i kontroll över kroppen och då är hon sin kropp, då uppstår ingen konflikt. Men om det inte går som planerat ses kroppen som något fitnessutövaren har, vilket dessutom bidrar till att hon inte är lika tillfredsställd med hennes kroppsliga projekt längre.

Att kontrollera kroppen är ett sätt att kunna göra kroppen förutsägbar och ifall individen upplever att kontrollen tjänat sitt syfte så stillas alltså upplevelsen av att kroppen är bristfällig. Detta är en typisk kroppsteknik som kan användas i olika syften (Frank, 1991; Foucault, 1988) men framförallt ifall man studerar fitness och de diskurser som relaterar till denna. Diskurserna om egenmakt och dualism kroppen tangerar det som Frank kallade för begär – att kroppen är i behov av något för att kroppen skall kännas komplett. ”Hjärnspöken” eller att benämna kroppsvågen som en ”ovän” är begrepp som dessa bloggskribenter lyft fram för att beskriva denna upplevelse av att detta kroppsliga projekt inte är kompletterat, detta tolkar jag alltså som representationer av det ekande begäret som de upplever under processen mot den ideala fitnesskroppen. Klyvningen

mellan kropp och själ kopplas i dessa fall samman med diskursen om egenmakt, vilket synliggörs med detta citat som jag valt att upprepa:

*Såndär spöken som gärna vill berätta för en hur dum man är som pressar sig själv så hårt dag ut och dag in... till vilken vinning egentligen? Men DÅ gäller det bara att vara starkare än spökena, och helt enkelt berätta för dem hur det egentligen ligger till, att man faktiskt gillar det man gör, man gillar att utmana sig själv, att göra något som inte alla andra gör, att ta kontroll över sin egen kropp helt enkelt. (Sofie, 28.6 2014).*

Hon tar kontroll över sina negativa tankar med hjälp av disciplinering och motiverar detta också med att hon tycker om träningen. Ifall det begäret som Frank tog upp i sin modell (1991) stillas, i detta fall att kroppen svarar på disciplineringen i mått som kilogram eller fettprocent, så upplever fitnesskvinnorna ingen dualistisk klyvning – de är sina kroppar, det råder alltså en samstämmighet mellan deras upplevda fitnessidentiteter och fitnesskroppar. Ifall kroppen inte svarar på disciplineringen på det sätt som fitnesskvinnorna hoppats på och begäret förblir otillfredsställt så kan detta tolkas som att bloggskribenterna inte upplever att de är ett med kroppen – då har de sina kroppar, och då konstrueras kroppen till en fiende eller som ett hinder som hon bör ta sig över.

Sättet för hur bloggskribenterna i denna analys uppfattar sin relation till kroppen (Frank, 1991) är väldigt beroende av hur stora framgångar de har i deras kroppsliga projekt. Kroppen kan på motsvarande sätt som för olika studier kring ätstörningar ses som det okontrollerbara, och själen som det rationella och förutsägbara (Malson & Ussher, 1996). På så sätt kan även kroppen symboliseras som det bristfälliga eller onda, och själen som det privilegierade och goda. Paralleller kan även dras till asketism var kroppen tuktades genom självsvalt i religiösa syften (Foucault, 1977)

Den disciplinerade kroppen är förutsägbar och mekanisk, och fitnesskroppen är i sig ett långt projekt som kan disciplineras bortom tydliga gränser. I många fall vet inte fitnessutövarna exakt hur mycket de bör se ut inför en tävling, och beroende på vilken tävling det handlar om så kan tävlingens domare ha en annan syn på hur den ideala fitnesskroppen ser ut. Denna diskurs kännetecknas således även av ett slutmål som inte alltid är tydligt definierat – en fitnessfysik av fullständig förträfflighet har inga tydliga

gränser som i sin tur definierar subjektiviteten hos en fitnessutövare. Det är på så sätt inte möjligt att vara för disciplinerad eller för hälsosam, även om fitnesskvinnorna har en tydlig bild av vad hälsosam är. Hälsan är en av de mest använda motiveringarna till varför dessa bloggskribenter just valt att eftersträva en fitnesskropp. För bloggskribenterna i denna analys är fitnesskroppen konstruerad som den hälsosamma kroppen, vilket gör fitnesskroppen till den ultimata representationen av hälsa.

Hälsodiskursen som jag kännetecknat i denna analys påminner om diskurser som dyker upp i flera kroppssociologiska artiklar från 90-talet. Markula har i sin artikel beskrivit hur den muskulösa, välformade och smala kroppen som det som hennes respondenter beskrev som den ideala hälsosamma kroppen (Markula, 1995). Att berättiga en fitnesslivsstil med att hänvisa till hälsa är aktuellt i flera av bloggarna: *"Fitnessen i mitt liv har nu blivit ett sätt att leva – mitt främsta intresse, min tillflykt, min motivation – hälsan fick jag liksom på köpet."* (Maria, 9.4 2013). Här lyfts hälsan fram som en produkt av Marias fitnesslivsstil, vilket kan uppfattas som ett sätt som fitnesslivsstilen kan legitimeras. I citatet ovan var kanske hälsan inte den primära orsaken till att hon började just med fitness, men eftersom det i det västerländska samhället finns en delad uppfattning om att en god hälsa förknippas med den moraliskt goda individen (Dworkin & Wachs, 2009) så kan det vara svårt att ifrågasätta detta. Samtidigt ifrågasätter vissa av bloggskribenterna exakt hur hälsosam fitnesslivsstilen de facto är: *"Det ligger inte riktigt i vår natur att pressa ner kroppen mot lägre fettprocent, klart att kroppen säger ifrån"* (Sofie, 17.7 2014). Eftersom fitnesskroppen inte har mycket kroppsfett så anser Sofie att det är logiskt att kroppen försöker motarbeta denna process på olika sätt. Trots detta motstånd brukar bloggskribenterna lyfta fram att det är just då som de bör fortsätta eftersom själva disciplineringen av kroppen börjar bära frukt, att det är fysiskt ansträngande att fortsätta ses som en följd av att man börjar få resultat. Att resultaten blir tydliga efter att en längre tid har gått är något som fitnesskvinnorna är medvetna om, och när fettprocenten är tillräckligt låg så är framstegen mer tydliga: *"Det är nu när man skalar av allt som man verkligen kan se vad man har lyckats att bygga. Och japp, rumpan har blivit bättre och snäppet större."* (Sofie, 13.8 2014). Förutom att bloggskribenterna känner sig tillfredsställda med sitt kroppsliga projekt så påverkar detta även det psykiska välmåendet: *"Under ett år har vi nått grymma framsteg. Från början av året då såg jag en osäker tjej som knappt visste vad hon givit sig in på till skillnad mot nu då målmedvetenheten och beslutsamheten sprudlar!"* (Emeli, 9.8 2014).

Detta citat är även ett exempel på hur hälsodiskursen, den dualistiska diskursen och diskursen om egenmakt kan kombineras på ett sätt var det inte uppstår en konflikt. Subjektspositionen här är denne av en aktiv agent, den moraliska och hälsosamma individen som själv är i kontroll över sitt eget liv.

Hälsan lyfts fram som en bidragande orsak till att dessa kvinnor eftersträvar en fitnesslivsstil även om processen är lång och kräver tålamod. Att hälsa är ett begrepp som i det västerländska samhället förknippas med både fysiskt och psykiskt välmående är tydligt även för bloggskribenterna, vilket är tydligt när de talar om träningens betydelse: *"Oavsett vilka resultat man eftersträvar är träning enligt min mening någonting som ska vara roligt, det är då de allra bästa resultaten genereras och träningen blir ett bestående inslag i livet"* (Maria, 13.1 2013). I detta citat nämner Maria att glädjen till träningen en sak som hon upplever kan ge bättre resultat för henne, men hon tar inte upp varför hon valde just fitness som träningsform. Jag uppfattar detta citat som att hon talar till gemene man som inte nödvändigtvis håller på med fitness och tung styrketräning, men att det för henne är något som är roligt för henne. Bloggskribenterna tar fasta på att många källor av olika slag så kan träning bidra till ett bättre välmående. Mathilda talar i följande slag om ett postmodernt tänkande kring lycka: *"Jag vill med detta säga LEV! Hitta leendet och lyckan i träningen och eran vardag, våga alltid vara ni och kör erat race men glöm fasiken inte att äta mat"* (Mathilda, 9.10 2014). På så sätt belyses även hur fitness kan ses som en del av det postmoderna (Johansson, 1996).

Hälsodiskursen antar alltså att hälsan är individens ansvar vilket är typiskt för det postmoderna samhället. Exempelvis Maria uppmanar individer till att ta ansvar i detta citat: *"Så, fram med måttbandet och börja lyssna på vad kroppen din har att berätta – det kan vara hög tid att börja arbeta för att hälsan din förbättra.."* (Maria, 10.4 2014). Inom hälsodiskursen finns ett antagande om att alla kan ta hand om sig själva ifall de önskar det. På så sätt antar bloggskribenterna att man kan kontrollera sin framtid genom att ta ett ansvar för sin hälsa genom att träna och äta på ett sätt som de upplever vara hälsosamt (Bordieu, 1984).

