

WILHELM KARDEMARK

NÄR LIVET TAR RÄTT FORM

OM MÄNNISKOSYN I SVENSKA HÄLSOTID-
SKRIFTER 1910-13 OCH 2009



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Avhandling för filosofie doktorsexamen i religionsvetenskap,
Göteborgs universitet 18 januari 2013

© Willhelm Kardemark, 2013

Form & sättning: Thomas Ekholm

Omslag: Thomas Ekholm

Tryck: Reprocentralen, Gemensamma förvaltningen,
Göteborgs universitet

Citat omslaget:

”Du kan...”, I Form, 2009, 3, s. 22.

”När själen...”, MåBra, 2009, 4, s. 36.

”Arbete befördrar...”, Hälsokällan, 1910/11, 9, s. 195.

”Individens hälsa...”, Hälsovänneren, 1911, 10, s.145.

”Vi lefva...”, Hälsovänneren, 1912, 4, s. 52.

”16 lätta...”, I Form, 2009, 8, omslag.

ISSN 1102-9773

ISBN 978-91-88348-52-4

Distribution: Institutionen för litteratur, idéhistoria och religion,
Göteborgs universitet, Box 200, 405 30 Göteborg

ABSTRACT

Ph.D. dissertation at University of Gothenburg, Sweden, 2013

TITLE: När livet tar rätt form: Om människosyn i svenska hälsotidskrifter 1910-13 och 2009

ENGLISH TITLE: When life gets the right shape: On anthropology in Swedish health magazines 1910-13 and 2009

AUTHOR: Wilhelm Kardemark

LANGUAGE: Swedish, with an English summary

DEPARTMENT: Department of Literature, History of Ideas and Religion, University of Gothenburg, Box 200, SE-405 30 Göteborg, Sweden

ISSN 1102-9773

ISBN 978-91-88348-52-4

This thesis describes and analyses anthropologies and understandings of health in Swedish health magazines 1910 to 1913 and 2009. It focuses on the three anthropological concepts of corporeality, relationality and rationality. The material can be seen as an illustration of the shift in perspective from “life as” to “subjective life” as described in the research of Paul Heelas and Linda Woodhead.

The “life as” perspective posits the existence of external authorities, traditions and essential individual roles. It combines nationalistic, Lutheran and naturalistic perspectives with the romanticization of nature and the natural life. Taken together, these four perspectives interpret the human condition, offer life goals and indicate pitfalls to avoid. They also generate a view of humans as part of the nation and of a Divine order. Health is emphasized; on the one hand in regard to the Swedish nation, on the other in relation to one’s fellow human beings. Good health and the productivity it affords become means to serve the nation and one’s fellow citizens as well as insuring the successful fulfillment of one’s vocation. This emphasis on service and productivity combined with the other two perspectives’ stress on scientific approaches to life and the ability to place oneself above irrational and unnatural views of humanity, provide the basis for a masculine genderization of the concept of health.

Views of life and health in contemporary magazines are marked by “subjective life” understandings, emphasizing the individual’s experiences and emotions, her need to know herself as an individual and her possibility to do so by being attentive to her emotions, wants and needs. This approach should be seen in relation to the biomedical and psychological perspectives prevalent in the material. With the psychological perspective, the individual’s hopes, feelings, close relations and personal history are seen as elements of which she must be aware and able to control in order to stay healthy. The biomedical perspective views health and various states and emotions as dependent on processes in the human body that may be altered by physical activity, nutrition and the like. It gives, together with aestheticizing notions of the body, a view of the body as malleable and controllable. These perspectives provide core features of individualistic anthropology and understanding of health and they form the background for a feminine genderization of the concept of health.

KEYWORDS: religious studies, health, health – religious aspects, medical humanities, gender, body, health magazines, self help materials, nineteen tens.

TACK!

Det är många som på olika sätt varit inblandade i skrivandet av denna avhandling, att försöka nämna er alla vid namn är dömt att misslyckas. Trots det vill jag tacka er alla stort; alla ni som kommit med värdefulla synpunkter till de texter jag lagt fram på seminarier sedan starten i februari 2008, alla som gett råd och stöttning när arbetets känts betungande och ni som tålmodigt hjälpt mig med det administrativa under doktorandtiden. Några personer vill jag ändå framhålla. Professor Cristina Grenholm som har varit min huvudhandledare från starten vid Karlstads universitet till avhandlingens slutförande på Göteborgs universitet. Docent Maria Jansdotter-Samuelsson som var biträdande handledare under tiden vid Karlstads universitet och professor Ola Sigurdson som varit biträdande handledare från och med höstterminen 2011 då jag fick möjlighet att fortsätta studierna vid Göteborgs universitet. Ni har tagit er tid att läsa mina texter och svara på mina frågor; ni har gett mig goda synpunkter till det jag skrivit och stöd när så behövts. Att bli handledd av er har varit både intellektuellt stimulerande och roligt.

Ett omnämnande bör också min kära fästmö Moa Nilsson få. Du har tålmodigt och intresserat lyssnat till mina funderingar och hjälpt mig med en naturvetenskaplig bakgrund till många av de fenomen materialet berör; du lugnat mina anspända nerver och stått ut med mitt högläsande ur Hälsövännen.

Slutligen bör också tack riktas till Helge Ax:son Johnsons stiftelse för det ekonomiska bidraget som möjliggjorde min vistelse vid University of Glasgow under hösten 2009 och professor Werner G. Jeanrond för inbjudan och hjärtligt mottagande där.

Innehållsförteckning

1. Inledning	A
Syfte	2
Materialet	3
Det historiska materialet	6
Det samtida materialet	11
Analysområden	14
Utgångspunkter	23
Hermeneutik	23
<i>Förståelsen i fokus</i>	24
<i>Textens autonomi</i>	26
Livsåskådningsperspektivet	29
<i>Livsåskådning och genus</i>	35
<i>Delade och föränderliga förståelser</i>	38
Hälsa och människosyn	43
<i>Ett biologiskt perspektiv</i>	44
<i>Ett holistiskt perspektiv</i>	45
<i>Fenomenologiska perspektiv</i>	48
Metod	52
Grundtolkning och fördjupande tolkning	54
Bildanalys	57
Forskningsöversikt	59
Disposition	68
2. Hälsovänner, Hälsoällan och Hälsovindar	70
Kroppslighet	71
Den naturliga kroppen	72
Den disciplinerade kroppen	80
Relationalitet	87
Med ansvar för sig själv	88
I medmänniskans tjänst	91
En del av statskroppen	94
Hälsans rationalitet	99
Vetenskapen visar vägen till hälsa	99

Med vetenskapen som argument	104
Lutherska perspektiv	108
Hälsoförståelse i Hälsövänner, Hälsokällan och Hälsövindar	113
3 Hälsa som nationell och medmänsklig plikt	120
Civilisationskritik	125
Det naturliga livet och samtidens problem	126
Kunskapen om det naturliga	132
Kulturkritik	136
Hälsosyn i en luthersk kontext	136
Kallelsen, arbetet och medmänniskan	139
Kallad till hälsa	141
Den nationalistiska hälsan	146
En organisk samhällssyn	150
En hegemonisk maskulinitet	153
Sammanfattning	157
4. I Form och MåBra	164
Kroppslighet	165
Den sensuella kroppen	166
Den estetiserade kroppen	172
Den hotade kroppen	176
Den kapabla kroppen	181
Relationalitet	183
Sårbar genom relationerna	185
Det är upp till dig	188
Individualiserade lösningar på kulturella problem	192
Hälsans hinder	196
Hälsans rationalitet	199
Vetenskapen visar vägen till hälsa	200
Biomedicin	202
Psykologi	206
Hälsoförståelse i MåBra och I Form	211

5 Hälsa som privatsak	216
Den offentliga horisonten	221
Civilisationskritik	221
Kulturkritik	224
Den privata horisonten	227
Kroppen	229
Den disciplinerade hälsan	236
Personlighet	240
Genus och hälsa	246
Sammanfattning	255
Avslutning	262
Summary	278
Litteratur	288

1. Inledning

Hälsan tiger, som talesättet säger, still – den är svårgreppad och sett till upplevelsen ett tillstånd som lätt glider undan. Tydligast framstår den kanske i förhållande till skada och sjukdom, tillstånd som påkallar hur något som förut fanns där inte längre är vid handen.

Med sjukdomen bryts inte bara känslan av välbefinnande, också den känsla av enkelhet och tillit som hälsan för med sig försvinner och gör kroppen och tillvaron besvärlig, rent av hindrande. Den värkande foten gör sig påmind så snart den belastas, en obekant hjärtrytm riktar uppmärksamheten mot tänkbara hjärtfel och till blodcirkulationen som i vanliga fall inte ägnas en tanke.

Bortsett från upplevelserna av hälsan kan man dock fundera på hur tyst den egentligen är. Sett till den massmediala rapporteringen tycks det rimligare att säga att hälsan *aldrig* tiger still. Hoten mot hälsan, råd om den och rön om hur den kan förbättras, maximeras och tas till en ny nivå av sundhet möter oss snart sagt dagligen. Hälsan är satt i fråga av en misstanke om att den verkliga hälsan fortfarande är kvar att göra verklighet av. Allt kan vid närmare eftertanke bli bättre, mer hälsosamt. Relationerna kan göra oss mer lyckliga, arbetet kan bli mindre stressande och kroppen kan trimmas på otaliga sätt; man kan rent av misstänka att man i dagsläget inte lever så hälsosamt som man egentligen kan.

De föreställningar om hälsa som florerar bör ses i ljuset av mer övergripande förståelser av livet och hälsans natur. Föreställningar om hälsa har ett livsåskådningsmässigt, existentiellt, innehåll och relaterar till antaganden om människan, exempelvis vad hon behöver och mår bra av. De knyter också an till antaganden om människans delaktighet i ett sammanhang, frågor som har att göra med vad hennes hälsa ska syfta till och vad hon kan förvänta sig av andra då hälsan fallerar och livets skörhet gör sig påmind. Tankarna om hälsa berör på detta sätt många centrala livsåskådningsfrågor och kan ses som en indikator på vilka perspektiv på människan som är rådande och som råd för livet ges utifrån.

Som en följd av detta är området också viktigt att kritiskt granska för att tydliggöra de förståelser av människan som formar talet om hälsa. Att undersöka hur föreställningarna om hälsa är inbäddade i olika tidsliga och kulturella kontexter är därför en angelägen uppgift. Den kan visa på samband mellan kontexternas centrala livstolkande perspektiv och synen på hälsa och ge en del av svaret på varför hälsan kan förstås på olika sätt.

Syfte

I den här avhandlingen ska jag analysera och beskriva människosyner som förekommer i ett material som på ett populärt sätt hanterar och belyser hälsofrågor och som kan förstås som uttryckande vardagliga sätt att förstå hälsa. Jag ska också beskriva de mest centrala dimensionerna av de förståelser av hälsa som förekommer i materialet. Beskrivning av hälsoförståelser sker på grundval av människosynsanalysen och omfattar endast de aspekter av hälsoförståelserna som människosynsanalysen behandlar.

Undersökningens fokus är på tre centrala människosynsaspekter i vilka föreställningar om maskulinitet och femininitet utgör återkommande och centrala delar. De tre människosynsaspekterna är föreställningar om och synsätt på människans kroppslighet och relationalitet samt sätt som synen på människan är knuten till förståelse av kunskap och vetenskap. De tre områdena – som nedan förklaras mer utförligt – är knutna till varandra och bildar grunden för att tydliggöra människosyn. De utgör också grunden för analys av hälsoförståelse då förståelsen av hälsa är knuten till synen på människan. Föreställningar om kroppslighet handlar om hälsans kroppsliga grund, om vad kroppen är och hur människan som kroppslig bör leva. Föreställningar om kroppen och hälsans kroppsliga förankring knyter an till synen på människan som relationell, som i relationer av olika slag, och hälsa som ett relationellt fenomen; hälsa som ett tillstånd som går utöver den enskilda kroppen och kroppen som beroende av och meningsfull genom det sammanhang den befinner sig i. Som kroppslig är människan del av en kontext som ger kroppen mening, bland annat till följd av de relationer hon ingår i. Föreställningar om människan som könad återkommer i synen på både kroppslighet och relationalitet. De ger bestämda meningar åt kropparna, ramar för deras hanterande, utveckling och mål, men också sätt att befinna sig i relationer och en grundläggande bild av vilka relationer man bör vara i. Tanken om människan som könad har också påverkan på förståelse av kunskap och vetenskap och berör frågor som har att göra med förmågor, genderisering. Föreställningar om kunskap och vetenskap är centrala och ger många gånger sätt att förstå människan och hälsa som tydligt påverkar synen på kroppslighet, relationalitet liksom manligt och kvinnligt.

Det material jag valt att undersöka är ett urval vardagliga eller allmänna svenska hälsotidskrifter från början av 1910-talet och knappt 100 år senare, år 2009. För att nå mitt syfte ska jag undersöka de ovan nämnda

människosynsaspekterna och besvara tre övergripande frågor. Hur förstås människans kroppslighet, vad är kroppen, vad innebär det att vara kroppslig? Hur förstås människans relationalitet, på vilket sätt och i vilka relationer är hon del? Hur är synen på människan knuten till förståelse av kunskap och vetenskap, vilka vetenskapliga och andra perspektiv ger bilder av människan? I de områden som frågorna är riktade till utgör föreställningar om maskulinitet och femininitet liksom förståelser av hälsa inneboende och viktiga delar. Detta innebär att svaren på frågorna ska beskriva hur föreställningar om manligt och kvinnligt formar och utgör delar av synen på kroppslighet, relationalitet samt kunskap och vetenskap. Det innebär också att svaren ska belysa hur synen på kroppslighet, relationalitet, föreställningar om femininitet och maskulinitet liksom de tongivande förståelserna av kunskap och vetenskap formar hälsoförståelsen.

I nästa avsnitt beskrivs materialet och efter det ska jag redogöra för de tre analysområdena kroppslighet, relationalitet och rationalitet som jag fokuserar i min läsning av materialet. De tre områdena bygger på vad jag ser som centrala delar i människosyner och då jag menar att hälsa är ett tillstånd hos människan utgör de också ingången till förståelser av hälsa. Med hjälp av de tre områdena ska jag också formulera mer avgränsade frågor som kan ge svar på de övergripande frågeställningarna.

Materialet

Ovan nämnde jag att det material jag ska undersöka hanterar och belyser hälsofrågor och ger uttryck för vardagliga hälsoförståelser. Om något är vardagligt är det inte avvikande, det är inte udda eller uppseendeväckande. Det är något man av vana känner igen och i någon mån är familjär med, det har något allmänt över sig som kan göra det svårt att upptäcka. Som vardagen blir till vardag genom att ställas mot helgdagen, dagen som är speciell, framträder vardagliga förståelser mot bakgrund av de speciella. Filosofen Gail Weiss påpekar att det vardagliga är föränderligt, det som är vardag för en person i en kontext är ovanligt för den som kommer utifrån. Det vardagliga är genom sin vardaglighet svårt att greppa och förhålla sig till då det bildar en bakgrund av för givet tagna antaganden man i högre grad lever med än aktivt riktar sig till. Det är också detta som gör det vardagliga intressant, i sin "självklarhet" har den en god

förmåga att dölja antaganden om exempelvis genus och klass som kan vara både frigörande och hindrande.¹

Det material jag valt att analysera är vad jag betecknar som vardagliga hälsotidskrifter. Det är tidskrifter som man i sin alldaglighet inte reagerar på och som man finner på många plaster där tidskrifter säljs och är på många sätt en del av den kommersiella populärkulturen. Tidskrifter av detta slag vänder sig till en större läsekretsar, företräder inte och är inte någon viss intresseorganisations språkrör. De har ett anslag som inte kräver några speciella förkunskaper inom området och antar inte att man som läsare är del av någon mer fast formering eller organisation som har hälsa och välmående som sitt huvudnummer. På detta sätt vänder de sig till allmänheten och med tanke på detta kan man också kalla dem för allmänna hälsotidskrifter. Tidskrifter som kräver mer specifika förkunskaper av läsarna eller som vänder sig till medlemmar i någon organisation eller dylikt benämner jag som specialtidskrifter. Denna typ av tidskrifter är inte intressanta för mig eftersom jag i min undersökning av människosyn och hälsoförståelse ska hålla mig till ett material som är att se som allmännare.

Material av det slag jag här beskriver är viktigt att undersöka då det kan säga något centralt om det sammanhang tidskrifterna i fråga kommer ur. Jag menar i likhet med sociologen Stephannie C. Roy som undersökt hälsorapportering i kanadensiska tidskrifter som riktar sig till kvinnor att de inte bör ses så mycket som tillhandahållande information om hälsa utan snarare som uttryckande en viss kontextuellt bunden verklighetsförståelse.² Denna verklighetsförståelse som formar talet om människan och hennes tillstånd förutsätter och gör bruk av en mängd kunskaper och synsätt som finns i den kontext reflektionen över hälsa sker. Idéströmnin- gar och mer fasta livsåskådningar, liksom vetenskapliga och andra ”fakta” ger kunskaper, synsätt och sätt att tala om människan. Hälsotidskrifter av det populärare slaget menar jag är ett bland flera material som för att kunna tala om hälsa måste använda sig av de synsätt på människan som finns i kontexten. Tidskrifterna är på detta sätt produkter av sin

1 Weiss, Gail, 2008. *Refiguring the Ordinary*. Bloomington: Indiana University Press, s. 1-4.

2 Roy, Stephannie C. “‘Taking charge of your health’: Discourses of Responsibility in English-Canadian Women’s Magazines” *Sociology of Health & Illness*. 2008, Vol. 30, No. 3, s. 464-465.

kontext, samtidigt som de också är aktörer som bidrar till att forma den kontext de är del av.

Det material jag ska undersöka består av två grupper; två nutida tidskrifter, *MåBra* och *I Form* och tre historiska, *Hälsövänner*, *Hälsokällan* och *Hälsövindar*. De historiska tidskrifterna är utgivna 1910, 1911, 1912 och 1913, de nutida är båda från 2009. Det är således nästan 100 år mellan de båda grupperna, vilket i sammanhanget är en mycket lång tid. En anledning till att jag valt att ha ett så stort tidligt spann mellan materialgrupperna kommer av att jag vill ha två grupper som tydligt kan ställas mot varandra. En annan – och viktigare – är att båda perioderna är intressanta utifrån ett livsåskådningsvetenskapligt perspektiv. Det samtida materialet är intressant och viktigt att undersöka till följd av att det kan ge en bild av vilken eller vilka människosyner som har spridning i vår tid och som på vissa områden kan ses som rådande.

Det historiska materialet är livsåskådningsvetenskapligt intressant då ett studium av detta slag oftast inte genomförs av äldre material. Det är också intressant då det tidiga 1910-talet kommer innan det ”korta 1900-talet”, perioden från Första världskrigets utbrott till och med Sovjetunionens sammanbrott, med alla de katastrofer och framsteg som perioden gav. Eric Hobsbawm har med en ödesmättad ton beskrivit situationen när det nya millenniet, 2000-talet, närmar sig som en där ”de gamla kartorna” har mist sin förklarande funktion, ”[d]är vi inte vet vart vår färd för oss, eller ens vart den borde föra oss.”³ Meningsystem och världsbilder som tidigare väglett och förklarat både nuet och vägen mot framtiden har inte längre mycket att ge till vare sig individen eller kollektivet. De ”sekulära ideologier av 1800-talssnitt” som gav det korta 1900-talet sin prägel upplevs i hög grad som en av rötterna till all den destruktivitet som gått hand i hand med de stora framstegen.⁴ Det är på detta sätt en omfattande livsåskådningsförändring han beskriver som gör det intressant att undersöka vilka livsåskådningsmässiga perspektiv som har genomslag då ideologierna av 1800-talssnitt ska ha tappat sin trovärdighet. En till del likartad förändring har också beskrivits av sociologer och religionssociologer som valet av material bör ses i ljuset av. Ett exempel ser vi i den övergripande teori om kulturella och livsåskådningsmässiga förändringar som religionssociologerna Paul Heelas och Linda

3 Hobsbawm, Eric, 1997. *Ytterligheternas tidsålder: Det korta 1900-talet 1914-1991*. Stockholm: Rabén Prisma, s. 34.

4 Hobsbawm, 1997, s. 634.

Woodhead lanserat i vilken förändringarna framstår som både tydliga och genomgripande.⁵ Enligt den teori de utarbetat med utgångspunkt i tidigare sociologisk forskning – och som jag ska återkomma till – kan man i västvärlden tala om en förändring i fråga om hur man som människa ser på livet som går i riktning från synsätt som ger roller och extern meningsförankring som centrala, till allt större fokus på den enskilda och det individuella. I det senare synsättet handlar det om att vara sann mot sig själv, vända sig inåt och upptäcka vad man som individ vill, i det förre om att vara sann mot sin roll och att vända sig till yttre auktoriteter för vägledning och svar. Om förändringen är så genomgripande som de framställer det borde det också ses i synen på både människan och hälsa.

Det historiska materialet

Processen att finna allmänna och helst för genren i sin helhet representativa hälsotidskrifter aktiverar ett flertal problem av olika karaktär och relevans. Det grundläggande problemet handlar om hur man kan veta vilka tidskrifter som kan ses som allmänna och som har hälsa som sitt huvudnummer. Den text jag vid 2010-talets början tolkar som en text om hälsa behöver inte för ungefär 100 år sedan då den skrevs ha uppfattats som en text om detta. Den dåtida läsaren kan ha uppfattat den på ett annat sätt, kanske som en text som beskriver den medicinska vetenskapens framsteg och konkreta nytta. Som en följd av tidsavståndet är risken uppenbar att man som interpret överföra det tidiga 2010-talets föreställningar om hälsa på tidskrifterna från 1910-talet.

De tidskrifter jag vänt mig till behandlar frågor som rör kost, fysisk aktivitet, förhållningssätt som befrämjar välbefinnande och anledningar till varför man ska se efter sin hälsa, vilket gör att man rimligtvis bör se dem som hälsotidskrifter. Titlar som *Hälsövänner* och undertitlar som nämner exempelvis naturläkekunst eller någon viss form av hälsovård menar jag också skvallrar om hur de berörda tidskrifterna ska förstås. Det har under mina efterforskningar visat sig vara omöjligt att avgöra vilka tidskrifter som var de mest tryckta och spridda då det inte finns några upplage- eller försäljningssiffror. Man kan kanske tänka sig att tidskrifternas popularitet i någon mån avspeglas i vilka som idag finns tillgängliga på bibliotek på flera håll i landet och i utgivningens varaktighet.

5 Heelas, Paul och Woodhead, Linda, 2005. *The Spiritual Revolution: Why Religion is Giving Way to Spirituality*. Malden: Blackwell Publishing.

Frågan om vilka hälsotidskrifter som är att se som allmänna eller vardagliga är lite besvärligare. Vid tiden kring förra sekelskiftet fanns det ett omfattande utbud av tidskrifter som på olika sätt och med olika utgångspunkter behandlade hälsorelaterade frågeställningar. En tämligen påtaglig skillnad mellan då och nu är att det vid 1910-talets början fanns många hälsoinriktade tidskrifter som var tydligt knutna till nationella och lokala organisationer. Dessa tidskrifter förstår jag som specialtidskrifter och som sådana faller de utanför undersökningens ramar. Detta kan ses som en brist då det tycks mig rimligt att anta att en viktig del av det offentliga samtalet om hälsa skedde i dessa tidskrifter. I denna grupp finner vi bland annat *Vegetarianen : Svenska vegetariska föreningens organ* som var Svenska vegetariska föreningens medlemstidskrift, *Svenska gymnastiken i in- och utlandet* som gavs ut av Svenska gymnastiksällskapet, *Fysisk fostran : månadsskrift: organ för Förbundet för fysisk fostran* som gavs ut av Förbundet fysisk fostran och *Hygiea : medicinsk tidskrift* vilken utgavs av Svenska läkaresällskapet samt *Naturenlig hälsovård: organ för Föreningen för naturenlig hälsovård i Medelpad*⁶.

Vi kan också se en grupp tidskrifter från tiden kring 1910-talets början som bör ses som specialtidskrifter till följd av den inriktning de har. Till denna grupp räknar jag *Från homeopatiens värld: populär homeopatisk tidskrift*, *Eira: tidskrift för hälso- och sjukvård*, *Homöopatiens seger: populär månadsskrift för homöopati och naturläkekonst* samt *Tidskrift för ögon diagnos och elektrohomeopati*. De just nämnda tidskrifterna är specialtidskrifter inriktade mot en fråga eller med en begränsad tilltänkt läsekrets, utan att för den skull vara medlemstidskrifter. Som titlarna hos några av de just nämnda tidskrifterna skvallrar om har de en tydlig förankring inom homeopatin. Att jag väljer bort dem innebär inte att jag inte ser homeopatin som en viktig tradition inom området hälsa och människosyn i det tidiga 1900-talet. Jag menar heller inte att *Eira* skulle vara irrelevant, jag väljer däremot att betrakta den som en specialtidskrift på grund av dess tydliga band till yrkesgruppen läkare och Läkaremötet.

Utifrån mina urvalskriterier är det därför endast fyra tidskrifter som är aktuella. *Hälsa och hem; Hälsokällan: tidskrift för hälsovård, sjukvård och barnavård; Hälsovänneren: månadstidskrift för allmän och enskild hälsovård* och *Hälsovindar: populär tidskrift för folkupplysning*.⁷ De behandlar häl-

6 Tidskriften utkom under 1913 och 1914 kvartalsvis. Under 1912 tycks den utkommit varje månad, den bevarade årgången är ofullständig.

7 *Hälsokällan. Tidskrift för hälsovård. Sjukvård. Barnavård. Massage. Elektricitet. Diet. Hygien. Homöopati. Naturläkekonst m. m .*, red. Köhlberg, R, Stockholm.

sa och bör förstås som allmäntidskrifter. *Hälsa och hem* avviker från de övriga i det att den endast utgavs i ett dubbelnummer 1913. Jag väljer därför att inte analysera den just nämnda tidskriften. I min beskrivning nedan av de tre valda tidskrifter ligger tonvikten på *Hälsövänner*, då den utgör huvuddelen av materialet sett till antalet sidor och nummer. De tre tidskrifterna liknar varandra på många sätt och i min beskrivning av *Hälsövindar* och *Hälsokällan* tar jag framförallt upp hur de skiljer sig från *Hälsövänner*.

Hälsövänner utgavs mellan åren 1886 och 1961 och under den aktuella perioden utkom den två gånger per månad. Värt att notera om tidskriften är att en av den tidens mer framträdande hälso- och hygienföreläsare dr. Henrik Berg var dess utgivare från 1906 till mitten av 1930-talet. Berg var själv också en flitig skribent och skapade vad som beskrivits som en tidskrift som ”vände sig till den ’vanliga’ läsaren med sin relativa lättillgängliga stil och utformning.”⁸ Jag menar att tidskriftens långa utgivningsperiod kan ses som ett tecken på att den var en central tidskrift och idag återfinns den på ett flertal bibliotek runt om i landet. *Hälsövänner* skiljer sig i dessa avseenden från de andra aktuella tidskrifterna som var kortlivade och som idag är betydligt svårare att få tag på. En helårsprenumeration på *Hälsövänner* kostade 1911 2 kronor och 75 öre och lösnummer 25 öre. Språket är lätt och de medicinska termerna är få om den exempelvis jämför med tidskriften *Eira*. Tonen är ofta med dagens mått mätt uppskruvad och många skribenter argumenterar bitvis hårt för sin sak. Den uppskruvade tonen kan ibland ge ett något alarmistiskt intryck och skribenterna framställer det som att mycket står på spel. Även om detta tonläge är bitvis framträdande tycks det som att tidskriften har ambitionen att vara en saklig och förnuftig röst. Det sakliga och förnuftiga anslaget kan många gånger få texterna att framstå som förnumstiga och ibland klart förmanande. Tydliga pepinnar är vanligt förekommande. Tonläget kan för 2000-talets läsare ibland framstå som komiskt, vilket kan skapa svårigheter vid återgivning av kortare och längre citat. Risken för lustifikation och ett skapande av historiens

1910/11 Av materialet kan man inte utläsa när det första riktiga numret publicerades, bara att det trycktes 1910. *Hälsövänner. Tidskrift för allmän och enskild hälsovård*. Utgivare Berg, Henrik, Stockholm, 1911-1912. *Hälsövindar. Populär tidskrift för folkupplysning. Hälsovård, homeopati, naturläkekonst, humanitet*, Red. Bergström, N. A., Härnösand, 1912-1913.

8 Palmblad, Eva, 2005 (1989 som avhandling på annat förlag). *Medicinen som samhällslära*. Stockholm: Norstedts Akademiska Förlag, s. 23.

andre är påtaglig. I min kommande framställning har jag valt citat som är pregnanta och uttryckande för i sammanhanget centrala tankegångar.

Den tilltänkta läsekretsen för *Hälsövänner* bör ses som tillhörande det borgerliga mellanskiktet, personer som till sin profession kan vara exempelvis statliga tjänstemän och som ofta har utbildning. I tidskrifterna talas det om arbetarna och de sämre bemedlade men också om de allra översta samhällsskikten. De skribenter som förekommer med namn är framförallt manliga läkare och doktorer. Huvuddelen av tidskriften består av artiklar som vanligtvis är författade av svenska skribenter. Återkommande i tidskriften är bokanmälningar samt de två avdelningarna ”notiser och meddelande” och ”breflådan”. I ”breflådan” presenteras oftast både frågor till och svar från redaktionen. Ibland kan man endast läsa svaren på frågorna.

Tidskriften tar utifrån ett nutida perspektiv ett omfattande grepp om sjukdom och hälsa. Samhälleliga problem inom hälsoområdet och vardagsnära tips och råd blandas om vartannat. Hoten mot hälsan och hur hälsa kan nås är de tema som ges den mest framträdande platsen. Då hoten mot hälsan behandlas är det vanligt att sjukdomar och sjukdomsalstrande levnadssätt tas upp. Problem med ”nerverna” behandlas återkommande, liksom de problem alkoholkonsumtion kan föra med sig, i mindre omfattning tas också kaffedrickande och tobaksrökande upp som problem.

I *Hälsövänner* förekommer enstaka tabeller, men inga diagram. Bilder är mycket sällsynta. I de fall de förekommer är de mestadels av kända personer eller sådana som gjort något beundransvärt på sjuk- och hälsovårdsområdet eller på kuranläggningar. Bilderna av människor har vanligtvis den så kallade ”talking heads” formen. Den som artikeln handlar om eller som uttalar sig i artikeln avbildas från strax nedanför axlarna och uppåt.

Hälsokällan: tidskrift för hälsovård, sjukvård, barnavård utkom med ett kort provnummer under 1910 för att under 1910 och 1911 utges i 15 nummer som en årgång. En årsprenumeration kostade 1.85:-. Tidskriften talar sig varm för det naturenliga, enkla, flärdfria och hälsosamma livet med mycket frisk luft, stärkande vistelser utomhus och vegetarisk mat. Vid en jämförelse med *Hälsövänner* upplevs tidskriftens anslag som nedtonat och mindre polemiskt. Framförallt är de nationella motiven nedtonade och fokus ligger på hur den enskilda ska göra för att få en hälsosam livsstil. Specifika behandlingsmetoder och medel behandlas i mindre utsträckning jämfört med *Hälsövänner*. Kroppsövningar nämns,

men man propagerar varken för eller mot idrott eller gymnastik. Tidskriften tycks ha en positiv syn på vetenskapen och nya vetenskapliga upptäckter, samtidigt som man ställer sig tveksam till den moderna skolmedicinen.

Hälsovindar: populärtidskrift för folkupplysning. Hälsovård, homeopati, naturläkekonst, humanitet började utges under 1912, med ett provnummer 1911.⁹ Ambitionen tycks ha varit att den skulle utkomma kvartalsvis, vilket den också gör under första hälften av 1912. I många delar liknar denna tidskrift *Hälsokällan* med undantag för att man är uttalat positiv till homeopatin. Det enkla naturenliga livet är det som ger hälsa, tonen är lågmäld och expertfokuseringen är inte lika tydlig. Det senare kan vara det som bidrar till att de tydliga ”pekpinnarna” är relativt få. Tidskriften har ett tydligt folkbildande anslag och den talar främst om hur den enskilda människan ska göra för att leva gott och hälsosamt, tillhörigheten till ett folk och en nation kommer i andra hand. Liksom *Hälsovännen* och *Hälsokällan* är tidskriften en klar motståndare till tobaks- och alkoholbruket. I jämförelse med *Hälsovännen* uttrycker *Hälsokällan* och *Hälsovindar* ett påfallande mindre alarmistiskt synsätt. De båda senare tidskrifterna uttrycker oro inför hur det är ställt i samtiden, med avseende på hälsa. Läget framstår dock inte som lika akut som i *Hälsovännen*. Trots de skillnader jag pekat på mellan de olika tidskrifterna finns det betydande likheter mellan de tre valda tidskrifterna. De är alla lättlästa, allmänna i sitt anslag och talar om hur man bör göra för att nå och bibehålla hälsan. De skiljer sig framförallt i synen på homeopatin och förhållandet mellan den enskildas hälsa och nationen och folket, vilken uppmärksamhet man ger till idrott och sport liksom graden av polemiserande.

