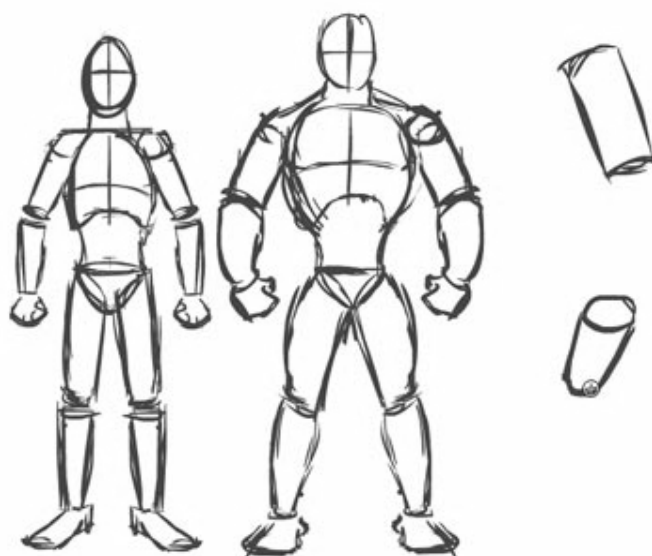


”Det har på en måte blitt en del av meg”
Samhandling, fellesskap og sammenligning

En analyse av treningsmiljøets betydning for unge,
styrketrenende menn sin forståelse av egen kropp
og identitet



Marilen Hagland



Masteroppgave

Våren 2013

Sosiologisk institutt, Universitetet i Bergen

INNHOLDSFORTEGNELSE

Sammendrag	5
Forord	6
1. Introduksjon: Bakgrunn, formål og problemstillinger	7
1.1 Bakgrunn for studien	7
1.1.1 Mannens endrede rolle	8
1.2 Mål og forskningsspørsmål	11
1.3 Tilnærming og fokus	12
1.4 Begrepsavklaring og kontekst	13
1.4.1 Arenaer for styrketrening	14
1.4.1.1 Maksimal og eksplosiv kraft:	
<i>Vektløfting og styrkeløft</i>	14
1.4.1.2 Utholdende muskelstyrke:	
<i>Crossfit</i>	15
1.4.1.3 Maksimal muskelvolum:	
<i>Bodybuilding</i>	15
1.4.1.4 Muskeldefinisjon:	
<i>Fitness</i>	15
1.4.1.5 Viktigheten av denne begrepsavklaringen	16
1.5 Struktur	16
2. Teori	17
2.1 Symbolsk interaksjonisme	17
2.1.1 Mead; Selvet, jeg`et og meg`et	18
2.1.2 Goffman; Hverdagslivets rollespill	19
2.2 Begrepsbruk	20
2.2.1 Kontekst	20

2.2.2 Samhandling	21
2.2.3 Symboler	22
2.3 Maskulinitet	23
2.3.1 Connell; Hegemonisk, underordnet, marginalisert og medvirkende maskulinitet	24
2.3.2 Butler; Performativt kjønn	25
2.4 Et helhetlig perspektiv	27
3. Metode	30
3.1 Kvalitativ metode	30
3.1.1 Kvalitative intervju	30
3.1.2 Semistrukturerte intervju	31
3.2 Metodevalgenes teoretiske rammeverk	32
3.3 Tematisk intervjuguide	33
3.4 Utvalg og rekruttering av informanter	33
3.4.1 Rekruttering av informanter	33
3.4.2 Informantene	35
3.5 Gjennomføring av intervjuene	35
3.6 Intervjuutskrift	37
3.7 Analyseprosessen	37
3.8 Etske problemstillinger	38
3.8.1 Min posisjon i forhold til informantene	38
4. Analyse	41
4.1 <i>"Det har på en måte blitt en del av meg"</i> (Finn,22)	
Om styrketreningens betydning for Selvet	41
4.1.1 Motivasjonen til å <i>begynne</i> med styrketrening	42

4.1.2	Motivasjonen til å <i>fortsette</i> med styrketrening	44
4.1.3	Oppsummering av resultater	48
4.2	<i>”Treningen trenger ikke være så god, det er liksom bare sånn sosialt”</i> (Finn, 22)	
	Om samhandling, vennskap og fellesskap på trening	48
4.2.1	Selvpresentasjon på de ulike treningsarenaene	49
4.2.1.1	Samhandling, idealer og selvpresentasjon på Crossfit	50
4.2.1.1.1	Treningsfokus	50
4.2.1.1.2	Samhandling	52
4.2.1.1.3	Idealer	54
4.2.1.1.4	Selvpresentasjon	57
4.2.1.1.5	Oppsummering av resultater	59
4.2.1.2	Samhandling og selvpresentasjon på treningsstudio	60
4.2.1.2.1	Treningsfokus	61
4.2.1.2.2	Samhandling	61
4.2.1.2.3	Idealer	65
4.2.1.2.4	Selvpresentasjon	68
4.2.1.2.5	Oppsummering av resultater	71
5.	Avsluttende diskusjon og et blick på veien videre	73
5.1	Internaliseringen av styrketrening som korrekt atferd	73
5.2	Forberedning eller fremførelse av egen maskulinitet på treningsarenaen?	74
5.3	Symbolsk maskulinitet	76
5.4	Veien videre	77
6.	Litteraturliste	79
7.	Vedlegg	84

SAMMENDRAG

Antall ord: 28181

Denne studien omhandler betydningen samhandling på treningsarenaen har, for unge styrketrenende menn, i deres utvikling av eget forhold til kropp, identitet og maskulinitet. Respondentene er 18-28 år gamle, og vektlegger styrketrening som en viktig del av deres hverdag. Med utgangspunkt i tidligere forskning på hvordan mannens rolle har endret seg, og hvordan det i det postmoderne handler mer om hvordan du *presenterer* deg selv, enn om hvordan du *faktisk er*, har jeg, med et symbolsk interaksjonistisk teoretisk rammeverk, analysert hvordan respondentene beskriver styrketreningens betydning i deres eget liv, og deres forståelse av hva en mann kan og bør representere utad. Goffmans (1992) teorier om hverdagslivets rollespill, samt Connells (1995) maskulinitetskategorisering og Judith Butlers (1999) begrep ”performativt kjønn” har stått sentralt i denne analysen.

Ut fra deres beretninger har jeg identifisert likheter i årsakene til hvorfor respondentene begynte å trene styrke, og skillelinjer i årsakene til at de beskriver styrketreningen som en så viktig del av deres liv i dag. Samtidig er det blitt identifisert en markant grensedragning mellom dem som trener styrke på Crossfit, og de som benytter seg av tradisjonelle treningsstudio når de trener styrke. Denne grensedragningen blir spesielt tydelig i analysen av hvordan klesvalg på treningsarenaen blir tatt. Der tightsen eksempelvis representerer det å være *innenfor* fellesskapet på Crossfit, representerer det samme plagget ”svakhet” og ”femininitet” på tradisjonelle treningsstudioer. Det har med andre ord gjennom datainnsamlingen blitt klart at unge, styrketrenende menn ikke er en homogen gruppe, og at ulike styrketreningsfokuser fosterer ulike forståelser av hva den hegemoniske maskuliniteten er, innad i treningskonteksten. Samtidig har analysen også avdekket at det innad i hver subkultur finnes ulike måter å forholde seg til den hegemoniske maskuliniteten på.

FORORD

Det er nesten så jeg ikke kan tro det. Året er over og jeg sitter her og skriver et forord, som en avslutning på prosessen som har gitt meg mye, og tatt mye av meg det siste året. Jeg kan med hånden på hjertet si at jeg ikke ante hva jeg begikk meg ut på når jeg satte i gang med masteroppgaven, og at jeg nå sitter her med en ferdig oppgave foran meg føles som en utrolig bragd. Den første jeg vil takke er derfor meg selv; en klapp på skulderen til denne ustrukturerte jenta, som mot alle odds klarte å holde motivasjonen oppe og ferdigstille oppgaven på tiden. Hurra for meg! ;)

Det har ikke alltid vært like lett å motivere seg selv til å gå på lesesalen, og de fantastiske menneskene som oppholder seg i 4. Etasje på Sofie Lindstrøms hus har spilt en kjempe viktig rolle i den sammenheng. Å kunne ta en kopp kaffe og en sosiologisk prat på pauserommet med godjenter som Kristin, Gunnhild eller Mari Nedrehagen har gitt meg utrolig mye. Det samme har WordFeud-pauser med Thomas, herlige diskusjoner med Linn og etterlengta ferdig-med-lesing-for-i-dag-øl med Jørgen, Kristoffer, Ulrik, Mari eller Elise. Vit hva dere betyr for meg folkens!

Det skal også sies at én ting er å komme seg på lesesalen, en annen er å faktisk nå delmålene og komme seg i havn med det som nå er en masteroppgave. Der har Katrine og Ingrid Marie vært til uvurderlig hjelp. Takk for motivasjon, konkurranse, oppturer og nedturer. Takk for at jeg har fått dele masterkjøret og skriveprosessen med akkurat dere.

Videre vil jeg takke May og resten av den herlige gjengen som jobber på BarBarista. At jeg har fått lov til å føle meg hjemme i kafélokalet deres har gjort det mye lettere for meg å fullføre dette prosjektet. Hos dere blir jeg alltid møtt med smil og spørsmål om hvordan det går med oppgaven, og hos dere er det alltid kaffe på kannen.

Takk også til mamma og pappa, for oppløftende ord når ting har vært tøft, og for at dere alltid har trodd på at dette er noe jeg kunne få til, selv når jeg ikke har vært like sikker selv. At dere er stolt over meg, og forteller meg det, er den største gaven dere kan gi meg.

Sist men ikke minst vil jeg takke de to viktigste menneskene i livet mitt; Eilin, min kjære bestevenn, og Asgeir, min tålmodige kjæreste og kommende ektemann. Jeg håper dere vet hva dere betyr for meg! Takk Eilin, for at du alltid er der når jeg trenger noen å snakke med, og takk Asgeir, for at du er akkurat den du er, og for at du elsker meg akkurat sånn som jeg er. Du er mannen i mitt liv, og jeg takker deg for at du har holdt ut med meg gjennom dette hardkjøret av et år.

Marilen Hagland, Mai 2013 Bergen

1.INTRODUKSJON: BAKGRUNN, FORMÅL OG PROBLEMSTILLINGER

1.1 Bakgrunn for studien

Industrialisering og modernisering av samfunnet vårt har ført med seg store endringer i hvordan mennesker strukturerer tiden sin, og skillet mellom arbeid og fritid har endret seg. På den ene siden har skillet mellom arbeid og fritid blitt klarere, da industrialiseringen skapte et arbeidsmarked som ikke er tilknyttet hjemmet. På den andre siden har teknologisk utvikling ført til at vi til en hver tid er ”online” – og vi kan derfor i teorien være ”på jobb” hele tiden. Samtidig blir arbeidet vi gjør mindre og mindre fysisk, og mer og mer stillesittende, og fritiden vår vier vi mer og mer til å holde kroppen i aktivitet. Norsk Monitor har gjennomført landsrepresentative undersøkelser av den norske befolkningen siden 1985, og undersøkelsen fra 2011/2012, viser en markant økning i bruk av treningsstudio blant både menn og kvinner de siste årene. I 1991 trente 10% av norske menn på treningsstudio, i 2001 var det 17%, mens hele 29% av norske menn oppga at de trener på treningsstudio i 2011 (Norsk Monitor 2012). Antallet norske menn som trener på treningsstudio har med andre ord nesten tredoblet seg på tjue år, og 30,2% av disse har styrketrening som sin hovedtreningssform (ibid). I 2009 ble Fasting&Sands tilstandsrapport *Kjønn i endring – en tilstandsrapport om norsk idrett* utgitt. Denne viser at årsakene til at man trener er varierte, og at det er også klare kjønnsforskjeller i hva som motiverer til fysisk aktivitet. Rapporten viser eksempelvis at 22% av kvinnene som trente aktivt fast i 2007 oppga ”hensyn til utseendet” som hovedmotivasjon til å trene, mot 12% av mennene, og at 11,3% av fysisk aktive menn oppga ”konkurrere/måle krefter” som hovedmotivasjon, mot kun 4,6% av kvinnene. Det er også dobbelt så mange menn som kvinner driver med konkurranseidrett, og Fasting&Sand (2009) forklarer dette med den nære sammenhengen det har vært og delvis fremdeles er, mellom idrett, konkurranse, maskulinitet og ”maskuline verdier”.

At flere og flere norske menn trener aktivt og benytter seg av treningsstudio representerer ikke bare et økt fokus på sunnhet, men også et økt fokus på kropp. Med et sosiologisk fokus på interaksjonen som foregår på treningsstudioet, er målet å kunne identifisere hvordan denne arenaen ikke bare er en arena for trening, men også en arena for samhandling, fellesskap og sammenligning. Treningsstudioet fremstår som en kontekst der unge, styrketrenende menn

kan måle seg selv opp mot andre styrketrenende menn. En analyse av deres samhandling på denne arenaen er derfor interessant, da den både kan ta for seg de kroppslige målene til respondentene, hvordan de opplever samhandlingen med hverandre og deres oppfattelse av idealkropp og maskulinitet. Videre kan analysen gi et innblikk i hvordan deres samhandling med hverandre påvirker oppfattelsene de har omkring disse tingene. I det følgende skal jeg gjøre rede for hvorfor nettopp *unge, styrketrenende menns samhandling* fremstår som det mest interessante fokuset, for en symbolsk interaksjonistisk analyse av samhandlingen som finner sted på trening.

1.1.1 Mannens endrede rolle

Det siste tiåret har debatten omkring mannens endrede rolle og feminiseringen av samfunnet stormet i Norge og resten av den vestlige verden. Side opp og side ned har vi lest om mannen, som blir ”mindre maskulin”, og om den tradisjonelle mansrollen, som har ”gått ut på dato” (Reitan, 2008, Holmene, 2008). Begrepet ”metroseksuell” ble identifisert av Mark Simpson i 1994, og ble tatt inn i dagligtalen på begynnelsen av 2000-tallet. Den metroseksuelle mannen beskrives av Simpson (2002), som den ”nye” mannen; Han er ung, har penger å bruke og bor i storbyen. Han er opptatt av eget utseende, shopping og uteliv, og karakteriseres som en mer ”feminin” mann enn det den tradisjonelle mansrollen har tillatt menn å være. Jørgen Lorentzen (2004:94-95) peker også på andre aspekter ved metroseksualiteten; dette handler ikke bare om estetikk, men om livsstil. Unge menn endrer fokus og beveger seg vekk fra familie og forpliktelse, til fordel for å bruke tid og penger på seg selv og sine venner (ibid). Både Simpson (2002) og Lorentzen (2004) skriver at den gammeldagse, produktive heteroseksualiteten har forsvunnet mer og mer i konsumerkapitalismen, og blitt erstattet av en mannstype som er mer opptatt av sitt image og mindre opptatt av sin identitet (ibid). Det viktige i konsumerkapitalismen er å *bli sett* som det du ønsker å bli sett som, ikke nødvendigvis å *være* det (ibid).

Forskning viser i likhet med medias fremstilling av mannens ”feminisering”, at unge menns mulighet til å tre ut av tradisjonelle mansroller og identifisere seg med mer ”feminine” karakteristika, er mer begrenset enn unge kvinner mulighet til å gjøre det samme (Haugelund 2009). Selv om oppfattelsen av hva mannlighet er altså har utviklet seg og blitt mindre rigid siden 1950- og 60-tallet, har mansrollene på ingen måte hatt en like betydelig innholdsending som det kvinnerollene har hatt. En forskningsrapport fra Barne-, Likestillings

– og Inkluderingsdepartementet (ibid) viser at kvinners handlingsrom er betydelig mer utvidet enn det gutters og menns handlingsrom er, og at årsakene til at gutters valgmuligheter begrenses ofte er forbundet med frykten for å bli oppfattet som, og *sett* som ”mindre mannlig” eller ”feminin” (ibid).

Jørgen Lorentzen er en av Norges fremste maskulinitetsforskere, og har ledet forskningsprosjektet ”Menn og Maskuliniteter” ved Senter for Kjønnforskning ved Universitetet i Oslo. I boken *Maskulinitet* (2004) hevder han at høymoderniteten har skapt et *tomrom* etter det patriarkalske systemets fall. Kritikken av den etablerte mannligheten og det maskuline hegemoni har ifølge Lorentzen ikke resultert i en oppbyggelse av en alternativ maskulinitet, og at menn dermed står igjen med et *tomrom* i forståelsen av egen maskulinitet, uten en positiv, nærværende mannlighet å identifisere seg med (Lorentzen 2004:16-17). Susan Faludi kommer med samme konklusjon i sin gjennomgang av maskulinitetens krise i verket *Snytt: Sviket mot mannen* (2000). Et av hennes hovedpoeng er at verdien i det forsørgersamfunnet etterkrigstidens menn bygde opp, forsvant med kritikken av den tradisjonelle mansrollen. I dag handler det ikke lenger om hva mannen *gjør* eller *er*, men heller om hans *apperance* (ibid). Lorentzen (2004) beskriver det postmodernistiske samfunnets mangel på maskulinitetsidealer på denne måten;

”Denne estetiserende overflatekulturen, ”image is all”, gjør mennene mer utilpass og fortvilet enn farsfraværet. Kanskje først og fremst fordi det går på maskuliniteten løs. For i en kultur som søker det dekorative, det ornamentale, straffasjen, er det bare plass til kvinnen og det feminine. Femininiteten er det dekorative, og skal menn bli en del av denne kulturen må de bli som kvinner” (Lorentsen 2004:39-40).

Spørsmålet blir dermed hvordan unge menn forhandler seg frem til ”korrekt” handling, i krysningfeltet mellom maskulinitet, metroseksualitet, og faren for femininitet. Hvilken *apperance* blir den riktige, i et samfunn som ikke presenterer en alternativ maskulinitet til den utviskede, tradisjonelle mansrollen? For unge menn handler det med andre ord ikke bare om å *bli sett*, det handler også om å forhandle seg frem til, og bygge opp, et image som støtter opp om ens egen forståelse av maskulinitet. I denne sammenheng ønsker jeg å analysere samhandlingen mellom unge menn på treningsstudio, der de sammen trener styrketrening, fordi jeg har en antagelse om at unge menns samhandling på denne arenaen brukes til både identifisering av, tilpasning til og forhandling av *korrekt* fremvisning av maskulinitet.

Treningsstudioet som samhandlingsarena er interessant, nettopp fordi det å være opptatt av å *bli sett* ikke bare handler om klesstil og hårfrisyre, det handler også om kropp. Susan Bordo (1990) skriver i sin bok *The Male Body* om hvordan likestillingsprosjektet og moderniseringen av samfunnet ikke nødvendigvis har ført til mindre objektifisering av kvinner, men heller til mer objektifisering av menn. Det er dermed også et større kroppsfokus blant menn i postmodernismen enn det har vært tidligere. Hun kobler dette til konsumerkapitalismen og homofiles økende muligheter til å stå frem med sin seksuelle legning. Videre identifiserer hun blant annet Calvin Kleins reklameplakater, som avbilder muskuløse, mannlige modeller i seksualiserte posisjoner, kun iført en Calvin Klein boxershorts, som en direkte måte å objektifiserte mannen på. Bordo (ibid) skriver om hvordan disse undertøysreklamene for første gang ga kvinner muligheten til å *se* uten å *bli sett*, og om hvordan disse plakaten ble en pangstart på unge menns opplevelse av å bli objektifisert, som igjen trigget unge menns økende kroppsfokus.

Å analysere samhandling på treningsstudioet gjør det mulig både å identifisere unge menns fokus på egen og andres kropp, og å identifisere hvilke idealer for mannskroppen som gjør seg gjeldende i de kontekstene treningen utføres i. Selv om idealkroppen til en hver tid i stor grad har vært fokusert rundt kroppens funksjon; dens styrke og utholdenhet, har innholdet i hva denne "ideelle" mannskroppen skal innebære, variert. Glassner (1992:288) hevder at muskler er "the sign of masculinity", og at det er bicepsens størrelse som signaliserer mannens "mannlighet". En velproporsjonert, muskuløs mannskropp defineres således som et symbol på styrke og makt i vårt samfunn (Klein, 1995). En kan tenke seg at det i en tid uten klare *etiske* og *personlighetsmessige* normer for mannlighet (Lorentzen 2004:16) blir desto viktigere for mannen å holde fast på den *estetiske* maskuliniteten, og at stor muskelmasse dermed blir et viktig mål på maskulinitet for unge menn. Samtidig er en alminnelig oppfattelse at denne kroppen heller ikke skal være *for* muskuløs, eller *for* stor. I en diskusjon på forumet til Kvinneguiden.no (2008), om hvorvidt muskuløse menn er attraktive, kan en finne uttalelser som "*Jeg har dessverre en del fordommer til muskelmenn. For det første er det stygt, for det andre synes jeg de virker veldig forfengelige*", "*Litt muskler er fint, men solariumsbrune muskelbunter med singlet er bare så utroolig æsj*" og "*Han har nok noen komplekser, dårlig selvtillit, pluss at jeg synes det er harry*". Det kommer også frem at mange av kvinnene assosierer store muskler med bruk av anabole steroider og aggressivitet (ibid).

1.2 Mål og forskningsspørsmål

Selv om koblingen mellom styrketrening, samhandling og maskulinitet er et relativt urørt felt i norsk forskersammenheng, har det tidligere blitt forsket på maskuline identiteter og de ulike relasjonene som former disse her til lands. Forskerprosjektet ”Menn og Maskuliniteter” (2002-2008) ved Senter for Kjønnforskning ved UiO har stått for et av de største bidraget til mannsforskningen i Norge. I likehet med mitt studie tar prosjektet utgangspunkt i at maskuliniteter utvikles gjennom menneskelig interaksjon, og formes av relasjoner som farsønn-forhold, mann-mann-forhold og kvinne-mann-forhold. Prosjektet ”Menn og Maskuliniteter” har spesielt utforsket maskulinitet og etnisitet, menn og familie og farskapets historie (Kjønnforskning:2008), mens mitt masterprosjekt utforsker maskulinitet slik den formes av relasjoner mellom styrketrenende menn, i styrketreningskonteksten. I forskningen på maskulinitet og etnisitet har prosjektet til Senter for Kjønnforskning ved UiO fokusert på sport – men dog ikke med samme fokus som denne oppgaven presenterer. Gjennom prosjektet (Lorentzen 2008) har funksjonen cricket har, som samhandlingsarena for mannlige, tyrkiske minoriteter i Oslo blitt analysert. Videre har prosjektet fokusert på hva denne samhandlingen betyr for identitetsforståelse, samhold og maskulinitet for denne gruppen menn. Selv om fokuset her i hovedsak ligger på menn som står *utenfor* majoritetssamfunnet (ibid), kan studien gi viktige innblikk i hvordan forholdet mellom sport, samhandling og maskulinitet kan undersøkes. Arbeidet som har blitt gjort i forskningsprosjektet ”Menn og Maskuliniteter” fungerer således som et viktig bakteppe i forhold til min egen forskning.

Med disse tankene om treningsfokus, mannsrolle, maskulinitet og kroppsfokus som et bakteppe, har jeg arbeidet med min analyse av unge, styrketrenende menns samhandling på trening. Mitt overordnede formål har vært å studere hvordan unge menn i denne konteksten ”gjør” sin maskulinitet i samhandling med hverandre. Fokuset har spesielt ligget på normene for utformingen av maskulinitet i denne konteksten, og tankene respondentene har omkring disse. Ønsket har vært å avdekke muligheter og begrensninger respondentene møter i iscenesettelsen av egen kjønnsidentitet i samhandling med andre på treningsarenaen, å få et innblikk i hvorvidt det finnes en idealmaskulinitet i styrketreningsmiljøet, og å identifisere hva denne i så tilfelle innebærer. Jeg har vært opptatt av å forstå hvordan unge styrketrenende menn konstituerer ideer og forestillinger om maskulinitet og fysisk styrke, og hvordan disse

tingene eventuelt flyter over i hverandre og blir til en ideal maskulinitet, med arenaer for styrketrening som kontekst.

På bakgrunn av dette har jeg utledet følgende problemstillinger for mitt mastergradprosjekt:

***Hvordan opplever unge, urbane, styrketrenende menn samhandling på treningsarenaen?
Og hvordan forhandles forståelser av egen og andres maskulinitet frem, på bakgrunn av
samhandlingen i denne konteksten?***

1.3 Tilnærming og fokus

Dette studiet baserer seg i all hovedsak på seminstruerte kvalitative intervjuer, med åtte unge menn som trener styrketrening minimum fem ganger i uken. Alle mine respondenter er urbane, og bor enten i en stor, eller en middels stor by på Vestlandet. Det er ikke tatt hensyn til etnisk opprinnelse eller sosioøkonomisk plassering i utvelgelsen av respondenter, men utvalget er likevel overrepresentert av menn med annen etnisk opprinnelse enn norsk, og av arbeiderklasse menn med yrkesfaglig videregående utdanning. I tillegg til intervju materialet har jeg som et bakteppe benyttet meg av observasjoner fra to ulike styrketreningsarenaer; et crossfitsenter og et treningsstudio med fokus på vektløfting. Disse observasjonene ble i hovedsak gjort for å få et innblikk i hvordan arenaene samhandlingen finner sted på ser ut, og for å bedre kunne forstå strukturen samhandlingen jeg analyserer finner sted i. Som det kommer frem av den følgende analysen har dog observasjonene bidratt i større grad til å belyse skillelinjer og likheter mellom de ulike respondentene, enn det jeg på forhånd hadde antatt at de skulle. Observasjon viste seg således som et viktig supplement til de semistruerte intervjuene.

