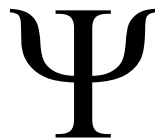




DET PSYKOLOGISKE FAKULTET



***Diskursanalyse av hvordan “den kvinnelige atletiske kroppen”
konstrueres i treningsmagasinet “Det Nye ShapeUp”***

HOVEDOPPGAVE

Profesjonsstudiet i psykologi

Runa Regine Garshol Notøy

Sofia Mariam Aanesen

Høst 2016

Veileder: Henrik Berg

Biveileder: Helene Nilsen

Abstract

Slender and skinny body ideals have been associated with psychological disorders such as eating disorders. However, the tendency to promote a “healthier” and more athletic female body ideal has received minimal critical attention. This study aims at exploring the underlying conditions for such an athletic ideal through asking: How is the female athletic body constructed in the contemporary women’s fitness magazine, “Det Nye ShapeUp”? We investigated our object of inquiry through a modified version of Parker’s (1992) approach to Foucauldian discourse analysis and analysed the interviews of four athletic role models in “Det Nye ShapeUp”. We identified four discourses: “1. Neo-liberal discourse”, “2. Health discourse”, “3. Discourse of surveillance and control” and “4. “Discourse of emancipation”. The “1. Neo-liberal discourse” constructs the female athletic body as something that the individual woman should strive for by appropriately managing her own resources, abilities and skills. The “2. Health discourse” constructs the female athletic body through a homeostatic logic where the individual is responsible and healthcare experts have the mandate to intervene in order to maintain good health. The “3. Discourse of surveillance and control” constructs the female athletic body as an internalized panoptic stance, disciplining women to accept hegemonic beauty ideals. The “4. Discourse of emancipation” accentuates that the female athletic body is alleviated from a culturally rigid body image and instead improved physical performance and functionality are considered good ends. The results and discussion indicate that the female athletic body is a result of a complex nexus of different discourses associated to the powers of economy, sex differences, institutions and ideological forces. We have advocated that magazines like “Det Nye ShapeUp” can have covert disciplinary effects hidden by seemingly well-intentioned motives, which can contribute to women's objectification of their bodies.

Sammendrag

Selv om det bred støtte for at slanke kroppsidealer har sammenheng med psykiske lidelser, er det rettet lite kritisk oppmerksomhet mot hvorvidt en mer atletisk kroppstrend blant kvinner representerer en sunn motvekt til en utseendefokusert kultur. Denne studien tar sikte på å utforske de underliggende betingelsene for slike idealer gjennom problemstillingen: Hvordan konstrueres *den kvinnelige atletiske kroppen* i det samtidige treningsmagasinet “Det Nye ShapeUp”? For å undersøke problemstilling benyttet vi en modifisert variant av Parkers (1992) diskursanalyse som vi brukte for å analysere fire intervjuer med atletiske forbilder i “Det Nye ShapeUp”. Vi identifiserte fire sentrale diskurser: “1. Nyliberalistisk diskurs”, “2. Helsediskurs”, “3. Diskurs om overvåkning og kontroll” og “4. Emansiperende diskurs”. I “1. Nyliberalistisk diskurs” konstrueres den kvinnelige atletiske kroppen som en tilstand som individet kan og bør strekke seg etter ved å forvalte sine egne ressurser, evner og ferdigheter. I “2. Helsediskurs” konstrueres den kvinnelige atletiske kroppen etter en homeostatisk logikk hvor individet har ansvar, og der helseeksperter er berettiget inngripen, for å opprettholde god helse. I “3. Diskurs om overvåkning og kontroll” konstrueres den kvinnelige atletiske kroppen som en panoptisk internalisert makt som oppleves som en internalisert standard kvinner forsøker å innrette seg etter. I “4. Emansiperende diskurs” fremheves den atletiske kroppen som en frigjøring fra et rådende utseendepress i kulturen, der trening heller legitimeres med andre målsetninger som forbedrede prestasjoner og funksjonalitet. Funnene og den påfølgende diskusjonen indikerer at den kvinnelige atletiske kroppen er et resultat av en kompleks vev av ulike diskurser knyttet til økonomi, maktrelasjoner mellom kjønn, institusjoner og ideologiske krefter. Vi har argumentert for at tekstene i “Det Nye ShapeUp” kan ha en disiplinerende og maktutøvende funksjon som bidrar til et kroppsfokus i vår kultur og opprettholdelse av kvinners objektiverende forhold til egne kropper.

Takk

Takk til vår tålmodige veileder Henrik for veldig god (og streng) oppfølging og grundige tilbakemeldinger. Prosessen hadde ikke vært overkommelig uten deg. Hjertelig takk til vår biveileder Helene for nærlesning som bidro til at analysen ble forståelig for andre enn oss.

Tusen takk Christian Line Aanesen for at du har bistått oss i prosessen fra begynnelsen. Takk for oppmuntring, middagslaging, kaffebrygging og omtanke. Vi er takknemlig for ditt kritisk anlagte blikk og dine gode innspill. Tusen takk til Olav Hjetland for gjennomlesning og tilbakemelding, og til Dayna Goldman for gjennomlesning og sårt trengt engelsk kompetanse.

En stor takk til familiene våre for at dere har oppdratt oss til å tenke kritisk, og for at dere har troen på oss. Deres støtte har vært uunnværlig gjennom studietiden og i skriveprosessen.

Bergen 15.12.2016

Runa R. G. Notøy og Sofia M. Aanesen

Innholdsfortegnelse

Diskursanalyse av hvordan “den kvinnelige atletiske kroppen” konstrueres i

treningstidsskriftet “Det Nye ShapeUp”	1
Aktuell forskning.....	2
Teoretisk rammeverk for analysen.....	3
Kritiske perspektiver på kjønn, kropp og trening.....	6
Studiens hensikt.....	9
Metode	10
Foucauldiansk diskursanalyse.....	10
Parkers analysesteg og gjennomføring av analysen.....	11
Tekstmateriale.....	17
Resultater	18
Steg 1: Studere studieobjektet av interesse gjennom en tekstlig materialisering.....	18
Steg 2: Utforske tekstens hoved- og bibetydninger gjennom en form for fri assosiasjon. Hvis det er flere forskere bør dette steget gjøres i fellesskap.....	18
Steg 3: Spørre hvilke objekter det blir referert til i teksten, og beskrive dem.....	20
Steg 4-8: Diskurser, subjektposisjoner, koherente meningssystemer og kritikk.....	23
Steg 9 og 10: Se på hvordan tilgrensende diskurser omtaler de samme objektene og hvordan de konstruerer det som ser ut som “samme” objekt på forskjellige måter.....	30
Steg 11: Referere til andre tekster for å utdype diskursen og dens implisitte innhold.....	32
Steg 12: Reflektere over begrepene som blir brukt til å beskrive diskursen, noe som involverer moralske og politiske valg som den som analyserer må ta.....	34
Diskusjon	36
Videre steg i analysen.....	36

Drøfting av resultater.....	45
Analysens implikasjoner.....	50
Evaluering av analysen.....	52
Refleksivitet.....	54
Konklusjon.....	56
Referanser.....	57
Appendiks A: Intervjuer i “ShapeUp”.....	67
Appendiks B: Modifisert utgave av Parkers (1992) analysesteg for å gjennomføre en diskursanalyse.....	81

Diskursanalyse av hvordan “den kvinnelige atletiske kroppen” konstrueres i treningsmagasinet “Det Nye ShapeUp”

Det har lenge vært bred støtte for at svært slanke kvinnelige kroppsidealene kan bidra til utilfredshet med egen kropp og kan utgjøre en sentral risikofaktor for utvikling av spiseforstyrrelser (se for eksempel Andrew, Tiggeman & Clark, 2016; Harper & Tiggeman, 2008; Moradi, Dirks & Matteson, 2005). Selv om faglitteraturen har vært mest opptatt av effekten av slanke kroppsidealene blant kvinner, er det også tydelig at kvinnelige kroppsidealene har endret seg gjennom historien. De siste årene har man sett nye tendenser, der aktører utenfor de mest ekstreme treningsmiljøene taler for kroppsidealene som det er realistisk at flere mennesker kan oppnå. Eksempelvis presenterte bloggeren Morten Svane (Dyregrov, 2015, 29. mai) en bildeserie med tittelen “#fitwithoutabs” som portretterer godt trente kvinner uten den stereotypiske kroppen man gjerne forbinder med trening og sunt kosthold. En av kvinnene i bildeserien hevder at det hun forbinder med å være trent er å ha evne til å løfte tungt og kjenne at kroppen fungerer. Funksjonell trening og mer atletiske treningsidealene blir presentert som en sunn motvekt til en treningskultur som fokuserer på slank kropp med lav fettprosent. Mer realistiske og “sunne” kroppsidealene synes å bare være én del av en større selvutvikling- og selvhjelpskultur. Den kritiske psykologen Ole Jacob Madsen (Halvorsen, 2015, 22. september) har beskrevet dette fenomenet som “den evige jakten etter det optimaliserte selvet”, og har stilt spørsmål ved om dette henger sammen med den samtidige økningen av psykiske lidelser i befolkningen. Madsen (Halvorsen, 2015, 22. september) hevder også at selvhjelpslitteraturen bør få mer kritisk oppmerksomhet, og “har fått råde litt for lenge uten akademisk skepsis”. Vi anser denne analysen som et bidrag til denne etterspurte oppmerksomheten og ønsker spesifikt å rette et kritisk fokus mot *den kvinnelige atletiske kroppen*, og mot det som gjerne hylles som sunne og mer realistiske kroppsidealene. Som inngang til en kritisk analyse benytter vi det samtidige treningsmagasinet “Det Nye Shape Up” som studieobjekt, som fra nå av vil bli referert til som “ShapeUp”. Dette er magasinet i Norge med høyest opplag som er rettet mot unge kvinner “som er

opptatt av trening og kosthold" (Egmont, 2016). Vi antar at "sunne og mer realistiske kroppsidealene" ikke er gitte fenomener, men er betinget av sosiale, kulturelle og historiske føringer. Vi benytter derfor foucauldiansk diskursanalyse, som er opptatt av å avdekke sosiohistoriske betingelser som fenomener er muliggjorte av og implikasjonene av disse som metodisk tilnærming (Willig, 2013).

Aktuell forskning

Det dominerende vestlige kroppsidealet for kvinner innebærer fremdeles en ekstrem slankhet, og flere studier har fokusert på sammenhengen mellom slanke kroppsidealene og spiseforstyrrelser (se for eksempel Andrew, Tiggeman & Clark, 2016; Harper & Tiggeman, 2008; Moradi, Dirks & Matteson, 2005; Slater & Tiggeman, 2010). Enkelte peker på at det kvinnelige kroppsidealet har forskjøvet seg mot en mer muskuløs og atletisk kroppsform (Gruber, 2007). Dette samsvarer også med norske tall for trender i treningsaktiviteter: I følge Statistisk sentralbyrå [SSB] (Vaage, 2015) er styrketrening den aktivitetsformen som har økt mest de siste årene. I 2007 drev menn oftere med styrketrening enn kvinner. Dette har jevnet seg ut mellom kjønnene i 2013 (Vaage, 2015). I følge en rapport av Helsedirektoratet (2015) har også holdninger til og kunnskap om kosthold og helse endret seg de siste 10 årene, der det i større grad vektlegges sunn mat fremfor god smak og lav pris. Undersøkelser tyder på at forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt, mens forbruket av sukker har gått ned (Helsedirektoratet, 2015). En overdreven opptatthet av å spise sunt har de siste årene fått mer oppmerksomhet under betegnelsen ortorexia nevrosa. I ekstreme tilfeller kan dette medføre feilernæring og sykdom (Dunn & Bratman, 2016). Noen har beskrevet dette som "baksiden av dagens helsetrend" (Lein, 2015, 19. november). Tilstanden sees i sammenheng med et økende fokus på sunnhet, helse og trening i sosiale media, der ortorektiske tendenser ikke er skambelagte, men nærmest fungerer som statussymbol (Lein, 2015, 19. november). Forekomsten av spiseforstyrrelsene anoreksi og bulimi ser ut til å ha stabilisert seg siden 1980-tallet, mens spiseproblemer som eksempelvis ortoreksi synes å ramme langt flere (Helsedirektoratet, 2016b). Selv om spiseproblemer ikke oppfyller kriteriene for spiseforstyrrelser, kan det innebære et problematisk forhold til hva og

hvordan man spiser i den grad at det går utover livsglede og sosialt liv (Helsedirektoratet, 2016b). Mange normalvektige kvinner synes å være misfornøyde med egen kropp og forsøker å gå ned i vekt (Ferreira, Trindade & Martinho, 2016). En oppsummering av studier tydet på at 25-77% av tenåringsjenter slanker seg eller føler misnøye med egen kropp (Rosenvinge & Pettersen, 2015). Selv om tradisjonelle risikofaktorer har avtatt har det vært en sterk økning i depresjon- og angstlidelser, og særlig uttalt er dette hos jenter i alderen 14-17 år. Samtidig gjør unge det bedre på skolen, har bedre hjemmemiljø og bruker mindre rusmidler enn før (Sletten & Bakken, 2016). Dette kan muligens ses i sammenheng med Madsens antakelse om at det nettopp er jaget etter det "optimale" og "perfekte" som skaper en tilværelse der livet alltid kan bli bedre, og som medfører en kultur der de fleste opplever å ikke strekke til (Halvorsen, 2015, 22. september). Det økte fokuset på spiseforstyrrelser gjenspeiles også politisk hvor standardiserte pakkeforløp er ventet. Selv om helseminister Høie hevder at kompleksiteten bør ivaretas, vitner standardiseringsidealet om en grunnforståelse av spiseforstyrrelser som noe naturgitt patologisk (Svarva, 2016, 8. januar). En slik forståelse av spiseforstyrrelser står i kontrast til Madsens antakelse om psykiske lidelser som et grunnleggende problem ved den sosiokulturelle konteksten man lever i (Halvorsen, 2015, 22. september).

Teoretisk rammeverk for analysen

I denne teksten benytter vi foucauldiansk diskursanalyse, som hviler på et sosialkonstruktivistisk utgangspunkt. En sosialkonstruktivistisk tilnærming anser kunnskap som sosialt konstruert og mediert av språket (Willig, 2013). Foucauldiansk diskursanalyse handler dypest sett om å avdekke mulighetsbetingelser for kunnskap. I stedet for å ta utgangspunkt i at subjekter og objekter representeres av språket, antas det heller at språket former hvordan man forstår fenomener (Willig, 2013). Dette står i kontrast til mange tradisjonelle filosofiske teorier, som antar et problematisk spenningsfelt mellom en objektiv virkelighet på den ene siden, og det språklige systemet som representerer denne virkeligheten på den andre siden (Burman & MacLure, 2005).

Språk vil i denne sammenhengen behandles som et verktøy for å betegne verden - slik den er. En diskursiv tilnærming utfordrer slike antakelser ved å ta utgangspunkt i at språket ikke er isolert fra virkeligheten den beskriver, og at man aldri kan ha "objektiv" tilgang til en mulig "virkelighet" (Burman & MacLure, 2005). Diskursanalyse er opptatt av å avdekke hvordan fenomener er språklig konstruerte, og behandler disse konstruksjonene og deres effekter som "virkelige" (Willig, 2013).

Diskursbegrepet knyttes ofte til den franske tenkeren Foucault, og kan beskrives som en samling av "relativt homogene utsagn som konstituerer objekter" (Parker, 1992). Diskurser regulerer hva som kan sies og med hvilken rett noen kan uttale seg, og diskursanalyse inntar en kritisk distanse til språket ved å stille spørsmål ved hvorfor noe sies på en bestemt måte fremfor en annen. Arribas-Ayllon og Walkerdine (2008) nevnte tre sentrale aspekter ved analyse av diskurser og diskursive praksiser: (a) Det omfavner en form for historisk utforskning, (b) tilnærmingen er opptatt av maktstrukturer og hvordan disse fungerer og (c) det adresserer hvilke subjektposisjoner som konstrueres. Foucault mente at det innenfor en gitt historisk periode er implisitte regler som materialiseres som begrensninger i hvordan man kan tenke rundt fenomener (Gutting, 2005). Disse implisitte reglene og betingelsene skaper et mulighetsfelt for bestemte diskurser. Foucauldiansk diskursanalyse belyser hvilke diskurser som er tilgjengelige i en gitt kulturell og historisk kontekst, hvilke betingelser de er muliggjorte av og hvilke implikasjoner disse har for individ og samfunn (Willig, 2013). Tilnærmingen vektlegger at diskurser ikke er vilkårlige, men nært knyttet til spesifikke historiske perioder, maktforhold, institusjoner og subjektivitet. Eksempelvis var Foucault opptatt av å avdekke hvordan man konseptualiserer "galskap" som blant annet en medisinsk kategori, og hvordan dette kan relateres til disiplinering, overvåkning og maktutøvelse over de som til enhver gitt tid betegnes som "gale" (Parker, 1992).

Foucault anses ofte som en sentral representant for det som betegnes som postmodernisme.¹ Postmodernismen karakteriseres av en skepsis eller mistro til modernitetens grunnleggende antakelser. Jean-François Lyotard har fremhevet hvordan naturvitenskap har blitt regnet som en autoritet når det gjelder sannhet og hvordan dette har hatt viktige samfunnsimplikasjoner (Williams, 1998). Her råder også en grunnleggende antakelse om at naturvitenskapelig kunnskap skal lede frem til bedre livsforhold, og at historisk akkumulert kunnskap gradvis leder menneskeheten mot mer siviliserte og moralske samfunn. Lyotard argumenterte derimot for at det heller eksisterer et mangfold av lover eller "sannheter" på tvers av forskjellige kunnskapsdomener som det, i overordnet forstand, ikke er mulig vurdere den relative sannhetsverdien til (Williams, 1998).

På 80- og 90-tallet fikk postmodernistiske strømninger økt innflytelse i psykologien som en respons til den rådende forståelsen av psykologi som en naturvitenskapelig disiplin (Rychlak & Struckman, 2000). I følge Madsen (2012) er kritikk en metode for "å rette oppmerksomheten mot forutsetninger som skjuler seg i vårt vanlige handle- og tenkesett" (s. 49). Blant annet retter kritisk psykologi søkelys på hvordan psykologifaget tenderer mot å konseptualisere menneskets atferd, tanker og følelser som noe individuelt. Ved å forstå psykologi som noe som angår individet alene tilsløres ofte rollen sosiale og kulturelle faktorer spiller for menneskers livsforhold (Madsen, 2012). Et slikt metaperspektiv kan informere oss om hvordan man bør tilnærme seg et forskningsobjekt. I følge Madsen (2012) bør man heller være opptatt av psykologiens effekter enn tradisjonelle diskusjoner knyttet til forskningstema. Å avdekke de diskursive rammeverkene som ligger under begreper og antakelser kan ha en "avslørende" og destabiliserende effekt da det kan tydeliggjøre at en "forståelse" ikke nødvendigvis er uunngåelig eller naturgitt (Gutting, 2005). En "forståelse" kan

¹ Selv om postmodernisme har røtter tilbake til tenkere som Hegel, Nietzsche og Heidegger, er det ofte Lyotard som regnes som opphavsmann til betegnelsen i essayet "Den postmoderne tilstanden" (Williams, 1998, vår oversettelse). Det er imidlertid verdt å nevne at postmodernisme som begrep er sterkt omstridt og debattert. I følge Vøllestad (2016) er postmodernisme en betegnelse som få tenkere som gjerne betegnes som "postmodernister" omfavner selv. Fra akademisk hold ble postmodernistiske tenkere ofte anklaget for å være kunnskapsfiendtlige, nihilistiske, og radikale relativister.

tjene en funksjon i samfunnet og forvaltes av ulike institusjoner i ulike sosio-historiske kontekster (Gutting, 2005; Madsen, 2009; Willig, 2013). I foucauldiansk diskursanalyse vektlegges særlig de sosiale, psykologiske og fysiske implikasjonene av subjektposisjoner, noe som gjør tilnærmingen velegnet for kritisk psykologisk forskning (Arribas-Ayllon og Walkerdine, 2008; Willig, 2013).

Diskursanalytiske tilnærminger til fenomener innenfor psykologien kan for eksempel belyse hvorvidt spesifikke praksiser har hensiktsmessige effekter for enkeltpersoner og samfunnet som helhet, eller om praksiser heller bør endres.

Kritiske perspektiver på kjønn, kropp og trening

Susan Bordo (1992) hevdet at patologiske tilstander som utvikles innenfor en kultur ikke er universelle abnormaliteter, men snarere kan sees på som karakteristiske uttrykk for denne kulturen. Hun hevdet videre at kvinner er betraktelig mer sårbare enn menn når det angår kulturell påvirkning av kroppen (Bordo, 1992). Bordo (1992) argumenterte for at dette kommer av at kvinner gjennom historien assosieres mer med kroppen og naturen, og at følelser, seksualitet og andre aspekter som forbindes med det kroppslige anses som "noe kvinnelig" i mange sammenhenger.

Foucaults panoptikon som forståelsesmodell for diskurser i kvinnemagasiner. Et sentralt spørsmål relatert til dette er hvilke mekanismer skjønnhetsidealer virker gjennom, og hvordan samfunnets forventninger kan virke inn på individets betraktninger rundt sin egen kropp. Margaret Duncan (1994) hevdet at Foucaults begrep om panoptikonet kan utgjøre en nyttig forståelsesmodell for kvinners objektiverende holdning til sin egen kropp. Panoptikonet er en (tenkt) arkitektonisk anordning som består av et sentralt, opphevet vakttårn omgitt av en sirkulær plassering av celler. Fra tårnet kan en enkelt vakt overvåke alle de innsatte i hver sin celle. Da de innsatte ikke kan se vekten vil det medføre at de innsatte alltid potensielt kan bli overvåket uten å være klar over dette. Konsekvensen er at den innsatte kontinuerlig vil overvåke seg selv og slik nærmest bli sin egen fangevokter (Duncan, 1994).

På tilsvarende måte kan kvinner sies å være eksponert for et «panoptisk blikk»: Kvinner internaliserer et kontrollerende blikk på seg selv, og forsøker å innrette seg etter feminine skjønnhetsidealer (Duncan, 1994). Duncan hevdet at de fleste kvinner forstår dette perspektivet, eller "mannlige blikket", som å ha opphav i dem selv. Kilden til denne overvåkningen attribueres dermed til "en selv" og i stedet for å rette fokuset mot sosiale institusjoner og praksiser som skaper denne selvobjektivering, anklager kvinner seg selv for at de har et anstrengt forhold til sin egen kropp (Duncan, 1994).

I følge Duncan (1994) virker det panoptiske blikket gjennom medier som magasiner, filmer, aviser, TV, bøker og radio. Gjennom en kvalitativ analyse pekte hun på hvordan kvinners suksesshistorier med trening og dietter i blader kan fungere disiplinerende. I historiene formidles et budskap om at en bedre, sunnere kropp henger sammen med et forbedret liv. Samtidig formidles dette budskapet med en antakelse om at kroppsforbedring er et individuelt prosjekt, der kvinnen selv holdes ansvarlig for sin tilfredshet med sin egen kropp (Duncan, 1994).

Magasiner og terapeutisk kultur. I tråd med Duncans (1994) antakelse om mediers rolle i formidling av kroppsidealer, antar vi at kvinnemagasiner er et egnet studieobjekt. En studie viste at, sammenliknet med andre medier, har lesing av treningsmagasiner større sammenheng med symptomer på spiseforstyrrelse og misnøye med egen kropp (Harrison, 2000). I følge Jostein Gripsrud (1999) har ukebladene alltid vært helt avhengige av lesernes preferanser når det angår fritidslesestoff. Således kan ukebladene utgjøre en kilde til den aktuelle tidens sosialhistoriske klima. Gripsrud (1999) hevdet blant annet at de utgjør en "ideologisk og mentalitetshistorisk 'seismograf', som på flere forskjellige måter og plan registrerer sosiale og kulturelle skiftninger og utviklingstrekk" (s. 52). Særlig synes endringer i kvinnerollen å ha blitt fortolket av ukeblader gjennom tidene (Gripsrud, 1999).