Å andra sidan så kan överdriven kontroll över kroppen övergå från hälsosam till ohälsosam ifall fitnessutövaren inte lyssnar på signaler som tyder på att disciplineringen gått för långt, och ibland upptäcker individen detta för sent likt i Mathildas fall:

*Efter mina tävlingar 2012 kände jag mig trött och stressad i hela kroppen, jag fick skador men körde ändå på med full gas och toppade formen till ytterligare tre tävlingar förra året. Efter det började må allt sämre, det visade sig på olika sätt i kroppen. Jag behövde tydligen bli svag och sjuk för att verkligen stanna upp och våga byta spår. (Mathilda, 29.7 2014).*

Mathilda förbisåg alltså symptom på stress för att fortsätta tävla i fitness, vilket innebär att Mathilda är medveten om att fitnesslivsstilen inte är hälsosam ifall kroppen inte får vila mellan tävlingar. I ett annat inlägg skriver Mathilda att hon inte uppmanar till dieter med ett lågt kaloriinnehåll även om personen strävar till att tävla inom fitness:

*När Frida Sjöström valde att gå ut med att hon under offseason äter 1700 kalorier om dagen kände jag genast stackars tjej. Absolut, Frida kanske är en wonderwomen som sitter stilla 90% av dagen och inte förbränner särskilt mycket och detta fungerar för henne men hur är levnadstandarden, klarar hon detta utan att förlora muskler och alltid må bra applåderar jag enormt [...] Jag förespråkar aldrig ett underskott inte äns under diet där jag helst ligger "normalt" än drar ner mig på 1500 om dagen, jag förespråkar mat, mina vänner, min familj och att alltid lee i vad jag än gör. Inga träsk dieter, inga missade middagar med pojkvänen eller låg energi. Jag går all in i allt jag gör men har förstått att allting handlar inte om hur fort jag kommer upp på scenen utan det handlar om hur bra min resa dit varit, själva scenen är bara ett plus. (Mathilda, 9.10 2014).*

Hälsan är alltså i detta fall en helhet och inte enbart ett utseende även om det finns en uppfattning om hur en hälsosam individ ser ut (Metzl & Kirkland, 2010). För henne är hälsa inte enbart en balans mellan livets olika delkomponenter, men Mathilda nämner också att det är en risk att förlora muskelmassan ifall man äter för lite. För bloggskribenterna i denna analys är hälsa att ha en muskulös kropp och att må psykiskt bra, även om målet för dessa bloggskribenter är att uppnå en specifik fysik som inte alltid är hälsosam. Hälsodiskursen kan i följd av detta stå i konflikt med dualismdiskursen eftersom det kan vara svårt att kombinera den ideala fitnesskroppen med det som uppfattas som hälsosamt för både kropp och själ.

Fitnesslivsstilen är inte alltid enkel, och även om det är tydligt att det handlar om att bygga upp en större muskelmassa och dessutom få en lägre fettprocent så är det inte ovanligt att bloggskribenterna samtidigt nämner att träningen får dem att må bra:

*Det som får mig att motiveras att gå till gymmet är att jag vet att jag mår bra både psykiskt och fysiskt. Det handlar inte om att gå ner i vikt i mitt liv. Min stora motivation är att jag vill vara stark. Därmed kommer också bättre hållning, jag orkar mer, "feel good" känsla och mitt självförtroende blir bättre (Madeleine, 5.1 2015).*

Madeleine säger här att det viktigaste för henne är att bli stark, och att träningen har gett henne flera andra fördelar som har med hälsa att göra. Detta kan ändå upplevas som paradoxalt med tanke på att syftet med fitnessstävlingar är att visa upp en fettsnål och muskulös kropp, vilket uppnås delvis genom att gå ner i vikt. Vikt, som många noterar, är däremot inte det viktigaste utan snarare handlar det om hur kroppen ser ut när de musklerna är tydligt definierade i följd av en låg fettprocent. Hälsa i denna kontext är att må bra i både kropp och själ, samtidigt som det är tydligt att det även handlar om ett specifikt utseende som inte alltid är hälsosamt: *"Att hålla en skarp tävlingsform året om är nästan omöjligt. Det sliter hårt på kroppen och det är inte heller skonsamt att ligga i den toppfasen i långa loppet"* (Mikaela, 1.10 2013). Hälsodiskursen i denna kontext har flera paradoxer som är kännetecknande för fitnessutövare, men som också har ett starkt inflytande av de dominerande medicinska diskurserna som uppmuntrar till en holistisk syn på hälsa (Turner, 1992). På så sätt är den vältränade kroppen en inflytelserik symbol i det postmoderna samhället: den vältränade kroppen symboliserar den hälsosamma och den moraliska individen (Lupton, 1995) vilket även är fallet i denna analys var hälsodiskursen ofta är i samspel med diskursen om egenmakt.

Fitnesskroppen kännetecknas av en kropp som är muskulös och fettsnål, och eftersom en smal kropp förknippas med kvinnlighet är detta också ett typiskt sätt för hur genusdiskursen tar sig i uttryck. Även om bloggskribenterna ofta skriver om kvinnlighet i förhållande till hur deras kroppar ser ut så väljer jag ändå att presentera detta i ett eget kapitel, eftersom en av mina forskningsfrågor direkt tangerar hur kvinnlighet konstrueras i bloggtexterna. Jag presenterar min analys av hur bloggskribenterna genom

sina bloggtexter konstruerar sig själva som kvinnor till nästa.

## 10.2 Kvinnlighet

I analysen av bloggtexterna så blir det tydligt att bloggskribenterna skriver om sig själva som fitnessutövare som bygger upp en muskulös kropp som de själva uppfattar som kvinnlig. I blogginläggen så skriver de både om nuläget med kroppen, vad som kan förbättras och vad det slutgiltiga målet är. I denna avhandlings fall är målet för alla dessa kvinnor att komma i så god form som möjligt inför en fitnessstävling. Genom träningen skulpterar de sig själva mot ett starkt och feminint kroppsideal, och de betonar ofta vilka kroppsdelar som gör dem kvinnliga: *"En mycket genetiskt fint skapt sådan! Bra linjer och snygga lårsvep och smal kvinnlig midja!"* (Emeli, 9.8 2014). Genom en komplimang som Emeli fick av en annan fitnessutövare beskriver hon vilka delar som gör henne till en bra fitnessutövare, nämligen välformade ben och en smal midja. Detta kvinnliga kroppsideal är inte enbart kännetecknande för fitnessutövare, utan för många kvinnor även utanför denna kontext. I jämförelse med flera tidsskrifter som riktas mot kvinnor så kan vi se att kroppsidealet utanför fitnesskontexten är ett smalt men kurvigt ideal. Flera författare ser dock detta kroppsideal som orealistiskt och även förtryckande mot kvinnor i det västerländska samhället (Duncan, 1994; Markula, 1995; Markula, 2001) men i denna avhandling presenteras detta kroppsideal som något som går att uppnå ifall man klarar av att kontrollera kroppen med hjälp av egenmakt. Det är således ett sätt för hur diskursen om egenmakt och genus kombineras: den muskulösa kvinnokroppen är ett ideal som konstrueras som åtkomligt även om kvinnor inte är lika kapabla som män att bygga upp en större muskelmassa. Det finns en delad uppfattning om att det är svårt för kvinnor att bygga synliga muskler samtidigt som många förknippar muskler med maskulinitet. Det finns således ett muskulärt glastak för kvinnor (Dworkin, 2001), vilket bloggskribenterna uppmuntrar andra kvinnor att inte vara rädda för: *"Myt: Du blir "plufsigt" och "biffigt" av att lyfta tunga vikter! Tro det eller ej, men det kan faktiskt göra dig slimmare"* (Mikaela, 10.12 2013). Biffigt beskriver alltså en stor och maskulin kropp, och slim är en direkt översättning från engelskan som jag översätter till slank. En större muskelmassa kan enligt Mikaela ge en illusion av en smalare kropp, vilket är viktigt för bloggskribenterna att poängtera



eftersom att vara smal är ett kroppsligt drag som förknippas med kvinnlighet (Markula, 1995). Muskler är för bloggskribenterna inte heller något som de uppfattar som manligt, snarare som något som även kan betona kvinnligheten genom att bygga upp en större muskelmassa på exempelvis ryggen:

*... du kan faktiskt "bygga" dig till en smalare midja. Där är 3 punkter du kan förbättra för att göra din midja visuellt smalare. Midjan, ryggen och axlarna! Den självklara är ju midjan, här finns inte så mycket att göra förutom att bli av med underhudsfett. Desto lägre fett procent, desto smalare kommer din midja att bli (...) Ryggen och i detta falllatissimus dorsi, är muskeln som ger dig den där eftertraktade V-formen. Med ett par breda vingar kommer din midja se smalare ut i förhållande till resten av kroppen, och du skapar en optisk illusion att du har en smal midja (Mikaela, 17.2 2014).*

Bloggskribenterna skriver även om sina konkurrenter i ett gott ljus även om de tävlar i samma klass i samma fitnessstävling. De lyfter fram sina konkurrenters kroppsliga prestationer på ett positivt sätt, och beskriver hur de inspireras av andra kvinnors viljestyrka. Detta kan bero på att kvinnorna ännu ser sig som i ett underläge inom fitnessbranchen, även om denna maskulina arena så småningom luckras upp för kvinnor, och att de därför stöder varandra och håller samman. När de beskriver sina konkurrenter blir det även tydligt att de delar samma uppfattning om hur den ideala fitnesskroppen ser ut: *"För Jennifers del så blir det Bikini Fitness, även här har vi en grym tjej som vet vad hon vill. Slimmade ben och snygg rumpa. Perfekt för bikini fitness"* (Sofia, 5.8 2014). Kvinnorna delar uppfattningen om hur den ideala fitnesskroppen ser ut, och positionerar sina konkurrenter och sig själva i enlighet med detta eftersom de aktivt vill vara delaktiga i denna diskurs.