Som jag ovan pekat på utgavs de tre valda tidskrifterna under olika långa tidsperioder och med olika frekvens. För att få en materialgrupp som är sammanhållen i tiden och tillräckligt omfattande väljer jag att analysera årgångarna 1911 och 1912 av *Hälsovännen*, dubbelårgången 1910/1911 av *Hälsokällan* och 1912 och 1913 års upplagor av *Hälsovindar*. Som en följd av detta urval utgör *Hälsovännen* den klara merparten av materialet vilket gör att den i de analyser som följer många gånger står i fokus.

⁹ Nummer 3 och 4 1912 utkommer som 3-4 och under 1913 utkommer det två nummer, 1-2 och 3-4. 1914-1941 gör tidskriften ett uppehåll för att utges några år under 1940-talet.

Det samtida materialet

Under 2008 då material valdes fanns det en mängd svenska tidskrifter som hade hälsa och välmående i fokus. *MåBra*, *Hälsa*, *Topphälsa*, *I Form*, *Fitness Magazine* och *Leva* är några av dessa. De har alla något olika profiler, sin tonvikt på olika områden och vänder sig till något olika åldersgrupper. Trots dessa olikheter är den innehållsmässiga likriktningen i tidskriftsfloran påtaglig. Många gånger behandlar de olika tidskrifterna ungefär samma sak: hur du ska göra för att må bra och ha hälsa, vilket ofta sammankopplas med hur du ska göra för att *se* bra ut.

Anledningen till att mitt val föll på just *MåBra* och *I Form* är att de är allmänt hållna tidskrifter inom hälsoområdet, de är inga specialtidskrifter utan tycks vända sig till en bred allmänhet. De två tidskrifterna är också bland de största på området i Sverige. Utifrån 2007 års statistik som var tillgänglig då urval gjordes var nämnda tidskrifter de största. *MåBra* hade 2009 en helårsupplaga på 88 000 och *I Form* hade samma år en upplaga på 47 500. Som jämförelse kan sägas att tidskrifterna *Hälsa* 2009 hade en upplaga på 56 800 och *Topphälsa* en upplaga på 52 000.¹⁰ De valda tidskrifterna är också representativa för genren i det att de behandlar i genren återkommande teman som träning, vikttnedgång, livsmedels hälsofördelar, ”nyttiga” recept och välgörande kurer som gör frågor om hur kroppen ska skötas till en mycket central del. De valda tidskrifterna behandlar nämnda teman på något olika sätt och med betoningar som gör att man kan skilja dem från varandra, samtidigt som det också är tydligt att de rör sig inom samma genre. Denna, vad man kan tala om som, familjelikhet stämmer också vad gäller hälsans mer emotionella och vad som i genren generellt framträder som psykologiska aspekter. Central tematik relaterar här till frågor som har att göra med hur man ska göra för att stressa av, hitta sig själv och de egna önskningar, motivation till ett sunt liv och redskap för att hantera trassliga relationer. Vad som till del kan sägs skilja de valda tidskrifterna från delar av genren är det lilla intresse som visas för alternativmedicin. I tidskrifterna är – även om gränserna inte alltid är klarar – skolmedicinen, med framförallt biomedicinska och psykologiska perspektiv, utgångspunkten.

¹⁰ De fyra tidskrifterna visar en negativ upplagetendens för åren 2007 till och med 2010 och *I Form* är den tidskrift som i procent tappat mest. *I Form* 2010: 39100, 2009: 47500, 2008: 56 700, 2007: 65 800. *MåBra* 2010: 85 700, 2009: 88 000, 2008: 95 500, 2007: 103 100. *Topphälsa*, 2010: 52 500, 2009: 52 000, 2008: 54 800, 2007: 56 600. *Hälsa* 2010: 48 100, 2009: 56 800, 2008 58 500, 2007: 59 900. Källa: http://www.ts.se/Pdf/Upplagestatistik/tids_11_25feb.pdf

MåBra och *I Form* täcker också åldersspridningen vad gäller läsarna väl. Den ena tidskriften, *MåBra*, verkar vända sig till en läsekrets av kvinnor från tidiga 30-årsåldern och uppåt medan att den andra tidskriften, *I Form*, tycks ha de nedre delarna av *MåBras* åldersspann liksom lite yngre läsare som sin målgrupp. Detta kan vara en anledning till att innehållet och formen hos de båda tidskrifterna skiljer sig något åt. De två valda tidskrifterna, liksom de andra nämnda, har kvinnor som sin huvudsakliga målgrupp.

På *I Forms* hemsida beskrivs läsekretsen som till 70% bestående av kvinnor. Den genomsnittliga läsaren ska ha ”vidareutbildning, bra jobb, hög inkomst, höga ideal och är mycket ambitiös med vad de vill med sina liv”.¹¹

Det som förenar tidskrifterna är att innehållet kretsar kring hälsa och hur man gör för att uppnå den. Det finns några punkter i innehållet som gör att de båda tidskrifterna skiljer sig från varandra. *MåBra* ger jämfört med *I Form* relationer, inte minst trassliga sådana, ett större utrymme och olika relationsexperter, vanligtvis med förankring inom psykologin, ges en framträdande plats. Inredning och nöjen ges också ett större utrymme i *MåBra* och vi finner stående delar som ”Skönhet, mode & inredning” jämte ”Psykologi & personlig utveckling”.

Båda tidskrifterna behandlar motion och fysisk träning, men ur något olika synvinklar. Den motion och träning vi möter i *MåBra* är av ett lättare slag och är mer av ”gympakarakter” medan motionen i *I Form* är något tuffare och involverar oftare styrke- och konditionsträning. Stora delar av träningen som rekommenderas i den senare tidskriften verkar, om man ser till framställning och beskrivningen av den, med fördel ske på gym. Med mindre variationer är tränandets mål i de båda tidskrifterna hälsa och skönhet. Detta gör att stora delar av tidskrifterna på olika sätt handlar om skönhet och att gränsen mellan skönhetstips och hälsoråd ofta är hårfin.

Kost är en viktig del som ständigt återkommer i de båda tidskrifterna. Det handlar om vilken mat som är nyttig och som gör att man kan gå ned i vikt och det sätts stora förhoppningar till vad den ”rätta” maten kan göra. Den största skillnaden mellan de båda tidskrifternas behandlande av kost är vilken typ av matrecept som ges. *MåBra* ger recept med inspi-

¹¹ <http://www.iform.se/Crosslink.jsp?d=100&a=1773&submit.x=12&submit.y=13>
2009-01-20, 17:08. *MåBra* beskriver inte de tänkta läsarna.

ration från husmanskost medan *I Form* ger mer internationella och lite lyxigare recept. Obligatorisk är redogörelsen för energiinnehåll, ibland också för energins fördelning mellan olika näringsämnen. I *I Form* är det vanligare att ett enskilt livsmedel, eller grupp därav, behandlas medan olika typer av dieter ges en mer framträdande plats i *MåBra*.

I *MåBra* är personreportage en mycket central del. Personliga berättelser är framförallt vanliga då det handlar om relationsproblem som en ”expert” ger råd och tips om. Personliga reportage av detta slag förekommer mycket sparsamt i *I Form*. Denna tidskrift handlar i mycket stor utsträckning hur *du* som läsare ska göra, till skillnad från *MåBra* som också handlar om andra, vad de gjort eller råkat ut för. De personliga reportagen sätter en tydlig prägel på den just nämnda tidskriften. I likhet med Anne-Christine Hornborg som i sin undersökning av internetsidor som saluför vad hon benämner som ”lekmannaterapi”, menar jag att de personliga berättelserna många gånger ger validitet åt olika behandlingar och terapier.¹²

Vid sidan om den just uppmärksammade skillnaden, anser jag att olikheterna i innehållet hos de två valda tidskrifterna framförallt handlar om nyansskillnader och att tonvikten läggs något olika inom gemensamma ämnesområden, exempelvis kost och motion.

Trots att de båda tidskrifterna i många avseenden tar upp samma teman och ämnen, om än med något olika tonvikt, är det tydligt att det är två olika tidskrifter. Presentationsformen skiljer sig tydligt åt hos de båda. *MåBra* har en layout som med sina många rubriker, citat och personporträtt för tankarna till vecko- och damtidningsgenren; likheterna är i delar stora med veckotidskriften *Allers* som utkommer på samma förlag. *I Form* liknar framförallt andra tidskrifter som har hälsa och *träning* i sitt fokus och känns med sin hårdare limmade rygg lite lyxigare än den häftade *MåBra*. Vi möter ett personligt anslag i de båda tidskrifterna och det handlar många gånger om planer för eller tips till, *just dig*.

På bilderna i *I Form* ser vi glada kvinnor som många gånger tränar eller promenerar med en vän. De har ett västerländskt utseende och är genomgående slanka eller mer vältränade, utan att på något vis vara ”biffiga”. Det verkar som man vill förmedla en bild av att det är roligt att träna och hålla sig sund och frisk, att detta inte inkräktar på det roliga i livet utan att det snarare höjer den sammantagna livskvalitén. De glada

12 Hornborg, Anne-Christine, 2012. *Coaching och lekmannaterapi: En modern väckelse?* Stockholm: Dialogos.

och käcka kvinnorna vi möts av är ofta i 30-årsåldern, några något äldre och några något yngre. Detta är en viktig skillnad från *MåBra*, som i personreportagen och de personliga berättelserna ofta visar kvinnor från cirka fyrtio till sjuttio år. De personbilder som inte har någon direkt koppling till en person som berättar, eller som det berättas om, är genomgående yngre.

Till skillnad från *MåBra* använder *I Form* ofta grafik; stapeldiagram, tidslinjer och olika former av uppställningar som ger ett inryck av exakthet då tränings- och kostupplägg liksom livsmedels innehåll behandlas. Denna typ av framställningar är inte vanliga i *MåBra* som har berättande och i text beskrivande som den huvudsakliga framställningsformen.

Ett gemensamt drag hos de båda tidskrifterna är att de talar om och till kvinnor. Män kan förekomma då de kan utgöra en viktig del i relationerna och relationsproblemen. Det framstår i *I Form* som vanligt att kvinnor har småbarn som behöver deras tid och uppmärksamhet. Det egna moderskapet och förhållandet till den egna modern återkommer många gånger i samband med relationer, framför allt i *MåBra*. Många gånger är det problem och oförmågor som uppmärksammas. I de båda tidskrifterna utgör moderskapet ibland en ”naturlig” fond utifrån vilken olika teman som relationer, träning, kost och motion behandlas.

Det finns i dagsläget inte någon svensk tidskrift som har hälsa som sin specialitet och som riktar sig till en manlig läsekrets. Internationellt finns *Men's Health* som ges ut i nationella upplagor i 21 länder. De svenska tidskrifterna för män som ligger närmast hälsoområdet är träningsinriktade tidskrifter som *Body Magazine*, *Aktiv träning* och *Runners World*. I nämnda tidskrifter berörs hälsoaspekter i samband med att tidskrifternas huvudnummer, exempelvis styrketräning och löpning behandlas. Deras fokus är dock inte på hälsa utan på just träning och hur man ska träna för att prestera bättre i den eller de sporter och kroppsövningspraktiker tidskrifterna behandlar. Till skillnad från de tidskrifter jag valt att undersöka är inte hälsa den centrala prestationen utan ett medel för andra, idrottsliga, prestationer.

Analysområden

Det material jag ovan redogjort för analyseras på så vis att jag riktar mig mot tre vad jag kallar analysområden. De tre analysområdena är kroppslighet, relationalitet och hälsans rationalitet, nedan redogör jag för dem i nämnd ordning. Efter det ger jag mer specificerade frågor

som bygger på analysområdena och som ska leda fram till svar på de övergripande frågor jag tidigare gett.

Kroppslighet är intressant utifrån kroppens centrala roll i synen på människan och hälsa. Förståelse av kroppen och vilken roll den spelar för hälsan är dock på inga sätta självklar. Vad gäller synen på kroppen kan en central skiljelinje dras mellan synsätt som utgår från inifrån- eller utifrånperspektiv; mellan upplevelsen av kroppen och kroppen som ett objekt att få kunskap om och hantera. Utifrån fenomenologisk tradition kan man tala om kroppen i den senare bemärkelsen som *Körper*, vilket betecknar förståelser av kroppen som ett fysiskt objekt likt alla andra. Filosofen och medicinaren Drew Leder påpekar att det är inget som i grunden skiljer den mänskliga kroppen som *Körper* från andra kroppar och fysiska objekt. Den är bara ett ovanligt komplext föremål men kan i grunden förstås utifrån principer som gäller andra fysiska ting.¹³

Man kan också tala om kroppen som *Leib*, som en kropp människan erfar världen genom och till följd av och som bildar utgångspunkten för upplevelsen av och sättet att vara i världen. Kroppen är i denna bemärkelse inte en kropp som så att säga är kopplad till ett medvetande utan är ett förkroppsligat medvetande. Teologen Ola Sigurdson framhåller ifråga om fenomenologen Merleau-Pontys syn på kropp och medvetande att medvetandet är ”att vara hos tingen medelst kroppen”, kroppen är riktad mot tingen och utmärks av att interagera med sin omvärld.¹⁴ Som kroppslig svarar människan an mot världen, hör exempelvis ringsignaler från telefoner och greppar efter dem på sätt som vi knappast är uttryckligt medvetna om. Medvetandet är i stället och i olika grad riktad till det objekt som kallar på uppmärksamhet, kroppen gör vad den brukar göra och är i det närmaste ett med önskan att svara i telefonen. Även om kroppen i det just givna exemplet inte framstår som ett objekt utesluter det inte att kroppen, också som *Leib* kan framträda som ett objekt för den som har den. Smärta och ohälsa kan exempelvis få kroppen i sin helhet eller kroppsdelar att framstå som något man måste rikta sin uppmärksamhet till, men också kroppsligt välmående kan få kroppen att framträda som något man riktar sig till, snarare än från.

13 Leder, Drew, 1990. *The Absent Body*. Chicago: University of Chicago Press, s. 5-7.

14 Sigurdson, Ola, 2006. *Himmelska kroppar: Inkarnation, blick, kroppslighet*. Göteborg: Glänta, s. 312.

Den typ av objekt kroppen ges som genom upplevelsen är av ett annat slag än det objekt kroppen formas till genom exempelvis medicinens undersökningar av den i sin karaktär av *Körper*. Trots det ska inte *Körper* och *Leib* ses som varandras motpoler, eller som två olika kroppar; det är istället centralt att komma ihåg att kroppen är båda, både levande och ett objekt för andra och något man ofta förstår och blir varse genom de antaganden om kroppen som ett objekt man möter och gjort till sina. Vad det istället handlar om är att hitta sätt att tala om och förstå olika aspekter av kroppsligheten och att detta öppnar för olika möjligheter när det kommer till kunskap om och reflektion över kroppen.¹⁵

Kropparna med sina olika former och tillstånd ges mening i sociala sammanhang och är ofta mycket symboliskt laddade. Med hänvisning till filosofen Gail Weiss talar Sigurdson om ”kroppsbilder” för att lyfta hur den enskilda kroppen kan förstås som infogad i och avhängig kontexten. Kroppsbilder är inte bara något vi har och får tillgång till genom det sammanhang vi som människor är infogade i, vi lever också genom dem. Kroppsbilder är på detta sätt något vi har och något som förverkligas i omsorg om kroppen, i det sätt vi rör oss, kroppsligt möter och svara an på världen. Tanken på kroppsbilder knyter samman den enskildas kroppslighet med kulturellt givna föreställningar om kroppar. Den tydliggöra att kroppar aldrig är eller erfars i ett kulturellt vakuum utan att de snarare är givna med kulturen som ger sätt att vara kroppslig. Med perspektivet lever vi alltid olika kroppsbilder – exempelvis manliga och kvinnliga – och som sådana går de utöver den enskilda personen. En del av tanken om kroppsbilder behandlar normalitet, att kroppsbilder sätter kropparnas yttersta gränser, hur de kan se ut, röra sig och i slutändan vilka kroppar som kan levas.¹⁶

Relationalitet. Relationer är i mitt sammanhang intressanta att undersöka då synen på dem bör ses som en viktig del av människosynen och förståelser av hälsa. Synen på människan och hennes relationer kan variera betänkligt, vilket bland annat feministteologin tydliggjort och i ett religionsvetenskapligt sammanhang riktat uppmärksamheten till.¹⁷ I

15 Leder, 1990, s. 5-7; Zeiler, Kristin. “A Phenomenological Analysis of Bodily Self-awareness in the Experience of Pain and Pleasure: On Dys-appearance and Euppearance” *Medicine, Health Care and Philosophy*. 2010, Vol. 13, No. 4, s. 333-342.

16 Sigurdson, 2006, s. 345.

17 Jansdotter, Maria, 2003. *Ekofeminism i teologin: Genusuppfattning, natursyn och gudsuppfattning hos Anne Primavesi, Cathrien Keller och Carol Christ*. Karlstad:

fråga om människans relationalitet kan man förenklat tala om två poler. Ena polen är synsätt som betonar människan som autonom och i princip oberoende av andra, frikopplad från sociala, kulturella och ekologiska sammanhang. Relationer är i detta synsätt att se som något man väljer att leva i och ta del av, exempelvis för att nå en bättre hälsa. Den andra polen ger en bild av människan som ständigt och ofrånkomligt infliktad i och beroende av de relationella nätverk hon förstås vara en del av. Den autonoma individen som väljer relationer är med synsätt av detta slag en chimär. Oavsett vilken av polerna en människosyn lutar åt utgör synen på relationer och människans relationalitet centrala delar av förståelser av människan och hennes hälsa. Synen på relationer talar inte bara om vad människan antas vara, exempelvis en social varelse som bland annat för att må bra behöver andra. Den talar också om vilket sammanhang hon förstås som en del av och i vilket hennes hälsa på olika sätt blir meningsfull, exempelvis familjen eller en nationell gemenskap.

Relationer kan ha många olika former. I likhet med Cristina Grenholm gör jag åtskillnad mellan symmetriska och asymmetriska relationer samt relationer av dessa slag som involverar makt hos någon av parterna över den andra. Symmetriska relationer är relationer mellan parter som är varandra lika medan asymmetriska relationer är relationer mellan parter som är varandra olika. Båda formerna av relationer kan och innehåller ofta maktaspekter, men måste inte med nödvändighet göra det. En relation kan – i varje fall teoretiskt sett – vara asymmetrisk utan att makten mellan parterna är ojämnt fördelad, den ena parten måste nödvändigtvis inte ha makt över den andra. En hierarkisk relation är en asymmetrisk relation som kännetecknas av en ojämn maktfördelning. Ansvarsrelationer är många gånger, men måste inte vara, hierarkiska. I den ansvarsrelation där ansvar inte är ömsesidigt ska den ena parten få något tillgodosett av den andra, den som har ansvaret. Båda är i denna relation knutna till varandra, men på olika sätt då den som har ansvaret kan välja att inte ta det. Någon liknande utväg finns inte för den andra parten som väntar på ett gensvar. Hon är i denna relation heteronom,

Karlstads universitet, s. 22-27; Radford Ruether, Rosemary, 2008. "Ekofeminist Theologies and Ethics: A Post-Christian Movement" *Post-Christian Feminisms: A Critical Approach*, red. Isherwood, Lisa och McPhillips, Kathleen. Aldershot: Ashgate Publishing Limited; Elvey, Anne, 2008. "Material Elements: The Matter of Woman, the Matter of Earth, the Matter of God" *Post-Christian Feminisms: A Critical Approach*, red. Isherwood, Lisa och McPhillips, Kathleen. Aldershot: Ashgate Publishing Limited.

någon annan har kontrollen över hur ansvaret och de handlingar det är förbundet med ska hanteras. Heteronomins motsatt är autonomi, den som är autonom kan fatta beslut om sitt liv, har kontroll över det och är självständig. Även om heteronomin kan ses som ett livsvillkor är den enligt Grenholm något som vi ”skyggar inför” då den ”rymmer utplånningens möjlighet” och relaterar till begrepp som utsatthet och sårbarhet.¹⁸

Karaktäriseringen av relationer som symmetriska eller asymmetriska och av parterna som är del i dem som autonoma eller heteronoma ska ses som beskrivning av relationers huvuddrag. Det är sällan relationer är alltigenom på det ena eller andra sättet, snarare bör den fullständiga symmetrin, asymmetrin, heteronomin och autonomin ses som de yttersta ändarna i ett spektrum. De allra flesta relationer rör sig i gråzonerna där exempelvis autonomin kan finnas på en punkt, men inte på en annan eller där parterna i vissa avseenden kan vara varandra lika, medan de i andra skiljer sig. Tanken om relationer som symmetriska respektive asymmetriska, om parter som autonoma eller heteronoma talar om centrala delar av det mänskliga livet och riktar blicken mot föreställningar om livet tillsammans med andra där tillstånd som hälsa utgör en viktig del. Den ger begrepp för att tala om olika typer av relationer och om vilka grundläggande antaganden om parterna som ger relationerna form och legitimitet.

Det tredje analysområdet benämner jag som hälsans *rationalitet*. I detta område som har en något annan karaktär jämfört med de föregående riktar jag blicken mot förståelser av hur mål ska nås och problem lösas, liksom vilka kunskaper som är centrala. Min användning av begreppet rationalitet syftar på två av de betydelser det kan ges; å ena sidan det som vetenskap och filosofi skapar, exempelvis insikter och bevis, å andra sidan sätten man når dessa på.¹⁹ När vi ser till rationalitet i den senare bemärkelsen – som processen – är naturvetenskapens rationalitet som exempelvis ger empiriska observationer och mätbarhet som centrala delar i kunskapsformeringen en form av rationalitet. En annan kan vara rationalitet i betydelsen logisk slutledning och tillämpning av allmänna principer. En tredje form är användandet av erfarenheter av att vara kroppslig som sätt att nå kunskap om kropp eller hälsa. De olika

18 Grenholm, Cristina, 2005. *Moderskap och kärlek: Schabloner och tankeutrymme i feministteologisk livsåskådningsreflektion*. Stockholm: Nya Doxa, s. 155, 167-169, citat: 168.

19 Soskice, Janet Martin. ”Rationalismus“ *Theologische Realenzyklopädie* band 28, 1997 Walter de Gruyter, Berlin, s. 161.

formerna av rationalitet ger vissa sätt att närma sig något och sätt att avgöra vad som är rimliga grunder att komma med anspråk om vetande och sanning utifrån.

Analysområdet hälsans rationalitet har två delar, den första behandlar synen på kunskap om människan och hennes hälsa; vilka erfarenheter och sätt att förstå som ses som normerande i strävan efter kunskap. Den andra delen behandlar en snävare del i det att den fokuserar förståelser av rationalitet och hur de är knutna till människosynen. Det handlar här om synen på och värdering av kognitiva, perceptuella, emotionella samt sociala förmågor hos människan.

Med den första delen vill jag tydliggöra den hermeneutiska situationen som gör att man talar om människan och hennes hälsa på bestämda sätt. Man kan säga att denna del handlar om spelreglerna, medan analysområdena kroppslighet och relationalitet lyfter fram aspekter av det spel som reglerna ger.

Den andra delen handlar om hur synen på kunskap ger vissa förmågor som centrala för den som vill ha hälsa. Jag riktar mig i detta till de kunskaper, förhållningssätt och erfarenheter som framstår som viktiga för att tydliggöra vilka förmågor den enskilda människan måste ha för att kunna nå och förstå vad hälsa är. Detta område belyser därför synsätt på människan som en tänkande, erfalande och känslomässig varelse. Också denna del knyter an till den senare betydelsen av rationell, men till skillnad från ovan handlar det här inte om sätten utan om vilka förmågor – kognitiva, perceptuella, emotionella och sociala – människan måste ha för att kunna nå kunskap på sådana sätt som prioriteras.

De två delarna är flätade in i varandra på så vis att frågor om hur man ska tänka ofta är relaterade till bestämda traditioner. De flätas också in i varandra på så vis att olika traditioner kan förutsätta tämligen skilda kunskapsobjekt och som en följd av objektens natur olika sätt att närma sig dem. Detta blir inte minst tydligt i medikaliseringsprocesser, processer där vad som har setts som ”ickemedicinska problem blir definierade och behandlade som medicinska”.²⁰ Medicinens rationalitet formar här objektet och ger sätt att förhålla sig till det.

Föreställningar om rationalitet har många gånger en tydlig genusprägel på så vis att vissa typer av rationalitet och oförmåga där till har

20 Conrad, Peter, 2007. *The Medicalization of Society: On the Transformation of Human Conditions into Treatable Disorders*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, s. 4.

knutits till män och maskulinitet medan andra knutits till kvinnor och femininitet. Ett återkommande drag har varit att knyta maskulinitet till förnuft, distanseringsförmåga och rationellt tänkande medan kvinnligt har kopplats till kroppslighet, känslomässighet och upptagenhet vid de egna tillstånden.²¹

Utifrån de tre analysområdena kroppslighet, relationalitet och rationalitet kan vi nu ställa frågor som kan leda fram till svar på de övergripande frågorna om kroppslighet, relationalitet och rationalitet. Angående frågan om människan som kroppslig blir det relevant att undersöka karaktären hos de kroppsbilder som framträder i förståelser av hälsa. En viktig aspekt av kroppsbilderna handlar om vad kropparna uppmärksammas som; exempelvis som kroppar att genomföra arbete med, att njuta och erfara ting och tillstånd med, som objekt att bearbeta eller något att visa upp. En annan central del handlar om vems kropp det är som tillåts komma fram i tidskrifterna och på olika sätt tala om hälsa. Vad gäller den första delen menar jag att man bör skilja mellan synsätt som uppmärksammar kroppen som, vad man med ett fenomenologiskt språkbruk, kan kalla *dysfunktionell*, *eustatisk* och *extatisk*. Som dysfunktionell uppmärksammas kroppen som något besvärande som kommer i vägen för den som har den och som man måste rikta sin uppmärksamhet till. Den dysfunktionella kroppen är något som den som har eller är den i varierande utsträckning behöver ha under uppsikt, kontrollera och bearbeta för att den inte ska ställa till med ”problem”. Problem kan i sammanhanget handla om sammanbrott i de biologiska funktionerna men också om oönskade kroppsliga former eller förändringar av kroppens utseende. Den *eustatiska* kroppen är till skillnad från den dysfunktionella kroppen en kropp som känns bra, som det är behagligt att ha och vara. Etikern Kristin Zeiler, från vilken jag hämtat begreppet, använder prefixet *eu* ”to highlight the experience of the body as well, easy or good” och *stasis* för att tala om hur kroppen framstår eller framträder för den som har den.²² Tillfällen då kroppen kan framstå som *eustatisk* är exempelvis vid fysisk träning som känns bra, som vid löpning som känns lätt och energifylld. Som både dysfunktionell och *eustatisk* är kroppen något som medvetandet riktar mot, men av radikalt olika anledningar. I det förra fallet är det på

21 Lloyd, Genevieve, 1999 (1984). *Det manliga förnuftet: ”Manligt” och ”kvinnligt” i västerländsk filosofi*. Stockholm: Thales.

22 Zeiler, 2010, s. 338.

grund av någon form av obehag och i det senare fallet som en följd av en härlig känsla.²³

Med begrepp *extatisk*, vars prefix kommer av grekiskans *ek* och som betyder ut, söker man fånga hur kroppen också kan vara något som försvinner till förmån för det som man som ett kroppsligt medvetande riktar sig till. Det kan här handla om hur kroppen i exempelvis arbete står tillbaka och det man arbetar med utgör det man är medveten om. Den extatiska kroppen är en utåtriktad kropp som gör något annat än sig själv närvarande och kan med Leder i delar beskrivas som en ”försvinnande kropp”. Utifrån denna avhandlings syfte blir det relevant att fråga sig hur och varför kroppen uppmärksammas som dysfunktionell, *eustatisk* eller *extatisk* och hur det formar synen på hälsa? Är det exempelvis avgörande för den hälsosamma kroppen att vara riktad utåt eller ligger hälsan snarare i de behagliga upplevelserna av kroppen? Blir kroppen dysfunktionell som en följd av vad den ska klara av i arbete eller besvärar den och kallar på uppmärksamhet på grund av ett felaktigt utseende?

Den andra delen behandlar vems kropp som är den hälsosamma. Det handlar om normer och ideal och hur de förkroppsligas och inte primärt om synsätt som på olika sätt knyter an till upplevelser av kroppen. Kroppen är i detta sammanhang snarast att se som en symbol som berättar om människan och vad hon bör sträva efter. Denna del knyter an till den föregående på så vis att föreställningar om kropparnas dysfunktionalitet, *eu-* och *extatiskhet* bör ses som viktiga delar i föreställningar om det ideala. Frågan blir utifrån denna del vilka kroppar som får representera det hälsosamma och vilka föreställningar om människan de talar om?

I de två frågor om människans kroppslighet jag ovan gett utgör föreställningar om maskulinitet och femininitet viktiga delar. När man ser till framställningarna av kropparna som dysfunktionella, *eustatiska* och *extatiska* handlar det genusrelevanta om hur de tre förståelserna av kroppen knyts till maskulint eller feminint. Det handlar om hur föreställningar om maskulinitet och femininitet skapar kroppsbilder som betonar aspekter av kroppsligheten och som gör dem exempelvis dysfunktionella eller *eustatiska*. När det kommer till idealen handlar det om hur

23 Begreppen ”dysfunktionell” och ”extatisk” kommer från Leder, 1990, s. 11-27, 83-89. Han beskriver med dem olika former av kroppslig frånvaro. Frånvaro hos den dysfunktionella kroppen är en frånvaro av frånvaro, medan frånvaron hos den extatiska kroppen kommer av att den i perceptionen bildar den nödvändiga, men dolda förutsättningen.

föreställningar om manligt och kvinnligt inlemmas som delar av idealen. Hur eftertraktade kvalitéer hos kropparna svarar mot föreställningar om manligt och kvinnligt, hur de eftersträvansvärda kropparna blir eftersträvansvärda genom deras förmåga att förverkliga antaganden om genus.

För att klargöra bilden av människan som relationell och hur relationaliteten formar synen på hälsa ska jag söka svar på följande två frågor. För vems skull ska man nå hälsa? I vilken mån och varför är människan i sin strävan efter och arbete för hälsa autonom eller heteronom? ”Vemet” i den första frågan avser inte bara människor utan kan också vara opersonliga storheter som nationer och arbetsgivare som utgör anledningen till att man bör sträva efter hälsa. Genom att fråga efter hälsans syfte menar jag att vi får en del av bilden av vad som gör hälsan eftertraktad, men också det sammanhang människan ses som en del av. Frågan om syftet handlar också om karaktären på de relationer människan ingår i och hur de formar synen hälsan på olika sätt. Svar på frågan om hon i sin strävan efter hälsa är autonom eller heteronom talar också om en central del i fråga om vad eller vem man förstår människan som; som autonom och med kraft och förmåga att på egen hand nå hälsan eller som beroende av andra. Frågan om människan som autonom eller heteronom, liksom den om hennes sammanhang har en tydlig genusprägel. Föreställningar om autonomi och heteronomi har knutits till män och kvinnor och framhållit dem som i varierande grad och på olika områden autonoma och heteronoma. I vår kulturkrets har ett vanligt drag varit att knyta manlighet till autonomi, till förmågan att ta saken i ”egna händer” och att inte vara bunden till andra, medan kvinnan i högre grad framställts som heteronom. Vi kan också tala om genusavhängiga sammanhang, hur exempelvis kvinnan historiskt sett knutits till den privata och emotionella sfären och mannen till den offentliga. Sammanhang och sättet människor kopplas till dem är oftast inte är genusneutrala. Det blir således utifrån ett genusperspektiv intressant att belysa om och hur föreställningar om autonomi och heteronomi knyts till feminint och maskulint i talet om hälsa. Vidare är det också relevant att undersöka vems hälsa som är viktig var och varför, men också hur olika former av relationer ges olika vikt i förhållande till män och kvinnor. Knyts män och kvinnor till i sina sammanhang genderiserade relationella sfärer?

Frågan om kunskaps- och vetenskapssyn och dess förhållande till hälsoförståelse och människosynen ger två frågor. Vad ska man ha kunskap om och vilka former av kunskap är centrala för att förstå vad hälsa är?