Madsen og Ytre-Arne (2012) gjennomførte en undersøkelse der de belyser hvordan en terapeutisk kultur formidles gjennom norske kvinnemagasiner og hvilke effekter dette kan ha i

samfunnet. Det fremheves tre hovedtrekk ved denne kulturen: (a) Selvet skal aktualiseres gjennom en løsrivning fra samfunnsforhold og med fokus på oppbygging av selvtilitt; (b) man skal orientere seg i verden og gjøre livsbeslutninger med utgangspunkt i selvet som et moralsk sentrum; og (c) selvet fungerer som en slags terapeutisk beholder, eller en ressurs for å realisere en kulturell forståelse av det gode liv. Selvet forstås som en autonom størrelse forholdsvis uavhengig av sine omgivelser (Madsen & Ytre-Arne, 2012). Madsen (2009) pekte også på hvordan det i en terapeutisk kultur ligger et mål og en forventning om at enkeltindividet "skal konsumere for å tjene seg selv (selvrealisering)" (s.148). Madsen og Ytre-Arne (2012) belyste hvordan ulike narrativer om personlig og/eller karrieremessig endring er særlig fremtredende i slike magasiner, og hvordan språket i disse narrative har en utpreget terapeutisk sjargong. En slik terapeutisk kultur kan ha uheldige effekter som å nøre opp under individuelle forståelser og løsninger på problemer som egentlig er økonomiske, politiske eller ideologiske (Madsen & Ytre-Arne, 2012). En terapeutisk kultur i slike magasiner kan også medføre at selvutvikling og selvrealisering blir grenseløse prosjekter. Med grenseløs selvutvikling er man nærmest dømt til å mislykkes, og at enkeltindividet er den som anklages dersom man kommer til kort med å gjøre endringer i sitt eget liv. Videre hevdet de at mens andre typer magasiner sliter med å tilpasse seg et medielandskap i endring, er der fortsatt økende konkurranse blant kvinnemagasiner og et ganske stabilt lesertall (Madsen & Ytre-Arne, 2012, s. 24).

Duncan og Klos (2014) benyttet også ideen om panoptisk internalisert makt og gjennomførte en tekstanalyse av kvinnemagasiner der de har pekt på grunnleggende diskursive motsigelser i slike magasiner. Et tydelig eksempel på et selvmotsigende budskap er "*Love Your Body the Way It Is, and the Pounds Will Melt Away*" (Duncan & Klos, 2014, s. 252). Slike paradokser kan skape kulturelle forventninger som ingen kvinner kan leve opp til, og som gjør at streben etter den feminine idealkroppen er et prosjekt som nesten uunngåelig fører til mislykkethet (Duncan & Klos, 2014). Magasinene, samt skjønnhets- og treningsindustrien for øvrig, tilbyr samtidig "løsningene" for å

oppfylle forbrukernes forventninger. Så lenge kvinner er utilfreds med sine egne kropper vil det alltid være etterspørsel på kvinnemagasiner og produktene de reklamerer for. Således kan industrien profitere på paradokser i de moderne skjønnhetsidealene (Duncan & Klos, 2014; Madsen, 2012). Kvinner kan bruke mye ressurser på å nå skjønnhetsidealer som nærmest er uopnåelige, og streben etter den perfekte kropp kan hindre kvinner i å benytte ressursene sine på å løse mer reelle sosiale problemer (Duncan, 1994). Således kan skjønnhetskulturen bidra til forsterkning av sosiale ulikheter mellom kjønnene og i ytterste konsekvens opprettholde kvinneundertrykkelse (Duncan, 1994).

Studiens hensikt

Parallelt med et økt fokus på sunne, realistiske kroppsidealer i deler av populærkulturen, ser vi en økt tendens til en terapeutisk kultur som formidles gjennom en rekke informasjonskanaler som er lett tilgjengelige for en stor gruppe mennesker. Magasiner kan i denne sammenheng spille en viktig rolle i formidlingen av informasjon når det kommer til helse, trening og psykisk helse. På Egmonts (2016) egne nettsider heter det i beskrivelsene av magasinet "ShapeUp":

I jungelen av alle råd om trening og kosthold er ShapeUp en trygg autoritet på området, og en troverdig avsender med sunne verdier og tydelige standpunkter. Bladet brenner for å bygge opp et godt og sunt selvbilde for unge jenter.

Målgruppen er aktive kvinner mellom 18 og 35 år, og leserne er opptatt av trening og kosthold, i tillegg til sporty mote og skjønne [*sic*] produkter som passer i treningsbagen. I ShapeUp får leseren alltid de beste treningsprogrammene, grundige tester, engasjerende temasaker og intervjuer med aktuelle treningsprofiler. (Egmont, 2016).

"ShapeUp" synes å påberope seg status som autoritet på området, med forbedret selvbilde blant sine lesere som et eksplisitt siktemål til magasinet. For eksempel hevder magasinet redaksjon at alle retusjerte bilder i magasinet er merket, og at de ikke ønsker å skape en virkelighetsfjern illusjon (Egmont, 2014, 23. september). Forlaget fremhever dermed magasinet som en aktør med samfunnsansvar rettet mot den unge kvinnelige delen av befolkningen. Med dette gjøres det også

noen antakelser som behandles som selvfølgelige og gitte, nettopp hva et sunt forhold til kropp, trening og kosthold er. I henhold til en diskursanalytisk forståelse anses ikke sunn livsstil og en sterk og veltrent idealkropp som noe gitt. Det forstås heller som et uttrykk for rådende diskurser og et fenomen som innehar sosio-historisk variabilitet. Formålet med denne analysen er å belyse premissene som ligger under informasjonen som formidles i magasiner som “ShapeUp”. I tråd med nyere strømninger innenfor en allmenn treningskultur har vi særlig fokus på et atletisk kroppsideal, som i mange sammenhenger hylles som en *sunn* motvekt til slankehysteriet. Med denne analysen ønsker vi å avdekke hvilke diskurser som finnes i treningsmagasiner som “ShapeUp” og belyse hvilke effekter disse kan ha i samfunnet.

Vi benytter følgende problemstilling i analysen: Hvordan konstrueres *den kvinnelige atletiske kroppen* i det samtidige treningsmagasinet “Det Nye ShapeUp”?

Metode

I denne teksten analyserer vi hvordan den *kvinnelige atletiske kroppen* konstrueres i treningsmagasinet “ShapeUp”. De analytiske stegene i teksten baserer seg på en modifisert utgave av Ian Parkers (1992) tilnærming til foucauldiansk diskursanalyse. I følgende del av teksten gir vi en nærmere redegjørelse for foucauldiansk diskursanalyse, etterfulgt av en gjennomgang av en modifisert versjon av Parkers (1992) retningslinjer for diskursanalyse. Vi gir deretter et kort innblikk i tekstmaterialet vi har analysert.

Foucauldiansk diskursanalyse

For å gjøre rede for hva diskurser er trengs noen begrepsavklaringer. For å gjøre dette kan vi ta utgangspunkt i Parkers (1992) definisjon, der diskurser beskrives som “en samling av utsagn som konstruerer objekter” (s. 5, vår oversettelse). Utsagn kan i denne sammenheng forstås som ytringer som refererer til ytre objekter eller saksforhold, og fungerer således som et representerende medium. Foucault var imidlertid opptatt av at utsagn også er noe mer enn dette (Parker, 1992). Et utsagn opptrer alltid i et rom med allerede eksisterende utsagn, og står alltid i forhold til og er uløselig

knyttet til disse utsagnene (Parker, 1992). I den forstand “iscenesetter” utsagn et felt av omkringliggende utsagn, men også praksiser og institusjoner. Dette systemet av allerede eksisterende utsagn utgjør et slags “mulighetsfelt” som regulerer hvilke utsagn som har mening og potensiell sannhetsverdi (Gutting, 2005). Med andre ord vil språket alltid konstituere et system for mulige utsagn. Ansamlinger av relativt homogene utsagn betegnet Foucault som diskurser (Parker, 1992). Foucault var særlig opptatt av hvordan mulighetsbetingelser har endret seg over tid (Gutting, 2005). Eksempelvis kan dette innebære å stille spørsmål ved hvorfor skapelsesberetningen i bibelen, som nå er erstattet med evolusjonsteori, hadde allmenn gyldighet i den vestlige verden som forklaring på artenes opprinnelse. Man må med andre ord avdekke hvilke systemer og nettverk av utsagn, praksiser og institusjoner som er “satt i spill” for at bestemte utsagn skal være gyldige (Gutting, 2005). Foucauldiansk diskursanalyse er derfor opptatt av regler og systemer som muliggjør bestemte diskurser innenfor en spesifikk “kunnskapssfære” eller et sannhetsregime, heller enn spesifikke tilfeller av språk i bruk (Arribas-Ayllon & Walkerdine, 2008).

Diskurser har normative konsekvenser og det er en nær forbindelse mellom kunnskap og utøvelse av makt (Willig, 2013). Innenfor en medisinsk diskurs er det tydelig hvem som innehar ekspertise og som har “rett til” å uttale seg og hvem som kan bringes til taushet, for eksempel når en psykiater beordrer tvangsinnleggelse av en pasient. I den forstand opererer makt gjennom individer som er materialisert i diskursive praksiser (Arribas-Ayllon & Walkerdine, 2008).

Parkers analysesteg og gjennomføring av analysen

Det finnes flere måter å gjøre en foucauldiansk diskursanalyse på, da Foucault aldri etablerte en ensartet diskursanalytisk metodologi (Arribas-Ayllon & Walkerdine, 2008). I denne analysen benytter vi en modifisert versjon av Ian Parkers (1992) stegvise tilnærming, som ble utgangspunkt for den analytiske prosessen (Se Appendiks B). Vi gjennomførte analysestegene som en refleksiv dialog mellom forskerne, og med forskningsmaterialet og forskningsspørsmålet. Vi vil gi en

presentasjon av vår modifiserte utgave av Parkers 10 kriterier og tilhørende 20 analysesteg (Parker, 1992).

I. En diskurs er materialisert i tekst. Det første kriteriet handler om hvor man finner diskurser. Diskurser og utsagn eksisterer på tvers av ulike kunnskapsdomener og materialiseres i ulike tekster. Tekst forstås i denne sammenheng relativt bredt - tekst er ethvert fragment av et symbolsk system som bærer "mening", og kan være alt fra tale og skrevet tekst til reklame, runer eller arkitektur (Parker, 1992). For å avdekke de forskjellige diskursene behandles teksten som bærer av betydningsfull informasjon. Teksten fungerer som et "utsnitt" med bruddstykker av tilgjengelige diskurser, som man kan benytte som inngang for å gjennomføre en diskursanalyse (Parker, 1992).

Med dette som utgangspunkt har vi gjennomført de to første analysestegene

1. Studere studieobjektet av interesse gjennom en tekstlig materialisering.
2. Utforske tekstens hoved- og bibetydninger gjennom en form for fri assosiasjon. Hvis det er flere forskere bør dette steget gjøres i fellesskap.

II. En diskurs omhandler objekter. I diskursanalyse kan man finne minst to lag av objektivering (Parker, 1992). Det første laget handler om objektene diskursen refererer til: Diskurser består av utsagn som konstruerer objekter, og gjennom utsagn refererer diskurser til disse objektene. Det andre laget av objektivering involverer analysens forskningsspørsmål, i denne teksten nærmere bestemt hvordan *den kvinnelige atletiske kroppen* konstrueres i treningsmagasiner for kvinner (Parker, 1992). Vi behandler derfor *den kvinnelige atletiske kroppen* som et objekt i disse magasinene og ser på hvilke system av utsagn som iscenesettes og hvilke betingelser disse er muliggjort av (Parker, 1992). Dette kriteriet leder oss mot de to neste analysestegene

3. Spørre hvilke objekter det blir referert til i teksten, og beskrive dem.
4. Analysere selve diskursen som et objekt.

III. En diskurs inneholder subjektposisjoner. En diskurs vil muliggjøre rom for spesifikke "selv" eller subjektposisjoner (Parker, 1992). Subjektposisjonene er ikke roller som allerede

eksisterende subjekter trer inn i, men en posisjon formet og opprettholdt av diskursive praksiser og maktforholdene som gjennomsyrrer dem (Arribas-Ayllon & Walkerdine, 2008). Det er derfor ikke slik at man i en subjektposisjon erkjenner tingene og så uttaler seg om dem, men heller at et visst handlingsrom medfølger subjektposisjonen som regulerer, avgrensner og legitimerer hva man kan forstå og ytre. Som en forlengelse av dette er kunnskap ikke noe som er forankret i subjekter, men noe som forankres i system av utsagn som avleder bestemte subjektposisjoner (Arribas-Ayllon & Walkerdine, 2008). Dette gir oss de neste analysestegene

5. Spesifisere hvilke type subjektposisjoner som blir omhandlet i diskursen.

6. Analysere hvilket handlingsrom subjektposisjonen gir.

IV. Utsagn i diskurser utgjør et relativt koherent "meningssystem". Diskurser består av utsagn, og når man ser på diskurser som helhet er de forholdsvis koherente (Parker, 1992).

Bruddstykker av disse diskursene får man tilgang til gjennom utsagn i tekst, og ved å ekstrahere utsagnene kan man begynne å se regler og systemer i det bestemte mulighetsfeltet og derav også den virkeligheten diskursen konstituerer. Disse diskursene kan man gjenkjenne i en analytisk prosess fordi diskursene allerede er delvis tilgjengelige for oss som en del av vår sosiale og kulturelle virkelighet (Parker, 1992). I tilfeller der diskurser er svært dominerende vil man muligens ikke gjenkjenne diskursen qua "diskurs", men snarere argumentere for at diskursen simpelthen gjenspeiler saksforhold i verden (Willig, 2013). Imidlertid vil de som profiterer på at en diskurs er dominerende gjerne ønske å opprettholde institusjoner og praksiser som er knyttet til en diskurs (Parker, 1992).

Overnevnte punkter gir oss følgende steg videre i analysen

7. Hvilke fenomener, og eventuelle verdensbilder, konstrueres i diskursen.

8. Drøfte hvordan noen ville møtt innvendinger mot diskursive praksiser som er tilhørende en diskurs.

V. En diskurs henviser til andre diskurser. Selv som diskurser er relativt koherente meningssystemer, er de ikke dermed fullstendig koherente og vanntette. Da diskurser bygger på og

overlapper med andre tilgrensende diskurser, vil en diskurs inneholde elementer fra andre diskurser (Parker, 1992). Der en diskurs grenser opp mot eller overlapper med en annen diskurs kan man derfor finne spenninger innad i diskursen, fordi ulike diskurser konstruerer det diskursive objektet *den kvinnelige atletiske kroppen* på forskjellige måter (Parker, 1992). Disse spenningene kan ofte si noe om hvilke andre diskurser som utspiller seg, og gir oss følgende analysesteg

9. Å sette diskurser opp mot hverandre og se på hvordan tilgrensende diskurser omtaler de samme objektene.

10. Identifisere områder diskursene overlapper på, og hvordan de konstruerer det som ser ut som "samme" objekt på forskjellige måter.

VI. En diskurs reflekterer over sitt eget språk. Språket innehar en potensiell språklig refleksivitet: Man kan bruke språket som analyseverktøy til å reflektere over språket som objekt. Slik er også diskurser refleksive over sitt eget innhold og det vil være mulig å finne tilfeller av dette når man ser på større deler av en diskurs (Parker, 1992). Der diskursen mangler koherens og inneholder motsetninger adresseres også disse av diskursen selv. Denne refleksiviteten kan beskrives som en slags diskusjon som informerer oss om, og blir drevet av, diskursens mer implisitte innhold. Dette er de aspektene som sjeldent artikuleres, men som ofte er en del av hvordan man snakker om fenomener (Parker, 1992). I følge Parker kan man gjenkjenne denne språklige refleksiviteten i andre tekster som benytter seg av samme diskurs. Å undersøke andre tekster kan derfor bidra til utdypning av diskursens mer latente innhold, samt antyde at man har grunnlag for å holde ved at man har avdekket en gjeldende diskurs (Parker, 1992).

Å generere kunnskap gjennom vitenskapelige tilnærminger anses som en form for diskursiv praksis i et foucauldiansk perspektiv (Willig, 2013). Vår lesning av studieobjektet og dets konstruksjoner er derfor konstruksjoner som også må evalueres innenfor en diskursiv forståelsesramme. I følge Foucault demonstrerte Nietzsche viktigheten av å spørre hvem som taler, fra hvilket historisk ståsted og med hvilke interesser (Gutting, 2005). Som "forfattere" av

kunnskapen må man derfor reflektere over “sitt eget” politiske og moralske ståsted, og hvordan dette materialiseres i identifiserte diskursive konstruksjoner i analysen (Parker, 1992). Dette gir oss følgende analysesteg

11. Referere til andre tekster for å utdype diskursen og dens implisitte innhold.
12. Reflektere over begrepene som blir brukt til å beskrive diskursen, noe som involverer moralske og politiske valg som den som analyserer må ta.

VII. Diskurser er grunnleggende historiske. I følge Foucault er mulighetsfelt for utsagn, praksiser og institusjoner knyttet til spesifikke lokale og historiske hendelser (Gutting, 2005). Å analysere dette nivået vil eksempelvis innebære å undersøke hvilke mulighetsbetingelser som var underliggende for Darwins evolusjonsteori, og hvilke historiske og lokale hendelser disse mulighetsbetingelsene var forbundet med. Man ser også “variabilitet”–radikale brudd og enkelte kontinuiteter– i mulighetsbetingelsene for kunnskap på tvers av ulike sosio-historiske kontekster (Gutting, 2005). En diskurs kan derfor i noen tilfeller referere til tidligere diskurser og måter å konstruere samme objekter på (Parker, 1992).

Historie behandles ofte som et subjekt-drevet *narrativ* preget av kontinuitet, målorientering og intensjonalitet, og som leder til meningsfulle konklusjoner. Foucault hevdet imidlertid at historien i stor grad er “subjektløs”, og at faktorer utenfor subjektets bevissthet har størst betydning for historiske utviklingstrekk (Gutting, 2005).

13. Undersøke hvordan og hvor diskurser oppstod.
14. Beskrive hvordan diskurser har forandret seg og hvordan historiske forandringer behandles som et subjekt-drevet *narrativ*. Dette *narrativet* arter seg ofte som om noe alltid har eksistert, klar for å bli oppdaget.

VIII. Diskurser og institusjoner er gjensidig konstituerende. Gjennom utsagn og praksiser kan diskurser reprodusere institusjoner (Parker, 1992). Eksempelvis kan et sannhetsregime som muliggjør at man kan avdekke sikre sannheter gjennom systematiske og objektive målinger støtte

vitenskapen som institusjon. Institusjoner kan også støtte diskurser: Dersom man posisjoneres som pasient innenfor en medisinsk diskurs kan ens kropp bli et interesseobjekt for leger og utsatt for inngrep som inngår i behandling. Slike diskursive praksiser vil videre validere og støtte en medisinsk diskurs (Parker, 1992). Institusjoner kan også ugyldiggjøre enkelte diskurser, noe som vil gjøres nærmere rede for i neste kriterium.

15. Identifisere institusjoner som blir forsterket når spesifikke diskurser blir brukt.

16. Identifisere institusjoner som blir angrepet eller marginalisert når spesifikke diskurser blir brukt.

IX. Diskurser reproducerer maktrelasjoner. Som allerede nevnt er diskurs og makt intimt forbundet (Willig, 2013). Eksempelvis kan en omfattende og rådende diskurs sette tydelige grenser mellom "sannhet" og det som ligger på "utsiden". For eksempel kan en lege i en medisinsk diskurs oppfatte en pasients stemmehøring som auditive hallusinasjoner og som noe "sykt" som bør medisineres og behandles. En fremtredende medisinsk diskurs i en vestlig kultur kan ugyldiggjøre en religiøs diskurs: De samme stemmene kan oppfattes som stemmer fra gud, og dermed noe som en vil dyrke og verdsette. I denne sammenheng vil økt institusjonalisering føre til at det kan utøves mer makt både over de utenfor og innenfor diskursen (Parker, 1992).

17. Avdekke hvilke grupper av mennesker som profiterer og taper på at en diskurs benyttes.

18. Undersøke hvem som vil ønske å fremme eller oppløse en diskurs.

X. Diskurser har ideologiske effekter. Generelt kan ideologi beskrives som samfunnssyn, eller "forestillinger om menneskets og samfunnets natur i forening med vurderinger og politiske mål" (Egidius, 2000, s. 218). Foucault unngikk ideologi som begrep, men snakket heller om spesifikke sannhetsregimer og hvordan disse opprettholdes av diskurser (Hall, 1997). Ifølge Parker (1992) bør ideologi sees på som "en beskrivelse av forhold og effekter, og kategorien bør benyttes til å forklare forhold på et bestemt sted i en bestemt historisk periode" (s. 20, vår oversettelse). En diskurs er ikke nødvendigvis ideologisk i kraft av å være en diskurs, men kan i en gitt historisk

kontekst ha ideologiske effekter i forhold til et bestemt sannhetsregime. Eksempelvis kan en religiøs diskurs i et gitt tidsrom fungere ideologisk ved at den kan bidra til å opprettholde et rasistisk grunnsyn i samfunnet (Parker, 1992). Dette gir de siste analysestegene

19. Utforske hvordan en diskurs henger sammen med andre diskurser som sanksjonerer undertrykkelse.

20. Utforske hvordan diskurser tillater dominerende grupper å fortelle deres historier om fortiden for å rettferdiggjøre nåtiden, og hindrer de som er posisjonert innenfor marginaliserte grupper fra å forme historien.

Tekstmateriale

I følge Arribas-Ayllon og Walkerdine (2008) er valg av tekstmateriale for en diskursanalyse avhengig av forskningsspørsmålet og analysens problemstilling. Vi valgte å se på kvinnemagasiner som omhandler trening på et generelt nivå, og som ikke er avgrenset til spesifikke treningsformer eller idrettsgrener. Av treningsmagasiner rettet mot kvinner som er interessert i trening er særlig to magasiner aktuelle; "ShapeUp" og "Iform". Av disse har vi valgt å bruke "ShapeUp". I følge tall fra Mediebedriftenes Landsforening (MBL) er dette det treningsmagasinet som på landsbasis har høyest opplag (Medienorge, 2015). Magasinet retter seg også mot et yngre publikum enn "Iform" (Egmont, 2016; Bonnier Media, 2016). Vi anser derfor "ShapeUp" som et mer aktuelt studieobjekt da vi ønsker å utforske en trend vi antar har dukket opp de siste årene og fordi yngre lesere muligens vil eksponeres for dette i større grad.

Av ulike tekster i magasinet har vi valgt å fokusere på intervjuer som omhandler trening, kosthold og livsstil, i tillegg til å gi leseren bilde av personen og et innblikk i personens liv. Det intervjues en person i hver utgave, og i mange tilfeller er også disse intervjupersonene på forsiden av magasinet. Således fremstår intervjupersonene som "frontfigur" eller "ShapeUp" sitt ansikt utad. Felles for intervjupersonene er at de alle er kvinner som er opptatt av trening og kosthold, og har livnært seg av dette på forskjellige måter. Intervjuene fokuserer på hvordan de holder seg i form, hva

motivasjonen deres er for å trene og hvordan de har klart å lykkes med trening i sitt personlige liv og i karrieren. Valg av ordet “atletisk” i analysens forskningsspørsmål oppleves som en passende refleksjon av informasjonen som formidles i intervjuene: Kvinnenes liv fremstår som et totalt prosjekt, og som intervjupersoner fungerer de som inspirerende forbilder.