Eftersom bloggskribenterna positionerat sig som fitnesskvinnor så är det förekommande att kvinnorna positionerar sig själva som en del av del av denna subjektsposition – oss kvinnor som bygger muskler. Det blir tydligt i både om hur de stöder sina konkurrenter och låter sig själva inspireras av andra, men också hur de beskriver de uppfattningsvis delade utmaningarna som fitnesskvinnorna har:

*Tjejer har ju en hel del i vägen i bröstväg som döljer muskulaturen... Därför att träna de undre regionerna av muskeln lägger jag inte så stor vikt vid när det kommer till det visuella. Sedan så gäller det givetvis att vara jämnstark i alla delar.. men ni förstår vad jag menar. När jag tränar för att förstärka det visuella lägger jag därför mycket fokus på de övre delarna av bröstmuskulaturen (Emeli, 6.8 2014).*

Emeli beskriver hur bröstet, som är ett kvinnligt attribut, kan vara en utmaning för kroppsbyggare eftersom de största bröstmusklerna ligger direkt under bröstet som består av fettvävnad. Jag tolkar som att hon talar om detta som en utmaning som rör alla kvinnor som vill öka i muskelmassa. Hon poängterar även att ”ni” säkert förstår, vilket jag tolkar som att är riktat mot andra kvinnor som också tränar i samma syfte. På detta sätt kan denna diskurs tolkas som en feministisk rörelse, var kvinnorna håller samman och stöder varandra i deras fitnesslivsstil. Hon nämner också hur hon försöker lyfta fram bröstmuskulaturen, framförallt den visuella aspekten av bröstet, vilket jag tolkar som ett sätt som hon vill belysa sina kvinnliga attribut genom att träna upp muskulaturen under bröstvävnaden.

Inom genusdiskursen i denna analys är kvinnligheten starkt performativt, eftersom ifall kosten eller träningen inte upprätthålls så kan man inte på ett legitimerat sätt positionera sig som en fitnesskvinna. Denna diskurs påminner om Anderssons och Johanssons resultat i deras analys från år 2013, var kvinnorna förhandlar om en position mellan hegemonisk maskulinitet och poängterad femininitet (Andreasson & Johansson, 2013). Kvinnorna är medvetna om att muskler uppfattas som ett manligt attribut, samtidigt som de med hjälp av en ökad muskelmassa och lägre fettprocent vill belysa att de är kvinnor med kvinnliga former. Som Mathilda skriver i ett blogginlägg om en fitnessstävling: *”För att citera en smart bikinitjej ” För mig är Bikinifitness en kategori under Bodybuilding och därför ska det vara just det, det ska vara muskler”.*” (Mathilda, 22.9 2014). Hon citerar en annan kvinna som också tävlar inom fitness vilket tyder på att hon positionerat både sig själv och den andra i denna diskursiva kategori. För denna grupp med kvinnor är den sociala identiteten framträdande under fitnessstävlingen, vars kontext är unikt eftersom en viss balanserad muskeldefinition är det som avgör vilken av dem som rankas högst i den kvinnliga tävlingskategorin.

Det finns flera kategorier inom fitness och för kvinnor är de vanligaste kategorierna bikinifitness och bodyfitness. Det som skiljer kategorierna fram varandra är hur mycket muskelmassa som ses som optimalt, men i tävlingsögonblicket sker presentationen på samma sätt. Kvinnorna ställer sig i led med sina muskulösa kroppar i det som i deras uppfattning ses som toppform, och visar sedan upp sin kroppsliga fysik i en liten bikini och genom olika poseringsställningar. Dessutom används en väldigt mörk färg över hela kroppen, eftersom det anses lyfta fram musklerna ännu mera än en blek hy, och glamouröst smink och hår. Detta ögonblick, fitnessstävlingen, kännetecknas också av en upplevelse av transformation:

*Efter att färgen var lagd var det dags för fix! Håret skulle lockas och sminket läggas..En riktig förvandling för mig som är van att gå i träningskläder eller uniform 24-7..Resultatet blev riktigt bra, kände knappt igen mig själv efter att söta Hanna och Josse hade hjälpt mig att locka håret, riktiga prinsesslockar! På med smyckena och hopp i bikinin! Första tanken när jag kollade mig i spegeln.. Wow är detta jag? Vilken resa jag gjort! [...] Då var det dags! Jag skulle äntligen få ta plats och skina på scenen! Var jag nervös? Nej inte så farligt, mest glad och sprudlande energisk för att få visa upp min fysik för domarna som jag kämpat för så länge nu! Att kliva ut på scenen ta sitt första steg ut och mötas av publikens jubel var heeeelt fantastiskt! Kommer minnas den stunden för alltid! Att vetskapen om att alla tittade på mig applåderade åt mig, var obeskrivligt! Jag kommer inte ihåg särskilt mycket av stunden på scenen i bilder, det starkaste för mig är känslorna att få stå där! (Emeli, 27.11 2013).*

Efter ett rigoröst planerat tränings- och kostschema kan fitnesskvinnorna inta scenen och visa för allmänheten vad de åstadkommit. Tävlingsdagen handlar således om en form av kvinnligt ideal men också om en stund av beundran som Emeli rapporterar – de får visa för allmänheten hur stort inflytande deras egenmakt (eng. ”empowered”) haft på kroppen. Många av bloggskribenterna har noga valt ut vilken bikini de ska ha, vilken hårfärg och vem som skall hjälpa dem med sminket på tävlingsdagen. Genusdiskursen i denna form påminner om en riktig askungesaga, men i en kontext som ännu uppfattas som maskulin arena (Johansson, 1996). Emeli beskriver hur hon känner sig stunderna just före tävlingen inleds, då hennes utseende är fulländat och känslorna går på högvarv. Det senare citatet belyser å andra sidan hur det känns att ha allas ögon på dig efter många månader av hård disciplinering av kroppen. Några av bloggerna vill poängtera att fitness handlar om mera än utseende:

*Att tävla är en bisyssla som vi atleter har! Det är ett sätt att mäta framgång och testa våra gränser på en och samma gång. Att det även handlar om bekräftelse, råder det inga tvivel om. Men, själva grunden är och måste komma från glädje och kärlek till stenhård träning. (Maria, 25.10 2014).*

Motiveringen till att tävla ligger i att de tycker om att träna, vilket gör att citatet även drar paralleller till hälsodiskursen och dualismdiskursen. Tävlingen är alltså en måttstock för fitnesskvinnorna men också en stund var de blir bekräftade som fitnessutövare men också som kvinnor. Tävlingen är alltså det tillfället som kvinnorna har för att kunna bli bekräftade som kvinnor i en kontext var denna form av kvinnlighet inte är ifrågasatt i lika stor utsträckning som i andra samhälleliga kontext.

Kvinnorna vill legitimera sig som seriösa atleter genom att poängtera att det ligger mycket hårt arbete bakom det som allmänheten får ta del av på en fitnessstävling. Maria lyfter även fram att det handlar i viss mån om en bekräftelse, vilket stämmer bra överens med teorin kring den narcissistiska kroppen (Frank, 1991). Den narcissistiska kroppen upplever att den är bristfällig och i behov av utomstående objekt för att känna sig komplett, och då stillas detta begär. Det handlar om att återspegla fitnessidealet med hjälp av rätt accessoarer (i detta fall tävlingsbikini, smink, hår och en brun kroppsfärg) och att presentera sig själv i upplevd perfektion, och på så sätt förminska de brister som den narcissistiska kroppen har. I fitnesskontexten kan även det narcissistiska begäret stillas genom att en individ låter sig bli speglad och beundrad tillsammans med andra fitnessutövare. På så sätt kan fitnessidentiteten även skapas – genom att bli inkluderad i ett för individen önskat sammanhang. I detta fall kan bloggskribenterna skapa sin sociala identitet som kvinnor med muskler, vilket i bloggtexterna poängteras genom att tala om ett ”vi”:

*Att tävla i fitness kan tyckas glamoröst. Man får bära en skraddarsydd bikini i glittrigt tyg med Swarovskis stenar applicerade högt och lågt och posera i vassa klackar på en scen. Vi atleter ställer upp på rad, ler från öra till öra och blottar varenda tandrad. Känslan när man står där i sitt livs bästa form är både stolthet och lättnad, på en och samma gång (Maria, 25.10 2014).*

Maria tangerar både den ideala fitnessformen som ”sitt livs bästa form” och den ideala kvinnligheten i detta citat, men framförallt lyfter hon också fram hur stolt hon känner

sig när hon visar upp det som hon åstadkommit. Jag tolkar den glittriga bikinin och klackskorna som en form av normativ kvinnlighet (Connell & Messerschmitt, 2005) och betoningen i citatet ovan som kvinnligheten i fitness. Vetskapen om att man kommer att bli beundrad och sedd för den kropp och kvinnlighet man representerar på tävlingen är för dessa bloggskribenter ett viktigt. Denna subjeksposition rör sig om den starka och egenmäktiga (eng. ”empowered”) kvinnan vilket i stor utsträckning påminner om en förhandlad position mellan hegemonisk maskulinitet och poängterad femininitet (Dworkin & Wachs, 2009).