Jeg benyttet meg av en åpen og fleksibel tilnærming til de styrketrenende, unge mennenes opplevelse av samhandlingen på trening, og ønsket var at respondentene skulle oppleve intervjuet som en så fri samtale som mulig. Samtidig hadde jeg på forhånd gjort meg opp noen tanker omkring hvilke temaer intervjuet skulle innom, slik at materialet kunne bli så rikt som mulig. Jeg ba respondentene innledningsvis fortelle litt om seg selv, og samlet således inn bakgrunnsinformasjon, for deretter å komme inn på temaene ”Forhold til styrketrening”, ”Sosiale relasjoner”, ”Forhold til egen og andres kropp”, ”Forbilder”, ”Følelser, seksualitet

og forhold” og ”Maskulinitetsdefinisjoner” i løpet av intervjuet. Intervjuguiden med tematisk gjennomgang av spørsmålene jeg ville gjennomgå med respondentene, er lagt ved denne oppgaven (Vedlegg 1).

Det finnes flere dimensjoner som kan studeres med hensyn til respondentenes maskulinitetsutforming. Gjennomgangen av bakgrunnen for studien og tidligere forskning på menn og maskulinitet har vist at menn forhandler frem sine maskulinitetsforståelser i hverdagslivets mange mellommenneskelige relasjoner, og at disse forståelsene preges både av konteksten for samhandlingen, og av hvem det samhandles med. Gjennom mitt masterprosjekt har jeg studert samhandlingen på ulike treningsarenaer for styrketrening, ut fra et symbolsk interaksjonistisk teorirammeverk. I denne sammenheng har jeg spesielt fokusert på respondentenes maskulinitetsutforming i forhold til andre jevnaldrende menn med samme interesse for styrketrening. Denne maskulinitetsutformingen kan også si noe om hvordan respondentene forstår maskulinitetene til de mennene som benyttes som sammenligningsgrunnlag innad i denne konteksten; jevnaldrende menn som ikke trener aktivt styrketrening, eller jevngamle menn som har et helt annet treningsfokus enn det de selv har. Studien forholder seg med andre ord til hvordan unge, urbane menn opplever og utformer sine maskuliniteter som styrketrenende, innad i treningskonteksten.

1.4 Begrepsavklaring og kontekst

Selv om fokuset er lagt til maskulinitetsutforming på treningsarenaen betyr ikke det at samhandlingen på alle styrketreningsarenaer er lik, eller at utøverne får like forståelser av maskulinitet selv om de opererer på samme type arenaer. At rollene vi ikler oss påvirkes av konteksten vi opererer i og publikummet vi opptrer for er et viktig aspekt ved en analyse som har symbolsk interaksjonisme som teoretisk rammeverk. For det første er ikke arenaene mine respondenter opererer i begrenset til å gjelde treningsstudioet. Respondentene presenterer seg for ulike publikum, i ulike kontekster i sitt hverdagsliv. De fordeler tiden sin mellom å oppholde seg på jobb/skole, hjemme og på trening, i tillegg til annet sosialt samvær. For det andre er disse arenaene også deler av det storsamfunnet de er plassert i. Aktørene er ikke bare styrketrenende menn som samhandler med hverandre på treningsstudio, de er unge menn som presenterer seg for hverandre i alle hverdagslivets sammenhenger, i 2013, Norge. Det er derfor viktig å understreke at denne studien begrenser seg til å analysere respondentens

maskulinitetsutforming på trening, og ikke ønsker å komme med antagelser om hvordan denne samhandlingen eventuelt påvirker hvordan respondentene forstår egen og andres maskulinitet i andre kontekster.

1.4.1 Arenaer for styrketrening

Mine respondenter oppgir alle å trene styrketrening minimum fem ganger i uken, men måten de gjør dette på, målene de har for treningen og arenaene de trener på, varierer. Styrketrening kan deles inn i ulike treningsformer, og målene for treningen er ulike innen de forskjellige treningsformene. En kan eksempelvis trene styrke med maksimal - eller eksplosiv kraft som hovedmål, eller en kan trene styrke for å utvikle muskelgruppens evne til å utvikle stor kraft over lengre tid (såkalt utholdende muskelstyrke). En kan også trene styrke for å øke musklens volum maksimalt, eller for å definere og forme musklene, uten særlig fokus på muskelstyrke i det hele tatt (Wikipedia 2012a). Mine respondenter er representanter for alle disse styrketreningsmålene, og de trener derfor på ulike arenaer, med fokus på ulike aspekter ved styrketrening. Det er derfor viktig å få en forståelse for de ulike treningskontekstene. Bare gjennom en slik forståelse blir det mulig å identifisere forskjeller og likheter i den symbolske betydningen atferd, ulike objekter og kroppsspråk gis, innad i de ulike subkulturene av unge, styrketrendene menn.

1.4.1.1 Maksimal og eksplosiv kraft: *Vektløfting* og *Styrkeløft*

En av mine respondenter er *styrkeløfter* og *vektløfter*, med et mål om å en gang kunne konkurrere innen disse grenene. I disse grenene er maksimal og eksplosiv kraft det sentrale, da målet for treningen er å kunne løfte mest mulig vekt med strake armer over hodet, i benkpress, markløft eller knebøy (Vektløfting.no 2011). Norsk Vektløfterforbund (ibid.) skriver at vektløfting som treningsform ikke bare utvikler fysisk eksplosiv kraft hos utøverne, men at treningen også har mentale effekter:

”Blant de viktigste mentale kvalitetene kan nevnes styrket konsentrasjonsevne, fokusering på riktig muskelgruppe til rett tid, og evnen til å tåle press før, under og etter konkurranse. I vektløfting kreves det at du lærer å stole på deg selv, dine treningsforberedelser og dine ferdigheter” (www.vektlofting.no 2011).

1.4.1.2 Utholdende muskelstyrke: *Crossfit*

Flere av mine respondenter definerer seg selv som såkalte ”*Crossfittere*”, og er en del av et treningsmiljø der funksjonalitet og intensitet står sentralt. Treningen baserer seg på naturlige, funksjonelle bevegelser, og er en motbevegelse til treningsstudioenes mange treningsapparater, som utøverne mener hindrer et naturlig bevegelsesmønster (CrossfitBergen 2012). Treningen har høy intensitet og baserer seg på aktivering av flere muskelgrupper og ledd i samme øvelse. Målet er å øke hele kroppens styrke ved å benytte seg av ”naturlige” styrketreningsmetoder, og det viktigste er ikke hvor *stor* eller hvor *sterk* du blir, det viktigste er å ha en funksjonell kropp. (ibid).

1.4.1.3 Maksimal muskelvolum: *Bodybuilding*

I bodybuilding er målet å forme og øke muskelmassen til det maksimale, gjennom eksplosiv trening og riktig kosthold. Konkurransespektet i denne styrketreningsformen forholder seg ikke til fysisk styrke, men til muskelstørrelse og estetikk (Wikipedia 2012b). Jostein Ødegården er en norsk kroppsbygger som har deltatt i flere internasjonale konkurranser. Han skriver på Iform.no (2013) en ”oppskrift” for maksimal muskelmasse, og forklarer at det handler vel så mye om mental innstilling, som det handler om kosthold, tilskudd og hard styrketrening med maksimal vekt: ”*I bunnen for alle ingrediensene kommer den mentale biten. Du må sette deg mål som er oppnåelige. Du blir ikke bedre enn det du selv tror. Arbeid mye med selvtilliten.*” (Ødegården 2013).

1.4.1.4 Muskeldefinisjon: *Fitness*

Fitness og bodybuilding har til felles at fokuset ligger på musklens estetikk, og ikke på muskelstyrke. To av mine respondenter benytter seg av Atletisk Fitness som styrketreningsmetode. Norges kroppsbygger – og fitnessforbund (2012) skiller grenene fra hverandre ved at fitness krever en litt ”lettere” fysikk enn bodybuilding. I fitness handler det med andre ord i hovedsak om symmetri, og mindre om muskelstørrelse. Kostholdet er, som i alle andre styrketreningsformer, også viktig her. Fokuset på mat er spesielt viktig i forbindelse med konkurranser, der utøverne ofte går på en intensiv faste før de stiller opp, for å minimere veskeinnholdet i kroppen og gjøre musklene så definert som mulig (ibid).

1.4.1.5 Viktigheten av denne begrepsavklaringen

Til tross for at hvilken treningsgren en tilhører påvirker fokuset respondentene oppgir å ha for egen styrketrening, er treningsarenaene like i den forstand at unge menn samles for å bygge muskler på disse arenaene. En vanlig misoppfattelse er at alle styrketrenere har samme fokus for sin trening, og en avklaring av hva de ulike formene for styrketrening representerer opplevdes derfor som nødvendig i forhold til denne oppgaven. At jeg som forsker er bevisst på at respondentene mine samhandler med andre styrketrenende menn på mange forskjellige typer treningsarenaer er også viktig, da dette gir meg muligheten til å identifisere skillelinjer og sammenhenger mellom maskulinitetsforståelsene og samhandlingen på de ulike arenaene.

1.5 Struktur

I neste kapittel vil jeg gjøre rede for hvilket teoretisk utgangspunkt jeg har valgt for denne studien. Her vil jeg vise hvordan en analyse av styrketrenende unge menns samhandling på trening kan avdekke tanker om kjønnsroller og maskulinitetsforståelser innad i konteksten ved å benytte seg av symbolsk interaksjonisme, med fokus på performativt kjønn og hegemonisk maskulinitet. Videre vil jeg presentere oppgavens metodiske opplegg, og redegjøre for sammenhengen mellom problemstilling og metode. I kapittel fire presenteres resultatene av analysen av mine egne empiriske data, og selv om jeg også her parallelt vil drøfte teoretiske implikasjoner, avsluttes oppgaven med et kapittel som oppsummerer de mest interessante funnene av min analyse og relaterer disse til det teoretiske bakteppet. I kapittel fem konkluderes med andre ord oppgaven, og resultatene drøftes med besvarelse av problemstillingen som formål. Deretter følger et blikk på veien videre, med forslag til hva videre forskning på samme tema kan bidra med. Målet med mitt masterprosjekt er å avdekke hvordan samhandling på treningsstudio oppleves for unge styrketrenende menn, og å kunne avdekke elementer ved denne samhandlingen som påvirker forståelsen respondentene har av egen og andres maskulinitet, innad i konteksten.

2. TEORI

Min analytiske tilnærming er først og fremst forankret i den symbolske interaksjonismen, da jeg ønsker å holde fokuset på ansikt-til-ansikt-samhandling, rollespillet som utarter seg i hverdagen, og dagliglivets betydning. Jeg ønsker å bringe aktørene inn i fokus, og i dette tilfellet se på rollespillet som utarter seg på treningsstudioet blant styrketrenende, unge menn, ut fra deres eget perspektiv. Det interessante er først og fremst å se på hvordan samhandlingen på trening påvirker måten aktørene konstruerer og opprettholder sin maskulinitet på, i sin sosiale verden på trening (Aakvaag 2008).

Å leve i en sosial verden innebærer at vi til en hver tid må forholde oss til at det skjer endringer. Vi og de vi samhandler med tolker situasjonene vi står ovenfor - og de valgene vi tar i møte med hverandre påvirker hvordan situasjonen utarter seg, og hvordan våre handlinger blir videre i samhandlingen (Blumer 1969:73). Å fokusere på hverdagslivet betyr at fokuset ligger på de arenaene vi utspiller dagliglivet på, aktørene vi deler hverdagslivet med, og den betydningen vi tilegner dette. Ved å benytte meg av denne tilnærmingen sikrer jeg at intervjuobjektene mine forstås som både kompetente og fri til å skape sin egen virkelighet. Jeg vil således gjennom hele analysen av hvordan styrketrenende, unge menn opplever egen treningshverdag, hvordan de forholder seg til andre aktører på trening og hvordan de presenterer seg selv for andre på trening, huske på at de handler ut fra den forståelsen de selv har av den sosiale ordenen de handler innenfor (ibid).

Samtidig vil jeg poengtere at den forståelsen de har av sin sosiale virkelighet også er formet av det samfunnet intervjuobjektene mine lever i. Hva de anser som viktig, og årsakene til at de tilegner nettopp dette betydning, er formet av hvilke normer og holdninger som regjerer i den kulturen de lever i, de sosiale gruppene de tilhører, og den konteksten de opererer innenfor.

2.1 Symbolsk interaksjonisme

Den symbolske interaksjonismen har sitt utspring i pragmatismens grunntanke: Det finnes ingen "virkelighet" i verden; virkeligheten er det vi aktivt skaper gjennom hvordan vi handler i møte hverandre, i den verdenen vi lever i (Ritzer 2008:347). Dette betyr at hvert enkelt individs handlinger må ses ut fra hvordan denne ønsker å forme sin verden. Helt enkelt kan

dette forklares slik; vi gjentar handlinger som har vist seg å ha positive effekter på vår virkelighet, og vi forkaster handlinger som har negative effekter (ibid). Spørsmålet vi må stille oss blir derfor *hvilke* effekter vi ser på som positive, og hvorfor. Og det er dette som for meg gir pragmatismen sosiologisk interesse. Hvis vi ønsker å forstå aktørene i verden, må vi også forstå hva de faktisk *gjør*, og hvorfor. Å benytte seg av symbolsk interaksjonisme som teoretisk rammeverk betyr ifølge George Ritzer (2008:348) i utgangspunktet tre ting: 1) forskeren velger å fokusere på interaksjonen mellom mennesket og verden, 2) en ser både aktøren og verdenen rundt aktøren som en dynamisk prosess, og ikke som statiske strukturer, og 3), forskeren tilegner stor viktighet til aktørens evne til å fortolke sin egen sosiale verden.

Med dette utgangspunktet kan en ifølge Lewis og Smith (i Ritzer 2008:348) ha to ulike innstillinger til hvordan store makrostrukturer opererer. De (ibid) kaller disse *nominalistisk pragmatisme* og *filosofisk realisme/sosialrealisme*, der førstnevnte forholder seg til makrostrukturer som noe som er reelt, men som ikke har ”uavhengig og determinerende effekt på bevisstheten eller oppførselen til samfunnets aktører” (egen oversettelse av Lewis og Smith 1980:24, hentet fra Ritzer 2008:348). Dette betyr at mennesket ses på som fritt til å definere samfunnets normer, roller, overbevisninger og så videre, ut fra sine egne personlige interesser (Ritzer 2008:348). Filosofisk realisme på den andre siden, fremhever samfunnet og hvordan dette kontrollerer og konstituerer tankene og holdningene til samfunnets medlemmer. Her ses ikke individet som fritt, men som formet av kulturen det omgis av og fellesskapet det tilhører. Og det er nettopp denne sosialrealistiske, symbolske interaksjonismen som fremstår som det mest fruktbare rammeverket for min analyse.

2.1.1 Mead; selvet, jeg'et og meg'et

George Herbert Mead plasseres inn i den sosialrealistiske retningen av mikrososiologien. Han separerte ikke individuell bevissthet og sosial kontekst, men mente at bevisstheten vår; vårt *Selv*, formes av vår kontinuerlige sosiale interaksjon med hverandre (Mead 1934:165). I sin teori om selvet gjør Mead rede for hvordan individer handler på grunnlag av det han kaller *generaliserte andre*. Med andre ord; hvordan aktører *tilpasser* sine handlinger på grunnlag av tilbakemeldinger og interaksjon med andre, og dermed utvikler sitt *Selv* på bakgrunn av disse tilbakemeldingene (Mead 1934:182). Dette selvet kan ifølge Mead videre deles inn i et *jeg* og et *meg*, der *jeg'et* er selvets umiddelbare og spontane reaksjoner, og dermed den uforutsigbare og kreative delen av selvet. *Meg'et* på den andre siden, er individets forståelse av *den*

generaliserte andre, og dens overtaking av samfunnets normer og regler. Det er altså gjennom *meg'et* at samfunnet kontrollerer individets handlinger (Mead 1934:202)

Ved å benytte meg av Meads begreper om *selv*, *jeg* og *meg* blir det mulig å analysere hvordan respondentens Selv formes og utvikles i møte med andre styrketrenende menn. En kan forestille seg at respondentene gjennom *meg'et* påtar seg rollen som ”styrketrenende, ung mann” på treningsstudioet, og således forholder seg til normene og kulturen for det de opplever som korrekt atferd, i henhold til sine *generaliserende andre* på arenaen. *Jeg'et* på den andre siden, kan analyseres ved å se på respondentens bakgrunn, innspill og erfaringer, og hvordan dette er med på å forme deres opplevelse av treningsfellesskapet.

2.1.2 Goffman; Hverdagslivets rollespill

Der Mead fokuserer på hvordan vårt selv *skapes* i interaksjon, er Goffman (1992) på sin side, mer opptatt av dramaturgi og hvordan vi *presenterer* vårt *selv* for hverandre i hverdagslivets samspill. Hos Goffman (1992) er begreper som selvpresentasjon, situasjonsdefinisjon og inntrykkskontroll sentrale. Rollene vi spiller i forhold til hverandre er en stor del av vår atferd i samhandling. I boken *Vårt rollespill til daglig* beskriver Goffman (1992) livet som et teaterstykke, der vi spiller ulike roller ovenfor hverandre og tilpasser måten vi presenter oss selv på etter konteksten vi er i, og publikumet vi opptre for. Det første som skjer i møtet mellom ulike individer er at vi skaffer oss en oversikt over situasjonen. Det er dette Goffman betegner som situasjonsdefinisjon (Goffman 1992:18). Erfaring gjør at vi raskt kan kategorisere ulike mennesker og dermed forvente en bestemt atferd på bakgrunn av minnene vi har fra lignende situasjoner. Vi sender også ut signaler til hverandre, om blant annet sosial status, ved å bruke vårt kroppsspråk og/eller ulike objekter som har symbolske betydninger i konteksten de benyttes i. Når en definisjon av situasjonen er samprodusert, skjer det en rolledeling, og vi tilpasser oss situasjonen på bakgrunn av disse rollene. Goffman betegner dette som et riktig samspill (ibid). Hvilken rolle vi spiller og hvordan vi spiller den bestemmes både av den oppfatningen vi ønsker at de andre skal ha av oss, og konteksten samhandlingen finner sted i.

2.2 Begrepsbruk

I denne studien har jeg benyttet meg av begreper, som i andre sammenhenger kan ha ulike betydninger enn det menes at de skal ha her. En begrepsavklaring er derfor viktig, slik at det gjennom hele analysen er klarhet i hva som menes når jeg eksempelvis snakker om *kontekst*, *samhandling* og *symboler*. Begrepene som i det følgende defineres gis sin mening gjennom den teoretiske konteksten de er hentet fra, og benyttes i denne sammenheng ut fra den meningen de er gitt i symbolsk interaksjonisme, hos blant andre Goffman (1992) og Mead (1934), og i teorier om performativt kjønn, slik begrepene er benyttet av Judith Butler (1999) og Robert Connell (1995).

2.2.1 Kontekst

Samhandling skjer alltid i en kontekst. Dette innebærer at vi alltid forstår, og fortolker, situasjonene vi handler i, ut fra den konteksten den er satt i. Hvordan vi definerer situasjoner og tolker konteksten har betydning for hvordan vi velger å presentere oss for hverandre. Måten vi viser vårt selv på, og hvilken respons vi får på dette preger videre vår oppfatning av oss selv. Charles Horton Cooley utviklet begrepet *the looking glass self* i sitt verk *Human Nature and the Social Order* (1902). Dette er et konsept som forstår menneskers bevissthet som kontinuerlig formet av sosial interaksjon (Ritzer 2008:201). Cooley koblet *the looking glass self* til primærgrupper. Disse primærgruppene er intime, ansikt-til-ansikt grupper, som familien eller vennekretsen, som videre kobler individet til storsamfunnet (Cooley:1902). Han mente at det er i barndommen, gjennom disse primærgruppene, at vi lærer å se oss selv gjennom andre, og dermed forstå hvilken atferd som belønnes og hvilken som straffer seg (ibid).

The looking glass self og Meads (1934) konsept; *den generaliserte andre*, er begge begreper som kobler vår presentasjon av oss selv til konteksten vi befinner oss i, og til presentasjonens publikum. Den generaliserte andre beskrives som et helt samfunn, eller en gruppes samlede holdning (Ritzer 2008:361). Og for at et individ skal kunne fungere i storsamfunnet må han eller hun ifølge Mead, kunne ta rollen som generaliserte andre, og se seg selv, gjennom andres *blikk* (ibid). Med andre ord; for å kunne utvikle et komplett selv, og bli en del av en sosial gruppe, er det nødvendig å kunne forstå og adoptere storsamfunnets og gruppens innstillinger og

holdninger, og evaluere seg selv, slik en evalueres av andre (ibid). Gjennom hele livet påvirkes vi av den sosiale samhandlingen vi deltar i. Goffman (1992) kobler konteksten for denne samhandlingen til sitt dramaturgiske perspektiv og kaller denne for aktørens scene, der frontstage refererer til den selvrepresentasjonen aktøren vil vise utad, og backstage referer til det vi kun ønsker å fremvise når vi ikke trenger å imponere et publikum (ibid).

Betydningen styrketrening har i livene til unge menn er sentralt i min undersøkelse. Med ulike treningsstudioer som kontekst formes det sosiale grupper, med egne regler for korrekt atferd. Hvordan unge menn opplever å bli møtt på disse arenaene kan eksempelvis ha betydning for hvordan de videre oppfatter seg selv. Samtidig kan den presentasjonen de gjør av sitt Selv på denne arenaen være en helt annen enn den de fremviser i andre kontekster. Et interessant aspekt ved min analyse er derfor skillelinjer og likheter i hva respondentene fremhever som viktig eller riktig atferd på trening, og videre; om denne samsvarer med normene de har for riktig atferd i andre kontekster enn den aktuelle treningskonteksten. Hva mine intervjuobjekter anser å være sin front – og backstage er også et interessant aspekt ved dette, da det kan fortelle oss noe om hva respondentene tillater seg å gjøre når publikumet ikke er tilstede.

2.2.2 Samhandling

Cooleys (1902) teori om *the looking glass self* kan brytes ned til tre komponenter: Vi forestiller oss hvordan vi fremstår for andre, vi forestiller oss hvordan de andre vil dømme oss, og vi utvikler en selvfølelse på bakgrunn av dette, som et resultat av dommen vi har forestilt oss at fellesskapet har felt (Ritzer 2008:369). Hvordan mine intervjuobjekter opplever at andre ser på dem mens de trener vil således forme hvordan de ser på seg selv, og hvordan de ønsker å presentere seg selv i treningskonteksten. Her kommer vi igjen tilbake til Goffman og *The Presentation of Self in Everyday Life* (1959). Hans rollespillsteori bygger videre på Cooleys teori, og forklarer hvordan vi justerer vår oppførsel, når vi er frontstage og i samhandling med andre, i henhold til *the looking glass self*. Vi vet hva som forventes av oss, samtidig som vi spontant kan ønske å gjøre noe annet enn det som forventes. Goffman presenterer samhandling som et rollespill, der vi fremfører våre Selv for vårt sosiale publikum i håp om å kunne opprettholde et stabilt selvbilde, og uten å gi etter for spontan atferd, fordi vi forstår den spontane atferden som noe som ikke passer inn i forestillingen (Goffman 1992:kap6). Selvet er således ikke noe vi *har*, men heller et produkt av dramaturgisk

interaksjon mellom aktøren og dens publikum (ibid). Selvpresentasjonen er med på å påvirke relasjonen og former hvordan interaksjonen mellom de ulike rollene fortsetter (ibid). Kunsten å kontrollere inntrykk handler om hvordan vi klarer å styre vår egen selvrepresentasjon og dermed hvilket inntrykk andre skal få av oss.

Forskjellige typer selvrepresentasjon innenfor ulike settinger forteller noe om vår identitet og personlighet. Måten samhandling foregår på, på de ulike styrketreningsarenaene, kan fortelle oss noe om hvilket uttrykk for maskulinitet som er viktig for respondentene i samhandling med hverandre, og det kan fortelle oss noe om hvordan de ønsker å presentere seg selv, både for hverandre, og for meg som ung, kvinnelig forsker. I en hver kontekst er det nødvendig å forholde seg til de sosiale reglene for samhandling for å kunne opprettholde det bildet vi ønsker å vise av oss selv. Goffman (1959) mener at vi støtter oss til andre for å kunne danne og opprettholde våre selv, og at overlappende medlemskap gir kontekstbestemt støtte til partielle selv. En kan forestille seg de maskuline rollene unge styrketrenende menn utvikler på trening, innebærer andre aspekter enn rollene de velger utenfor treningskonteksten. En analyse av rollespillet som utføres på trening, og av hvilke forskjeller og likheter en kan finne mellom samhandlingen på de ulike treningsarenaene, kan bidra til å belyse hvilke maskuliniteter som fremheves som idealet i samhandlingen som foregår på trening. Analysen belyser både styrketrenende unge menns tanker omkring egen performativitet, og andres performativitet på arenaen.

2.2.3 Symboler

Rollene vi påtar oss i samspill med hverandre består ikke kun av det mentale, men også av eksempelvis objekter eller kroppsspråk som gis en symbolsk betydning i samhandlingen. Disse er sentrale i symbolisk interaksjonisme, fordi vi bruker symbolene til å kommunisere noe om oss selv (Ritzer 2008:367). Språket vi bruker og den meningen vi tilegner ordene vi sier, er nok den vanligste formen for symboler vi forholder oss til, men et symbol kan også være objekter, som vi benytter oss av for å kommunisere noe om vår livsstil til andre (ibid). Vi gir språket vårt og objektene vi omgir oss med mening, og det er denne meningen som gjør at de blir omgjort til symboler. Mead (1934) poengterte at denne meningen må gjelde for både mottaker og sender for at symbolene skal være gjeldende, og at meningen symbolene har for oss alltid er avhengige av definisjonen av situasjonen og konteksten for samhandlingen.

Symbolenes betydning defineres ifølge Mead (ibid) gjennom vekselvirkningen mellom vårt *jeg*, vårt *meg*, definisjonen av situasjonen, og forandringen av vår forestillingsverden.