“ShapeUp” gis ut månedlig. Studiens hensikt er å utvikle noen diskursive analytiske kategorier, fremfor å si noe uttømmende om en diskursiv tendens. Vi valgte derfor å begrense tekstutvalget til fire utgaver av magasinet. Vi antar at tilgjengelige diskurser i magasinet og målgruppen vil være relativt stabile over en ettårsperiode, da kropp- og treningsidealer ikke synes å endres i merkbar grad innenfor en slik tidsramme. Vi anser dermed mengden tekst som tilstrekkelig for å besvare analysens problemstilling. Ettersom Egmont Publishing ikke har utgaver eldre enn ett år på lager (A. Brændshøi, personlig kommunikasjon, 19. august, 2016), valgte vi av pragmatiske årsaker ut fire utgaver fra det siste året. Disse er hentet fra mars 2016, mai 2016, juli 2016 og september 2016. Det fullstendige tekstmaterialet utgjorde til sammen 5-6 A4-sider. Vi valgte annenhver måned for å få spredning i tid, da vi så langt det var mulig ville unngå at teksten ble farget av spesifikke årstider, kortere trender og liknende.

Resultater

Steg 1: Studere studieobjektet av interesse gjennom en tekstlig materialisering

Studieobjektet i denne analysen er *den kvinnelige atletiske kroppen*. Vi har analysert hvordan studieobjektet konstrueres i intervjuer med aktive kvinner i treningsmagasinet “ShapeUp”. Disse intervjuene er skriftlige og hentet fra fire forskjellige utgaver av magasinet. Intervjuene er linjenummerert og lagt ved i Appendiks A. Tallene i parentes indikerer linjene utdragene og de mer sammenfattende delene av analysen er hentet fra.

Steg 2: Utforske tekstens hoved- og bibetydninger gjennom en form for fri assosiasjon. Hvis det er flere forskere bør dette steget gjøres i fellesskap

Fellesnevneren for alle intervjupersonene er at de på en eller annen måte har trening som en stor del av karrieren. Intervjuene impliserer at vi får innblikk i et liv og en virkelighet som ikke nødvendigvis er tilgjengelig for allmennheten. Vi får også inntrykk av at vi kan få ny kunnskap ved å lese disse intervjuene. Slike assosiasjoner får vi blant annet gjennom utsagn som "her avslører hun hvordan hun kjører en skikkelig effektiv treningsøkt" (275-276).

Vi får også inntrykk av at det å bruke kroppen er noe som medfører en form for gevinst eller utbytte. Det nevnes blant annet fysisk utbytte i form av styrke og gode prestasjoner og mentalt utbytte i form av glede og overskudd. For noen synes det også å være en gevinst i at man følger sin store lidenskap, og flere beskriver det som å leve ut barndomsdrømmen (1, 40-41, 143 og 207-208).

Ved gjennomlesning av teksten får vi assosiasjoner til at trening og fysiske anstrengelser koster noe for utøveren. Trening kan være tærende på kroppen, og man må derfor ta forholdsregler for å sørge for å holde seg frisk. Dette inntrykket får vi blant annet gjennom utsagnene "Da er det superviktig at jeg får i meg tilstrekkelig med næring og at jeg får sovet godt." (15-16), "Heldigvis har danserne med seg noen som passer på at det blir påfyll av de riktige tingene, som skreddersydde juicer og smoothies." (18-19) og "Ellers trener jeg veldig mye forebyggende, og slynger og bosuballen er mine beste venner." (38-39).

Ved gjennomlesning av intervjuene får vi assosiasjoner til noe altomfattende og at trening inngår i et strengt levesett det er viktig å forplikte seg til. Dette tydeliggjøres i utsagn som "Åtte timer lange treninger seks dager i uka, forebyggende trening og et strengt kosthold er en vesentlig del av Monas hverdag" (12-13). Intervjupersonene fremhever viktigheten av å dedikere seg til målene sine, samt utvise viljestyrke i møte med utfordringer for å overkomme disse, noe som kommer tydelig frem i utsagnet "Det er nok mange som ikke hadde taklet å være skadet for en så lang periode. Men jeg har fått inn viljestyrken med morsmelka" (88-89).

Formuleringene i utsagnene gir oss inntrykk av at kropp og sinn er to adskilte størrelser. Slike assosiasjoner vekkes blant annet av utsagnet "[Intervjupersonen] sier selv at forholdet hennes til egen

kropp er usedvanlig avslappet." (66). Utsagnene gir også inntrykk av at å være motivert og mentalt sterk er en viktig forutsetning for å prestere godt fysisk. Gode fysiske prestasjoner kan igjen bidra til økt motivasjon, mestring og forbedret selvfølelse (43-44, 196-200).

I analysen får vi også inntrykk av at det eksisterer noen krefter som kalles "kroppspress" som man bør motstå eller forsvare seg mot. Intervjupersonene synes å dra et skille mellom aktivitetene de holder på med og "kroppspress", og inntar således en distanse til "kroppspress". Gjennom utsagnet "Det finnes så utrolig mange viktigere ting enn å ha six pack. Livet er så jæ*** kort. (67-68)" formidler en intervjuperson at det at kroppen er sterk og sunn har forrang og er viktigere enn å ta seg godt ut. Vi får også assosiasjoner til at denne distinksjonen mellom estetikk og sunnhet utfordrer eller avløser en tidligere standard der det estetiske vektlegges, men som nå har mistet sin tidligere verdi (196-200).

Steg 3: Spørre hvilke objekter det blir referert til i teksten, og beskrive dem

I denne delen av analysen utforsker vi ulike aspekter ved konstruksjonene av studieobjektet *den kvinnelige atletiske kroppen*. I følge vår analyse synes studieobjektet å konstrueres på følgende måter

Selvrealiserende prosjekt. Den kvinnelige atletiske kroppen ser ut til å bli konstruert som et slags selvrealiseringsprosjekt, der man virkeliggjør sine livsmål, medfødte talenter og ervervede evner. Tre av de fire kvinnene i intervjuene har forsøkt å følge sin store lidenskap og lever av trening eller idrett (1, 143, 269-270). Sitatet "Og hvor ydmyk Kayla enn er, er hun også - heldigvis - stolt over det hun har fått til" (268) impliserer at det intervjupersonen har utrettet i treningskarrieren er noe hun tar berettiget stolthet i. Således kan man som leser få inntrykk av at selvrealisering er et prosjekt som alle har og bør ha, og at intervjupersonene er et slags ideal man bør leve etter og la seg inspirere av. Gjennom utsagn som "Her avslører hun hvordan hun kjører en skikkelig effektiv treningsøkt." (275-276), får vi inntrykk av at intervjupersonene avslører "triksene" og reglene de lever etter som har bidratt til deres suksess innenfor deres respektive karrierer (28-30, 38-39, og 196-

198). Av dette følger også at leseren får mulighet til å la seg inspirere og følge intervjupersonenes eksempel.

Noen utsagn impliserer at intervjupersonene kan ha biologiske forutsetninger for å gjøre det bra: "Og det er ikke bare pigmenter hun har arvet, Amanda hevder at hun også har fått et rykende temperament fra Øst-Europa. På mange måter har dette kommet godt med i idretten" (71-73). Samtidig har de også karakteristika man vanligvis vil betegne som psykologiske, som stor viljestyrke, pågangsmot og drivkraft (88-89 og 120-123). Dette kommer også frem i utsagnet "Det var lidenskapen min for sport og en forkjærlighet for å hjelpe mennesker som førte til at jeg studerte til å bli personlig trener" (207-208). Således blir intervjupersonene fremstilt som om de skiller seg fra andre kvinner som er opptatt av trening, samtidig som de fungerer som gode og realistiske rollemodeller.

Teleologisk logikk. Den kvinnelige atletiske kroppen konstrueres som å først og fremst være formålstjenlig og å ha potensiale til å realisere ulike gevinster. For en av intervjupersonene handler det om gode prestasjoner i konkurransesammenheng: "Øvelser med roteringer er særdeles viktig for et godt grunnlag på håndballbanen" (113-114). For en annen av intervjupersonene handler gevinstene om oppnåelser i modellkarrieren: "Takket være balletten har jeg god kroppskontroll, og jeg vet hvor viktig det er at hender og føtter er i samspill med resten av kroppen. Det er en stor fordel når jeg poserer og går catwalk." (294-296). Noen utsagn impliserer at en av intervjupersonene tilbringer enorme mengder tid og arbeid for å yte godt nok "når det gjelder" (97-100). Det ligger også en forventning om at investeringer i prosjektet gir avkastning, og at hardt arbeid gir fortjeneste gjennom en forbedret kropp. Treningen synes derfor å ha instrumentell verdi, der treningens primære funksjon er å bedre prestasjonsnivået eller føre til en bestemt måltilstand. Deretter kan det være viktig å restituere, hvile og få en pause fra treningen: "Etter et show vil jeg ikke engang se et treningsstudio før etter en måned! Da slapper jeg heller av, spiser asiatisk mat sammen med forloveden min og gjør utendørsaktiviteter jeg synes er morsomme." (290-292).

Ivareta egen helse. Ut fra analysen synes det diskursive objektet å konstrueres som et forsøk på å oppnå en balansegang mellom fysisk og psykisk anstrengelse, og inntak av næring og hvile. Det handler nærmest om å opprettholde et slags homeostatisk regnskap. Trening kan virke nedbrytende på kroppen, og for å opprettholde god helse og gode prestasjoner kreves det at man fyller på med riktig næring og sørger for å få tilstrekkelige perioder med restitusjon: "På de mest intensive dagene har vi faktisk vært opp i 16-timersdager med trening. Da er det superviktig at jeg får i meg tilstrekkelig med næring og at jeg får sovet godt." (15-17). Dersom det er ubalanse i det homeostatiske regnskapet kan dette utgjøre risiko i form av utmattelse, skader og sykdom.

Noen av tiltakene intervjupersonene gjør i hverdagen ser ut til å handle om å ivareta sin psykiske helse. Dette knyttes både til å roe ned mentalt (28-30) og motstå et "kroppspress" som råder i vår kultur og som kan vise seg ekstra tydelig i enkelte treningsmiljø: "I Hollywood er det umulig å skåne seg for utseendepresset, men jeg prøver å ha et sunt forhold til det." (53-55). Dette kroppspresset fremstår som usunt og som noe som potensielt kan skade både fysisk og psykisk helse.

Selvkontroll og disiplin. *Den kvinnelig atletiske kroppen* synes å bli konstruert som et prosjekt der selvdisciplin og viljestyrke spiller en avgjørende rolle: "Bak de to timene med eksplosiv dans på scenen ligger uendelig mye trening og disiplin" (13-14). Trening beskrives som kontinuerlig hardt arbeid over lang tid, der utøveren må holde seg til strenge regler både når det angår trening og kosthold. Denne disiplinen synes først og fremst å angå sinnet, da det ofte refereres til mental viljestyrke i teksten (84-94, 125-126). Et indirekte eksempel på dette ser vi i følgende sitat: "Uansett hvor tungt det har vært å komme seg opp og ut, har jeg aldri angret på en treningsøkt" (46-47). En intervjuperson anerkjenner at hun har andre interesser, men at hun tilsidesetter disse for å følge karrieren sin: "Et a4-liv med mann og barn hadde jo heller ikke vært feil, innrømmer hun." (147-148).

Dualisme. Den kvinnelige atletiske kroppen synes å konstrueres som å tilhøre en dualistisk logikk, hvor kropp og sinn er adskilte: "[hun har] i en alder av 24 startet en treningstrend som

fokuserer like mye på selvtillit og et forbedret selvilde som den gjør på kropp og styrke." (178-179). Sitatet "Det er en rutine som kroppen min har utviklet, og som den nå nyter" (262-263) beskriver kroppen nærmest som en autonom størrelse med egne ønsker. Samtidig synes sinnet å ha potensial for en slags overordnet styrende rolle: "En skulderskade fikk henne ute av spill i hele to og et halvt år, noe hun heldigvis kom seg over, takket være hennes sterke psyke" (86-87)."

Motpol til utseendepresset. Ut i fra vår lesning synes den kvinnelige atletiske kroppen å bli konstruert som noe som utfordrer etablerte normer for hvordan en kvinnekropp skal se ut. Dette kommer blant annet tydelig frem i utsagnet "Jeg er faktisk helt enig i at det ikke finnes noe sånt som én bikinikropp!" (188). Intervjupersonene synes indirekte å dra et skille mellom de aktivitetene de holder på med og det som betegnes som kroppspress gjennom utsagnene "[hun] opplever (...) at det er en del misforståelser i bransjen når det gjelder hvordan man kan oppnå sine egne helse- og fitnessmål" (193-195) og "Jeg føler meg heldig som vokste opp før samfunnet vårt ble bombardert av det kroppspresset som florerer i dag" (80-81). Det utseendebaserte kroppspresset refereres til som et ugyldig ideal som tilhører en annen treningskultur enn den som er gjeldende for intervjupersonene. God helse, en sterk kropp og gode prestasjoner bør veie tyngre enn estetiske mål (67-69). Her nevnes også selvtillit som et sentralt mål når det angår trening (189-191 og 199-200). Den nye sunnheitsstandarder synes også å presenteres som noe bedre, mer ektefølt og mindre overfladisk: "Jeg tror ikke på en "quick fix" eller forbigående treningstrender. Jeg tror på sunne livsstilsrutiner som kan opprettholdes, og som hjelper kvinner til å *føle* seg lykkelige og vel i sin egen kropp - hele året rundt!" (196-198).

Steg 4-8: Diskurser, subjektposisjoner, koherente meningssystemer og kritikk

I denne delen av analysen ser vi nærmere på ulike konstruksjoner i teksten og hvilke diskurser disse synes å være muliggjort av. Vi avdekker videre hvilke subjektposisjoner som konstitueres innenfor disse diskursene, og hvilke koherente meningssystemer disse diskursene utgjør.

I sistnevnte punkt inkluderes også hvordan en "aktør" innen spesifikke diskursive praksiser ville stilt seg til kritikk mot disse.

Nyliberalistisk diskurs. Den kvinnelige atletiske kroppen konstruert som selvrealiserende prosjekt, teleologisk logikk og selvkontroll og disiplin mener vi muliggjøres innenfor en *nyliberalistisk diskurs*. Dette fordi utsagnene synes å hvile på et menneskesyn der enkeltindividets rett og plikt til å ta vare på seg selv står i sentrum med et overordnet mål om selvrealisering. Dette ser vi i sitatet "Dette er jobben og lidenskapen min, og jeg har vært nødt til å finne min egen måte å holde meg frisk på." (21-23), eller mer indirekte i sitatet "På de tunge dagene er nok den beste treningsmotivasjonen et tilbakeblikk på de valgene jeg har tatt." (45-47). Dette uttrykker en stor tiltro til egen agens og vektlegger individet som en sentral aktør. Denne selvrealiseringsprosessen kan komme til uttrykk når individet bryter egne rekorder eller konkurrerer mot andre. Vi forstår dette som en effektivisert prosess hvor individet presser seg selv til det ytterste for å bli den beste utgaven av seg selv. Dette forutsetter at individet har kapasitet til å forvalte sine egne ressurser, evner og ferdigheter på en måte som bringer en nærmere målet om selvrealisering. Her sees trening først og fremst som noe formålstjenlig som gir en form for avkastning: "Favorittøvelsen min er knebøy fordi den er så utrolig god på å styrke bein, noe som er ekstremt viktig for idretten min" (106-107). Investeringer i form av hardt arbeid medfører at man oppnår resultater: "Etter mye slit, var gullmedaljen endelig et faktum" (97). Oppsummert kan det sies at man bør styre seg selv etter det som kan betegnes som markedsøkonomiske prinsipper: Man har individuelt ansvar for å forvalte og investere sine egne ressurser på en slik måte som gir størst mulig avkastning ved at man aktualiserer den kvinnelige atletiske kroppen. Av utsagnene får vi inntrykk av at markedet er "fritt", og at alle kan få en kvinnelig atletisk kropp bare man foretar rasjonelle valg og forplikter seg til sine mål.

Innenfor en nyliberalistisk diskurs posisjoneres intervjupersonene som individer som har klart å oppnå suksess og realisere seg selv. Den kvinnelige atletiske kroppen og hva den kan utrette er i denne sammenheng et resultat av bruk av visse *produkter*, som treningsmetoder, treningsutstyr,

matprodukter og liknende, i tillegg til hardt arbeid, selvdisiplin og målrettethet. Således fungerer idrettsutøvere, trenere, livsstilsveiledere og andre “suksessfulle” individer som *frontfigurer og leverandører* for produktene som kan utvikle den kvinnelige atletiske kroppen. De fremstår også som rollemodeller og idealer for resten av befolkningen. Leserne av “ShapeUp” og annet øvrig publikum av slike suksesshistorier kan vi forstå som *forbrukere* innenfor denne diskursen. Forbrukerne har mulighet til å anskaffe seg en atletisk kropp ved å følge frontfigurenes eksempler når det angår levesett og livsvalg, og ved å konsumere produkter som treningsmetoder og kostholdsplaner. Dette får vi spesielt inntrykk av i sitatene “Jeg håper at kvinner fra hele verden kan følge meg og føle seg trygge på at rådene jeg gir er ekteføyte og effektive” (180-181) og “Som de fleste normale mennesker liker jeg ikke å gå på treningsstudio. Derfor prøver jeg å la treningen bli en naturlig del av hverdagen min” (284-285).

Både frontfigurene og forbrukerne ilegges stort individuelt ansvar for sine egne handlinger: “På de mest intensive dagene har vi faktisk vært opp i 16-timersdager med trening. Da er det superviktig at jeg får i meg tilstrekkelig med næring og at jeg får sovet godt. Jeg merker stor forskjell på hvordan jeg presterer når det er på plass.” (15-17). Det foreligger en forventning om at enkeltindividet har motivasjon og kapasitet til å foreta egne valg nærmest uavhengig av omstendighetene. Som allerede nevnt kan frontfigurene ta stolthet i deres oppnåelser og kan rettferdiggjøre sin posisjon ved å hevde at hardt arbeid har resultert i at de har nådd sine mål. Frontfigurene får dermed legitimitet til å gi gode råd og dele sine erfaringer som suksesshistorier.

Innvendinger mot en nyliberalistisk diskurs kan kritiseres for å begrense enkeltindividets frihet og potensiale til å utfolde seg. Som en forlengelse av dette kan kritikk møtes med argumenter om at individer som er “den beste utgaven av seg selv” har en samfunnsøkonomisk nytteverdi fordi disse individene er friske, sterke, har mye overskudd og er psykologisk veltilpasset. Kritikk kan også møtes med argumenter som at et fritt marked med konkurranse mellom treningsmetoder bidrar til å effektivisere utvikling av produktene, som videre kan aktualisere den kvinnelige atletiske kroppen.

Helsediskurs. Ut i fra analysen konstrueres den kvinnelige atletiske kroppen som teleologisk logikk, ivaretagelse av egen helse og selvkontroll og disiplin. Disse konstruksjonene kan kategoriseres innenfor en *helsediskurs*. Dette blant annet fordi intervjupersonene synes å være opptatt av en slags homeostatisk balanse med primært siktemål om å opprettholde god helse: "Jeg burde kanskje ha vært strengere med meg selv i matveien, men jeg synes mat og snacks er så altfor digg til å ikke spise det. Siden jeg også trener så mye som jeg gjør, tenker jeg ikke at det spiller så veldig big deal om jeg skeier ut i ny og ned [*sic*]." (140-142). I dette sitatet er det også tydelig at intervjupersonen opplever et ansvar for sin egen helsetilstand. Det impliseres også at trening er formålstjenlig i den forstand at det opprettholder god helse. God helse er igjen en viktig forutsetning for den kvinnelige atletiske kroppen: "Personlig har jeg heller lagt et annet, sunt press på meg selv, som handler om å ha bra nok helse for å kunne prestere best mulig." (54-55).

I en helsediskurs konstrueres subjektposisjoner som *frisk, syk, pasient, ekspert* og *talspersoner uten fagutdannelse*. Subjektposisjonene som innehar ekspertise i denne sammenheng er i hovedsak leger, psykologer, ernæringsfysiologer, fysioterapeuter, kostholdsrådgivere og treningseksperter. Eksempelvis i sitatet "Heldigvis har danserne med seg noen som passer på at det blir påfyll av de riktige tingene, som skreddersydde juicer og smoothies." (18-19) får man inntrykk av tilstedeværelse av en slik ekspertposisjon. I en helsediskurs impliseres det at *ekspertene* har makt til å utforme standarder for normalitet, sunnhet og friskhet, samt å sette grensene for når man avviker fra det normale og sunne. Hva som anses som sunt og normalt begrunnes ut fra et ernæringsvitenskapelig og medisinsk perspektiv. *Ekspertene* kan også oppfordre publikum til å følge deres råd og anbefalinger på bakgrunn av dette.

Talspersoner uten fagutdannelse er de som ytrer standpunkter og gir råd om helse, kosthold og fysisk aktivitet, gjerne i media, men som ikke har en helsevitenskapelig faglig bakgrunn. Disse har ofte mye personlig erfaring og er på mange måter et anekdotisk fysisk bevis på sin egen "kunnskap" ved at de er slanke, veltrente og tilsynelatende "kjernesunne". Gjennom dette har de

opparbeidet seg innflytelse til å uttale seg om sine erfaringer og meninger. Dette kommer blant annet frem i sitater som "Dere shape-up-lesere har nylig kåret henne til den mest inspirerende treningspersonligheten" (169-170). De har stor påvirkningskraft, for eksempel på grunn av mange følgere i sosiale medier, og ilegges stort ansvar for hva de ytrer i det offentlige rom. De kan derfor kritiseres for å gi råd som potensielt kan være skadelige fordi de ikke er basert på vitenskapelig forskning.

Ut i fra analysen synes *de syke* individene å betraktes som avvikende fra det normale, og er avhengige av *ekspertene* for å bli friske. Vi forstår derfor *de syke* som å være i en subjektposisjon med lite makt, og som til dels har mistet sin autonomi da de er hindret i "normal" fungering. Dette kommer frem i sitatene: "En skulderskade fikk henne ut av spill i hele to og et halvt år, noe hun heldigvis kom seg over, takket være hennes sterke psyke. Det er nok mange som ikke hadde taklet å være skadet for en så lang periode." (86-88). *Friske* individer er pålagt ansvar for sin egen helse, og oppfordres til å følge råd som gis av *ekspertene* innenfor denne diskursen. Å avvike fra ekspertråd kan medføre økt sykdomsrisiko. Dersom *de friske* unnlater å forholde seg til ekspertråd kan de anklages for å ikke vite hva som er i deres egen interesse. De kan også anklages for å være uansvarlige ved å sette sin egen helse i risiko.

Kritikk mot diskursive praksiser i en helsediskurs kan møtes med argumenter om at standarder for "normalitet" og "friskhet" baseres på konklusjoner fra veldokumentert forskning. Som *ekspert* kan man derfor anklages for å være uprofesjonell dersom man ikke forholder seg til etablert kunnskap innenfor sitt eget fagfelt. I forlengelse av dette kan man også anklages for å ikke yte god helsehjelp.