Att få stå på en scen och kunna ta emot publikens applåder är en intressant aspekt för hur hälsodiskursen, diskursen om egenmakt och genusdiskursen kombineras. De upplever själva att deras kroppar är hälsosamma (se kapitlet om fitnesskroppen), och att de visar upp vad de åstadkommit på en scen är i denna kontext ett accepterat sätt att påvisa hur stor egenmakt man har och dessutom upplever de sig själva som feminina. Det handlar både om den för dem idealiserade fitnesskroppen men också en form av kvinnlighet, och att kunna spegla sig i sina egna framgångar. När bloggskribenterna talar om tävlingsdagen så lyfter de inte fram att muskler är ett manligt attribut, tvärtom så belyser de sin kvinnlighet istället. Det glittriga idealet är på så sätt en form av betonad femininitet (Connell, 1987) genom det sättet som detta konstrueras i texten.

Framförallt kategorin bikinifitness är väldigt feminin eftersom bikinifitnessutövarna kan ha en större fettprocent än i bodyfitness, vilket alltså innebär att vissa kvinnliga former bibehålls eftersom de inte har en väldigt låg fettprocent. Att välja vilken kategori som man tävlar i är viktigt eftersom kroppsidealerna mellan dessa kategorier varierar, främst handlar det om hur mycket muskelmassa som är mest idealt. Mellan kategorierna finns även en viss variation i hur feminin eller maskulin en tävlingskategori är, vilket bloggskribenterna också tillskriver personlighetsdrag till:

*Jag skulle aldrig kunna tänka mig att till exempel ställa upp i bikinifitness. Inte på grund av att jag ogillar fysiken, tvärt om! Bikinitlejerna är ju så fruktansvärt fina och i många fall naturligt snyggt tränade i sina kroppar. Finns undantag även här givetvis..Nej det är på grund av personligheten och allt där omkring som inte matchar mig riktigt. (Emeli, 12.8 2014).*

Bikinifitness är alltså en kategori inom fitness som även kopplas till en personlighet, vilket alltså tyder på att det finns en delad uppfattning om att bikinifitnesskvinnor är normativt kvinnliga (Connell & Messerschmitt, 2005). Ifall en fitnessutövare upplever att hon inte riktigt passar in i kategorin bikinifitness, både när det kommer till hur hennes ideala fitnesskropp ser ut och hur ”kvinnlig” hon upplever att hon är, så kan man alltså välja att tävla i en annan kategori. Å skriver även att de som tävlar i bikinifitness är utseendemässigt fina, och även ”naturligt snyggt tränade i sina kroppar” vilket jag tolkar som att Emeli inte anser att den muskulösa kvinnokroppen skulle vara onaturlig. Detta citat tolkar jag som ett implicit sätt att använda sig av hälsodiskursen: för bloggskribenten är den muskulösa kvinnokroppen naturlig, vilket alltså i sin tur kan ses som ett sätt att avfärda påståenden om att muskulösa kvinnokroppar är ohälsosamma eller groteska (McGrath & Chananie-Hill, 2009).

Den kvinnliga fitnesskroppen är både muskulös och fettsnål, och på många sätt är kroppsfettet som den ultimata fienden för att uppnå fitnessmålet. För att kunna presentera en fitnesskropp på en tävling så krävs det att fitnessutövaren byggt upp synliga muskler samtidigt som musklerna syns på grund av att fettprocenten är tillräckligt låg. Detta belyses även när bloggerna presenterar sina syften med träningen: styrketräning för att öka muskelmassan, och kardiovaskulär träning såsom morgonpromenader eller intervallträning för att få ner fettprocenten. Mikaela lyfter fram problematiken kring kroppsfett i ett blogginlägg som även innehåller träningstips: *”Fettet som ger dallriga överarmar kan vara svårt att bli av med. Men med tålamod och ansträngning är det fullt möjligt. Visst går det att få bort daller och bli fastare i hullet. Jag ska ge några riktigt bra tips som botar dina figurproblem.”* (Mikaela, 20.2 2014). Fettet presenteras här som ett figurproblem, och Mikaela skriver även om fett på överarmarna som något som inte är önskvärt för en fitnessutövare. Istället bör man ta till strategier som minskar på ”dallret” och som leder till att hela figuren blir ”fastare”. Fettet är, för Mikaela men också för andra av bloggskribenterna, det som står i vägen för deras mål inom fitness. Samtidigt beskrivs fettets som fitnessutövarens problem som ett problem som delas av många, och Maria skriver här hur hennes mål har förändrats över tid:

*Jag kan vara först ut med att erkänna! När jag började träna var det inte hälsan eller styrkan som var huvudsyftet, nej jag skulle bli snyggare minsann. Kroppen skulle svarvas och initialt (som för så många andra tjejer) stod conditionsträningen högst upp på listan som enda bot på det oönskade fettet. (Maria, 9.4 2013).*

Maria skriver detta på ett sätt som lyfter fram henne som en kvinna med ett problem som enligt henne många andra kvinnor delar, nämligen att minska på fettet. Fettet ses som ett hinder för att uppnå ett mål, både för fitnesskvinnor men också för andra kvinnor som Maria beskriver det. Smalhet är något som uppfattas som kvinnligt, och ifall en kvinna klarar av att bli av med det upplevt överflödiga kroppsfettet för att få den muskulösa fysiken att bli synligare så uppfattas detta som att kvinnan är i kontroll över hennes liv. Denna genusdiskurs i samverkan med egenmaktsdiskursen påminner om den som anorektiska kvinnor använder sig av för att legitimera sin position som smala och fragila kvinnor. Den anorektiska, svältande kvinnan är inte svag – hon är i kontroll över sitt liv och sin kropp (Bordo, 1993). Anorektiker upplever också att kroppsfettet är det största hindret för dem att uppnå sin extremt smala fysik.

Kännetecknande för fitnesskvinnor är däremot att de också ifrågasätter det smala skönhetsidealet genom att belysa att det viktigaste är att man är hälsosam. I många blogginlägg belyser fitnesskvinnorna hur viktigt det är att inte enbart äta mat, utan hälsosam mat. Sättet bloggskribenterna skriver detta riktar sig mot kvinnor eftersom de själva ser sig som kvinnor, och att de gärna vill dela med sig av vikten av att äta nyttigt: *”Har vi inte kommit längre än att vi enbart kopplar hälsa till en slank siluett och hur tror ni att kroppen ställer sig till skräpmat, ur en långsiktig aspekt.”* (Maria, 5.1 2015). Maria noterar i citatet hur det kommer sig att ”vi” inte kommit längre med budskapet om hur väsentlig bra kost är för hälsan, men också att vara smal inte alltid är ett tecken på att man är hälsosam. Detta kan tolkas som en motreaktion mot det smala, nästan anorektiska kroppsidealet men också som en feministisk rörelse. Att vara smal är inte alltid hälsosamt, men samtidigt kan det vara svårt att berättiga varför just det smala men muskulösa idealet skulle vara hälsosammare. Det kan alltså finnas konflikter mellan hälsodiskursen och genusdiskursen eftersom många ifrågasätter hur hälsosamt detta kroppsideal är för främst kvinnor.

Maria vill däremot lyfta fram att hon är som många andra kvinnor med hennes syn på kroppsfettet, och att kvinnorna därmed kan känna igen sig i henne även om hennes fitnesslivsstil inte delas av så många kvinnor. Men betoningen ligger samtidigt i denna diskurs på annat än just ett utseende, ett smalt kroppsideal eller ett muskulöst kroppsideal, vilket bloggtexterna lyfter fram med ett delat och kontroversiellt budskap: ”S T Y R K A är verkligen det nya smala!” (Maria, 5.8 2014).