Hur når och använder man kunskap om hälsa? Den första frågan handlar om vilka vetenskapliga och andra synsätt som förstås känna människans hälsa bäst och vad de ger människan som. Den andra frågan handlar om vilka kvalitéer man bör ha som människa för att kunna förstå och göra bruk av sin kunskap om hälsa. Spännvidden är här stor, från att exempelvis ta till sig vad auktoriteter säger till att vända sig in mot sig själv och känna efter, reflektera och bygga på det som upplevs som det viktiga för den enskilda. Det genusrelevanta i detta sammanhang handlar om hur föreställningar om kunskap och genus knyts till och skiljs från varandra. Detta gör det viktigt att belysa hur för hälsan centrala förmågor, sätt att förstå och vara på kan ses som knutna till antaganden om maskulinitet och femininitet och hur hälsa på detta sätt genderiseras. Jag ska därför analysera hur förmågor framställs som ”manliga” eller ”kvinnliga” och hur traditionellt maskulint eller feminint genderiserade förmågor framställs som centrala för hälsan.

Utgångspunkter

Denna avhandling har tre teoretiska utgångspunkter: hermeneutik, livsåskådningsforskning och teorier om hälsa. De tre fyller i sammanhanget olika funktioner. Hermeneutiken ger en grund som förklarar varför den typ av material jag valt är intressant att undersöka och varför man till det ska ställa frågor om människosyn. Hermeneutiken utgör också en central punkt i den förståelse av människosyn och livsåskådning jag tillämpar. Den bildar även en bakgrund till filosofen Fredrik Svenaeus teori om hälsa jag ska ta upp samt ger tillsammans med Svenaeus ett redskap för analys av hälsoförståelser. Livsåskådningsforskningen ger tillgång till en begreppsapparat och teoribildning som behövs för att kunna lyfta fram det existentiellt relevanta i det material jag valt. Teorier om hälsa talar om det jag menar vara gemensamt i materialet och utgör verktyg för analys av hälsoförståelserna.

Hermeneutik

Hermeneutik är tolkningsteori och som sådan ett vitt förgrenat område som sträcker sig långt utanför frågor som endast har med texttolkning att göra. De hermeneutiker jag tar min utgångspunkt i är Martin Heideggers (1889-1976) och Paul Ricoeurs (1913-2005). Heideggers hermeneutik är en fenomenologisk hermeneutik som ställer frågor om verklighetens

beskaffenhet och vad det innebär att något är. Ricoeurs hermeneutik har en tydligare inriktning på texttolkning, men också på förhållandet mellan text och verklighet. Jag ska nedan först belysa en liten del av Heideggers filosofi för att när detta är gjort övergå till att utifrån Ricoeur tala om texter och förhållandet text – verklighet. Mitt intresse hos Heidegger är på förståelsen och den centrala roll han ger den i människans möte med sig själv och världen.

Förståelsen i fokus

I Heideggers filosofi utgör förståelsen en ofrånkomlighet och bildar en viktig del i hans tanke på människan som *Dasein*, eller ”tillvaro”. Förståelsen har en grundläggande funktion som kan förklaras som varats möjlighetsbetingelser, eller kanske bättre som människans sätt att vara i världen. Som tillvaro är den mänskliga hållpunkten i det heideggerska systemet inte ett medvetande eller subjekt som kan förstås utan en förankring i sin värld. Att vara är att vara någonstans, i en värld. Heidegger talar därför också om tillvarons i-världen-varo som pekar mot det intima förhållandet mellan tillvaron och världen.

I sin analys av människans tillvaro framhåller Heidegger de tre aspekterna befintlighet, förståelse och tal. Aspekterna är inte förmågor eller beteenden hos människan utan bör förstås som fenomenologiskt beskrivna förståelsestrukturer. Tillvaron är genom dessa och världen öppnas genom dem, de är inget som förståelsen riktas mot, utan det den tillkommer genom.²⁴ Man kan, som senare tolkningar påtalar, se dem ”i termer av eller i enlighet med vilka jag existentiellt, i mitt vara, är given för mig själv”.²⁵ Genom befintligheten pekar Heidegger på framförallt en aspekt, stämningen, som får världen och existensen att framträda på bestämda sätt. Begreppet stämning kan användas för att förstå upplevelser av hälsa och sjukdom, men också för att tala om olika sätt att vara i världen som olika perspektiv på hälsa öppnar för. Utifrån det heideggerska perspektivet är tillvaron alltid stämd på ett eller annat vis och stämningen gör att vår omgivning – pappren på skrivbordet, forskningsmaterialet, blommorna i fönstret – överhuvudtaget angår oss. Filosofen Johan Erikssons visar i sin avhandling om Heideggers metod

24 Heidegger, Martin, 2004. *Varat och tiden 1*, 2 uppl. Göteborg: Daidalos, s. 174-183, 186-193.

25 Eriksson, Johan, 2007. *Heidegger och filosofins metod: Om den filosofiska artikuleringens och den filosofiska insiktens karaktär eller en introduktion till fenomenologin*. Symposion: Stockholm, s. 113.

att stämningen inte bara ska förstås som rädsla, ångest, leda eller andra mer välkomna tillstånd. Stämningen kan också handla om professionella attityder, det exempel Eriksson ger är vetenskapens som låter det varande framträda i enlighet med den distanserade och opersonliga hållning som ofta är kännetecknande.²⁶ Vad som i stämningen upplåts eller kommer till synes, beror också på vad tillvaron i stämningen har möjlighet att rikta sig till då den är det som ”*allra först möjliggör ett sig-riktande mot.*”²⁷ Sättet man befinner sig i världen påverkar vad som har möjlighet att komma till synes och vad hälsoförståelser anbelangar är detta centralt då de ger stämningar att befinna sig i som gör att exempelvis kroppslighet och sjukdom kan framträda på olika sätt.

Då Heidegger redogör för sin syn på förståelsen beskriver han den hermeneutiska cirkeln och ger hermeneutiken dess filosofiska karaktär. Tanken om den hermeneutiska cirkeln är i sin enkelhet grundläggande för denna avhandling, inte minst för synen på livsåskådning, där den ger en nödvändig teoretisk grundval som kan förklara livsåskådningars funktion. Centralt i tanken om den hermeneutiska cirkeln är att metaforen tydliggör den kontinuitet som finns i förståelsen, hur den utvecklas på grundval av den tidigare förståelsen och således aldrig är helt ny. Förståelsen är på detta sätt en process i vilken tillvaron rör sig från en förståelse till en annan, där den inledande förståelsen ger anslaget som leder till den följande. Frågan är hur och inte om man kommer in i denna förståelsens rörelse. Som Heidegger själv kommenterar angående förståelsens förändring genom vad han talar om som utläggning måste förståendet ”redan från början ha förstått det som ska utläggas.”²⁸ Förståelsen är aldrig tom, det som ska utläggas och som man vill nå en bättre förståelse av är redan från början greppat på något sätt. Förståendet har på detta vis en cirkulär struktur – eller kanske bättre formen av en spiral, där förståelsen omvandlas men är avhängig sättet man förstår på. Förståelsen har i synsättet inte någon neutral plats där den startar, för att senare genom exempelvis observation eller inläsning fullbordas.

Utan att gå händelserna i förväg vill jag ge ett exempel som kan förklara vad jag sökt uttrycka ovan och som kan leda oss vidare in i Paul Ricoeurs texthermeneutik. I hälsotidskrifterna är det inte ovanligt att kroppsliga problem och tillstånd tas upp och förklaras. Perspektiven varierar något

26 Eriksson, 2007, s. 130-132.

27 Heidegger, 2004, s. 179.

28 Heidegger, 2004, s. 198.

och i de samtida är ett biomedicinskt perspektiv påtagligt. Den mänskliga kroppen är det som blicken riktas mot, som förklaras och framträder på ett visst sätt – som något. I utläggningen av exempelvis upplevelsen av trötthet vid löpning förstås kroppen utifrån ett visst sammanhang, i detta fall en värld av biomedicinskt vetande. Det hermeneutiska sammanhanget ger ett visst sätt att förstå, öppnar så att säga en riktning in i det som förklaras och som genom förklaringen kan framträda på ett visst sätt. Sättet att förstå som texten öppnar för kommer genom de begrepp och uttryck som används som gör att man kan uttrycka vissa aspekter, men långt ifrån alla. Genom den hermeneutiska situationen utvecklas förståelse av tröttheten inom ramen för ett biomedicinskt sammanhang som ger den som ett bio-kemisk fenomen som följer vissa lagar. Tröttheten blir med anslaget en fråga om förhållandet mellan ämnen i musklerna, deras uppkomst och kroppens förmåga att transportera bort dem, snarare än känslan av trötthet.

Textens autonomi

Jag har hittills behandlat förståelsen på en generell nivå och sökt visa hur den i ett hermeneutiskt perspektiv kan ses som grundläggande för att något ska komma till synes så som något. Nu ska jag förklara hur man utifrån hermeneutiken kan se på texter, mitt fokus är nedan på hur och varför de kan förstås som potentiellt förändrande av förståelsen hos den som tar del av dem. För denna uppgift tar jag Paul Ricoeurs hermeneutik till hjälp och inleder med den grundläggande frågan om vad en text är. Denna fråga är inte bara av relevans för att på ett mer generellt plan förstå texter och vad de gör med dem som läser, det är också en fråga av metodisk vikt i denna avhandling.

Enligt Ricoeur har texten en trefaldig autonomi; den är autonom i förhållande till författaren, dennes situation och den ursprungliga mottagaren. Detta gör att textens sak kan vara en annan än den författaren en gång avsåg och vad de ursprungliga läsarna upplevde som dess sak.²⁹ Detta perspektiv på texter utesluter inte att man kan göra en historiserande tolkning och söka skaffa sig en bild av hur texten en gång förstods, eller hur man kan förstå en text som en del av en historiska epok. Vad som är centralt är att detta endast är en av många möjliga tolkningar.

29 Ricoeur, Paul, 1993. *Från text till handling: En antologi om hermeneutik redigerad av Peter Kemp och Bengt Kristensson*, 4 uppl. Stockholm, Stehag: Brutus Östlings bokförlag Symposion, s. 150.

Då texten inte är knuten till vissa sätt att förstå den kan man säga att texter i mötet med nya läsare de- och rekontextualiseras. De frigörs från ursprunget och infogas i ett nytt sammanhang där de får mening. Med detta synsätt finns det redan i utgångspunkten en typ av distans i texten, vilket leder Ricoeur till att tala om distanseringen som en inneboende aspekt i tolkningsprocessen.³⁰ I förhållande till min analys innebär detta att den kan ses som ett medvetet de- och rekontextualiserande. Texterna tas ur sitt ursprungliga sammanhang och jag sätter in dem i ett nytt. I mitt fall är det ett forskningssammanhang och med en medveten önskan om att historisera dem. Det sammanhang jag som forskande ger texterna är ett annat än det som de ursprungliga och tilltänkta läsarna gav dem. Min läsning sker i ljuset av de frågor och analysområden jag redogjort för, vilket är skillnad från att läsa dem för nöje eller för att lära sig att ta hand om den egna hälsa.

Textens autonomi gör också att den har en kritisk potential. I mötet med läsaren har den en förmåga att öppna nya dimensioner, framhålla möjliga världar. Detta kan innebära en kritik av det rådande. I anknytning till Heidegger och Gadamer talar Ricoeur i detta sammanhang om textens förmåga att öppna för möjliga kunna-vara. Att den läsande genom texten kan få syn på nya sätt att vara i världen. Genom tolkningen distanserar hon sig från det rådande och ser det möjliga, vad som skulle kunna vara. Att förstå en text innebär med detta synsätt inte att man låter sig speglas i den. Om detta var fallet skulle den kritiska potentialen försvinna. Den läsande skulle endast möta sig själv i sin förståelse av texten – kunna-varat skulle försvinna. Enligt Ricoeur handlar förståelsen av texten snarare om att man utsätter sig för den och att man tillägnar sig de möjligheter texten erbjuder. Även här, i förståelsen av texten, finns det alltså en typ av distansering. Denna gång i förhållande till självet som möjliggör en ny förståelse av sig själv ”framför texten”, genom det den tolkande upplever att texten talar om.³¹

Teologen Björn Vikström har pekat på att hermeneutiken i huvudsak utformat sina teorier med tanke på texter som har en existentiell laddning. Något han menar gör att hermeneutik kan kännas som mindre aktuell då man behandlar texter som i hög utsträckning lämnar oss oberörda.³² Ricoeur befinner sig i denna tradition och tycks då han talar

30 Ricoeur, 1993, s. 150-152.

31 Ricoeur, 1993, s. 154-156.

32 Vikström, Björn, 2005. *Den skapande läsaren: Hermeneutik och tolkningskompetens*. Lund: Studentlitteratur, s. 44.

om texter främst avse poesi och olika former av berättelser som romaner och myter. Han talar om den poetiska diskursen och på många andra håll om narrationer och narrationens grundläggande roll i exempelvis historieskrivningen.³³ En typ av texter han, så vitt jag kunnat se, inte berör direkt är texter som rör sig utanför de nämnda formerna, men som ändå kan sägas beröra eller hantera centrala existentiella teman. Texter som saknar många litterära kvalitéer och som i varierande utsträckning reproducerar schablonartade bilder av världen och människan och som snarare förstärker uppfattningar om sakernas tillstånd än utmanar dem.

I förhållande till mitt material, hälsotidskrifter som inte har några större litterära ambitioner, menar jag att den textsyn jag ovan redogjort för innebär att texterna ändå har en omgestaltande verkan. De texter jag analyserar behandlar existentiella teman så som kroppslighet, relationalitet och hälsa och kan ge existentiella insikter och omgestalta livet. De erbjuder bilder av hur livet skulle kunna vara, hur exempelvis kroppen kan fungera och kännas, hur relationer kan utvecklas och vilka krav och förhoppningar man kan ha på de man är i förhållande till. Genom detta hanteras existentiell tematik som är relevant och intressant ur ett livsåskådningsperspektiv – även om de många gånger inte är ifrågasättande. De nutida tidskrifterna kan, genom sitt individualistiska perspektiv och rigida förståelser av manligt och kvinnligt ses som konserverande och bekräftande av det rådande.³⁴

Vad som klart skiljer de alldagliga tidskrifter jag undersöker från mera traditionellt existentiell läsning är formen. Det material jag väder mig till är inte välskrivna och suggestiva berättelser eller dikter. Vad som i stället möter oss är populärvetenskapliga och instruerande texter liksom personliga berättelser och krönikor av något olika slag. Formen gör i mitt fall inte materialet mindre intressant, men är något att vara observant på då både form och stil inbjuder till vissa sätt att läsa och förstå.³⁵

33 Ricoeur, Paul, 2005. *Minne, historia, glömska*. Göteborg: Daidalos; Ricoeur, Paul, 1998 (1981). *Hermeneutics and the Human Sciences: Essays on Language, Action and Interpretation*. Cambridge: Cambridge University Press, s. 273-296.

34 Dworkin, Shari L. och Wachs, Faye Linda, 2009. *Body Panic: Gender, Health, and the Selling of Fitness*. New York: New York University Press; Redmond, Sean. "Thin White Women in Advertising: Deathly Corporeality" *Journal of Consumer Culture*. 2003, Vol. 3, No. 2, s. 170-190; Roy, 2008.

35 Jeanrond, Werner G, 1986. *Text und Interpretation als Kategorien theologischen Denkens*. Tübingen: J. C. B. Mohr (Paul Siebeck), s. 94-101.

Livsåskådningsperspektivet

Livsåskådningsforskningen utgör vid sidan om hermeneutiken den andra centrala utgångspunkten i denna avhandling. Nedan ska jag tydliggöra vad jag menar med människosyn och placera in begreppet i en livsåskådningsvetenskaplig ram. Då jag gör det hoppas jag att mitt, jämfört med stora delar av den hittillsvarande livsåskådningsforskningen, mer uppenbart hermeneutiska perspektiv blir tydligt. Allra först ska jag belysa ett problem som ibland ligger som en kärnpunkt i föreställningarna om livsåskådningar och dess vidare underrubriker som människosyn. Vad jag talar om är metaforiken som används i livsåskådningsvetenskaplig begreppsbildning, återkommandet till och användandet av metaforer som har att göra med syn och seende. I dagligt tal och inom livsåskådningsvetenskapen talar man om *livsåskådningar*, *världsbilder*, *människosyner* och så vidare. Frågan är då vad som menas med att se och vad det är i denna vardagliga akt vi alla känner till som gör att uttrycket kan komma till användning för att sätt ord på exempelvis grundläggande förståelser, antaganden om människan och världen? Vad innebär det att *åskåda* livet eller världen, vad gör man med en *världsbild*?

Som uppmärksammats av Heidegger kan begreppen världsbild, livsåskådning och människosyn ses som avhängiga ett modernt västerländskt sätt att förhålla sig till världen. Centralt i detta är tanken om människan som subjekt som åskådar världen, som riktar sig till den och som bestämmer det varande som det hon på olika sätt greppar. Världen blir till bild och som sådan till något hon kan överblicka, den är något att skåda och förhålla sig till och är inte minst avskild från henne så som bilden är. I detta förhållningssätt söks det varandes grund, dess vara, i det som kommer till synes, i dess föreställdhet – snarare än i de händelser som gör att något kan framträda och som kan uppmärksamma subjektets delaktighet i objektets framträdande.³⁶

När det kommer till seendet och de metaforer som kan avledas från fenomenet är den grundläggande frågan om seendet är aktivt eller passivt; är det frambringande eller registrerande? Också här ger Heidegger viss vägledning och ett användbart perspektiv på begreppen. Han talar här om förståendet som tillvarons ”syn”, men tydliggör att detta endast får förstås i en överförd bemärkelse som fångar upp en av seendets aspekter,

36 Heidegger, Martin, 1950. *Holzwege*. Vittorio Klosterman: Frankfurt am Main, s. 82-83, 86.

att något i seendet kommer till synes, att ett varande blir tillgängligt.³⁷ Som vi kommer ihåg från ovan där jag beskrev hur förståelse ska förstås, handlar detta om den aktiva process som kan beskrivas med hjälp av den hermeneutiska cirkeln. Om vi nu tänker oss seendet utifrån förståelsen följer det att det inte är något registrerande av en värld som är avskild från den seende utan att seendet eller åskådandet, så att säga lyser upp det sedda. Genom synen framträder något på ett visst sätt, i fallet med livsåskådningen framträder livet och när det handlar om människosyn, människan.

Inom livsåskådningsforskningen är det vanligt att anta att alla har en livsåskådning, men att den för de flesta inte är tydlig eller lätt att artikulera. Utifrån en hermeneutisk utgångspunkt är livsåskådningen ofrånkomlig och handlar om förståelse av livet som ger sätt att vara på. Livsåskådningsforskaren Katarina Westerlund påpekar i sin avhandling att det är vanligt att livsåskådningar beskrivs som orienteringssystem.³⁸ Det synsätt hon beskriver menar jag dels aktiverar föreställningar om människa och värld som mer eller mindre tydligt skilda åt, dels tanken på livsåskådningen som ett medel att använda för att finna sin väg genom en förefintlig verklighet. I synsättet riskerar livsåskådningen att framstå som en karta och en kompass då man anslaget tenderar att göra världen oberoende av förståelsen. Detta synsätt som utgår från en tydlig åtskillnad mellan människan som subjekt och världen som det objekt hon riktar sig till vänder sig hermeneutiken från. Med ett hermeneutiskt perspektiv hittar man inte med en förändrad förståelse nya vägar genom världen, snarare är det så att världen förändrats och att man som en följd av det kan ta sig fram på andra sätt.

Trots denna inledande kritiska kommentar finns det i livsåskådningsforskningen och dess teoribildning viktiga begrepp och modeller att hämta. Jag ska nu kort beskriva centrala delar av detta fält och placera mitt perspektiv i förhållande till dessa. Intentionen är inte att ge en utförlig beskrivning av livsåskådningsforskningen.³⁹

37 Heidegger, 2004, s. 190-191.

38 Westerlund, Katarina, 2002. *Sammanhangets mening: En empirisk studie av livsåskådningar i föreställningar om genetik och i berättelser om barnlöshet, assisterad befruktning och adoption*. Uppsala: Uppsala universitet, s. 49.

39 Den som är intresserad av en mer utförlig beskrivning av livsåskådningsforskning kan med fördel läsa Katarina Westerlunds inledande kapitel.

Inom den nordiska livsåskådningsvetenskapliga forskningen har tonvikten lagts olika av olika författare, något som bland annat visats av Mikael Lindfelt.⁴⁰ Som antyds i undertiteln till Lindfelts omfattande undersökning – ”en metateoretisk analys av teologisk livsåskådningsforskning med anknytning till Anders Jeffners ansatser” – har många en grund i Anders Jeffners arbeten från 1970-talet och framåt. En återkommande definition av livsåskådning som Jeffner givit i slutet av 1980-talet lyder som följande:

En livsåskådning är de teoretiska och värderingsmässiga antaganden (1) som utgör eller har avgörande betydelse för en övergripande bild av människan och världen och (2) som bildar ett centralt värderingssystem och (3) som ger uttryck åt en grundhållning.⁴¹

En vanlig distinktion inom livsåskådningsforskningen är att skilja mellan livsåskådningsars innehåll och funktion. I Jeffners definition ovan ser vi framförallt en betoning av den innehållsmässiga dimensionen med dess omnämnande av ”teoretiska och värderingsmässiga antaganden” som ska ha betydelse för den ”övergripande bild[en] av människan och världen”. Antagandena ska bilda ett ”centralt värderingssystem” och uttrycka en ”grundhållning”. Livsåskådningen består utifrån synsättet av teoretiska och värderingsmässiga antaganden, sådant som handlar om kunskap av olika karaktär och värderande antaganden liksom – kan man tänka – själva utgångspunkterna för värderingarna. Vad vi också ser är att den kognitiva delen, de teoretiska och värderingsmässiga antagandena, ska ge ett värderingssystem och en grundhållning. Denna avgränsning kan, som påpekats av tidigare livsåskådningsforskning, ses som problematisk då det tycks förutsätta kausala samband mellan de kognitiva delarna, värderingar och grundhållningen. Avgränsningen för också med sig att antaganden som inte påverkar värderingssystemet eller grundhållningen faller utanför livsåskådningen.⁴²

40 Lindfelt, Mikael, 2003. *Att förstå livsåskådningar: En metateoretisk analys av teologisk livsåskådningsforskning med anknytning till Anders Jeffners ansatser*. Uppsala: Uppsala universitet.

41 Jeffner, Anders, 1988. *Livsåskådningar i Sverige: Inledande projektpresentation och översiktlig resultatredovisning*. Uppsala: Uppsala universitet, s. 7.

42 Kallenberg, Kjell, Bråkenhielm, Carl Reinhold och Larsson, Gerry, 1996. *Tro och värderingar i 90-talets Sverige: Om samspelet livsåskådning, moral och hälsa*. Örebro: Libris, s. 24-25.

Utifrån Jeffner kan man tala om tre aspekter av livsåskådningars innehåll: bilden av människan och världen, värderingar och grundhållning. Den nordiska livsåskådningsforskningen har många gånger och på något olika sätt använt sig av begreppen för att beskriva vad en livsåskådning är. Ett tydligt inflytande från Jeffner kan vi se i de empiriska livsåskådningsvetenskapliga undersökningar som undersökt hälsa och framförallt grundhållning.⁴³ Även om Jeffners definition blivit spridd och använd har den inte varit oemotsagd. Den finländske teologen Tage Kurtén har i mitt tycke tillfört viktiga delar i utvecklingen av livsåskådningsbegreppet. Kurtén har uppmärksammat att livsåskådning i den jeffnerska definitionen framstår som något i hög grad teoretiskt. I den livsåskådningsförståelse som framkommer hos Kurtén betonas livsåskådningens funktionella delar. Han talar om livsåskådningen som något konstitutivt för verkligheten och att den inte kan skiljas från verklighetsorientering. Den har i detta synsätt en praktisk funktion och ligger till del nära den syn på livsåskådning jag här vill ge uttryck för.⁴⁴

I Kurténs funktionellt orienterad förståelse av begreppet utgör människans förmåga att orientera sig i tillvaron utgångspunkten.

Med livsåskådning avser jag det språkliga uttrycket för (den vuxna) människans grundläggande sätt att orientera sig i tillvaron. Livsåskådningen berör därför föreställningar, attityder, värderingar och handlingsätt förknippade med denna grundläggande orientering. Uttrycket kan innebära en religiös livsförståelse lika väl som en icke-religiös.⁴⁵

I förhållande till Jeffner är det inte lika tydligt vilka innehållsmässiga aspekter, annat än värderingar, livsåskådningen ska innehålla, samtidigt som individorienteringen är lika påtaglig – livsåskådningar finns hos enskilda individer. Som synes gör Kurtén en central avgränsning i det att livsåskådningen ska kunna fångas och uttryckas med ord av en vuxen

43 Kallenberg, Kjell och Larsson, Gerry, 2004. *Människans hälsa: Livsåskådning & personlighet*. 2, [rev.] uppl. Stockholm: Natur och kultur; Kallenberg, Bråkenhielm och Larsson, 1996.

44 Kurtén, Tage, 1995. *Tillit, verklighet och värde: Begreppsliga reflexioner kring livsåskådningar hos fyrtyoan finska författare*. Nora: Nya Doxa, s. 18-21; Kurtén, Tage, 1997. *Bakom livshållningen: Studier i moderna livsåskådningar och deras begreppsliga förutsättningar*. Åbo: Åbo akademi, s. 12-20.

45 Kurtén, 1995, s. 19. Definitionen överensstämmer i allt väsentligt med den som ges i Kurtén, 1997, s. 14-15.

individ. Som han själv påpekar är anledningen till att livsåskådningen ska vara det språkliga uttrycket att den ”bör kunna göras *teoretiskt medveten* på ett eller annat sätt.” Att livsåskådningen ska kunna uttryckas är en uppenbar poäng om man, som Kurtén, vill undersöka livsåskådningar hos individer, men reser andra frågor.⁴⁶ I mitt tycke förefaller det rimligt att också innefatta den typ av förståelser som vi sällan eller aldrig formulerar oss kring och som snarast är sådant som vi på ett oreflekterat sätt lever genom; det man med ett fenomenologiskt språkbruk burkar benämna som den ”naturliga inställningen” och som har en påtaglig funktion i livet. Att se livsåskådningar som något hos individer kan vara intressant och en lämplig utgångspunkt för forskning. Tanken är dock inte tillämpbar på allt material man kan se som livsåskådningsrelevant. Problemet ligger i att texter, utifrån det individcentrerade synsättet, ska ses som uttryck för någon individs livsåskådning, vilket gör att ett samband mellan författare och text måste upprättas som gör klart att författaren faktiskt tyckte och tänkte så som det i efterhand tolkas. Detta är sällan om någonsin möjligt, varför man i studiet av texter måste tänka sig att de innehåller något annat än enskilda individers föreställningar om livet.

Kallenberg och Larsson använder i *Människans hälsa: livsåskådning och personlighet* ett jeffnerskt ramverk och relaterar livsåskådning till ”föreställningsvärld”. I deras framställning utgör det senare begreppet ”[s]umman av människans försanthållanden”. De menar att ”[v]äsentliga delar av vår föreställningsvärld måste otvivelaktigt ingå i livsåskådningen” men också att hela föreställningsvärlden inte kan återfinnas i livsåskådningen.⁴⁷ Det måste finnas någon form av vardagskunskap vi som människor har men som inte är att se som en del av livsåskådningen. Denna avgränsning förefaller mig rimlig, men som de själva också påpekar kan ingen tydlig gräns dras mellan vilka föreställningar som ska och inte ska ses som delar av livsåskådningen. En liknande, men också skarpare, avgränsning gör Kurtén i det att han väljer att inte innefatta ”förståelser av verkligheten som grundar sig på s.k. ’normalkunskap’”, exempelvis skolans naturvetenskapliga undervisning, i livsåskådningar. Detta ryms istället inom ramen för världsbilden. Kurtén väljer också att skilja ”världsåskådning” från livsåskådning. Det förra syftar på ”något

46 Kurtén, 1995, s. 18-19.

47 Kallenberg och Larsson, 2004, s. 66. Beskrivningen av livsåskådning och föreställningsvärld stämmer i stora drag överens med den bild de tillsammans med Bråkenhielm gav i Kallenberg, Bråkenhielm och Larsson, 1996, där de förklarar sambandet mellan föreställningsvärld och livsåskådning utförligare.

mera teoretiskt övergripande och samtidigt systematiserat” som innehåller värderingar och ideal liksom uppfattningar om verkligheten som helhet och människans natur.⁴⁸

I denna avhandling står människosynen i fokus. Med människosyn avser jag föreställningar och antaganden om människan som har existentiella betydelser. Med ”existentiella betydelser” avser jag föreställningar, antaganden och förståelser som tolkar den mänskliga situationen. Ett exempel är antaganden om att människan styrs av förhållandet mellan olika hormoner, ett annat att hon är ett flockdjur och ett tredje att hon är del av en etnisk eller nationell gemenskap. De tre analysområdena jag gav i början av detta kapitel ska ses som ett tydliggörande av tre områden jag menar har existentiell relevans.

Människosynen upplåter människan på ett visst sätt och ger svar på frågor av existentiell karaktär, så kallade livsfrågor, men gör också att vissa frågor ställs. Förhållandet mellan människosyn och livsfråga är på detta sätt cirkulärt då förståelsen är produktiv genom att ge något som något. Människan framställs och blir tillgänglig på bestämda sätt genom människosynen vilket gör att frågor ställs och svar ges. Om människosynen exempelvis framställer människan som ett aktivt, handlande och självständigt subjekt reses andra frågor än om utgångspunkten är den motsatta.

Om antagandena och föreställningarna i människosynen har sitt ursprung i de delar av den mänskliga kulturen vi kallar vetenskap, ideologi, religion eller liknande saknar betydelse. Vad de alla har gemensamt är att de möjliggör olika sätt att förstå människan. Människosynen är en del av livsåskådningen som är ett samlande begrepp för fler förståelser än de som på olika sätt handlar om människan. I likhet med det jeffnerska perspektivet menar jag att man kan tänka sig att en livsåskådning kan ses som bestående av människosyn, världsbild och värderingar. Beroende på vad man med definitionen vill säga och göra kan även sådant som natursyn och samhällssyn innefattas. Begrepp som världsbild och människosyn är analytiska begrepp, de kan användas för att fånga antaganden om och synsätt på världen och människan. Ofta är inte gränserna klara och var exempelvis världsbilden, natursynen eller samhällssynen slutar och människosynen börjar kan inte alltid på ett meningsfullt sätt avgöras. Snarare är det viktigt att vara medveten om att de olika delarna ständigt flätas samman och många gånger bör ses i förhållande till varandra. När

48 Kurtén, 1995, s. 18-19.

vi som människor söker greppa oss själva medartiklueras flera förståelser, flera horisonter ger bakgrund och mening åt talet om människan. Med begreppet *livsåskådning* kommer jag i det följande att syfta på i sitt sammanhang många gånger för givet tagna föreställningar och antaganden som har existentiell relevans. Beroende på hur begreppet ska användas kan det vara nödvändigt att lyfta fram någon viss del, exempelvis människosynen, för att på ett tydligare sätt kunna tala om just den delen.

Livsåskådning och genus

Livsåskådningar bär generellt sett med sig föreställningar och antaganden om människan som man eller kvinna och vad manligt och kvinnligt är. Liksom andra grundläggande delar förmedlas de och kommer till uttryck på olika sätt. Myter, berättelser och lärosystem är exempel. De kan vara konserverande av ett eller flera perspektiv på män och kvinnor, samtidigt som de också kan användas för nytänkande och kritisk reflektion.⁴⁹ Nedan ska jag förklara hur man kan se på genus i förhållande till livsåskådning. Först tar jag upp genus som något i dubbel bemärkelse givet; givet i det att det är något självklart vi oftast inte reflekterar över och givet i det att det ges genom kultur och livsåskådningstraditioner. Efter det tar jag upp Yvonne Hirdmans teori om genussystemet som ett sätt att beskriva könade människosyners funktionssätt. Denna teori ger medel för att förstå och beskriva hur maskulint och feminint förhålls till varandra och gör det möjligt att lyfta fram den könade mänskliga normen. Som Anne Marie Berggren pekar på har teorin kritiserats från olika håll för att vara både deterministisk och rigid, som skapande av de principer den är ämnad att undersöka och som okänslig inför kontextuella skillnader.⁵⁰ Hirdmans teori kan säkerligen, eftersom den är tydlig, fungera så, men av det följer inte att den måste göra det. Jag menar att den är ett lämpligt redskap som kan användas för att tydliggöra mönster som annars inte skulle bli synbara.