Diskurs om overvåkning og kontroll. Den kvinnelige atletiske kroppen konstruert som selvkontroll/disiplin og dualisme synes å muliggjøres innenfor en *diskurs om overvåkning og kontroll*. Selvdisiplin og det at sinnet har en overordnet rolle til kroppen synes å forutsette et aspekt som overvåker og utøver kontroll og et annet aspekt som blir overvåket og kontrollert. Dette ser man

tydelig i sitatet "Husk at du kan tillate deg selv et juksemåltid i uka, spesielt hvis dette hjelper deg med å ikke overspise og holde ["cravings"] i sjakk. Personlig ELSKER jeg tiramisu..." (266-267). Bruken av ordet *tillater* tyder på at noen eller noe følger med på hva vi gjør, og at vi ikke er fri til å gjøre som vi vil uten at det får konsekvenser. I intervjuene fremstår den som overvåker og den som blir overvåket tilsynelatende som en og samme person. Dette kan illustrere internalisering av dominerende normer, forventninger og roller i samfunnet, som personen forsøker å innrette seg selv etter. Som tidligere nevnt kan en slik internalisering forklares gjennom en panoptisk internalisert makt (Duncan, 1994). Det er slik vi også forstår det overvåkende aspektet i en diskurs om overvåkning og kontroll. I henhold til normer og forventninger i samfunnet kan personer utgjøre en potensiell trussel for seg selv og samfunnet med hensyn til noen sikkerhetsparametre, som i denne sammenheng handler om normal vekt, høy muskelmasse og god helse. Som følge av en panoptisk internalisering og vissheten om at man til enhver tid *kan* bli sett, overvåker man seg selv og innretter seg etter det man tror er individuelle normer og forventninger. Dette kommer tydelig frem i sitatet "Jeg liker å vite hva som er i maten jeg spiser (...) Jeg liker ikke tanken på å få i meg kjemiske fremstilte stoffer, så jeg kjøper alltid økologisk." (309-310). Sitater som "Jeg burde kanskje ha vært strengere med meg selv i matveien" (140) tyder på at den panoptiske internaliseringen innebærer at man "føler" at man begår lovbrudd selv om man ikke blir "tatt".

Kritikk rettet mot praksiser i en diskurs om overvåkning og kontroll kan møtes med argumenter som at opphevelse av overvåkning og kontroll kan utgjøre risiko for enkeltindividet og samfunnet. Dersom potensielle trusler ikke overvåkes kan de heller ikke irettesettes og holdes i sjakk. Et annet motargument kan være at vissheten om at man til enhver tid kan bli overvåket medfører at befolkningen regulerer seg selv, noe som er en forutsetning for en velfungerende moderne sivilisasjon.

Emansiperende diskurs. Konstruksjoner av den kvinnelige atletiske kroppen som motpol til utseendepresset kategoriserer vi som en *emansiperende diskurs*. Flere av uttalelsene synes å handle

om å skape en distanse eller utfordre noen etablerte og populære normer for hvordan en trent kvinne skal se ut og hva trening skal handle om, eksempelvis i sitatet "Det er mye viktigere å ha en frisk kropp enn en kropp som ser bra ut." (68-69). Dette presenteres som noe annerledestenkende og nytt som har potensiale til å erstatte de etablerte normene, og som til gjengjeld kan ha en emansiperende effekt. De etablerte normene for kvinnekroppen og trening baseres på det vestlige tradisjonelle skjønnhetsidealet. Idealet manifesterer seg som utseendepress, en slags påvirkningskraft som er vanskelig å identifisere og stå imot: "Vi er nok mange som kan kjenne oss igjen i å føle et visst treningspress. Higet etter å stadig sjekke tall og resultater, å måtte kontrollere vekta og matinntak, kan fort bli en usunn vane. Derfor er Kayla tydelig på hvorfor hun trener og spiser som hun gjør.." (257-259).

Innenfor en emansiperende diskurs finner vi subjektposisjonene *kvinnelig opprører/frigjører* og *undertrykte kvinner*. Utseendepress medfører et prosjekt der kvinner blir opptatt av å gjøre seg mer attraktive. Attraktivitet handler i stor grad om å være tiltrekkende og fristende for det motsatte kjønn. Med andre ord, for å kunne vurdere ens egen attraktivitet må kvinner innta et perspektiv utenfra og se på ens eget utseende gjennom et maskulint blikk. Utseendeforbedrende prosjekter kan derfor sies å være noe som skjer fra et maskulint perspektiv. Som *opprører* er man aktiv motstander av kroppspress. *Opprøreren* er i posisjon til å påpeke feil og mangler ved de etablerte standardene og idealene for hva den kvinnelige atletiske kroppen er. Man har også legitimitet til å etablere nye standarder og idealer og argumentere for hvorfor disse er bedre og burde erstatte de gamle. Således har opprørerne også legitimitet til å oppfordre andre til å følge deres eksempel og utfordre de gamle antakelsene ved å omfavne nye. I sitatet "Vises cellulittene mine nå? spør Amanda og ler." (61) får vi inntrykk av at intervjupersonen latterliggjør et overfladisk utseendefokusert ideal. Vi forstår dermed *opprørerne* som å ha legitimitet til å erklære seg selv som upåvirkbar, nærmest "immun", mot kreftene man kaller kroppspress. Således har de også rett til å anse de undertrykte som "offer". Bevisstgjøring av hvordan man påvirkes av kroppspress representerer en slags emansipasjon. Når

individet er "frigjort" har man et ansvar for å motstå kroppspresset. Dersom man mislykkes med dette kan man anklages for å ha latt seg påvirke og for å ha et anstrengt forhold til sin egen kropp. Dette kommer spesielt tydelig frem i sitatet "I Hollywood er det umulig å skåne seg for utseendepresset, men jeg prøver å ha et sunt forhold til det." (53-54). Som en av *de undertrykte* har man et begrenset spillerom og få handlingsmuligheter. De kan verken stå imot eller forhindre at de blir påvirket av kreftene man kaller kroppspress, og i de fleste tilfeller er de heller ikke bevisst at de er under påvirkning.

Kritikk rettet mot diskursive praksiser i en emansiperende diskurs kan møtes med anklagelser om at de er undertrykkende i den forstand at de bidrar til å opprettholde et kvinnelig kroppsideal som er for ensformig, begrensende og potensielt farlig. Et annet motargument kan være at man forblir passiv, opprettholder kvinneundertrykking og skriver fra seg et ansvar man har for å fremme et mer hensiktsmessig og frigjørende kroppsideal. Dersom kvinner er løsrevet fra utseendepress kan de investere tid og ressurser i andre aktiviteter som gir dem større avkastning, og som kan bidra til å bedre kvinners livskvalitet.

Steg 9 og 10: Se på hvordan tilgrensende diskurser omtaler de samme objektene og hvordan de konstruerer det som ser ut som "samme" objekt på forskjellige måter

Kontraster mellom diskurser. En emansiperende diskurs skiller seg fra øvrige diskurser i at den synes å representere et tilsynelatende opprør mot noe som er etablert i samfunnsstrukturen. Både nyliberalistisk diskurs, helsediskurs og diskurs om overvåkning og kontroll innebærer å handle i tråd med allment aksepterte forventninger og normer. Ved å skape en distanse til og påpeke begrensninger ved et dominerende kroppsideal synes en emansiperende diskurs å oppfordre individet til å "gå mot strømmen". Eksempelvis vil internalisering av slanke kroppsidealer i en diskurs om overvåkning og kontroll forstås som illusjoner som til syvende og sist bidrar til å undertrykke kvinner i en emansiperende diskurs.

Konstruksjoner av den kvinnelige atletiske kroppen i en nyliberalistisk diskurs og i diskurs om overvåkning og kontroll skiller seg fra hverandre i at førstnevnte fremhever individuell frihet som sentralt, mens sistnevnte vektlegger frihetsberøvelse. I en nyliberalistisk diskurs forstås individet som ha høy grad av agens i en selvrealiseringsprosess. Dette står i kontrast til en diskurs om overvåkning og kontroll da den kvinnelige atletiske kroppen forutsetter disiplinering og kontroll gjennom en panoptisk internalisert makt.

Det kan også være noe kontraster mellom en helsediskurs og en emansiperende diskurs. Den kvinnelige atletiske kroppen konstrueres som en målbar objektiv størrelse i en helsediskurs. I en emansiperende diskurs anses ikke den kvinnelige atletiske kroppen som noe naturgitt, men heller noe som er betinget av sosiale og kulturelle faktorer.

Overlappende diskurser. Både en nyliberalistisk diskurs og en emansiperende diskurs vektlegger frihet som et viktig aspekt ved den kvinnelige atletiske kroppen. I en nyliberalistisk diskurs er man opptatt av at individet skal bruke sin indre driv til å følge sine ambisjoner og mål, og denne selvaktualiseringen forutsetter at individet er fritt til å følge sine ønskemål. I en diskurs om emansipasjon anses man som "fri" når man har klart å løsrive seg fra det undertrykkende kroppspresset. Begge diskurser impliserer også høy grad av individuelt ansvar. Eksempelvis kan man føle personlig utilstrekkelighet dersom man ikke mestrer å realisere sine livsmål i en nyliberalistisk diskurs, eller ikke klarer motstå kroppspress og å ha et avslappet forhold til sin egen kropp i en emansiperende diskurs.

Et fellestrekk mellom en nyliberalistisk diskurs og en helsediskurs er at begge er opptatte av at individet skal etterstrebe å være en frisk, sunn og veltilpasset utgave av seg selv. I den nyliberalistiske diskursen fordi veltilpassede friske individer i større grad kan bidra på arbeidsmarkedet; i en helsediskurs fordi optimal helse er et mål i seg selv, i tillegg til at fravær av sykdom kan utgjøre store samfunnsmessige kostnadsbesparelser.

I alle diskursene konstrueres den kvinnelige atletiske kroppen som noe som til en viss grad forutsetter kontroll. I en nyliberalistisk diskurs forutsetter den kvinnelige atletiske kroppen selvdisciplin og måtehold, og individet har selv ansvaret for at dette blir overholdt. I en helsediskurs er det ekspertene som oppfordrer individer til å holde seg friske, og bestemmer når det skal gjøre ytterligere tiltak, for at de skal holde seg innenfor gitte rammer for normalitet. Innen en diskurs om overvåkning og kontroll monitorerer og regulerer individet seg selv i henhold til forventninger, lover og regler i samfunnet. En emansiperende diskurs synes også å implisere en slags form for kontroll, der individet oppfordres til å ikke passivt la seg påvirke av "kroppspress".

Både innenfor en helsediskurs og en emansiperende diskurs argumenteres det for at andre faktorer enn estetiske forhold bør ha forrang. Innenfor en helsediskurs er det individets helse, som forutsetter en balanse mellom aktivitet, energiinntak og restitusjon, som er av størst betydning. På lik linje anses en sterk og velfungerende kropp som viktigere enn en kropp som ser bra ut i en emansiperende diskurs. I begge diskurser kan man ha et overdrevent og potensielt farlig fokus på utseende, som kan bidra til dårligere helse og utvikling av spiseforstyrrelser.

Steg 11: Referere til andre tekster for å utdype diskursen og dens implisitte innhold

Nyliberalistisk diskurs. Et eksempel på andre tekster som benytter seg av en nyliberalistisk diskurs er selvhjelp- eller selvutviklingslitteraturen. Store deler av selvutviklingslitteraturen lener seg på antakelsen om at den viktigste forutsetningen for å skape endring i sitt eget liv er de valgene man selv tar. Selvutvikling handler ofte om hvordan man kan få bedre selvfølelse, bedre relasjoner til andre, bli mer effektiv i hverdagen og liknende temaer. Bøkene rettes derfor mot et publikum som ikke får realisert sitt fulle potensial og som trenger hjelp til å ta grep i sitt eget liv (Helsedirektoratet, 2014). En selvhjelpsprosess handler om å gjenerobre sine iboende ressurser, og lener seg på antakelsen om at individet selv kan mobilisere erfaringer og kunnskap når livsutfordringer oppstår. Dette gjøres tydelig i mange brukererfaringer, der en beskriver prosessen som "å sette seg selv i førersetet" (Selvhjelp Norge, 2016, 22. juli). Det dras også et eksplisitt skille mellom selvhjelp og

behandling: Mens behandling impliserer tilstedeværelse av en faglig “ekspert”, vil man i selvhjelp i større grad lene seg på egne ressurser (Selvhjelp, 2016, 18. august). Samtidig kan selvutviklingsbøker sies å som regel være skrevet av “de beste blant oss”, ved at de er i en ekspertposisjon eller ved at de har lang erfaring og har klart å lykkes på temaet.

Helsediskurs. En helsediskurs synes å være spesielt fremtredende i tekster der det gis retningslinjer for hvordan “friske” individer kan opprettholde god helse. Helsedirektoratets kostråd (2016c) er et eksempel på dette, hvor rådene baserer seg på etablert kunnskap om hvordan og hva man kan spise og drikke for å holde seg frisk. På sine nettsider beskriver Helsedirektoratet (2016a) at de innehar faglig styrke ved at deres arbeid er “kunnskapsbasert og støtter seg på godt faglig skjønn”, at det er “preget av tydelighet, åpenhet, åpne prosesser og god kommunikasjon” og at det “innebærer helhetlig tenkning, tverrfaglighet og dialog”. Helsedirektoratet har presentert sin visjon som “God helse - gode liv” (Visjon og verdier, para. 2-3). Av dette forstås Helsedirektoratet som å stå i en ekspertposisjon ved at deres råd er “riktige”, gjennomførbare og at de valgene man foretar seg basert på deres råd vil føre til et bedre liv. En helsediskurs gjør seg også tydelig i tekster på sosiale medier, som blogginnlegg eller inspirasjonskanaler på Instagram og Facebook, hvor både eksperter og talspersoner uten fagutdannelse publiserer råd om “god helse” som når ut til store, heterogene grupper av mennesker (Meikle, 2016).

Diskurs om overvåkning og kontroll. En diskurs om overvåkning og kontroll finner man blant annet innenfor psykologien. Spesielt den psykoanalytiske tradisjonen tar direkte for seg et kontroll- og overvåkningselement i sin strukturelle personlighetsteori: Det er ego-strukturens oppgave å balansere mellom ids seksuelle og aggressive impulser og super-ego som representerer samfunnets normer og krav (Black & Mitchell, 1995). Foucault (1990) hevdet at på bakgrunn av sin “vitenskapelighet” har psykoanalysen bidratt til en disiplinering av befolkningen ved å gjøre seksualitet og lyster til noe som skal tøyles og «tilstås» til terapeuten. Foucault (1990) mente at fremveksten av “moderne” vitenskapsfelt, deriblant psykoanalysens forståelse av seksualitet, bidro

til en medikalisering av seksualitet og seksuelle avvik og “forstyrrelser”. Således ble seksualitet et objekt for kontroll og inngripen av ulike vitenskapelige autoriteter (Gutting, 2005).

Emansiperende diskurs. I media finner man antydninger til en emansiperende diskurs formidlet i budskapet “Strong is the New Skinny”. Dette har nærmest blitt mantraet innenfor en treningstrend rettet mot et publikum som ønsker en trent, sterk kropp framfor en slank “modellaktig” kropp (Kiberd, 2015, 20. april). Fokus på fysiske prestasjoner fremfor utseende hylles som et sunnere og mer realistisk kroppsideal da det åpnes opp for at en trent og sterk kropp kan ta mange ulike former (Dyregrov, 2015, 29. mai; English, 2013, 26. juli).

Man kan også finne eksempler av en emansiperende diskurs i ulike feministiske tekster. Et eksempel er “Lust Cinema”; et erotisk filmselskap der estetikken eksplisitt forsøker å utfordre det dominerende perspektivet innenfor pornografi og erotikk. Grunnleggeren av filmselskapet uttaler blant annet at de aktivt ønsker kvinner bak kamera for å endre “synsvinkelen” vekk fra typisk mannsdominert pornografi (Lust, 2016; Atli Bjarnason, 2016, 16. juni). Et annet eksempel der en emansiperende diskurs kommer til uttrykk er i blogger som Casa Kaos, der forfatteren Marte Frimand-Anda (2014, 30. januar) tar et oppgjør med perfeksjonistiske idealiserte fremstillinger av familielivet. Blant annet kritiserer hun Caroline Berg Eriksen for å poste bilder av sin flate og muskuløse mage kun fire dager etter fødselen da det bidrar til en myte om at alle kan få flate mager kort tid etter fødselen bare ved å trene og spise rett (Frimand-Anda, 2016, 17. september).

Steg 12: Reflektere over begrepene som blir brukt til å beskrive diskursen, noe som involverer moralske og politiske valg som den som analyserer må ta

Opgaven er utformet innenfor en sosialkonstruktivistisk epistemologi der man anser ens virkelighetsforståelse som kontinuerlig formet av historiske, ideologiske og kulturelle faktorer. Selv om den analytiske prosessen er basert på Parkers tilnærming til diskursanalyse deler vi ikke hans senere posisjon som kritisk realist, som legger til grunn at sosiale konstruksjoner er delvis begrenset av materielle forutsetninger (Parker, 1992). Det tas heller utgangspunkt i at vi ikke har forutsetninger

for å erkjenne tingene "i-seg-selv": Hva vi kan erkjenne er forankret i språket og begrenses av de diskursive ressursene som er tilgjengelig for oss (Willig, 2013). I dette steget av analysen gjør vi rede for noen aspekter vi antar er knyttet våre subjektposisjoner som forfattere av teksten, og som regulerer og begrenser hva vi kan erkjenne og ytre oss om i analysen.

I utgangspunktet har vi begge et venstreorientert politisk ståsted. Dette gjenspeiler seg trolig i identifisering av ordet "nyliberalisme" som dekkende for en av diskursene, da dette ordet nesten utelukkende benyttes av kritikere til det som betegnes som nyere liberalistisk tankegods. I samme ånd velges også ordet "emansipasjon" fremfor "frigjøring", da førstnevnte i større grad benyttes av den politiske venstresiden, mens sistnevnte oftere assosieres med politisk liberalisme.

Vi identifiserer oss begge med postmoderne feminisme, som hviler på antakelsen om at kjønnskategoriene konstitueres gjennom språket (Ebert, 1991). Som følge av dette er vi i utgangspunktet kritiske til hvilke budskap populærlitteraturen formidler til både unge kvinner og menn. Det er tenkelig at en diskurs om overvåkning og kontroll er et uttrykk for en implisitt antakelse vi allerede har om hvilken funksjon magasiner som "ShapeUp" har i samfunnet.

Vi er innforstått med at vi som forfattere av denne oppgaven er fysisk aktive kvinner i midten av 20-årene, og dermed passer inn i målgruppen til "ShapeUp". Vi er kjent med blader som "ShapeUp" og er vel vitende om at vi eksponeres for liknende informasjon gjennom andre mediekkanaler og anerkjenner at det har innflytelse på både kosthold, treningsvaner og vår forståelse av kroppen. Det er nettopp denne merkbare innflytelsen og det at vi de siste årene har enset et fokusskifte i sjangeren på grunn av endring i vårt eget treningsfokus, som har gitt opphav i ideene for å gjennomføre denne analysen. Der treningen i stor grad baserte seg på aktiviteter som skulle gi "lang og slank" muskulatur, har det de siste årene handlet mer om styrketrening hvor økt muskelmasse blir vektlagt. Det at vi har merket oss en slik potensiell emansiperende diskurs har motivert oss til å utforske temaet nærmere, og er trolig med på å farge vår lesning av teksten i analysen. Det mest merkbare med det mer atletiske kvinneidealet er hvordan de feminine aspektene

fremdeles vektlegges, der kvinner portretteres i tettsittende klær med fokus på bryster, rumpe og lår. Den muskuløse atletiske kroppen avleder heller adjektiv som “sexy” fremfor “maskulin” eller “mandig”. Vi forstår dette som en slags uforenelig dobbelthet i det kvinnelige kroppsidealet: Selv om dette kroppsidealet fremstår som sterkere og sunnere enn noen gang, fungerer det allikevel innenfor rammene til det allerede velkjente for kvinner: En kvinnes attraktivitet er hennes fremste ressurs.

Overnevnte punkter anser vi som faktorer som virker inn på vår analyse. Således er vi klar over at et annet utgangspunkt kan medføre at andre hoved- og bibetydninger i teksten blir fremtredende. Det vil også være nærliggende å hevde at våre politiske og ideologiske synspunkter har mye av årsaken til at vi ser viktigheten ved å gjøre denne analysen.

Diskusjon

I denne analysen har vi tatt utgangspunkt i følgende problemstilling: Hvordan konstrueres *den kvinnelige atletiske kroppen* i det samtidige treningsmagasinet “Det Nye ShapeUp”? Vi avdekket konstruksjonene “selvrealiserende prosjekt”, “teleologisk logikk”, “ivareta egen helse”, “selvkontroll og disiplin”, “dualisme” og “motpol til utseendepresset”. I analysen har vi identifisert *nyliberalistisk diskurs, helsediskurs, diskurs om overvåkning og kontroll og emansiperende diskurs*. I følgende del av teksten vil vi gjøre rede for videre steg i analysen i henhold til Parkers (1992) stegvise analyse for å utbrodere analyseresultatene. Deretter vil vi drøfte analyseresultatene opp mot tidligere forskning på beslektede temaer og aktuelle samfunnsdebatter. Videre vil vi diskutere analysens relevans og implikasjoner, samt gjøre rede for en evaluering av analysens kvalitet og refleksivitet i den analytiske prosessen. Til sist vil vi gjøre en oppsummerende konklusjon fra vårt arbeid som helhet.

Videre steg i analysen

Vi har valgt å legge de siste stegene i analysen til diskusjonsdelen av hensyn til analysens omfang og fordi vi mener at disse stegene fremfor noe er diskusjonsmomenter. For leservennlighetens skyld har vi slått sammen steg 13 og 14 under overskriften *historie*, mens stegene

15-18 sammenfattes under overskriftene *institusjoner og maktrelasjoner*. Steg 19 og 20 vil gjøres rede for under overskriften *ideologi*.

Historie. *Nyliberalismens* gjennomslag som ideologi knyttes ofte til reformer i amerikansk økonomi på 1970-tallet (Madsen, 2009). En nyliberalistisk politisk orientering knyttes særlig til Ronald Reagan i USA og Margareth Thatcher i Storbritannia mot slutten av 1980-tallet. Med disse reformene oppstod også en ny økonomisk politikk støttet av et nytt menneskesyn. Staten erstattes av et marked, og individuelt ansvar og frihet vektlegges med anmodninger om at individer nærmest skal forvalte seg selv om en bedrift. Imidlertid fremstår ikke disse anmodningene som overhengende krav i det nyliberalistiske samfunnet, men arter seg heller som "en internalisert etikk som svarer til psykologiske kategorier som 'autonomi', 'selvrealisering' og 'identitetsbygging'" (Madsen, 2009, s. 146).

Leslie Heywood (2006) argumenterte for at et nyliberalistisk tankegods også begynte å dominere idrettskulturen på 1980-tallet, der det ble mer fokus på individuell konkurranse og seier, noe som blant annet kom til uttrykk gjennom mer profilering av individuelle idrettsutøvere i media. Som et nyliberalistisk subjekt er atleten et individ som kultiverer kroppen på en slik måte at man kan optimalisere kroppens naturlige forutsetninger for å oppnå seier og suksess. Således representerer atleten også en slags løsriving fra det mundane eller "hverdagslige", og blir nærmest et slags supermenneske. Selv om nyliberalismen forutsetter en frihet som gir en absolutt og kjønnsuavhengig konkurranse, antar man samtidig at ikke engang de beste kvinnelige atletene vil kunne konkurrere mot mannlige atleter på, et relativt sett, lavere nivå. Den kvinnelige atleten utgjør således et motsetningsfylt subjekt: Et autonomt individ med potensial for å bli et supermenneske, men som samtidig begrenses av naturlige disposisjoner knyttet til det å være kvinne (Heywood, 2006).

I en *helsediskurs* konstrueres den kvinnelige atletiske kroppen etter en homeostatisk logikk hvor individet har ansvar, og der helseeksperter er berettiget inngripen, for å opprettholde god helse. Oppblomstringen av det som ofte kalles moderniteten, tiden etter den industrielle revolusjon mot

slutten av 1700-tallet, kan anses som begynnelsen på det moderne helsevesenet. I følge Foucault skjer det et markant skille i kunnskapsformene ved overgangen fra klassisismen til moderniteten (Gutting, 1989). Det “moderne” sykehuset og asylet oppstod i moderniteten, der det som minner om dagens kategorisering av ekspert-pasient og frisk-syk begynte å gjøre seg gjeldende. Dette skjedde blant annet ved hjelp av en mer kjemisk forståelse av medisin etter renessansen, og at det observerbare i sykdomsforløpet fikk større betydning. Imidlertid var det forbeholdt legenes kunnskap å observere symptomer, noe som gjorde dem til eksperter (Gutting, 1989).