### 10.3 Fitnesskvinnan

I det västerländska samhället är det ett privilegium att ha tid att kunna ta hand om sig själv och sin egen hälsa (Foucault, 2000). Eftersom bloggsribenterna schemalägger sin vardag och sin träning så lyfter de fram att det i stor mån handlar om prioriteringar: *”När jag ser tillbaka så förstår jag att mina prioriteringar har ändrats genom åren (timmarna på dygnet har ju inte blivit fler) och slutsatsen är att jag tränar för att orka. Den tiden som jag prioriterar att investera i mig själv, i form av träning, får jag tillbaka i form av energi”*(Maria, 26.11 2012). Att hantera tid med hjälp av att betona vikten att prioritera träning eller hälsa är en form av självteknologi, alltså en praktik som ger individen ett inflytande över sig själv för ett ändamål (Foucault, 1988). För Maria är ändamålet att orka bättre med vardagen med familjen: *”Vill inte vara utan gymmet, träningen och känslan efteråt, är övertygad om att jag både blir en bättre mamma, hustru och medarbetare utav att investera den tiden i mig själv.”* (Maria, 19.12 2012). För bloggsribenterna är alltså moderskapet och den vardagen som medföljer mammrollen viktig, vilket också kan tolkas som ett sätt som bloggsribenterna poängterar deras femininitet (Connell & Messerschmitt, 2005) eftersom moderskap oftast uppfattas som något starkt kvinnligt.

Vardagen för fitnesskvinnan kan ses som en praktik i sin egen rätt, men som dessutom observeras av andra eftersom bloggarna är offentliga. Detta kan ses som ett sätt som bloggsribenterna konstruerar sig själva som fitnessutövare genom att både låta sig bli observerade och observera sig själva, vilket innebär att detta kan även tolkas med hjälp av Foucaults tankar kring biomakt. Genom att fitnesskvinnorna kontrollerar sin hälsa genom ett strikt schema och dessutom delar med sig av detta med andra på internet så



kan man både tolka detta som ett uttryck för individuell biomakt (eng: ”*anatomo-politics*”) och samhällelig biomakt (eng: ”*regulatory control*”). I detta fall får bloggerna frågor från personer som läser deras bloggar som inte enbart handlar om kvinnorna själva utan även hur deras fitnesslivsstil påverkar familjen. Madeleine svarar på denna fråga genom att lyfta fram föräldrarnas ansvar för barnens hälsa:

*Jag tränar väldigt hårt varje dag och äter bra. det ser mina barn. Jag tycker det är värre för barn som växer upp med osäkra förädrar som sitter och klämmer på sina magar och bantar stup i kvarten. Uttrycker sig framför barnen att dom själva är feta och fula. Eller säger över matbordet att jag kan inte äta det där och det där för dom är med i nåt nytt bantningsprogramm.....Det är skrämmande för mig! (Madeleine, 11.04 2014).*

Madeleine svarar på frågan ”hur påverkar du dina barn?” genom att ta avstånd från andra förädrar som inte lever en lika hälsosam livsstil som henne själv. Således använder sig av hälsodiskursen för att berättiga varför hon valt att göra detta trots att hon har barn samtidigt som hon använder sig av genusdiskursen i den mån att hon presenterar en form av normativ kvinnlighet (Connell, 1987) som inte enbart behandlar ett kvinnligt utseende utan också kvinnliga personlighetsdrag som förknippas med detta. På så sätt kan dessa högst individuella hälsopraktikerna (eng. ”*anatomo-politics*”) skifta fokus till ett samhälleligt och ansvar som alla individer bär med sig, framförallt ifall de är mödrar. I och med att bloggskribenterna skriver om detta tema positionerar fitnesskvinnorna sig själva som mödrar och som fitnessutövare samtidigt på ett sätt som för dem är enkelt att förena.

Det som är av intresse för denna analys är att se hur olika diskurser samverkar med varandra även om diskurserna är motstridiga, vilket benämningen ”fitnesskvinna” till synes verkar vara. I följande citat av Emeli samverkar hälsodiskursen och genusdiskursen på ett intressant sätt - hon beskriver den ideala fitnesskroppen samtidigt som hon avfärdar antagandet om att denna kropp skulle vara ohälsosam:

*Bodyfitnessbikinin ska vara besmyckad med stenar efter smak, gärna mycket stenar! Till skillnad från Athleticfitness där vi bara använder en svart vanlig bikini. Dock så är skärningen och banden lite speciellt designade, så det*

*fungerar inte med vanlig bikini för bad. Det kroppsliga bedöms givetvis med, det är det allra viktigaste i sporten och det man förknippar den med. Det gäller att ha en bra helhet, att ha en bred rygg och inga ben vinner du inte på. Specifikt inom BF (bodyfitness) eftersträvas en X-form. Dvs bra vidd på rygg, markerade axlar, smal midja och markerade ben. Sporten går allt mer mot ett hårdare uttryck. Det finns i reglerna beskrivet att inga räfflor i muskler ska synas osv och att du inte ska vara allt för hård. Men kollar man på dagens tävlingar är de som tävlar just det, stenhårda. Det får man fram genom att ha en ganska låg fettprocent i kroppen vid tävling och ”tömma” kroppen på vätska. Har du inga muskler under fett kommer du bara se anorektisk ut på scen (Emeli, 2.10 2013).*

Emeli säger att för att inte se anorektisk ut, i min tolkning ohälsosamt smal, så måste du som kvinnlig fitnessutövare ha en muskulös kropp som ändå presenteras som ”stenhård”. Som tidigare konstaterat uppfattas en smal kropp som kvinnlig (Markula, 1995) och en muskulös kropp som maskulin (Dworkin, 2001) vilket medför att denna kombination till synes uppfattas som motstridig. I ett fitnesskontext är denna kropp inte oförenlig med kvinnlighet: idealet är en timglasform (eller ”X-form”) som traditionellt uppfattas som kvinnlig samtidigt som kroppen är smal. Samtidigt beskriver de muskelmassan som väsentlig för att detta muskulösa kvinnoideal trots att fitnesskroppen också är väldigt fettsnål. Det ligger en intressant konflikt i detta: fitnesskroppen är inte ohälsosam trots att den är extremt smal eftersom de har en muskelmassa som de visar på tävlingsdagen. De visar vad de åstadkommit genom disciplinering och vilja, som är typiskt för diskursen om egenmakt, samt att den muskulösa fettsnåla kroppen för dem uppfattas som hälsosam eftersom den har muskler. En kropp som enbart är smal ger alltså intrycket av att vara ”anorektisk”, som alltså är ett negativt klingande ord i detta fall, trots att det finns en uppfattning om att kvinnor i dagens samhälle bör vara smala för att visa att de har kontroll över sina liv samtidigt (Bordo, 1993). Den kvinnliga fitnesskroppen kan således konstrueras som ett berättigat sätt för en kvinnokropp att vara smal, alltså kvinnlig, och dessutom i kontroll av sin hälsa. Inom fitness är den väldigt fettsnåla kroppen befogad eftersom personen disciplinerat kroppen även om en smal kvinnokropp i andra kontext ifrågasätts (Abou-Rizk & Rail, 2013). Subjektspositionen är alltså ytterst specifik: det är en kvinna som är i kontroll över sitt liv och kroppen ligger just på gränsen mellan ohälsosam och hälsosam. Hon har en kropp som symboliserar en hälsa och kontroll samtidigt som hon är en nytänkare för vad kvinnligt kroppsideal är (Andreasson & Johansson, 2013). Men denna

subjektsposition är utmärkande för just fitnesskontexten: utanför gymmet, fitnessscenen eller fitnessbloggen är denna form av kvinnlighet obegriplig (McGrath & Chananie-Hill, 2009).

För många kvinnor kan den egna relationen till kroppen vara komplicerad vilket leder till att det uppfattas som eftersträvansvärt att kunna tackla de negativa tankarna om kropp och otillräcklighet. På så kan subjektspositionen ”fitnesskvinna” fungera som en lösning på detta dilemma: genom att kombinera samtliga diskurser som jag kännetecknat i denna analys så konstrueras den holistiskt starka kvinnan som kan stå emot grupstryck. Fitnesskvinnan konstrueras som en individ som tar hand om sig själv och som dessutom är lycklig. Det paradoxala är att fitnesskvinnan, trots betoningen på att ha en större muskelmassa, ändå faller inom ramarna för vad ett kvinnligt skönhetsideal uppfattas som. Fitnesskvinnan inte låter sig bli positionerad som en kvinna som är i behov av räddning från yttre påtryckningar, vilket Mathilda beskriver om hur hennes syn på sitt utseende utvecklats:

*Jag är glad att jag har vuxit ifrån mina svarta demoner när det gäller vikt och utseende. Jag har aldrig mått så bra som när jag bestämde mig för att ta tag i mitt liv igen. Äta, träna och jobba lagom. Dom som är mest glada för det är nog min familj som inte har en trött, utsliten och näringsfattig mamma längre. I dag har dom en mamma som äter, tränar och njuter av livet. (Mathilda, 30.7 2014).*

Således är fitness en lösning på hur en kvinna kan tackla sina negativa tankar om skönhet, framförallt genom att betona att det handlar om kontroll. Fitnesskvinnan är i kontroll över sin kropp, sitt liv och sin kvinnlighet samtidigt som hon ändå faller offer för biomakt (Foucault, 1997). Det handlar om en paradox om att kontrollera sig själv och ändå kontrolleras, för att slutligen kunna bli den moraliska och lyckliga individen som Mathilda beskriver i citatet.