Föreställningarna och antaganden om genus kan ses som exempel på livsåskådningars och människosyners karaktär av något förgivettaget som vi lever utifrån och i. Kurtén uttrycker det träffande om livsåskådning då det knappast är så att vi inleder dagen med att fråga oss ”hur ska jag

49 Grenholm, 2005, s. 11-18.

50 Berggren, Anne Marie. ”Genusbegreppet: Dess idéhistoriska utveckling och politiska innebörd” *Statsvetenskaplig tidskrift*. 2011, Vol. 91, No. 2, s. 213.

lägga upp min dag så att den är förenlig med min livsåskådning?”⁵¹ På samma sätt menar jag att det är med föreställningar om genus som kan ses som en viktig aspekt av livsåskådning, inte minst människosynen. Föreställningar om människan som en könad varelse har en självklar och strukturerande funktion med klart existentiell karaktär då de många gånger handlar om djupt rotade föreställningar om den egna identiteten och hur man ska förstå andra. Ett belysande exempel på detta är den frustration och förvirring många föräldrar upplever då de upptäcker att deras nyfödda barn inte tydligt kan bestämmas som tillhörande ettdera könet. Föräldrarna upplever många gånger en känsla av desorientering och att en fundamental del av verkligheten skakats. Som forskning visat är bestämningen av barnets identitet en händelse som aktiverar många föreställningar om kön och sexualitet där utgångspunkten tycks vara en heterosexuell tvåkönsmodell. Förekomst och utseende på yttre och inre könsorgan liksom deras förhållande till hormoner och kromosomer blir relevant och förlänas mening genom en människosyn som utgår från en tvåkönsmodell. Som exemplet visar har antagandet att det bara finns två kön en verklighetskonstituerande funktion då de ger en grundläggande matris att tolka människor genom. I detta fall gör den att föräldrar liksom medicinsk personal tvingas välja mellan två alternativ, pojke *eller* flicka – om barnet inte ska fortsätta ha den svårgreppade och oroande karaktär det vid födseln har.⁵²

Tolkning av kön hos nyfödda barn kan ses som en process i vilken något viktigt (barnet) förlänas mening (pojke/flicka/obestämbart). I processen är människosynen central, den avgör gränserna för det mänskliga och normalt mänskliga, men också vad man kan se efter hos en människa. Att livsåskådningar är kulturprodukter blir speciellt tydligt i exemplet med den oklara könstillhörigheten där avancerade diagnostiska medel användas för att på olika sätt underlätta och nyansera tolkningen. Med hjälp av teknik och kunskap kan den medicinska personalen få tillgång till information om hormoner, kromosomer liksom hur de nyfödda svarar på behandlingar. En medicinsk människosyn där kroppen är ett objekt tillgängligt som andra är på detta sätt grundläggande. Vad vi också ser är hur undersökningsprocessen har ett bestämt mål. Att jämföra och forma barnet i förhållande till normen som ger två typer vilka inte kan sammanblandas, trots att barnets kropp talar mot en strikt och otvetydig

51 Kurtén, 1997, s. 11.

52 Zeiler, Kristin och Wickström, Anette. “Why do ‘We’ Perform Surgery on Newborn Intersexed Children?” *Feminist Theory*. 2009, Vol. 10, No. 3, s. 359-377.

uppdelning. Medicinsk kunskap och praktik samexisterar på olika sätt i exemplet med vardagliga föreställningar om manligt och kvinnligt och ger tolkningar av kropparna.

Då man behandlar hur exempelvis olika egenskaper och artefakter knyts till ettdera könet kan begreppet genderisering användas. Det har använts inom såväl humanistiska som samhällsvetenskapliga sammanhang och pekar på en process genom vilken förmågor, ting och händelser ”struktureras, värderas och förstås utifrån föreställningar om kön och genus.”⁵³ Som framhållits av teologen Cecilia Nahnfeldt kan begreppet genderisering användas för att uppmärksamma ”tillfallen då samband mellan uppfattningar om kön knyts eller löses upp till andra begrepp”.⁵⁴ På detta sätt är begreppet användbart då det kan hjälpa till att tydliggöra processer där föreställningar om kön ger mening åt ett fenomen. Genderiseringsprocesser kan indelas i tre nivåer. (1) En konkret nivå på vilken människor förstås som män eller kvinnor som följs av en schablonnivå. (2) På schablonnivån ges könsskillnader bestämda betydelser och blir genus. (3) Den sista nivå är ”en kritisk nivå där betydelserna analyseras”⁵⁵. Cristina Grenholm har använt begreppet i teologiska sammanhang och menar att genderisering kan förstås som en livsåskådningsprocess. Denna process har de tre delarna livet, tolkning av livet med hjälp av schabloner och den kritiska reflektionen. Hon menar att ”[l]ivet är den konkreta nivån [1] som tolkas i trosläroformuleringar av schablonkaraktär [2] som i sin tur kritiskt analyseras [3]”.⁵⁶

Jag menar att man kan se mitt material som exempel på nivå två, schablonnivån. Hälsotidskrifterna är inte religiösa texter, men väl texter som har en livstolkande funktion. De talar om bland annat centrala delar i livet och hur de ska hanteras. Då detta görs ges kön vissa mer eller mindre bestämda betydelser, bland annat genom att vissa erfarenheter och förmågor knyts till kön.

53 Forsberg, Gunnell och Grenholm, Cristina, 2005. *-Och likväl rör det sig: Genusrelationer i förändring*. Karlstad: Karlstads universitet, s. 16. Hela meningen: ”Med genderisering menar vi den process genom vilken vår världsbild struktureras, värderas och förstås utifrån föreställningar om kön och genus.”

54 Nahnfeldt, Cecilia, 2006. *Kallelse och kön: Schabloner i läsning av Matteusevangeliets berättelser*. Karlstad: Karlstads universitet, s. 36.

55 Grenholm, 2005, s. 41.

56 Grenholm, 2005, s. 42.

Genderisering kan ske genom de två principer, eller logiker, Yvonne Hirdman anger som grunden till vad hon benämner som genussystemet.⁵⁷ Den första principen, särhållandet, stöder den andra, hierarki; mannen som norm, den som andra sätts i förhållande till och bedöms som avvikande och ofta ofullkomlig i förhållande till.

Hirdman menar att vi kan se särhållandet på många olika områden. Arbetsfördelningen mellan män och kvinnor framstår dock i hennes perspektiv som det mest grundläggande uttrycket för särhållandet av män och kvinnor. Särhållandet i dess renaste form innebär att den ena typen (man/kvinna) gör en viss typ av saker på en viss plats. Genom de effekter särhållandet ger fungerar det förstärkande och legitimerande av föreställningar om män och kvinnor som i grunden olika varandra. Genussystemet fungerar bäst så länge den manliga normen (hierarkin) inte ifrågasätts, då framstår särhållandet som legitimt, självklart. Då denna ifrågasätts kommer också särhållandet, dikotomiseringen, i en annan dager. Grundläggande i särhållningsmekanismen är ett dikotomt synsätt på män och kvinnor. De är, om inte varandras motsatser, så i varje fall varandra ytterligt olika. Som Hirdman själv konstaterar ligger dikotomiserandets styrka i dess ”enastående strukturerande förmåga”.⁵⁸ Det är ett enkelt sätt att göra världen begriplig: den som gör sak X på plats Y måste vara av sort Z – annars skulle ju inte Z gjort X på Y. Genussystemet kan på detta sätt förstås som en modell över hur genus skapas och reproduceras.

Delade och föränderliga förståelser

Livsåskådningar är å ena sidan något som enskilda människor har och å andra sidan något som delas av flera. I den senare bemärkelsen är de något som rör sig på en överindividuell, kulturell och social nivå och som kommer till uttryck i olika former av material bland vilka hälsotidskrifter är ett. Om vi ser till individnivån är skapandet och upprätthållandet av en livsåskådning inget individuellt projekt då den enskildas syn på livet kan inte frikopplas från det sammanhang hon befinner sig i. Livsåskådningar skapas i mötet med andra och i den kontext hon lever i; i dess traditioner och föreställningar och på grundläggande plan i de

57 Hirdman, Yvonne, 2004. ”Genussystemet - reflexioner kring kvinnors sociala underordning” *Genushistoria: En historiografisk exposé*, red. Carlsson Wetterberg, Christina och Jansdotter, Anna. Lund: Studentlitteratur.

58 Hirdman, 2004, s. 119.

språkliga gemenskaper människor ofrånkomligen är del av. För att tala med Lindfelt kan man säga att en alltigenom individuell livsåskådning är en ”begreppslig omöjlighet”.⁵⁹ På detta sätt är livsåskådningen något människan ges, men också som något hon kan förhålla sig till.

Många övergripande kulturella förändringar kan ses som livsåskådningsmässiga förändringar. Ofta berör förändringar synsätt på exempelvis människan, vad hon är en del av och vad hon har att leva upp till. Sigurdson ger i *Himmelska kroppar* exempel på hur föreställningar om människan som kroppslig är förankrade i bestämda historiska kontexter i vilka flera olika områden – exempelvis vetenskap och politik – interagerar med varandra och gör nya synsätt möjliga och spridda. En viktig punkt han lyfter är tanken om den enskilda kroppen som en del av samhällskroppen och hur detta kan förstås utifrån bland annat den status som den medicinska anatomin fick under 1900-talet. Den enskilda människans kropp var i detta synsätt en del av samhället, varför statliga insatser riktades till de enskilda kropparna med syfte att åtgärda och stärka dem. En sund samhällskropp måste, liksom den enskilda kroppen, vara välbehållen i alla sina delar. Den nya sunda och kapabla människan vetenskapen och politiken målade en bild av gick så att säga i takt med det nya välordnade samhället i det att hon var ett uttryck för samma grundläggande åskådningssätt.⁶⁰ I den bild han ger blir det tydligt hur föreställningar om människan och i detta fall hennes kroppslighet, är invävda i större historiska skeenden i vilka somliga perspektiv ges företräde framför andra. Den schablon den medicinska anatomin gav användes av politiken och kom till uttryck i socialhygien och gjorde samhällskroppen liksom den enskildas till något att vårda, sköta och göra ingrepp i. Man kan se den process Sigurdson beskriver som en form av medikalisering i det att mänskliga tillstånd tolkas genom ett medicinskt raster. Medicinen har, som filosofen Fredrik Svenaeus påpekar angående begreppet medikalisering, påtagligt praktiska och existentiella funktioner då den ”medicinska diagnosen fyller ett kulturellt behov som en vetenskaplig klassificering av livsproblem som uppstått i samhället.”⁶¹

59 Lindfelt, 2003, s. 40. I sammanhanget talar Lindfelt om den sjunde orienteringspunkten i hans undersökning, sambandet mellan individ och kollektiv.

60 Sigurdson, 2006, s. 348-349.

61 Svenaeus, Fredrik, 2004. *Sjukdomens mening. Det medicinska mötets fenomenologi och hermeneutik*. Stockholm: Natur och Kultur, s. 33.

Religionssociologerna Paul Heelas och Linda Woodhead ger i *The Spiritual Revolution* en teori om övergripande kulturella förändringar i Västvärlden under framförallt 1900-talet.⁶² I förhållande till den bild Sigurdson ger av förändringar under 1900-talet riktar de ljuset mot andra delar och ger en teori som inte primärt hanterar frågor om människans kroppslighet. Trots det kommer de varandra nära när de beskriver synen på människan vid olika tidpunkter. Heelas och Woodheads övergripande teori är intressant då den kan användas för att förklara varför olika livsåskådningsrelevanta frågor ställs och svar ges – exempelvis sådana som handlar om människans mål eller vad hon bör sträva efter. Vad som också är intressant är hur de – och exempelvis Anthony Giddens och Zygmunt Bauman – i sina undersökningar av det sena 1900-talet ofta berör områden och praktiker som på olika sätt relaterar till hälsa och välmående.⁶³ Centrala delar i deras teori berör föreställningar om människans relationalitet, kroppslighet och hur hon bör förhålla sig till sig själv och andra.

Heelas och Woodhead menar att man kan tala om en övergripande förändring av västerländsk kultur i riktning från vad de benämner ”livet som” till det ”subjektiva livet”. Författarna använder begreppen i relation till olika typer av religiositet och andlighet. I deras händer är begreppen och teoribildningen i sin helhet ett verktyg för att synliggöra praktiker och föreställningar de menar bör förstås som religiösa eller andliga. Detta ska förstås som kritik av vissa sekulariseringsteorier. Jag är inte ute i samma ärende som de och använder i stället teorin som en bakgrund att förstå materialet i förhållande till. Med de båda begreppen som de relaterar till en ”subjektiv vändning” i västerländsk kultur vill de ringa in två sätt att förhålla sig till livet och den egna personen. ”Livet som” är ett liv som i hög utsträckning är opåverkat av den vändningen mot det subjektiva Heelas och Woodhead med stöd från exempelvis Charles Taylor menar att man kan se under 1900-talet. Detta sätt att se på livet och sig själv handlar i hög utsträckning om att tolka livet som ett liv i olika givna roller; ett liv *som* svensk, förälder eller gymnasielärare. Rollen man har ger livet struktur och mening. I detta synsätt finns det auktoriteter utanför den enskilda som livet levs i förhållande till. De svarar för tolkningsmönster och sätt att förstå som tilldelar livet en uppgift.

62 Heelas och Woodhead, 2005.

63 Bauman, Zygmunt, 2005. *Liquid Life*. Cambridge: Polity Press; Giddens, Anthony, 2002 (1991). *Modernitet och självidentitet: Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos.

Vad som också är grundläggande för detta synsätt är att den enskilda är delaktig i något större till vilket hennes roll och auktoriteterna är kopplade. Detta kan vara en religiös tradition eller en tanken om ett folk.

Det subjektiva livet är i det närmaste den just beskrivna hållningens motpol. Här står det personliga och unika hos varje enskild person i fokus, hennes föreställningar, önskningar, upplevelser och tillstånd. Livet förstås inte i förhållande till något större sammanhang som nationen, den religiösa traditionen och liknande överindividuella enheter som tidigare har låtit säga något om den enskilda, vem hon är och hur hon ska leva. Det väsentliga är inte att leva upp till sin roll som exempelvis svensk utan att följa vad som ses som inre, personliga och unika önskningar och föreställningar. Blicken vänds i detta synsätt inåt, in mot den egna personligheten, egna önskningar och föreställningar om hur livet ska levas. Den enskilda upplever sig själv som auktoriteten i livet och inte – som i livet som synsättet – officiella företrädare för tros- och traditionsinriktningar. Teorin kan på detta sätt ses som talande om förändringar i fråga om synsätt på människans relationalitet, vad hon är en del av och vilken hennes roll är. En annan viktig del i det skifte de beskriver kan också ses som talande om det jag kallar för hälsans rationalitet, hur man ska göra för att få kunskap om hälsa; från att vända sig ut mot yttre auktoriteter, till en vändning in mot den egna personen.

Den här kort beskrivna förändringen handlar om mycket genomgripande förändringar i synsätt på livet. I förhållande till vad jag ovan tagit upp om människosyn menar jag att en förändring av det slag Heelas och Woodhead beskriver bör kunna urskiljas i föreställningarna om hälsa. Som jag ser det finns det anledning att anta att vi i de äldre tidskrifterna kan se föreställningar om människan i linje med livet som-synsättet och att vi rimligtvis bör finna föreställningar som kan ses som knutna till det subjektiva livet i de samtida tidskrifterna. Jag kommer att fortlöpande återkomma till denna teoribildning i mina analyser. I kapitel fem där jag analyserar det samtida materialet kommer jag att ta upp centrala människosynsaspekter i livet som-perspektivet. Jag ska där och visa hur vissa av dem återkommer i det analyserade materialet medan andra faller utanför och bör ses som hemmahörande i ett mer nyreligiöst fält.

Föreställningar av livet som-karaktär menar jag också att man kan se som viktiga delar av den moderniseringskritik som tidigare forskning om tiden kring förra sekelskiftet identifierat. Utifrån den empiriska forskning som genomförts och den teoribildning som skapats kan man tala

om hur synsätt och antaganden som uttrycker en kritisk hållning till sin samtid kan ses som grundade i en negativ syn på delar av de förändringar samhället och kulturen vid förra sekelskiftet genomgått. Moderniseringskritiken delas upp i kultur- och civilisationskritik och kan utifrån ett livsåskådningsperspektiv ses som former av livsåskådningsmässig reflektion över samtiden. I båda formerna av kritik är föreställningar om hur livet har levs och ska levas centrala och får ofta förklara varför läget i samtiden är som det är.

Med begreppet *civilisationskritik* syftar jag på synsätt som ger uttryck för tveksamhet inför samhällets teknologiska och materiella förändringar och som är naturorienterad. Denna form av kritik uppmärksammar och sätter samhällets och människans relation till naturen i centrum. Visionen är ett pastoralt ideal, ett liv närmare naturen i vilket det råder balans mellan natur och kultur. Som jag tolkar det pastorala idealet handlar det om ett liv i vilket den enskilda och samhället står i en harmonisk relation till naturen. Om denna harmoni bryts uppstår ett för människan skadligt tillstånd. Vetenskapen är inte per automatik problematisk utan blir så i den mån den knyts till materiella förändringar som hindrar människans kontakt med naturen eller som upphov till onaturliga levnadssätt. Då det ideala livet är ett liv i samklang med naturen förstås det naturliga och det naturliga livet som det man i sitt liv bör sträva efter. I mitt sammanhang innebär det att det är naturen och det naturliga som ger hälsa. Det ”naturliga” blir något ytterst positivt.

Den andra delen, *kulturkritiken*, innebär kritik ”mot samhället självt och de dominerande mentala strukturerna.”⁶⁴ Visionen är en så kallad moralisk utopi. Denna utopi är ett samhälle genomsyrat av ”broderskapskänsla, ett samhälle där man ser förbi sina egna materiella intressen och där man älskar sin nästa såsom sig själv.”⁶⁵ Denna del av moderniseringskritiken är inriktad på kritik av relationerna mellan å ena sidan individen och samhället, å andra sidan relationen individ till individ. Historikern Martin Stolare, vars syn på moderniseringskritiken jag ovan utgått från, hämtar begreppet moralisk utopi från idéhistorikern Inga Sanners undersökning av moraliska utopier under 1800-talets senare decennier och de första åren av 1900-talet. I Sanners förklaring av begreppet betonas att gemenskap var centralt och hett eftertraktat av de

64 Stolare, Martin, 2003. *Kultur och natur: Moderniseringskritiska rörelser i Sverige 1900-1920*. Göteborg: Historiska institutionen, Göteborgs universitet, s. 26.

65 Stolare, 2003, s. 27.

moraliska utopisterna, samtidigt som de ville hävda individens frihet.⁶⁶ Jag väljer att tillföra människans förhållande till Gud som ytterligare en del av kulturkritiken. Detta gör jag för att uppmärksamma förståelser av livet som menar att människan inte bara befinner sig i relation till andra människor utan också till Gud. Jag gör det också för att lyfta fram hur relationen till Gud kan ge antaganden om hur livet bör levas och vilken form relationen till andra människor bör ha.

Den här berörda teoribildningen utgör en central utgångspunkt vid analys av materialet och visar hur i mitt sammanhang centrala livsåskådningsmässiga antaganden kan sättas in i ett större mönster.

Hälsa och människosyn

Förhållandet mellan människosyn, livsåskådning och hälsa kan förstås på olika sätt. Man kan som exempelvis Kallenberg och Larsson koppla livsåskådning och hälsa samman genom grundhållning och personlighet.⁶⁷ Grundhållningen och personligheten påverkar vad som upplevs som hälsa och inte samt hur ohälsa upplevs. Även om jag tar en annan väg in i området hälsa och livsåskådning kan jag instämma i Kallenbergs tanke om att frågor om hur man ser på hälsa och sjukdom är ”utpräglade livsåskådningsfrågor /.../ [som] knappast kan avhandlas utan att man kommer in på människosyn och verklighetsuppfattning”.⁶⁸ En förståelse som tycks som ett eko av Paul Tillichs antaganden om att sjukdom och hälsa förutsätter en förståelse av människans natur för att bli meningsfulla.⁶⁹ En grundläggande tanke i denna avhandling är att föreställningar om hälsa alltid är förbundna med antaganden av människosynsnatur. Föreställningar om hälsa måste för att var meningsfull knyta an till den som är tänkt att befinna sig i tillståndet, vilket gör det svårt att tala om hälsa utan att också tala om den som ska ha den. Människosyn utgör en av de delar som förståelser av hälsa byggs upp av och som gör att man talar om hälsa på olika sätt i olika sammanhang. Vid sidan om människosyn kan också kunskaps-, vetenskaps-, samhälls- och natursyn framhållas

66 Sanner, Inga, 1995. *Att älska sin nästa såsom sig själv: Om moraliska utopier under 1800-talet*. Carlsson: Stockholm, s. 9-19.

67 Kallenberg och Larsson, 2004.

68 Kallenberg, Kjell, 1999. ”Hälsan som föreställning och värde” *Nya vägar i teologin: Festskrift till Anders Jeffner*, red. Bråkenhielm, Carl Reinhold. Nora: Nya Doxa, s. 32.

69 Tillich, Paul, 1981. *The Meaning of Health*. Richmond: North Atlantic Books, s. 51.

och man kan som Kallenberg och Larsson i *Människans hälsa* betona verklighetsuppfattningen som framförallt berör kunskapssyn framför människosyn.⁷⁰ I de tre avsnitt som följer under denna rubrik ska jag lyfta fram tre centrala filosofiska perspektiv på hälsa som ska användas för att tydliggöra de hälsoförståelser materialet erbjuder.

Ett biologiskt perspektiv

När man talar om hälsodefinitioner och försöka att klargöra vad hälsa är kan man skilja mellan negativa och positiva definitioner. En tydligt negativ hälsodefinition finner vi hos Christopher Boorse i hans biostatistiska teori om hälsa. Hälsa är frånvaro av sjukdom och Boorse' fokus blir därför på frågor som på olika sätt behandlar vad man ska förstå som sjuk. Sjukdom förstås utifrån en statistik grund som avvikelser från det normala eller det som har högre funktionskapacitet än det normala. Med Boorse' ord är en sjukdom "a type of internal state which is either an impairment of normal functional ability, i.e. a reduction of one or more functional abilities below typical efficiency, or a limitation on functional ability caused by environmental agents."⁷¹ Som en följd av detta är en avgörande punkt i teorin att klargöra hur begreppen "funktion" och "normal" ska förstås. Funktion förstås utifrån biologi och normalitet utifrån statistik. Ett organ fungerar som det ska när det i en biologisk bemärkelse gör det som det ska göra och det normala är det är det art-typiska, de tillstånd som oftast är vid handen i en grupp individer med överensstämmande artdesign.

En central aspekt i teorin är det teleologiska synsättet, funktionerna är målorienterade, tänkta att nå ett visst mål.⁷² De mest grundläggande målen hos organismer i sin helhet är överlevnad och reproduktion. När man ser till de enskilda individerna handlar det i huvudsak om hur organ fungerar, exempelvis om hjärtat kan nå sitt mål att pumpa blod, om blodet kan transportera näringsämnen och slaggprodukter av olika karaktär. Om hjärtat inte kan pumpa på ett normalt sätt eller om blodet inte kan göra det som det normalt sett gör har individen inte hälsa. Ett

70 Kallenberg och Larsson, 2004, s. 26-30.

71 Boorse, Christopher. "Health as a theoretical concept" *Philosophy of Science*. 1977, Vol. 44, No. 4, s. 567.

72 Svenaeus, Fredrik, 1999. *The Hermeneutics of Medicine and the Phenomenology of Health. Steps towards a Philosophy of Medical Practice*. Linköping: Department of health and society, Linköping university, s. 112-113. Eller som han pekar på kanske det är bättre att tala om kvasiteleologiska förklaringar.

inneboende problem i teorin som Boorse själv tydliggör är att tillstånd som inom medicinen förstås som avvikelser från hälsan inte behöver vara det så länge de är normala. ”Universella sjukdomar”, sådana som förekommer hos en mycket stor del av exempelvis ett åldersegment i en population, blir utifrån den statistiska utgångspunkt svåra att se som sjukdomar.⁷³

Den hälsa som det är fråga om i det biostatistiska synsättet saknar upplevelsedimensioner. Hälsa är inte något man upplever utan något man har eller inte och som kan fastställas genom en medicinsk undersökning. Givet det grundläggande biologiska synsättet handlar inte hälsa specifikt om människors hälsa utan söker ringa in ett tillstånd som också andra levande varelser kan ha. Det unikt mänskliga, om det finns något sådant utifrån ett biologiskt perspektiv, är inte intressant. Människan är istället en del av naturen på samma sätt som exempelvis älgar och harar och hennes hälsa förstås på samma sätt. Den tydligt teleologiska aspekten hos teorin gör att människan, liksom alla andra djur, har ett grundläggande mål. Hon ska reproducera sig och för att klara av detta behöver hon överleva och ha hälsa. På detta sätt är teorin en del av ett omfattande evolutionsbiologiskt tänkande som förklarar människan som en produkt av urval och förändringar som gjort henne anpassad till en viss miljö. Hon är i synsättet en biologisk enhet som är produkten av biologiska mekanismer.

Enligt filosofen Lennart Nordenfelt vill Boorse med sin teori fånga de sätt som läkare använder begreppen hälsa och sjukdom.⁷⁴ Denna målsättning är med anledning av den teori han producerar intressant och uppmärksammar biologins och statistikens centrala funktion i föreställningar om hälsa.

Ett holistiskt perspektiv

Lennart Nordenfelts holistiska teori om hälsa skiljer sig tydligt från den ovan kort presenterade. Hälsa handlar inte om bestämda tillstånd som kan klargöras på statistiska grunder. Det handlar istället om förmågor och måluppfyllelse som gör att man kan vara lycklig i långa loppet. Utifrån detta perspektiv har en person hälsa om hon givet standardomständighet

⁷³ Boorse, 1977, s. 566.

⁷⁴ Nordenfelt, Lennart, 2001. *Health, Science and Ordinary Language*. Amsterdam: Rodopi B. V, s. 6.

i hennes miljö har förmåga att uppnå de mål som är nödvändiga för henne för att nå minimal lycka.⁷⁵

Jag ska inte gå in i detalj på denna teori. Nordenfelt själv visar på ett tydligt sätt hur den avgränsas mot andra teorier, hur argumentationen byggs upp och vilka målen är med den. Jag vill istället lyfta några övergripande aspekter som kan användas för att förstå antaganden om människan och hälsa. Hälsa är i Nordenfelts synsätt subjektiv, vad som krävs för en person att ha hälsa kan mycket väl skilja sig från vad som krävs för en annan. I teorin kan alla vara unika, samtidigt som det motsatta också är tänkbart. Till skillnad från i den biostatistiska teorin handlar hälsa om något hos enskilda individer som hänger samman med hennes önskningar och sammanhang. Anledningen till fokuseringen vid individen i teorin kommer av betoningen på de centrala mål som individen vill och behöver uppnå. Nordenfelt talar i sammanhanget om ”vital goals”, centrala, livsviktiga mål för att ringa in de mål man kan anse att någon bör ha förmåga att uppnå för att klassas som frisk. Förmåga att uppnå mål av detta slag är en nödvändig förutsättning för någons minimala lycka på längre sikt.⁷⁶ De centrala målen är av två slag; personliga och generella, allmänmänskliga. Den andra typen av mål hänger samman med vad man generellt kan klassa som mänskliga behov. För att förklara vad ett mänskligt behov är tar Nordenfelt sin utgångspunkt i Maslows tes om att människan har ett antal behov som kan ordnas hierarkiskt, från grundläggande fysiologiska behov till självförverkligande.⁷⁷

Den grundläggande tanken om de personliga målen är att de ”ska definieras i termer av *mål satt av agenten själv*”, de är något hon eller han själv kommer fram till eller väljer.⁷⁸ I linje med detta synsätt rör sig

75 ”A is healthy if, and only if, A is able, given standard circumstances in his environment, to fulfill those goals which are necessary and jointly sufficient for his minimal happiness” Nordenfelt, Lennart, 1995 (1987). *On the Nature of Health: An Action-theoretic Approach*. Dordrecht: Kluwer academic publishers, s. 79.

76 ”A vital goal of a person is a state of affairs that is such that it is a necessary condition for the persons minimal happiness in the long run” Nordenfelt, Lennart, 2007. ”Understanding the concept of health” *Strategies for Health: An Anthology*, red. Nilsen, Per. Linköping: Institutionen för hälsa och samhälle, Linköpings universitet, s. 24,

77 Nordenfelt, 1995, s. 55-65. Nordenfelt tar i den senare Nordenfelt, 2001, s. 67, avstånd från denna tanke då han menar att införandet av Maslows behovstrappa i teorin är problematiskt då det i Maslows teori redan finns en förståelse av vad hälsa är och, kan tilläggas, en människosyn.

78 Nordenfelt, 1995, s. 55.

reflektionen kring vad som är att se som rimliga mål och hur målkonflikter ska hanteras i teorin kring frågor som handlar om hur man skiljer olika typer av mål från varandra. Det intressanta och viktiga är utifrån teorin hur rationella bedömningar ska göras och vilka faktorer som ska vägas in så att man exempelvis kan avgöra om någons mål är rimliga eller orimliga.⁷⁹ Frågan om var målen kommer ifrån menar jag är central i sammanhanget då det framstår som om mål är något individen själv sätter. I *On the Nature of Health* ges en form av svar efter det att teorins generella drag skisserats. Nordenfelt pekar på att samhället inte ska ses som en passiv bakgrund för handlingar. ”Det är också en källa till värderingar; det bidrar till vårt sätt att värdera saker i livet” och han gör klart att vi ofta övertar andras värderingar.⁸⁰ Människan är således inte oberoende av andra eller den kultur hon lever i då hon beslutar sig för vilka mål hon vill nå, men det är också svårt att se i vilken grad och på vilka sätt människan är knuten till sin kontext i fråga om vilka mål hon bestämmer sig för.

I Nordenfelts teori spelar sammanhanget, ”standardomständigheterna” en avgörande roll och han menar att ”miljön i form av naturlig miljö och samhälle /.../kommer in i själva definitionen av hälsa.”⁸¹ På detta sätt fogar han in människan i en form av sammanhang som måste tas med i förståelsen av hälsa. Avgörande för synen på vad som är att förstå som standardomständigheter är att de kan försvåra eller underlätta måluppnåendet och att de är kontextbundna. Vad som ska tas med i beräkningen för att klargör vad man bör se som standardomständigheter för en viss handling som syftar till att nå ett mål är ”statistiska faktorer”, men är ”i huvudsak bestämd av samhällets målprofil.”⁸² Standardomständigheter är därför, som jag tolkar det, beroende av samhälleliga föreställningar om vad man kan förväntas uppnå och statistiska mått, exempelvis i vilken utsträckning folk i allmänhet når ett eller annat mål. Som Nordenfelt

79 Nordenfelt, 1995, s. 70-104.

80 Nordenfelt, 1995, s. 121.

81 ”I argue that the environment, in the form of a natural environment and society, does not only causally influence a persons’s health; it also enters into the very definition of health”, Nordenfelt, 2001, s. 64.

82 Nordenfelt, 1995, s. 49. Nordenfelt modifierar senare denna ståndpunkt då han menar att standardomständigheterna har två delar: ”On the one hand, I assume a set of standard circumstances, a set commonly presupposed within a culture, as is done within a clinical context. On the other hand, I assume a set of reasonable circumstances. The term ‘reasonable’ indicates that we are dealing with a more openly reasonable circumstances.” Nordenfelt, 2001, s. 68.

själv gör klart kan vissa omständigheter göra vissa mål i princip omöjliga att uppnå och att uppnåendet av samma mål i olika miljöer kan kräva radikalt skilda förmågor.

För mina vidkommanden är teorin intressant då den ger sätt att förstå de förståelser av hälsa vi möter i materialet och sätten de är bundna till människosynen. Med Nordenfelts teori riktas blicken mot antaganden om vilka mål människan bör uppnå för att ha det bra och ha hälsa och vilka förmågor måluppnåendet kräver. I mitt fall handlar detta om vad människan enligt tidskrifterna behöver och hur hon ska göra för få det hon behöver, om hon själv ska tillgodose behoven eller om någon eller något annat bör ordna så att hon med sina förmågor kan nå målen.

Fenomenologiska perspektiv

Utifrån fenomenologiska och hermeneutiska perspektiv har filosofer som Hans-Georg Gadamer, Drew Leder och i Sverige Fredrik Svenaeus skrivit om hälsa och sjukdom. Ett gemensamt drag i deras undersökningar av hälsa är en tonvikt vid det sätt som hälsa och sjukdom förändrar upplevelsen av sig själv och världen. I synsätten knyts kropp, medvetande och perception till varandra. De tre filosoferna söker komma åt erfarenheten av hälsa och sjukdom och analyserna har ett förstapersonsperspektiv. Detta är viktiga och påtagliga skillnader jämfört med både Boores och Nordenfelts där hälsa och sjukdom primärt inte är upplevda tillstånd som förändrar människans upplevelse av sig själv, världen och sättet hon är i den. En sammanbindande tråd om man ser till vad fenomenologerna kommer fram till är att kroppen och livet genom sjukdom förändras, hur ett moment av främlingskap kommer in i upplevelsen. Det som i hälsa var självklart sätts i ohälsa och sjukdom i fråga, världen bjuder motstånd och man blir ofta medveten om sig själv och den värld man lever i på nya och oroande sätt. Den kropp som man i hälsa många gånger inte är medveten om kallar i sjukdomen på uppmärksamhet, människan kastas så att säga tillbaka på sig själv och får svårt att ta del i världen på de sätt hon normalt gör.