Dagens rådende definisjon av helse fra World Health Organization kom først i 1948: “en tilstand av fullkomment legemlig, sjelelig og sosialt velvære” (World Health Organization, 2016, vår oversettelse). Denne definisjonen medførte at begrepet om ekspertise utvidet seg til å gjelde både psykologer, ernæringsfysiologer, fysioterapeuter og andre “behandlere”. På 1970-tallet begynte det som ofte kalles “*new*” *public health* å gjøre seg ledende (Lupton, 1995). Etter flere bølger med fokus på individuell sykdom og hygiene, var forkjempere for “new” public health opptatt av at man skulle ha større fokus på forebygging og helse i samfunnet som helhet. Slik skiftet man en helsediskurs fra å gjelde det *syke individet* til å gjelde alle medlemmer i samfunnet som *potensielt* kunne bli syke (Lupton, 1995).

Talspersoner uten autorisert helsefaglig utdanning har vært tilstede i gjennom historien som kvakksalvere. Med teknologiske fremskritt og internettrevolusjonen har privatpersoner tilgang og mulighet til å distribuere informasjon til store deler av verden (Meikle, 2016). Stadig flere synes å henvende seg til helserelatert informasjon på sosiale medier (Vaterlaus, Patten, Roche & Young, 2015). Leger og andre faglige eksperter uttaler seg ikke nødvendigvis i like stor grad som privatpersoner gjør i slike fora, og dermed kan stemmene til talspersoner uten fagutdanning bli mer dominerende enn tidligere.

I en diskurs om *overvåkning og kontroll* fremstilles kroppen som noe som bør disiplineres og kontrolleres. Ideen om at det kroppslige som noe som bør overgå eller “trosses” er en gjenganger i

vestlig historie; fra Platons idé om at fornuften og tenkningen bør tøyse følelser, til Descartes distinksjon mellom et upålitelig legeme og en pålitelig sjel, til våre moderne verktøy for å manipulere kroppen, forhindre aldringsprosesser og utsette døden (Bordo, 1992). En uttalt fellesnevner er også premisset om at kroppen er noe annet enn vårt sanne selv, og at en løsrivning fra det kroppslige bringer en nærmere selvrealisering (Bordo, 1992).

Foucault (1977) belyser hvordan modernitetens institusjonalisering etter renessansen reflekterer et behov for å subtilt disiplinere og kontrollere individer i samfunnet. Det vises til en endring fra tidligere direkte maktutøvelse ved bruk av fysiske straffemetoder til en mer subtil maktutøvelse som styrer individene ved at man alltid *potensielt* kan bli sett og straffet. Her benytter Foucault (1977) seg av panoptikonet som forklarende mekanisme, der kroppen blir mer føyelig når man oppnår fullstendig lydighet gjennom en slik disiplinering.

Det er en slik subtil kontroll vi opplever som gjeldende i en diskurs om overvåkning og kontroll. Kroppsbildets rolle i vårt moderne samfunn kan tenkes å fungere etter en tilsvarende internalisering av panoptisk makt. Hvilke idealer som til enhver tid er dominerende, er i følge Bordo (2010) knyttet til historiske skiftninger. Det vestlige industrisamfunnet fikk en overflod av materiell rikdom på 1800-tallet, noe som medførte at sosial makt og status ble mer knyttet til evnen til å kontrollere og administrere arbeidet andre gjør. I et samfunn med overflod representerte måtehold og slanking, valget om å la være å spise, et slags privilegium forbeholdt de rike. Således ble ekstra kroppsvekt synonymt med moralsk og personlig utilstrekkelighet, eller mangel på vilje. Størrelse og form på kroppen fungerer som en markør på personlig og intern orden, og fra slutten av 1800-tallet og begynnelsen av 1900-tallet ble den kvinnelige, slanke kroppen et symbol på sosial makt. I tråd med dette ble en slank frue et sosialt statussymbol på mannens velstand (Bordo, 2010).

Bordo (2010) pekte på at dagens bulimi, anoreksi og fedme kan vise seg som moderne personlighetskonstruksjoner i en konsumkultur basert på overvåkning og kontroll. "Bulimikeren" håndterer det ved at man får "lov" til å fråse så lenge man kontrollerer seg størsteparten av tiden;

“anorektikeren” viser i en forstand en ekstrem form for måtehold, mens fedme ofte blir sett på som å gi opp (Bordo, 2010). I dagens samfunn er fedme mer stigmatisert enn anoreksi og bulimi, trolig fordi førstnevnte knyttes til mangel på kontroll (Ebnetter & Latner, 2013).

En *emansiperende diskurs* synes å gjøre seg gjeldende på 1920-tallet: Etter første verdenskrig måtte kvinner fylle jobbene som menn tidligere hadde hatt, og viste at de mestret arbeidslivet (minst) like bra som menn (Bordo, 2010). Med dette fulgte et nytt motebilde, der kvinner gikk i bukser, klippet håret kort og kunne ha det som blir beskrevet som en “guttete” stil. En videre utvikling av diskursen gjør seg tydelig etter oppblomstringen av feminismen på 1970-tallet og mot 80-tallet, der kvinner skulle ha en nærmest “gutteaktig” figur, med smale hofter, små bryster og en slank form. Bordo (2010) pekte videre på sammenhengen mellom det som oppleves som et opprør mot etablerte kvinnelige normer i samfunnet og det nye, androgyne kroppsidealet som vokste frem. Blant annet kan utviklingen fra en formfull kvinne til en androgyn figur synes å symbolisere en frigjøring fra en hjemmeværende, reproduserende skjebne (Bordo, 2010). Med internettalderen og medfølgende åpne kommunikasjonskanaler kan det se ut til at bildet på en frigjort kvinne fortsetter å slå rot, spesielt ved at de allerede “frigjorte” kan beskrive hvordan og hvorfor de har fått til dette, og inspirere de som fortsatt er “undertrykte”. Som allerede nevnt ser man i dag en fremtredende treningskultur med slagord som “strong is the new skinny” (English, 2013, 26. juli). Slagordet representerer at noe annet enn en slank kropp er gjeldende, og impliserer muligens at kvinner i dag oppnår tilsvarende eller mer makt gjennom å kultivere en sterk kropp.

Institusjoner og maktrelasjoner. I følge vår analyse av det diskursive objektet *den kvinnelige atletiske kroppen* synes *det autonome individ* å fremtre som institusjon. Dette tydeliggjøres særlig i en nyliberalistisk diskurs og en diskurs om overvåkning og kontroll: Den kvinnelige atletiske kroppen forutsetter et stort individuelt ansvar og evne til selvregulering forholdsvis uavhengig av utenforstående faktorer. Individuelt ansvar aktualiseres som selvrealisering, et individs imperativ for å realisere sine potensielle talenter og ferdigheter. Diskursen

om overvåkning og kontroll muliggjør at kroppsidealiseres og oppleves som en standard som angår oss som individ. Med andre ord opplever kvinner at de først og fremst trener for sin egen del, og ikke for å leve opp til overhengende samfunnskrav i form av kroppsidealiseres. I forbindelse med dette kan en nyliberalistisk diskurs, med et individuelt mål om selvrealisering, sees på som et uttrykk for å leve opp til sin egen standard: Den man føler man egentlig er eller ønsker å være. Å konsumere produkter for å anskaffe den kvinnelige atletiske kroppen blir bare en måte å legge forholdene til rette på for å aktualisere potensial og ønsker som allerede eksisterer på innsiden. Selv om en panoptisk internalisering av kroppsidealiseres nærmest kan sees på som ren maktbruk kan en nyliberalistisk diskurs bidra til å tilsløre dette. Også en helsediskurs legger til grunn at individet har selvstendig kapasitet til å følge ekspertanbefalinger når det gjelder trening, kosthold og helse. Således kan både en nyliberalistisk diskurs, en diskurs om overvåkning og kontroll og en helsediskurs støtte en grunntanke om individet som en autonom aktør.

Identifiserte diskurser i analysen synes å impliseres og støttes av *en kartiansk dualisme* hvorpå mennesker består av to vesensforskjellige substanser: det bevisste og sjelelige, og det kroppslige og materielle. Kroppen forstås her som "tilhørende" naturen og underlagt de samme mekaniske lovene som naturen, mens sinnet er immaterielt og opererer ikke under naturlovene (Whiteside, 2004). Denne dualismen kan gjøre seg spesielt gjeldende i en diskurs om overvåkning og kontroll, som impliserer at en regulering og disiplinering av sinnet bidrar til kontroll over kroppen. Også en nyliberalistisk diskurs synes å implisere kropp/sinn-dualisme, der kroppen nærmest fungerer som en ressurs for å realisere personens livsmål. En helsediskurs synes også å innebære en mekanisk forståelse av kroppen, der balanse i det homeostatiske regnskapet anses som en viktig forutsetning for å opprettholde personens "normalfungering". I følge vitenskapsfilosofen Ian Hacking (2007) er vår samtid preget av fokus på god helse, og vår forståelse av kroppen blir stadig mer mekanisk og "kartesiansk". Han peker blant annet på at vi lever i en tid der man kan transplantere organer, endre genetisk materiale og erstatte hele kroppsdelene. Kropp/sinn-dualisme knyttes ofte til en kultur/natur-

dikotomi, som anses som en av grunnpilarene i moderniteten og den vestlige virkelighetsforståelsen (Latour, 2012). Heller enn at mennesket anses som en del av naturen, utgjør naturen menneskets omgivelser og ressurser (King, 1989). Descartes tiltro til vitenskapens, og især matematikkens, potensial til å avdekke naturens sannheter betegnes ofte som den kartesianske drøm. Når den absolutte sannhet er avdekket vil menneskeheten innta sin rettmessige plass som herskere over naturen (Pereira & Funtowicz, 2015)

Individualisert folkehelse er en annen institusjon som synes å styrkes av diskurser i analysen, særlig helsediskurs, nyliberalistisk diskurs og diskurs om overvåkning og kontroll. Normalitet og friskhet vektlegges, og bevissthet rundt helse, måtehold, kontroll og selvmonitorering forstås som viktige forutsetninger for god folkehelse. En nyliberalistisk diskurs og en diskurs om overvåkning og kontroll legger til grunn at individet kan og bør foreta selvstendige og rasjonelle beslutninger, og overvåke og kontrollere egen atferd i henhold til anbefalte helseråd. Det å etterstrebe god helse forstås som noe utelukkende positivt, og helsevitenskap anses som et verdinøytralt fagfelt.

Analysen synes også å støttes av *naturvitenskap* som institusjon. En emansiperende diskurs fremhever at estetiske idealer potensielt er helseskadelig, og at andre mål som god helse bør ha forrang. Også en helsediskurs legger til grunn at helse skal tas på alvor, og at god helse vurderes i henhold til noen objektive mål. Det helsevitenskapelige kunnskapsfeltets verdinøytralitet hviler på en underliggende antakelse om at vi kan vite noe om verden som lar seg avdekke gjennom empirisk observasjon. Forholdet mellom forskeren som subjekt og forskningens objekter problematiseres ikke. Praksiser innenfor helsevesenet, som å sette standarder for frisk og syk, normal og abnormal, lener seg derfor tungt på antatt riktig kunnskap med opphav i objektive, vitenskapelige tilnærminger. Bruk av en helsediskurs kan bidra til å usynliggjøre en diskurs om overvåkning og kontroll. Eksempelvis er man i en ekspertposisjon berettiget til å råde noen til å gå ned i vekt av "rent" helsemessige årsaker. Forvaltere av denne helsevitenskapelige kunnskapen er helseprofesjoner som leger,

psykologer, ernæringsfysiologer og andre profesjoner. Som tjenesteytere innenfor helsevesenet profitterer de dermed på at en helsediskurs benyttes.

En emansiperende diskurs virker å fremme *likestilling* som institusjon. I en emansiperende diskurs argumenteres det for å utfordre det etablerte "slanke" kroppsidealet på bakgrunn av at dette kroppsidealet anses som undertrykkende og begrensende for kvinner. Likestilling kan også sies å til dels støttes av en nyliberalistisk diskurs. Dette fordi den nyliberalistiske diskursen etterstreber individuell frihet og økonomisk vekst, som igjen kan øke likestilling. Likestilling kan derfor sies å være et slags produkt av, eller et "ideal" for fullstendig individuell frihet i et samfunn styrt av frie markedskrefter.

En annen institusjon som kan støttes av diskurser i analysen er *frie markedskrefter*. Dette underbygges spesielt av en nyliberalistisk diskurs, som vektlegger at vekst og utvikling skjer når samfunnet organiseres etter markedsøkonomiske prinsipper. Den kvinnelige kroppens potensiale til å overgå sine naturlige forutsetninger vil dermed realiseres når det skapes konkurranse mellom produkter som tar sikte på å forbedre, trene og kultivere kroppen. Så lenge det er etterspørsel etter disse produktene vil leverandørene av produktene profittere.

Ideologi. Ut fra vår analyse synes *liberal individualisme* å være en fremtredende ideologi i teksten. Liberal individualisme forutsetter en kartesiansk forståelse av mennesket og naturen, der det er tydelig distinksjon mellom et "subjektivt" immaterielt sinn og en materiell "objektiv" natur underlagt mekaniske lover. Et sentralt premiss er også at selvet er en konstant og essensiell størrelse som er adskilt fra andre og den ytre virkeligheten. Siden individets opplevelser og meningsdannelse er subjektive, bør individet være fristilt til å avgjøre hva et godt liv innebærer og forsøke å oppnå dette (Christopher & Hickenbottom, 2008). Alle de identifiserte konstruksjonene (selvrealiserende prosjekt, teleologisk logikk, ivareta egen helse, dualisme, selvkontroll og disiplin og motpol til utseendepresset), særlig i samspill med en nyliberalistisk diskurs, synes å fremme liberal individualisme som ideologi. Dette kan gjøre seg spesielt gjeldende i et kapitalistisk samfunn der

økonomisk vekst står i fokus. Et slikt system impliserer at individet skal stå til ansvar for sin egen livssituasjon, og at det kan klandres dersom det unngår å foreta rasjonelle valg som realiserer ideen om det gode liv. Et sentralt moment er derfor at samfunnsforholdene bør legges til rette for å stimulere individuell autonomi og ansvar (Hindess, 1995), og all virksomhet som fremmer individets selvstendighet anses som positivt. Eksempelvis gjør dette seg gjeldende når "ShapeUp" tilbyr inspirerende lesning i form av "eksperttråd" knyttet til trening og kosthold. I den forstand kan treningsmagasiner som "ShapeUp" bidra til individualisme som ideologi ved å stimulere til leserens ansvarsfølelse for å aktualisere den kvinnelige atletiske kroppen. En slik individualisme synes å gjøre seg spesielt gjeldende i en emansiperende diskurs: Selv om man identifiserer kroppspress som et uheldig fenomen, er det allikevel opp til individet å sørge for å ikke la seg påvirke og forsøke å ha "et sunt forhold til det" (Appendiks A, linje 54).

Ut fra vår analyse kan *transhumanisme* sees som en gjeldende ideologi i lys av identifiserte diskurser. Ordet transhumanisme ble først tatt i bruk i 1957 av den britiske biologen Julian Huxley, og er en ideologi med mål om å skape forbedrede mennesker ved hjelp av moderne teknologi (Harrison & Wolyniak, 2015). For eksempel vil utvikling av kunstig intelligens anses som et viktig siktemål innenfor transhumanisme. Selv vil flere transhumanister hevde at dette er en naturlig forlengelse av evolusjonen. Lena Lindgren (2016a) påpekte hvordan transhumanistiske idealer allerede er aktualisert da teknologisk utviklede verktøy og kroppsdeler utfordrer grensene for hva mennesket kan oppnå, og paralympics-utøvere utkonkurrerer nå offisielle OL-utøvere i flere idretter. En nyliberalistisk diskurs vil støtte en slik ideologi ved at selvforbedrende prosjekter nærmest anses som en moralsk plikt. I en helsediskurs vil transhumanisme tilby nye måter for individer å forbedre helsen sin på, for eksempel ved å bytte ut "syke" kroppsdeler og organer. I en diskurs for overvåkning og kontroll vil også transhumanisme i ytterste konsekvens gi en enestående mulighet til å kontrollere både kroppen og sinnet ved å skreddersy både form og funksjon. Det autonome individ, kropp/sinn-dualisme, kultur/natur-dualisme, individualisert folkehelse og naturvitenskap som

institusjoner synes alle å implisere at menneskets evner og funksjoner kan og bør forbedres. Dette gjør seg spesielt gjeldende i et moderne kapitalisert samfunn, der det er stadig søken etter mer "riktige" og effektive måter å drive økonomisk vekst og utvikling frem på (Chiapello & Fairclough, 2002). Transhumanisme kan dermed involvere antakelser om at vitenskapelig baserte påstander som forbedrer kropp, helse og livsstil er sann og riktig kunnskap. I forlengelse av dette vil individuelle valg som gjøres i tråd med denne kunnskapen forstås som moralsk riktige og nødvendige for å opprettholde sentrale verdier i samfunnet. Det bidrar til å ugyldiggjøre alternative forståelsesrammer som ikke har opphav i vitenskapelig forskning.

Drøfting av resultater

Denne analysen har avdekket flere tilgjengelige diskurser i treningsmagasinet "ShapeUp". I henhold til vårt teoretiske rammeverk legger vi til grunn at den kvinnelige atletiske kroppen ikke er et uunngåelig gitt fenomen, men et språklig konstruert objekt som er avhengig av sosiale, kulturelle og ideologiske forhold. I hovedsak vil vi hevde at identifiserte diskurser i analysen er problematiske ut fra et postmodernistisk og sosialkonstruktivistisk ståsted. Det økte fokuset på styrketrening og mer atletiske kroppsidealiser anses ofte som en positiv trend så lenge trening og sunt kosthold ikke blir tvangspregget og "usunt". Sunnhet forstås her som noe utelukkende positivt. Som allerede nevnt innledningsvis ønsket vi i denne analysen å avdekke hvilke premisser som er underliggende tekster i "ShapeUp". Hva tjener et fokus på den sunne atletiske kroppen? Hvilken hensikt har det for kvinner å investere enorme mengder tid og ressurser i trening, kosthold og kroppsforbedrende prosjekter, selv om disse antas å ha bedre helse og økt funksjonalitet som siktemål?

Selv om identifiserte diskurser konstruerer det diskursive objektet på forskjellige måter, kan de ulike konstruksjonene som helhet ha effekter som virker å tjene liknende formål.

Analyseresultatene synes å være i tråd med Duncans (1994) antakelse om at det som er ment til å være inspirerende suksesshistorier i medier kan ha en maktutøvende og disiplinerende effekt. Som allerede nevnt kan panoptisk internalisering av idealer, normer og forventninger i samfunnet i en

diskurs om overvåkning og kontroll medføre at kvinner ikke opplever dette som maktpåvirkning utenfra. Ettersom en nyliberalistisk diskurs nettopp appellerer til en idé om å aktualisere noe som eksisterer på *innsiden* i henhold til individuelle målsetninger, kan et selvrealiseringsprosjekt i denne sammenheng fungere tilslørende av en subtil maktstruktur. På liknende måte kan en helsediskurs bidra til en usynliggjøring av en panoptisk maktutøvelse ved å tilby et legitimt rasjonale for overvåkning av befolkningens helsetilstand. Slike effekter kan imidlertid være enda vanskeligere å påpeke da ernæringsvitenskap og medisin antas å hvile på et verdinøytralt, forskningsbasert kunnskapsfelt. At tekster i treningsmagasiner som "ShapeUp" er en del av en nyliberalistisk diskurs og en helsediskurs kan således tjene en maktutøvende funksjon i samfunnet. Dette sammenfaller med Foucaults (1977) idé om at modernitetens institusjoner, som skoler, asyler og sykehus, imøtekommer et samfunnsbehov for å subtilt disiplinere befolkningen. Et tydelig eksempel på dette er fremveksten av det Rose (1979) kaller psy-komplekset, som han definerer som "et heterogent, men regulert domene av agenter, praksiser, diskurser og apparater som har klare betingelser, og effekter som kan spesifiseres" (s. 6, vår oversettelse). Inspirert av Foucault, argumenterer Rose (1979) for at psy-komplekset vokste frem som en løsning på et politisk prosjekt og et samfunnsbehov for å overvåke og regulere befolkningen. Rose (1979) anser eksempelvis ikke normalkurven for intelligens som et "objektivt mål", men heller som å skape de nødvendige betingelsene for at psykologien kunne vokse frem som vitenskap og forvalte samfunnets behov.

Transhumanisme og teknologi. Transhumanistisk ideologi sammenfaller sterkt med en diskurs om overvåkning og kontroll og en nyliberalistisk diskurs: Psyken har eller bør ha en overordnet og styrende rolle over kroppens svakheter og begrensninger, og kroppen har en instrumentell verdi for å realisere personens målsetninger og ambisjoner. Et slikt ideal innebærer spesielt realisering av menneskets potensial ved hjelp av vitenskapelige innovasjoner. Teknologiske hjelpemidler og mulighetene disse fører med seg blir en stadig mer "naturlig" del av dagliglivet, som eksempelvis bruk av smarttelefon og sosiale medier.

Ved at vitenskapen fortsetter å utvikle disse hjelpemidlene er et relevant spørsmål om mennesker vil bli mer avhengige av teknologiske fremskritt for å kunne realisere seg selv. Blant tilhengere av transhumanisme diskuteres det allerede hvorvidt, og hvordan, man må redefinere hva mennesket faktisk er, etterhvert som de fysiske grensene for mennesket og hva mennesket kan utrette utvides (Ferrando, 2013). Eksempelvis kan teknologiske hjelpemidler utvide hjernens kognitive kapasitet ved at man "låner" ekstern lagringsplass utenfor sine fysiske rammer.

Teknologiske fremskritt har allerede ført til at mange tilbringer mye tid og har nye typer relasjoner til andre gjennom sosiale medier (Meikle, 2016). I "Spørsmålet om teknikken" (2016) forsøkte Heidegger å besvare spørsmålet om hvordan mennesket skal forholde seg til en økt teknologisert tilværelse. Heidegger (2016) fremhevet blant annet at faren ved teknikken er at den gradvis og umerkelig overtar som en total måte å forstå virkeligheten på. I en slik virkelighetsforståelse er til og med mennesker redusert til ressurser som "står klare" til å optimaliseres. Lindgren (2016a) hevdet at den sosiale medieteknologien har skapt en kulturnarsissisme der vi trekkes inn i en ukritisk og selvopptatt omgangsform med andre, og der man står i fare for å forveksle profilmildet på Facebook av oss selv med oss selv. I økende grad erstatter sosiale medier den fysiske relasjonen man har med reelle mennesker, og dette kan muligens lede til at man til syvende og sist mister mer grep om hvem man er (Lindgren, 2016a).

I samsvar med transhumanisme legger en nyliberalistisk diskurs til grunn at realisering av kroppens potensialer leder til et bedre samfunn. Selv om individuell velvære og selvrealisering synes å være fremste interesse i kvinnemagasiner, ser man paradoksalt nok at psykiske lidelser er mer utbredt enn noensinne i den vestlige verden (Madsen, 2012). Det kan stilles spørsmål ved om en streben etter den forbedrede aktualiserte utgaven av seg selv medfører en ensomhet og et selvtap som kan manifestere seg som psykiske lidelser i vår kultur. En opplevelse av selvtap kan muligens medføre at individer benytter ytre kilder som identitetsmarkører. I denne sammenheng kan kroppsidealene spille en sentral rolle, og hvorvidt man lever opp til disse standardene kan tilby et

mål man knytter ens egenverdi til. Dette kan muligens ses i sammenheng med studier som har vist at et utydelig selvkonsept har sammenheng med internalisering av dominerende kroppsidealer (Vartanian, 2009) og bulimiske symptomer (Schupak-Neuberg & Nemeroff, 2009). Herman og Polivy (2007) konkluderte også med at restriktiv spising utgjør en sentral del av individets selvforståelse.