Fitnesskvinnan är följaktligen i kontroll, hälsosam och en moralisk individ. Hon är en bra förebild för sina barn och för andra kvinnor som känner sig osäkra på sig själva. Hon mår bra på insidan och på utsidan därför att hon genom egenmakt styr sitt eget liv och hälsa: ”Så dags att utvecklas, ta spökena som dom kommer och framförallt att fortsätta älska min kropp i alla skeden – om rund också är en form så lovar jag att

*rippad är minst lika bra*” (Madeleine, 24.11 2014). Rippad kommer från engelskan vilket alltså innebär att kroppen är både fettsnål och muskulös.

## **11. Sammanfattning och diskussion**

Syftet med denna avhandling var att studera hur fitnesskroppen och genus konstrueras genom bloggtexter, samt ifall det finns motsägelser bland de diskurserna som används i detta syfte. Mina forskningsfrågor handlade om konstruktionen av fitnesskroppen genom bloggtexter, konstruktionen av genus genom bloggtexter samt ifall det på ett legitimerat sätt går att kombinera kvinnlighet med en fitnesskropp. Jag har besvarat på forskningsfrågorna i enlighet med det som jag kunde hitta i bloggarna som jag valt ut för analysen. Det som jag kunde finna var att det finns många intressanta konflikter och motsägelser som uppstår i bloggtexterna: en kvinnlig kropp är både fettsnål och kurvig, kvinnlighet är både en kropp och ett personlighetsdrag och den muskulösa kroppen är en representation av den moraliska och hälsosamma individen.

Avhandlingen visar att vara smal är ett viktigt attribut för kvinnor, även för kvinnor som lever en fitnesslivsstil eftersom de är rädda för att bli större (Grogan, Evans, Wright & Hunter, 2004). Av denna orsak är diskursen om genus svår att skilja från diskursen om hälsa. Om det finns en uppfattning om att en smal kropp är en hälsosam kropp, samtidigt som det är kvinnligt att vara smal så är det logiskt att kvinnor genom träning eftersträvar en smal kropp genom kardiovaskulär träning som exempelvis löpning för att undvika att bli muskulös och ”stor” (Markula, 1995). Den smala kroppen, som alltså konstrueras som den hälsosamma kroppen, kan också uppfattas som ett sätt som individen offentligt kan visa att hen tar ansvar över sin hälsa vilket är kännetecknande för diskursen kring empowerment.

Ett annat resultat är att det finns en koppling mellan hälsa och det individualistiska samhället med en betoning på att den hälsosamma individen är en moralisk individ. Styrketräningen för kvinnorna i denna analys är alltså en självteknologi med starka paralleller till hälsodiskursen i samhället (Foucault, 1988). Men kopplingarna mellan diskurserna för kvinnlighet och hälsa är också tydliga eftersom bloggskribenterna i

denna analys disciplinerar sina kroppar för att uppnå ett visst kvinnligt skönhetsideal. Markula menar däremot att en kropp i sig inte kan vara förtryckande, utan att fokus snarare bör ligga på hur en viss idealiserad kropp används för att kunna disciplinera kvinnor (Markula, 2004). Med detta följer att kvinnor, även kvinnor med fitness som livsstil, strävar efter ett visst kvinnligt ideal för att kunna legitimera sig som kvinnor genom att betona hur muskler ger kvinnliga former. För vissa fitnessutövare innebär denna strävan efter det kvinnliga idealet att de väljer att plastikoperera sina bröst, vilket kan tolkas som ett sätt som den muskulösa kvinnokroppen konstruerar sin femininitet (Bell, 2008).

Hälsodiskursen handlar om att individen tar ansvar för sin egen hälsa genom olika hälsosamma praktiker (Roy, 2008). Eftersom detta innebär ett mindre ansvar för samhälleliga institutioner så kan detta ses som en naturlig följd av individualism och på så sätt kan den egenmäktiga (eng. ”empowered”) individen konstrueras. Detta har starka kopplingar till hur det postmoderna samhället framförallt i hur individens upplevelse av hur fri hen är till att fatta beslut som rör dennes egna liv (Giddens, 1999). Fitness och genus är således självteknologier som individen själv väljer som ett sätt för denne att konstruera sig själv som individ, men i själva verket faller dessa konstruktioner under vad som samhället uppfattar som hälsosamt eller som manligt eller kvinnligt. Självteknologierna, som i grunden bygger på individens egenmakt och frihet att bestämma över sitt eget liv, är således diskursiva repetitioner av maktstrukturer som redan existerar. Å andra sidan är det som bloggskribenterna gör med sina bloggar ytterst performativt och stundvis nytänkande framför allt i de delarna av bloggtexterna där de diskursiva konflikterna uppstår.

För denna avhandling valde jag att analysera bloggar eftersom sociala medier är en del av det nutida samhället och bloggar är ett sätt för en individ att dela med sig av sitt liv till en större publik av läsare. Detta innebär samtidigt ett par begränsningar för denna analys var den mest framträdande frågan handlar om reliabilitet och validitet. Jag tror att andra som utför en diskursanalys på mitt material också skulle komma till samma slutsatser förutsatt att vinklingen på forskningsfrågorna är samma. Å andra sidan kunde kanske en annan form av diskursanalys besvara mina frågor bättre, men jag upplever att min analys besvarar mina forskningsfrågor på ett tillförlitligt sätt. Eftersom det inte finns många äldre studier på detta ämne var det svårt att uppskatta vilken metod som

bäst lämpar sig på bloggtexter, vilket också gäller specifikt mina forskningsfrågor. En annan möjlighet skulle vara att intervjua fitnessutövare eller eventuellt analysera program som visas på tv på samma ämne. Jag kan inte veta hur sanningsenliga bloggerna är eller ifall mina forskningsfrågor direkt lämpar sig på bloggtexter. Samtidigt är dessa problem inte relevanta för denna avhandling på flera olika sätt. Det finns ett stort antal bloggar på internet och det är möjligt att samtliga inte är sanningsenliga, men för en diskursanalys spelar detta ingen större roll eftersom bloggarna oavsett finns samtidigt som diskursanalysen enligt Foucault inte letar efter en ”sanning”. Bloggar är ett nutida socialt fenomen och i vissa fall har de en stor skara av läsare, och mitt intresse för denna avhandling var främst att studera de diskursiva konstruktionerna som finns i dessa bloggar. Mitt intresse var inte heller att studera kvinnorna som skriver bloggarna, det skulle haft implikationer för både mina forskningsfrågor och min metod om det så var fallet. Denna avhandling skall istället ses som en kritisk analys av sociala medier, genuskonstruktioner och kroppskonstruktioner samt vilken påverkan dessa har i deras omedelbara kontext och på en längre sikt. Kontexten är delvis på gymmet, i vardagen och i fitnessstävlingen men också på internet. Eftersom det saknas studier på detta specifika område anser jag att analysen är berättigad även med sina begränsningar.

För att begränsa min analys så har jag medvetet lämnat bort vissa diskursiva konstruktioner och subjektspositioner som delvis tangerar mina forskningsfrågor men som i sig själva också kunde analyseras i framtida studier. En av dessa subjektspositioner handlar om fitnessmamman, alltså hur moderskap kan kombineras med en fitnesslivsstil. På motsvarande sätt som i min analys så används samma diskurser som jag funnit i min analys för att legitimera varför de valt att kombinera familjelivet med fitness, men implikationerna ligger lite utanför mitt forskningsområde. Moderskapet tangerar genusdiskursen på ett väldigt intressant sätt, men samtidigt har inte jag som forskare förväntat mig att finna denna konstruktion för denna analys vilket gör att jag lämnar bort denna för denna avhandling. En annan frågeställning jag valt att inte lyfta fram är vilken skillnad det är mellan fitness och andra extrema skönhetsregimer, som exempelvis plastikkirurgi. Både fitness och plastikkirurgi handlar om att individen vill omforma sin kropp till det vad denne upplever som vackert, men jag antar att det skulle röra sig om andra diskurser ifall man jämför dessa. Som denna avhandling visar är hälsodiskursen av de mest använda diskurserna som används av

fitnessutövare även om bloggskribenterna i en viss mån tillkännager att det också handlar om ett utseende. För framtida studier vore det intressant att jämföra dessa fenomen, samt att jämföra detta med vad som i allmänhet uppfattas som narcissism.

En intressant frågeställning handlar också om gränsdragningen mellan hälsosamt och ohälsosamt. Bloggerskorna tar upp denna frågeställning i sina bloggar, men det vore av intresse att jämföra diskursiva kroppskonstruktioner i fitnessbloggar med bloggar som skriver om anorexi. Anorexi är klassad som en sjukdom men det finns en del av samma diskursiva mönster i mina resultat, men som mina resultat tyder på så är fitnessindividen snarare moralisk än sjuk. Det finns studier som fokuserar på flickskap i ätstörningsbloggar (se Palmgren, 2014) men däremot finns det inte mycket studier om kvinnlighet och fitness. En jämförande studie mellan ätstörningar och fitness vore därför av intresse.

En annan intressant aspekt av detta rör sig om moral. Det finns starka kopplingar mellan vad den hälsosamma individen representerar med den moraliska individen, men det vore av intresse att studera hur moraliskt legitimt fitness uppfattas eftersom fitness är en livsstil med ett starkt fokus på individen. Detta kan jämföras med asketism som bygger på andlighet. Därför kunde en annan intressant frågeställning handla om huruvida hälsosamma individer och deras praktiker kan jämföras med religiösa praktiker i det postmoderna samhället.