Upplevelsen av motstånd, främlingskap och att kastas tillbaka mot sig själv blir tydligast i Leders och Svenaeus analyser. Hos Svenaeus utgör Heideggers teorier den centrala utgångspunkten och han förklarar med ett heideggerskt språkbruk hälsa som hemlik i-världen-varo. För att komma till tanken på hemlighet och den hemlika i-världen-

varon går Svenaeus (och Heidegger) över stämningen ångest.⁸³ Som jag tagit upp tidigare är stämningen något att erfara genom, den färgar och formar förståelsen av världen. I stämningen ångesten visar sig det hemlikas motsatts, det icke-hemlika, eller kusliga. ”I ångesten har man det ’kusligt’ (’unheimlich’) /.../Kusligheten innebär emellertid härvid tillika icke-hemma-varo (Nicht-zuhause-sein)”.⁸⁴ Att inte vara hemma, icke-hemma-varon, är en given del av tillvarons sätt att vara och blir tydligast i stämningen ångest där världen och det egna varat framträder som främmande och på olika sätt meningslöst. I ångesten försvinner den vardagliga meningsstrukturen som tillvaron normalt sett lever i. Det välkända och invanda försvinner och man känner sig inte längre som hemma. Detta kan förstås som en typ av alienation som tvingar till om- och nyorientering. Att vara hemma – den stämning som utmärker hälsa – innebär att leva i den meningsstruktur som gör världen och den egna existens bekant och begriplig.

Tanken på att det välkända och invanda i sjukdomen försvinner ser vi också i Leders analyser i *The Absent Body* där hälsa till stora delar förstås som ett tillstånd av frånvaro. Den friska kroppen kommer så att säga inte i vägen, gör sig inte påmind för den som är frisk, man kan handla och leva så som man brukar. Kroppen är inget objekt som kommer i vägen utan det man erfar och riktar sig ut i världen genom.

When functioning well this body is a transparency through which we engage with the world. As Plügge and Kohn write, wellbeing is ’in general synonymous with me noticing nothing about my body’. Yet when the body is rendered opaque through the loss of function, we become aware of it as an alien presence.⁸⁵

Den egna kroppsligheten blir i sjukdomen något man tvingas bli medveten om då kroppen sätter nya gränser för vad man kan göra. Från att i hälsan varit en i många stycken frånvarande möjliggörande utgångspunkt blir den i sjukdomen det som omöjliggör. Den blir något främmande som ligger mellan mig och det som tidigare var en värld fylld av möjligheter, det som i hälsan var nära är i sjukdom fjärran. Hälsan gör avståndet till omvärlden kort, den värld man är van att leva och verka i är tillgänglig och man har möjlighet att rikta sig ut i den på ett många gånger konkret

83 Svenaeus, 1999, s. 155-157.

84 Heidegger, 2004, s. 241.

85 Leder, 1990, s. 82.

sätt. Också Gadamer tar upp hälsans utåtriktade karaktär då han menar att den visar sig ”i ett slags välbefinnande” som gör oss ”företagsamma, upptäcktslystna” och att vi glömmer oss själva. ”Hälsan består inte i att man vårdar sig om sig själv och sina skiftande tillstånd...”. Den är något så undflyende och fundamentalt som ”ens i-världen-varo och samvaro med andra människor, att i arbete och glädje vara uppfylld av det egna livets uppgifter.”⁸⁶ Hälsa är på detta sätt ett tillstånd som ger öppenhet inför världen och som gör att den upplevs som tillgänglig. I hälsa är världen något att kasta sig ut i och involvera sig i; hälsan har på detta vis en centrifugal funktion i det mänskliga livet. En central aspekt av hälsa hos de berörda filosoferna kan sägas vara att hälsa handlar om transcendens, om förmågan och upplevelsen av att sträcka sig utanför sig själv, till andra och ut i den delade världen. I det icke-hemlika försvåras detta då världen för den som har det kusligt är ifrågasatt och främmande.

Svenaesus beskriver ett vanligt förlopp för någon som drabbas av diabetes som jag menar väl beskriver det icke-hemlika och hur människan i sjukdomen erfar sig själv och världen på sätt som gör att hon kastas tillbaka mot sig själv. Han beskriver hur ”Jane” stegvis insjuknar; hur hennes syn försämras, hur hon känner en ofantlig törst, att benen inte fungerar som de brukar och en generell orkeslöshet. Livet blir för Jane problematiskt och hon känner inte riktigt igen sig själv längre. Från att tidigare inte haft några synproblem till plötsliga anfall av grumlighet och otydlighet; från energifylld till orkeslös och så vidare – saker och ting är inte vad de en gång var och det oroar. Den hemlika stämningen förbyts stegvis mot en kuslig i vilken hon inte känner sig som hemma. Från att livet tidigare fungerat på ett självklart sätt finns det nu ett motstånd. Att på ett obekymrat och invant sätt sträcka sig ut i världen är inte och framstår inte längre som möjligt. Trötthet, synproblem och ständiga toalettbesök på grund av allt vatten hon dricker sätter gränser – detta upplevs som en påtaglig förändring. Den självklarhet som livet i vanliga fall levs med är borta och ersatt med en ständig uppmärksamhet på sig själv och ett främlingskap inför den hon är.⁸⁷

Exemplet ger vid handen att diabetes och andra sjukdomar inte bara ska förstås som en kroppslig händelse, även om kroppen utgör en mycket central del. Hela människan förändras då livets vanliga obesvärighet

86 Gadamer, Hans-Georg, 2003. *Den gåtfulla hälsan: Essäer och föredrag*. Ludvika: Dualis Förlag, s. 20.

87 Svenaesus, 1999, s. 160-165.

bryts, kroppen blir närvarande på ett nytt sätt och till följd av detta också världen. I-världen-varon får en påtagligt annan karaktär. För att förstå kroppsligheten och hälsans och sjukdomens kroppsliga dimensioner behöver vi gå tillbaka till Heidegger, även om han knappast känd för att vara en ”kroppsfilosof”, allra minst i *Varat och tiden*. För att råda bot på detta problem föreslår Svenaeus, bland annat utifrån senare texter där Heidegger faktiskt tar upp kroppen, att den levda kroppen ska läggas till som en fjärde existential jämte de tre – förståelse, befintlighet, tal – Heidegger själv ger i *Varat och tiden*. Den grundläggande anledningen för Svenaeus tycks vara att den levda kroppen (*Leib*) bör, ”just som tal, forma en avgörande del av vår transcendens in i världen”.⁸⁸ Just som världen blir tillgänglig och min genom förståelse och tal kan man se kroppen som bärande på en fenomenologiskt sett likartad funktion. Kroppen är något mer än ett redskap man använder för att nå sina mål, människan är sin kropp, genom den får hon tillgång till världen på de sätt som den medger. Men också det omvända gäller på så vis att människan genom sin värld också får tillgång till eller ges en viss kropp. Den värld hon lever i av fysiska hinder och föreställningar om kroppar och hälsa gör olika kroppar tillgängliga. Vulgära och förfinade, otympliga och hanterbara, av sjukdom hotade och i hälsa oproblematiske.

Jag har i styckena ovan sökt ge en bild av hur man kan förstå vad hälsa är. Som jag tidigare förklarat är teorier om hälsa relevanta för denna avhandling då de ger bilder av det som jag menar är temat i det material jag analyserar. Teorierna ovan utgår från vad man med Svenaeus kan tala om som två av hälsans och sjukdomens tre dimensioner, den biologiskt fysiologiska och den upplevelsebaserade. De tidskrifter jag vänder mig till kan ses som ett exempel på den tredje, hälsans språkligt kulturella dimension som Svenaeus talar om. Denna dimension ger sätt att förstå och leva med hälsa och sjukdom genom att tillhandahålla ett ”språk som har en historia och som lever i ett samhälleligt sammanhang.”⁸⁹ Det för mig intressanta är vilka antaganden och synsätt på människan detta språk bär med sig. I nästa stycke ska jag förklara hur jag ska gå tillväga för att göra detta tydligt

88 Svenaeus, 1999, s. 183.

89 Svenaeus, 2004, s. 32.

Metod

I denna avhandling analyserar jag framförallt texter med avseende på människosyn och hälsa. Jag kommer också att analysera bilder, även om tolkningen av bilder inte utgör en lika central del. Med den textsyn jag tillämpar och som jag förklarade i avsnittet om hermeneutik kan tolkningsprocessen ses som ett fortgående de- och rekontextualiserande av materialet. I denna process använder jag en uppsättning tolkningsredskap som formar och vägleder interpretationen. Med tanke på textsynen är Ricoeurs kritiska hermeneutik att se som en viktig inspirationskälla till mitt tillvägagångssätt som konkret yttrar sig i ett betonande av hur jag som tolkande, med de redskap jag har, skapar förståelse och en bild av materialet. Vad gäller tolkningsredskapen spelar fenomenologin en central roll, även om jag inte ser min metod som fenomenologisk. Fenomenologin är för mig intressant och användbar som en tradition som har hanterat för denna avhandling central tematik som kroppslighet och hälsa och som erbjuder begrepp att förstå materialet i ljuset av. Med begreppen och tematiken – oavsett om de kommer från fenomenologin eller annan tradition – kommer också sätt att tänka och förstå vad det är man undersöker som är viktigt att förhålla sig till. Jag undersöker inte hur något i upplevelsen eller erfarenheten framträder, vilket är en grundtanke inom fenomenologin. Vad jag gör är att undersöka, vad man med Merleau-Ponty i en del av hans redogörelse för fenomenologin förklarar som, ”ett särskilt sätt att ge världen form” som representeras i det material jag tagit del av.⁹⁰ Fokus blir med detta anslag på hur de antaganden och synsätt vi möter i materialet genom de teman det har, de problembilder de hanterar och de föreställningar om vad som är bra för människan ger sätt att förstå grundläggande aspekter av existensen.

Även om jag med denna ingång inte vänder mig till och undersöker upplevelser av hälsa, sjukdom och vad det innebär att vara människa närmar jag mig dem ”bakvägen” genom mitt val av material. I tidskrifterna möter vi berättelser om hur det ena och andra tillståndet känns och i bakgrunden för de vetenskapliga perspektiv som ger en bild av hälsan ligger upplevelsen av framförallt sjukdom. Berättelser om hälsa och ohälsa och medicinens redogörelser för hur tillstånd kan motverkas eller uppnås är inte upplevelser men väl kontextbundna uttryck, tem-

90 Merleau-Ponty, Maurice, 2004. *Lovtal till filosofin: Essäer i urval, översättning och med noter av Anna Petronella Fredlund*. Stockholm/Stehag: Symposion, s. 57.

porära representationer som utgår från och ger upplevelser mening i ett kulturellt sammanhang.

Analysen i de fem kapitel som följer är organiserad som två processer som leder fram till en avslutning. Först griper jag mig an det historiska materialet och efter det, det samtida. Behandlingen av de båda materialgrupperna har var för sig två delar. Den första delen i respektive process är att förstå som en textnära grundtolkning. Efter den, i kapitel tre och fem, följer en fördjupande tolkningen i vilken jag analyserar materialet med utgångspunkt i vad som kommit till synes i den föregående grundtolkningen. Detta tillvägagångssätt bär likheter med kritisk diskursanalys i det att jag går från en textnära läsning till en i vilken jag tolkar materialet genom att sätta in det i ett bredare sammanhang. I den förra delen ser jag till uttryckssätt och språkanvändning och jag lyfter framförallt med hjälp av de begrepp analysområdena ger grundläggande och återkommande antaganden som formar talet och den bild det ger av människan och hälsan.⁹¹ I den senare delen tolkas den bild av materialet jag skaffat mig genom att ställa den i förhållande till den bild tidigare forskning gett av de berörda sammanhangen.

Jag har tidigare i detta kapitel tagit upp Heelas och Woodheads teori om förändringen av västerländsk kultur, från "livet som" till det "subjektiva livet". De två synsätten på livet utgör i deras framställning i det närmaste en form av idealtyper de ser sitt material i förhållande till. Jag kommer genomgående i denna avhandling att återkomma till denna teoribildning för att ställa de perspektiv och antaganden materialet ger uttryck för i förhållande till de två förhållningssätt teorin talar om. Teoribildningen fungerar på detta sätt som ett tolkningsredskap då den syn på människan som ges i materialet kontinuerligt förhålls till livet som- respektive det subjektiva livet-synsätten. De två förståelserna av livet de talar för används för att tydliggöra likheter och skillnader inom och mellan materialgrupperna och hur man kan se synsätten i materialet som knutet till någotdera förhållningssätt. Heelas och Woodheads teori fungerar på detta sätt som sammanbindande av olika delar i analysen och gör det möjligt att knyta mina tidskrifter till större kulturella och livsåskådningsmässiga skeenden.

91 Winther Jørgensen, Marianne och Phillips, Louise, 2000. *Diskursanalys som teori och metod*. Lund: Studentlitteratur, s. 85-92.

Grundtolkning och fördjupande tolkning

I grundtolkningen ser jag materialet i ljuset av de tre analysområdena kroppslighet, relationalitet och rationalitet. Analysområdena kan förstås som analytiska kategorier jag förhåller materialet till och som gör att jag beskriver det på så vis som jag gör. De analytiska kategorierna är begreppsliga verktyg som gör det möjligt att tala om och skilja antaganden och sätt att förstå från varandra och ger min ingång till materialet. I min tillämpning används de analytiska kategorierna för att ordna de utsagor vi finner i materialet. De gör det också möjligt att identifiera mer eller mindre sammanhållna tankelinje liksom perspektiv och antaganden de utgörs av. Jag undersöker på detta sätt de diskurser som människosynen och hälsoförståelse formas av då jag analyserar och beskriver olika sätt att tala om och framställa verkligheten och hur denna framställning är knuten till vissa antaganden.

När jag i grundtolkningen vänder mig till kroppsligheten lyfter jag fram föreställningar och antaganden om och perspektiv på kroppen som gör att man kan tala om olika kroppsbilder. Kroppen som dysfunktionell, *eustatisk* och *extatisk* bildar här utgångspunkten och står för tre sätt att förstå kroppsligheten på som materialets kroppskonceptioner sätt i förhållande till, beskrivs och tydliggörs genom. De tre fenomenologiskt beskrivna sätten att förstå kroppen på gör det möjligt att tala om vilka upplevelser av och sätt att förhålla sig till kroppsligheten som dominerar. Jag undersöker hur och varför kroppen ges som exempelvis dysfunktionell, vilka de bärande antagandena är och hur de kan sammanföras till kroppsbilder. Med begreppet kroppsbild avser jag antaganden om människans kropp och kroppslighet som kan knytas till varandra och som formas kring centrala antagande. Kroppsbilderna ger sätt att vara kroppslig på och bör inte minst ses i förhållande till föreställningar om genus. I analysen av det äldre materialet kommer jag att tala om två kroppsbilder, i analysen av det nutida om fyra.

Vid analys av relationaliteten i grundtolkningen undersöker jag vilka relationer som framställs som livets centrala relationer, deras karaktär och den roll de spelar för människan. Distinktionen mellan symmetriska och asymmetriska relationer liksom den mellan förståelser av människan som autonom eller heteronom utgör här det grundläggande mönstret för att klargöra synen på människan. Valet att fokusera dessa fyra aspekter av relationliten har medfört att frågor som har att göra med människans ansvar för sin hälsa blir viktiga.

I den sista delen av grundtolkningen analyserar jag föreställningar om rationalitet och deras människosynsimpplikationer. Fokus är i denna del på förståelser av hur mål ska nås och problem lösas, liksom vilka kunskaper som är centrala för detta. Förståelser av dessa slag lyfts fram genom att undersöka olika ståndpunkter i fråga om vad som är godtagbara eller rimliga sätt att se på hälsa och hur de motiveras.

Sist i grundtolkningskapiteln beskriver jag den hälsoförståelse man på grundval av människosynsanalysen kan tala om. Jag ställer här den hälsoförståelse jag menar att människosynen implicerar i förhållande till de teorier om hälsa jag ovan redogjort för. För att ytterligare tydliggöra förståelsen av hälsa ska jag här också tala om hälsa som en stämning och sätt att vara på. Med dessa begrepp som jag hämtar från Heidegger och som tillämpats av Svenaeus är det möjligt att tala om hälsa som ett tillstånd utmärkt av sätt att förstå och förhålla sig.

Under rubriken ”Delade och föränderliga förståelser” tidigare i detta kapitel menade jag att livsåskådningar är kontextbundna och föränderliga. Jag lyfte där fram den religionssociologiska teori jag ovan berört och teoribildning som gör det möjligt att tala om civilisationskritik och kulturkritik som delar av moderniseringskritik. Båda teorierna ger struktur för livsåskådningsanalysen då de hjälper till att framhålla centrala livsåskådningsmässiga antaganden som i sina kontexter har en påtaglig inverkan på människosynen. I min analys använder jag dem för att skilja och knyta olika antaganden och synsätt från eller till varandra med hjälp av de begrepp de tillhandahåller – livet som och det subjektiva livet; kultur- och civilisationskritik. Genom att förstå materialet med hjälp av begreppen fungerar teorierna också som verktyg med vilka jag sätter in mitt material och dess tankegångar i en historisk kontext. De ger på detta sätt en övergripande struktur att förstå materialet utifrån.

Ifråga om det äldre materialet skapar synen på moderniseringskritiken som uppdelad i kultur- och civilisationskritik det grundläggande mönstret för den fördjupande analysen i kapitel tre. Kritikens två delar analyserar jag här genom att visa hur centrala antaganden kan ses som knutna till vad tidigare forskning ger som i tiden viktiga föreställningar och perspektiv. Detta förfarande gör att tolkningsredskap, exempelvis den lutherska synen på kallelse, introduceras allt eftersom de ska användas i analysen. Jag sätter på detta sätt upp olika horisonter mot vilka materialet ses, vilket ställer krav på horisonternas relevans. Vad gäller undersökningen av genderisering visar jag hur manligt och kvinnligt

separeras och ordnas hierarkiskt i talet om hälsa. För att lyfta fram detta ser jag på hur i sammanhanget könade förmågor och förhållningssätt knyts till eller skiljs från vad människan bör göra för att ha hälsa och hur hälsa motiveras. Jag vänder mig i detta sammanhang också till Connells teori om hegemonisk maskulinitet för att visa hur centrala aspekter av människosynen är knutna till en form av maskulinitet och hur denna norm bör ses som grundläggande för de sätt som manligt och kvinnligt hålls isär.

När jag i kapitel fem vänder mig till det samtida materialet återkommer jag inledningsvis till kultur- och civilisationskritiken. Denna teoribildning har vad gäller det samtida en mindre förklarande funktion jämfört med analysen av det historiska. Fördelen med att återkomma till den är att viktiga skillnader mellan de båda materialgrupperna blir tämligen klara. Den centrala utgångspunkten i analysen av det samtida materialet är istället Heelas och Woodheads teori som här ger ramarna och mönster att tolka med. Som en följd av användningen av denna teori och på grund av materialet ägnas större delen av analysen här åt de olika subjektiverande dragen i materialet. Formen på analysen är här den samma som i analysen av det äldre materialet. Tidskrifterna speglas i forskningens bild av deras kontext med en önskan om att se hur de kan förstås i förhållande till denna och verktyg introduceras allteftersom de ska användas för att ge förståelse av någon del.

Även i detta sammanhang återkommer jag till särhållandet av manligt och kvinnligt, men på ett något annat sätt än tidigare. Jag utgår här från Linda Woodheads och Eeva Sointus undersökningar av den alternativa hälsobranschen för att belysa föreställningar om femininitet i de synsätt på hälsa vi kan se i de samtida tidskrifterna. I likhet med vad de visar i fråga om det material de undersökt menar jag att föreställningar om femininitet utgör centrala delar i sätten att tala om hälsa. Som de uppmärksammar kan man tala om hur kritiska och mer traditionella perspektiv på femininitet möts i synen på hälsa genom att se till de förståelser av kropp och relationer som ges. Detta metodiska val ger ett ljus i vilket femininitet snarare än särhållande kan framträda. Anledningen till detta val kommer av faktorer i det samtida materialet det varit svårt och olämpligt att blunda för. Femininitet utgör en så pass central del av de samtida tidskrifterna att maskulinitet inte är något som föreställningarna i tidskriften förhålls till. Snarare kan man tala om en mer genomgripande separering då det maskulina i det samtida materialet

är utanför samtalet om hälsa, medan det i det historiska intar en annan position som gör att det ställs i förhållande till femininitet. Jämförelser av detta slag återkommer på några håll i analysen av det samtida materialet där fynd från analysen av det historiska används för att tydliggöra samtidens synsätt.

Bildanalys

I det nutida materialet förekommer en mängd bilder, varför de inte kan lämnas okommenterade i analysen. Jag kommer därför att genomföra en enklare analys av bilderna där jag uppmärksammar de sätt som bilderna tillför och skapar mening tillsammans med texterna.

De bilder vi finner i mitt material kommer ur ett visst sammanhang som påverkar deras utformning och tematik. Bilderna utgör delar i ett teckensystem och som i fallet med tolkning av bilder med tydlig koppling till exempelvis kristen tradition är tolkningen beroende av i vilken mån den tolkande socialiserats in i det aktuella systemet.⁹² De bilder vi möter i mitt material ska lika lite som bilder knutna till en kristen tradition förstås som solitärer, utan i förhållande ”till de textuella koderna i diskursen /.../, vilka associeras till något annat än det vi ser”.⁹³ Bilderna får på detta sätt mening genom att de knyts till ett vidare sammanhang av föreställningar och antaganden. Vad gäller tolkning av mitt material ges *ett* sammanhang i det att bilderna förekommer sida vid sida med texter om olika ämnen i tidskrifter med en bestämd tematik.

Texterna – både de som materiellt omger bilderna och de materiellt frånvarande som de kan ses i förhållande till – kan på detta sätt sägas ge ingångar till hur bilderna kan förstås, samtidigt som bilderna också kan bidra med en vidare och annan typ av förståelse av texten. Bilderna kan uttrycka vad som inte låter sig sägas i text, exempelvis svårbeskrivna känslor eller sådant som kort sagt inte passar sig att säga. Bilder, löpande text och rubriker skapar tillsammans en visuell-verbal enhet i vilken delarna påverkar varandra. Det som inte har sagts med texten sägs kanske med bilden, samtidigt som texten också gett en ingång och specificerat bildens betydelse.⁹⁴

92 Fahlén, Marie, 2010. *Jesusbilden i samtiden. Ungdomars receptioner av nio samtida kristusbilder*. Göteborg: Göteborgs universitet, s. 28.

93 Fahlén, 2010, s. 31, delvis kursiv i original.

94 Hillesund, Terje, 1994. *Står det noe nytt? Innføring i analyse av aviser og nyheter*. Fredrikstad: Institutt for journalistikk, s. 29-30.

I mina bildanalyser använder jag fem kategorier som formats utifrån tidigare forsknings kategorier för analys av bilder.⁹⁵ De fem kategorierna är: form, händelse, person, omgivning samt artefakter. De fyra senare kategorierna behandlar på ett tydligare sätt jämfört med kategorin form olika delar i bildernas innehåll. I den första kategorin, *form*, lägger jag märke till färger och nyanser, om den har likheter med andra etablerade framställningssätt som exempelvis snapshotet, nyhetsbilden eller personporträttet. Jag uppmärksammar också bildens komposition, vad är i centrum och vad är perifert, mot vad leds våra blickar? I kategorin *händelse* tydliggör jag vad som händer i bilden, exempelvis vilka aktiviteter personerna på en bild är upptagna med att göra.

Under *person* riktar jag mina ögon mot personen eller personerna på bilderna. Det jag ser efter här är klädsel, kroppshållning och kroppsform. Är de avslappnade, spända, koncentrerade; är de vältränade eller otränade, solbrända eller bleka, framhäver klädseln vissa kroppsformer och kroppsdelar? Jag ser också efter personernas blickar, om de exempelvis möter kameran eller tittar bort. Under kategorin *person* ser jag också efter ålder och etnicitet liksom hur många personer som förekommer på bilderna och om de tycks ha någon relation till varandra. I den fjärde kategorin, *omgivning*, uppmärksammar jag om bilden föreställer något som är inne eller ute, i det offentliga eller det privata, i industri eller tjänste- och omvårdnadssektor, i naturen eller i staden. Den sista kategorin, *artefakter*, är ämnad att uppmärksamma de ting som förekommer på bilderna och de som personerna bär på eller har till hands.

De fem kategorierna liksom de punkter jag tagit upp under dem ger ingen tydlig anvisning om vad de säger i fråga om hälsoförståelser eller hur föreställningar om genus är delar av synen på hälsa. Kategorierna är ett analytiskt redskap som hjälper mig som interpret att på ett konsekvent sätt behandla bilderna. Blickar, klädsel och omgivningar kan tolkas på många olika sätt.⁹⁶ Mitt angreppssätt har likheter med ikonologisk metod i

95 Kjällström, Sofia, 2003. "Hälsa i bild" *Visuella spår: Bilder i kultur- och samhällsanalys*, red. Sparrman, Anna, Torell, Ulrika och Åhrén Snickare, Eva. Lund: Studentlitteratur; Steorn, Patrik, 2006. *Nakna män: Maskulinitet och kreativitet i svensk bildkultur 1900-1915*. Stockholm: Norstedts akademiska förlag, s. 19-21; Schroeder, Jonathan E, 2004. "Produktion och konsumtion av reklambilder" *Bild och samhälle: Visuell analys som vetenskaplig metod*, red. Aspers, Patrik, Fuehrer, Paul och Árni, Sverrisson. Lund: Studentlitteratur.

96 Om tolkning av kroppar och blickar se: Eriksson, Yvonne och Göthlund, Anette, 2004. *Möten med bilder: Analys och tolkning av visuella uttryck*. Lund:

det att jag börjar med att se efter vad bilderna visar på en grundläggande nivå, män, kvinnor, aktiveter av olika slag, komposition. Från detta rör jag mig vidare till att reflektera kring de olika delarna av bilden, hur de förhåller sig till varandra och varför jag förstår något, exempelvis ett klädesplagg, på ett visst sätt. Efter detta övergår jag till att tydliggöra de föreställningar, antaganden och värderingar den uttrycker.⁹⁷

Forskningsöversikt

Studier av människosyn och hälsoförståelse i ett material som det jag vänder mig till befinner sig med nödvändighet i brytningspunkten mellan ett flertal akademiska discipliner. Vi har redan stött på två i sammanhanget centrala discipliner i min beskrivning av livsåskådningsperspektivet och i den bild av de tre filosofiska perspektiven på hälsa jag gett. Inte minst de filosofiska perspektiven kan ses som delar av ett vitt fält av humanistisk hälsoforskning som i Sverige och internationellt vuxit sig allt starkare de senaste decennierna och som denna avhandling relaterar till. Internationellt och nationellt talar man om ”*medical humanities*” som ett forskningsområde där olika humanistiska discipliner möts för att analysera områden som på olika sätt handlar om medicin och hälsa. Trots att *medical humanities* bör ses som ett etablerat begrepp är det svårt att se någon konsensus i fråga om vad som kan rymmas inom ramen för det, vilket också aktiva forskare kommenterat.⁹⁸ Frågan har också, genom Roger Qvarsell och Ulrika Torell, rests om det kanske är bättre att tala om ”humanistisk hälsoforskning” snarare än *medical humanities*. Qvarsell och Torell menar att man schematiskt kan tala om två typer av humanistisk hälsoforskning.⁹⁹ I det ena fallet förstås humanistisk forskning som ett komplimenterande perspektiv till det medicinska. I det andra fallet utgör medicinens teori och praktik, vårdens institutioner och exempelvis föreställningar om hälsa inom och utanför vården studieobjektet. Man kan kanske kalla denna typ av studier för konceptuella

Studentlitteratur, s. 56-64; Hirdman, Anja, 2001. *Tilltalande bilder: Genus, sexualitet och publiksyn i Veckorevyn och Fib aktuellt*. Stockholm: Atlas, s. 49-54.

97 Eriksson och Göthlund, 2004, s. 33-35.

98 Evans, H. M. “Medical Humanities: Stranger at the Gate, or Long Lost Friend?” *Medicine, Health Care and Philosophy*. 2007, Vol. 10, No. 4, s. 363-372; Evans, H. M. och Macnaughton, J. “Should Medical Humanities be a Multidisciplinary or an Interdisciplinary Study?” *Medical Humanities*. 2004, Vol. 30, No. 1, s. 1-4.

99 Qvarsell, Roger och Torell, Ulrika, red. 2001. *Humanistisk hälsoforskning*. Lund: Studentlitteratur, s. 16-17.

studier i det att man många gånger riktar sig till eller söker tydliggöra bärande och övergripande idéer som formar synen på hälsa, sjukdom och de praktiker de är förbundna med. Föreliggande studie är att se som ett exempel på forskning av det konceptuella slaget.

Sett till svensk forskning inom ramen för humanistisk hälsoforskning eller *medical humanities* finns båda perspektiven företrädda.¹⁰⁰ De områden forskningen framförallt undersökt och problematiserat är medicinens teori, praktik, samhällsroll, anspråk samt vad som bör rymmas inom ramen för medicinsk utbildning och vad som är viktiga kunskaper och kompetenser för vårdgivare. I refererade verk menar jag att man kan tala om en tonvikt på filosofiska, idéhistoriska, etnologiska och litteraturvetenskapliga perspektiv. Religionsvetenskapliga och teologiska perspektiv är i stort sett frånvarande och i berörda verk finner vi endast ett, teologiskt, bidrag av Ola Sigurdson. Denna avhandling kan därför ses som ett bidrag till en breddning av svensk humanistisk hälsoforskning.

Till de konceptuella analyserna bör också huvuddelen av den livsåskådningsvetenskapliga hälsoforskningen räknas. Sett till antalet publikationer på området tycks det som att det dryga decenniet mellan slutet av 1980-talet och början av 2000-talet var hälsans tid inom livsåskådningsforskningen. Under denna tid utkom ett flertal livsåskådningsvetenskapliga böcker och artiklar i vilka hälsa på olika sätt analyseras. Från 1980-talets sista år har vi livsåskådningsforskarna Sten Philipsons och Nils Uddenbergs antologi *Hälsa som livsmening*.¹⁰¹ Några år senare kommer Gerry Larsson, Kjell Kallenberg och Carl Reinhold Bråkenhielms *Tro och värderingar i 90-talets Sverige: Om samspelet livsåskådning, moral,*

100 Bjursell, Gunnar och Vahlne Westerhäll, Lotta, red. 2008. *Kulturen och hälsan: Essäer om sambandet mellan kulturens yttringar och hälsans tillstånd*. Stockholm: Santéus; Lundin, Susanne, red. 2004. *En ny kropp: Essäer om medicinska visioner och personliga val*. Lund: Nordic Academic Press; Olin Lauritzen, Sonja, Svenaeus, Fredrik och Jonsson, Ann-Christin, red. 2004. *När människan möter medicinen: Livsvärldens och berättelsens betydelse för förståelsen av sjukdom och medicinsk teknologi*. Stockholm: Carlsson; Eklöf, Motzi, red. 2004. *Perspektiv på komplementär medicin: Medicinsk pluralism i mångvetenskaplig belysning*. Lund: Studentlitteratur; Qvaresell och Torell, 2001; Sigurdson, Ola, 2008. "Vill du bli frisk? om relationen mellan fysisk, psykisk och existentiell hälsa" *Kulturen och hälsan: Essäer om sambandet mellan kulturens yttringar och hälsans tillstånd*, red. Bjursell, Gunnar och Vahlne Westerhäll, Lotta. Stockholm: Santéus.

101 Philipson, Sten M. och Uddenberg, Nils, red. 1989. *Hälsa som livsmening*. Stockholm: Natur och kultur.

hälsa, där föreställningar om hälsa utgör en viktig del.¹⁰² I denna empiriskt orienterade analys som utgår från en enkätundersökning genomförd under början av 1990-talet visas bland annat hur värderingar och föreställningar om livet formar synen på hälsa och att hälsa är en av de delar som skattas högst.¹⁰³

De ovan nämnda Larsson och Kallenberg har också tillsammans och varför sig genomfört livsåskådningsvetenskapliga analyser som behandlar hälsa på något olika sätt med ett gemensamt återkommande till psykologisk teoribildning och KASAM-begreppet.¹⁰⁴ I *Människans hälsa: Livsåskådning och personlighet* använder de sig av en livsåskådningsförståelse som kopplar Antonovskys KASAM-begrepp till grundhållningen som de menar har stor betydelse för upplevelser av och möjlighet till hälsa.¹⁰⁵ De båda forskarna ger en teoretisk reflektion om hälsa, men har också vad man kan se som ett mera konstruktivt syfte i det att de visar hur man med hjälp av psykologisk teori som beaktar livsåskådningsvetenskapliga rön kan få en bättre bild av hur man når hälsa.