Selvrealisering og "generasjon prestasjon". Identifisering av en nyliberalistisk diskurs i analysen virker å være overensstemmende med Madsen og Ytre-Arnes (2012) undersøkelse av den terapeutiske kultur og hvordan dette formidles i norske kvinnemagasiner. I likhet med den terapeutiske kultur, forutsetter en nyliberalistisk diskurs autonome individer som er i stand til å foreta selvstendige beslutninger. Suksesshistorier i kvinnemagasiner er ment til å inspirere leseren, med en underliggende forestilling om at å ta beslutninger som leder til selvutvikling er bra eller riktig. Disse historiene akkompagneres gjerne også av salgsreklame for visse produkter og livsstil (Madsen & Ytre-Arne, 2012). Lena Lindgren (2016b) hevdet at salg av livsstil og selvrealisering er forbundet med en økt kapitalisering av selvet, der selvet nærmest har blitt en vare i vår kultur. Kapitaliseringen omfavner spesielt det innerste indre i personens liv, nemlig følelser, autentisitet og sårbarhet. Lindgren (2016b) beskriver hvordan denne trenden har rammet det mange kaller "generasjon prestasjon", med unge jenter som særlig utsatt målgruppe. Hun forklarer dette som et mulig produkt av at kapitalismen har nådd sin grense for materiell velstand. Da de fleste i den vestlige verden har alt de trenger, behøves nye ideer om hva som er til salgs og hva som kan konsumeres. Som en følge av dette blir selvet en råvare, og selvrealisering et målprodukt (Lindgren, 2016b). Dette synes å sammenfalle med den nyliberalistiske diskursen, der den kvinnelige atletiske kroppen konstrueres som et slags ufullbyrdet potensiale med selvrealisering som ideal.

Emansipasjon og kvinnerollen. I følge Heywood (2006) fremmer en nyliberalistisk diskurs den kvinnelige atleten som et slags supermenneske som skiller seg fra andre kvinner, men som allikevel ikke vil være i stand til å konkurrere på samme nivå som mannlige atleter. Idretten er en av

de arenaene hvor skillet mellom mann og kvinne har blitt gjort tydeligst (Kane, 1995). Kane (1995) argumenterte for at kjønnsinndelt konkurranse ofte anses som en uunngåelighet fordi man antar at menn er fysisk overlegne kvinner på grunn av de ulike biologiske forutsetninger menn og kvinner har. Imidlertid gjør biologiske forklaringsmodeller slike antakelser uangripelige, og bidrar til man overser at i enkelte idrettsgrener utkonkurrerer faktisk kvinner de fleste menn (Kane, 1995). Som allerede nevnt er et kartesiansk verdensbilde med et skarpt skille mellom kropp og sinn og ideen om det kroppslige som noe som bør overgå og kontrolleres et gjennomgående trekk ved den vestlige virkelighetsforståelsen (Bordo, 1992). I følge Bordo (1992) er den dualistiske fremstillingen av kropp og sinn kjønnset, der kvinnen assosieres mer med kroppslige anliggender som seksualitet og følelser. Dette tydeliggjøres blant annet innenfor den psykoanalytiske tradisjon, der kvinner ofte posisjoneres som forførerinne (Baruch, 1991). I henhold til en kultur/natur-dikotomi vil det at kvinner assosieres med kroppen og det naturlige medføre at kvinnen ofte posisjoneres mellom naturen og mannen. Således legitimeres mannens overordnede posisjon og dominering av naturen, som også inkluderer kvinner (King, 1989). Heywood (2006) argumenterte for at en veltrent kropp og atletiske prestasjoner fungerer som et uttrykk for at man har overgått sine biologiske begrensninger knyttet til det å være kvinne. Således kan det å kultivere en atletisk kropp være så langt det er mulig for en kvinne å nærme seg lik status som mannen (Heywood, 2006). Imidlertid kan dette skape en "kulturell angst" da det rokker ved en grunnleggende maktstruktur og rollefordeling i samfunnet. På grunn av denne angsten "påminnes" kvinnelige atleter til stadighet sin feminitet i form av et seksualisert kroppsfokus, eller ved at de omtales som mandige eller "butch" i media (Heywood, 2006). Et tydelig eksempel på dette er reportasjer med overskrifter som "Se Johaug's sexy fotoshoot" (TV2, 2013, 23. mars).

I en emansiperende diskurs anses kroppslig styrke, funksjonalitet og god helse som mer "gyldige" idealer for ens trening- og livsstilsvalg. Trening som et utseendeforbedrende prosjekt avfeies derimot som forgjengelig, uhensiktsmessig og i tråd med idealer som kan fungere

undertrykkende. Imidlertid kan det stilles spørsmål ved om en emansiperende diskurs i realiteten har emansiperende effekter for kvinner. Diskursen synes på flere måter å representere et tilsynelatende oppgjør med en kroppsfokusert kultur. Sett i lys av forskning på "nye" spiseproblemer som ortoreksi (Dunn & Bratman, 2016) og det store antallet normalvektige kvinner som ønsker å gå ned i vekt (Ferreira, Trindade & Martinho, 2016) kan en emansiperende diskurs anses som et uttrykk for at man har begynt å anerkjenne de uheldige effektene av slanke kroppsidealer. Selv om en emansiperende diskurs taler for mer kollektive løsninger for kroppspress som samfunnsproblem, legges det likevel til grunn at man som enkeltperson bør motstå kroppspress og heller sette mer hensiktsmessige mål for seg selv. Eksempelvis vil en helsediskurs tilby mer legitime rasjoner for å spise sunt. En emansiperende diskurs synes heller ikke å stille spørsmål ved det faktum at det er et stort fokus på kvinnekroppen i vår kultur. Det synes heller å være mer toleranse for forskjellige kroppstyper, og handle om å kvitte seg med en sårbarhet for å la seg påvirke av de "gale" kroppsidealene. På denne måten utgjør magasiner som "ShapeUp" en kanal for formidling av "rett type" kroppsfokus.

Analysens implikasjoner

Trening, kosthold og forhold til ens egen kropp er temaer som stadig dukker opp i klinisk sammenheng og i media. Formidling av informasjon rundt dette skjer ofte med en uartikulert antakelse om hva sunnhet, helse og det å være veltrent er. Det foreligger også en grunnleggende forståelse av at individet er i stand til å *velge* livsstil og hvordan man forholder seg til sin egen kropp. I forlengelse av dette blir fenomener som spiseforstyrrelser og overopptatthet av mat og trening tilstander som rammer individet alene, og som håndteres og behandles deretter. Også "ShapeUp" retter seg mot den enkelte leser når Egmont hevdet at "Bladet brenner for å bygge opp et godt og sunt selvbilde for unge jenter" (Egmont, 2016, para. 2). Identifiserte resultater i analysen peker snarere i retning av at magasinet utgjør en del av problemet enn løsningen når det angår selvbilde og kroppsidealer. "ShapeUp" ser ut til å falle under det Foucault muligens ville betegnet som en subtil form for disiplinering og maktutøvelse, riktignok over en avgrenset del av befolkningen. I denne

sammenheng vil bruk av en emansiperende diskurs i tekstene simpelthen tjene som en “ny flaske” og kan bidra til en tilsløring av magasinetts disiplinerende funksjon. Desto mer subtilt blir dette når Egmont (2016) hevder at magasinet er en “trygg autoritet” og en “troverdig avsender med sunne verdier og tydelige standpunkter” (Egmont, 2016). Således erklærer magasinet seg selv som en nøytral aktør. Vi vil også hevde at magasinet stiller seg i en ekspertposisjon når det angår en “sannhet”, samtidig som de dikterer innholdet i dette sannhetsregimet.

Vi er ikke uenig i at kvinnemagasiner, blogger og andre formidlingskanaler som når ut til et bredt publikum kan gi nyttig informasjon og virke forebyggende når det angår “kroppspress” og psykiske lidelser. Vi mener imidlertid at det er problematisk at tekster med uhensiktsmessige og potensielt skadelige effekter unngår å forholde seg til sine egne premisser, samt utnevner seg som autoritet på tilsynelatende nøytrale “kunnskapsfelt”. På lik linje med studieobjektet *den kvinnelige atletiske kroppen* anser vi magasinet som å inngå i et komplekst vev av andre aktører som er muliggjorte av identifiserte diskurser i analysen, spesielt en nyliberalistisk diskurs. Magasiners interesser er i hovedsak kommersielle, og som Madsen og Ytre-Arne (2012) poengterte vil det være etterspørsel etter slike magasiner og produktene de reklamerer for så lenge kvinner ikke vurderer sine egne kropper som gode nok. “ShapeUp” forstår vi derfor mer som et symptom på eller materialisering av bestemte maktforhold, enn en selvstendig forårsakende faktor.

Ved å belyse hvordan den kvinnelige atletiske kroppen konstrueres avdekker analysen noen grunnleggende premisser som ellers er tilslørt i vår måte å tenke rundt fenomener på. Det blir også tydelig at de underliggende premissene tjener visse institusjoner og henger nært sammen med utøvelse av makt. Ved å rette søkelyset mot disse kan analysen informere om hvilke praksiser som kan ha uhensiktsmessige effekter i samfunnet. Å rette et kritisk blikk mot disse kan også ha en potensielt destabiliserende effekt ved at man problematiserer ureflekterte antakelser. I ytterste forstand kan analysen derfor bidra til å oppløse maktstrukturer som systematisk undertrykker enkelte grupper.

Vi vil hevde at vår analyse er et viktig tilskudd i et ellers ensidig kunnskapsfokus på et svært dagsaktuelt tema. I lys av analyseresultatene hviler ikke konstruksjoner av *den kvinnelige atletiske kroppen* på “veltrent” og “sunnhet” som nøytrale begreper. Det er heller forbundet med institusjonelle føringer, maktforhold og ideologi i vår sosio-historiske kontekst.

Evaluering av analysen

I følge Willig (2013) er systematisk evaluering av kvalitative studier ofte problematiske da kvalitativ forskning kan benytte ulike epistemologiske rammeverk, og fordi subjektivitet anerkjennes som en sentral del av forskningsprosessen. Kvalitative studier bør derfor evalueres i henhold til studiens teoretiske rammeverk. I følge Willig (2013) kan validitet i kvalitativ forskning defineres som “i hvilken grad forskningen beskriver, måler eller forklarer det den tar sikte på å beskrive, måle eller forklare” (s. 24, vår oversettelse). Vår analyse benytter et sosialkonstruktivistisk epistemologisk rammeverk, med et underliggende premiss om at sosiale, kulturelle og historiske faktorer former vår forståelse av virkeligheten. Analysen er veiledet av problemstillingen “Hvordan konstrueres *den kvinnelige atletiske kroppen* i det samtidige treningsmagasinet ‘Det Nye ShapeUp’?”

I analysen har vi brukt en modifisert versjon av Parkers (1992) stegvise tilnærming til foucauldiansk diskursanalyse. Dette innebærer at vi har ansett analysestegene som fleksible og tilpasset hvert enkelt steg til vårt epistemologiske utgangspunkt og det vi har ansett som kritiske elementer ved Foucaults arbeid. Vi vil hevde at dette har bidratt til at analyseprosessen er mer oversiktlig, helhetlig og forståelig for både oss og leseren, og at det potensielt har økt resultatenes kvalitet. I følge Arribas-Ayllon og Walkerdine (2008) er det ingen autoritative formaliserte prosedyrer for å utføre foucauldiansk diskursanalyse. Vi har underveis i prosessen latt oss veilede av analysens forskningsspørsmål, og opplever at en mindre strukturert og mer fleksibel analytisk tilnærming har gjort det mulig for oss å analysere det spesifikke fenomenet slik vi ønsket. Samtidig vil vi hevde at vi har dratt fordelene av det en strukturert tilnærming kan tilby i kvalitativ forskning, da det har forenklet den analytiske prosessen og gjort mengden tekstmateriale håndterbart.

Hele den analytiske prosessen ble gjort i fellesskap, og vi har benyttet sitater aktivt og gjort rede for analyseprosessen for å demonstrere hvordan vi har kommet frem til de ulike diskursive konstruksjonene og diskursene. I samsvar med at foucauldiansk diskursanalyse er opptatt av konstruksjon av subjektivitet har vi forsøkt å få frem at analysen er regulert og begrenset av at vi selv, som forfattere av teksten, befinner oss i bestemte subjektposisjoner. Dette ser vi imidlertid ikke som en svakhet, men en nødvendighet for analyseprosessen fordi vi antar at vi avdekker de diskursive konstruksjonene som er tilgjengelige for oss i vår sosio-historiske kontekst. Dette medførte at vi også så bort fra å inkludere begge kjønn i analysen. Vi antar at mannlige kroppsidealene også er betinget av sosio-historiske betingelser og gjennomgår endringer. Imidlertid noterer vi oss at magasiner om trening, helse og livsstil som "ShapeUp" ikke eksisterer på samme måte for menn.

En potensiell viktig innvending mot vår diskursanalyse er beslutninger vedrørende mengden tekstmateriale. Det kan stilles spørsmål ved om vi kunne avdekket andre eller flere diskurser dersom vi inkluderte flere utgaver av magasinet eller andre magasiner. Tekstmaterialet bestående av fire intervjuer ble gjort på bakgrunn av en antatt balanse mellom analytisk "metning" og oppgavens omfang. Dette innebærer at flere intervjuer ikke nødvendigvis hadde gitt mer informasjon, men potensielt kunne skapt uhensiktsmessig mengde arbeid med hensyn til hovedoppgavens omfang og tidsperspektiv (Crabtree & DiCicco-Bloom, 2006). Da vi også legger til grunn at tilgjengelige diskurser i teksten er betinget av et mulighetsfelt med sosio-historisk variabilitet, antar vi at mulige diskurser vil dukke opp i alle tekster innenfor et gitt tidsperspektiv, og man tidlig når et eventuelt metningspunkt. Vi stiller oss likevel åpne for at å inkludere flere intervjuer kunne medført ytterligere nyansering av de diskursive konstruksjonene og muligens flere diskurser. Vi antar at denne analysen har utgjort et godt utgangspunkt for utvikling av noen analytiske kategorier, men etterlyser mer forskning for ytterligere undersøkelser av diskursive tendenser.

Selv om vi ikke kjenner til tidligere foucauldianske diskursanalyser med samme fokus, er det åpenbart sannsynlig at allerede eksisterende litteratur har hatt innvirkning i den analytiske prosessen.

Eksempelvis ser vi at en diskurs om overvåkning og kontroll samsvarer med Duncans (1994) forslag om kvinners selvobjektiverende holdning som en internalisering av panoptisk makt. Vi vil imidlertid hevde at dette ikke nødvendigvis indikerer mangler, men heller peker i retning av at vi har observert diskursive konstruksjoner som er tilgjengelige i vår kultur.

Beslutningen om å analysere intervjuer fremfor eksempelvis artikler om trening kan ha hatt innvirkning på analyseresultatene. For eksempel kan det tenkes at en nyliberalistisk diskurs gjør seg spesielt tydelig i tekster som profilerer idrettsutøvere og andre "selvrealiserte" individer. Vi anerkjenner at det også kan være svakheter ved at vi har benyttet ordet "atletisk" i analysens problemstilling, da det ikke benyttes en eneste gang i tekstmaterialet. Vi mener allikevel at disse beslutningene er informert av spørsmålene vi ønsket å besvare i analysen. Som magasinetts ansikt utad er intervjupersonene kvinner leseren kan se opp til og la seg inspirere av, og vi mener at atleter spiller en liknende rolle i samfunnet.

Refleksivitet

I følge Joseph Maxwell (2005) er kvalitativ forskning sjeldent en lineær prosess. Imidlertid bør deler av forskningen heller overveies og modifiseres i henhold til enhver endring eller utvikling i andre deler av forskningen, noe som gjør kvalitativ forskning til en refleksiv prosess (Maxwell, 2005). I tråd med dette har vi ansett den analytiske prosessen som interaktiv og fleksibel, for eksempel ved at vi har latt nye utviklinger og innsikter i senere analysesteg informere tidligere analysesteg. Også problemstillingens formulering har blitt til underveis i prosessen: Innledningsvis benyttet vi *den sterke kvinnelige kroppen* som diskursivt objekt, men etter grundigere gjennomlesning av tekstmaterialet opplevde vi *den kvinnelige atletiske kroppen* som å favne mer presist om fenomenet vi ønsket å undersøke.

Selv om vi antok at vi hadde gode kunnskaper på forhånd om foucauldiansk diskursanalyse, viste det seg etterhvert at denne forståelsen hadde vesentlige mangler som vi ble nødt til å adressere for å holde tritt med analysestegene. Den økende kjennskapen til postmodernisme og foucauldiansk

diskursanalyse har også medført endring i oppfatningene våre rundt analysens hensikter og mulige implikasjoner. Innledningsvis antok vi at analysen ville ha potensial til å informere om mulige føringer og tiltak for å redusere spiseforstyrrelser og psykiske lidelser i befolkningen. Senere i analyseprosessen så vi heller viktigheten diskursanalyse har for å avdekke og rokke ved de mange antakelsene man ofte tar for gitt og som synes selvfølgelig. Implikasjonene av dette kan være mange, men vi forstår heller analysens hovedfunksjon som å bringe nytt lys over magasiner som "ShapeUp" og de gode hensiktene magasinet tilsynelatende har.

Innledningsfasen for oppgaven var preget av personlig interesse for å gjøre nettopp denne analysen. Valg av kvalitativ metode og foucauldiansk diskursanalyse er også underbygget av at disse tilnærmingene oppleves som "meningsfulle". I følge Maxwell (2005) vil det å adskille forskning fra andre aspekter i ens liv medføre at man går glipp av viktige kilder til innsikt, hypoteser og validitetskontroll. Dette kan tas hensyn til ved at man gjør eksplisitt de forhold som uunngåelig påvirker den analytiske prosessen, og behandler disse som virkelige. Dette er også forenelig med den postmoderne vitenskapsteoretiske forankringen for analysen, nettopp at språket ikke representerer, men former vår virkelighet.

Ved første gjennomlesning av teksten oppdaget vi mindre selvmotsigelser og tvetydigheter, men ingen påfallende store nok som fikk oss til å tenke at teksten passet som analyseobjekt for en foucauldiansk diskursanalyse. Ved nærmere analyse begynte vi å se noen gjennomgående grunnantakelser, noen uten klar sammenheng, som aldri problematiseres innad i teksten. Enkelte av disse vekket nærmest provokasjon, noe vi tenker er nært forbundet med at vi begge er kvinner som tar glede i trening og antar at vi lar oss påvirke av slike tekster enten vi vil eller ikke. Prosessen fikk oss til å stille andre spørsmål enn vi innledningsvis ønsket, som hvilke mulighetsbetingelser må til for at vi kan snakke om "sunnhet" på den måten som gjøres i magasinet. Mens enkelte forskningstradisjoner ville betegnet dette som forskningsreaktivitet, tas det heller utgangspunkt i at

personlig involvering er noe som gjør den analytiske prosessen verdifull for oss som forskere, og som muliggjør en refleksiv prosess og videre utvikling av analyseresultatene (Maxwell, 2005).

Konklusjon

Gjennom foucauldiansk diskursanalyse basert på en modifisert utgave av Parkers (1992) analysesteg har vi besvart spørsmålet *Hvordan konstrueres den "kvinnelige atletiske kroppen" i treningsmagasinet "Det Nye ShapeUp"*? Vi fant at den kvinnelige atletiske kroppen konstrueres som *selvrealisering, teleologisk logikk, ivareta egen helse, dualisme, selvkontroll og disiplin og motpol til utseendepress*. Vi lokaliserte disse diskursive konstruksjonene innenfor *nyliberalistisk diskurs, helsediskurs, diskurs om overvåkning og kontroll og emansiperende diskurs*. Videre har vi argumentert for at teksten i magasinet kan ha en disiplinerende og maktutøvende funksjon som støtter og støttes av bestemte institusjoner, maktforhold og ideologiske krefter. Mer spesifikt har vi hevdet at teksten fungerer begrensende for unge kvinner, og kan bidra til opprettholdelse av kvinners objektiverende forhold til egne kropper. Vi har også hevdet at "ShapeUp" og liknende tekster bidrar til en individualisert forståelse av kroppspress og spiseforstyrrelser, som medfører at kvinner snarere anklager seg selv for å ha et anstrengt forhold til sine egne kropper i stedet for å rette fokuset mot de sosiale, kulturelle og historiske forholdene som betinger disse fenomenene.

Referanser

- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image, 18*, 34-42.
doi:10.1016/j.bodyim.2016.04.003.
- Arribas-Ayllon, M., & Walkerdine, V. (2008). Foucauldian discourse analysis. I C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research in psychology* (pp. 91-108). London: Sage Publications.
- Barry, H. (1995). Liberalism, neo-liberalism, and rationalities of government. I A. Barry, T. Osborne & N. S. Rose (Eds.), *Foucault and political reason* (pp.65-80). UCL Press. Hentet fra <http://site.ebrary.com.pva.uib.no/lib/bergen/detail.action?docID=10017232>
- Baruch, E. H. (1991). *Women, love, and power. Literary and psychoanalytic perspectives*. NYU Press. Hentet fra [https://books.google.no/books?hl=en&lr=&id=ycgVCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Baruch,+E.+H.+\(1991\).+Women,+love,+and+power.+Literary+and+psychoanalytic+perspectives.+NYU+Press.+&ots=enS2C14f70&sig=JV5F4nXs0asNe-rAxJ5KD-kPoGg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.no/books?hl=en&lr=&id=ycgVCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Baruch,+E.+H.+(1991).+Women,+love,+and+power.+Literary+and+psychoanalytic+perspectives.+NYU+Press.+&ots=enS2C14f70&sig=JV5F4nXs0asNe-rAxJ5KD-kPoGg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Bjarnason, A. (2016, 16. Juni). Den feministiske pornofilmskaperen Erika Lust vil ha flere med i ”en sårt tiltrengt erotisk revolusjon”. *Natt&dag*. Hentet fra <http://www.nattogdag.no/2016/06/den-feministiske-pornofilmskaperen-erika-lust-vil-ha-flere-med-en-sart-tiltrengt-erotisk-revolusjon/>
- Black, M. J., & Mitchell, S. A. (1995). *Freud and beyond: A history of modern psychoanalytic thought*. New York: Basic Books.
- Bonnier Media. (2016). *I FORM*. Hentet fra <http://magasiner.no/publikasjon/iform/>
- Bordo, S. (1992). *Unbearable weight: Feminism, western culture, and the body*. Univ of California Press. Hentet fra

[https://books.google.no/books?hl=no&lr=&id=rezqDU30R5wC&oi=fnd&pg=PR9&dq=Bordo%20Susan%20R.%20\(1993\)%3A%20Unbearable%20weight.%20feminism%20western%20culture%20and%20the%20body&ots=rrTbtkttNj&sig=DdpjT6rP-LakifLYEUWLkmJdmhg&redir_esc=y#v=onepage&q=Bordo%20Susan%20R.%20\(1993\)%3A%20Unbearable%20weight.%20feminism%20western%20culture%20and%20the%20body&f=false](https://books.google.no/books?hl=no&lr=&id=rezqDU30R5wC&oi=fnd&pg=PR9&dq=Bordo%20Susan%20R.%20(1993)%3A%20Unbearable%20weight.%20feminism%20western%20culture%20and%20the%20body&ots=rrTbtkttNj&sig=DdpjT6rP-LakifLYEUWLkmJdmhg&redir_esc=y#v=onepage&q=Bordo%20Susan%20R.%20(1993)%3A%20Unbearable%20weight.%20feminism%20western%20culture%20and%20the%20body&f=false)

Bordo, S. (2010). Reading the slender body. I S. Thornham, C. Bassett & P. Marris (Eds.), *Media studies: A reader* (3rd ed., pp. 330-340). New York: New York University Press. Hentet fra https://books.google.no/books?hl=no&lr=&id=0Pw8DAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA330&dq=new%20public%20management%20and%20female%20body&ots=Kqcn9hajWH&sig=FaRJKo45eIxItT2iBanbwrR3kno&redir_esc=y#v=onepage&q=slender%20body&f=false

Burman, E., & MacLure, M. (2005). Deconstruction as a method of research. I B. Somekh & C. Lewin (Eds.), *Research Methods in the social sciences* (pp. 284-293). London: Sage. Hentet fra https://www.researchgate.net/publication/215788544_Naturalistic_inquiry

Chiapello, E., & Fairclough, N. (2002). Understanding the new management ideology: A transdisciplinary contribution from critical discourse analysis and new sociology of capitalism. *Discourse & society*, 13(2), 185-208. Hentet fra <http://journals.sagepub.com.pva.uib.no/doi/abs/10.1177/0957926502013002406>

Christopher, J. C., & Hickenbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory & Psychology*, 18(5), 563-589.
doi:10.1177/0959354308093396

Crabtree, B. F., & DiCicco-Bloom, B. (2006). The qualitative research interview. *Medical Education*, 40(4), 314-318. doi:10.1111/j.1365-2929.2006.02418.x

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

doi:10.1177/019372394018001004

Duncan, M. C., & Klos, L. A. (2014). Paradoxes of the flesh: Emotion and contradiction in fitness/beauty magazine discourse. *Journal of Sport & Social Issues, 38*(3), 245-262.

doi:10.1177/0193723512467190

Dunn, T. M., & Bratman, S. (2016). On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eating Behaviors, 21*, 11-17.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.006>

Dyregrov, S. (2015, 29. mai). Slik kan en trent kvinne også se ut. *Bergens Tidende*.