En otydlighet i avhandlingen rör sig om främst av valet av metod. Eftersom det inte finns många avhandlingar med dessa frågeställningar var det svårt att uppskatta vilken diskursanalys som bäst svarar på frågorna. I denna avhandling används diskursanalysen enligt Foucault eftersom jag antog att jag kunde finna inflytanden från både individen och samhället i mina resultat och jag ville förhålla mig öppen till detta. Fokus i resultaten ligger ändå främst på individens upplevelse av kontroll och självteknologier, vilket alltså innebär att jag också kunde ha använt mig av exempelvis kritisk diskursanalys. Detta skulle innebära att forskningsfrågorna skulle ha sett annorlunda ut ifall jag visste att resultaten skulle grunda sig på en mikronivå, men detta var svårt att uppskatta. Jag föreslår att framtida studier kunde fokusera direkt på samhällsliga maktstrukturernas påverkan på individen, exempelvis ”hur påverkar har medicinska institutioner individens uppfattning av en hälsosam kropp?”, alternativt hur individer

påverkar andra individer ifall man vill studera bloggans inflytande på läsare eller hur individer motiverar valet av specifikt fitness som hälsoregim.

Orsaken till varför jag valt att ha ett citat i avhandlingens titel är för att det beskriver mina resultat väldigt väl. Citatet ”stark är det nya smala” beskriver både bloggskribenternas sätt att konstruera och uppfatta sig själva samtidigt som det också tangerar vad kvinnlighet uppfattas som i andra kontext, nämligen smal. Avhandlingen beskriver ett fenomen som är starkt kontextförankrat samtidigt som det enkelt kan förstås som ett sätt att utmana normativ kvinnlighet i olika bemärkelser: kvinnan som den smala, fragila och vackra som inte har möjlighet att ta plats i samhället på samma sätt som mannen (Bordo, 1993). Fitnesskvinnan är således en feministisk motvikt till gamla könsnormer och även en lösning för andra kvinnor hur man kan motverka samhälleliga maktpositioner. Fitnesskvinnan är stark och självständig på både insidan och utsidan, med en smal och kurvig kropp med det undantaget att kurvorna kommer från en muskelmassa istället från andra kvinnliga attribut som är beroende av både kroppsfett och ett genetiskt anlag. Det som är unikt för fitnesskvinnan är dock att denna subjektposition konstrueras som något som går att uppnå ifall man använder sig av kontroll. Kontrollen är både på individuell och en samhällelig nivå, vilket rör sig om en balansgång mellan biomakt (eng. ”*regulatory control*”) och individuell kontrollutövelse (eng. ”*anatomo-politics*”) som Foucault beskrivit (Foucault, 1997). I denna avhandling finns denna kontroll både i fitnesskvinnornas liv, på fitnessscenen och dessutom i bloggen som är öppen för granskning för den som vill läsa bloggen. Kontroll, hälsa och moral i koppling till både kroppen och internet är något som socialpsykologin bör studera mer ingående eftersom det inte finns många studier om detta. Genom de övergripande diskurserna som kännetecknats i denna avhandling finns det potential att vidareutveckla detta: individer med fitness som livsstil konstruerar sig själva som postmoderna subjekt genom diskurser som är historiskt förankrade, och om styrka är det nya smala är det av intresse att studera denna moderna individ i denna kontext.



## Litteratur

Abou-Rizk, A., Rail, G. (2013). ”“Judging a Body by Its Cover”: Young Lebanese-Canadian Women’s Discursive Constructions of the “Healthy” Body and “Health” Practices”. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 16 (1), 150-164

Andersson, J., Johansson, T. (2013). Female Fitness in the Blogosphere: Gender, Health and the Body. *SAGE Open*, 3, 1-10.

Bartky, S. L. (1998). Foucault, femininity, and the modernization of patriarchal power. I Weitz, R. (Red.), *The politics of women's bodies: Sexuality, appearance, and behavior*, 25-45. New York: Oxford University Press.

Bell, M. (2008). Strength in muscle and beauty in integrity: Building a body for her. *Journal of the Philosophy of Sport*, 35, 43-62

Berg, M. (2008). *Självetts garderobiär*. Avhandling vid Sociologiska Institutionen, Lunds universitet.

Blood, S. K. (2005). *Body work: The social construction of women's body image*. New York: Routledge Psychology Press.

Bordo, S. (1993). *Unbearable weight: feminism, Western culture, and the body*. Berkley: University of California Press

Bourdieu, Pierre. (1984). *Distinction A Social Critique of the Judgement of Taste*. London: Routledge

Bunge, M (2014). *The mind-body problem: A psychosocial approach*. Oxford: Pergamon Press

Burr, V. (2003). *Social Constructionism*. London: Routledge.

Butler, J. (1993). *Bodies that matter. On the discursive limits of sex*. New York: Routledge

Butler, J (2002). *Gender trouble: feminism and the subversion of identity*. London: Taylor & Francis.

Butler, J. (2007). *Genustrubbel*. Göteborg: Daidalos AB

Carlisle Duncan, M. (1994). The politics of women's body image: Foucault, the panopticon and Shape magazine. *Journal of Sport and Social Issues*, 18(1), 48-65.

Choi, P. (2000). *Femininity and the Physically Active Woman*. London: Routledge.

Connell, R. W. (1987). *Gender and power: Society, the person and sexual politics*. Cambridge: Polity

Connell, R.W. (1999). *Maskuliniteter*. Göteborg: Daidalos

Connell, R. W. (2002) *Gender*. Cambridge: Polity

Connell, R. W., & Messerschmitt J. (2005). *Hegemonic masculinity: Rethinking the concept*. *Gender & Society*, 19, 829-859

Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. *International journal of Health Services*, 10(3).

Crawford, R. (1984). A cultural account of health: Control, release and the social body. I John McKinley (Red.), *Issues in the political economy of health care*. New York: Tavistock

Crossley, N. (1995). Body Techniques, Agency and Intercorporeality: On Goffman's relations in public. *Sociology*, 29 (1), 133–149

Crossley, N. (2001) *The Social Body*. London: Sage

Crossley, N. (2004a). The Circuit Trainer's Habitus: Reflexive Body Techniques. *Body & Society*, 10 (37), 37-70

Crossley, N. (2004b) 'Ritual, Body Techniques and (Inter)Subjectivity' (s. 31–51). I Schilbrack, K. (Red.) *Thinking Through Ritual*. London: Routledge

Crossley, N. (2005). Mapping Reflexive Body Techniques: On Body Modification and Maintenance. *Body & Society* 11(1): 1–35

Davies, B. & Harré, R. (1990). Positioning: The Discursive Production of Selves. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 20, 43–63.

Davies, B., & Harré, R. (2001). Positioning: The Discursive Production of Selves. I Wetherell, M., Taylor, S. & Yates, S.J. (Red.), *Discourse Theory and Practice: A Reader* (s. 261-271). London: Sage.

Duncan, M (1994). The politics of women's body images and practices: Foucault, the panopticon and Shape Magazine. *Journal of Sports & Social Issues*, 18, 48-65

Dworkin, Shari L. (2001). "Holding back": Negotiating a glass ceiling on women's muscular strength. *Sociological Perspectives*, 44 (3), 333-350

Dworkin, S.L., Wachs L. (2009). *Body panic: Gender, health, and the selling of fitness*. New York: New York University Press

Edley, N. (2001). Analysing masculinity: interpretative repertoires, ideological dilemmas and subject positions. I Wetherell, M., Taylor, S., Yates, S.L. (Red.), *Discourse as a Data, a Guide for Analysis* (s. 189-228). London: Sage.

Featherstone, M., Turner, B. (1991). *The Body: social processes and cultural theory*. London: Sage.

Ferris, J. (2003). "Parallel Discourses and "Appropriate" Bodies: Media Constructions of Anorexia and Obesity in the Cases of Tracey Gold and Carnie Wilson". *Journal of Communication Inquiry*, 27 (3).

Findahl, O. (2010). *Svenskarna och Internet 2010*. Stockholm: .SE (Stiftelsen för internet-infrastruktur). Tillgänglig 13.4 2015: [https://www.iis.se/docs/SOI2010\\_web\\_v1.pdf](https://www.iis.se/docs/SOI2010_web_v1.pdf)

Findahl, O. (2013). *Svenskarna och Internet 2013*. Stockholm: .SE (Stiftelsen för internet-infrastruktur). Tillgänglig 13.4 2015: <https://www.iis.se/docs/SOI2013.pdf>

Foucault, M. (1977). *Discipline and Punish: the birth of the prison*. London: Penguin books.

Foucault, M. (1978). *History of sexuality vol. 1: An introduction*. London: Lane.

Foucault, M. (1988). Technologies of the self. I Martin, L.H., Gutman, H. & Hutton, P.H (Red.). *Technologies of the self: A seminar with Michel Foucault*. Amherst: University of Massachusetts Press.

Foucault, Michel (1997). *Ethics: Subjectivity and Truth*. London: Penguin Books Ltd

Foucault, Michel (2000). *Power*. New York: The New Press

Foucault, (2008). *Diskursernas kamp*. Stockholm: Brutus Östlings bokförlag Symposion.