En mer begreppslig och filosofisk inriktning har Kallenbergs och Hans Stifoss-Hansens *Existential questions and health: Research frontlines and challenges*.¹⁰⁶ I denna resonerar och undersöker de bland annat hur man kan förstå sambandet mellan hälsa och existentiella frågor, men också hur de båda begreppen kan förstås och definieras. Liknande frågor behandlas också i *Hälsa och existentiella frågor: Synsätt på hälsa, ohälsa och livsfrågor*.¹⁰⁷

Även om livsåskådningsforskning kan ses som ett nordiskt begrepp pågår det forskning internationellt som i stora delar är likartad. I förhållande till denna avhandling relevanta exempel undersöker och visar på medicinen status, hur den intar en existentiellt sett mycket central roll då den ges kraft att gripa in i livet och har möjligheter att förändra det.¹⁰⁸

102 Kallenberg, Bråkenhielm och Larsson, 1996.

103 Kallenberg, Bråkenhielm och Larsson, 1996, s. 88-99.

104 Larsson, Gerry, 2000. "Samspel mellan känslan av sammanhang och hälsa" *Delaktig eller utanför*; red. Carlsson, Sven G, Hjelmquist, Erland och Lunberg, Ingvar. Umeå: Boréa; Kallenberg, 1999.

105 Kallenberg och Larsson, 2004.

106 Stifoss-Hanssen, Hans och Kallenberg, Kjell, 1996. *Existential Questions and Health: Research Frontlines and Challenges*. Stockholm: Forskningsrådsnämnden FRN.

107 Novakova, Vera och Rosén, Anne-Sofie, 1995. *Hälsa och existentiella frågor: Synsätt på hälsa, ohälsa och livsfrågor*. Stockholm: Forskningsrådsnämnden FRN.

108 Laderman, Gary. "The Cult of Doctors: Harvey Cushing and the Religious Culture of Modern Medicine" *Journal of Religion and Health*. 2006, Vol. 45, No.

Som jag ska återkomma till i min analys sätts det mycket stora förhoppningar till medicinen då den ofta är den självklara utgångspunkten för att förklara existentiella teman som knyter an till hälsa och sjukdom. Jag knyter således an till just nämnd forskning och till den ovan berörda livsåskådningsforskningen men skiljer mig också från den. Jag vänder mig till ett annat material och lyfter fram och analyserar genusaspekter i synen på människan och hälsan.

Medicinens roll, status och försök att avgränsa sig från konkurrerande tankesystem och rationaliteter är en tydlig fråga för den forskning som analyserat skolmedicinens förhållande till den alternativa. Motzi Eklöf är en av dem som undersökt den svenska debatten och inte minst läkarnas syn på ”kvacksalveriet”. Som bland annat hennes studie visar handlar konflikten många gånger om maktanspråk och frågor som har att göra med vem som har den verkligt värdefulla kunskapen, hur den traderas och praktiseras.¹⁰⁹ En liknande tematik, men med fokus på hur medicinens samhällsanspråk och intressen skiftat i Sverige från början av 1800-talet till mitten på 1900-talet, kan vi också se hos Roger Qvarsell i hans undersökning av ett socialt eller samhällsmässigt engagemang hos läkare knutna till Karolinska institutet. Den bild han ger, där medicinen är en viktig utgångspunkt för analys och förändring av samhället, liknar många gånger den vi möter i mitt material. Som han pekar på låg många av tidens populära hälsotidskrifter nära den inommedicinska diskursen vilket leder Qvarsell till att tala om dem som en ”publik medicin”.¹¹⁰

Vad man kan tala om som medicinens livstolkande funktioner framträder också tydligt genom Karin Johannissons medicinhistoriska arbeten. I flera av dem analyseras och beskrivs tidiga 1900-talet och sekelskiftet ”kultursjukdomar” där de nervösa sjukdomarna, neurastenin, nervositeten, nervsvagheten och liknande utgör en viktig del. En viktig del av hennes arbeten handlar om och belyser hur medicinen ger ett

4, s. 543-548; Wardlaw, Margaret P. “American Medicine as Religious Practice: Care of the Sick as a Sacred Obligation and Unholy Descent into Secularization” *Journal of Religion and Health*. 2010, Vol. 50, No. 1, s. 62-74.

109 Irving, K. B. “Cancer and Quackery” *Internal Medicine Journal*. 2012, Vol. 42, No. 4, s. 466-468; Eklöf, Motzi, 2010. *Läkare och läkekonster*. Stockholm: Carlsson.

110 Qvarsell, Roger, 2010. ”Samhället: Medicinen och det publika” *Medicinen blir till vetenskap: Karolinska institutet under två århundraden*, red. Johannisson, Karin, Nilsson, Ingemar och Qvarsell, Roger. Stockholm: Karolinska institutet University Press, s. 100.

legitimt språk att förklara och förstå mänskliga upplevelser utifrån.¹¹¹ Genom hennes verk tydliggörs hur den livsåskådningsmässiga kontexten formar föreställningar om hälsa och sjuklighet samt hur de ofta är knutna till föreställningar om manligt och kvinnligt, inom liksom utanför medicinsk teori och praktik. Likartad tematik som hos Johannisson, men med ett tydligare europeiskt perspektiv och betoning vid maskulinitet ser vi också hos Mark S. Micale i *Hysterical Men*.¹¹² Han undersöker och visar vad man kan ses som hysterins och närbesläktade problembilders genderisering i ett omfattande inom- och utommedicinskt material och visar hur kunskaper om och erfarenheter av manlig hysteri inte lyckades bli en del av den medicinska normen trots ”hårda fakta”. Ett i förhållande till Johannisson och Micale, mindre genusfokuserat perspektiv anläggs av Petteri Pietikainen som undersökt förståelsen av nervrelaterade problem i de nordiska länderna.¹¹³

I det mångskiftande material Pietikainen undersöker ryms *Hälsövännan* som är den bland de tre äldre tidskrifter jag valt som attraherat det största vetenskapliga intresset. *Hälsövännan* analyseras också av Eva Palmblad i en monografi från mitten av 1990-talet och hennes avhandling som tidigare nämnts.¹¹⁴ Tidskriften analyseras också tillsammans med inommedicinskt material i Anna-Karin Frihs avhandling och i Maria Arvidssons.¹¹⁵ Frih vänder sig inte främst till föreställningar om hälsa eller hygien – som exempelvis Palmblad – utan till hur barn- och ungdomsbegreppet konstrueras och hon visar hur olika former av sjukdom och sjuklighet knyts till flickor respektive pojkar under perioden 1870 till 1930. Arvidsson läser den mot bakgrund av en frågeställning om uppkomsten av arbetarskydd. De lyfter således inte fram den människosyn

111 Johannisson, Karin, 2005. *Den mörka kontinenten: Kvinnan, medicinen och fin-de-siècle*, 2 uppl. Stockholm, Norstedts; Johannisson, Karin, 1990. *Medicinens öga: Sjukdom, medicin och samhälle - historiska erfarenheter*. Stockholm: Norstedts; Johannisson, Karin, 2009. *Melankoliska rum: Om ångest, leda och sårbarhet i förfluten tid och nutid*. Stockholm: Bonnier.

112 Micale, Mark S, 2008. *Hysterical Men: The Hidden History of Male Nervous Illness*. Cambridge: Harvard University Press.

113 Pietikainen, Petteri, 2007. *Neurosis and Modernity: The Age of Nervousness in Sweden*. Leiden: Brill.

114 Palmblad, Eva, 1997. *Sanningens gränser: Kvacksalveriet, läkarna och samhället: Sverige 1890-1990*. Stockholm: Carlsson.

115 Arvidsson, Maria, 2002. *När arbetet blev farligt: Arbetarskyddet och det medicinska tänkandet 1884-1919*. Linköping: Linköpings universitet; Frih, Anna-Karin, 2007. *Flickan i medicinen: Ungdom, kön och sjuklighet 1870-1930*. Örebro: Örebro Universitetsbibliotek.

man kan läsa fram ur tidskrifterna, men framhåller det nationalistiska perspektivet och i någon mån civilisationskritiska problembilder som formade synen på hälsa.

Det i delar klart nationalistiska synsätt vi kommer att mötas av i mitt material ser vi aspekter av i Roger Qvarsells artikel ”Ett sunt folk i ett sunt samhälle”. Genom exempelvis Qvarsell blir det tydligt att hälsa är ett starkt politiskt begrepp som kan anta många skepnader och som i dess olika former är avhängigt olika livsåskådningsmässiga utgångspunkter. Som annan forskning som berör nationalismen i Sverige under det tidiga 1900-talet har visat utgjorde föreställningar om hälsa och antaganden om hur den med friluftsliv och stärkande rekreation kan nå återkommande delar i den nationalistiska diskursen.¹¹⁶ Till skillnad från denna forskning talar jag om hur man kan se relationen till nationen som en av livets grundläggande relationer och hur denna relation bygger på ett hierarkiskt mönster som upprepas i materialet.

Vid sidan av om nationalismen bör också lutherdomen och den lutheriska kontexten förstås som viktiga påverkansfaktorer. Kopplingen mellan religion – i detta fall lutherdomen – och hälsa är i en svensk kontext i det närmaste helt obearbetad. Med anledning av detta menar jag att denna avhandling ger ett viktigt bidrag till vår bild av människosyner och där till knutna hälsoförståelser kring början av 1900-talet. I USA och Storbritannien är läget något annorlunda där exempelvis rörelsen eller idealet *muscular Christianity* har behandlats ingående av bland

116 Sandell, Klas och Sörlin, Sverker, 2000. ”Naturen som ungdomsfostrare” *Friluftshistoria - från ”hårdande friluftsliv” till ekoturism och miljöpedagogik: Teman i det svenska friluftslivets historia*, red. Sandell, Klas och Sörlin, Sverker. Stockholm: Carlsson Bokförlag; Zethrin, Nils-Olof, 2000. ”Våra tidiga hjältar” *Fataburen 2000: Idrottens själ*, red. Nilsson, Bo, G. Stockholm: Nordiska museets Förlag; Edquist, Samuel, 2001. *Nyktra svenskar: Godtemplarrörelsen och den nationella identiteten 1879-1918*. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis; Lindroth, Jan, 1991. ”Viktor Balck och sporten” *Den engelske sports genombud i Norden*, red. Trangbaek, Else. Köpenhamn: Dansk Idræthistorisk Forening Kropp og Kultur; Lindroth, Jan och Norberg, Johan R, red. 2002. *Ett idrottssekel: Riksidrottsförbundet 1903-2003*. Stockholm: Informationsförlaget och Riksidrottsförbundet; Pihl Atmer, Ann Katrin, 1998. *Livet som leves där måste smaka vildmark: Sportstugor och friluftsliv 1900-1945*. Stockholm: Stockholmia; Qvarsell, Roger, 1994. ”Ett sunt folk i ett sunt samhälle” *Kampen för folkhälsan: Prevention i historia och nutid*, red. Carlsson, Gösta och Arvidsson, Ola. Uppsala: Natur och kultur.

andra Clifford Puttney.¹¹⁷ Han följer idealets uppkomst, utveckling och delaktighet i brittisk och amerikansk kroppsövningskultur och framhåller dess maskulinitetsideal, kopplingar till bland annat kolonialism och protestantiska teologiska antaganden. Från en Nordamerikansk kontext ser vi också *Spirits of Protestantism: Medicine, Healing, and Liberal Christianity* som undersöker och tar ett omfattande grepp över 1900-talets protestantiska kultur och dess föreställningar på området.¹¹⁸

Jag har hittills i denna översikt framförallt vänt mig till svensk forskning eftersom det är den som i huvudsak behandlar den svenska kontexten jag menar att man bör se de äldre tidskrifterna i förhållande till. Hälsotidskrifter vid början av det nya millenniet är mera internationella, bland annat som en följd av den ställning de större förlagen har, vilket gör den internationella forskningsscenen mer relevant.¹¹⁹ Det finns också påtagliga likheter mellan mitt svenska material och den bild forskningen ger av framförallt amerikanska tidskrifter som behandlar hälsa, välmående och "fitness". Ett exempel på forskning av detta slag ser vi i *Body Panic: Gender, Health and the Selling of Fitness* i vilken författarna undersöker amerikanska hälso- och fitness-tidskrifter.¹²⁰ Vi finner också ett flertal artiklar som behandlar ett likartat material som också återkommer till den roll förstållningar om femininitet spelar i tidskrifterna.¹²¹ Likheter med mitt material ser vi framförallt i synen på kroppsligheten och det generellt individualistiska perspektivet som författarna väljer att knyta till liberala förståelseramar. Flera av författarna återkommer till att den kvinnliga

117 Putney, Clifford, 2001. *Muscular Christianity: Manhood and Sports in Protestant America, 1880-1920*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

118 Klassen, Pamela E, 2011. *Spirits of Protestantism: Medicine Healing and Liberal Christianity*. Berkeley: University of California Press.

119 Holmes, Tim. "Mapping the Magazine" *Journalism Studies*. 2007, Vol. 8, No. 4, s. 510-521.

120 Dworkin och Wachs, 2009.

121 Covert, Juanita J. "Working Women in Mainstream Magazines: A Content Analysis" *Media Report to Women*. 2003, Vol. 31, No. 4, s. 5-14; Doner, Kalia. "Women's Magazines: Slouching towards Feminism" *Social Policy*. 1993, Vol. 23, No. 4, s. 37-43; Kennedy, Eileen och Pappa, Evdokia, 2011. "Love Your Body? The Discursive Construction of Exercise in Women's Life Style and Fitness Magazines" *Women and Exercise*, red. Kennedy, Eileen och Markula, Pirkko. New York: Routledge; Newman, Christy. "Reader Letters to Women's Health Magazines" *Feminist Media Studies*. 2007, Vol. 7, No. 2, s. 155-170;

Roy, 2008; Whitehead, Kally och Kurz, Tim. "Saints, Sinners and Standards of Femininity: Discursive Constructions of Anorexia Nervosa and Obesity in Women's Magazines" *Journal of Gender Studies*. 2008, Vol. 17, No. 4, s. 345-358.

kroppen inte bara ska vara smal utan också fast genom muskulatur men heller inte – som andra studier visar – alltför stor, vilket i hög utsträckning stämmer väl överens med vad vi längre fram ska se.¹²² Man kan också se vissa skillnader mellan den svenska och amerikanska kontexten. Som forskning visar kan man exempelvis tala om olika kroppsnormer i tidsskrifter som vänder sig till olika grupper – svarta, vita, hispanic – något vi utifrån den del av den svenska hälsotidskriftsmarkanden jag undersökt inte kan tala om.¹²³

En individualistisk hälsoförståelse likt den vi sett i ovan berörd forskning, identifieras också av forskning på svenska hälsotidskrifter. Utifrån analyser av *MåBra* och tidningars hälsobilagor, tidskriften *Hälsa* samt undersökningar av hälsorådgivningslitteratur, alternativt liksom medicinsk, samt några av statens offentliga utredningar kan man tala om hur hälsoansvaret görs till en individuell fråga.¹²⁴ Det massmediala intresset för hälsa liksom de sätt som föreställningar om genus knyts till sjukdom ser vi också i Carita Bengs m.fl. ”Gendered Portraits of Depression”.¹²⁵ De undersöker hur män och kvinnor som drabbats av depression framställs i svensk dags- och kvällspress under 2002. Enligt författarna finns det ett tydligt samband mellan genus och framställning av depression då kvinnor i högre grad än män framställs som kapabla på hälsoområdet

122 Dworkin, Shari L. “Holding back: Negotiating a Glass Ceiling on Women’s Muscular Strength” *Sociological Perspectives*. 2001, Vol. 44, No. 3, s. 333-350; George, Molly. “Making Sense of Muscle: The Body Experience of Collegiate Women Athletes” *Sociological Inquiry*. 2005, Vol. 75, No. 3, s. 317-345; Krane, Vvki et al. “Living the Paradox: Female Athletes Negotiating Femininity and Muscularity” *Sex Roles*. 2004, Vol. 50, No. 5/6, s. 315-329; Ross, Sally R. och Shinew, Kimberly J. “Perspectives of Women College Athletes on Sport and Gender” *Sex Roles*. 2008, Vol. 58, No. 1-2, s. 40-57.

123 Covert, Juanita J. och Dixon, Travis L. “A Changing View: Representation and Effects of the Portrayal of Women of Color in Mainstream Women’s Magazines” *Communication Research*. 2008, Vol. 35, No. 2, s. 232-256; Campo, Shelly och Mastin, Teresa. “Placing the Burden on the Individual: Overweight and Obesity in African American and Mainstream Women’s Magazines” *Health Communication*. 2007, Vol. 22, No. 3, s. 229-240.

124 Hultén, Britt, 1998. ”Kulthandlingar i välfärden: Kvinnor uppmanas att göra sig själva” *Kraftfält: Forskning om kön och journalistik*, red. Ney, Birgitta. Stockholm: Stockholms universitet, Inst. för journalistik, medier och kommunikation; Kjällström, 2003; Kjällström, Sofia, 2005. *Ansvar, hälsa och människa: En studie av idéer om individens ansvar för sin hälsa*. Linköping: Linköpings universitet.

125 Bengs, Carita et al. “Gendered Portraits of Depression in Swedish Newspapers” *Qualitative Health Research*. 2008, Vol. 18, No. 7, s. 962-973.

och som vårdande. De talar såldes i delar för en feminin genderisering av hälsa som vi också kommer att se i mina analyser.

Det individualistiska synsättet liksom föreställningar om hälsa som något som kan köpas och säljas återkommer också religionshistorikern Anne-Christine Hornborg till i sin kritiska läsning av framförallt svenska bloggar och hemsidor som saluför coaching och terapier av olika slag.¹²⁶ Hornborg lyfter central tematik och visar hur den kan knytas till mer övergripande trender och förståelser. Liksom jag återkommer Hornborg till Heelas och Woodheads forskning på området, samt till Woodheads mer genusvetenskapligt präglade forskning.¹²⁷ Till skillnad från Hornborgs material är inte mer tydligt andliga praktiker och föreställningar, så som healing, en viktig om en ens förekommande del av mitt material. I likhet med hennes material – framförallt vad gäller *I Form* – kan man däremot tala om vetenskapslikheten, att påståenden stöds genom en diskurs som kan tyckas lik den vetenskapliga genom användningen av begrepp och återkommande till vetenskapliga rön som inte används på sätt som kan ses som vetenskapliga.

Ämnesmässigt nära Hornborgs undersökning ligger Lena Löwenddahls tio år äldre avhandling *Med kroppen som instrument: En studie av new age med fokus på hälsa, kroppslighet och genus*.¹²⁸ Till skillnad från den studie jag genomför använder hon sig av intervjuer och behandlar ett uppenbart ”nyreligiöst” fält. Liksom i Hornborgs studie utgör kvinnor en majoritet och som vi ska se utifrån min analys kan man tala om en feminisering av hälsa, hur hälsa, välmående och femininitet knyts till varandra. Som Löwendhal gör tydligt finner vi en polariserad och fast syn på genus, vi också känner igen från de tidskriftsstudier jag ovan berört. I likhet med dem pekar också Löwendhal på de individualistiska synsätten som ger den enskilda ett stort ansvar för den egna hälsan.

Analysen av föreställningar om hälsa och sjukdom och material som på olika sätt behandlar frågor som relaterar till hälsa och välmående är ett omfattande fält. Tidigare forskning har berört människosynsaspekter, men på ett ofta mindre systematiskt sätt; som en del bland många andra

126 Hornborg, 2012.

127 Sointu, Eeva och Woodhead, Linda. “Spirituality, Gender and Expressive Selfhood,” *Journal for the Scientific Study of Religion*. 2008, Vol. 47, No. 2, s. 259-276.

128 Löwendahl, Lena, 2002. *Med kroppen som instrument: En studie av new age med fokus på hälsa, kroppslighet och genus*. Stockholm: Almqvist & Wiksell International.

och utan förankring i ett teoretiskt ramverk som förklarar människosyners förhållande till begrepp som världsbild, livsåskådning och hälsoförståelse. Med anledning av detta fyller denna avhandling en viktig funktion. Den visar på människosynens och hälsoförståelsens när koppling till varandra och deras relation till tongivande livsåskådningsmässiga perspektiv.

Disposition

I det närmast följande kapitlet vänder jag mig till *Hälsokällan*, *Hälsovin-dar* och *Hälsovännen* och läser dem utifrån de tre analysområden jag i början av detta kapitel redogjorde för. Den läsning som presenteras i detta kapitel ligger till grund för analysen i det tredje kapitlet, "Hälsa som nationell och medmänsklig plikt", i vilket jag genom en kontextualiserande analys lyfter fram människosynsaspekter i det äldre materialet. Kapitel fyra och fem, där jag analyserar de nutida tidskrifterna, har samma grundläggande struktur som de två föregående i det att jag först vänder mig till materialet med hjälp av de tre analysområdena och sedan genomför en kontextualiserande analys. Efter det femte kapitlet, "Hälsa som privatsak", följer en sammanfattande avslutning där centrala delar från analyserna lyfts fram.

2. Hälsövänner, Hälsokällan och Hälsövindar

I detta kapitel ska jag analysera tidskrifterna *Hälsovänner*, *Hälsokällan* samt *Hälsovindar* utifrån analysområdena kroppslighet, relationalitet och rationalitet. Det material jag nu vänder mig till behandlar hälsorelaterade problem av olika karaktär, ger problembilder och förslag på lösningar utifrån olika, i sin tid relevanta perspektiv. Den innehållsliga variationen är stor då man ser till materialet i sin helhet, artiklar om samhällsproblem blandas med vardagsnära tips och råd, någon gång också med skämt och dikter. Denna blandning av lustigheter, övergripande resonemang om hälsotillståndet i landet samt råd och utläggningar om personlig hygien och hälsa gör tydligt att hälsa är ett mångfacetterat fenomen.

I den första delen nedan behandlas framförallt föreställningar om människans kroppslighet som framkommer i synen på hur man uppnår hälsa och i de fall metoderna är knutna till varför hälsa är viktigt anledningarna till det. Den andra delen som fokuserar människans relationalitet behandlar föreställningar om varför hälsan är viktig och för vems skull den är det. I den tredje delen av kapitlet lyfts människosynsantaganden fram i synen på rationaliteten, det handlar här om vilka förmågor och kunskaper man måste ha för att nå hälsa samt hur man når kunskap om den. I den fjärde delen, slutligen, diskuterar jag hälsoförståelsen med utgångspunkt i människosynsanalysen och de teorier om hälsa i jag i föregående kapitel beskrev.

Kroppslighet

I denna del ska jag analysera föreställningar om människans kroppslighet och vilken roll de spelar för förståelsen av hälsa. Utifrån de tre förståelser av kroppen som jag talade om i inledningskapitlet kan man i materialet tala om en kroppskonception som framställer kroppen som dysfunktionell och *extatisk* men ytterst sällan som *eustatisk*. Som en följd av detta menar jag att man kan framhålla två kroppsbilder som återkommer i materialet vilka ger kroppen som dysfunktionell och *extatisk* men också som oproblematiserad och välfungerande: den besvärade kroppen och den naturliga kroppen. *Den naturliga kroppen* är en kropp som framställs som bärare av vissa ofrånkomliga naturgivna behov vars tillgodoseende är grundläggande för hälsan. Denna kropp ger ramar för hur livet kan levas, villkor man som människa har att acceptera och leva i enlighet med. Den talar på detta sätt om vad man ser som grundläggande aspekter av vad det innebär att vara människa med en kroppslig konstitution hon inte kan göra något åt. Den naturliga kroppen är en stabil och oföränderlig kropp

och som sådan lätt i konflikt med en kultur som förändras och som inte har människans naturliga kroppsliga behov i förgrunden. Gemensamt för de behov som ses som naturliga är att de framställs som ofrånkomliga men aldrig utmanande av människans herravälde över sig själv. Trots att den naturliga kroppen kan komma i konflikt med sin samtid och som en följd av att den inte öppnar för en kamp om herraväldet framstår den inte som en dysfunktionell kropp. Den naturliga kroppen är vad den är och problemen ligger utanför den.

Den disciplinerade kroppen är till skillnad från den naturliga kroppen ett ideal och handlar om den kropp man som människa måste skapa för att ha hälsa och utgör på detta vis den mall kroppar mäts mot. Den disciplinerade kroppen är en kropp vars drifter och impulser är under kontroll, som aldrig överraskar och som inte kommer mellan människan och hennes målsättningar. Det är inte någon kännande kropp, utan en kropp som är höjd över kroppsliga känslor och som ska vara ett medel för människan. Den disciplinerade kroppen är på detta sätt en försvinnande och *extatisk* kropp som gör det möjligt för människan att rikta sig utåt till omvärlden och sina göromål. Den disciplinerade kroppen är också svaret på vad som framstår som djupt liggande mänskliga problem som förläggs till kroppen och som låter den framstå som en dysfunktionell kropp som bäst hanteras genom påtaglig disciplinering.

Den naturliga kroppen

Den naturliga kroppen utgör utgångspunkten för många resonemang om hälsa där den återkommande bild som ges är att kroppen inte är ett problem utan att det ligger hos den som har kroppen och som på grund av exempelvis okunskap ställer orimliga krav på den. Det är inte kroppens fel att den måste skötas, misstaget är att tro att den inte behöver vård eller att människan som kroppslig inte behöver vara medveten om vad kroppsligheten innebär för henne. Som kroppslig måste människan erkänna vilka naturgivna begränsningar kroppen bär med sig, även om kulturen hon lever i talar om annat.

I den bild av 1910-talets Sverige som ges framstår läget som ganska allvarligt och att människan många gånger är som prisgiven till en kultur som tappat greppet om vad som är naturligt, lagom och lämpligt. Problemen som följer är av många slag bland vilka nervositeten, nervsjukheten, neurastenien och besläktade problem framträder som några av

den sjukliga kulturens yttersta tecken.¹²⁹ Den grundläggande tanken är att många blir sjuka av att leva ett hetsigt och ensidigt liv i ett samhälle som fjärrat sig från naturen. Naturfrånvändheten liksom stressen och hetsen gör att de grundläggande behoven av natur, omväxling och vila inte kan tillgodoses. Denna situation är djupt skadlig och gör att människan och hela samhället i det närmaste lever på lånad tid. I bilden av samtiden framstår det som att det finns djupt liggande problem i den kultur som råder. Den ger ogynnsamma levnadssätt och manar människan att välja det på olika sätt moderiktiga, invanda eller kortsiktigt produktiva framför det naturliga som ger hälsa och arbetsförmåga på längre sikt. Även om många kanske vet vad som är nyttigt gör de något annat då de är som fast i samtidens tankesätt. Den nedslående bilden är återkommande, en skribent som argumenterar för ett mer naturnära och fysiskt aktivt liv i vilket hans så kallade reformdräkt är ett steg ger en karaktäristisk skildring där livet i stadens upptrissade tempo framställs som upphov till en mängd kroppsliga problem.

Vi lefva i det nervösa jäktande arbetets och den stora nöjeslystnadens tid. Orsakerna härtill vill jag ej närmare gå in på, men ett är säkert att många människors förstörda nerver eller angripna lungor har sin grund i det febrila arbetssätt och ogynnsamma förhållanden, som för närvarande råder i samhället...¹³⁰

I samtiden är problemen många och nära relaterade till tidens levnadssätt, vilket inte minst artiklar om sanatorier och kurorter gör tydligt i sin bild av nuläget och det alternativ till det vanliga som kurorten och sanatoriet kan utgöra.¹³¹ De båda framstår som goda undantag, som platser där kultur och natur möts på ett fruktbart och harmoniskt sätt som gör att de mänskliga behoven enkelt kan tillgodoses. I exempelvis artikeln om

129 *Hälsovänner*, 1911, 14, s. 217-220; 15, s. 228-231; 18, s. 273-275, 279-282; 19, s. 295; 20, s. 313-316; 23, s. 353-357; 1912, 4, s. 51-53; 11, s. 172-173; 17, s. 262; 18, s. 200; 21, s. 330-331; 22, s. 343 för att ge några exempel. Frågor till redaktionen eller svar från som tar upp nerverna: *Hälsovänner* 1911, 5, s. 79; 6, s. 94-95; 8, s. 127; 10, s. 160; 11, s. 176; 13, s. 208; 22, s. 351; 1912, 5, s. 80; 7, s. 112; 8, s. 127-128; 10, s. 159; 11, s. 176; 14, s. 224; 16, s. 256; 20, s. 320. *Hälsoällan* 1910/11, 1, s. 25-26; 2, s. 47-53; 3, s. 67-71; 5, s. 126, 139-140; 7, s. 164; 8, s. 182; 11, s. 228, 237; *Hälsovindar* 1913 1-2, s. 14-16.

130 *Hälsovänner*, 1912, 4, s. 52.

131 *Hälsovänner*, 1911, 6, s. 84-88; 14, s. 212-214; 1912, 9, s. 134-136; 20, s. 311-312.

staden Östhammar och den havsbadsanläggning som fanns där ges en bild av det alternativa och rätta livet som ger människan det hon som kroppslig behöver. Den lilla staden prisas för dess friska, oförorenade luft, uppfriskande havsbad, läckra mat och goda möjligheter till segling och annat stärkande friluftsliv. Att besöka Östhammar är nyttigt för alla, men speciellt uppmanas nervsjuka och nervösa att åka till den lilla, lantliga och lugna staden där närheten till naturen inte är bruten och där livet kan levas med ett behagfullt lugn. Här finns i naturen och lugnet nyckeln till hälsan som har sin grund i kroppen men symptom i sinnet.

En något annan vinkling på hur man kan lösa problem med nerverna och rent allmänt uppnå hälsa finner vi i *Hälsövännens* artikelserie om den moderna svenska gymnastiken. Artikelserien som behandlar gymnastikens möjligheter i utbildningsväsendet, försvarsväsendet och samhället mer generellt talar för en allsidig bildning av kroppen. Den allsidiga bildningen är grundläggande eftersom "[h]älsa är harmoni emellan de organiska funktionerna".¹³² Gymnastiken, den moderna och vetenskapliga kroppsövningsmetoden, är medlet för att nå detta och rätt använd – det vill säga måttligt, noggrant och under lärarens stränga kontroll – tillmäts den mycket stor potential. Detta medel tycks vara särdeles lämpligt att ta till i den rådande samhällssituationen som kännetecknas av specialisering och differentiering som leder till en ensidig bildning och nervproblem. Gymnastiken är genom sin allsidigt bildande funktion ett verksamt medel mot nervproblem och ett motvärn till den "mängd excitationer" människan utsätts för och som i grunden påverkar henne. Det specialiserade livet och alla intryck som pockar på uppmärksamhet skapar "ett förvrängt själstillstånd... [och en] sjuklig, fysiskt försvagad och degenererad hjärna".¹³³ Samtiden utsätter människan för påfrestningar hon som kroppslig inte klarar av och som påverkar hela hennes person.

Nervproblemen och sätten de behandlas på talar för ett synsätt som framhåller ett grundläggande mönster man som människa måste följa för att ha hälsan i behåll. Detta mönster talar för att man som människan lever på kroppens villkor och att den står i strid med de sätt som samhället och kulturen var beskaffade. Detta är en mycket generell tendens som återkommer i olika form genom hela materialet där kroppens på olika sätt naturliga behov framhålls som utgångspunkten för hälsan. När vi går

132 *Hälsövänner*, 1911, 15, s. 237.

133 *Hälsövänner*, 1911, 20, s. 315. Hela resonemanget med start på s. 314 måste följas.

utöver de resonemang som behandlar nervproblem och ser till merparten av materialet som behandlar en mängd problem och lösningar ges det en bild av hur det kroppsliga livet behöver formas efter vad som är naturligt för människan. I tidskrifternas sammanhang kan det innebära att man exempelvis måste utforma kläder som medger grundläggande kroppsliga behov och funktioner liksom att dessa också i det moderna livet ska vara accepterade.¹³⁴ Som människa behöver man exempelvis röra på sig och svettas, vilket modet inte ska sätta stopp för.