Hvordan unge, styrketrenende menn ønsker å presentere seg for hverandre på trening, kan således analyseres ved å se på samhandlingen dem i mellom, rollene de velger å påta seg i samhandlingen, meningene de har om hverandre og symbolene som tas i bruk i samhandlingen. Hvilke styrketreningsøvelser de gjør, hva de snakker om, hvilke treningsformer de foretrekker, hva de velger å ha på seg når de går på trening, og deres tanker om andres valg på disse områdene, er interessante aspekter ved samspillet på treningsstudioet, som kan fortelle oss noe om hvilke objekter og handlinger som har symbolsk betydning innad i treningsmiljøet, og hvilke symboler som skaper aksept eller avstand. Å forstå bruken av symbolikk på treningsarenaen kan videre gi et innblikk i hva styrketrenende, unge menn ønsker å representere. Symbolene forteller oss noe om hvilken livsstil intervjuobjektene har, men også noe om hvilken livsstil de *ønsker* å ha. En analyse av symbolbruk på trening kan derfor fortelle oss noe om hvilke maskuliniteter unge, styrketrenende menn opplever som den hegemoniske innad i sin treningskontekst.

2.3 Maskulinitet

Begrepet maskulinitet er et relativt nytt begrep i historien. Ifølge historikeren Gail Bederman (1995) ble maskulinitet tatt i bruk som begrep for første gang i USA på 1890-tallet. Begrepet ble tatt i bruk som en erstatning av begrepet ”mannlighet”, og var ment som en identifisering av det som er felles for *alle* menn, på tvers av rase og klasse, og som det motsatte av det feminine. ”Mannlighet” betegnet karaktertrekk som på ingen måte var innebygget i alle menn, og beskrev en standard menn kunne nå opp til ved å opptre etter kriteriene for middel – og overklasse menn. Således var maskulinitetsbegrepet revolusjonerende i forhold til ideen om grunnleggende vesensforskjeller mellom menn og kvinner på tvers av andre karakteristikk (ibid). Det nye maskulinitetsbegrepet, der mannens egenskaper defineres som det motsatte av kvinnens, fikk stå relativt ukritisert frem til 1980-tallet, da kritisk forskning ga begrepet ny mening. Mens maskulinitetsbegrepet fra 1800-tallet opptrer som et mer biologisk orientert begrep, som sier noe om *alle* menn, søker maskulinitetsbegrepet som vokste frem på 1980-tallet å kunne markere at menns egenskaper er kulturelt og samfunnsmessig bestemt, og at ulike menns maskulinitet derfor er forskjellig og varierer mellom kulturer - og over tid innad i

samme kultur. Den endrer seg også gjennom menneskers livstid, og kan være forskjellig innad i en kultur (Lorentzen 2006:125-126). Dette betyr i teorien at vi kan ha et uendelig antall maskuliniteter som representerer forskjellige former for identitet og praksis. For å komme forbi en slik karakertypologi har Robert Connell i boken *Masculinities* (1995) lansert noen overordnede systemer for hvordan menn inngår i kjønnede relasjoner til hverandre, og det er disse maskulinitetsbegrepene jeg har valgt å benytte meg av i min analyse av styrketrenende, unge menns forhold til, og fremvisning av egen maskulinitet i treningskonteksten.

2.3.1 Connell; Hegemonisk, underordnet, marginalisert og medvirkende maskulinitet.

Ved å benytte meg av Connells (1995) definisjon av maskulinitet, blir intervjuobjektene fremvisning av egen maskulinitet, og deres tanker om andres maskulinitet analysert som en del av deres relasjonelle praksis. Ifølge Connell (1995) er det de mellommenneskelige relasjonene i hverdagslivet som *kjønner* våre erfaringer, personlighet og kultur. Således kan også maskulinitet ses på som en del av dramaturgisk samhandling. Connell forstår maskulinitet som noe som varierer innefor ulike kontekster, og noe som derfor må forstås som noe vi *gjør*, eller fremfører, heller enn noe vi *er*. Som Selvet, er med andre ord også maskulinitetene noe som fremvises, som produkter av dramaturgisk interaksjon mellom aktørene og deres publikum.

Robert Connell kobler maskulinitetene vi fremfører sammen hierarkisk i en teori om ”hegemonisk maskulinitet”:

Hegemonic masculinity’ is not a fixed character type, always and everywhere the same. It is, rather, the masculinity that occupies the hegemonic position in a given pattern of gender relations, a position always contestable (Connell 1995:76)

Det er altså ikke en bestemt maskulinitet som er hegemonisk i alle kontekster, men det er alltid *en* maskulinitet som står øverst i et konkurranseforhold til andre maskulinitetsformer. Den *hegemoniske* maskuliniteten beskriver en bestemt gruppe menn som innehar den ledende posisjonen i et sosialt system, og denne står i relasjon til en *underordnet* form for maskulinitet (Lorentzen 2006:126), som blir kulturelt eller politisk diskriminert i samfunnet. I tillegg opererer Connell med *marginalisert* og *medvirkende* maskulinitet. Et eksempel på marginalisert maskulinitet kan være fargede menns posisjon i visse tidsepoker og i visse

samfunn, mens medvirkende maskulinitet innehas av de mange menn som faller inn under en normativ og akseptert form for maskulinitet, uten at de har som mål, eller har mulighet til, å kunne innta en hegemonisk posisjon (ibid).

Connells kategorisering av maskulinitet gjør det mulig å forstå hvordan kultur, rase, klasse og kjønn inngår i et relasjonelt forhold mellom menn. Connells kategorier er således lett anvendelige i kjønnsforskningen, og har blitt godt mottatt av kjønnsforskere verden over (Lorentzen 2006:127). Dette er også noe av grunnen til at kategoriseringen har blitt kritisert. Systemet av maskuliniteter får et noe fastsatt og statisk preg, og en risikerer å "lete" etter de ulike maskulinitetstypene og dermed tilpasse virkeligheten til systemet, fordi en som forsker søker å identifisere disse fire maskulinitetstypene i et hvert samfunn. Denne kritikken blir det derfor viktig for meg å ha i bakhodet gjennom min analyse av styrketrenende, unge menns forståelse av egen maskulinitet.

Wetherell og Edley (1999) mener at vi burde forstå den hegemoniske maskulinitetsnormen som noe som definerer subjektets posisjon i en diskurs som brukes strategisk av menn i ulike situasjoner. Hegemonisk maskulinitet har ifølge dem ulike betydninger, og menn kan derfor velge mellom multiple forståelser av egen maskulinitet, alt etter hvem de er i interaksjon med, eller hva de ønsker å fremheve. De kan dermed føye seg etter hegemonisk maskulinitet når det er ønskelig, og ta avstand fra hegemonisk maskulinitet på andre tidspunkter. Spørsmålet blir derved *"how men conform to an ideal and turn themselves into complicit or resistant types, without anyone ever managing to exactly embody that ideal"* (Wetherell&Edley 1999). Werherell og Edley (1999) tar således i større grad enn Connell høyde for at menn kan ønske å kjempe mot og bryte ned den hegemoniske maskuliniteten. De tar også høyde for at menn innad i samme kultur har ulike emosjonelle aspekter ved seg, og at de dermed kan ønske å inneha en annen form for maskulinitet enn den som er hegemonisk i deres samfunn.

2.3.2 Butler; Performativt kjønn

Connells tilnærming bygger på Judith Butlers (1999) teorier om *kjønn som performativitet*. I boken *Gender Trouble* (1999) fremlegger Butler sine tanker om kjønn som et kulturelt begrep, skapt for å opprettholde makt(u)balansen mellom menn og kvinner. Butler kritiserer den vanlige forståelsen av at det finnes to naturlige kjønn; et hannkjønn og et hunnkjønn, og sier at det ikke finnes noen "sannhet" om kjønn og seksualitet. Dette betyr ikke at kjønn ikke

finnes; kjønn forstås av Butler som en *gjøren*; det vil si en kulturell norm som hver enkelt av oss må fremføre for våre omgivelser på en konsistent måte for å få bekreftelse og anerkjennelse som mann eller kvinne (ibid). På bakgrunn av dette kritiserer Butler oppfatningen om at *sex/gender* er et naturlig skille mellom biologisk og sosialt kjønn. Butler hevder at det vi normalt ser på som det biologiske kjønnets egentlig er en diskursiv effekt av et sannhetsregime om kjønn. Hun kaller dette regimet ”den heteroseksuelle matrisen”; et spill mellom makt og diskurs som vi alle tvinges til å delta i, og som blant annet tvinger oss inn i heteroseksualitet og fastsetter de ”riktige” måtene å *være* kvinne og *være* mann på (ibid). Hun forklarer kjønn som en effekt av dette spillet på denne måten:

This very concept of sex-as matter, sex-as-instrument-of-cultural-signification, however, is a discursive formation that acts as a naturalized foundation for the nature/culture distinction and the strategies of domination that that distinction supports. The binary relation between culture and nature promotes a relationship of hierarchy in which culture freely "imposes" meaning on nature, and, hence, renders it into an "Other" to be appropriated to its own limitless uses, safeguarding the ideality of the signifier and the structure of signification on the model of domination (Butler 1999:50).

Det kvinnelige er noe vi gjør, ikke noe vi er, og det er språket vi bruker som lurer oss til å tro at det er en væren bak handlingene våre. Kjønn er for Butler *produsert performativitet* (1999:xi-xv), og dette gjelder både *sex*, og *gender*. Således poengterer Butler at det skillet mange opererer med, mellom biologisk og sosialt kjønn, er meningsløst, fordi det ikke finnes noen kropp som er ”skånet” fra påvirkning fra kulturen kroppen omgis av og handler innenfor. Sex er derfor ikke natur, men et konsept som er naturalisert gjennom språket vi benytter oss av når vi snakker om det (ibid).

Hvis kjønn er noe vi gjør, kan vi da velge hvordan vi ønsker å iscenesette kjønnsidentiteten vår fritt etter dagsform? Og velger vi selv, eller velger vi blindt hvordan vi ønsker å fremføre vårt kjønn? I *Gender Trouble* (1999) kan svaret på disse spørsmålene synes uklare, men ved å lese Hege Dypedokk Johnsens tolkning av Butler i artikkelen *Hva er kjønn?* fra 1999, presenteres en for en mulig forståelse av hva Butler mener omkring dette. Ifølge Johnsen (1999) kan vi lese Butlers teori dit hen at fordi kjønn er determinert ut fra diskurser, vil måten vi forstår kropp på variere ut fra normene omkring kjønn, som er skapt av våre omgivelser. Kjønn er dermed ikke kostymer vi kan ta av og på, men heller noe vi gjør uten å velge å gjøre det, nettopp fordi *mannlighet* og *kvinnelighet* blir presset på oss fra fødselen av. Det vi imidlertid *kan* velge å gjøre, er å stille spørsmålstegn ved de obligatoriske iscenesettelsene. Vi

opplever at vi til en viss grad kan velge hvordan vi vil se ut og hvordan vi vil oppføre oss, og dette kan være stikk i strid med forventningene til kjønnsrollemønsteret.

Når mine respondenter iscenesetter sin kjønna identitet og opptre foran hverandre på treningsstudioet, gjør de dermed dette ut fra 1) ”den heteroseksuelle matrisen”, som ifølge Butler (1999) er så innarbeidet i individene at den antas å være ”naturlig”, 2) forståelsen av at visse symboler gir positivt – og andre negativt inntrykk til publikummet, 3) inntrykket de selv ønsker å fremvise for sitt publikum på treningsarenaen, både bevisst og ubevisst, og 4) deres forståelse av hva den hegemoniske maskuliniteten er innad i deres miljø. De performative aspektene ved diskursen fungerer gjennom repetisjoner – som en lovmessighet. Poenget er at det finnes sosialt konstruerte diskurser for det som anses å være riktig måte å gjøre sin maskulinitet på, og at disse varierer fra kontekst til kontekst (Jegerstedt 2008:83). Det finnes ikke kun en, men mange performative maskuliniteter. Jeg ønsker på bakgrunn av dette å identifisere unge, styrketrenende menn sin(e) idealmaskulinitet(er) og hvordan de velger å iscenesette sin maskulinitet, og posisjonere seg i forhold til denne maskuliniteten i samhandling med hverandre på sine treningsarenaer.

2.4 Et helhetlig perspektiv

Et av hovedfokusene for mitt masterprosjekt har vært å analysere hvordan unge menn, som bruker store deler av sin fritid på å bygge kroppene sine større på treningsstudio, forhandler seg frem til sin idealmaskulinitet innenfor denne diskursen, og forholder seg til sin egen og andres maskulinitet på bakgrunn av denne. Dette perspektivet har blitt brukt innen maskulinitetsforskning i Norge tidligere. Linda Marie Bye (2009) skriver eksempelvis i sin doktorgradavhandling om ruralmaskulinitet, at den hegemoniske maskuliniteten hun avdekker blant sine rurale, mannlige respondenter, må forstås som et uttrykk for den maskuliniteten som okkuperer en bestemt kjønnsrelasjon i en spesifikk situasjon. Det er dog ingen som hittil har analysert hvilke former for maskulinitet som fremheves som dominerende av unge, styrketrenende menn i Norge.

Mitt fokus på styrketrenende, unge menns opplevelse av egen treningshverdag og deres forhold til egen kropp og maskulinitet er symbolsk interaksjonistisk, i det at deres handlinger ses ut fra hvordan de ønsker å forme virkeligheten sin. Men som tidligere nevnt er *årsaken* til

hvorfor de ønsker å forme virkeligheten sin på nettopp denne måten, og hvordan de velger å beskrive valgene de tar, også sosiologisk interessant. At mine forskningsobjekter opererer innenfor en kontekst bestående av andre styrketrenende, unge menn i sin hverdag, vil forme deres syn på styrketrening, egen kropp og maskulinitet, og deres forståelse av hegemonisk maskulinitet. Det er derfor viktig å forstå den symboliske interaksjonismen som performativt kjønn. Hvordan fremfører unge, styrketrenende menn sitt kjønn i samhandling med andre menn innad i treningsmiljøet de tilhører?

Fellesskapene de tilhører har visse sett av normer og regler, og disse endres og formes både gjennom interaksjonen dem i mellom, og gjennom de endrende kravene som stilles til ”riktig” maskulinitet i deres kontekst. Derfor blir det nødvendig å se mine intervjuobjekters levde erfaringer i sammenheng med samfunnsstrukturene og kulturen de omgis av. For å kunne analysere bakgrunnen for at de velger å konstruere nettopp den meningen de gjør i sin sosiale virkelighet, er det derfor også viktig å forstå hvilke kjønnsforståelser som omgir deres oppfattelse av maskulinitet og rollen en skal ikle seg som mann.

Treningsstudioets sosiale og individuelle innhold består av det mine informanter velger å tilegne konteksten de oppholder seg i. Samtidig er konteksten i utgangspunktet en arena for fokus på egen kropp. Respondentenes følelser omkring egen kropp, treningsprestasjon og maskulinitet farges således av deres samhandling med hverandre, og hvordan de ser på hverandre i denne konteksten. Ved å fokusere på samhandlingen på trening, gjør en det mulig å identifisere den generaliserte andre (Mead 1934) på treningsarenaen, som de andre som trener. Respondentene ser således hva de ønsker at andre skal se dem som, ved å speile oppfattelsen de andre som trener har av dem, og ved å etterligne de egenskapene de anerkjenner og opphøyer i de rundt seg. Det interessante i denne sammenheng er å identifisere hva det er respondentene ønsker å representere utad, og hvordan de opplever sin egen treningsidentitet.

Ved å analysere samhandlingen som utspiller seg på trening som performativitet, kan en få et innblikk i nettopp hvilke egenskaper som fremheves som viktige og riktige med treningsstudioet som kontekst. Symbolene respondentene bruker i samhandlingen med hverandre forteller noe om hva respondentene ønsker å representere. Videre er det interessant å drøfte hvorfor de ønsker å representere nettopp dette, ved å benytte meg av Connells (1995) kategorisering av maskulinitet og identifisering av hegemonisk maskulinitet som

tilstedeværende i enhver kontekst. Forskningsspørsmålene som kan besvares med dette teoretiske utgangspunktet blir dermed; Hvilken betydning har styrketreningen for respondentenes opplevelse av seg selv? Hvordan har deres oppfattelse av seg selv blitt preget av rollene de ikler seg, og måten de ser hverandre på, i samspill med hverandre på trening? Og hvordan kobles respondentenes forståelse av hegemonisk maskulinitet og egen iscenesettelse av maskulinitet til samhandlingen på trening, kulturen respondentene lever i, og strukturene som opererer i samfunnet som helhet?

3. METODE

3.1 Kvalitativ metode

Der kvantitativ forskning har som formål å belyse *mengden* av et fenomens karakter eller egenskap, vil en kvalitativ analyse oppnå en dypere *forståelse* av denne karakteren eller egenskapen (Widerberg,2001). En kvantitativ innfallsvinkel, med bruk av statistikk og survey data, gjør det mulig å trekke slutninger fra utvalget til populasjonen, og således kan de samfunnsvitenskapelige funnene generaliseres. Men kvantitativ analyse ekskluderer også observasjoner av handlingene vi gjør i hverdagslige situasjoner (Silverman 2006:43). Hvordan henger holdningene våre sammen med det vi faktisk gjør? Og konkret i forhold til denne analysen; hvordan oppleves rollespillet som utføres mellom styrketrenerne på treningsstudioet, og hva tenker disse unge mennene om kroppsfokus, status og selvpresentasjon? For å kunne svare på spørsmål som disse, og dermed få innsikt i hvordan unge, styrketrenende menn presenterer seg selv for hverandre, og hvilke grensedragninger de trekker mellom *oss* og *dem*, har jeg benyttet meg av en kvalitativ fremgangsmåte.

3.1.1 Kvalitative intervju

Før jeg kunne gå i gang med datainnsamlingen var det nødvendig å ta stilling til hvilken kvalitative metode jeg skulle benytte meg av. Jeg landet på kvalitative, semistrukturerte intervju, men jeg vurderte også å benytte meg av andre kvalitative metoder for å svare på mine problemstillinger. Deltagende observasjon på en styrketreningsarena der jeg kunne sett unge, styrketrenende menns faktiske atferd på treningsstudioet kunne eksempelvis ha vært nyttig. Ved å benytte meg av deltagende observasjon kunne jeg eksempelvis gått inn i rollen som ansatt i resepsjonen ved treningsstudioet, og dermed lært feltet å kjenne innenfra (Korsnes, Andersen&Brante 2004:52). Slik kunne jeg over en lengre periode observert hvordan styrketrenende menn samhandler, og hvordan de presenterer seg for hverandre på feltet. Jeg kunne også valgt å benytte meg av fokusgrupper, der en gruppe av styrketrenende, unge menn samlet kunne deltatt i et uformelt intervju ledet av meg. Her ville formålet vært å fått frem mangfoldet av synspunkter gjennom diskusjon i gruppen (Grønmo 2004:416). Begge disse metodene ble vurdert før jeg landet på kvalitative en-til-en intervjuer som forskningsmetode. Jeg valgte dog å supplementere mine en-til-en intervjuer med to korte

observasjoner; en på et tradisjonelt treningsstudio, og en på et crossfitsenter. Disse observasjonene ble i utgangspunktet kun gjort for å få et innblikk i hvordan de ulike kontekstene for styrketrening så ut, men observasjonene viste seg likevel å bidra til noen interessante tanker omkring forskjeller i hvordan samhandlingen mellom styrketrenende, unge menn utarter seg i de ulike treningskontekstene. Med andre ord ble observasjonene, som i utgangspunktet kun var ment til å gi meg en forståelse av "rammen" rundt samhandlingen, mer nyttige i analysen enn først antatt.

Mitt hovedmål var å komme i dybden av hvordan informantene *opplever* rollespillet dem i mellom på treningsstudioet, få et innblikk i hvorfor de *velger* å presentere seg selv slik de gjør, og å høre hva de selv *tenker* om eget fokus på styrketrening, kropp og utseende. Semistrukturerte en-til-en intervjuer fremsto derfor som den eneste rette metoden, da denne egner seg best til å gi innblikk i disse tingene. I tillegg anså jeg noen av temaene jeg ville gå gjennom som sensitive, og antok dermed at det ville være lettere for respondentene å være ærlige, og til tider sårbare, i en intervjusituasjon der det kun var meg og intervjuobjektet til stede, heller enn i en fokusgruppesetting. Det kvalitative intervjuet oppbygges som en samtale mellom intervjuer og intervjuobjekt, der formålet er å få dypere innsikt i et sosialt fenomen (Grønmo 2004:420). I dette tilfellet er respondentenes egen forståelse av selvpresentasjon og samspill på treningsstudioet fokuset for forskningen, og det falt det seg derfor naturlig å lande på kvalitative intervjuer som metode, for å få dypere innsikt i dette.

3.1.2 Semistrukturerte intervju

I utgangspunktet ønsket jeg å se på forholdet mellom intervjuer og intervjuobjekt ut fra et emosjonalistisk perspektiv. Silverman (2006:118) beskriver dette som en innfallsvinkel der respondentene ses på som *experiencing subjects who actively construct their social worlds*. Målet med intervjuet ville således være å få et autentisk innblikk i unge, styrketrenende menns opplevelse av egen virkelighet. Den beste måten å oppnå dette på, ville ifølge Silverman (ibid) vært benytte seg av åpne intervju, der intervjuet er konstruert som en samtale mellom respondent og intervjuer, uten retningslinjer. Slik ville ikke fokuset vært å finne ut hvordan rollespillet *faktisk* utarter seg på treningsstudioet, det viktige ville vært å få et innblikk i hvordan det *oppleves*.

Men det å benytte seg av en helt åpen intervjustil kan også oppfattes som en romantifisering av respondentens opplevelse, der det insiteres på at det som blir sagt om hvordan noe føles eller opplevs faktisk representerer virkeligheten (Silverman 2006:128). Det Bourdieu (1992) kaller for *prekonstruksjoner* omhandler problemet med at forskeren allerede på forhånd har gjort seg opp en mening om hvordan den virkeligheten respondentene beskriver er. Slik produseres også mening gjennom intervjuet, og det er derfor ikke bare respondentenes følelser og oppfattelser som kommer frem; disse tolkes også av intervjueren. Jeg ønsket at intervjuene mine skulle utføres så åpent som mulig, slik at det ble rom for at respondentene selv kunne gi meg innblikk i hvilke temaer som var viktige for dem, men samtidig ønsket jeg en viss grad av struktur, og denne skapte jeg ved å sette opp en intervjuguide (Vedlegg 1) med temaer jeg ønsket at vi skulle snakke om, og spørsmål jeg fant interessante på forhånd av intervjuene.

3.2 Metodevalgenes teoretiske rammeverk

Temaene i intervjuguiden er produsert på bakgrunn av tidligere forskning og teori på forholdet mellom samhandling, selvpresentasjon og maskulinitet. Dette, kombinert med symbolsk interaksjonisme og Goffmans begrepsbruk i forhold til selvpresentasjon og hverdagslivets rollespill (1959), skaper de teoretiske rammene for mine metodevalg. Men det er viktig å påpeke at forarbeidet til min intervjuprosess også kan være preget av mine forutinntatte oppfattelser av styrketrenende, unge menns tanker om seg selv og andre. Å forske på en gruppe det finnes stereotype oppfattelser av, medfører alltid en viss risiko for at en som forsker preges av forforståelser som kan farge analysen. Disse forforståelsene har jeg hele tiden måtte være bevisst på, slik at jeg kunne minske risikoen for å neutralisere etablerte antagelser om virkeligheten, eller allmenne tatt-for-gitt-oppfatninger av hva det vil si å trene aktivt styrke som ung mann (Silverman 2004:59-69). Hermeneutikk handler om å forstå sosiale fenomener fra innsiden, og denne tilnærmingen legger vekt på å tolke og forstå hvilken mening som knytter seg til ulike handlinger i ulike kontekster (Grønmo 2007:417). For meg har det vært viktig å huske på at jeg skulle møte respondentenes beretninger om samhandling på treningsarenaen med mine egne forutinntatte oppfattelser om styrketrenende unge menn i bakhodet. Ved å være bevisst på at det fantes en risiko for at jeg ble farget av mine forforståelser, kunne jeg sikre at jeg i minst mulig grad ble preget av disse, og ”luke dem vekk” i så stor grad som mulig. Målet var å kunne produsere en intervjuguide som på best mulig måte kunne gi innblikk i skillelinjer og likheter i respondentenes forståelse av

samhandlingen på trening, og som i størst mulig grad var produsert uten å være preget av det jeg trodde jeg visste om respondentgruppen på forhånd.

3.3 Tematisk intervjuguide

På bakgrunn av dette, og de temaene jeg mente var interessante å analysere for å kunne besvare problemstillingene mine, ble en tematisk intervjuguide (Vedlegg 1) satt opp. Jeg forholdt meg til intervjuet som en samtale, der jeg benyttet meg av intervjuguiden som en huskeliste underveis, for å være sikker på at vi hadde vært innom alle de sentrale temaene før intervjuet avsluttes. I prosessen med å utforme intervjuguiden tok jeg som tidligere nevnt for meg tidligere forskning og teori på feltet, og brukte dette som et bakteppe og en begrunnelse for hvorfor jeg valgte å fokusere på nettopp disse temaene. Intervjuguiden tar for seg *Forhold til styrketrening*, *Forhold til egen og andres kropp*, *Maskulinitetsdefinisjoner* og *Tanker om egne følelser, forhold og samhandling*. Disse temaene er knyttet opp til begreper hentet fra teoriene som ble gjennomgått i teorikapitlet; blant annet begreper fra *The Presentation of Self in Everyday Life* av Erving Goffman (1992), og Connells (1995) identifisering av fire ulike maskulinitetsposisjoner, med hegemonisk maskulinitet som en overordnet maskulinitet i en hver kontekst.