Frank, A. (1991). For a Sociology of the Body: An analytical Review. I Featherstone, M., Hepworth, M. & Turner, B. (Red.), *The Body: social processes and cultural theory*. London: Sage.

Frank, A. (1995). *The Wounded Storyteller: Body, Illness and Ethics*. Chicago: University of Chicago Press.

Freeman, H.R. (1988) 'Social perception of bodybuilders'. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 281–93

Gergen, K.J. (2007). *An invitation to social construction*. London: Sage

Gergen, K., Gergen, M. (2008). Social Construction and Psychological Inquiry. I Holstein, J. A. & Gubrium, J. F. (Red.), *Handbook of Constructionist Research*. New York: The Guilford Press.

Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity*. Stanford: Stanford University Press.

Giddens, A. (1999). *Modernitet och Självidentitet: självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Diadalos.

Gill, R. (2000). Discourse Analysis. I Bauer & Gaskell (Red). *Qualitative Researching with text, image and sound: a practical handbook* (s.172-190). London: Sage.

Gill, R., Henwood, K., McLean, C. (2005). *Body projects and the regulation of normative masculinity*. London: LSE Research Articles Online.

Goffman, E. (1988). *Jaget och maskerna: en studie i vardagslivets dramatik*. Stockholm: Rabén och Sjögren.

Greco, M (1993). Psychosomatic subjects and the 'duty to be well': personal agency within medical rationality. *Economy and Society*, 22 (3).

Grogan, S., Evans, R., Wright, S., & Hunter, G. (2004). Femininity and muscularity: Accounts of seven women body builders. *Journal of Gender Studies*, 13(1), 49-61.

Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London: Routledge

Griggs, Gerald (2011). Ethnographic Study of Alternative Sports by Alternative Means: List Mining as a Method of Data Collection. *Journal of Empirical Research on Human Research Ethics: An International Journal*, 6 (2), 85-91

Hall, Stuart (1997). *Representation: Cultural Representations and Signifying Practices*. London: SAGE

Haraway, D. (1991). *Simians, cyborgs and women: The reinvention of nature*. London: Free association books.

Hedblom, Christina (2009). *The Body is Made to Move*. Doktorsavhandling. Stockholms universitet, institutionen för socialantropologi. Stockholm: Universitetstryckeriet.

Howson, A. (2004). *The body in Society: An introduction*. Cambridge: Polity.

Johansson, T. (1996). Gendered spaces. The gym culture and the construction of gender. *Young*, 4, 32-47.

Johansson, T. (2012). *Kändisfabriken. Identitet, makeover och kroppens tid*. Göteborg: Carlsson

Jorgensen, C.R. (2004). *Psykologin i senmoderniteten*. Stockholm: Liber

Kelman, H. C. (1974). Further thoughts on the processes of compliance, identification, and internalization. I Tedeschi, J.T (Red.) *Perspectives on Social Power*. Chicago, Aldine Press.

Knauff, B.M. (1989). *From primitive to postcolonial in Melanesia and Anthropology*. Michigan: University of Michigan Press.

Leeds M. C., Liberti R. (2007). "Cause that's what girls do": The making of a feminized gym. *Gender & Society*, 21, 676-699

Liimakka, S. (2013). *Re-Embodied : Young Women, the Body Quest and Agency in the Culture of Appearances*. Doktorsavhandling. Helsingfors universitet, institutionen för socialvetenskap. Helsingfors: Universitetstryckeriet.

Lopez-Rocha, Sandra (2010). Nethnography in Context: Methodological and Practical Implications of Virtual Ethnography. *International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*. 5 (4), 2010

Lupton, D (1995). *The imperative of health: Public Health and the Regulated Body*. London: Sage

Malson, H. & Ussher, J.M. (1996) Body poly-texts: Discourses in the anorexic body. *Journal of Community and Applied Psychology*, 6, 267-280.

Markula, P (1995). Firm but shapely, fit but sexy, strong but thin: the postmodern aerobicizing female bodies. *Sociology of Sports Journal*, 12, 424 – 253

Markula, P (2001). Beyond the perfect body: women's body image distortion in fitness magazine discourse. *Journal of Sports & Social Issues*, 25, 158 – 179

Markula, P. (2003). The technologies of the self: Sport, feminism, and Foucault. *Sociology of Sport Journal*. 20, 87-107

Markula, P. (2004). "Tuning into one's self": Foucault's technologies of the self and mindful fitness. *Sociology of Sport Journal*, 21, 302-321.

Marshal, H. (1994). Discourse analysis in an occupational context. I Cassell,C. & Symon,G. (Red.), *Qualitative Methods in Organizational Research: A Practical Guide* (s. 91-106). London: Sage.

Mauss, M. (1979) 'Body Techniques', *Sociology and Psychology*, 95–123. London: Routledge and Kegan Paul.

McGrath S., Chananie-Hill, R.(2009). "Big freaky-looking women": Normalizing gender transgression through bodybuilding. *Sociology of Sport Journal*, 26, 235-25

McKnight, J. (1999) Editorial: Special feature on the uses and purposes of beauty. *Psychology, Evolution and Gender*,1, 205–212.

Meier, B. P., Schall, S., Schwarz, N. & Bargh, J.A. (2012). Embodiment in Social Psychology. *Topics in Cognitive Science*, 1–12

Metzl, J., Kirkland, A. (2010). *Against Health: How Health Became the New Morality*. New York and London: New York University Press

Miller, L. (2008). Foucauldian Constructionism. I Holstein, J. A. & Gubrium, J. F. (Red.), *Handbook of Constructionist Research*. New York: The Guilford Press.

Morgan, D. (1993) "You too can have a body like mine: reflections on the male body and masculinities". I Scott, S. & Morgan,D. (Red.), *Body Matters: Essays on the Sociology of the Body*, UK: Falmer Press.

Moon, J., Li, J., Jo, S. and Sanders, G. (2006), "Improving quality of life via blogs and development of a virtual social identity", *Journal of Information Technology Management*, 13(3), 26-37.

Namey, E., Guest, G., Thairu, L. & Johnsson, L. (2008). Data Reduction Techniques for Large Qualitative Data Sets. I Guest, G. & Macqueen, M.K. (Red). *Handbook for team-based qualitative research*. Plymouth: AltaMira Press.

Orbach, S. (2010). *Bodies*. London: Profile Books

O'Reilly, Karen (2009). *Key Concepts in Ethnography*. London: Sage Publications



Palmgren, A.C. (2014). *Göra ätstörd: om flickskap, normativitet och taktik i ätstörningsbloggar*. Åbo Akademi, Socialvetenskapliga institutionen. Åbo: Åbo Akademis förlag.

Parker, I. (1992). *Discourse Dynamics: Critical Analysis for Social and Individual Psychology*. London: Routledge.

Pluempavarn, P., Panteli, N. (2008). Building social identity through blogging, I Panteli, N & Chiasson, M (Red). *Exploring virtuality within and beyond organizations: social, global, and local dimensions*. New York: Palgrave Macmillan.

Potter, J. & Wetherell, M. (1987). *Discourse and Social Psychology: Beyond Attitudes and Behaviour*. London: Sage.

Potter, J., Wetherell, M. (1990). Discourse; Noun, Verb or Social Practice? *Philosophical Psychology*, 3, 205-218.

Rhode, D.L. (2010). *The beauty bias: The injustice of appearance in life and law*. New York: Oxford University Press.

Roy, S.C (2008). “‘Take Charge of Your Health’: Discourses of Responsibility in English-Canadian Women’s Magazines.” *Sociology of Health and Illness*, 30(3), 463–77.

Sassatelli, R. (2010). *Fitness culture: Gyms and the commercialisation of discipline and fun*. New York, NY: Palgrave Macmillan.

Shilling, C. (2003). *The body and social theory 2nd edition*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Shumar, W., Madison, N. (2013). Ethnography in a virtual world. *Ethnography and Education*, 8 (2), 255-272

Smith, J. (2008). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. London: SAGE Publications Ltd.

Smith-Maguire, Jennifer (2008). *Fit for Consumption: Sociology and the business of fitness*. London: Routledge

Sparkes, A.C. (1997) Reflections on the socially constructed physical self. I Fox, K.R (Red.), *The Physical Self: from Motivation to Well-being*. Champaign: Human Kinetics.

Wesley, J. (2001). Negotiating gender: Bodybuilding and the Natural/Unnatural Continuum". *Sociology of Sport Journal*, 18, 162-180.

Tajfel, H (1982). *Social identity and intergroup relations*. Cambridge, Cambridge University Press.

Tones, K., & Green, J. (2010). *Health promotion; planning and strategies*. London: Sage.

Turner, B. (1991). Recent developments in the Theory of the Body. I Featherstone, M., Turner, B. (Red.), *The Body: Social processes and Cultural theory*. London: Sage publications.

Turner, B. (1992). *Regulating bodies: Essays in medical sociology*. London: Routledge.

Weatherall, A. (2002). *Gender, language and discourse*. Hove: Routledge.

Wolf, N. (1990). *The beauty myth*. Toronto: Random House.