Retrieved from <http://www.bt.no/sprek/--Slik-kan-en-trent-kvinne-ogsaa-se-ut-3368202.html>

Ebert, T. L. (1991). The "difference" of postmodern feminism. *College English, 53*(8), 886-904.

doi:10.2307/377692

Ebnetter, D. S., & Latner, J. D. (2013). Stigmatizing attitudes differ across mental health disorders: A comparison of stigma across eating disorders, obesity, and major depressive disorder. *The Journal of nervous and mental disease, 201*(4), 281-285.

doi:10.1097/NMD.0b013e318288e23f

Egidius, H. (2000). Ideologi. I *Psykologisk leksikon* (J. Rygge & T. M. Anderssen, Trans.) (p.218).

Oslo: Aschehoug. Hentet fra

<http://www.nb.no/nbsok/nb/34e3eb95e6b679c6a43994edd75bc996.nbdigital?lang=no#0>

Egmont. (2014, 23. september). *Storeslem til Det Nye og Det Nye ShapeUp - i år som i fjor*. Hentet fra <http://www.egmont.com/no/presse/nyheter/storeslem-til-det-nye-og-det-nye-shapeup---i-ar-som-i-fjor/>

Egmont. (2016). *Det Nye ShapeUp*. Hentet fra <http://www.egmont.com/no/produkter/kvinne-livstil/det-nye-shape-up/>

English, J. (2013, 26. juli). Strong is the new skinny out in the social media world. *CBC News*.

Hentet fra <http://www.cbc.ca/news/health/strong-is-the-new-skinny-out-in-the-social-media->

world-1.1311765

- Ferrando, F. (2013). Posthumanism, transhumanism, antihumanism, metahumanism, and new materialisms. *Existenz*, 8(2), 26-32. Hentet fra http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33207192/Vol.8-2Ferrando.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1481739617&Signature=BrKPX0fye6JMKybLp25yhF5LC4g%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DPOSTHUMANISM_TRANSHUMANISM_ANTI_HUMANISM.pdf
- Ferreira, C., Trindade, I. A., & Martinho, A. (2016). Explaining rigid dieting in normal-weight women: The key role of body image inflexibility. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21(1), 49-56. doi:10.1007/s40519-015-0188-x.
- Foucault, M. (1977). *Discipline and punish: The birth of the prison*. (A. Sheridan, Trans.) London: Allen Lane.
- Foucault, M. (1990). *The history of sexuality: An introduction, volume I*. (R. Hurley, Trans.) New York: Vintage. (Original publisert 1976)
- Frimand-Anda, M. (2014, 13. januar). *Om meg*. Hentet fra http://casakaos.blogg.no/1391085441_om_meg.html
- Frimand-Anda, M. (2016, 17. september). Caroline har all rett til å vise magen, men må hun? [Web log post]. Hentet fra http://casakaos.blogg.no/1474039070_caroline_har_all_rett.html
- Gripsrud, J. (1999). *Ukepressens kulturelle og samfunnsmessige betydning: En utredning*. Oslo: Foreningen. Hentet fra <http://www.nb.no/nbsok/nb/7cf72b3bc3bcf1852da544bd277c4fca.nbdigital?lang=no#0>
- Gruber, A. J. (2007). A more muscular female body ideal. I J. K. Thompson & G. Cafri (Eds), *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives* (pp. 217-234). Washington, DC, US: American Psychological Association

doi:10.1037/11581-011

Gutting, G. (1989). *Michel Foucault's archaeology of scientific reason: Science and the history of reason*. Cambridge: Cambridge University Press.

Gutting, G. (2005). *Foucault: A very short introduction*: Oxford University Press.

Hacking, I. (2007). Our neo-cartesian bodies in parts. *Critical Inquiry*, 34(1), 78-105.

doi:10.1086/526088

Hall, S. (1997). The work of representation. I S. Hall (Ed.), *Representation: cultural representations and signifying practices*. London: Sage in association with The Open University. Hentet fra <http://server2.docfoc.us/uploads/Z2015/11/28/5K7Dmgatwg/c9a9eed664c940c05378d8c0bf3b3208.pdf>

Halvorsen, P., (Intervjuer) & Madsen, O. J. (Intervjuperson). (2015, 22. september). *I strupen på selvhjelpskulturen*. Hentet fra <http://www.psykologforeningen.no/foreningen/nyheter-og-kommentarer/aktuelt/i-strupen-paa-selvhjelpskulturen>

Harper, B., & Tiggemann, M. (2008). The effect of thin ideal media images on women's self-objectification, mood, and body image. *Sex Roles*, 58(9-10), 649-657. doi:10.1007/s11199-007-9379-x

Harrison, K. (2000). The body electric: Thin-ideal media and eating disorders in adolescents. *Journal of Communication*, 50(3), 119-143. doi:10.1111/j.1460-2466.2000.tb02856.x

Harrison, P., & Wolyniak, J. (2015). The history of 'transhumanism'. *Notes and Queries*, 62(3), 465-467. doi:10.1093/notesj/gjv080

Heidegger, M. (2016). Spørsmålet om teknikken. (K. Madsen & E. A. Wyller, Trans.) *Agora*, 33(01), 182-204. (Original publisert 1953). Hentet fra https://www.idunn.no/agora/2016/01/spoersmaalet_om_teknikken

Helsedirektoratet. (2014). *Nasjonal plan for selvhjelp 2014-2018* (IS-2168). Helsedirektoratet.

Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/300/Nasjonal-plan->

for-selvhjelp-2014-2018-IS-2168.pdf

Helsedirektoratet. (2015). *Utviklingen i norsk kosthold 2015* (IS-2382). Helsedirektoratet. Hentet fra

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1021/Utviklingen-i-norsk-kosthold-2015-IS-2382.pdf>

Helsedirektoratet. (2016). *Dette gjør helsedirektoratet*. Hentet fra [https://helsedirektoratet.no/om-](https://helsedirektoratet.no/om-oss/organisasjon/dette-gjor-helsedirektoratet)

[oss/organisasjon/dette-gjor-helsedirektoratet](https://helsedirektoratet.no/om-oss/organisasjon/dette-gjor-helsedirektoratet)

Helsedirektoratet. (2016). *Forekomst av spiseproblemer og spiseforstyrrelser*. Hentet fra

<https://helsedirektoratet.no/horinger/spiseforstyrrelser/seksjon?Tittel=forekomst-av-spiseproblemer-og-10521>

Helsedirektoratet. (2016). *Kostråd fra helsedirektoratet*. Hentet fra

<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/kostrad-fra-helsedirektoratet>

Herman, P., & Polivy, J. (2007). Is the body the self? Women and body image. *Collegium*

antropologicum, 31(1), 63-67. Hentet fra hrcak.srce.hr/file/43180

Heywood, L. (2006). Immanence, transcendence, and immersive practices: Female athletes in US

neoliberalism. *The Scholar and the Feminist Online*, 4(3). Hentet fra

<http://sfonline.barnard.edu/sport/printlthe.htm>

Kane, M. J. (1995). Resistance/transformation of the oppositional binary: Exposing sport as a

continuum. *Journal of Sport and Social Issues*, 19(2), 191-218.

doi:10.1177/019372395019002006

Kiberd, R. (2015, 20. april). Fitspo: How strong became the new skinny. *The Guardian*. Hentet fra

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2015/apr/20/fitspo-strong-skinny-social-media-food-abs-better-living-body-fascism>

King, Y. (1989). Healing the wounds: Feminism, ecology, and nature/culture dualism.

Gender/body/knowledge: Feminist reconstructions of being and knowing, 115-141. Hentet fra

<https://books.google.no/books?hl=en&lr&id=LgFaBY0Txd4C&oi=fnd&pg=PA115&ots=m>

XITcOjtB-&sig=vcLjmHn_e5zBe2FIoYBEwSJPrHY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Latour, B. (2012). *We have never been modern*. (C. Porter, Trans.) Harvard University Press. Hentet fra

https://books.google.no/books?hl=en&lr=&id=xbnK8NzMsm4C&oi=fnd&pg=PR9&dq=latour+we+have+never+been+modern&ots=_SILkhp3g&sig=eOJ8DcwRQPWeqrwhaX3cApEVLyk&redir_esc=y#v=onepage&q=latour%20we%20have%20never%20been%20modern&f=false

Lein, M. (2015, 19. november). *Sunnhetsslave - dette er ortoreksi*. Hentet fra

<http://nhi.no/forside/sunnhetsslave-dette-er-ortoreksi-47343.html>

Lindgren, L. (2016, 07. oktober). Yngre, sterkere, raskere, penere. *Morgenbladet*. Hentet fra

<https://morgenbladet.no/ideer/2016/10/yngre-raskere-sterkere-penere>

Lindgren, L. (2016, 28. oktober). Systemets stress. *Morgenbladet*. Hentet fra

<https://morgenbladet.no/aktuelt/2016/10/lena-lindgren-systemets-stress>

Lupton, D. (1995). *The imperative of health: Public health and the regulated body* (Vol. 90).

London: Sage Publications. Hentet fra

<http://site.ebrary.com.pva.uib.no/lib/bergen/detail.action?docID=10682741>

Lust, E. (2016). *Hello and welcome to Lust Cinema!* Hentet fra <http://www.lustcinema.com/about>

Madsen, O. J. (2009). Psykologi, samfunn og etikk. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 46(2), 144-152. Hentet fra http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=72348&a=3

Madsen, O. J. (2012). Hvorfor trenger vi en kritisk psykologi? *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 49(8), 740-745. Hentet fra

http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=269629&a=2

Madsen, O. J., & Ytre-Arne, B. (2012). Me at my best: Therapeutic ideals in Norwegian women's magazines. *Communication, culture & critique*, 5(1), 20-37. doi:10.1111/j.1753-

9137.2011.01118.x

Maxwell, J. A. (2005). *Qualitative research design: An interactive approach* (2nd Ed. Vol. 41).

Thousand Oaks: Sage Publications.

Meikle, G. (2016). *Social media: Communication, sharing and visibility*. New York: Routledge.

Hentet fra

https://books.google.no/books?hl=en&lr=&id=d1CFCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Social+media:+Communication,+sharing+and+visibility.+New+York:+Routledge.&ots=0vusKF4Rr7&sig=fMWZUs0JCHb5P61-HwiClFmA150&redir_esc=y#v=onepage&q=Social%20media%3A%20Communication%20%20sharing%20and%20visibility.%20New%20York%3A%20Routledge.&f=false

Medienorge. (2016). *Opplagstall norske ukeblader*. Hentet fra

<http://www.medienorge.uib.no/statistikk/medium/ukepresse/392>

Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 420.

<http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.420>

Parker, I. (1992). *Discourse dynamics: Critical analysis for social and individual psychology*.

London: Routledge.

Pereira, Â. G., & Funtowicz, S. (Eds.). (2015). *Science, Philosophy and Sustainability: The End of the Cartesian Dream* (Vol. 2). Routledge. Hentet fra

<http://www.tandfebooks.com/pva.uib.no/doi/view/10.4324/9781315757902>

Rose, N. (1979). The psychological complex: Mental measurement and social administration.

Ideology and consciousness, 5, 5-68. Hentet fra <http://eprints.lse.ac.uk/622/>

Rosenvinge, J. H., & Pettersen, G. (2015). Epidemiology of eating disorders part II: An update with a special reference to the DSM-5. *Advances in Eating Disorders: Theory, Research and*

Practice, 3(2), 198-220. <http://dx.doi.org/10.1080/21662630.2014.940549>

- Rychlak, J. F., & Struckman, A. (2000). Psychology: Post-world war II. *Encyclopedia of Psychology* (Vol. 6, pp. 410-416): American Psychological Association Oxford University Press. Hentet fra <http://psycnet.apa.org.pva.uib.no/books/10521/131.pdf>
- Schupak-Neuberg, E., & Nemeroff, C. J. (1993). Disturbances in identity and self-regulation in bulimia nervosa: Implications for a metaphorical perspective of "body as self". *International Journal of Eating Disorders*, 13(4), 335-347. doi:10.1002/1098-108X(199305)13:4<335::AID-EAT2260130402>3.0.CO;2-M
- Selvhjelp Norge. (2016, 22. juli). *Om å sette seg selv i førersetet*. Hentet fra http://selvhjelp.no/no/Selvhjelpsgrupper/Personlige_erfaringer/Om+%C3%A5+sette+seg+selv+i+f%C3%B8rersetet.9UFRrY5M.ips
- Selvhjelp Norge. (2016, 18. august). *Hva er selvorganisert selvhjelp?* Hentet fra http://www.selvhjelp.no/no/Selvhjelpsgrupper/Om_selvhjelp/Hva+er+selvorganisert+selvhjelp%3F.9UFRjU4H.ips
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2010). Body image and disordered eating in adolescent girls and boys: A test of objectification theory. *Sex Roles*, 63(1-2), 42-49. doi:10.1007/s11199-010-9794-2
- Sletten, M. A., & Bakken, A. (2016). *Psykiske plager blant ungdom - tidstrender og samfunnsmessige forklaringer* (Notat 4/16). NOVA.
- Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Notat/2016/Psykiske-helseplager-blant-ungdom-tidstrender-og-samfunnsmessige-forklaringer>
- Svarva, M. (2016, 08. januar). Lover pakkeforløp for spiseforstyrrelser. *P4*. Hentet fra <http://www.p4.no/nyheter/lover-pakkeforlop-for-spiseforstyrrelser/artikkel/643974/>
- TV2. (2013, 23. mars). Se Johaug's sexy photoshoot. *TV2*. Hentet fra <http://www.tv2.no/a/3738456>
- Vartanian, L. R. (2009). When the body defines the self: Self-concept clarity, internalization, and body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 94.

doi:10.1521/jscp.2009.28.1.94

Vaage, O. F. (2015). *Fritidsaktiviteter 1997-2014* (25/2015). Statistisk Sentralbyrå. Hentet fra

[https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-](https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/_attachment/229040?_ts=14d901926c8)

[publikasjoner/_attachment/229040?_ts=14d901926c8](https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/_attachment/229040?_ts=14d901926c8)

Waterlaus, J. M., Patten, E. V., Roche, C., & Young, J. A. (2015). # Gettinghealthy: The perceived

influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behavior*,

45, 151-157. doi:10.1016/j.chb.2014.12.013.

Vøllestad, J. (2016). Postmodernisme på norsk. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 53(11). Hentet

fra <http://www.psykologtidsskriftet.no/pdf/2016/942-947.pdf>

Whiteside, K. H. (2004). Beyond the nature–culture dualism: The ecology of earth-homeland. *World*

Futures, 60(5-6), 357-369. doi:10.1080/02604020490468311

Williams, J. (1998). *Liotard: Towards a postmodern philosophy*. Cambridge: Polity Press.

Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. McGraw-Hill Education (UK).

World Health Organization. (2016). *Constitution of WHO: Principles*. Hentet fra

<http://www.who.int/about/mission/en/>

Appendiks A

Intervjuer i "ShapeUp"

1 Lever av lidenskapen

2 Om Mona Berntsen ikke får en dansejobb på grunn av utseendet, er det greit. Hvis det er fordi
3 hun ikke er god nok til å danse, blir hun helt knust. Men hun er i hvert fall god nok for Justin
4 Bieber!

5 Ser du meg nå?

6 Et smittende smil fra andre siden av jordkloden kommer til syne på Skype. Norges store
7 stolthet i dansemiljøet, Mona Berntsen, oppholder seg for tida på Hawaii. Der nyter hun noen
8 etterlengtede feriedager etter en intensiv periode med Justin Biebers Purpose-turné, med hele
9 116 planlagte konserter for 2016.

10 -Det er veldig stort for meg å få æren av å danse med en av verdens største artister. Å stå på
11 scenen gir meg utrolig mye glede og energi! Det er den største gaven jeg har fått.

12 Åtte timer lange treninger seks dager i uka, forebyggende trening og et strengt
13 kosthold er en vesentlig del av Monas hverdag. Bak de to timene med eksplosiv dans ligger
14 uendelig mye trening og disiplin.

15 -På de mest intensive dagene har vi faktisk vært oppe i 16-timersdager med trening. Da er det
16 superviktig at jeg får i meg tilstrekkelig med næring og at jeg får sovet nok. Jeg merker stor
17 forskjell på hvordan jeg presterer når det er på plass.

18 Heldigvis har danserne med seg noen som passer på at det blir påfyll av de riktige
19 tingene, som skreddersydde juicer og smoothies.

20 -Grønn juice er et must for meg. Jeg drikker også et grønt, økologisk superpulver hver dag,
21 som sørger for at jeg får i meg grønnkål, spinat og Spirulina. Dette er jobben og lidenskapen

22 min, og jeg har vært nødt til å finne min egen måte å holde meg frisk på. Jeg har brukt mye tid
23 på å finne ut hvilken mat som fungerer for meg.

24 Å få nok søvn kan også være krevende. En konsert er som regel ferdig rundt klokka
25 23. Så er det dusjing og spising, før det er leggetid på turnébussen. Etter å ha danset sammen
26 med en av verdens største popstjerner foran tusenvis av mennesker, er som regel
27 adrenalinnivået på topp.

28 -For å roe meg ned etter en konsert drikker jeg kamillete og smører meg med lavendelolje.
29 Hele senga mi på lukte lavendel! I tillegg bruker jeg en meditasjonsapp der en stemme guider
30 meg gjennom en tankeserie.

31 Og til tross for at den talentfulle jenta er scenevant, er hun alltid nervøs før showet.
32 -Uavhengig av hvor stor eller liten konserten er, er jeg nervøs. Jeg har noen enkle og praktiske
33 rutiner som jeg gjør i samme rekkefølge før hvert show, og i det jeg går på scenen blir
34 nervene alltid gjort om til energi og glede. Nervøsiteten får meg til å føle meg levende. Den
35 vekker motivasjonen og minner meg på hvor mye dette betyr for meg.

36 **Mona om:**

37 *Trening:* Treningsrutinene mine varierer ut ifra om jeg er på turné eller ikke. Konsertene ser
38 jeg på som totimerslange intervalløkter. Ellers trener jeg veldig mye forebyggende, og slynger
39 og bosuballen er mine beste venner.

40 *Milepælen:* Jeg klarer ikke å trekke fram en spesifikk hendelse. Da jeg var yngre, drømte jeg
41 om å kunne leve av lidenskapen min – slik jeg gjør nå. Det jeg driver med nå er utrolig stort
42 for meg.

43 *Motivasjon:* Følelsen jeg får av det jeg gjør gir meg motivasjon, enten det er på en scene eller
44 i studio. Jaget etter den følelsen er en stor motivasjonsfaktor. Jeg henter også mye motivasjon
45 fra erfaringer i livet og fra familie og venner. På de tunge dagene er nok den største

46 treningsmotivasjonen et tilbakeblikk på de valgene jeg har tatt. Uansett hvor tungt det har
47 vært å komme seg opp og ut, har jeg aldri angret på en treningsøkt.

48 *Fritid:* Jeg er verdens dårligste på å ligge stille, så når jeg har fri gjør jeg ofte aktiviteter jeg
49 digger, uten at jeg ser på det som trening. Jeg elsker naturen og går ofte på turer sammen med
50 venner. I tillegg er det viktig for meg at jeg danser for meg selv, i tillegg til dansen jeg gjør på
51 jobb. Hvis jeg er på reise, pleier jeg å gjøre hotellrommet til et dansegulv. Å danse for meg
52 selv er meditasjon. Hjertet mitt trenger det.

53 *Kroppspress:* I Hollywood er det umulig å skåne seg for utseendepresset, men jeg prøver å ha
54 et sunt forhold til det. Personlig har jeg heller lagt et annet, sunt press på meg selv, som
55 handler om å ha bra nok helse for å kunne prestere best mulig. Hvis jeg ikke får en dansejobb
56 på grunn av utseendet mitt, er det lett å svelge. Hvis grunnen derimot er at jeg ikke er god nok
57 til å danse, blir jeg helt knust.

58 **Selvsikkert råskinn**

59 Håndballstjernen Amanda Kurtovic (24) har møtt mye motstand i sin karriere. Nå har endelig
60 betalingen kommet i form av gull.

61 Vises cellulittene mine nå?, spør Amanda og ler. Håndballstjernen står med solbrun hud og
62 leker seg foran kameraet.

63 -Pappa er fra Kroatia, så jeg har nok arvet litt pigmenter derfra, ja, smiler hun og retter på
64 sportstoppen.

65 Ledige øyeblikk i fotostudioet benyttes til å gomle turmiks med nøtter og sjokolade.

66 Hun sier selv at forholdet hennes til egen kropp er usedvanlig avslappet.

67 -Vi har et ganske så avslappet forhold, kroppen min og meg. Det finnes så utrolig mange
68 viktigere ting i livet enn å ha sixpack. Livet er så jæ*** kort. Det er mye viktigere å ha en
69 frisk kropp enn en kropp som ser bra ut.

70 **Fyrer seg opp**

71 Hun er et råskinn på håndballbanen. Og det er ikke bare pigmenter hun har arvet, Amanda
72 hevder at hun også har fått et rykende temperament fra Øst-Europa. På mange måter har dette
73 kommet godt med i idretten.

74 -Jeg kan fyre meg noe sinnssykt, spesielt når jeg spiller håndball. Og når jeg kjører bil. Jeg
75 gjør det faktisk best når jeg er forbanna. Ofte kan det være spillere på det andre laget jeg ikke
76 liker, som gjør at jeg hisser meg skikkelig opp. Da får jeg en annen kraft!

77 Men det er mer enn motspillere som kan fyre 24-åringen. Det som provoserer henne
78 mest, er bloggere som uttaler seg om kosthold og trening uten å ha særlig peiling. Og
79 manipulerte kroppsbilder på Instagram.