3.4 Utvalg og rekruttering av informanter

Denne undersøkelsen baserer seg på intervju med strategisk valgte informanter. Ved bruk av et strategisk utvalg tar jeg sikte på å kunne gjøre en teoretisk generalisering (Grønmo 2007:88). Informantene representerer således egenskaper som er relevante for min problemstilling, og er ikke representative representanter for utbredelse og fordeling blant alle styrketrenende unge menn i Norge (ibid). Respondentene er valgt på bakgrunn av tre kriterier: De er menn som bor i en stor eller middelsstor by, de er mellom 18 og 28 år gamle, og de trener styrke minimum fem ganger i uken.

3.4.1 Rekruttering av informanter

Å komme i kontakt med respondenter som fylte kriteriene gikk overraskende greit. Jeg hadde ikke på forhånd bestemt meg for hvor mange respondenter jeg skulle benytte meg av, da jeg

ønsket å avgjøre hvor stort utvalg jeg behøvde på bakgrunn av *metningspunktet*. I følge Thagaard (2003) er utvalget tilstrekkelig når respondentene ikke kommer med ytterligere forståelser av de fenomenene som studeres, altså når et bredt nok spekter av ulikheter og likheter i utsagnene har kommet frem. Det er også viktig å huske på at antallet respondenter heller ikke må være så stort at dyptgående analyser vanskelig lar seg gjennomføre (Thagaard 2003). Jeg endte opp med åtte intervjuer, som varte mellom 50 og 75 minutter hver. Disse intervjuene anså jeg som et fylldig nok materiale til at jeg kunne svare på problemstillingene mine.

Da jeg i utgangspunktet ikke hadde særlig stor kjennskap til feltet, valgte jeg i første omgang å benytte meg av en såkalt *portvakt* for å komme i kontakt med respondenter. En portvakt er et individ eller en gruppe, som kan gi forskeren innpass på feltet det skal forskes på (Korsnes, Andersen&Brante 2004:238). Jeg tok kontakt med en bekjent som trener aktivt som bodybuilder, og presenterte prosjektet mitt for ham. Deretter presenterte han prosjektet til sine treningskamerater, og ba de som var interessert i å delta om å kontakte meg på Facebook for å få mer informasjon. Jeg brukte to informanter som jeg kom i kontakt med gjennom denne portvakten.

For å komme i kontakt med flere aktuelle respondenter sendte jeg ut en felles melding på Facebook (vedlegg 3) til unge, mannlige venner og bekjente av meg i Bergen og omegn. Jeg informerte alle kort om prosjektet og spurte om de kunne sette meg i kontakt med folk de kjente, som kunne passet inn i målgruppen. Dette resulterte i at jeg kom i kontakt med tre respondenter, som jeg videre korresponderte med på Facebook for å avtale tid og sted for intervju.

De tre siste respondentene kom jeg i kontakt med ved å benytte meg av den såkalte *snøballmetoden* (Grønmo 2007:102). Intervjuobjektene mine ble etter endt intervju spurt om de kjente noen som passe inn i målgruppen, og som kunne ha interesse av å delta i undersøkelsen. Jeg ga respondentene informasjon om hva slags individer jeg kunne tenke meg å komme i kontakt med, og ba dem om å be aktuelle deltagere om å kontakte meg på Facebook for å få mer informasjon. Å benytte seg av snøballmetoden er hensiktsmessig når de en ønsker å komme i kontakt med tilhører et spesifikt nettverk (ibid), og det viste det seg også å være i mitt tilfelle, der respondentene ofte hadde store nettverk av andre unge menn med fokus på styrketrening, og hadde store vennekretser bestående av menn som har samme

treningsinteresse som de selv. Det er også mulig at det å benytte seg av snøballmetoden gjør det enklere for potensielle intervjuobjekter å si ja til å delta. Når respondenter som allerede har deltatt i undersøkelsen kan presentere prosjektet ut fra sin egen opplevelse av det å bli intervjuet, kan det tenkes at dette ufarliggjør deltagelse ovenfor andre potensielle respondenter.

3.4.2 Informantene

Informantene er mellom atten og tjuåtte år gamle. To av informantene er elever ved videregående skoler, en er mastergradstudent, mens de resterende fem har ulike grader av utdanning, og jobber i ulike sektorer. En er bartender, en er miljøterapeut for psykisk utviklingshemmede, en annen er akkurat ferdig som lærling hos Statoil, en er fysioterapeut, og den siste jobber innen ernæring på et sykehus. Tre av informantene jobber deltid som personlige trenere i tillegg til sin andre jobb, mens en fjerde har jobbet som personlig trener tidligere. De kommer fra forskjellige deler av landet, men flertallet kommer fra Vestlandet, og det er også her alle informantene bor på intervjuetidspunktet. Samtlige av informantene fremstiller seg som heterofile menn. Dette er ikke noe det blir spurt direkte om i intervjuet, men noe som kommer frem av måten de svarer på, på spørsmål om blant annet hva de ser etter i en partner.

Av hensyn til anonymiteten til respondentene kommer jeg ikke til å presentere den enkelte respondent nærmere. Navnene jeg har brukt i analysen; Aron, Gard, Finn, Egor, Heine, Daniel, Brage og Christoffer, er fiktive, og brukes kun for å gjøre teksten mer leservennlig og for å lettere kunne foreta sammenligninger mellom respondentene i arbeidet med analysen. Alle respondentene fikk tilsendt et informasjonsskriv med samtykkeerklæring (Vedlegg 2) via Facebook før de takket ja til å delta i undersøkelsen, og samtykkeerklæringen ble også printet ut og gitt til hver enkelt respondent før gjennomføringen av intervjuene.

3.5 Gjennomføring av intervjuene

Jeg ga informantene muligheten til selv å velge hvor og når intervjuet skulle finne sted, men kom samtidig med et forslag om å møtes på en kafé i Bergen sentrum, der jeg vet at det er lite gjester på dagtid. Alle respondentene uten om en valgte å møte meg på kafeen jeg foreslo.

Dette viste seg å fungere veldig bra. Med unntak av et par avbrytelser fra servitører som kom for å spørre oss om vi ville ha påfyll på kaffen, fikk vi sitte i fred. Det er lav bakgrunnsmusikk på kafeen og det var lite andre gjester på intervjutidspunktene, noe som resulterte i god lyd på opptakene og en rolig stemning over intervjusituasjonen.

En av respondentene benyttet seg av muligheten til å selv velge sted for intervjuet. Han foreslo at vi kunne møtes på et kontor på hans arbeidsplass. For meg var det viktig å gjøre intervjusituasjonen så komfortabel som mulig for respondenten, og opplevde det derfor som viktig og riktig å utføre intervjuet der han selv ønsket det. Å utføre intervjuet på et kontor viste seg å fungere veldig bra. Respondenten satt ved sitt skrivebord, og jeg satt på en stol litt unna. Stemningen var avslappet og intervjuet ble gjennomført uforstyrret i et miljø uten støy. Det eneste som opplevdes som negativt ved dette intervjuet var at jeg opplevde situasjonen som en avbrytelse i respondentens arbeidsdag. Selv om intervjuet ble utført på et tidspunkt vi i fellesskap hadde avtalt, følte jeg likevel at han muligens hadde andre ting han skulle gjøre, siden han var på jobb, og dette kan ha påvirket meg til å gå fortere gjennom spørsmålene enn det jeg ville gjort hvis jeg ikke hadde opplevd meg selv som litt påtrengende. At dette kan ha påvirket intervjusituasjonen er ikke noe jeg tenkte over der og da, men noe jeg har reflektert over i ettertid i forbindelse med transkriberingen av intervjuet. I transkripsjonen ser jeg at jeg i noen tilfeller ikke har tatt meg god nok tid til å stille oppfølgingsspørsmål, noe jeg antar at kan skyldes en kombinasjon av at jeg underbevisst tenkte at respondenten hadde dårlig tid, og at jeg kanskje følte meg mindre komfortabel på hans "hjemmebane" enn det jeg gjorde på kafeen der jeg intervjuet de andre respondentene. Til tross for dette følte jeg likevel at intervjuet gikk fint og at jeg fikk utfyllende svar på mine spørsmål. Jeg anser derfor også dette intervjuet som et verdifullt bidrag til mitt datamateriale.

Både i intervjuene utført på kafé, og i intervjuet utført på respondentens arbeidsplass hadde jeg Kvale og Brinkmanns gjennomgang av viktige aspekter ved intervjusituasjonen (2009:128-130) i bakhodet. Det var viktig for meg å etablere en god tone og åpne for ærlig dialog allerede i de første minuttene av intervjuet. Jeg fokuserte på å være en god lytter, vise interesse for det respondentene sa og å være forståelsesfull og respektfull i forhold til tanker og følelser respondentene ytret seg om (ibid). Før selve intervjuet ga jeg respondentene en *briefing*, der jeg definerte situasjonen, fortalte om hensikten med intervjuet og ba om tillatelse til å bruke lydopptaker. Respondentene ble også informert om at de når som helst kunne trekke seg fra intervjuet, og spurt om det var noe de opplevde som uklart i

informasjonsskrivet de hadde mottatt. Etter at intervjuet var over utførte jeg en *debriefing*, der respondentene ble spurt om det var noe de lurte på i etterkant av intervjuet, om det var noe de ville legge til som det ikke var blitt spurt om i intervjuet, og om hvordan de hadde opplevd intervjusituasjonen. Jeg fulgte også rådet fra Bringmann og Kvale (ibid) om å bruke et par minutter etter intervjuet til å reflektere over hva respondenten faktisk hadde sagt og hva jeg hadde lært av det foregående intervjuet.

3.6 Intervjuutskrift

Intervjuene ble transkribert fortløpende etter intervjuene, og all transkripsjon er utført av meg. Jeg valgte å benytte meg av fargekoder for å lettere kunne kategorisere datamaterialet etter endt datainnsamling. Kategoriene jeg benyttet meg av var: ”Bakgrunnsinformasjon”, ”Sosiale relasjoner”, ”Forhold til styrketrening”, ”Forhold til egen og andres kropp”, ”Forbilder”, ”Følelser, seksualitet og forhold” og ”Maskulinitetsdefinisjoner”. Jeg har fokusert kun på den verbale kommunikasjonen. Før intervjuene bestemte jeg meg for ikke å benytte meg av notatblokk under møtet med respondentene, for å sikre at intervjuets form ble så avslappet som mulig. Derfor så jeg det også som vanskelig å skulle ta med kroppsspråk i transkripsjonen. Ordlyder som ”hm” og ”eh” er inkludert, og tenkepauser signaliseres med ”(...)”. I tillegg har jeg også lagt inn ”(latter)” der det er aktuelt. Jeg har valgt å transkribere på bokmål. Dette er gjort både for å gjøre transkripsjonen mer lesbar, og for å sikre informantenes anonymitet.

3.7 Analyseprosessen

Det å reflektere over hva jeg hadde lært av hvert enkelt intervju etter intervjuet bidro til at fokuset mitt hele tiden lå på analysen. Kategoriseringen av transkripsjonene etter fargekoder gjorde det også klart for meg hva jeg hadde funnet ut og hva som manglet. Som tidligere nevnt benyttet jeg meg av *metningspunktet* for å kunne ta stilling til hvor mange intervjuobjekter jeg behøvde, og dette tvang meg også til å hele tiden fokusere på hva jeg faktisk ønsket å få svar på. Jeg gjennomførte således en temabasert analyse av det empiriske materialet, både mens datainnsamlingen pågikk, og på et dypere nivå, etter at datainnsamlingen var fullført.

Datamaterialet består av over 100 sider med transkripsjon, og denne store mengden data hadde vært svært kaotisk å forholde seg til hvis jeg ikke hadde benyttet meg av tematisk fargekoding av informasjonen allerede fra starten. Dette henger sammen med at jeg har benyttet meg av semistrukturerte intervju, der rekkefølgen av informasjon ikke er fastsatt, og bruken av oppfølgingsspørsmål fører til at informasjon gis litt hulter til bulter. Når alt datamaterialet var fargekodet, samlet jeg utsagnene til hver enkelt informant i en tabell i henhold til kategoriene mine, for å få oversikt over hvilke tendenser, likheter og forskjeller som kunne leses ut fra mitt datamateriale. I tabellen samlet jeg også stikkeord som sammenfattet de ulike sitatene fra informantene. Denne prosessen medførte at hvert enkelt intervju ble gjennomlest en rekke ganger, for at jeg med så stor sikkerhet som mulig skulle kunne si at jeg har trukket frem de viktigste utsagnene fra hver enkelt respondent.

3.8 Ethiske problemstillinger

Som mennesker og som forskere er det viktig at vi tar utgangspunkt i det enkelte individs rett til å verne om sin egen stolthet og integritet i den kulturen han eller hun lever i (Alver&Øyen 1997:14). I medisinsk forskning er det ofte lettere å se de umiddelbare konsekvensene av at forskning ikke tar nok hensyn til mennesket det forskes på, og dette gjør det til en viss grad enklere å vite hvilke etiske retningslinjer naturvitenskapelig forskning må følge (ibid). Det at det er vanskeligere å avgjøre hvorvidt en samfunnsvitenskapelig undersøkelse truer menneskers private rom og selvråderett, gjør det desto viktigere å ha et klart blikk på de etiske problemstillingene en kan møte i forskningssituasjonen, gjennom hele prosessen (ibid). Mange av de forskningsetiske vurderingene vi må ta, handler om å avveie hensynene til individ og hensynene til fellesskapet (Alver&Øyen 1997:76).

3.8.1 Min posisjon i forhold til informantene

I kvalitative intervjuer er forskeren selv hovedverktøyet til informasjonssamling (Kvale&Brinkmann 2009:74). Det gir forskeren både makt og ansvar. Det er jeg som i siste ende analyserer samtalen jeg har hatt med respondentene, og det er jeg som velger hvilke funn som skal få stort fokus og hvilke som skal forkastes (ibid). Som tidligere nevnt krever dette at jeg hele tiden er bevisst på at mine valg kan farges av mine foroppfatninger av gruppen respondentene tilhører. Selv om det kvalitative intervjuet er en interaktiv forskningsmetode,

der datamaterialet produserer gjennom et samarbeid mellom intervjuobjekt og intervjuer (ibid), er det viktig å huske på at jeg som forsker har den endelige avgjørelsesmakten når det kommer til hva som skal inkluderes og ikke (Kvale&Brinkmann 2009:75).

Problematikken omkring dette kan eksemplifiseres med valget jeg tok om å skape en avslappet setting rundt intervjuet. Hvis informantene opplevde denne settingen som så avslappet at min rolle som forsker nærmest ble visket ut og erstattet med en vennerolle, kan dette ha påvirket respondentene til å være mer åpne enn det de ville vært i en setting der rollene som forsker og forskningsobjekt var mer fastsatte. Dette kan bidra til at datamaterialet blir rikere, men det kan også være problematisk da det kan oppleves som et ”falskt vennskap” (ibid), noe som gir meg som forsker *innpass i deler av informantens liv som jeg i utgangspunktet ikke var invitert inn i* (Kvale&Brinkmann 2009:75 - Egen oversettelse). Gjennom intervjuprosessen var jeg bevisst på faren for at dette skulle skje, og valgte derfor å gjøre noen strategiske grep for å beholde rollen som forsker selv om settingen var avslappet. På kaffen satte jeg meg på den ene siden av bordet, og satte frem to glass vann, slik at det ble klart at respondenten skulle sitte på den andre siden. Dette bidro til en mer formell posisjon enn hvis vi eksempelvis hadde sittet i sofaen på samme side av bordet. I tillegg hadde jeg hele tiden intervjuguiden liggende på bordet, og brukte denne aktivt til å lede samtalen inn på de temaene jeg ønsket å komme inn på. Selv om atmosfæren var avslappet og intervjuet tok form som en uformell samtale over en kopp kaffe, tok jeg således grep for å minske risikoen for å gli over i en vennerolle. I intervjuet som ble utført på respondentens arbeidsplass så jeg ikke denne problemstillingen som relevant. Her satt respondenten ved sin arbeidspult, og jeg kom inn som gjest og forsker på hans hjemmebane. Dermed opplevde jeg ikke at det var noen fare for at min rolle som forsker skulle gli over til en vennerolle.

At jeg som kvinne forsker på unge, mannlige kroppsbyggere er også noe det er viktig å reflektere over. Forskerens kjønn kan ifølge metodelitteraturen (Thagaard 2003) ha konsekvenser for hva respondenten velger å fremheve. Intervjuet kan få et preg av dikotomisering, som kan føre til at informantene føler et behov for å styrke sin maskulinitet og dominere intervjusituasjonen (ibid). Når jeg utførte mine intervjuer opplevde jeg ikke dette som et problem. Jeg opplevde det ikke som om noen av respondentene forsøkte å ta over intervjusituasjonen, og jeg følte heller ikke noen særlig grad av kjønnsdikotomering, eller noe skille mellom *oss* menn, og *dere* kvinner. Det eneste punktet der jeg følte at min ”kvinnelighet” påvirket respondentene, var når de snakket om hva de syntes om kvinnelige

kroppsbyggere. Der gjorde flere av informantene det klart at ”*dere* selvfølgelig kan holde på med det hvis dere vil”, og at de ikke hadde noe imot at kvinner bygger kropp, men at de selv foretrakk kvinner som ikke gjorde det. Disse uttalelsene plasserte meg i kategori med de andre kvinnene, og det kan tenkes at respondentene kan ha justert svarene sine i forhold til dette, fordi de var redd for å støte meg som kvinne. Selv om jeg ikke har lagt merke til kjønnsdikotomi som noe problem i min datainnsamling, må jeg likevel ta høyde for at det er mulig at respondentene har nedtonet visse forhold eller unnlatt å si visse ting i intervjusituasjonen av hensyn til meg som kvinnelig forsker.

4. ANALYSE

I det følgende analyseres datamaterialet fra de semistrukturerte intervjuene med styrketrenende unge menn, samt mine korte observasjoner på et tradisjonelt treningsstudio og et crossfitsenter, med formål å besvare problemstillingene som presentertes i oppgavens introduksjon. Det første delkapittelet i analysen tar for seg årsakene til at respondentene har *begynt* og *fortsatt* med styrketrening. Respondentenes uttalelser kobles opp til Meads (2007) teorier om Selvets utvikling i samhandling, og delkapittelet omhandler i den sammenheng hvordan styrketreningen har påvirket respondentenes forståelse av egen identitet og kropp. Videre omhandler neste delkapittel samhandling, vennskap og fellesskap på trening. Dette delkapittelet har to deler, og her kommer det komparative elementet i analysen til syne, da samhandlingens betydning på crossfit og tradisjonelle treningsstudio ses opp mot hverandre. Analysen i dette delkapittelet er knyttet opp til Goffmans (1990) teorier om hverdagslivets rollespill der vi fremfører våre Selv for våre publikum, samt Judith Butlers (1999) begrep ”performativt kjønn”, og Connells (1995) maskulinitetskategorisering med utgangspunkt i hegemonisk maskulinitet som kontekstbestemt.

4.1 ”*Det har på en måte blitt en del av meg*” (Finn 22).

Om styrketreningens betydning for Selvet

Alle respondentene som utgjør utvalget for denne analysen er unge menn (18-28 år), som bruker store deler av sin fritid på styrketrening og muskelbygging. De har alle sammen blitt motivert til å begynne med aktiv styrketrening tidlig i tenårene, og de har holdt motivasjonen oppe og fokusert på egen styrketrening gjennom flere år. I tillegg tilegner hver og en av dem styrketreningen stor betydning i eget liv, og kan vanskelig se for seg en hverdag uten styrketrening. På bakgrunn av dette kan det på overflaten se ut som om det ikke er særlig store variasjoner i betydningen styrketrening har hatt på respondentenes Selv, i forhold til deres forståelse av, og selvtillit i forhold til egen kropp og maskuline identitet. Men selv om mine respondenter ved første øyekast fremstår som ganske like unge menn, kan en likevel finne ulike årsaker til at de har *begynt* å bygge muskler, og ulike årsaker til at de har *oppretholdt* styrketrening som en viktig del av deres hverdag, som noe de prioriterer å bruke tiden sin på. Dette delkapittelet tar derfor for seg årsakene til at respondentene har begynt å trene styrke, og årsakene til at de har fortsatt med dette, for å kunne tilkjenne gjøre skillelinjer og likheter i

betydningen styrketrening har hatt for respondentenes Selv, i henhold til Meads (2007) benyttelse av samme begrep.

4.1.1 Motivasjonen til å *begynne* med styrketrening

Det som begynte var vel at... vi var en kompisgjeng der alle begynte å trene vekter, men det gjorde ikke jeg. Så, så fikk jo de meg litt å, til å begynne å trene vekter, bare med sånn internmobbing i vår gjeng, sant. De sa sånn; så svak du er, så tynn du er, sant? Sånn typisk sånn, det går litt inn på deg sant. Så føler du litt sånn at du må ta igjen, eller, du kan ikke holde ut dette her i evigheter (Finn 22).

Finn begynte å trene styrke da han var nitten år gammel. Han har vært en aktiv fotballspiller så lenge han kan huske, og har alltid følt at han var i god form, men da kompisgjengen begynte å trene styrke følte han at det ikke lenger holdt å være med på fotballtrening. De andre guttene begynte å få definerte muskler, og han opplevde det som viktig å begynne med muskelbygging selv, slik at de ikke skulle kalle ham for svak eller tynn lenger.

Denne historien er ikke unik for Finn. De fleste av mine respondenter deler opplevelsen av å føle seg for tynn eller for svak i tenårene, og at de derfor valgte å begynne med styrketrening for å få en mer ”mannlig” kropp. Flere av dem forteller, i likhet med Finn, at dette var noe *alle gjorde*, og at det derfor følte som noe de selv burde gjøre også. Christoffer (26 år) kobler i likhet med Finn motivasjonen til å ta styrketreningen seriøst til miljøet rundt seg. I hans tilfelle var det miljøet i militæret som var den største påvirkningen, og for han handlet det ikke i så stor grad om estetikk, men heller om å følge normen for det å ta førstegangstjenesten seriøst:

(...) det var vel en litt sånn holdning i militæret at det var noe en burde gjøre, og alle som tok tjenesten litt seriøst trene styrketrening. Det vil jeg si, at det var, man blir litt påvirket der da, i det miljøet. Absolutt (Christoffer, 26).

Selv om Christoffer kobler motivasjonen til å trene styrke til kravene som stiltes til en ”seriøs” militærtjeneste, kan også han huske å ha følt seg svak og tynn i tenårene, og forteller om estetiske mål som de første målene for egen styrketrening:

Tidligere så var det vel det at man ønsket å få større muskler og føle seg mer maskulin da, i, altså det var, det var den typen trening som... Men nå trener jeg helt annerledes enn jeg gjorde før da (Christoffer, 26).

Finn og Christoffer er to av flere respondenter som forteller om miljøer i ungdomstiden som var preget av at *alle* trente styrke, og at det derfor følte som noe de selv burde gjøre også. Andre respondenter kobler egen motivasjon til å begynne å trene styrke til samfunnets og medias fremstilling av hva en mannlig idealkropp skal være, heller enn til miljøet de oppholdt seg i. Brage (28) og Egor (18) er eksempler på dette. Brage jobber som fysioterapeut, personlig trener og fitnessmodell, og beskriver motivasjonen til å begynne å trene på denne måten:

Meg: Kan du huske hva det var som motiverte deg til å begynne med det (styrketrening)?

Brage: Det var vel egentlig bare at, mest bare estetiske mål på en måte. At du, du ser... eh, hva var det da? Lenge siden nå. Bare det at du ser ting på TV eller hva det er altså, når du er i den alderen da. Eh, det var rett og slett bare det å legge på seg litt og bygge muskelmasse.

Egor er atten, og har i likhet med Brage fitness som sitt hovedstyrketreningsfokus. Han kobler også det at han begynte å trene styrke til medias fremstilling av mannlige kroppsidealer. På spørsmål om når han begynte å trene styrke svarer han:

Tror det var i tiende klasse kanskje, så på en del filmer, slåssfilmer og sånn. Og der har jo de veldig trente kropper, så det, vi har jo kanskje lyst på noen sånne vi og (Egor, 18).

Med utgangspunkt i Meads (2007) teorier om *Selvet* og den *Generaliserte Andre* kan respondentens motivasjon til å begynne med styrketrening kobles til hvilken *effekt* det å begynne å trene styrke hadde på deres *jeg* og *meg*. Respondentene opplevde seg selv som noe annet enn det normen fortalte dem at de burde være, og de *tilpasset* dermed sine handlinger på grunnlag av tilbakemeldingen de opplevde å få fra andre. For Finn og Christoffer handlet dette om å passe inn i vennegjengen og tilpasse seg miljøet rundt seg, mens det for Egor og Brage handlet mer om å tilpasse seg storsamfunnets *normer* for hva en estetisk vakker og mandig kropp er. Finns opplevelse eksemplifiserer på en god måte hvordan dette kan kobles til *jeg`et* og *meg`et* (ibid); Hans spontane og umiddelbare reaksjon på å bli kalt tynn og svak av kompisene, var at han ikke kunne *holde dette ut i evigheter*. Hans *meg* forsto kompisgjengen som sin generaliserte andre, og overtok denne gruppens krav om muskelstyrke

som en mal på maskulinitet og mandighet. Ut fra dette tilpasset han sin atferd og begynte aktivt med styrketrening, for å kunne innfri dette kravet.

4.1.2 Motivasjonen til å *fortsette* med styrketrening

Nå har Finn trent styrke aktivt 5-6 ganger i uken i tre år, og forteller at selv om han opplever å få positiv respons på kroppsfasongen og de definerte musklene, trener han ikke lenger for utseendet sin skyld; det har blitt en avhengighet, og han beskriver det som *en del av den han er* (Finn, 22). Dette går igjen hos flere av respondentene i tjueårene; de forteller at fokuset på muskelstørrelse litt etter litt har blitt erstattet med ”den gode følelsen” styrketrening gir, og at fokuset nå er mer på funksjonalitet og mindre på å bygge muskler. Det er et klart aldersskille mellom respondentene når de snakker om *hvorfor* de trener styrke den dag i dag. Tabellen under viser hvordan uttalelsene om treningsfokuset til respondentene som fortsatt er i tenårene skiller seg fra de litt eldre respondentenes uttalelser om fokus for egen styrketrening:

Tabell 1: Svar på spørsmål: ”Hvorfor trener du styrketrening?”