Den kritiska och negativa synen på samtiden kan bära med sig en påtagligt positiv förståelse av det förflutna, vilket vi kan se i många av de artiklar som behandlar bad av olika slag men också i sådana som berör hälsoproblem och hälsomedel av olika karaktär.¹³⁵ I artiklar av detta slag målas det en bild av ett sunt förflutet liksom ett lockande och ibland märkligt utland som fortfarande vet att ta hand om kroppen. I den bild som ges tycks det som om något centralt förlorats i Sverige i och med de förändringar som landet och folkets levnadssätt genomgått. Henrik Berg, som författat en längre serie om bad i *Hälsovänner*, talar lätt drömskt om den tiden då också svenskarna kände bastubadandets konst, när folk i allmänhet visste hur de skulle göra för att ta hand om sina kroppar. Han ger en lyrisk skildring av ett riktigt finskt bastubad där den *eustatiska* kroppen skönjs och utgör en viktig del i framställningen, men där de behagliga kroppsliga upplevelserna trots det kommer i andra rummet som motivering.

Det dröjde ej länge, förrän svetten började porla fram, och i den rena, fuktiga luften, öfvermåttad med imma erfor jag en känsla, som om all trötthet, alla sorger, all oro voro försvunna. Väl 20 minuter eller ½ timme svunno hän. – Men nu tar kvinnan fram en *knippa björklöfsgrenar formade till en kvast*. Den blöttes i varmt vatten. Jag får gå ned och blir upplagd på en bänk och piskad. Men hvilken härlig sak: det var massage, frotering, klatschning, det gjorde nästan ondt, men ej riktigt ondt./.../ Badet är först och främst ett utmärkt

134 *Hälsokällan*, 1910/11, 5, s. 123-126 (svett); 8, s. 179-181 (om vikten av att följa naturens regler); 12, s. 247-249 (svett). *Hälsovänner*, 1912, 4, s. 51-53 (kläder som tillåter ett naturligt liv); 5, s. 70-72 (kläder); 6, s. 85-87 (kläder).

135 *Hälsovänner*, 1911, 10, s. 145-150; 12, s. 183-187 (bad); 13 s. 200-204; 1912, 10, s. 148; 12, s. 186; 16, s. 254; 21, s. 324-325; 22, s. 345-346 (bad); *Hälsovindar* 1912, 1, s. 3-7.

reningsbad, ett njutningsmedel och ett hälsobevarende medel: ett förträffligt medel att hålla kroppen frisk, spänstig, rörlig, vid full kraft, ett verkligt skönhetsmedel.

Vidare motverkar badet benägenhet för förkylningar och härdar kroppen. Den ger kraftig gymnastik åt hudens blodkärl, nerver och muskeltrådar. Den, som regelbundet tar badstu, får en hud, som snabbt och känsligt reagerar, d. v. s. inställer sig i den rätta tonus eller den grad af sammandragning, som motsvarar den rådande temperaturen[.]¹³⁶

Njutningen är en, men inte den främsta anledningen till att bastubad rekommenderas. Motivationen kommer först och främst av vad det gör med kroppen, hur den stärks, härdas och blir mer motståndskraftig.

En återkommande punkt i samtidskritiken är samtidens omåttliga levnadssätt som framställs som ett vittförgrenat och allvarligt problem bland vilka de tidigare berörda nervlidandena är en del. I samtiden lockas människan att leva ett liv bortom de ramar kroppen av naturen ger henne och hon dras till ett liv i omåttlighet. Detta gör att man från tidskrifternas sida talar för måttlighet och balans i allt. Den balans det är fråga om är av två slag. Balans i kroppen i bemärkelsen en jämn och allsidig kroppslig bildning, att hela kroppen stärks och inte bara vissa delar av den. Balans av det andra slaget handlar om balans mellan vad kroppen mäktar med eller behöver och vad den utsätts för. De två delarna utgör grundläggande delar i kritiken av samtiden och återkommer på många håll, exempelvis i kritiken av sporten som framstår som en nymodighet som knappast är människan till gagn.¹³⁷

Utifrån tanken om balans i den första bemärkelsen kritiseras idrottens karaktär av specialiserad kroppsövningspraktik som man menar kroppsligt bildar sina utövare på ett allt för ensidigt vis. Grundtanken är att hela kroppen måste stärkas och att detta inte sker då exempelvis löparen bara springer och fotbollsspelaren bara sparkar boll. Balans i den andra bemärkelsen hotas av idrotten då dess fokus på den enskilda deltagaren föder egoism och ärelystnad som leder till att balansen mellan belastning och förmåga lätt blir skev. De idrottande tar inte hänsyn till vad kroppen medger då de i spelet blir som slavar under den egna ärelystnaden och egoismen som får dem att ta ut sig bortom kropparnas egentliga

136 *Hälsövänner*, 1911, 12, s. 184-186.

137 Tydligast är serien "Idrottens urartande" i *Hälsövänner*, 1912; 13, s. 206-207; 14, s. 222-223; 15, s. 228-230; 16, s. 249-252.

gränser. En skribent rekommenderar därför lagidrott där, ”hänsyn till det gemensamma bästa sätter gränser för hans ärelystnad”.¹³⁸ Delaktigheten i ett kollektiv gör att den enskildas mindre önskvärda impulser balanseras och hålls under kontroll.

I samklang med framhållandet av balansen framträder måttligheten som en för materialet viktig och återkommande tankegång som handlar om hur balansen uppnås och upprätthålls. Den är ett karaktärsdrag som behövs hos den enskilda och en princip som ska råda i utformning och genomförande av livets alla aktiviteter så att man inte går ut över de gränser man som människa ska hålla sig inom.¹³⁹ Den som i något avseende lever omåttligt kan inte nå en bestående hälsa och praktiker som gymnastik och trädgårdsarbete ska, i motsatts till den allmänna samhällliga tendensen, genomsyras av ett måttligt förhållningssätt. Gymnastiken ska ”vara måttlig, d. v. s. utan våldsamhet eller öfverdrift, och på så sätt att gymnasten känner hur muskelstyrkan gradvis tilltar till dess höjdpunkt, som icke får öfverskridas, ty därifrån börjar den väg, som leder till slapphet.”¹⁴⁰ Trädgårdsarbete ska vara ”lagomt’, efter hvars och ens individuella krafter afpassadt”, man får inte gå utöver sina gränser utan balansera de kroppsliga aktiviteterna i förhållande till förmåga och behov.¹⁴¹ I enlighet med måttlighetstänkandet som betonar att alla delar av livet behöver finnas med måste hon också vara noga med att få tillräckligt med vila.¹⁴² Tanken om vilans centrala funktion kommer tydligt fram då arbete, som ses som nödvändigt för hälsans bibehållande och mål, behandlas. Det är viktigt att arbeta lagom, men också att ha en fritid som stärker:

Det är alltså af den aldra största vikt för människans välbefinnande, att arbetet omväxlar med tillräcklig hvila och lämplig förströelse, inte ett festande halfva dagen och hela natten, ty det förstör hela människan, utan en

138 *Hälsovänner*, 1912, 15, s. 228.

139 *Hälsovänner*, 1911, 10, s. 149; 11, s. 160; 12, s. 175; 15, s. 237-238; 16, s. 243-244, 253; 17, s. 258, 271 (om amerikanarnas omåttlighet); 1912, 3, s. 34-36; 7, s. 107-110; 10, s. 151-154; 14, s. 211; 15, s. 231-233; 22, s. 337-339; *Hälsoällan* 1910/11, 5, s. 140-141; 8, s. 184-187; 14, s. 275; 281-283; *Hälsovindar*, 1912, 1, s. 3-7; 2, s. 8, 15-16; 3-4, s. 6.

140 *Hälsovänner*, 1911, 16, s. 253.

141 *Hälsoällan*, 1910/11, 3, s. 68. Även *Hälsoällan*, 1910/11 5, s. 140-141.

142 *Hälsovänner*, 1912, 8, s. 120.

uppiggande förströelse, som piggar upp organismen och stålsätter den för nytt arbete.¹⁴³

Arbete är i sig varken farligt eller något som kan separeras från hälsan utan utgör snarare en av de delar som måste ingå i livet. När vi ser till den längre serien ”Hälsans tempel” utgör arbete en av de pelare hälsan byggs av och vars vikt inskräps genom citat från Luther. Enligt tidskriften menade Luther att ”Rast ich, so rost ich” och att ”Arbete befordrar hälsa och välstånd, hindrar många tillfällen till synd[...]”.¹⁴⁴ Genom arbete nås hälsa och människan får möjlighet att leva ett liv där hon inte gör vad som inte är bra för henne.

Föreställningar om balans och måttlighet ser vi också i synen på maten och ätandet som utgör centrala delar i fråga om den egna omsorgen. Som ett tecken på kostens centrala ställning ser vi att ”naturenlig, fysiologisk, hälsosam, lämplig och människovärdig” mat och dryck i rätt mängder är de första två pelarna i Hjalmar Selldéns hälsotempel.¹⁴⁵ Hos Selldén, liksom hos många andra, är balansen mellan behovet, mängden och kvalitén på det man stoppar i sig avgörande. På ett håll manas läsaren med eventuellt överätande att, halvt på skämt, leva som kapuciner munk eller bli intagen på ett engelskt fattighus.¹⁴⁶ Högst allvarligt menas det på annat håll att det är ”höjdt öfver alla tvifvel att *dietfrågan* är grundproblemet bland människans existensvillkor”.¹⁴⁷ Överätandet och felätandet är de stora problemen i samtiden man återkommer till och det förespråkas en omsvängning av kosthålllet i riktning mot en mer vegetarisk diet som ska stämna bättre med människans verkliga behov.

Ett återkommande drag är att frågor om vad folk äter och dricker kopplas till dystra föreställningar om det andliga och fysiska hälsoläget i samtiden. Folk idag äter och dricker för mycket och på ett onaturligt och konstlat sätt. Balansen mellan behov och intag bryts och en ond cirkel skapas då den konstlade maten med för mycket salt och kött ger en onaturlig törst som många verkar känna att de endast kan släcka med onaturliga drycker – öl, sprit, läskedryck. Lösningen på samtidens kostrelaterade problem är en enklare och mer naturenlig kost, men också att folk lär sig att äta det de behöver, varken för mycket eller för litet. För

143 *Hälsokällan*, 1910/11, 11, s. 228.

144 *Hälsokällan*, 1910/11, 9, s. 195.

145 *Hälsokällan*, 1910/11, 1, s. 9-15; 2, s. 35-40.

146 *Hälsövänner*, 1912, 22, s. 338.

147 *Hälsövänner*, 1912, 15, s. 231.

att detta ska bli möjligt måste folk i allmänhet kultivera sin smak så att de uppskattar den mat som är balanserad efter hennes behov och som en skribent uttrycker det är det både onödigt och onyttigt att krydda maten då "[d]en som vant sig vid den naturliga smaken tycker sedan alltid bäst om denna."¹⁴⁸ Den kultivering som allmänt behövs vad gäller dieten kräver också att hälsoexperterna blandar sig i debatten och tar ett ansvar för det allmänna hälsoläget. Läkarna har "plikt att predika måttlighet" och ta allmänheten ur villfarelsen att man måste äta kött flera gånger varje dag. Inte minst behöver de uppmärksamma folk på att köttkonsumtion, hälsa och fysisk prestation inte hänger samman.¹⁴⁹

Vid några få tillfällen i materialet kan vi också se hur tanken om det naturliga och balanserade bildar en central del i fråga om vad som är vackert. Den vackra kroppen och i just detta fall den vackra hyn som är mycket central för den kvinnliga skönheten omtalas som "belöningen för ett hygieniskt lefnads sätt, då kroppen får precis hvad den behöfver, då den aldrig öfveranstänges, aldrig beröfvas den nödvändiga sömnen, aldrig utsättes för *det västa af alla gifter: oren luft*."¹⁵⁰ Stadens smuts och överanstängning är hoten och det som ska nås är "det naturliga uttrycket för inre hälsa och fysisk renhet" som den vackra hyn skvallrar om.¹⁵¹ I samma anda av naturlighet talas det om hur det "finnes intet vackrare [hos kvinnan] än ett välskapadt hufvud, och det vackra är dess naturliga form, och icke valkar och 'upptåg' som modet föreskrifver".¹⁵² Kvinnan manas därför att "[o]rdna håret, så att Ni ser vacker, nätt och förståndig, för att inte säga civiliserad ut". Civiliserad, men ändå naturlig, inte fördärvad av staden och inte en slav under det onaturliga modet som är tidens melodi. Skönhet kommer på detta sätt från en balanserad

148 *Hälsovänner*, 1911, 20, s. 310.

149 *Hälsovänner*, 1912, 3, s. 35-36.

150 *Hälsovänner*, 1912, 3, s. 44.

151 *Hälsovänner*, 1912, 3, s. 44.

152 *Hälsovänner*, 1911, 1, s. 12-13. I artikeln kan vi också läsa att "[m]annen får icke göra sig till en utländsk apa; kvinnan får ej apa efter allt som kommer att bäras nästa säsong eller som nu är på modet. En bra man, liksom en bra kvinna skall vara *själfständig*; och de skola också kläda sig som om de hade förstånd och visste att använda det", s. 13. I några av de få bilderna som finns i materialet kan vi se prov på de enkla och avskalade "reformdräkterna". Mannen har knäbyxor, uniformslänkande jacka, mantel och en enkel läderhatt. Han står med höger hand i sidan, höger fot fram och blickar mot den läsande. Kvinnan har ljusare kläder, lång omönstrad kjol, dräktjacka och platt hatt. Hon avbildas snett bakifrån och kan inte se den som betraktar henne. *Hälsovänner*, 1911, 2, s. 30.

livshållning som gör att man kan hantera de faror kroppen ställs inför och som gör att man inte tappar kontakten med det naturliga.

Tanken om den naturliga skönheten kan vi också se i några klargörande bilder som ger prov på hur den sunda kroppen ser ut och det naturligas centrala roll i tanken på hälsa. De tecknade bilderna visar tre nakna barn, två pojkar (verkar det som) och en flicka. De representerar tre olika sätt att uppföda barn på: landsbygdens, stadens och industristadens. Landsbygdsbarnet är det sundast och blir det av tillgången till bra mat, mycket ljus, luft och kroppsrorelse. På bilden står han snett vänd mot oss, benen axelbrett och med en boll i händerna, liksom redo att kasta den till någon. Huvudet håller han något snett, nästan lite tankfullt; ansiktet och håret för tankarna till en vuxen mans eller tonårspojkes. Han ser aktiv ut, välbyggd och rak i ryggen och beskrivs som en ”pys” med ”piggt uppsyn, välväxt och utan öfverflödig fetma, ofta inte så värst ren eller putsad /.../ men käck och säker och med ett friskt, blommande utseende /.../ det blir en kraftig och sund individ i en framtid”.¹⁵³ Han jämförs med stadens övergödda, feta och bleka barn som bortklemas, sitter stilla för mycket och är ute i den friska luften för lite. Han ställs också i förhållande till industristadens barn, en flicka med spinkiga ben och armar, svullen buk och surmulen uppsyn och rufsigt hår. Städernas barn är felnärda, stillasittande och ges inte några av de positiva karaktärsdrag landbygdspojken fick; de är inte käcka och säkra och utstrålar inget av den pondus och vigör pojken med den pigga uppsynen förklarar göra.

Den disciplinerade kroppen

Den disciplinerade kroppen är ett starkt ideal som förkroppsligar rätt förhållningssätt och som efterfrågas på många håll. Med den framstår disciplin som lösningen på en mängd kroppsrelaterade problem och det som ska göra så att centrala livsmål uppnås. Den är en motbild till samtidens slappa och driftsstyrda kroppar och som sådan ett ideal som inte bara visar sig i beskrivningarna av hur det borde vara. Den skönjs också i kritiken av och i den negativa bild som ges av samtiden och kroppens drifter och lustar. Centralt i det perspektiv som ger den disciplinerade kroppen som ideal är kropparnas ständiga och potentiella dysfunktionalitet; de kan leda människan fel, hindra henne från att leva på sätt som hon vill och bör. Kropp måste som en följd av detta kontrolleras och kuvas så att dess dysfunktionalitet inte helt ska omöjliggöra ett gott och

153 *Hälsokällan*, 1910/11, 1, s. 21.

hälsosamt liv. I en talande men också tillspetsad formulering, menar en skribent att "[v]ill du blifva frisk, så skaffa dig ett intresse, som hjälper dig att glömma din kropp".¹⁵⁴ Att helt glömma kroppen är dock inget som förespråkas av tidskrifterna, det verkar heller inte möjligt då kroppen gör sig påmind på olika sätt. Vad man däremot talar för är att man måste lära sig att bortse från eller kontrollera kroppsliga impulser. Hälsa nås inte genom att man utlever drifter och sådant som upplevs som kroppsliga önskingar. Detta gör frågor om hur mänskliga drifter och kroppsliga behov bör hanteras och vilka anledningarna är till det till viktiga delar av materialet och det jag nedan ska belysa. Jag inleder med sexualiteten och fortsätter efter det med att visa på den påtagligt positiva inställningen till allmän kroppslig disciplinering och de vinster den ska ge.

Sexualiteten framträder som en lockande, distraherande och potentiellt skadlig drift hos människan. För att den inte ska bli skadlig måste den hanteras rätt, vilket motiverar insatser redan under barndomen. De första punkterna i ett program för hur könssjukdomarnas skadeverkningar ska minskas vigs därför till barnuppfostran. Som förälder ska man arbeta proaktivt och steg ett är att lära barnen att "undvika onani och håll deras händer strängt borta från könsorganen /.../ undervisa dina döttrar om äktenskapets betydelse, dina gossar om de företeelser, som uppträda vid pubertetsåldern, dina unga män om okyskhetens fara". Grundläggande i den goda uppfostran är också lydnad och självbehärskelse; brist på "självdisciplin blir ofta orsak till en slapp efterlåtenhet för kroppens begär. På så vis ska du få manligare män, mera kvinnliga kvinnor och ett starkare folk".¹⁵⁵ Disciplin av kroppen och i livet i sin helhet är nyckeln till hälsa och skapandet av rätt könskaraktär.

I betonandet av vikten att hantera sexualiteten, vilket i tidskrifterna handlar om att kontrollera lustarna och om att leva ut dem på rätt sätt i rätt förhållande – om att leva sedligt – skiljer sig *Hälsovänner* från både *Hälsokällan* och *Hälsovindar*. I de senare är inte sedlighetsfrågor något tema, snarare tycks det som att det sedliga livet är *en* bland många förutsättningar för hälsa. "[E]n sedlig /.../andel" räknas exempelvis upp som en del jämte bland annat "en förnuftig beklädnad, en ordentlig bostad" i den "Homeopatins trosbekännelse" läsaren får sig till livs.¹⁵⁶ Den generella tendensen i framförallt *Hälsovänner* är att man för att nå

154 *Hälsokällan*, 1910/11, 3, s. 69.

155 *Hälsovänner*, 1912, 5, s. 73.

156 *Hälsovindar*, 1913, 3-4, s. 1-7.

hälsa måste leva sedligt och kontrollerat. Som ett tecken på sexualitetens kraft och att den måste hållas i strama tyglar menas det att den som ”för njutnings skull leka med naturdriften” blir som en slav under sina egna lidelser. Den som låter denna drift ta överhanden blir ”lik suparen” som inte kan njuta av livet utan att ta till ”det ’stimulans’, af vilket han blifvit en slaf”.¹⁵⁷

Det är betecknande att det i det sammanhang citatet är taget ur talas om män. När det kommer till sedlighetsfrågor tycks mannen ha särdeles lätt att hemfall åt ett fördärligt liv styrt av de kroppsliga impulserna. Hans drifter är det centrala problemet och i mättandet av sina omåttliga begär skadar han inte bara sig själv, utan också de kvinnor han lever ut dem med.¹⁵⁸ Han omtalas som ”bedragare” och ”oskyldiga kvinnor och barn” ska skyddas från hans sexualdrift.¹⁵⁹ Kvinnor framstår därför ofta som offer för männens lustar; de blir med barn innan äktenskapet eller får sexuellt överförbara sjukdomar från sina män som uppsökt prostituerade. ”Ofruktsamhet och elände blir resultatet” av mannens drifter och han ter sig i hög grad som hjälplös i förhållande till sin egen kropp, det är som om den driver honom snarare än tvärs om.¹⁶⁰ Speciellt de unga männen tycks lätt bli rov för sin sexualdrift, varför exempelvis C. G. Santessons disciplinära *Sedligt ansvar* lovprisas.¹⁶¹ I denna bok tas driftskontroll i allmänhet och kontroll av sexualdriften i synnerhet upp som något positivt, för att inte säga nödvändigt för ett gott liv.

Den bild tidskrifterna ger talar för att män, gamla som unga, ständigt behöver vara på sin vakt, medvetna om de egna kroppsliga drifterna som plötsligt kan kalla på uppmärksamhet. Tillfällen då de mer än annars kallar – för att inte säga ropar – är i samband med alkoholkonsumtion. Öl, vin, sprit gör etter värre. Det får männen att tappa kontrollen över en i vanliga fall svårregerad kropp och alkoholen liknas vid ”kopplaren som driver männen till bordellen och gör flickan till sköka.”¹⁶² Ett av de yttersta tecknen på det moraliska fördärvet som alkoholen för med sig ser många skribenter i danspalatsen. Alkohol och sexualitet kombineras

157 *Hälsövänner*, 1911, 2, s. 28.

158 Det klagas också på de yngre kvinnornas beteende: ”sedligheten bland en stor del af den kvinnliga ungdomen står på en låg ståndpunkt.” *Hälsövänner*, 1912, 6, s. 95. Delvis kursiv i original.

159 *Hälsövänner*, 1912, 2, s. 21; 5, s. 74.

160 *Hälsövänner*, 1912, 3, s. 43.

161 *Hälsövänner*, 1911, 2, s. 28-29. Större delen av anmälan är citat ur boken.

162 *Hälsövänner*, 1912, 15, s. 227.

där på ett högst oroväckande sätt i det att män och kvinnor ur olika samhällsklasser möts, dansar och dricker på vis som i deras antagonisters beskrivningar framstår som hejdlöst. Lärare J. Edqvist talar för den disciplinerade kroppens primat då han i upprörda ordalag beskriver det hela och pläderar för all offentlig dans förbjudande. I den bild han ger står måttlösheten och osedligheten i centrum då kvinnorna dricker sig redlösa, vilket männen, ”upphettade af sprit”, inte är sena att utnyttja. I sina lidelsers våld uppträder med den ”mest närgångna påflugenhets”. Spriten och dansen släpper eländet lös och i ”logerna [på danspalatsen] utspelas de vildaste orgier. Det herrarna ha till mål är att få damerna alldeles redlösa. Det serveras hur mycket som helst.”¹⁶³ I Danspalatsen regerar de kroppsliga drifterna som får männen att ta sig friheter långt utöver det vanliga.

Trots att mannen i huvudsak framställs som den begärande och sexuellt aktive som kvinnan måste skyddas från kan vi också se en annan sida i synen på sexualiteten. Denna talar om kvinnan som den som tvingar mänskligheten att överhuvudtaget ställa frågor om hur sexualiteten ska hanteras. Hon beskrivs som sfinxen vid öknens rand vilken dödade alla som svarade fel på hennes gåta. ”Det är betecknande att dess jättegestalt hade kroppen af ett lejon, men en *kvinnas hufvud*. Äfven för oss ställer ödet lifvets gåta i kvinnogestalt”.¹⁶⁴ Med kvinnan kommer de problem sexualiteten bär med sig och gör henne till anledningen till att männen måste idka självdisciplin.

Vi har hittills sett exempel på hur sexualiteten framstår som en besvärande drift och hur kroppen genom sexualiteten besväras då den kan komma mellan människan och det hon bör sträva efter. Nedan ska vi se hur föreställningar om disciplinering och kuvning av kroppen knyts till antaganden om produktivitet och prestationsförmåga och hur detta utgör viktiga delar i föreställningen om hälsa. Den grundläggande tankemodellen är den samma som ifråga om disciplinering av de sexuella begären i det att kroppen måste kontrolleras för att bli ett medel för människan. Vi kan däremot se en skillnad i det att den prestationsfokuserade disciplinering det här är fråga om framhålls som något som i sig föder energi, arbetsvillighet och hälsa. Disciplinering av kroppen är inte bara nödvändigt för att den ska omvandlas till ett medel för människan. Kroppen mår också gott av disciplineringen då den inte bara gör de sedan

163 *Hälsovänner*, 1912, 3, s. 38.

164 *Hälsovänner* 1912, 1, s. 5.

tidigare kända förmågorna tillgängliga, den skapar också nya förmågor. Den disciplinerade kroppen är på detta sätt inte bara en kropp som hålls i schack, den är också en kropp vars kvalitet förbättrats.

Att kroppen å ena sidan måste disciplineras för att bli till ett medel för människan och å andra sidan att den genomgripande disciplinen förändrar kroppen till det bättre ser vi i artiklar som behandlar fasta av olika slag, ibland i kombination med kroppsövningar. Det framstår där som tämligen tydligt att kroppen ska disciplineras och underordnas för att bereda väg för ett fritt och arbetsamt kroppsligt och själsligt tillstånd.¹⁶⁵ Vi ser också hur kvalitén hos kroppen förändras och på ett håll kan vi läsa om hur ”andningen blir lättare, rörelserna smidigare, syn och hörsel skärps [genom fastan]. Men framför allt har jag haft förmånen att konstatera den förvånansvärda kraft, som tanke- och arbetsförmågan uppnå.”¹⁶⁶ Kraftfulla kroppsliga behandlingar, som fasta, är därför viktiga; de tar inte bara bort det sämsta, de stärker och lockar också fram det bästa ur människan. Vikten av att inte äta för mycket – och i vissa fall om att äta lite – återkommer som vi ska se på flera håll. En av de mer fasteförespråkande skribenterna som knyter matintag och önskan därom till prestation, välmående och hälsa uttrycker sig som följande:

Öfvernäring och öfverdrickning blir alltid till skada för oss själva (och andra, vi skola gagna), vår arbetsförmåga, vår ekonomi, vår nytta i lifvet, vår lefnadsglädje, vår hälsa. Det behöves så ofantligt litet mat och dryck för att kunna lefva och arbeta med fart, men det behöfves så oerhördt mycket för den, som icke är nöjd med det lilla.¹⁶⁷

Centralt i citatet är tanken om att man ska vara nöjd med det lilla, att man inte ens ska ha önskan till ett överflöd av läcker mat och dryck; disciplinen ska utgöra en självklar del av människan som gör att hon utan att behöva fundera på det förhåller sig till de kroppsliga impulserna på rätt sätt. Genom den disciplinerade kroppen lämnas inte något rum till önskan att äta och dricka ohämmat som riktar människan bort från det

165 *Hälsövännen*, 1911, 10, s. 145-150; 16, s. 252-255; 17, s. 267-270; 18, s. 273-275; 20, s. 309-313, 313-316; 21, s. 328-331; 22, s. 350; 24, s. 369-372 (fasta och kroppsövningar). *Hälsövännen*, 1911, 10, s. 150-152; 11, s. 164-167; 18, s. 275-279; 20, s. 309-313; 21, s. 331-334; 24, s. 369-372 (endast fasta). *Hälsövännen*, 1911, 8, s. 273-275 (i viss mån fasta). Fasta behandlas inte i årgång 1912.

166 *Hälsövännen*, 1911, 11, s. 165-166.

167 *Hälsövännen*, 1911, 20, s. 311.

hon bör göra, ”lefva och arbeta med fart”. Samme skribent fortsätter med arbets- och disciplineringslinjen och i nästa nummer då han utbrister att det ”helt enkelt [är] en skam att vara fet, och det är en heder att vara mager”. Det är också ”synd att icke taga vara på och söka bibehålla sin gudomligt vackra kropp, och synden straffar sig själv. Det är orätt att icke arbeta och arbeta i sitt anletes svett”.¹⁶⁸ Prestation, kroppslig konstitution och hälsa knyts i sammanhanget till varandra, den feta kroppen vittnar om överksamhet och kapitulerande inför trötthet eller längtan att bara ta det lugnt. Den feta kroppen som kommer av brist på disciplin talar också om brott mot livets givna ordning och oförmåga att förmå sig själv att göra det man ska, om en kropp som regerar människan, snarare än tvärs om. Om någon inte sköter sig, undviker att arbeta, får det tydliga konsekvenser. Hon blir fet, svag, fylld av gifter – hon ”skaffar sig ohälsa” och till sist ”leda vid sig själv och en innerlig önskan” att hon var någon friskare och arbetsammare människa.¹⁶⁹ Det lösa hullet och den feta kroppen fylls på detta sätt med en mängd negativa betydelser och står i kontrast till den slanka eller rent av smala kroppen som blir till det synliga tecknet på en riktig livshållning. Som tecken talar den slanka kroppen om arbetsamhet, viljestyrka och disciplin, om hur kroppen är underordnad viljan och formad efter den. I beskrivningen av en ung student knyts kroppskonstitution till karaktär och det förklaras hur han ligger flera kilo under längd-vikttabellernas angivelser och hur han tänkt smalna av ytterligare något, för att bli ”ännu starkare och bättre.” Den smala och disciplinerade unge mannen är

nästan idealet för en ung man: rak och stark som ett spjut, mjuk och seg som en vidja, flitig som en myra: går igenom sina examina med glans, är vacker som dag (ljus som en svensk, hvars anor han delar), sannfärdig kristen, vinner segrar med sitt lag, alltid glad, alltid förnöjd (ehuru fattig på pengar, och nödsakad att taga hvad arbete som helst för att kunna uppehålla sig vid akademien...)¹⁷⁰

Det manliga ideal vi här får en bild av talar tydligt för hur prestationsförmåga och styrka utgör adelsmärken för den friska mannen och hur de

168 *Hälsovänner*, 1911, 21, s. 331.

169 *Hälsovänner*, 1911, 21, s. 331

170 *Hälsovänner*, 1911, 21, s. 331-332. Artikeln är skriven av en amerikansk skribent.

bildar en central del i fråga om vad som gör en kropp vacker. Den vackra kroppen vittnar om funktionsduglighet, om att få saker och ting gjorda och blir till den punkt i tillvaron människan ska agera utifrån snarare än något hon ska känna och uppleva. Idealet är på detta sätt extatiskt och genom disciplinen en form av osynlig och omärkbar kropp.

Det disciplinerade och prestationsinriktade idealet vi ovan sett förkroppsligat ser vi tydligt i de föredömen som genom berättelser framhålls i *Hälsövännen*. Berättelserna handlar om män som Edison, Franklin, en excentrisk Cambridgeprofessor och andra akademiker.¹⁷¹ Det som förenar dessa hälsosamma män är att de framställs som framgångsrika, kroppsligt disciplinerade, andligt och intellektuellt framstående samt ytterst strävsamma. Det liv de lever är i olika hög grad asketiskt och i några fall fullkomligt uppslukat av arbetet. I berättelserna om dem ser vi hur disciplinering av kroppen antas ge förhöjd prestationsförmåga och energi, hur människan måste göra sig fri från kroppen som tynger henne, som kommer i vägen och distraherar. ”Under två månader lefde jag på 160 gram födomämnen om dagen /.../ [och] [e]fter de två månaderna upptäckte jag att mitt sinne blifvit klarare, min arbetsförmåga större...” menar Edison som gick upp fem på morgonen, jobbade hela dagen fram till sex på kvällen, med endast ett kort lunchavbrott. Till middagen klockan sex kommer han ”icke, förrän familjen hunnit till desserten, men är likväl färdig först. Därefter arbetar han åter till kl. 11 á 12”.¹⁷² Den disciplinerade mannen får genom att inte bry sig om mat och genom att äta lite en ofantlig arbetsförmåga.

Att hålla sig smal, sund och arbetsfokuserad är om man ser till just nämnda berättelser ganska enkelt, det verkar mest handla om att bestämma sig. Vi ser också en delvis annan sida där förvaltandet av den kropp man är given inte alltid är ett lätt uppdrag. ”Det fordras karaktärsfasthet, viljekraft, klar syn på hvad det gäller: hälsan”. Man måste bli medveten om att det handlar om viktiga saker och använda de egna disciplinära förmågorna så att man framgångsrikt kan kämpa med de egna drifterna och lasterna. Detta är generellt av stor viktigt och inte minst då folk i allmänhet är oförstående. Man måste, som det uttrycks, ”sätta sig öfver den oförstående hopens prat och frestelser till mat och dryck”.¹⁷³ Särskilt besvärande är denna oförståelse och okunskap på större festligheter med

171 *Hälsövännen*, 1911, 1, s. 14; 20, s. 319-320; 21, s. 331-332; 22, s. 350.

172 *Hälsövännen*, 1911, 1, s. 14.