80 -Jeg føler meg heldig som vokste opp før samfunnet vårt bli bombardert av det kroppspresset
81 som florerer i dag. Jeg tror mange av de unge jentene i dag får et helt feil fokus på hva helse
82 er. Tenk så kjedelig det hadde vært om alle så helt like ut. Jeg spiser banan hver dag, og det
83 går helt fint, sier hun sarkastisk.

84 **Sterk psyke**

85 Selv har hun følt på dette kroppspresset, spesielt i tider hun har vært skadet og ikke kunne
86 trene så mye som hun ville. En skulderskade fikk henne ute av spill i hele to og et halvt år,
87 noe hun heldigvis kom seg over, takket være hennes sterke psyke.

88 -Det er nok mange som ikke hadde taklet å være skadet for en så lang periode. Men jeg har
89 fått inn viljestyrken med morsmelka. Pappa synes synd på meg hvis jeg er skadet, men han er
90 flink til å fortelle meg at jeg ikke må grave meg ned.

91 -Hvis jeg sliter med noe er det ofte han jeg ringer først. Mamma synes fort synd i meg, men
92 pappa setter meg mer på plass og vil ikke at jeg skal se på meg selv som et svakt menneske.
93 Det har hatt mye å si for meg i skadeperioden. Ja, det har vært mye tårer, men samtidig har
94 skaden styrket meg som person og gjort meg enda mer målbevisst.

95 Og det har absolutt gitt resultater. Mens nesten hele Norges befolkning skrek til tv-
96 skjermen i desember 2015, sørget Amanda, sammen med resten av laget, for norsk VM-tittel i
97 håndball. Etter mye slit, var gullmedaljen endelig et faktum.

98 -Det har ennå ikke gått ordentlig opp for meg at vi har vunnet. Jeg skjønner ikke helt selv
99 hvor stort det faktisk er. Likevel, følelsen av å bidra til det gullet er helt ubeskrivelig.

100 Lykkerusen eksploderte inni meg! Det gir virkelig motivasjon til å stå på videre og gi jernet.

101 **Trener hver dag**

102 Og hvis du tror disse jenten har pause, tar du feil. Nå er det full oppkjøring mot OL i Rio
103 2015 med to treningsøkter per dag – en aleneøkt på treningsstudio om morgenen og en
104 fellesøkt i håndballhallen på ettermiddagen. På studio går det som oftest i intervaller på
105 tredemølla og tung styrketrening.

106 -Favorittøvelsen min er knebøy fordi den er så utrolig god for å styrke bein, noe som er
107 ekstremt viktig for idretten min. Jeg bruker også utrolig mye tid i slynga. Etter
108 skulderoperasjonen har jeg brukt mange timer der, noe som også har vært avgjørende.

109 I tillegg er hun glad i å trene chins fordi øvelsen er veldig effektiv. Ofte foretrekker
110 hun å trene kun med egen kroppsvekt for å ikke føle seg så tung i kroppen.

111 -Vi driver med mye eksplosiv styrketrening, så det er deilig å kunne variere litt.

112 Ellers går det mye i frivendinger, benkpress, enarms roing og en rekke plankebaserte
113 øvelser for å styrke kjernen. Øvelser med roteringer er særdeles viktig for et godt grunnlag på
114 håndballbanen. I tillegg er korte intervaller en gjenganger.

115 -Ofte kjører vi 20-10-intervaller på tredemølla bare for å trigge beina litt ekstra. Det blir
116 sjelden mer enn tre serier på seks-ti minutter.

117 **Må prestere**

118 Håndballjentene har trening mandag til lørdag hver uke. Ofte har de kamper på søndager, noe
119 som fører til få hviledager. Hvordan finner Amanda motivasjonen til å trene så mye?

120 -Det hender at jeg våkner på morgenen å sliter litt med motivasjonen, men da minner jeg meg
121 bare selv på at jeg er utrolig heldig som får lov til å drive på med det jeg elsker mest av alt –
122 på heltid. Etter den alvorlige skadeperioden har jeg også lært å sette pris på å være skadefri.
123 Det hjelper å minne meg selv på det. Da nyter man hvert sekund man får på trening og kamp.

124 I tillegg får hun høre det av de andre jentene om hun ikke presterer godt nok.

125 -Vi krever av hverandre at vi er hundre prosent til stede både fysisk og mentalt når vi er på
126 trening. Vi er gode venninner, men det er rom for å si ifra hvis noen ikke gjør det så bra som
127 forventet. Så kan vi heller be om unnskyldning etterpå hvis vi har slengt med leppa til
128 hverandre.

129 Når Amanda ikke er på trening er det to ord som godt beskriver hverdagen hennes:

130 Mat og serietitting.

131 -Jeg er en skikkelig serieslave. Og da mener jeg ordentlig slave! Hvis jeg først finner en serie
132 jeg blir hekta på, ser jeg på den overalt – mens jeg laget mat, vasker klær og til og med når jeg
133 sitter på do, avslører hun og ler.

134 Hvis hun skal kose seg skikkelig er det obligatorisk med Pepsi, ostepop og en bolle
135 med smågodt. Og tv-serier, så klart.

136 -Jeg er en skikkelig ostepop-lover. Og helst hvis ostepopen har stått en stund på benken og
137 blitt litt seig...

138 Hun mener selv at det finnes viktigere ting i livet enn å bruke tanker og energi på hva
139 man skal og ikke skal spise.

140 -Jeg burde kanskje ha vært strengere med meg selv i matveien, men jeg synes mat og snacks
141 er så altfor digg til å ikke spise det. Siden jeg også trener så mye som jeg gjør, tenker jeg ikke
142 at det spiller så veldig big deal om jeg skeier ut i ny og ned.

143 **Lever ut drømmen**

144 Den energiske håndballstjernen var 16 år første gang hun fikk eliteseriekontrakt hos
145 Nordstrand. Siden da har det ballet på seg. Nå er planen å gi jernet resten av karrieren.
146 -Håndballkarrieren er så utrolig kort, så jeg vil nyte den mens jeg kan. Ellers er jeg utdannet
147 hudpleier i tillegg, så det er kanskje noe jeg vil bygge videre på etter hvert. Et a4-liv med
148 mann og barn hadde jo heller ikke vært feil, innrømmer hun.

149 Enn så lenge skal hun fortsette å leve ut jentedrømmen.

150 -Håndball er det morsomste jeg vet, og jeg er sinnssykt privilegert som får tilbringe
151 arbeidsdagen på banen sammen med min rare familie (les: håndballjentene).

152 **Dette visste du kanskje ikke om Amanda:**

153 -Elsker krim. Eller rettere sagt, alt med blod, gørr og spenning.

154 -Eier en Boston terrier, Nellie! – Hun er verdens skjønneste!, sier Amanda.

155 -Hisser seg skikkelig opp når hun kjører bil og kan sitte alene og rope bak rattet.

156 -Er utdannet hudpleier.

157 -Favorittsnacksen er ostepop, aller helst hvis den har stått en stund på benken og blitt seig.

158 -Har lukket instagram-profil. –Jeg har lukket instaprofil fordi jeg har lært at jeg helst liker å
159 dele bilder med mennesker jeg kjenner. Jeg liker å være litt mystisk, ler hun.

160 **Trent, sterk og lykkelig**

161 Kayla Itsines (24) er bikinikropp-eksperten som mener at så lenge du føler deg vel i
162 bikini, har du den perfekte bikinikroppen. Og dermed har hun tatt treningsverdenen og sosiale
163 medier med storm.

164 Kayla Itsines er på nippet til fem millioner Instagram-følgere når Det Nye ShapeUp
165 intervjuer jenta bak det verdenskjente 12-ukers treningsprogrammet Bikini Body Guides, også
166 kjent som BBG.

167 Hun startet beskjedent med et PT-kurs i 2008, og nå har det australske
168 treningsforbildet utvilsomt utført et av sine velkjente spensthopp og tatt karrieren til ekstreme

169 høyder. Dere ShapeUp-lesere har nylig kåret henne til den mest inspirerende
170 treningspersonligheten - selv over norske treningsjenter som Therese Johaug og Marit
171 Bjørgen.

172 Så, hvorfor digger alle Kayla?

173 **Ikke bare en bikinikropp**

174 Noen sier det er på grunn av den enorme evnen til å motivere og inspirere, andre mener det er
175 måten hun fronter sine følgeres treningsresultater på, via “transformation tuesday”-bilder på
176 Instagram. Enkelte er overbeviste om at det er det unike fellesskapet hun har skapt via sosiale
177 medier og hashtager som #bbgcommunity eller #bbgmums som er grunnen.

178 Uansett hva det måtte være, så har Kayla i en alder av 24 startet en treningstrend som
179 fokuserer like mye på selvtillit og et forbedret selvbilde som den gjør på kropp og styrke.

180 -”Keeping it real” er utrolig viktig for meg. Jeg håper at kvinner fra hele verden kan
181 følge meg og føle seg trygge på at rådene jeg gir er ekteføyte og effektive. Jeg tror de kan
182 relatere til bildene og historiene som deles av kvinner fra hele verden, som igjen fører til at
183 mange utvikler sterke forhold på tvers av landegrenser. De heier på hverandre!

184 Når du hører ord som nettopp “Bikini Body” og “12-ukers-treningsprogram”, kan det
185 være lett å tenke at dette har vi hørt mange ganger før. OG t Kaylas teknikker kun er
186 utseendebaserte og vanskelige å opprettholde. Men i følge treningsfenomenet selv, er dette en
187 misforståelse.

188 -Jeg er faktisk helt enig i at det ikke finnes noe sånt som én bikinikropp! Vi er alle
189 forskjellige, og det er ikke størrelseslappen på klærne en kvinne bruker som betyr noe. Det
190 handler kun om å føle seg vel i egen kropp, også når du har på deg bikini. Og dét kommer
191 alltid til å være hovedmålet.

192 **Ingen quick fix**

193 Selv om hun bastant mener at alle kvinner fortjener å føle seg selvsikre, opplever hun også at
194 det er en del misforståelser i bransjen når det gjelder hvordan man kan oppnå sine egne helse-
195 og fitnessmål.

196 -Jeg tror ikke på en “quick fix” eller forbigående treningstrender. Jeg tror på sunne
197 livsstilsrutiner som kan opprettholdes, og som hjelper kvinner til å *føle* seg lykkelige og vel i
198 sin egen kropp - hele året rundt! Jeg vil kvitte meg med ord som “tynn” og “tjukk”. Disse må
199 ikke få definere et helt menneske. Det handler om å føle seg trent, sterk og lykkelig - med en
200 god dose selvtillit.

201 Man skulle kanskje tro at dette var mer enn nok, og at en liten pust i bakken etter all
202 suksessen var på sin plass - men nei da! Kayla har også rukket å vinne Cosmopolitan
203 Australia sin Woman of the Year-pris, i tillegg til å lansere sin egen trening- og kostholdsapp,
204 *Sweat with Kayla Itsines*.

205 -Jeg vokste opp i Adelaide i Sør-Australia, og var jenta som holdt på med all mulig
206 idrett. Basketball var favoritten, og jeg var alltid ute i skolegårdene i friminuttee for å være
207 med på aktiviteter. Det var lidenskapen min for sport og en forkjærlighet for å hjelpe
208 mennesker som førte til at jeg studerte til å bli personlig trener ved Australian Institute of
209 Fitness.

210 Kayla oppdaget tidlig en rød tråd i kundenes ønsker, nemlig raske og enkle teknikker
211 for å stramme opp overarmer, mage og bein. Å føle seg komfortable og vel i bikini, rett og
212 slett. Etter å ha jobbet for et treningssenter en stund, begynte Kayla derfor å trene kunder i
213 sine egne hjem, før hun åpnet eget treningsstudio i Adelaide. Hun utviklet sine egne
214 treningsprogram og kostholdsplaner, og kundenes resultater kom like fort som anbefalinger
215 om den unge PT-en spredde seg.

216 **Treningsapp**

217 Dermed begynte ballen å rulle. Og den har slett ikke stoppet ennå.

218 -Under min verdensomfattende bootcampturné i juni 2015, ble det tydelig at BBG-
219 jentene mine manglet en plattform og et “hjem” hvor de kunne finne nyttige verktøy som
220 hjalp dem med å følge sine egne treningsmål.

221 Det bestemte hun seg for å gjøre noe med. Hun er ydmyk når vi snakker om
222 treningsappen som ble lansert med store forventninger i november 2015, men som også fikk
223 en del kritiske tilbakemeldinger.

224 -Den største utfordringen ved å lage appen var nok å finne ut av hvordan vi kunne få
225 inn så myenytting informasjon og ideer som mulig, uten at det gikk utover kvaliteten på
226 produktet, sier hun.

227 Etter lanseringen ble det viktig å raskt og kontinuerlig forbedre appen etter
228 tilbakemeldingene fra brukerne.

229 Treningsappen, med forskjellige programmer etter alder, kroppsform og fitnessnivå,
230 har også flere funksjoner som skal tilrettelegge kostholdet.

231 -Hvis jeg må velge én favorittfunksjon, så er det shoppinglista på appen. Det blir
232 utrolig mye lettere å planlegge ukentlige måltider, samtidig som du sørger for å opprettholde
233 et balansert kosthold, sier Kayla.

234 Hun virker genuint opptatt av at alle kvinner skal kunne føle seg vel, og at alle
235 fortjener en boost av selvtilliten. Det tror hun vi kan få ved å nå de helse- og treningsmålene
236 vi setter oss.

237 -Det er nettopp dette jeg opplever at de fleste er ute etter; å kunne føles eg sterke og
238 ose selvtillit, uten å måtte tilbringe timevis på et treningsstudio. Målet med Bikini Body-
239 guiden er å hjelpe kvinner med å utvikle en realistisk livsstil og selvdisiplin som de faktisk
240 kan holde seg til.

241 **To prosent av dagen din**

242 Guidene består av økter på 28 minutter, som Kayla er rask til å påpeke at kun er to prosent av
243 dagen din, med høy intensitet og plyometrisk (eksplosiv) motstandstrening som skal hjelpe
244 oss med å bli sterkere og strammere.

245 Men hva med Kayla - følger hun sine egne treningsråd?

246 -Jeg trener akkurat som mine BBG-jenter og bruker Bikini Body Training Guide. Jeg
247 kjører gjerne tre til fire plyometriske motstandstreningssøker med høy intensitet i uka, samt
248 ekstra kondisjonstrening som LISS (Low Intensity Steady State, journ. anm.) på dagene som
249 faller i mellom. Den beste måten jeg vet om for å klemme inn litt LISS-trening, er ved å ta
250 med meg hundene mine, Ace og TJ, på en gåtur langs stranda. Jeg prøver også å få inn én til
251 to rehabiliteringssøker i uka for å slappe av og restituere kroppen.

252 Og for dem som har lurt på om det finnes noen treningsøvelser Kayla *IKKJE* liker, kan
253 vi informere om at det kun finnes én - nemlig såkalte snap jumps (stå i utgangsposisjon
254 planke med strake armer og håndflatene i bakken, og hopp ut og inn). Men selvfølgelig, de er
255 bare "litt ekstra vanskelige".

256 **Treningspress og jukse måltid**

257 Vi er nok mange som kan kjenne oss igjen i å føle et visst treningspress. Hignet etter å stadig
258 sjekke tall og resultater, å måtte kontrollere vekta og matinntak, kan fort bli en usunn vane.
259 Derfor er Kayla tydelig på hvorfor hun trener og spiser som hun gjør.

260 -En sunn livsstil er ikke noe jeg føler meg presset til å opprettholde. Jeg ser ikke på det
261 som et ork eller noe slitsomt, men heller en vane. Det er en rutine som kroppen min har
262 utviklet, og som den nå nyter. Klarer man å se på en sunn livsstil som noe normalt, og ikke
263 bare noe man *MÅ* få til, vil det å føre kroppen med næringsrik mat og opprettholde en jevn
264 treningsrutine ikke bli noe man stresser med.

265 Men selvsagt kan det være lov å skeie ut innimellom, også for Kayla.

266 -Husk på at du kan tillate deg selv et juksemåltid i uka, spesielt hvis dette hjelper deg
267 med å ikke overspise og holde “carvings” i sjakk. Personlig ELSKER jeg tiramisu ...

268 Og hvor ydmyk Kayla enn er, er hun også - heldigvis - stolt over hva hun har fått til.

269 -Jeg er stolt over den vanvittige reisen jeg har tatt de siste årene, og over hvor hardt
270 jeg har jobbet for å komme meg dit jeg er i dag. Vi har skapt et massivt online nettverk for
271 kvinner, basert på tillit fordi historiene som fortelles er ekte og realistiske. Det er også derfor
272 jeg elsker å dele mine daglige aktiviteter med disse jentene; jeg ser på dem som en forlengelse
273 av min egen familie.

274 **Smashing med boksing**

275 Vi har møtt den sørafrikanske skjønnheten Candice. Her avslører hun hvordan hun kjører en
276 skikkelig effektiv treningsøkt.

277 Victoria’s Secret-engelen smiler fra øre til øre mens hun sipper fra en pappkopp med grønn te.

278 Og hvis du måtte lure: Ja, hun ser like smashing ut i virkeligheten som på bilder.

279 *-Hva trener du helst?*

280 -Boksing er den ultimate treningsformen for meg. Der får jeg trent armer, skuldre og
281 kjernemuskulatur. Når jeg bokser føler jeg også at jeg kvitter meg med negative følelser,
282 samtidig som jeg føler meg veldig kraftfull.

283 *-Hvor finner du motivasjon til å trene?*

284 -Som de fleste normale mennesker liker jeg ikke å gå på treningsstudio. Derfor prøver jeg å la
285 treningen bli en naturlig del av hverdagen min. Hvis jeg er på stranda svømmer eller padler
286 jeg, og hvis jeg har mulighet går jeg fjellturer. Jeg elsker å trene uten å tenke at det er trening!

287 *-I New York har du ikke alltid tilgang til naturen. Hvordan trener du da?*

288 -Jeg må ofte presse meg på treningsstudio, og for å overleve der trenger jeg noe som
289 motiverer meg, som kul musikk og et stilig treningsantrekk. Selvfølgelig blir jeg også
290 motivert av å tenke på jobben min. Men når det er sagt ... Etter et show vil jeg ikke engang se

291 et treningsstudio før etter en måned! Da slapper jeg heller av, spiser asiatisk mat sammen med
292 forloveden min og gjør utendørsaktiviteter jeg synes er morsomme.

293 *-Du har tidligere drevet med klassisk ballett. Hvordan har det formet deg?*

294 -Jeg kan takke dansen for at jeg står her jeg gjør i dag. Takket være balletten har jeg
295 god kroppskontroll, og jeg vet hvor viktig det er at hendene og føttene er i samspill med
296 resten av kroppen. Det er en stor fordel når jeg poserer og går catwalk.

297 *-Hvordan vedlikeholder du denne kroppskontrollen?*

298 -Jeg er superstor fan av ankelvekter, og pleier å stå ved barren og løfte beina med
299 vektene på. Brennende effektivt! Når jeg trener styrkeøvelser generelt prøver jeg å gjøre alle
300 øvelsene sakte og kontrollert. På den måten kjenner jeg at musklene jobber skikkelig, da føler
301 jeg at det gir best resultater.

302 *-Hva spiser du helst?*

303 -Jeg elsker å lage mat hjemme når jeg kan, men det er til tider utfordrende når jeg
304 reiser mye. Jeg hater å kaste mat, så jeg prøver alltid å pakke med meg matpakker hvis jeg har
305 rester til overs. Men når jeg først har tid, griller jeg ofte fisk, og lager salater og smoothies.
306 Jeg elsker mat med mye farger!

307 *-Er det noen matvarer du holder deg unna?*

308 -Jeg liker å vite hva som er i maten jeg spiser, så jeg holder det alltid ganske enkelt.
309 Jeg liker ikke tanken på at jeg får i meg kjemisk fremstilte stoffer, så jeg kjøper alltid
310 økologisk. I tillegg prøver jeg å kutte ned på kjøtt, med tanke på miljøet og dyrene. Derfor
311 kjøper jeg kun kjønn der jeg kan få vite hvilken gård dyrene kommer fra, for å forsikre meg
312 om at de har hatt et godt liv.

313 *-Hvordan er skjønnhetsrutinene dine før og etter trening?*

314 -Jeg trener aldri med sminke på, og etter treningsøkta hopper jeg rett i dusjen og renser
315 huden med grønn te-olje. Etter dusjen smører jeg meg alltid inn med solkrem. Jeg prøver å
316 bruke så lite sminke som mulig slik at huden får puste.

317 *-Hva er ditt beste skjønnhetstips?*

318 - Rikelig med fuktighet og rene produkter. Jeg ser på hudpleie som like viktig som å
319 spise sunt og trene. Huden din er et organ, på lik linje som hjertet og lungene. En sunn hud er
320 en viktig del av et sunt liv.

Appendiks B

Modifisert utgave av Ian Parkers (1992) analysesteg for å gjennomføre diskursanalyse

	Kriterier	Steg
I.	En diskurs er materialisert i tekst	1. Studere studieobjektet av interesse gjennom en tekstlig materialisering 2. Utforske tekstens hoved-og bibetydninger gjennom en form for fri assosiasjon. Hvis det er flere forskere bør dette steget gjøres i fellesskap.
II.	En diskurs omhandler objekter	3. Spørre hvilke objekter det blir referert til i teksten, og beskrive dem. 4. Analysere selve diskursen som et objekt.
III.	En diskurs inneholder subjektposisjoner	5. Spesifisere hvilke type subjektposisjoner som blir omhandlet i diskursen. 6. Analysere hvilket handlingsrom subjektposisjonen gir.
IV.	Utsagn i diskurser utgjør et relativt koherent "meningssystem"	7. Hvilke fenomener, og eventuelle verdensbilder, konstrueres i diskursen. 8. Drøfte hvordan noen ville møtt innvendinger mot diskursive praksiser som er tilhørende en diskurs.
V.	En diskurs henviser til andre diskurser	9. Å sette diskurser opp mot hverandre og se på hvordan tilgrensende diskurser omtaler de samme objektene. 10. Identifisere områder diskursene overlapper på, og hvordan de konstruerer det som ser ut som "samme" objekt på forskjellige måter.
VI.	En diskurs reflekterer over sitt eget språk	11. Referere til andre tekster for å utdype diskursen og dens implisitte innhold. 12. Reflektere over begrepene som blir brukt til å beskrive diskursen, noe som involverer moralske og politiske valg som den som analyserer må ta.
VII.	Diskurser er grunnleggende historiske	13. Undersøke hvordan og hvor diskurser oppstod.

- | | | |
|-------|--|--|
| VIII. | Diskurser og institusjoner er gjensidig konstituerende | 14. Beskrive hvordan diskurser har forandret seg og hvordan historiske forandringer behandles som et subjekt-drevet narrativ. Dette narrative arter seg ofte som om noe alltid har eksistert, klar for å bli oppdaget. |
| IX. | Diskurser reproducerer maktrelasjoner | 15. Identifisere institusjoner som blir forsterket når spesifikke diskurser blir brukt.
16. Identifisere institusjoner som blir angrepet eller marginalisert når spesifikke diskurser blir brukt. |
| X. | Diskurser har ideologiske effekter | 17. Avdekke hvilke grupper av mennesker som profiterer og taper på at en diskurs benyttes.
18. Undersøke hvem som vil ønske å fremme eller oppløse en diskurs.
19. Utforske hvordan en diskurs henger sammen med andre diskurser som sanksjonerer undertrykkelse.
20. Utforske hvordan diskurser tillater dominerende grupper å fortelle deres historier om fortiden for å rettferdiggjøre nåtiden, og hindrer de som er posisjonert innenfor marginaliserte grupper fra å forme historien. |
-