Respondenter i tenårene

”Det er jo motivasjon hvordan du blir større, det er det selvfølgelig, for jeg har alltid hatt en drøm om å ha muskler på kroppen og se stor ut.” (Heine, 18)

”Eh, når du først begynner å se bra ut, så har du gjerne lyst til å bli enda bedre. Så ja, hvis du har lysten til å bli større så legger du inn det som skal til” (Egor, 18)

Respondenter i tjueårene

”Det at kroppen er sterk og holder seg frisk er vel litt motivasjon hos meg. Tidligere så var det vel det at man ønsket å få større muskler og føle seg mer maskulin da, i, altså det var, det var den typen trening som, at nå trener jeg helt annerledes enn jeg gjorde før da.” (Christoffer, 26)

”(…) en gang for lenge siden ville jeg tenkt at ”Sånn vil jeg og se ut”, men nå lenger er det ikke det jeg tenker. Nå ser jeg heller en som er veldig flink, og tenker, så rask eller så sterk vil jeg og være.” (Daniel, 25)

”Jeg trener veldig sånn helhetlig. Er ikke sånn som typisk disse yngre som trener veldig mye triceps og bryst og arm og sånt da... Vi trener veldig mye sånn forebyggende, rehabiliterende. Har slitt mye med knærne, og trener for å få en sånn fin ballanse (...)” (Aron 27)

Den eneste respondenten som er i tjuårene og fortsatt beskriver estetikk som sin hovedmotivasjon til å trene styrke, er Brage (28 år). For han handler styrketrening først og fremst om å innfri visse estetiske mål han har satt seg, og den helsemessige gevinsten av å trene beskriver han som en positiv ”sideeffekt”:

Det har nok ikke så mye med sånn helsehensyn og sånn å gjøre, det blir vel mest bare at eh... sånn som jeg ser det så blir det mest bare at du har enkelte sånne estetiske mål på en måte. At det er det som er i all hovedsak grunnen altså. Det er egentlig det. Jeg har ikke noe spesielt sånn styrkemål eller, det er jo selvfølgelig fint at du har en følelse av at du holder deg frisk og rask også da, men det er ikke det som er hovedgrunnen, det er ikke det. Men det er jo en kjekk ”sideeffekt” (Brage,28).

At Brage er den eneste respondenten i tjuårene som beskriver estetikk som hovedmotivasjon for styrketrening kan henge sammen med hvilken type styrketrening han holder på med. Som tidligere nevnt jobber Brage blant annet som fitnessmodell, og dette kan være noe av årsaken til at han fokuserer på litt andre ting enn andre jevngamle respondenter når det kommer til hovedmotivasjon for egen trening. Fitness handler om symmetri og muskeldefinisjon, og ikke om muskelstyrke. Fitness er med andre ord en rent estetisk styrketreningsgren. Brage er den eneste respondenten i tjuårene som holder på med fitness, og dette fremstår derfor som en mulig årsak til at han beskriver fokuset sitt som mer estetisk enn de andre respondentene gjør.

Samtidig snakker også Brage om andre årsaker enn de estetiske til at han trener styrke så aktivt som han gjør. Han er en av flere respondenter som snakker om den ”dårlige samvittigheten” de får hvis de ikke trener nok. Brage forteller at han trener flere ganger til dagen, nesten hver eneste dag, og selv om han beskriver det estetiske som hovedmotivasjon for egen treningsinnsats, fokuserer han også mye på den dårlige følelsen han får når han ikke trener. På spørsmål om hvordan en god følelse kjennes ut etter trening svarer han: *Jeg vet ikke egentlig om jeg får en sånn kjempe god følelse, det er mer det at jeg unngår en dårlig følelse* (Brage, 28). Når Brage blir bedt om å utdype dette nærmere, gjør han det på denne måten:

Ja, eh, da har du litt med det, altså at jeg har enkelte mål som jeg har satt meg, og hvis at jeg tar den lettvinde løsningen og bare sluntrer unna og går på Mc` Donalds i stedet, og så går hjem og sover, så føler du at du beveger deg vekk fra de målene som du egentlig har satt deg da. (...) Jeg merker at det blir mer og mer viktig for meg å kunne krysse av akkurat den tingen, at trening og kosthold har gått etter planen (Brage, 28).

Disse utsagnene kan tyde på at det ikke bare er det estetiske, men også følelsen selve *treningen* gir, som er det viktigste for Brage. Han kobler treningen direkte til sin følelse av ”suksess” i eget liv, og får dårlig samvittighet hvis han sluntrer unna på dette punktet. Dette går igjen hos flere av mine respondenter. Egor på atten sier for eksempel dette, når han snakker om hvorfor han trener så mye som han gjør:

Den dagen jeg ikke trener, jeg føler, hva er det jeg gjør på egentlig? Det er liksom, jeg har rett og slett bare blitt avhengig. Av den gode følelsen jeg får av å trene (Egor, 18).

Dette viser at selv om fokuset for styrketreningen er ulikt i de ulike styrketreningsgrenene, og respondentene ofte beskriver fokuset for styrketrening som noe som beveger seg vekk fra muskelstørrelse og over til funksjonalitet med alderen, oppleves styrketreningen som en viktig del av alle mine respondenters *selv*, uavhengig av treningsfokus, hvor lenge de har trent styrke, og hvor gamle de er. Dette viser også at det handler vel så mye om hvordan de føler seg hvis de *ikke* trener, som det handler om den ”gode følelsen” de får av å trene. Styrketreningens sentrale posisjon i mine respondenters liv kan eksemplifiseres med historien til en av mine yngste respondenter. Heine er atten år gammel, og har som treningsmål å kunne delta i bodybuildingkonkurranser når han blir eldre. Han opplever styrketreningens betydning i sitt liv som så positiv at han ikke vet hva han skulle gjort hvis han ikke lenger hadde hatt mulighet til å trene styrke:

Nei da vet jeg ikke hva jeg skulle gjort altså, for å være helt ærlig. Jeg vet ikke hva jeg skulle gjort med livet mitt. Det hadde ikke gått, det hadde ikke det. Jeg vet ikke hva jeg skulle gjort. Det er det viktigste av alt (Heine, 18).

Heine kom inn i et dårlig miljø tidlig i tenårene, og opplever styrketreningen som en måte å få strukturen tilbake i livet sitt på. Han har sterke meninger om hvilke positive effekter styrketrening har hatt på hans personlighet:

Det hjelper deg mye mer på alt liksom. Du får bedre disiplin, du kommer i mye bedre humør på alt, du er mer positiv på alle slags typer ting. Og liksom hele livet forandrer seg helt, det gjør jo det. Hvis du liksom er skikkelig motivert og inn i treningen så blir tankegangen din jo helt forskjellig (Heine, 18).

Heines fortelling om hva treningen har betydd for ham, ligner på de andre respondentenes fortellinger. Alle kobler styrketreningen til positive endringer i egen personlighet, og snakker

om selvtillit, struktur og selvkontroll. I tillegg får alle respondentene svært negative assosiasjoner når de skal beskrive hvordan det ville føltes om de ikke kunne trene styrke lenger. Dramatiske ordlegginger som ”*Det er mitt mareritt*” (Egor,18) blir brukt av så og si alle mine respondenter når de skal snakke om nettopp dette, og følelsen beskrives blant annet slik:

Nei, det hadde vært grusomt. Jeg har blitt så avhengig av å trene at det har på en måte blitt en del av meg (Finn,22).

For en forferdelig tanke, jeg håper det aldri kommer til å skje. Da vet jeg ikke hva jeg skulle gjort (Daniel, 25).

Det er jo gjerne det som er frykten, å få type sykdommer eller ja, noe som gjør at du ikke kan trene, det hadde vært det kjipeste, det kan jeg godt innrømme (Gard, 28).

Når det å miste muligheten til å trene styrke omtales med så dramatiske ordvalg som det respondentene mine bruker, forteller det mye om hvor internalisert styrketreningen har blitt, som en del av respondentenes *selv*. Dette kan kobles direkte til Meads (1934) teorier om samfunnets påvirkning på individet. Mead (ibid) viser hvordan aktører sosialiseres inn i grupper ved hjelp av internalisering av samfunnets eller gruppens normer. I dette tilfellet er det snakk om sekundærsosialisering; inn i en subkultur av unge menn, som har stort fokus på styrketrening i sin hverdag. Normer er forventningene som settes til individets atferd i en bestemt situasjon, og en internalisering av disse normene betyr at man adopterer omgivelsenes krav til en selv (ibid). Mine respondenter opplever en ”styrketreningsnorm”, og påvirkes av denne enten gjennom personlige sosialiseringssagenter; som vennegjengen de tilhører, eller gjennom upersonlige sosialiseringssagenter; som medias fremstilling av hva en idealkropp bør være. Videre opplever respondentene at handlingen ”styrketrening” gir dem positive tilbakemeldinger fra deres omgivelser. Ifølge Mead (2007) vil de derfor gjenta handlingen som har gitt denne tilbakemeldingen. Videre hevder Mead (ibid) at når normen (i dette tilfellet styrketreningsnormen) har blitt internalisert, vil individet ikke bare oppleve tilbakemeldingene som positive, de vil også oppleve det som et krav til seg selv, å føle ”reglene” for korrekt atferd i sin sosiale kontekst. Respondentene vil således ikke bare oppleve å få positive tilbakemeldinger fra omgivelsene når de trener mye – de vil også ”straffe” seg selv hvis de ikke lever opp til normen. Mine respondenters tanker omkring egen treningsmengde og betydningen det ville hatt for dem hvis de ikke kunne trent, er på denne

måten direkte knyttet opp til Meads (ibid) teorier om hvordan *selvet* påvirkes og utvikles gjennom sosial interaksjon og internalisering av den sosiale gruppens normer for korrekt atferd.

4.1.3 Oppsummering av resultater

Dette delkapittelet har vist hvordan motivasjonen til å begynne med, og fortsette med styrketrening, kan kobles til både personlige sosialiseringssagenter, som vennegjengen og fellesskapet en kan finne på treningsarenaen, og til upersonlige agenter, som idealene media fremviser, storsamfunnets fokus på estetikk og den overliggende maskulinitetsforståelsen i kulturen respondentene tilhører. At respondentene tilegner styrketreningen så stor betydning som de gjør kan fungere som et bilde på hvordan styrketrening har blitt internalisert som en norm for disse unge mennene. De bruker store deler av sin fritid på å trene styrke, og de bruker mye tid på å planlegge styrketreningen sin når de ikke trener, samtidig som de beskriver en følelse av ”dårlig samvittighet” og ”meningsløshet” når de ikke trener. Alle disse tingene viser hvordan styrketreningen har blitt en viktig del av *den de er*, som en internalisert norm i deres sosiale kontekst.

4.2 ”Treningen trenger ikke være så god, det er liksom bare sånn sosialt” (Finn, 22)

Om samhandling, vennskap og fellesskap på trening

All samhandling er ifølge Goffman (1990) et rollespill der vi fremfører våre Selv for vårt sosiale publikum. I denne sammenheng er det derfor viktig å identifisere scenen respondentene produserer og presenterer sine Selv på, og hvem deres sosiale publikum er. I introduksjonkapittelet ble de ulike styrketreningsgrenene presentert, og i det følgende skal respondentenes tilknytning til sin treningsgren, deres samhandling på treningsarenaen, og normene for korrekt samhandling og selvpresentasjon på de ulike styrketreningsarenaene analyseres.

4.2.1 Selvpresentasjon på de ulike treningsarenaene

Målrettet styrketrening krever bevisste valg og strukturering av egen tidsbruk. Mine respondenter oppgir derfor ofte å måtte ta andre valg enn andre jevngamle som ikke trener like mye. Som Egor (18) sier: *Jeg ofrer ganske mye av ungdomstiden til å trene da.* Jevngamle som ikke trener like mye som de selv kan også ha problemer med å forstå at de prioriterer som de gjør. Dette kommer blant annet frem i intervjuet med Gard (28 år), som sier at han har hatt kammerater som har reagert på, og ofte spurt han hvorfor han trener så mye. At andre som ikke trener styrke kan ha problemer med å forstå respondentenes prioriteringer, kan være en av grunnene til at mine respondenter oppgir å ha få venner som ikke trener styrke. Gard sier for eksempel at ”gjærne åtti/nitti prosent” av vennene hans trener styrke nå, og at han har færre og færre venner som ikke gjør det. Aron (27 år) har samme opplevelse, han sier at *absolutt alle rundt i min sirkel trener* og Finn (22 år) sier at *det er knapt en kompis som ikke trener styrke.* Dette gjelder for hele utvalget mitt; samtlige oppgir at så å si alle jevngamle menn i deres sosiale omgangskrets trener styrke, selv om ikke alle nødvendigvis trener like mye eller like målbevisst som dem selv. Goffman (1990:79) snakker om ”gruppeopptredener”, der et sett individer samarbeider om å iscenesette en viss rutine. I denne sammenheng vil gruppene ”vennegjeng” og ”treningsfelleskap” overlappes for de fleste av mine respondenter, når det kommer til rollen de spiller som styrketrenende, unge menn. Goffman (ibid) snakker videre om hvordan hvert gruppelem iscenesetter sin aktivitet i henhold til gruppens moralske standarder. På denne måten knytter Goffman sitt dramaturgiske perspektiv til Meads (2007) ”generaliserte andre”. Dette gjelder også for respondentene i mitt utvalg; vennegjengen og treningsfelleskapet er ofte overlappende referansegrupper, og de måler seg opp etter disse når det gjelder hvordan deres ”fremførelse” av rollen som styrketrenende ung mann skal vises frem, uavhengig av om gruppen er tilstede når fremførelsen skal gjøres eller ikke.

Respondentene kobler videre det å orke å trene så mye som de selv gjør til personlighetstrekk som disiplin, målbevissthet og pågangsmot, og de er alle enige om at det ikke er noe som kunne passet for alle. Dette kommer eksempelvis frem i disse uttalelsene fra Heine og Brage:

Du må jo ikke gå glipp av noen måltider, du må kunne komme deg på trening hver dag, du må være villig til å ta imot hva som oppgaver, villig til å gjøre alt for sporten liksom, så det krever stor disiplin, det gjør det, det gjør det (Heine, 18).

Det krever nok en viss type personlighet, det gjør det nok. Også er det, det med hva du prioriterer sant. Altså, hvis du ikke prioriterer det særlig høyt, så gidder en jo ikke. Da gidder en jo ikke å måle opp alt det en spiser og trene nesten hver eneste dag (Brage, 28).

Goffman skriver at *a teammate is someone whose dramaturgical co-operation one is dependent upon in fostering a given definition of the situation* (1990:83). Poenget i denne sammenheng er at *fellesskapet* av styrketrenende unge menn definerer situasjonen likt, og beskriver den utad til de som står *utenfor* fellesskapet, på en samkjørt måte. Det interessante i denne sammenheng er at selv om respondentene har det til felles at de har valgt å fokusere mye av fritiden sin rundt styrketrening, og at deres kompisgjeng består stort sett bare av andre styrketrenende menn, identifiserer de seg likevel med ulike typer styrketrenende menn, har forskjellige idealer, og forholder seg ulikt til andre som trener på samme arena som dem selv. De tilhører således *ulike* grupper *innad* i miljøet på styrketreningsarenaene. Formålet med dette delkapittelet er derfor å identifisere hvilken type samhandling som foregår mellom unge, styrketrenende menn i de ulike treningskontekstene, hvordan de definerer hvem som står utenfor og innenfor de sosiale grupperingene innad i treningskonteksten, hvem respondentene samhandler med på trening og hvordan de velger å presentere seg for andre aktører på treningsarenaen. I dette oppnår en også en forståelse av det dramaturgiske samarbeidet innad i de ulike styrketreningsgrupperingene, og en kan identifisere hvem respondentene *speiler* seg med i styrketreningssammenheng, og hvem de *måler* seg opp mot på trening.

4.2.1.1 Samhandling, idealer og selvpresentasjon på crossfit

Aron og Daniel er ”crossfittere”, og trener derfor på et senter som har spesialisert seg på funksjonell trening, symmetri og ”naturlig” muskelbygging, uten statiske treningsapparater. I datainnsamlingen min gjorde jeg som tidligere nevnt en observasjon på et crossfitsenter, og senterets utforming sto i god stil med informasjonen jeg på forhånd hadde fått om konseptet. Det første som møtte meg da jeg kom dit var en gjeng på 5-7 menn som løp rundt og rundt på parkeringsplassen, mens de bar store hjul over hodet. Innendørs så senteret ut som en arbeidsgarasje, utstyrt med en stor resultattavle og jernstenger som benyttes til å løfte sin egen kroppsvekt med. I tillegg kunne en finne medisinalbatter, vektstenger, krakker og matter, som benyttes i ulike øvelser i fellesskap. Speilvegger, som karakteriserer mer tradisjonelle treningsstudioer, fantes ikke på denne treningsarenaen. For å bruke Goffmans (1992)

begreper, kan treningsarenaen ses på som *scenen* der rollespillet mellom de som benytter seg av treningslokalene utspiller seg. Scenen tilrettelegger for at aktørene skal kunne gå inn i rollen som *naturlig styrketrenende*, blant annet fordi det ikke finnes noen statiske apparater der, og stilen *representerer* således det sporten selger seg selv som på websidene sine (CrossfitBryggen.no):

I stedet for å bruke kompliserte treningsapparater bruker vi kroppen. Den er skapt for å løfte, dra, trekke, skubbe, løpe og hoppe. Dette gjør vi mye av på CrossFit. Og det fungerer veldig mye bedre enn å kaste bort tiden på treningsapparater. Vi lover! (CrossFitBryggen:2013).

Hjelpemidler som tilrettelegger for naturlig bruk av kroppen og mindre fokus på estetikk, blant annet ved å ikke ha speil på treningsarenaen, er med på å skille denne typen styrketreningsarena fra andre treningsstudioer. Crossfit presenterer seg selv som *noe helt annet*, både i hvordan scenen er bygget opp, hvilke rekvisitter som er tilgjengelige på arenaen, og som vi skal se nærmere på i den videre analysen; i retorikken utøverne benytter seg av i presentasjonen av eget treningsfokus.

4.2.1.1.1 Treningsfokus

Aron og Daniel beskriver begge crossfit som en *livsstil*, og går langt i å skille både fellesskapsfølelsen de har, treningsmålene sine og treningsmetodene de bruker fra andre styrketreningsformer. De mener også at andre styrketreningsformer både har et annet estetisk kroppsmål enn deres, og et større fokus på estetikk enn det *crossfittere* har. Dette kommer blant annet frem i denne uttalelsen fra Aron, om hvordan en godt styrketrent kropp ser ut:

Jeg synes det ser best ut at de har på en måte, symmetrisk på en måte. For eksempel at bena står i stil med overkropp. Jeg er litt sånn, at hvis folk trener bare overkropp, også har de pipestilker til ben, så blir jeg litt sånn: "Gidd da, kan du ikke bare trene litt ben?" (latter). (...) Men for meg er det viktigste at jeg ikke har skader, at jeg fungerer og kan gjøre ting. Jeg prøver å være allsidig sterk over alt (Aron, 27).

Arons beskrivelse av en godt styrketrent kropp faller innenfor normen for estetikk på crossfit, der fokuset ligger på nettopp disse tingene; funksjonalitet, symmetri og forebygging av skade. Samtidig er det viktig for både Aron og Daniel å understreke at de ikke trener av estetiske årsaker, og at en fin kropp kun er en bonus av den funksjonelle treningen. Daniel forklarer:

Når jeg begynte med crossfit skjønte jeg hvor funksjonelt det var i hverdagen å være litt sterk. Som kokk så fikk vi jo avleveringer to-tre ganger i uken, masse tunge ting jeg måtte bære, og fant ut at hvis jeg trente styrke så ble det kanskje lettere i hverdagen. Og det er litt det samme jeg tenker nå, jo bedre trent jeg er, jo lettere hverdagen. (...) Eh, mange ting har blitt lettere etter jeg begynte med trening og styrketrening for å bli sterkere. Og at jeg ser bra ut er jo bare en fin bonus (latter) (Daniel, 26).

Med en symbolsk interaksjonistisk innfallsvinkel kan Daniels og Arons fremstilling av eget treningsfokus ses i sammenheng med hvordan aktører justerer sin oppførsel i henhold til *the looking glass self* (Cooley 1902). På Crossfit forventes det at utøverne skal fokusere på funksjonalitet og naturlig muskelbygging; det er dette som *skiller* dem fra andre utøvere. Hvis du ikke ønsker å fokusere på disse tingene, har du med andre ord ingenting på Crossfit å gjøre. En kan tenke seg at det derfor i samspill med andre utøvere på arenaen blir desto viktigere å vise at en lever opp til denne normen. Goffman (1992) viser hvordan selvpresentasjonen til aktørene er med på påvirke relasjonen, og hvordan denne selvpresentasjonen justeres etter hvilke inntrykk vi opplever at andre får av presentasjonen vi gjør. For Daniel og Aron er det viktig å 1) fokusere på funksjonalitet heller enn muskelstørrelse, 2) fokusere på jevn muskelstyrke og symmetri heller enn estetikk i hver enkelt muskel, og 3) skille seg fra *andre* styrketrenende unge menn, som ikke er crossfittere. Ved å internalisere crossfit-normen for *korrekt* styrketrening, føler Daniel og Aron seg som en del av et fellesskap. Dette fellesskapet består ikke bare av normer for korrekt styrketrening, men også av normer for korrekt samhandling. Disse skal vi se nærmere på i det følgende.

4.2.1.1.2 Samhandling

Observasjonen jeg gjorde på senteret ga meg ikke bare et innblikk i senterets utforming, men også et kjapt innblikk i samhandlingen på arenaen. På Crossfit går deltakerne sammen gjennom et treningsprogram som på forhånd er planlagt og lagt opp av en treningsinstruktør. Det er med andre ord så å si ingen individuell trening på crossfit, men et fast styrketreningsprogram som repeteres med ulike utøvere gjennom hele dagen. På den aktuelle dagen var treningsøken lagt opp til pararbeid, der to og to skulle gjennomføre en rekke styrkeøvelser så fort som mulig. Jeg fikk inntrykk av at de fleste som deltok på treningsseansen kjente hverandre godt, og følte seg som et del av et fellesskap. De klappet hverandre blant annet på skulderen etter endte øvelser, og etter hvert som parene ble ferdig sto

de og heiet med bruk av fornavn på de som enda ikke hadde fullført alle øvelsene. Observasjonen ga meg et inntrykk av at fellesskap og samarbeid har en sentral posisjon i denne styrketreningsgrenen. Dette inntrykket av *fellesskap* ble også underbygget da jeg intervjuet Aron og Daniel. På spørsmål om hvorvidt de opplever konkurranse mellom seg selv og de andre som trener crossfit svarer for eksempel Daniel:

Ja! Men veldig, veldig vennlig. Altså ikke noe sånn, det er så positivt alt sammen. Hvis jeg er, hvis jeg konkurrerer med en fyr, det er jo mange jeg er på samme nivå som, da har vi alltid sånn, før vi begynner så er det sånn "Ja OK" vi ser på hverandre og tenker "det her er moro, først i mål!" (Daniel, 26)

Både Aron og Daniel forteller også at de trener sammen med vennene sine, og at det er så å si fullstendig overlapping mellom de som de trener sammen med, og vennegjengen de henger med utenom trening. På spørsmål om hva de gjør sammen uten om trening svarer Aron:

Det er mine gode venner, så det er jo alt. Det kan være alt fra reiser, (...) ut på byen og sånne ting, går på kino, hjemmekveld, spillkveld (...). Vi er liksom en stor crossfitgjeng på en måte da (Aron, 27).

I intervjuene kommer det også frem at selve styrketreningsarenaen brukes til sosialt samvær, også utenom treningen. Aron forteller for eksempel at de nettopp har hatt julebord på Crossfit, der instruktørene og mange av de som trener mye på senteret hadde pyntet seg opp og festet sammen på treningsarenaen på kveldstid. Videre snakker både Aron og Daniel mye om "Crossfit Games", som en sosial begivenhet de deler med de andre på treningsarenaen. Crossfit Games er en årlig, verdensomspennende konkurranse, som presenterer seg selv som en søken etter "the Fittes on Earth" (CrossfitGames.com). Det å se på sendinger fra denne konkurransen live, sammen med de andre *crossfiterne* beskrives av mine respondenter som en stor sosial begivenhet som foregår på treningsarenaen:

(...) Vi hadde storskjerm på Crossfitboksen vår der vi trener, og sendte det live der, der kunne alle som ville samlet seg og så på det. Eh, vi heier og jubler (latter) (...) De to årene jeg har trent der og alt har vi fulgt med på det, så gjør vi det til en event, der vi kommer inn litt tidlig på dagen og prøver å kopiere det de skal gjøre. Vi prøver å fullføre det eller noe lignende, lager en økt eller, noe alle kan være med på. Kjempe gøy, slitne, alle går hjem og dusjer og kommer tilbake igjen med en sixpack og koser oss med Crossfit games (Daniel, 26).

Crossfit Games er spesielt interessant her, da det er en sosial begivenhet som i hovedsak kun er interessant for folk som holder på med Crossfit selv. Det at flere av de som trener på crossfitsenteret til Daniel går sammen for å prøve å gjennomføre de samme øvelsene som de som er med i konkurransen, for deretter å drikke øl å se på konkurransen sammen etterpå, kan derfor beskrives som en måte å skille de som er *innenfor* fra de som er *utenfor* den sosiale gruppen. Dette viser også at crossfitsenteret som møteplass strekker seg lenger enn som en arena for styrketrening, og at det sosiale fellesskapet her er *noe mer* enn et treningsfellesskap. Goffman (1990) skriver at:

We often find that the individual may deeply involve his ego in his identification with a particular part, establishment, and group, and in his self-conception as someone who does not disrupt social interaction or let down the social units which depend upon that interaction (Goffman 1990:243).

Måten Aron og Daniel beskriver samhandlingen mellom *crossfitterne*, både på trening og utenom trening gir et innblikk i hva medlemskapet til denne gruppen betyr for deres forståelse av hvem de selv er. De identifiserer seg i stor grad med treningsfilosofien som ligger bak CrossFitkonseptet, og dette støttet opp om Goffmans beskrivelse av hvordan individets ego kan bli dypt involvert i gruppen individet opplever tilhørighet til. Når Daniel beskriver sitt ønske om å trene enda mer enn det han gjør nå, blir dette enda tydeligere;

Det blir jo aldri for mye, jeg kunne gjerne trent mer. Jeg elsker å være nede i CrossFitboksen og bare kjøre meg helt ut. Men som sagt, jeg kan jo ikke... Jeg har jobb og må på jobb av og til, men ja, jeg kunne gjerne trent mer jeg. To, tre økter om dagen, det hadde jeg likt veldig godt. Kunne egentlig brukt all tiden min der nede jeg! (Daniel, 27).

4.2.1.1.3 Idealer

Også når Daniel og Aron snakker om sine styrketreningsidealer kommer Crossfit Games opp, og det er interessant hvordan de fokuserer mye på både funksjonalitet og musklernes betydning for å gjøre hverdagen lettere, selv når det snakkes om idealkropper. På spørsmål om hvordan en idealkropp ser ut, og hvem de ønsker å se ut som, forteller Daniel om sine idealer innen Crossfit Games:

Har jo det Crossfit Games en gang i året, og han som har vunnet pluss en del som ligger på topp ti der, de har idealkropper da. Helt fantastisk hvordan de klarer å trene seg opp til å bli så god form, og ser selvfølgelig veldig bra ut, det kommer jo naturlig, det er jo bare en bonus (Daniel, 27)

Både Daniel og Aron beskriver det de selv ser på som idealkropper med samme type begreper som de som brukes til å beskrive målene innen crossfit. Uttalelsen over viser hvordan deres egen ide om idealkropp samsvarer godt med den ideen om idealkropp de mener er den rådende innen sitt eget treningsmiljø. Dette kommer tydelig frem i Arons beskrivelse av hvordan en godt styrketrent kropp ser ut. Han skiller sine egne og crossfitternes kroppsidealene, fra det han tenker at er kroppsidealene til andre styrketrenende menn:

Jeg er litt sånn, jeg trener med Crossfit folkene, og det er liksom, jeg er veldig opptatt av funksjonalitet og sånn da, altså hvorfor gjør man det. Så jeg hater sånn sett sånn annen type styrketrening, å ta sånn biceps og sånn, det er det kjedeligste jeg vet (Aron, 27).

Kroppsidealene Daniel og Aron presenterer kan kobles til Connells (1995) forståelse av hegemonisk maskulinitet som situasjonsbestemt. De kobler begge to sitt kroppsilde og sine ideer om hvordan en ideal mannskropp bør se ut, til idealene som er gjeldende i den *gruppen* de opplever tilhørighet til; Aron trener med Crossfit folkene, og derfor er han *veldig opptatt av funksjonalitet og sånn*. I andre uttalelser fra Aron blir det enda tydeligere hvordan han skiller sine egne og crossfitternes kroppsidealene, fra kroppsidealene *de andre* har. Blant annet kommer dette frem i svaret han gir på spørsmål om hvordan han mener at idealene har endret seg fra da hans far var ung til i dag:

Nei, jeg tror ikke det var, jeg tror det var mer en sånn greie, sånn sunn kropp på en måte. Litt mer sånn slank på en måte. Nå har idealet blitt at du skal være mye mer muskuløs sant. Du kan bare se på leketøy, det så jeg på en dokumentar. For eksempel Luke i StarWars, han var liksom tynn og spinkel, men nå er Lukeleken plutselig muskuløs med store armer liksom, så jeg tror det har blitt mer enn før. Før var det litt sånn senete, litt sånn bonde, men nå har det vært sånn ideal at man skal være veldig stor, og være muskuløs og se skikkelig bra ut (Aron, 27).

Videre skiller Daniel på samme måte som Aron sitt eget kroppsideal fra det kroppsidealet de som ikke trener crossfit har. Han sier blant annet at han har en kompis som han blir imponert over hver gang han ser han, fordi han er så stor og sterk:

Jeg gir veldig mange komplimenter, spesielt til en veldig god venn av meg, han er fitness eller bodybuilder. Jeg blir imponert hver gang jeg ser han. Åh, han er så stor og jeg synes det er så stilig! Jeg kunne ikke tenkt meg å vært så svær som han, men jeg blir imponert over hvor sterk han er og hvor stor han er, så ja. Jeg ser, jeg ser mer på mannekropper etter at jeg begynte å trene enn jeg gjorde før (Daniel, 27)

Alle disse uttalelsene fra Aron og Daniel, om hvordan de *ser* andre menn, og om egne og andres kroppsideal, er interessante fordi de gir et innblikk i det som kan betegnes som ulike hegemoniske maskuliniteter (Connell 1995) i ulike mannsmiljøer, og ikke minst; på ulike styrketreningsarenaer. Det er også interessant fordi disse uttalelsene forteller noe om betydningen de generaliserte andre (Mead 2007) på treningsarenaen har, for aktørens egne syn på hvordan en idealkropp skal se ut. Connell (1995) sier at maskulinitetsforståelse er avhengig av sosial kontekst. Måten Daniel snakker om kompisen sin på, gir et godt bilde på hvilket forhold han har til sine egne og andres styrketreningsideal; Han blir *imponert* over kompisen, og gir sterk uttrykk for at han synes det er flott å være stor og muskuløs. Samtidig forteller han at han ikke selv kunne tenkt seg å være så *svær* som han. Dette går igjen flere ganger hos både Aron og Daniel; de vil ikke være *svære*. Deres idealer er de som både er muskuløse, og kan *bruke* kroppen sin funksjonelt.

På den ene siden styrker dette Connells (ibid) teori om at ulike miljøer har ulike forståelser av hva maskulinitet er. Daniel og Aron forstår at andre har ulik forståelse enn de selv har, av hva en estetisk vakker mannskropp er, og de kan selv *se* at dette også er fint. Men deres egen referansegruppe (Goffman 1990) er crossfiterne, og i den konteksten er det ikke *funksjonelt* å ha så store muskler, da en eksempelvis ikke kan løfte sin egen kroppsvekt hvis en er for stor. Deres idealer er derfor de som har en *naturlig, funksjonell* og *sterk* mannskropp, selv om de mener at dette ikke er den hegemoniske maskuliniteten i andre miljøer. På den andre siden styrker slike uttalelser Wetherell&Edley (1999) sin kritikk av Connell. Hvis Daniel og Aron forstår det å være veldig muskuløs som det maskuline idealet i kulturen som omgir dem, samtidig som de *ikke* ønsker å leve opp til dette idealet, utgjør de en subkultur innad i storsamfunnet de tilhører, som aktivt går *imot* det de anser som den hegemoniske maskuliniteten, og de kan dermed ikke plasseres i noen av de fire kategoriene for maskulinitet som Connell (1995) presenterer.

4.2.1.1.4 Selvpresentasjon

Vi har sett at respondentene som trener crossfit legger stor vekt på at idealkroppen er en funksjonell kropp. Og det samme fokuset på funksjonalitet går igjen når det gjelder bekleddning på trening. Både Aron og Daniel legger stor vekt på at det ikke betyr så mye for dem hvordan de ser ut på trening, og at klærne de har på seg brukes fordi de gjør det lettere å trene; de er funksjonelle. En ser likevel tendenser til en ”crossfittrend”, noe jeg også la merke til i min observasjon på arenaen. Jenter og gutter var mer likt antrukket her enn de var på det mer tradisjonelle styrketreningsstudioet jeg besøkte. Flertallet av både kvinnene og mennene som trente crossfit hadde på seg tettsittende t-skjorter eller singletter, og noen av mennene trente i bar overkropp. Dette står i kontrast til de som trener på mer tradisjonelle styrketreningsstudioer, der det ofte er ulovlig å trene i singlet, og fullstendig uakseptabelt å ta av seg på overkroppen. Flere av de mannlige ”crossfitterne” brukte også tights, noe som er mindre vanlig hos andre styrketrenende menn. Daniel og Arons beskrivelser av hva de selv har på seg når de trener, kan underbygge at dette er en trend innen crossfitmiljøet. Daniel sier blant annet dette, når han snakker om hva han selv har på seg når han er på trening:

Jeg vil si at det ofte kan bli lettkledd, holdt jeg på å si. Gutter er ikke redd for å ta av treningstøy og trene i bar overkropp, jeg gjør det selv ofte, men det har ikke så veldig med å vise seg frem, det har med at det blir veldig, veldig varmt og t-skjorten går i veien nesten. Den går gjerne ikke så mye i veien, men jeg er mer komfortabel uten den på. Veldig vanlig at vi trener i tights, treningsshorts over eller ikke, det er treningstights, så det, det er på samme måten som å ta av seg på overkroppen, for bare å ha mer bevegelse (Daniel, 27).

Det Daniel sier her er interessant av to årsaker; for det første gir han uttrykk for at det er fullstendig aksept for å kle av seg på overkroppen i løpet av treningsøkten på crossfitsenteret der han trener. Han forteller at dette ikke bare er noe han selv ofte gjør, men at de han trener sammen med også gjør det samme. For det andre viser uttalelsen hans at konseptet rundt crossfit; funksjonalitet og naturlig muskelstyrke, ikke bare handler om det vi tidligere har sett på; *treningsmetode* og *idealer*, men at funksjonalitetsretorikken også strekker seg til *bekleddningen* på trening. Det at Daniel understreker at han ikke kler av seg for å *vise seg frem*, men at t-skjorten går i veien, og at han er mer *komfortabel* uten, er en måte å snakke om klær på som skal understreke at det ikke handler om estetikk, men om å ha på seg det som føles mest komfortabelt i treningssettingen. Samtidig er det viktig å huske på at klærne han velger å bruke på trening ikke bare er *komfortable*, de passer også inn i den funksjonelle *stilen* som går

igjen på crossfit. At klesvalgene til Daniel ikke bare handler om hva han selv synes, men faller inn under den gjennomgående *stilen* på crossfit, understreker Daniel videre med dette;

Crossfittere har jo selvfølgelig sin egen stil de og. Veldig mye tights, bar overkropp, shorts over tightsen. Minimale sko, de skal være så... jeg ikke om du har sett five-finger-sko? Sko med tær, veldig sånn crossfit ting. Alt skal være så naturlig som mulig, mest mulig bevegelse og sånt, du vet (Daniel, 27).

Goffman viser i *The Presentation of Self in Everyday Life* (1990) hvordan en hver kultur produserer symboler som representerer gruppens ideer, tanker og meninger. Disse symbolene kan både være fysiske objekter, kroppsspråk, uttalelser og lignende. Klærne respondentene som trener crossfit velger å ha på seg, får i sin kontekst symbolsk betydning for ”gruppens” medlemmer. *Alt skal være så naturlig som mulig*, og dette er stilen de ønsker å representere som en del av crossfitfellesskapet. Dette gjør respondentene ved å bruke de klærne som passer best inn i gruppens normer for hva et korrekt treningsantrekk er. Klærne er således med på å skape en fellesskapsfølelse. Goffman (ibid) hevder at symbolene gis mening når de både kommuniserer noe om oss selv, og har den samme symbolske betydningen for både avsender og mottaker (ibid). I crossfitmiljøet har eksempelvis tights og five-finger-sko den symbolske funksjonen at de representerer funksjonalitet og naturlig styrketrening, noe som understrekes av det Daniel sier om disse klærne; det er en *veldig sånn crossfit ting*. Klærne respondentene bruker er således ikke bare de mest funksjonelle klærne, de symboliserer også at de er med i et *funksjonelt* fellesskap. Når det gjelder selvpresentasjon på trening og symboler som skaper fellesskap, handler ikke dette bare om klær, det handler om alle symbolene som benyttes av respondentene for å understreke hva de ønsker å kommunisere om seg selv. Det vi sier, og kroppsspråket vi bruker er kanskje de mest tydelige symbolene i hverdagslivet (ibid), og denne typen symboler er også tilstede i Crossfitmiljøet slik det beskrives av Daniel og Aron. Disse symbolene kommer frem i måten de ønsker å skille seg selv fra andre styrketreuede unge menn gjennom ord og handlinger. Begge nevner eksempelvis viktigheten av å kunne løfte sin egen kroppsvekt; å ta såkalte ”pull-ups”. Når Aron snakker om sine mål sier han at:

Det begynner jo alltid med at du har lyst til å se litt bra ut, bli fornøyd med kroppen og sånn som det. Men sånn som nå, jeg trener med både store og små, og de som er størst og sterkest, det er ikke de som presterer best innenfor det jeg holder på med; sporten crossfit. Så... Det er ikke noe mål for meg å bli størst, det er et mål å bli sterkest, kunne løfte min egen kroppsvekt og sånne ting, men ikke nødvendigvis å bli størst (Aron, 26).

Å kunne løfte sin egen kroppsvekt uten problemer blir således et *symbol* på at du er god i det Aron kaller *sporten crossfit*. At dette er et symbol blir understreket av Daniel, når han snakker om hva han fokuserer på når han trener:

Jeg er liksom, prøver hele tiden å finne det svakeste punktet mitt, og det er det jeg har fokus på egentlig. Det er ikke sånn at åh, "se på armen min, så fin", også kjører jeg på med akkurat den armen... jeg har ikke akkurat det synet. Når jeg er på trening ser jeg ikke på hvem som ser best ut, jeg ser på hvem som for eksempel gjør flest pull-ups, og tenker oj, shit. Det er skills, ikke sant (Daniel, 27).

Disse sitatene viser hvordan pull-ups får symbolsk betydning innad i crossfitmiljøet. Som vi tidligere har sett, understreker både Daniel og Aron at det ikke handler om å bli *størst*, det handler om å bli *best*, og i disse sitatene trekker de begge to frem det å kunne løfte sin egen kroppsvekt som et tegn på at man har lyktes i nettopp dette, som crossfitter. Det som kommer frem her er interessant av flere årsaker; For det første sier Aron at han *ser* både store og små personer på sin treningsarena, og at de som presterer best ikke nødvendigvis er de største. Hans mål på det å være best er *å kunne løfte egen kroppsvekt og sånne ting*. For det andre viser sitatet fra Daniel at pull-ups er noe en kan *fremvise* for publikummet på treningsarenaen. Han sier at han ikke ser på de om *ser best ut*, men at han ser på hvem som eksempelvis gjør flest pull-ups, og tenker at det er *skills*. I sin iscenesettelse av seg selv, som crossfitter på trening, kan en med andre ord "fremføre" pull-ups på en imponerende måte, og således hevde seg ovenfor sitt publikum på treningsarenaen.

4.2.1.1.5 Oppsummering av resultater

Uttalelsene fra respondenter fra crossfitmiljøet har vist hvordan de opplever sin styrketrening som en *livsstil*, og hvordan de ser på seg selv som en del av et fellesskap, som strekker seg lenger enn til bare treningen. Måten de snakker om crossfitfellesskapet på har gitt et innblikk i hvordan deres *generaliserte andre* (Mead 2007) på treningsarenaen ikke bare defineres som treningsfellesskapet de tilhører, men også som deres nærmeste vennegjeng. I teorigjennomgangen har vi sett hvordan Goffman (1992) mener at overlappende medlemskap gir støtte til partielle selv. En kan derfor forestille seg at rollene som utspilles på trening har andre aspekter enn rollene som utspilles på andre arenaer. I denne sammenheng blir dette interessant. Nettopp fordi vennegjengen og treningsfellesskapet ser ut til å være så å si den samme referansegruppen (Goffman:1990), kan en ikke like enkelt gå inn i en ny rolle utenfor

treningskonteksten. Når de du trener sammen med også er dine nære venner, vil deler av fremførelsen du gjør i din rolle på trening, også forventes i samhandlingen med vennegjengen i andre kontekster, og slik kan en få en forståelse av hvorfor respondentene som trener crossfit ikke bare ser på dette som trening, men som sin *livsstil*; fordi reglene for sosial samhandling ofte gjelder både i den fritiden du deler med vennene dine utenom trening, og på treningsarenaen.

Videre har analysen gitt innblikk i hvordan det er forskjell på hvilke idealer respondentene selv har, og hvilke idealer de antar at samfunnet rundt dem har. De beskriver sine egne kroppsidealer ut fra retorikken som brukes ellers i crossfitmiljøet; det handler om funksjonalitet, at hele kroppen skal være sterk og symmetrisk, og at måten man bygger denne kroppen på skal være så naturlig som mulig. Vi har sett hvordan de fremhever det å *både* være sterk og ha kondisjon som noe viktig, og at de flotteste kroppene ikke er de *største*, men de *beste*. Samtidig beskriver de et annet kroppsideal enn sitt eget, som de mener er gjeldende for samfunnet *utenfor* crossfitfellesskapet; andre fokuserer mer på størrelse, og mindre på funksjonalitet, og crossfitterne går langt i å beskrive menn som trener på en annen måte enn de selv, som mer opptatt av det estetiske enn de selv er. Dette er en måte å skape skillelinjer mellom seg selv og andre på, og måten de snakker om dette på, samt den symbolske verdien de legger i blant annet klærne de bruker og styrketreningsmetodene de benytter seg av, er med på å forsterke dette skillet.

4.2.1.2 Samhandling og selvpresentasjon på treningsstudio

Flere av respondentene i dette utvalget trener på det en kan kalle ”tradisjonelle” treningsstudio, og baserer styrketreningen sin på innendørs bruk av treningsapparater og vekter. I min datainnsamling gjorde jeg, som nevnt i metodegjennomgangen, en observasjon på et slikt studio, for å få et innblikk i hvordan denne *scenen* for samhandling blant styrketrenende unge menn ser ut. Treningsstudioet jeg besøkte hadde en hovedsal med tre avdelinger, der den første avdelingen besto av apparater som i hovedsak benyttes til kondisjonstrening. Den andre besto av apparater til styrketrening, og den tredje avdelingen besto av løse vekter og benker for benkpress. Denne tredje avdelingen er plassert foran en speilvegg, slik at en til en hver tid har mulighet til å se seg selv mens en benytter seg av vektene. Foran denne veggen sto det på det aktuelle tidspunktet to grupper på tre unge menn,

som løftet vokter mens de snakket med hverandre. Det jeg fant mest interessant med dette var nettopp at de så hverandre *gjennom* speilet, og ikke direkte. Observasjonen ga meg umiddelbart en referanse tilbake til Cooleys teori om *the looking glass self* (1902). Gjennom å observere seg selv og de andre som trener gjennom speilet, kan aktørene på trening simultant se hvordan de fremstår for andre, og hvordan atferden deres oppfattes av publikummet. Speilet gjør det mulig å *se* seg selv bli *sett* av andre, men det gjør det også mulig å kontrollere *hva* som blir sett, fordi en hele tiden ser sitt eget speilbilde. Dermed kan en justere sitt kroppsspråk og sine handlinger på bakgrunn av hva en selv ser seg selv gjøre. På crossfitsenteret finnes det som tidligere nevnt ingen speil, og de som trener der har således ikke samme mulighet til å *se* hvordan de blir sett, som de som trener på mer tradisjonelle treningsstudioer. Denne observasjonen fostret tanken om å analysere forskjellene mellom respondentenes opplevelse av egen samhandling på disse to formene for treningsarenaer, og den videre gjennomgangen av resultater forholder seg derfor til uttalelsene fra respondenter som trener på tradisjonelle treningsstudioer, med forskjeller og likheter mellom disse og *crossfitterne* i bakhodet.

4.2.1.2.1 Treningsfokus

Respondentene som trener på tradisjonelle treningsstudioer har ulike treningsfokuser. I motsetning til crossfit er ikke slike studioer ment for en bestemt type styrketrening; her finnes det utøvere med et bredt spekter av treningsfokuser, og de fleste av denne typen treningsstudioer er bygget opp på samme måte som det studioet jeg besøkte i forbindelse med min datainnsamling; med avdelinger for både styrke - og kondisjonsfokus, og med speilvegger i styrketreningsavdelingen. Heine, som er bodybuilder, trener eksempelvis på et slikt tradisjonelt treningsstudio, og det samme gjør Egor og Brage, som fokuserer sin styrketrening på athletic fitness. Christoffer er vektløfter, mens Finn og Gard trener styrke uten å plassere seg selv innenfor noen av disse styrketreningsdisiplinene. Disse trener også på et slikt studio. Der *crossfitterne* i hovedsak trener sammen med likesinnede med samme treningsfokus som dem selv, trener aktørene på tradisjonelle treningsstudioer side om side med aktører som har helt ulike treningsfokuser enn det de selv har. Det *fellesskapet* som beskrives av de som trener crossfit kan derfor ikke overføres til denne typen treningsarena, da de som trener her ikke deler treningsfokus, treningsmål og idealer på samme måte som crossfitterne gjør det.

Som arena for samhandling er dette spesielt interessant i forhold til min analyse. Det at *scenen* (Goffman:1990) respondentene presenterer seg selv for hverandre på brukes av så mange ulike aktører kan gi et innblikk i hvem respondentene velger å identifisere seg med, og hvem de ønsker å skille seg fra. Med andre ord kan en analyse av samhandlingen på denne arenaen avdekke hvem de generaliserte andre (Mead:2007) er i den konteksten de oppholder seg i, og hvordan respondentene velger å presentere sine *selv* for publikummet de møter på treningsstudioet. At samhandlingen preges av mange ulike typer aktører kan også fortelle noe om hvorvidt disse har samme estetiske mål, tanker omkring viktigheten av styrketrening, og forståelse av hva maskulinitetsidealet er innad i treningskonteksten.

4.2.1.2.2 Samhandling

Min observasjon på et tradisjonelt treningsstudio ga meg til en viss grad innblikk i samhandlingen på denne arenaen, men i motsetning til samhandlingen på Crossfit, er samhandlingen på dette treningscenteret ikke organisert. Treningen foregår med andre ord ikke i fastsatte grupper, noe som gjorde det mindre tydelig hva slags samhandling som var den mest typiske på arenaen. Det bør likevel nevnes at selv om treningen ikke var organisert av en instruktør, var det en overvekt av unge menn som trente i mindre grupper på senteret den dagen jeg utførte min observasjon. Grupper på 3-4 unge menn hjalp hverandre med løfting og justering av vekter, og småpratet med hverandre mens de sto foran speilveggen og trente. Det var også flere av de som kom inn på treningsstudioet alene som etter hvert begynte å prate med en eller to andre, og på den måten sosialiserte mens de trente. Om disse kjente hverandre fra før eller ikke kan jeg ikke si på bakgrunn av min observasjon, men at mange benyttet seg av styrketreningsarenaen som en arena for sosialt samvær, selv om treningen ikke er organisert som gruppetrening, ble uansett tydelig. Dette samsvarer også med Finns beskrivelse av treningsarenaen som arena for sosialt samvær:

Treningscenter, det er jo sosialt det og, sant. Sikkert åttiprosent av folkene, av mine venner, de trener regelmessig, og da er det på en måte, treffer hverandre på treningscenter, preiker. Treningen trenger ikke å være så god, men det er liksom bare sånn sosialt. Et annet sted å være enn å sitte hjemme hos noen å se film eller. Få noe litt mer fornuftig ut av det (Finn, 22)

Det Finn sier her er interessant; Ikke bare sier han at det er sosialt å trene styrke på det studioet han trener på fordi sikkert åttiprosent av vennene hans trener der, han sier også at det

er *viktigere* at det er sosialt enn at treningen er god. Han sier at det er en mer *fornuftig* måte å være sammen på enn å sitte hjemme og se en film, noe en kan tolke som at treningsbiten mer er en *bonus* av mer fornuftig samhandling, og ikke selve målet for oppholdet på treningsarenaen. Målet er med andre ord *samhandlingen*. Samtidig kommer det også frem at Finn opplever konkurranse innad i kompisgjengen på trening:

Som hos oss, så er det litt sånn; jo større du er jo bedre ser du ut, sant? Men det har alltid vært en ting i vår gjeng at, at eh, veldig på det med utseende, vi liker å få liksom store bulker på kroppen og... (Finn, 22)

Dette viser at Finn ikke bare knytter samhandlingen på trening tett opp til kompisgjengens samvær, men at det også er kompisgjengen som oppleves som hans *generaliserte andre* (Mead:2007) på treningsarenaen. Det er kompisene han konkurrerer med, og det er dem han måler seg opp mot. Dette fokuset på sosialt samvær på treningsarenaen er det ikke alle som deler med Finn. Finns tanker om dette står blant annet i sterk kontrast til Heines opplevelse av det sosiale aspektet ved treningen. Heine trener helst alene, og mener at mye av treningsfokuset forsvinner når man trener sammen med kompiser. Når Heine snakker om de som bruker tiden sin på trening til å være sosiale, går han langt i å hevde at disse ikke trener ”på ordentlig”:

Altså nå har det blitt sånn at treningsstudioet har blitt et møtested for de fleste, det er jo at de kommer fire, fem stykker, og så, de har en vekt i hånden sin, også tar de bare plass og snakker og. Så de kommer ikke der for å trene. Hvis de er der i en time, så vil jeg tro at de trener maks ti minutter, sant. Så, det har blitt sånn at treningsstudioet har blitt et møtested, det har jo det (Heine, 18).

Denne uttalelsen viser både at Heine mener at de som trener i kompisgjenger ikke tar treningen seriøst, og at han egentlig ikke synes de har noe der å gjøre i det hele tatt; *De tar bare plass*. Han viser også at han helst selv vil trene alene. Ifølge Goffman (1992) er det sosiale Selvet alltid i interaksjon med andre, men at denne interaksjonen kan deles i samling (gathering) og samvær (encounter). I en samling er individet til stede, men interagerer ikke nødvendigvis med de andre aktørene på arenaen, mens samvær betegner sosiale sammenkomster hvor samhandling sannsynligvis vil finne sted (ibid). Heine viser med sine uttalelser at han foretrekker å benytte seg av treningsstudioet som et ”samlingssted”, mens Finn benytter seg av treningsstudioet som et ”samværssted”. Et sted kan benyttes som begge deler på samme tid av ulike aktører. Goffman (ibid) viser hvordan individer som ikke ønsker å

kommunisere med andre kan benytte seg av kommunikasjonsskjold (engagement shield), og således unngå kontakt med andre aktører på arenaen. Når Heine snakker om klærne han har på seg når han trener, kan en tolke disse klærne som symbolske kommunikasjonsskjold:

Nei jeg har alltid på meg genser også enten lue eller caps, det har jeg. Så... Ofte har jeg hette over capsen også. Og jeg har på meg bukser alltid (Heine, 18).

Klærne Heine har på seg når han trener symboliserer avstand til andre. Det å dekke hodet med caps/lue, og samtidig trekke hetten over hodet gjør det vanskeligere for andre aktører på treningsarenaen å oppnå øyekontakt med ham, og således kan det tenkes at antrekket han benytter seg av på trening fungerer som et kommunikasjonsskjold, selv om dette ikke er noe Heine nevner selv.

Det at Heine foretrekker å sosialisere minst mulig når han er på trening betyr dog ikke at han ikke er bevisst på de andre som er til stede på treningen. Selv om han selv sier at han bryr seg lite om hva de andre som trener holder på med, tyder andre uttalelser han kommer med på noe annet. Han opplever det for eksempel som greit å vise seg frem, eller å *bli sett* når han er på trening:

Altså det er jo speilet som viser deg hvordan du ser ut, så det er greit å se litt hvordan du forandrer deg i speilet og få glede at det selv og, jeg syns det er helt greit å vise seg på treningsstudio det har jeg ingen problem med, jeg har ingen problem med det nei. (Heine, 18)

Videre kommer det frem at Heine ikke bare syns det er greit å vise seg frem på trening, han mener også at det er et hierarki på treningsstudioet, preget av konkurranse om å se best ut og å ha størst muskler:

Det er jo selvfølgelig på treningsstudio sant, så det treningsstudioet jeg går på nå har veldig dårlig miljø der sånn at alle sammen vil bli bedre enn noen som er større enn seg. Og de som er større enn seg de hater de og, ja det er jo om å se best ut på treningsstudio, det er jo det. (Heine, 18)

Det er interessant hvordan Finn og Heine har så forskjellige forhold til publikummet på treningsarenaen. Finn fokuserer i hovedsak på *kompisgjengen* og konkurransen dem imellom, mens Heine sammenligner seg med er de som tar treningen like seriøst som han selv, noe som kommer tydelig frem når han sier at folk på trening *hater de som er større enn seg*. Samtidig har Finn et aktivt forhold til sitt eget publikum, da han interagerer med de han trener sammen

med, mens Heine foretrekker å trene uten å ha verbal kontakt med andre. Goffman (1992) deler kommunikasjon inn i verbal og ikke-verbal kommunikasjon, der kroppsspråk, klær, bevegelser og personlig fremtreden faller inn under sistnevnte. Visuell oppmerksomhet er også en form for ikke-verbal kommunikasjon (ibid). Her ser vi et klart skille mellom Finn, som selv er aktivt deltakende i verbal kommunikasjon med sitt publikum på treningsarenaen, og Heine, som foretrekker minst mulig kommunikasjon, samtidig som det er tydelig at han både *ser* andre på treningsarenaen, og er bevisst på at han selv *blir sett*.

4.2.1.2.3 Idealer

Konkurransen om å bli størst mulig er noe Heine fokuserer mye på. Han snakker blant annet om Arnold Schwarzenegger når han beskriver en ideal kropp, og når han snakker om en eldre kamerat som motiverte han til å begynne med bodybuilding sier han:

Altså mitt mål er jo større enn han da, for nå holder han på med, og eh, bli mindre holdt jeg på å si. Nå holder han på og blir fitness. Men eh, jeg har jo, altså når jeg begynte å trene så var jo målet mitt å se ut som han, det var jo det. Så han har alltid vært en motivasjon for meg, det har han (Heine, 18).

Med dette beskriver Heine et endret ideal. Der han tidligere så på det å bli like stor som den eldre kompisen som et mål, synes han ikke lenger at det holder. Han beskriver kompisen som en som holder på å bli litt mindre, og sier at han ikke lenger vil bli som han. Heine er også den eneste av respondentene i dette utvalget som forteller at han kunne tenke seg å begynne på anabole steroider. Han forteller at for å nå de målene han har, og for å kunne konkurrere profesjonelt som bodybuilder er det *nødvendig* å bruke steroider, og at ingen av hans idealer innen sporten er ”rene” utøvere:

Men altså nå er det jo sånn at i bodybuilding så er du nødt egentlig til å ta bol for å kunne stille opp med de andre. Alle de beste gjør det. (...) For å se ut som disse profesjonelle bodybuilderne så må du holde deg til dietten, du må trene hver dag og hode deg til punktet, og du må ta bol. Altså alt de der greiene der. Så de som tar bol bare for å se større ut har misforstått. Disse her som ikke vet hva de trener og ikke vet hva de spiser også tar de bare bol for å se litt større ut (Heine, 18).

Idealene til Heine er konkurranseutøverne innen bodybuilding, og i sin streben etter å bli som dem er han villig til å *ofre alt* (Heine, 18 år). Han sier også at han ønsker å begynne på steroider selv når han er i tjuedefemårs alderen; *i håp om å nå opp til de beste*. Det å være *best*

handler med andre ord ikke om å være sunnest, eller sterkest; det handler om muskelstørrelse. Fokuset på estetikk deler Heine blant andre med Brage. Selv om han ikke går så langt som å stille seg positiv til anabole steroider, har Brage, som vi også så i første analysekapittel, på lik linje med Heine kun estetiske mål for sin styrketrening. Brage er den av respondentene som uttaler tydeligst at det handler om estetikk, og han mener at det er sånn for de fleste, selv om ikke alle tør å innrømme det:

(...) Det kan jo være flaut og kanskje, å si at man sliter seg ut dag ut og dag inn fordi jeg vil se ut sånn og sånn i speilet. Så det er ikke så mange som, eller mange vil nok ikke innrømme det. Men det er nok det som er hovedmålet (...) (Brage, 28).

Selv om Heine og Brage begge to har estetiske styrketreningsidealer, har de forskjellige oppfattelser av hvordan en idealkropp ser ut. Heine beskriver en idealkropp som en som har så stor muskelstørrelse som mulig, mens Brage fokuserer mer på symmetri mellom fettprosent, muskelstørrelse og jevn kroppsfasong. På spørsmål om hvordan en idealkropp ser ut, kom det interessante ting frem i Brages måte å svare på dette på. Han forteller ikke bare om hvordan en idealkropp skal se ut, men også om hvordan dette bildet på hva en idealkropp er, preges av sammensetningen av aktører på treningsstudioet:

(...) i alle fall føles det sånn, at det (en idealkropp (egen anmerkning)) er sånn mange som er inne på et treningssenter synes det skal se ut. Det blir sånn, hvis det er en mann vi tenker på nå da, at det blir litt sånn.. breie skuldre, svær overkropp og smale midje og litt sånn som det der. (...) Så det blir jo litt sånn der, det kan beskrives som et ganske ekstremt kroppsideal da, sånn sett. Jeg er ikke så veldig glad i de, de der veldig store kroppsbyggerne og sånt. jeg ser på en måte at det er kult, men det er ikke fint, og det er ikke noe sånt som jeg ville sett ut som. Så, ja (Brage, 28).

Brage forteller at han ikke selv er så veldig glad i de veldig glad i de store kroppsbyggerne, samtidig som han beskriver nettopp denne typen kropp som idealkroppen der han selv trener. Dette kommer også til uttrykk hos Egor, som i likhet med Brage og Heine trener på et tradisjonelt treningsstudio for styrketrening. Når han snakker om *de andre* som trener på det samme studioet som han selv, kommer det frem at han ikke deler deres syn på hva idealet er:

For eksempel sånn som de som trener på treningssenteret mitt, de tar jo et hav av kilo på, og sånne ting, men å løfte sin egen kroppsvekt for eksempel, det har de ikke sjanse til å klare. Sånne ting. Det å kunne bruke kroppen sin, å kunne løfte sin egen kropp, sant. Det synes jeg er viktig (Egor, 18).

Dette er interessant av flere grunner. For det første viser uttalelsene til Brage og Egor at ideen om hva en idealkropp er, er preget av samhandlingen på treningsarenaen, noe vi også så i crossfitternes beskrivelser av eget forhold til idealkropp. På den andre siden viser dette at selv om Brage og Egor *vet* hva idealkroppen i deres treningskontekst er, betyr ikke dette at de selv ønsker å se sånn ut. Det skal dog nevnes at Egor ikke bare trener på tradisjonelle treningsstudioer, men også i det siste har prøvd ut Crossfit. Det er interessant hvordan hans uttalelse om hva som er viktig som styrketrenende mann, i så stor grad samsvarer med crossfitterne Aron og Daniel sine tanker på dette området. Det kan tenkes at hans idealer har blitt påvirket av at han så smått har begynt å trene på Crossfit, og at hans idealer derfor nå samsvarer med idealene på den ene arenaen han trener på, men ikke lenger med idealene på den andre.

Judith Butlers begrep performativt kjønn (1999) bygger på en ide om at sosialt konstruerte diskurser for korrekt ”kjønnsfremførelse” vil fortelle aktørene hvilken form for maskulinitet som er den korrekte i den konteksten de opererer innenfor. Inntrykket respondentene ønsker å gi publikummet sitt vil således, ifølge Butler, farges av deres ubevisste eller bevisste ønske om å leve opp til maskulinitetsidealet innad i sitt miljø (Jegerstedt 2008:83). Dette er også Connells (1995) poeng; det er alltid *en* maskulinitet som er hegemonisk innad i en kontekst, og denne står øverst i et konkurranseforhold med andre maskulinitetsformer. At Brage og Egor identifiserer den hegemoniske maskuliniteten i sin kontekst som *noe annet* enn det de selv ønsker å representere kan i denne sammenheng bety to ting; det kan for det første støtte kritikken av Connells maskulinitetshierarki (Wetherell&Edley), da Egor og Brage verken passer innunder *underordnet, marginalisert, medvirkende* eller *hegemonisk* maskulinitet i sin kontekst (Connell 1995). På den andre siden kan det også bety at *publikummet* Egor og Brage fremviser sin maskulinitet for på trening, ikke representerer deres *generaliserte andre* (Mead:1934), og at den hegemoniske maskuliniteten de selv måler seg opp etter finnes i andre kontekster enn treningskonteksten. I forhold til Egor kan dette eksempelvis bety at han nå *identifiserer* seg med Crossfit, og dermed ønsker å leve opp til idealene innad i crossfitmiljøet, selv når han trener på tradisjonelle treningsstudio. Slik kan en forestille seg bruken av treningsstudioet som en forberedelsesarena, eller det Goffman (1992) refererer til som *backstage*; en arena der respondentene forbereder sine Selv på møte med publikummet.

Hvorvidt respondentene opplever seg selv som *frontstage* eller *backstage* på treningsarenaen er en vanskelig ting å bedømme. Vi har sett at crossfitterne uttaler tydelig at deres

treningssfellesskap har samme *idealer* som de selv har, og at dette er mer variert blant respondentene som trener på mer tradisjonelle treningstudioer. I tillegg kan uttalelser som ”*Jeg føler meg vel og hjemme på trening*” (Egor, 18) styrke en idé om at treningsarenaen kan oppleves som *backstage* for noen av respondentene. Dette er i så tilfelle et nytt funn i forhold til det vi så i gjennomgangen av resultatene fra intervjuer med crossfittere, der deres beskrivelse av eget kroppsbilde og deres beskrivelse av idealkropp, i stor grad samsvarer med idealkroppen de beskrev i treningsmiljøet de tilhører. Hvordan respondentene forholder seg ulikt til forholdet mellom eget kroppsideal, og idealkroppen slik den presenteres av det en skulle anta at var respondentenes referansegruppe på treningsarenaen, er derfor noe det blir interessant å se nærmere på i den konkluderende diskusjonen av analysens resultater.

4.2.1.2.4 Selvpresentasjon

Der klesstilen på Crossfit er en definert treningstrend, er det også i denne sammenheng mer variasjon og mange flere ulike uttrykk som kommer til syne når respondentene som trener på mer tradisjonelle treningstudioer snakker om hvordan de selv og de rundt dem kler seg og ter seg, når de er på trening. Der Daniel og Aron var enige om at funksjonalitet var det viktigste når de skulle kle seg for trening, er det mer uenighet om hva klærne skal uttrykke på mer tradisjonelle treningstudioer. Egor er den første til å definere klare ”stiler” som tilhører ulike typer styrketrenende menn. Han trener som tidligere nevnt primært fitness på et tradisjonelt treningstudio, men har i det siste vært med på noen øvelser på crossfit for å teste det ut. På spørsmål om hva han har på seg når han trener svarer Egor:

Nei... Bli, eh, det blir shorts og t-skjorte på treningstudioet der jeg trener, eller treningstights på crossfit. Tights er bedre når det blir så tungt, sant. Eh, så der er det jo ofte en singlet også. I begynnelsen. Så hiver du av deg den, for det er veldig intensivt sant, så blir du svett. Det er jo ikke greit å ha en svett t-skjorte klistret til kroppen, så jeg bare hiver den av meg. Det er vanlig på crossfit å trene i bar overkropp så... Når jeg trener der gjør jeg det (Egor, 18).

Videre spør jeg Egor hvorfor han trener i treningstights på crossfit, men ikke på det andre treningstudioet, og da svarer han:

Nei, eh, det er ikke helt aksept på treningsstudioet der jeg trener. Der tenker man kanskje at du er en liten tulling, sant, hvis du kommer der med tights og greier. Jeg tenker, det er bare sånn sykkelduder og jenter som bruker det der jeg trener, sant. Så... Og nå har de jo begynt å innføre sånn singletforbud på treningscenteret nå, på vanlige treningscentre, eh, og det syns jo jeg er ganske rart egentlig. Ja, folk vil jo trene for å se fremgangen sant, det er jo ingenting motiverer mer enn å se seg selv trene (Egor, 18).

Ved å benytte meg av Goffmans koblinger av sosial interaksjon til begreper hentet fra teateret; at hver enkelt aktør fremfører sine roller i hverdagslivet for sitt sosiale publikum (Goffman:1992), blir disse uttalelsene spesielt interessante. De gir et innblikk i hvordan *publikummet* på trening definerer hvordan Egor selv opplever sitt eget treningsantrekk. I det første sitatet forteller han om hvordan han selv velger å trene i tights og i singlet/bar overkropp på crossfit. Han sier at det er ubehagelig å trene med en svett t-skjorte på, og at det blir så *intensivt* at han foretrekker å trene uten. I det andre sitatet der i mot, der han snakker om antrekkene han ser på som *aksepterte* på det mer tradisjonelle treningsstudioet, kommer det frem at det er viktigere å ikke fremstå som *en liten tulling*, enn det er å bruke de klærne han selv beskriver som de mest funksjonelle i forhold til styrketrening. Når han beskriver grunnene til at han ville trent i singlet på treningsstudioet, sier han at folk vil *trene for å se fremgangen*, og at det er motiverende å se seg selv trene, noe man mister litt av muligheten til hvis man ikke får trene i singlet. Egor endrer med andre ord fokuset fra *funksjonalitet* til *estetikk* når han går fra å snakke om bruk av singlet på crossfit, til bruk av singlet på treningsstudio. Det samme gjelder for det han sier om bruk av tights: På Crossfit trener "alle" i tights, og han sier at tights er *bedre når det blir så tungt*. Mens på det tradisjonelle treningsstudioet føler Egor at tights blir sett på som noe *jentene bruker*, og dermed oppleves det feil for han å bruke dette her.

Vi har tidligere sett på Goffmans (1990) definisjon av hva et symbol er, og gjennomgått hvordan klærne crossfitterne benytter seg av, som tights og five-finger-sko representerer *funksjonalitet* innad i deres treningsmiljø. Dette blir spesielt interessant i en sammenligning av crossfit og mer tradisjonelle treningsstudio; Flere av respondentene som representerer tradisjonelle treningsstudio trekker i likhet med Egor frem *tightsen* som et symbol på *noe annet* enn det de selv ønsker å representere innad i denne treningskonteksten. Finn sier eksempelvis dette, når han blir spurt om hva slags klær folk bruker der han trener:

Det er mange som trener med t-skjorter opp til skuldrene sånn at man skal se heeele armen, sant. Og mange trener i singlet, og noen gutter trener i tights. Men det er jo greit, det ser bare litt merkelig ut, det er sånn som jenter går i, ikke gutter. Sånn som i går var det en som trente i singlet og tights, og det syns jeg så helt merkelig ut (Finn, 22).

Videre trekker også Gard frem *tightsen* når han snakker om ulike klesstiler som representeres på trening:

Mange av disse kondisjonsmennene som gjerne går med tights ofte, de som er litt sånn tynne og. (...)Trener du styrke er det egentlig ganske forskjellig hva folk går med. Du ser mye rart (Gard, 28)

For det første viser disse uttalelsene at respondentene som trener på mer tradisjonelle treningsstudio ønsker å *skille seg fra* styrketrenende menn som bruker tights på trening. Egor sier at de som bruker tights risikerer å bli sett på som *en liten tulling*, og at det bare er *sykkelduder* som bruker dette, utenom på crossfit. Videre uttaler Finn at han syns det ser *merkelig ut*, og Gard at de som går med tights ofte er *litt tynne også*. Slike uttalelser kan kobles direkte til hva de selv ønsker å representere, når de er på trening; Symbolsk representerer tights en type mann de ikke selv vil identifiserer seg med. For det andre kobler respondentene ikke bare tightsen til *andre menn* enn dem selv; tightsen representerer også ”femininitet”, blant annet når den beskrives som noe *jentene bruker*. Symbolsk representerer dermed tightsen det motsatte av maskulinitet for respondentene, når den benyttes i treningskonteksten på tradisjonelle treningsstudio.

Slik kan den symbolske betydningen av å trekke frem tights som et plagg en selv aldri ville brukt kobles direkte til det ”kjønna rollespillet” (Butler 1999) som foregår på treningsarenaen. I introduksjonen ble Jørgen Lorentzens forskning (2004) introdusert, der han hevner at den ”nye” mannen i konsumerkapitalismen er mer opptatt av å *bli sett* som det han ønsker å være, enn å faktisk *være* det. I sammenheng med fremvisning av sitt Selv på treningsarenaen kan dette knyttes til frykten for å *bli sett* som lite mandig (ibid). Denne frykten er ifølge flere forskere (Lorentzen 2004, Haugelund 2009) med på å begrense unge menns handlingsrom og valgmuligheter, nettopp fordi de ikke vil assosieres med handlinger/objekter som bærer ”feminine” karakteristika. Mine funn støtter opp om dette; På crossfit representerer tightsen funksjonalitet og naturlighet, og faller derfor innenfor normen for fremvisning av egen maskulinitet i en kontekst der fokuset ligger på nettopp disse tingene. Mens på mer tradisjonelle treningsstudioer, assosieres tightsen med mer feminine karakteristika; det er noe

jentene og de tynne guttene bruker, og får dermed en symbolsk betydning som representerer *det motsatte* av hva respondentene ønsker å fremvise for sitt publikum på treningsarenaen.

4.2.1.2.5 Oppsummering av resultater

Gjennomgangen av intervjumaterialet fra respondenter som trener styrke på tradisjonelle treningsstudioer har gitt et innblikk i hvordan de ulike treningskontekstene former samhandlingen som finner sted på treningsarenaen. Der crossfitutøverne opplever seg selv som en del av et *felleskap* på trening, er tradisjonelle treningsstudioer mer preget av flere små *felleskaper*, samt enkeltindivider som ikke føler tilhørighet til noen bestemt gruppe på arenaen. At arenaen brukes ulikt av de ulike respondentene viser seg også i måten de samhandler på, på arenaen. Ved å benytte meg av Goffmans dramaturgiske begreper (1992) har jeg identifisert hvordan noen respondenter benytter seg av treningsstudioet som et ”samlingssted”, mens andre bruker arenaen som et ”samværssted”, og at klærne en bruker på trening i denne sammenheng kan brukes som kommunikasjonsskjold, hvis en ønsker å unngå kontakt med andre aktører på trening.

Videre viser analysen at det er enighet blant respondentene om at *idealkroppen* innad i treningskonteksten representeres av størst mulig muskler og fremvisning av store kropper, mens idealet på crossfit handler mindre om *størrelse* og mer om kroppens *evne* til å yte. Selv om det presenteres en klar idè om hva idealet er på tradisjonelle treningsstudioer, er det er der i mot forskjell i hvordan respondentene *forholder seg* til dette idealet. Der Heine identifiserer seg med idealene han presenteres for i treningskonteksten, og etterstreber disse som mål for sin trening, har både Brage og Egor andre estetiske mål for sin trening enn det de selv identifiserer som gjeldende i treningskonteksten. Vi har sett hvordan dette funnet både kan gi styrke til kritikken av Connells (1995) teori om at det alltid er *en* hegemonisk maskulinitet i enhver (sub)kultur, og styrke ideen om at ikke alle opplever å *høre til* i treningsarenaen, og at de dermed opplever sine generaliserte andre som *noe annet* enn det som presenteres som hegemonisk maskulinitet i treningskonteksten. Slik kan måten respondentene benytter seg av treningsarenaen på ulike måter kobles til Goffmans begreper om *frontstage* og *backstage*. Det kan tenkes at noen av respondentene, som Brage og Egor, forholder seg til treningsarenaen som en forberedelsesarena, der de klargjør sine Selv på å møte publikum, mens andre respondenter i større grad fokuserer på hvordan de presenterer seg selv i treningskonteksten.

Et siste interessant funn knytter seg til den symbolske betydningen plagget *tights* har, i de ulike treningskontekstene. Der tightsen på Crossfit fremstår som en del av et *korrekt* antrekk å bruke i forbindelse med naturlig styrketrening, har plagget en helt annen symbolsk betydning på tradisjonelle treningsstudio. Dette gir et innblikk i hvordan kontekst, samhandling og erfaringene aktørene har med seg inn i samhandlingen definerer korrekt atferd og fremvisning av eget Selv. Tightsen oppleves som et *feminint* plagg når det benyttes i treningsammenheng på tradisjonelle treningsstudioer, og blir dermed et plagg respondentene ikke vil assosiere seg med. Vi har sett at dette får støtte i tidligere forskning, som viser hvordan handlingsrommet til menn begrenses på bakgrunn av *frykten* for å fremstå mindre mandig.

5. AVSLUTTENDE DISKUSJON OG ET BLIKK PÅ VEIEN VIDERE

I metodegjennomgangen forklarte jeg viktigheten av å være sin egen forutinntatthet bevisst. Dette ble for meg spesielt viktig. Gjennom intervjuprosessen ble jeg klar over hvor feil jeg hadde tatt, i min forestilling av hva en ung, styrketrenende mann var. Jeg gikk inn i dette prosjektet med en antagelse om at jeg, med et teoretisk rammeverk basert på symbolsk interaksjonisme, skulle forske på samhandling i en relativt homogen subkultur av unge styrketrenende menn. Videre gikk jeg inn i prosjektet med en antagelse om at det kunne avdekkes *en* hegemonisk maskulinitet innad i det jeg antok å være et homogent fellesskap. At dette ble en komparativ analyse er derfor et direkte resultat av at jeg ble bevisst på at dette var en forutinntatt oppfatning fra min side, som viste seg å ikke stemte. Ved å aktivt lytte til hva respondentene mine faktisk fortalte meg, fikk jeg forståelse både for at feltet ikke bare består av *mange* subkulturer innad i styrketreningskulturen, men også at det finnes rammer for hvilke typer styrketrening, samhandling og treningsatferd som ”hører hjemme” på de ulike treningsarenaene. I innledningen skriver jeg at mitt overordnede formål har vært å studere hvordan unge menn ”gjør” sin maskulinitet i *konteksten*, mens resultatene mine har gjort det mulig å avdekke to veldig forskjellige styrketrenings*kontekster*, som presenterer like forskjellige normer for utforming av maskulinitet. Dette har gitt meg en fordel i analyseprosessen. Det er lettere å avdekke hva som karakteriserer en subkultur når en har et sammenligningsgrunnlag. Distinksjonen respondentene selv presenterte, mellom Crossfit og tradisjonelle treningsstudio, har således fungert glimrende som et skillepunkt i denne analysen. For samle trådene avslutningsvis vil jeg i det følgende presentere de mest interessante funnene fra den komparative analysen av Crossfit og tradisjonelle treningsstudio, som et svar på problemstillingen slik den presentertes i innledningskapittelet.

5.1 Internaliseringen av styrketrening som korrekt atferd

Frykten for det feminine, eller for ikke å *fremstå* som så mandig som man kunne ønske, kan kobles til flere deler av denne analysen. I første analysekapittel ble årsakene til at respondentene har begynt og fortsatt med å trene så aktivt styrketrening som de gjør, gjennomgått. Her ble koblingen til Meads (1934) teorier om samfunnets påvirkning på individet tydelig; vi har sett hvordan treningsnormen fremstår som så internalisert hos

respondentene, at de opplever dårlig samvittighet og skam hvis de ikke føler at de trener nok. Treningsnormen fremstår også som tett knyttet til personlige eller upersonlige sosialiseringssagenter, som har innprentet en idé om styrketrening som en viktig norm hos respondentene. Videre har vi sett hvordan de ordlegger seg dramatisk når de skal omtale et scenario der de plutselig mister muligheten til å trene, og hvordan de beskriver treningen som uvurderlig, som en viktig del av *den de er*. Dette funnet gjelder for hele utvalget; selv om respondentene viste seg å være svært ulike i deres forhold til egen motivasjon for trening eller eget fokus for treningen, har de til felles at deres *selv* har blitt påvirket og utviklet gjennom sosial interaksjon, til en internalisering av styrketrening som en viktig norm for korrekt atferd i deres sosiale kontekst.

Respondentene har videre til felles at motivasjonen til å begynne med styrketrening knyttes til maskulinitetsforståelser og ønsker om å bli *mer mandig*. Vi har sett hvordan motivasjonene knyttes både til upersonlige sosialiseringssagenter, som actionhelter eller medias fremstilling av hva en maskulin kropp skal og bør være, og personlige sosialiseringssagenter, som medsoldater i militæret eller vennegjengen, eksempelvis på fotballtreningen. Respondentene uttaler et ønske om å ”bli litt større” eller ”bli litt mer maskulin”, og kobler samtidig dette ønsket til det de opplever som et *krav* om styrketrening for å oppnå dette målet, enten i storsamfunnet eller gruppen de tilhører.

5.2 Forberedning eller fremføring av egen maskulinitet på treningsarenaen?

Connells (1995) kategorisering av maskulinitet knyttes også til frykten for å ikke fremvise *korrekt* maskulinitet. Han hevder, som vi har sett i teorigjennomgangen, at hegemonisk maskulinitet er kontekstbestemt, men at det i en hver kultur finnes en ”idealmaskulinitet” som mennene innad i kulturen etterstreber. I forhold til dette har resultatene i gjennomgangen av intervjuene med respondenter som trener på tradisjonelle treningsstudio vært spesielt interessante. I andre del av analysegjennomgangen kom det frem at flere av respondentene identifiserte idealkroppen i deres treningskontekst som *noe annet* enn det de selv etterstreber å fremvise. Judith Butlers begrep *performativt kjønn* (1999) bygger på en ide om at diskurser for ”korrekt kjønnsfremførelse” vil fortelle aktøren hvilken form for maskulinitet som er den korrekte i den konteksten de opererer innenfor, og at de dermed bevisst eller ubevisst vil fremføre sitt kjønn i henhold til denne diskursen. Men når flere av respondentene uttaler at de aktivt går inn for å *ikke* kunne identifiseres med det de selv anser å være den hegemoniske

maskuliniteten i sin kontekst, kan det, som vi har sett i analysen, bety en av to ting; det kan styrke kritikken av Connells maskulinitetskategorisering (Wetherell&Edley 1999), nettopp fordi respondentene oppgir at de *tar avstand fra* det de selv oppgir som hegemonisk maskulinitet på treningsarenaen. Eller det kan kobles til Goffmans (1990) dramaturgiske perspektiv på hverdagslivet, ved at respondentene opplever seg selv som *backstage* når de oppholder seg på treningsstudioet, og dermed bruker treningsarenaen til å forberede seg på å etterstrebe en annen hegemonisk maskulinitet i en annen kontekst, heller enn å etterstrebe den maskulinitetsidealet som fremvises for dem på treningsstudioet.

Backstage defineres som kontekster der utøvere ikke er synlige for sitt publikum, og dermed kan steppe ut av *rollen*, uten å ødelegge det bildet de vil at publikummet skal ha av dem (Goffman:1990). Det er tydelig at respondentene som trener på Crossfit opplever seg selv som *frontstage* når de er på trening. Vi har sett hvordan de opplever *gruppen* de trener sammen med som sin generaliserte andre (Mead 1934), og hvordan de opplever den hegemoniske maskuliniteten i treningskonteksten, som den maskuliniteten de selv ønsker å etterstrebe når de er på trening. Men hvorfor er dette mindre tydelig på tradisjonelle treningsstudio enn på Crossfit? En mulig forklaring på at respondentene som trener på Crossfit er mer samkjørte i deres forståelse av hegemonisk maskulinitet, kan være at disse opplever seg selv som medlemmer av et *felleskap* som både gjelder på trening, og utenom treningskonteksten. Vi har sett hvordan Crossfitterne i større grad enn andre respondenter oppgir treningsformen som en *livsstil* som skiller dem fra andre styrketrenende menn. Vi har også sett hvordan deres treningsfelleskap i tillegg er et av deres viktigste sosiale fellesskap utenfor treningsarenaen, og at treningsarenaen brukes til sosiale sammenkomster utenom trening. Således kan en anta at den hegemoniske maskuliniteten på Crossfit også er deres opplevelse av hegemonisk maskulinitet i andre kontekster de oppholder seg i. Dermed fremviser crossfitterne ikke bare sin forståelse av korrekt maskulinitet i *treningskonteksten* for de andre treningsutøverne når de trener, de fremviser det de anser å være korrekt maskulinitet i *mange ulike kontekster*, når de er på trening. Dette gjør Crossfitterne ”dobbelte frontstage”; de fremviser sitt Selv både for crossfitfelleskapet og for vennegjengen samtidig når de er på trening, og i de overlappende medlemskapene som både venn og treningskollega har respondentene dermed også overlappende forståelser av hva hegemonisk maskulinitet er.

Dette står i kontrast til flere av respondentene som trener på tradisjonelle treningsstudioer. Nettopp fordi treningsarenaen karakteriseres av et mangfold av ulike aktører med ulike

treningsfokuser, kan det ikke like lett identifiseres et fellesskap som *alle* aktørene på arenaen kan oppleve seg selv som en del av. På den ene siden vil dette tyde på at arenaen er *frontstage*, der de andre utøverne ikke oppleves som lagspillere (Goffman 1992), men som et publikum en fremviser sin maskulinitet for. Men på den andre siden vil ikke dette lenger gjelde, hvis en ikke opplever den hegemoniske maskuliniteten på arenaen som en som samsvarer med sin egen forståelse av hegemonisk maskulinitet. Treningsstudioet kan dermed også forstås som en arena der en *forbereder* fremførelsen av egen maskulinitet i en annen kontekst, heller enn en arena der en ønsker å *fremvise* den korrekte maskuliniteten slik den forstås på treningsarenaen.

5.3 Symbolsk maskulinitet

Ved å analysere ulike objekter og handlingers symbolske betydning i de ulike kontekstene for styrketrening ble skillet mellom maskulinitetsforståelsen på Crossfit og på tradisjonelle treningsstudio enda tydeligere. Disse symbolene kan knyttes til Judith Butlers (1999) forståelse av hvordan aktører iscenesetter sin kjønna identitet. Respondentene iscenesetter sin maskulinitet ut fra ”den heteroseksuelle matrisen” (ibid), og ut fra deres forståelse av hva hegemonisk maskulinitet er i den konteksten de opererer innenfor. Dette gjør de ved å fremvise seg selv ut fra malen for ”korrekt” mannsatferd på treningsarenaen. Videre har de en forståelse av hvordan visse symboler bygger opp om denne iscenesettelsen, og hvordan andre bryter den ned. I denne sammenheng er tightsen, som vist i analysen, et interessant symbol.

I crossfitkonteksten representerer tightsen *livsstilen* utøverne etterstreber; tightsen er et plagg som er *behagelig*, øker *effektiviteten* av treningen, og representerer funksjonalitet og naturlig muskelbygging. Dette er dermed et symbol som gir et positivt inntrykk til publikummet, og brukes som et symbol på at man er *innenfor* crossfitfellesskapet. På tradisjonelle treningsstudioer der i mot, har tightsen motsatt symbolsk effekt. Her vil dermed bruk av denne bryte ned fremførelsen av korrekt maskulinitet i konteksten den benyttes i. På tradisjonelle treningsstudioer representerer tightsen syklist, som ikke har særlig mye muskler og dermed ikke innehar det respondentene opplever som idealkroppen, og jenter; altså det feminine. Vi har sett hvordan den ene respondenten, Egor velger å bruke tight når han trener på Crossfit, men ikke når han trener på tradisjonelle treningsstudioer. Dette viser hvor sterk den symbolske betydningen av tightsen er, men det viser også hvor viktig det er å *fremføre* seg selv som korrekt maskulin på trening. En vil ikke assosieres med det kvinnelige,

og et plagg som er forbeholdt kvinner og mindre maskuline menn, blir dermed et uaktuelt plagg å ikle seg i kontekster der tightsen representerer nettopp dette.

5.3 Veien videre

Denne studien har tatt for seg et utvalg av styrketrenende unge menn, som bruker store deler av sin fritid på ulike arenaer for styrketrening. Målet har vært å utforske hvordan samhandling på styrketrening utarter seg, og hvordan samhandlingen videre påvirker hvordan respondentene opplever sin egen og andres kropp, identitet og maskulinitet. Med utgangspunkt i intervjumaterialet har jeg kunnet identifisere flere subgrupper av styrketrenende unge menn, og klare skillelinjer i hvordan hegemonisk maskulinitet forstås innad i de ulike grupperingene. I tillegg har jeg identifisert betydningen *felleskapet*, spesielt på Crossfitarenaen, har for respondentenes forståelse av styrketrening som en viktig del av *den de er*. Den symbolske betydningen klesvalg og treningsfokus (eksempelvis *pull ups*) har på de ulike treningsarenaene, har vært spesielt interessante. Dette er også noe det kunne vært interessant å se nærmere på i et større forskningsprosjekt på samme tema.

Respondentenes språk når de omtaler blant annet *tightsen*, har fått stor plass i denne analysen, nettopp fordi den representerer en *skillelinje*, der respondentene beskriver de som bruker tights som enten noen de vil identifisere seg med (crossfitterne), eller noen de vil distansere seg fra (aktører som trener på mer tradisjonelle treningsstudioer). Disse symbolene knyttes ikke bare til hvilken type ”styrketrenende mann” respondenten identifiserer seg selv som, men også til hvilken type maskulinitet han ønsker å representere på treningsarenaen. Disse symbolene viser også at en og samme respondent kan ha ønske om å representere to *ulike* maskuliniteter på to ulike treningsarenaer. I denne analysen har disse funnene i stor grad knyttet seg til skillet mellom de som bruker Crossfit og de som bruker mer tradisjonelle treningsstudio når de trener styrketrening, mens et annet tilsvarende prosjekt i større grad kunne fokusert på symbolenes betydning i *konkurranse* og *forberedelse*. Flere av mine respondenter oppgir at de har deltatt i, eller ønsker å delta i fitness- eller bodybuildingkonkurranser. Som vi har sett i begrepsavklaringen er fitness og bodybuilding rene estetisk sportsgrener, og konkurransene i disse styrketreningsgrenene krever langvarige og krevende estetiske justeringer i forhold til kropp (forholdet mellom muskelmasse og fettprosent), men også forberedelser rett før konkurransen, i forhold til selve *iscenesettelsen* på scenen. En analyse av hvordan fitnessutøvere og/eller bodybuildere forholder seg til

symboler som tradisjonelt ses som feminine; som sminke, ekstrem slanking og selvbruning, når disse tingene tas i bruk i forbindelse med tradisjonelt maskuline konkurranser, er derfor noe det kunne vært interessant å se nærmere på. Videre fremstår det å analysere hvorvidt utøvernes forhold til disse symbolene er ulike i deres styrketrening i hverdagen, i *forberedelsen* rett før konkurransene, og i deres *fremførelse* i selve konkurransen, som en interessant vei videre i forskning som tar utgangspunkt i samme teoretiske rammeverk og samme forskningsfelt som denne.

6. LITTERATURLISTE

Aakvaag, G. C. (2008). *Moderne sosiologisk teori*. Oslo, Abstrakt forl.

Alver, B. G. & Ø Øyen (1997). *Forskningsetikk i forskerhverdag*. Otta: AiT Enger AS

Bederman, G (1995) ”*Manliness and Civilization: A cultural History of Gender and Race in the United States, 1880-1917*” Chicago, University of Chicago Press.

Blumer, H (1969) ”Symbolic interactionism” i Calhoun, Craig, Joseph Greteis, James Moody, Steven Pfaff & Indermohan Virk (2007). *Contemporary Sociological Theory*. Oxford, Blackwell Publishing

Bordo, S (1999) ”*The Male Body; A Look at Men in Public and in Private*”. New York; Farrar, Straus and Giroux.

Bourdieu, P & L Wacquant (1992). *An invitation to reflexive sociology*. Cambridge: Polity Press.

Brinkmann, S & S Kvale (2009). *InterViews. Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*. California: SAGE Publications, Inc.

Butler, J (1999). *Gender Trouble*. England: Routledge

Connell, R.W (1995). *Masculinities*. Cambridge: Polity Press

Cooley, C H (1902). *Human Nature and the Social Order*. New York: Charles Scribner’s Sons

CrossfitBergen (2012). ”Hva er Crossfit?” Hentet 20.03.2013 fra:
<http://www.crossfitbergen.no/index.php/hva-er-crossfit>

CrossfitBryggen (2013) ”CrossFit – Hva er det?” Hentet 28.04.2013 fra:

<http://crossfitbryggen.no/hva-er-crossfit/>

CrossFitGames (2013). "About the Games" Hentet 11.04.2013 fra:

<http://games.crossfit.com/about-the-games>

Falaudi, S. (2000). *Snytt. Sviket mot mannen*. Oslo: Aschehoug forlag.

Fasting, K & T S Sand (2009). "*Kjønn i endring – en tilstandsrapport om norsk idrett*" Hentet 08.05.2013 fra: http://www.golfforbundet.no/assets/files/klubb/aktivitet/kjonn_i_endring.pdf

Glassner, B. (1992): 'Men and Muscles', i: Kimmel M.S og M.A. Messner *Men's Lives*. (ss. 287 - 198) New York: Macmillan Publishing Company.

Goffman, E (1992). *Vårt rollespill til daglig: en studie i hverdagslivets dramatik*. Pax, Oslo.

Goffman, E (1990). *The Presentation of Self in Everyday Life*. England:Clays Ltd.

Grønmo, S (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.

Hauglund, E (2009). "Om menn, mansroller og likestilling", *regjeringen.no*. Hentet 21.03.2013 fra: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/bld/kampanjer/familia/familia-12009/diverse-saker/om-menn-mansroller-og-likestilling.html?id=547540>

Holmene, G (2008). "Mannen blir mindre maskulin", *Side2.no*. Hentet 15.03.2012 fra: <http://www.side2.no/helse/article1533283.ece>

Jegerstedt, K (2008). "Judith Butler" I *Kjønnsteori*. Gyldendal Norsk Forlag, Oslo.

Johnsen, H D (1999). *Hva er kjønn?*. Artikkel publisert i *Filosofisk Suppliment 2/2009*. Program for filosofi UiO. Hentet fra <http://foreninger.uio.no/filosofisk-supplement/numre/vaeren.pdf#page=28> den 14.03.2013

Joas, H og W Knöbl (2009). *Social Theory*. Cambridge University Press, New York.

Klein, A. (1995): 'Life's Too Short to Die Small', i: D. Sabo og F. D. Gordon Men's Health and Illness. Gender, Power, and the Body. (ss. 105 - 120) London: Sage Publications.

Kjønnsforskning (2008). "Menn og maskuliniteter", hentet den 02.04.2013 fra:
<http://kjonnsforskning.no/c51722/prosjekt/vis.html?tid=51816>

Korsnes, O, H Andersen & T Brante (2004). *Sosiologisk leksikon*. Oslo: Universitetsforlaget

Kvale, S., S. Brinkmann, et al. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo, Gyldendal akademisk.

Kvinneguiden (2008). "Hva tenker du om svært muskuløse menn?" , *Diskusjonsforum*.
Hentet 15.03.2013 fra:
<http://forum.kvinneguiden.no/index.php?showtopic=335193&hl=kroppsbyggere>

Lorentzen, J. (2004). *Maskulinitet. - Blikk på mannen gjennom litteratur og film*. Oslo: Spartacus Forlag

Lorenzen, J (2006) "Forskning på menn og maskuliniteter" i Lorentzen, J og W. Mühleisen (2006). *Kjønnsforskning, en grunnbok*. Oslo, Universitetsforlaget.

Mead, G H (1934) "The Self" i Calhoun, Craig, Joseph Greteis, James Moody, Steven Pfaff & Indermohan Virk (2007). *Classical Sociological Theory*. Oxford, Blackwell Publishing

Mead, G H (1934). *Sindet, selvet og samfundet – fra et socialbehavioristisk standpunkt*. Oversettelse, innledning og noter ved Søren, W. København: Akademisk Forlag, 2005.

Norges kroppsbygger – og fitnessforbund (2012). "Athletic fitness". Hentet 20.03.2013 fra:
<http://www.nkf-ifbb.no/fitness.html>

Norsk Monitor (2012). "Landsdekkende spørreundersøkelse", *virke.no*. Hentet 20.03.2013 fra
<http://www.virke.no/dav/fcd5b401bd.pdf>

- Reitan, Elin (2008). "Det holder ikke å være pen", *Side2.no*. Hentet 15.03.2013 fra: <http://www.side2.no/sexogsamliv/article1777536.ece>
- Ritzer, G (2008). *Sociological Theory*. New York. The McGraw-Hill Companies, Inc
- Schutz, A., T Luckmann (1974). *The Structures of the Life-World*. London. Northwestern University Press.
- Silverman, D (2006). *Interpreting Qualitative Data*. London: SAGE Publications, Inc.
- Silverman, D (2004). "Research social theory". I: *Researching society and culture*. Seale, Clive. London:Sage. S. 59-69
- Simpson, M (2002). "Meet the metrosexual", *Salon.com*. Hentet 15.03.2013 fra: <http://www.salon.com/2002/07/22/metrosexual/>
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen, Fagbokforl.
- Vektlofting (2011). "Fakta om idretten "Vektløfting"" . Hentet 20.03.2013 fra: <http://www.vektlofting.no/omvektlofting/Sider/default.aspx>
- Zhao, Y (2007) *We are not weak people in cities! :An empirical study of the identity-reconstruction of the Chinese rural migrant workers* Bodø:Høgskolen i Bodø
- Wetherell, M & N Edley (1999). *Hegemonic Masculinity: Imaginary Positions and Psycho-Descursive Practices*. Artikkel publisert for *Feminism & Psychology*. Sagepublications. Hentet fra <http://fap.sagepub.com/content/9/3/335.full.pdf+html> den 14.06.2012.
- Widerberg, K (2001). *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt: En alternativ lærebok*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Wikipedia (2012). "Styrketrening". Hentet 20.03.2013 fra: <http://no.wikipedia.org/wiki/Styrketrening>

Ødegården, J (2013). ”De fleste gutter og menn drømmer om en muskuløs kropp”, *Iform.no*.
Hentet 20.03.2013 fra <http://www.iform.no/pub/art.php?id=531#.UUnNnI5IdNc>

7. VEDLEGG

Vedlegg 1: Intervjuguide

Bakgrunnsinformasjon

- *Hvor gammel er du?*
- *Hva slags arbeid er det du utfører på jobben din?*
- *Hva slags utdannelse har du?*
- *Er du med i noen form for idrett gjennom jobben? Har dere for eksempel et bedriftsfotballag?*
- *Hvor lenge har du trent styrke?*
- *Trener du sammen med noen av de du jobber sammen med?*
- *Hvor ofte trener du styrke?*

Forhold til styrketrening

- *Hva motiverte deg til å begynne med styrketrening?*
- *Hva er det som gjør styrketrening så viktig for deg?*
- *Tror du det finnes andre grunner til at menn velger å styrketrene?*
- *Hvordan måler du resultatene av din treningsinnsats?*
- *Kan du beskrive hva som er en "god følelse" etter en treningsøkt?*
- *Hvilken betydning har styrketreningen hatt for hvordan du har det med deg selv?*
- *Trener du selv om du er syk eller skadet?*
- *Syns du det er viktig at menn trener styrke?*
- *Tror du det å trene styrke kunne passet for alle?*
- *Er du på diett? Hva spiser du for å bygge muskler fortere?*
- *Syns du selv at du trener nok?*

Sosiale relasjoner

- *Er det mange av vennene dine som også trener styrke?*
- *Har du kompiser som du synes er bedre trent enn deg?*
 - o *Hvordan ser de ut?*
- *Trener du alene eller er det noen du trener styrke sammen med?*
 - o *Henger dere sammen også utenom tiden på styrketrening?*
 - o *Hva gjør dere sammen?*
- *Føler du at menn som trener mye styrke konkurrerer om å ha størst kropp?*
- *Kjenner du mange menn som ikke trener styrke?*

Forhold til egen og andres kropp

- *I hvilke sammenhenger tenker du at menn kan vise frem musklene sine?*
- *I hvilke settinger tror du at menn føler at muskler spiller en rolle? På trening? På utesteder? Hjemme hos familien? På stranden? På jobb/universitet?*
- *Hvor tror du det er mest sannsynlig at noen ville fått komplimenter for musklene sine?*
- *Hvilken del av kroppen din er du mest fornøyd med?*
- *Hva tror du andre tenker om menn som har store muskler?*
- *Hvilke typer klær pleier folk å bruke for å vise frem resultatene av styrketrening?*
- *Hvilken betydning hadde det hatt for deg dersom du ikke hadde hatt muligheten til å trene styrke?*
- *Hva gjør du for å vedlikeholde ditt eget utseende utenom å trene?*

Forbilder

- Deltar du i styrketreningskonkurranser?
- Pleier du å gå på arrangementer for å se på bodybuilderkonkurranser? Eller ser du på bodybuildere på nettet?
- Går du på/Ser du på sånne arrangementer alene eller sammen med venner?
- Kan du beskrive hvordan en godt styrketrent kropp ser ut?
- Syns du det er ok å ta ulike former for kosttilskudd for å bygge muskler bedre og fortere?

Følelser, seksualitet og forhold

- Hvilke egenskaper syns du en kjæreste bør ha?
- Er det viktig i et parforhold at man kan trene sammen?
- Har du venner som er "players" (gode sjekkere)?
- Hvorfor tror du han/de har draget på damene?
- Hvordan tenker du at en typisk gutt som har draget på byen ser ut?
- Syns du det er greit at gutter viser følelser?

Maskulinitetsdefinisjoner

- Hvilke egenskaper syns du er viktige for en mann?
- Hva tenker du når du hører ordet maskulin?
- Er det mange jenter som trener styrke?
- Følger jentene samme treningsprogram som guttene?
- Bør jenter og gutter ha like store muskler?
- Liker du jenter som er bodybuildere? Hvilken utstråling syns du at de har?
- Hvilke kroppsidealer tror du din fars generasjon hadde? Hva var mandig og maskulint i hans generasjon?
- Gjelder de samme mannekroppsidealene i dag?
- Tror du det er vanskeligere å definere hva som er maskulint nå enn før?

Vedlegg 2: Informasjonsbrev

Forespørsel om å delta i intervju i forbindelse med en masteroppgave

Hei!

Jeg er masterstudent i sosiologi ved Universitetet i Bergen, og holder for øyeblikket på med min avsluttende oppgave. Temaet for oppgaven er maskulinitet og styrketrening, og jeg ønsker å undersøke hvordan unge menn som trener styrke reglemessig forholder seg til egen maskulinitet, identitet og kropp. For å finne ut av dette ønsker jeg å intervju 10-12 personer i alderen 18-30 år. Spørsmålene vil dreie seg om hvorfor dere trener, hva styrketrening gir dere som personer, hva som er viktig for dere i forhold til inntrykket dere gir av dere selv til andre, og hva dere føler omkring eget utseende, selvbilde, forhold, og egen maskulinitet.

Som en del av oppgaven ønsker jeg å finne ut om det er forskjeller eller likheter i hvordan dere tenker om disse tingene, og forsøke å finne ut noe om årsaken til disse forskjellene eller likhetene.

Jeg kommer til å bruke båndopptaker når vi snakker sammen. Intervjuet vil ta omtrent en time, og vi kan bli enige om tid og sted sammen. Det er helt frivillig å delta, og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte gi meg noen grunn for hvorfor du ikke ønsker å være med.

Dette intervjuet er helt anonymt, det vil si at alle opplysninger som gjør det mulig å gjenkjenne deg vil bli endret før analysen min publiseres. Du blir fullstendig anonymisert og opplysningene blir behandlet konfidensielt. Ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Opptakene fra samtalen vår slettes når oppgaven er ferdig, innen utgangen av 2013.

Dersom du har lyst til å være med på intervjuet er det fint om du skriver tilbake til meg om når det passer for deg å møtes. ☺

Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg på tlf 95187988, eller sende en e-post til marilen.hagland@student.uib.no.

Du kan også kontakte min veileder Ann Elise Widding Isaksen ved Sosiologisk Institutt på telefonnr 55589157.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

Med vennlig hilsen Marilen Hagland

Vedlegg 3: Informasjon til eventuelle *portvakter*, sendt ut på facebook

Hei!

Jeg skriver masteroppgave om maskulinitet og kroppsbygging, og tar

utgangspunkt i en-til-en intervjuer med unge menn som bor i byen og som trener mye styrke. Men jeg har problemer med å finne nok intervjuobjekter. Jeg ønsker å snakke med styrketrenende menn i alderen 18–28 år, for å høre hvordan de ser på seg selv, hvilket forhold de har til styrketrening og hva de ser på som maskulint. Jeg ønsker å få frem ulike synspunkter og vil derfor snakke med et så bredt spekter av unge styrketrenende menn som mulig. Derfor lurte jeg på om det er noen av dere som kan hjelpe meg? Hvis du kjenner noen som bruker mye tid på styrketrening hadde jeg satt stor pris på det om du kunne satt meg i kontakt med dem, slik at jeg kan spørre dem om de vil være med på et intervju.

Hvis du kan hjelpe må du huske å svare til bare meg, og ikke til alle jeg har sendt denne meldingen ut til!

Mvh Marilen