173 *Hälsövännen*, 1911, 21, s. 332.

sina många lockande rätter. Den som är disciplinerad och försiktig och som bara äter lite av varje rätt kan komma ”jämförelsevis helskinnad undan”, samtidigt som hon är tvungen att utstå ett besvärande tryck från en omgivning som är helt fast i sina kroppsliga önskemål. ”[D]et anses inte ’comme il faut’ att låta rätter gå sig förbi /.../ och många har ej heller den ringaste lust till återhållsamhet i den vägen”. Intrycket texten ger är att det är dags för en hälsoreform av de högre samhällsklassernas levnads- och kalasvanor. Överklassens ”mat- och vinorgier” måste få ett slut; de måste lämna det ohämmade begäret efter mat och dryck bakom sig och inse att det festliga inte ligger i att befinna sig i de kroppsliga njutningarna. Det ”festliga i samvaron bör icke ligga hvarken i mat eller dryck utan i själva umgänget människor emellan, eventuellt i de tal, som hållas”. Den andliga spisen ska gå före den lekamliga då man ska njuta av sällskapet och det som sägs framför de upplevelser som ett överflöd av god mat och dryck kan ge.¹⁷⁴

Som just givna citat visar framställs överklassens levnadsvanor som ett påtagligt hälsoproblem som bör förstås som ett tecken i tiden då njutningslystnaden är omfattande.¹⁷⁵ Att överklassens levnadssätt är problematiskt kommer av att de själva skadas, men också för att de lägsta klasserna – som är behäftade med sina problem – dessutom tar efter.¹⁷⁶ Genom överklassens agerande sprids ett ideal som sätter kroppslig njutning i första rummet snarare än det disciplinerade prestationsinriktade tidskrifterna gör sig till tals för.

Relationalitet

I inledningskapitlet nämnde jag att synen på människans relationalitet kan variera påtagligt. I det avsnitt som följer lyfter jag fram förståelser av vilka relationer människan är del av och vilken karaktär de har. Relationer kan vara symmetriska och asymmetriska, mellan likar och mellan dem som är varandra olika. Det är sällan som en relation är alltigenom symmetrisk eller asymmetrisk. Oftast finns det både likheter och olikheter mellan parterna som gör att relationen kan vara symmetrisk i en del och asymmetrisk i en annan. Makt är en del av många relationer, symmetriska liksom asymmetriska. I en asymmetrisk relation med ojämn maktfördelning är parten utan, eller med mindre makt, heteronom – hon

174 *Hälsovänner*, 1912, 7, s. 107-110.

175 *Hälsoällan*, 1910/11, 1, s. 14.

176 *Hälsoällan*, 1910/11, 2, s. 38; 3, s. 70, 80-81.

kan inte själv styra då någon annan begränsar henne, på ett eller flera områden. Hon är i denna situation underordnad den andra. Liksom i fråga om symmetri och asymmetri är det sällan som en part är fullständigt heteronom eller autonom. Relationerna rör sig istället inom ett spektrum där autonomi och heteronomi är de yttersta ändrarna.

I tidskrifterna är de hierarkiska relationerna centrala. Som vi ska se måste människan låta sig underordnas Gud och den svenska nationen. Relationen till Gud, till skillnad från den till nationen, är också upphov till mellanmänniskliga relationer; genom Gud ges människan en medmänniska hon i vardagen ska förhålla sig till. Trots denna skillnad är relationerna på två viktiga punkter mycket likartade. Genom relationerna till Gud och nationen ges hon en uppgift i ett sammanhang som är ofrånkomligt och större än henne själv. De båda relationerna gör också hennes hälsa viktig för någon eller något annat än henne själv. Parterna hon är underordnad ger hennes hälsa mål och mening, men gör den också till en skyldighet och något hon kan ställas till svars för. I detta fall är därför mål och mening förbundet med heteronomi.

Skyldighets- och ansvarsdimensionerna är tydligast i förhållande till nationen och staten; den enskilda har ansvar att sköta sin hälsa, men också det gemensamma har ett ansvar för individen. Frågor som har att göra med ansvar gör sig, som strax ska visas, inte bara gällande i fråga om denna relation utan också i fråga om människans relation till sin egen hälsa. Den relation som här står i fokus är självrelationen som hon förverkligar på rätt sätt genom att ta ansvar för sig själv som en enskild människa. Relationerna förverkligas på olika sätt, nedan börjar jag med att visa hur ansvarstagandet kan ses som en viktig del i det sätt som individen ska förhålla sig till sig själv, sin egen hälsa. Efter det lyfts relationen mellan Gud och människan fram. Jag visar där hur denna relation ger medmänniskan som en part människan och hennes hälsa förstås i förhållande till. Sist kommer jag in på relationen människa och nation.

Med ansvar för sig själv

Den relation människan har i förhållande till sig själv är att betrakta som en ansvarsrelation. Människan och inte minst hennes kropp ställer krav på henne att leva på sätt som gör att hon håller sig frisk. Med detta följer att hon måste leva och förhålla sig till sig själv på bestämda sätta för att kunna förverkliga den relation hon är i och ta det ansvar hon har.

I förverkligandet av denna relation är två delar centrala, å ena sidan handlar det om vad som kan ses som en allmän omsorg om den egna personen, å andra sidan om att lära sig och vara medveten om hur man mår och vad man behöver. I den senare delen intar föreställningar om arbete en framskjuten plats då det är viktigt både som ett hälsomedel människan behöver och som något som den enskilda ska vara i stånd att utföra.¹⁷⁷ De två delarna knyter an till vad jag tidigare tog upp då jag förklarade synen på kroppsligheten. I synen på kroppsligheten var självdisciplin liksom omsorg om den egna kroppen tillsammans med förmågan att hålla sig inom de ramar den ger central och bör ses som delar i människans förhållande till sig själv. Till skillnad från tidigare ska jag nedan fokusera hur man kan se föreställningar om människans ansvar inför sig själv som en del i varför hon på olika sätt måste vara medveten om och bearbeta sig själv för hennes egen skull, så att hon kan leva ett gott liv.

Om vi ser till de tio mångskiftande och allmänna ”Lefnadsregler” som publicerades i *Hälsovänner* under september 1911 meddelas det på andra plats att ”[k]ropp och själ äro gåfvor af naturen, för hvilkas hållande i godt stånd vi äro ansvariga.”¹⁷⁸ På våren samma år kan vi läsa att det är ”den egna omsorgen” som ”är hufvudsaken i all hygien.”¹⁷⁹ Ett knappt år senare manas läsaren att lära sig kontrollera sitt tankeliv eftersom ”du är och blir helt enkelt hvad du tänker /.../ och ditt är ansvaret för den fruktens [tankens] beskaffenhet”¹⁸⁰ Människan är kroppslig och själslig och hon har själv att se efter att de båda tas väl om hand. Hon har ett ansvar för sig själv som konkretiseras i kroppsvården och medvetenhet om de egna tankarna. En skribent drar det så pass långt att den enskilda inte ens kan skylla på ålder som anledning till sviktande hälsa. ”Den som med åren blir svag, klumpig, trög, slöar till, för fet, har blott att skylla sig själf, men icke ålderdomen.”¹⁸¹ Det finns inga goda ursäkter för att

177 *Hälsovänner*, 1911, 7, s. 108-110; 8, s. 113-114 (här talas det om en ”människovärdig tillvaro”); 10, s. 145-50, 160; 18, s. 286; 20, s. 309-313; 21, s. 331; 1912, 11, s. 172.

178 *Hälsovänner*, 1911, 18, s. 286. Det individualiserande perspektivet återkommer också i de tolv budord för den som vill bli gammal vi kan läsa i *Hälsovänner* 1912, 22, s. 337-339.

179 *Hälsovänner*, 1911, 10, s. 160.

180 *Hälsovänner*, 1912, 6, s. 92. Kursiv i original.

181 *Hälsovänner*, 1911, 20, s. 312. I hälsans tempels första ”pelare” konstateras också vikten av att inte äta för mycket eller genomgå gödningskurer. Enkelt

inte ha hälsa, inget naturligt och tidsbundet förfall att hänvisa till, den som vill kan alltid hålla sig frisk.

Som jag i föregående del klargjorde är en viktig del i hälsan att ta kontroll över de kroppsliga impulserna och göra sig till herre över dessa. De kroppsliga impulserna och vanorna besvärar och utgör hinder för människans förmåga att ta det ansvar hon har för sig själv. För att klara av att ta det behöver hon lära sig att kontrollera sig och inte ge vika för de frestelser som det kroppsliga livet innebär. ”[G]if ej vika för overksamhetens frestelse!”, menar en skribent som manar till ett mer fysiskt aktivt liv.¹⁸² Vikten av att leva ett fysiskt aktivt liv och att det kan ses som ett sätt att ta ansvar för sin hälsa ser vi också i en artikel om president Roosevelt, ”en ’selfmade’ man i ordets strängaste mening”.¹⁸³ Han gick från klen och sjuklig yngling till en robust och genomsund man då han valde det hårda och härdande livet som cowboy under två år och blev kvitt sina tidigare hälsoproblem.

En annan del i ansvarstagandet handlar om att lyssna till de kroppsliga impulserna. Den typ av kroppsliga impulser människan framförallt måste lära sig att lyssna till är tröttheten, hon får inte driva på sig själv till utmattning. Som människa måste man känna sig själv så pass väl att man inte dras med av samtidens uppskruvade tempo som får många att arbeta långt ut över det hälsosamma gränser. *Hälsokällan* är i detta avseende tydlig. Tidsandan manar den enskilde att höja tempot, stressa och ständigt arbeta hårdare, vilket man vill varna för. Därför poängteras det hur arbete och vila på ett självklart vis hänger samman och vikten av att vila ordentligt så att man med hälsan i behåll kan och orkar arbeta.¹⁸⁴ ”Lika säkert som lag och evangelium hör samman i vår bibliska lära, lika säkert sammanhöra arbetets lag och hvilans evangelium.”¹⁸⁵ Människan måste arbeta för att kunna leva ett gott liv, men har också anledning att glädjas över vilan som hon behöver och ska få.

Arbetes centrala roll i livet och för hälsan kan vi också se i en tidigare berörd bokanmälan i vilken C. G. Santessons *Sedligt ansvar* omtalas på

leverne och fasta förespråkas. *Hälsokällan*, 1910/11, 1, s. 9-15. Se även: *Hälsovindar*, 1912, 2, s. 8.

182 *Hälsövänner*, 1912, 22, s. 346.

183 *Hälsövänner*, 1912, 6, s. 93.

184 *Hälsokällan*, 1910/11, 8, s. 184-185; 9, s. 195-198; 10, s. 212-215; 11, s. 227-235; *Hälsovindar*, 1912, 2, s. 11-12, 15-16; 3-4, s. 11.

185 *Hälsokällan*, 1910/11, 15, s. 293.

ett mycket positivt sätt.¹⁸⁶ Boken framstår som ett måste för unga män på väg mot högre utbildning. Budskapet är att den som lever ett sedligt liv klarar av att vara tillfreds med nöjen som varken lämnar fysiskt obehag eller samvetskval. Den arbetsamme unge mannen som kan behärska sina drifter och ”som med samlad kraft ägnar sig åt sitt arbete”¹⁸⁷ är i anmälan idealet. Han har tagit kontroll över sig själv, mår bra och kan arbeta ordentligt. Som jag tolkar det är detta en ung man som tagit sitt ansvar, sitt sedliga ansvar.

I medmänniskans tjänst

”*I ditt anletes svett skall du nära dig*’. I denna korta sats ligga inneslutna de psykiska och fysiologiska lagar, som vi människor äro underkastade, och genom hvilkas brytande vi förorsaka oss så många lidanden”.¹⁸⁸ Citatet talar inte bara om de mänskliga predikamenten i bemärkelsen vad man som människa har att göra och stå ut med. Det talar också om människan som någon som lever i en ofrånkomlig relation till Gud genom de ramar för mänskligt liv han gett. Människans liv är vad det är på grund av det sätt som Gud skapat det. Det liv det ges en bild av är, för att tala med Heelas och Woodhead, ett ”liv som”. Det är också på grund av den form förhållandet till Gud har ett liv karakteriserat av heteronomi. Människan har inte själv satt reglerna och ramar för livet, de är hon som människa given. På hennes lott ligger det att gör det som hör rollen till, att arbeta och på detta sätt leva i en god relation till Gud. Relationen till Gud påverkar också livet med andra människor, då hon i och med skapelsens ordning befinner sig i en moralisk relation till medmänniskan som hon måste förhålla sig till.

Tanken om att människan har en nästa som vi finner i materialet förstår jag som många gånger knutet till en kristen förståelseram. Om-sorgen om den behövande medmänniska motiveras utifrån människans relation till Gud. Att stå i relation till Gud innebär i sammanhanget att också ha en medmänniska; med gudsrelationen följer mellanmänskliga relationer. Relationen medmänniska till medmänniska bör, till skillnad från den mellan människa och Gud, ses som en symmetrisk relation. Det är en relation mellan likar, mellan människor som måste förlita sig

186 *Hälsovänner*, 1911, 2, s. 28-29.

187 *Hälsovänner*, 1911, 2, s. 28.

188 *Hälsovänner*, 1912, 21, s. 327 (citatet framställs som ett bibelcitat). Se även *Hälsovindar*, 1912, 3-4, s. 1-4 som till stor del ger uttryck för samma synsätt och som citerar bibeln korrekt, ”Du ska äta ditt börd i ditt anletes svett”.

till varandra och som är underkastade samma livsbetingelser i det att Gud gett grunden för hur livet kan och bör levas. Grundformen för denna mellanmänskliga relation som talar för att människan har ett ansvar för andra människor finner vi också utan att relationen tydligt kopplas till en kristen livsåskådning. Detta innebär att medmänniskan också framträder i en mer allmän bemärkelse där omsorgen om henne inte kan ledas tillbaka till gudsrelationen.

Jag ska nedan visa hur medmänniskan bör förstås som motivationen för hälsans bibehållande och uppnående och hur detta gör frågor om hälsa till moraliska frågor. I närmast följande stycke behandlar jag texter som kan tolkas som talande om människans förhållande till nästan i de båda bemärkelsen jag ovan beskrev. Efter det vänder jag mig till delar av materialet där jag menar att tanken om medmänniskan som någon att tjäna bör förstås utifrån ett kristet ramverk.

Föreställningar om att man ska ta tillvara den egna hälsan för nästans skull är en återkommande punkt. I framförallt *Hälsokällan* är resonemangen kring detta relativt tydliga om de jämförs med de vi finner i de två andra tidskrifterna. Resonemangen slutar många gånger i att man ska hålla sig frisk för att kunna arbeta och därmed ”nä målet: att göra största nytta i lifvet.”¹⁸⁹ I andra fall poängteras att man ska vara måttliga så att man inte är skadlig för sig själv och de ”andra, vi skola gagna”.¹⁹⁰ Det kan också uttryckas som att den hälsosamma allsidiga – kroppsliga och själsliga – bildningen ska lära människan att skilja mellan gott och ont, ”disponera viljan att välja det goda och bruka det till eget och nästans väl”.¹⁹¹ Nästan och samhället i sin helhet är också det som motiverar varför människan måste lära sig att behärska sina tankar, de är ”andliga smittoämnen” som inte får föras vidare. Då hon har omsorg om den egna hälsan och tänker goda oegennyttiga tankar bidrar hon också till sin nästas hälsa.¹⁹²

En del av föreställningarna om hälsa handlar om det förebyggande hälsoarbetet, som kan ses som en del i omsorgen av medmänniskan. De som har kunskap om hälsa ska i en akt av kärlek till medmänniskan lär henne att leva hälsosamt. En skribent som talar för det förebyggande arbetet alludera på Matteusevangeliets 25:e kapitel och förklarar att ”[d]

189 *Hälsövänner*, 1911, 17, s. 259.

190 *Hälsövänner*, 1911, 20, s. 311. Citatet är inom parentes, för att förtydliga ett resonemang.

191 *Hälsövänner*, 1911, 21, s. 329.

192 *Hälsövänner*, 1912, 6, s. 91-93.

et arbetet är i sanning att kläda den nakne och att föda den hungrige”.¹⁹³ Major och gymnastikdirektör Rolf Schenström som författat de just citerade orden vänder sig till läkarna och den bildade allmänheten. I andra fall kan uppmaningen tydligt riktas till läkarna, E. W. Lybecks ”ämbetsbröder”: ”Jag tror att Gud särskildt kallats oss till sina medarbetare, att vi på sätt och vis äro ’det utlofvade släktet’”.¹⁹⁴ Läkarna har en speciell uppgift att fylla i den ordning världen har.

Det tycks också som så att den *egna* hälsan är beroende av förmågan att osjälviskt vara medmänniskan till nytta, älska och förlåta henne.¹⁹⁵ Den som lever så, lever så som livet ska levas. Selldén avslutar sin långa serie ”Hälsans tempel” med följande för *Hälsoällan* väl sammanfattande ord där han menar att det inte

är likgiltigt, hurudana de tankar äro, som vi sällskapa med i vår ensamhet. ”Vi bli lifskraftiga” säger en annan tänkare, ”i det vi ställa oss under Gud, vi bli lifsglada, om vi befriar oss från själfjänst, och vi bli först då verkligen fria, om den ene i kärlek tjänar den andre”¹⁹⁶

Hälsa handlar i detta sammanhang om att låta sig underordnas den övergripande tanken om hur livet ska levas, om att tjäna sin nästa och att leva i en sund relation till henne. Kärleken till henne ska vara vägledande och frihet nås genom den kärlek som får människan att tjäna den andre. Gud befriar från böjelsen att endast se till de egna behoven och önskingarna, gör människan öppen för den andra och genom detta också för det rätta livet i kärlek till medmänniskan. I detta tillstånd är hon fri eftersom hon inte blott tjänar sig själv utan lever ut livets grundläggande relationer på rätt sätt.

Kärleken till nästan som en viktig del i arbetet för hälsa ser vi också på annat håll. På våren konstaterades det i samma tidskrift att alla som vill vårda sin själ på rätt sätt (”hygieniskt”) måste lära sig att älska människorna och inse att alla är beroende av varandra. Intresse för och vad jag tolkar som kärlek till medmänniskorna, betecknas på annat håll som en ”hälsoälla”. Ett liknande synsätt ser vi också i ett av svaren i *Hälsovännens*

193 *Hälsovänner*, 1912, 20, s. 306. Tankarna uttrycks också i fortsättningen av artikeln i följande nummer, *Hälsovänner*, 1912, 21, s. 321-327.

194 *Hälsovänner*, 1912, 1, s. 8.

195 *Hälsovindar*, 1913, 1-2, s. 1-2. *Hälsoällan*, 1910/11, 12, s. 245; 13, s. 297-299.

196 *Hälsoällan*, 1910/11, 15, s. 293.

brevlåda, där det tycks som att hälsa och kärlek till medmänniskan är intimt sammanbundna med varandra. Den som vill bibehålla hälsa ”till ande, själ och kropp” ska föra ett ”hygieniskt lefnadssätt i kärlek till Gud och medmänniskor och i lydnad för Skaparens lagar”.¹⁹⁷ Vi ser också hur mer allmänna karaktärsdrag bör utvecklas för att skapa ett gott liv inom ramen för livets centrala relationer; ”[g]odt lynne, lugnt samvete, frid med både Gud och människor och goda tankar” är grundläggande för hälsan.¹⁹⁸

En del av statskroppen

Jag har tidigare visat hur den egna hälsan förstods som ett tillstånd som den enskilda har ansvar för. Man kan här tala om ett snävt sammanhang då hälsa handlade om den enskilda, hur hon ska göra och vad hon mår bra av. Efter detta vidgades sammanhanget och jag visade hur hon befinner sig i relation till medmänniskan och Gud och att detta motiverar hälsan. Vi ska nedan se hur föreställningar om människan som en del av det svenska folket på ett tydligt sätt sätter in henne i en relation som gör hennes hälsa viktig. En central del i den enskildas relation till nationen är att hon har en roll till vilken bestämda skyldigheter är knutna. Vi ska också se hur skyligheterna går i motsatt riktning, från det gemensamma till den enskilda. Frågor om ansvar för hälsa framstår som centrala i materialet och många skribenter berör dem på olika sätt. Som en följd av detta ska jag nedan att fokusera ansvarsfrågorna; vem som har ansvar för hälsan liksom varför någon eller något har det och utifrån detta närma mig denna del av människans relationalitet.

I det nationalistiska tankemönster som möter oss i tidskrifterna är hälsa och hälsoproblem gemensamma, nationella, angelägenheter. Människan är från början en del av det svenska folket och det gör hennes hälsa, men också frågor om ansvar och uppfyllandet av det viktiga. Nationalistiska synsätt är tydligast företrätt i *Hälsövänneren*, förekommande i *Hälsokällan* och är nästan frånvarande i *Hälsovindar*. I ett ovanligt tydligt och något tillspetsat citat som är hämtat ur en artikel om ”folkhälsa” ges en bild av människans intima samhörighet med folket och vilka konsekvenser detta har:

197 *Hälsövänneren*, 1912, 4, s. 64; *Hälsokällan*, 1910/11, 7, s. 164-167; 11, s. 237-238.

198 *Hälsokällan*, 1910/11, 12, s. 243-247.

Hvarje människa bör sträffa till att gifva sin kropp och själ största möjliga utveckling, dels för att hon under kampen för tillvaron ej må ligga under, dels för att kunna gifva det värdefullaste i arf åt sina efterkommande, nämligen en sund själ i en sund kropp.

Därför skola vi väl bevara och ytterligare förkofra all möjligen från fädren nedärfd hälsa och kraft /.../ *ihågkommande, att individens hälsa är hela nationens egendom*, och att folk, som ej förkofras andligt och kroppsligt, småningom går under, ty något stillastående finnes ej.¹⁹⁹

Den människa som citatet tecknar en bild av är på ett tydligt sätt en del av det svenska folket i förhållande till vilket hennes hälsa får mening. Hon ska i nuet kultivera sig själv, förkovra allt det goda hon är given från tidigare generationer till förmån för de kommande. Hon är en länk mellan det förflutna och framtiden och som sådan blir hennes hälsa värdefull. Som citatet gör tydligt är hälsan inte hennes egen och får inte sitt värde i förhållande till vad den innebär för henne som enskild. Vad som räknas är det hon kan ge till nationen, till det folk hon är en del av. I samma nationalistiska anda som ovan talas det om de stundande olympiska spelen i Stockholm (1912) som förhoppningsvis ska uppmuntra vanligt folk till regelbundet och måttligt idrottande. Den amerikanske skribenten Richard Hogner ger en ovanligt positiv bild av idrotten och använder sig i sin framställning av en stark metafor. Han menar att alla de sunda och idrottande människorna tillsammans bildar en ”kompakt *statskropp*” och att ”[i]drottens högsta mål är: nationell energi eller lifskraft”.²⁰⁰ Idrotten infogas i den nationella ramen, sätts i förhållande till den nationalistiska normen och ges ett instrumentellt värde som bestäms av dess nytta för nationen i sin helhet.

Nationens hälsa, statskroppens styrka, är inte bara avhängig i vilken mån människorna som utgör denna kropp hålls vid fysisk vigör genom olika kroppsövningspraktiker. Även sedlighetsfrågor är viktiga och i många av de artiklar som behandlar sedlighet kopplas den till nationens hälsa och styrka genom de enskildas hälsa och vandel. Intresset för sedlighetsfrågor ser vi framförallt i *Hälsovänner* årgång 1912 där de utgör

199 *Hälsovänner*, 1911, 10, s. 145. Egen kursivering.

200 *Hälsovänner*, 1911, 16, s. 242. Egen kursivering.

ett tydligare ämne jämfört med den föregående årgången.²⁰¹ Det sedliga förfallet skribenterna menar sig se allmänt och framförallt i danspalatsen påverkar ungdomens hälsa. Frågan som reses i samband med att detta hot behandlas är om ”vi stillatigande [bör]åse, att det arbete, som utföres af oss i skolan och af föräldrar och målsmän i hemmet för att fostra *vårt folk* till ett sedligt, *starkt släkte*, ej skall bära några frukter”, eller om någon måste ingripa?²⁰² Problemet med danspalatsen är inte bara att de har en skadlig inverkan på den enskilda. Det huvudsakliga problemet är den långsiktiga verkan det sedliga förfallet har på *folket*. Om folket på sikt ska räddas är det av största vikt att ungdomen räddas från förfallet eftersom, som det uttrycks några nummer senare, ett ”sedligt starkt folk, där hemmet, där äktenskapet hålles i ära, det folket kan ej gå under.”²⁰³ Bilden som ges är entydig, polariserande och mycket värdeladdad. Sedlig lössläpplighet och glömska av de plikter man som svensk är underkastad leder till nationell undergång medan pliktuppfyllelse och frigörelse från de egna drifterna leder till överlevnad och framgång.

Tankar om hur sedligheten ska rädda nationen från undergång framkommer kanske tydligast hos *Hälsövännens* utgivare Henrik Berg då han kritiserar det tilltagande bruket av preventivmedel. Medlen är tillsammans med alkoholen de största hoten mot folkets överlevnad. Preventivmedlen är dubbelt skadliga; färre barn föds och medlen skadar de som använder dem. Därför menar han att det måste ”glädja hvarje fosterlandsvän” att preventivmedelsfrågan nu kommit att diskuteras mera allmänt.²⁰⁴ Anledningen till att frågor om preventivmedels användande är viktiga kommer i sammanhanget av att de många gånger är orsaken bakom den sexuella neurastenin som ger problem av allehanda slag. Underförstått är att personer med problem av detta slag inte är vad landet behöver i den rådande situationen. Vad som behövs är sunda män som han själv som har många barn. Han berättar därför ”en händelse ur lifvet” då två riksdagsmän var på besök hos honom och de kom fram till att de tre tillsammans hade 33 barn. Även om texten andas en viss nöjdhet med den egna insatsen för nationen vill han framhålla att de verkliga hjältarna inte är männen utan deras hustrur. Trots det får de ”aldrig medalj. Det är bara aktriser, sångerskor, och författarinnor etc.,

201 *Hälsövännen*, 1912, 3, 36-40, 41-44; 5, s. 72-75; 6, s. 94-96; 21, s. 321-327; 22, s. 343-345.

202 *Hälsövännen*, 1912, 2, s. 22-23. Egen kursivering.

203 *Hälsövännen*, 1912, 6, s. 95.

204 *Hälsövännen*, 1912, 22, s. 343.

som sålunda hedras; ej statens nyttigaste kvinnor”.²⁰⁵ Felaktiga värderingar råder och premieras genom priser som går till kvinnor som inte gör det de först och främst ska göra. Kvinnor som verkar inom kulturens områden är inte nyttiga, kvinnan blir det först då hon föder barn och på så vis bidrar till nationens fortlevande.

Den enskilda människan har som jag ovan visat ett ansvar att ta för det folk hon är en del av. Livet som svensk, som del i ”statskroppen”, innefattar per automatik vissa skyldigheter och värderingar att bejaka. Tidigare nämnde jag att man också kan se att ansvaret går i motsatt riktning och det framställs som att staten och de offentliga institutionerna har ett viktigt ansvar att ta. De ska hjälpa till att dels skapa materiella levnadsbetingelser som är hälsosamma, dels möjligheter för den enskilda att på egen hand nå hälsa. Statens ansvar i att skapa hälsosamma levnadsbetingelser framkommer bland annat i tankarna om hur man kan minska andelen yrkesrelaterade skador, utbildning av mödrar, varför bastus bör byggas eller varför bostäders standard och kvalitet bör höjas.²⁰⁶

En central aspekt i detta kollektiva perspektiv på hälsofrågor som betonar statens ansvar och möjligheter handlar om vikten och möjligheten att påverka folket i rätt riktning. För att lyckas med detta menar en skribent att läkarnas uppgift bör omformas från akut till förebyggande sjukvård.²⁰⁷ Förhoppningar och önskemål om att utbilda och bilda folket framkommer i ett flertal artiklar, framförallt i *Hälsovänner*. Spännvidden på de ämnen som tas upp är stor och går från livsmedelshygien och -ekonomi, sexuell överförbara sjukdomar och sedlighetsfrågor till gymnastik. Inte sällan sätts stora förhoppningar till utbildningsväsendet.²⁰⁸ Ett exempel på det senare hör vi i den högljudda röst som kraftfullt argumenterar för att gymnastik bör införas i utbildningsväsendets alla delar fram till universitetsnivå. Han menar att ”[s]taten hvarken kan eller bör undandrag sig ansvaret att själft öfervaka uppfyllandet af sina föreskrifter...”. Den ska se till att skapa ett friskt folk och *inte* ”en samling urartade och

205 *Hälsovänner*, 1912, 22, s. 345.

206 *Hälsovänner*, 1911, 2, s. 26 (arbestsskador); 12, s. 185-186 (bastu); 1912, 9, s. 142-143 (bostäder); *Hälsokällan*, 1910/11, 15, s. 294-296 (utbildning av mödrar).

207 *Hälsovänner*, 1912, 21, s. 323.

208 *Hälsovänner*, 1911, 2, s. 19-22; 4, s. 49-52; 5, s. 69-71; 15, s. 235-238; 16, s. 252-255; 17, s. 267-270; 18, s. 279-282; 20, s. 313-316; 21, s. 328-331; 1912, 3, s. 39; 16, s. 249-252; 22, s. 342-345. *Hälsokällan* och *Hälsovindar* menar också att det är viktigt att lära de uppväxande ett hälsosamt liv, tidskrifterna talar sig dock inte lika varma för utbildningsväsendets som ett centralt medel. Se: *Hälsokällan*, 1910/11, 1, s 3-8; *Hälsovindar*, 1912, 2, s. 8.

degenererade individer, som öfverföra sitt dåliga arf af mental oförmåga och kantiga kroppsformer i gotisk stil till kommande släkten.”²⁰⁹. Några nummer senare framhåller samme författare hur bra det, genom omfattande utbildning, gått för Sverige efter förlusten av Finland till ”kolossen i öster”.²¹⁰

Resonemangen om det allmännas ansvar för den enskildas hälsa är underbyggt av en form av bildningstänkande då det handlar om ett allsidigt kroppsligt och själsligt lärande som förändrar individen. Tanken är att alla kan bildas, ta till sig kunskap och låta sig påverkas av den, och att bildningen i den ena eller andra frågan gör att hon kan hantera den på ett bra sätt. Tydligast framträder bildningstänkandet i *Hälsokällans* resonemang om vad man bör göra under sin vila. Selldén citerar med gillande ecklesiastikministerns tankar om att staten har ett ansvar att sprida bildning. Staten ska i den mån det är möjligt ”göra de breda lagren delaktiga af den högre utbildningen, vetenskapens, litteraturens och konstens lifsvärden.” I det omfattande program som ges i artikeln betonar ministern att litteraturen och musiken ska ”verka förädlande på känslö- och tankelifvet.” Som han senare påpekar kan dock inte staten vara ensam i arbetet. Ett ”nitiskt och omtänksamt arbete” krävs också från ”alla goda medborgares sida för att vi må göra vårt folk delaktigt af bildningens skatter och höja dess andliga och sedliga nivå.” Alla måste involveras för att medborgarnas nivå ska höjas.²¹¹

Det finns dock anledning att ifrågasätta hur omfattande bildningsanspråken är. En tendens som syns tydligt på enstaka håll är att de fattigaste i samhället ses som undandragna bildningsförhoppningen – och på så vis också utanför den grupp människor till vilken hoppet inför framtiden ställs. De fattigaste tycks framförallt vara i behov av skydd, eftersom de generellt är okunniga och mer benägna att låta sig luras.²¹² Vad gäller denna samhällsgrupp kan det därför handla om att få dem att göra det rätta, oaktat om de förstått varför.

De af mina läsare, som intressera sig för de fattiga, skulle göra en verklig barmhärtighetstjänst, om de kunde få dem att tvätta af kroppen strax innan de gå och lägga sig

209 *Hälsövänner*, 1911, 17, s. 270.

210 *Hälsövänner*, 1911, 21, s. 330.

211 *Hälsokällan*, 1910/11, 9, s. 196-197.

212 *Hälsövänner*, 1911, 1, s. 2; 8, s. 114-118; 18, s. 282-284; 1912, 2, s. 17-19; 8, s. 122-125. Kanske är det också därför man så tydligt säger om en ”fransk skojarare” att han haft kunder från hela samhället, *Hälsövänner*, 1912, 7, 105.

om kvällen, äfven om deras rädsla för kallt vatten gjorde
att de måste begagna varmt.²¹³

Det är en föga smickrande bild som ges av underklassen som i grund och botten verkar ha sin egen dumhet att skylla och som behöver bli mottagare av de bättre vetandes människokärlek. I fråga om de fattigaste är det således inte fråga om ett nationellt ansvar utan om enskilda individers önskan och vilja att göra något gott.

Hälsans rationalitet

I detta näst sista avsnitt innan den fördjupande analysen ska jag lyfta fram vilka tanke- och förhållningssätt liksom vilka kunskaper och erfarenheter som är viktiga för att å ena sidan förstå vad hälsa är och å andra sidan för att nå och behålla den. De båda delarna är tätt knutna till varandra på så vis att den rationalitet som ska leda till kunskap ofta är den som också ska leda till hälsa. Nedan inleder jag med att beskriva hur och på vilka grunder skribenterna vanligtvis uttalar sig. Stilen och utgångspunkterna menar jag är talande för rationalitets- och hälsoförståelsen på så vis att de berättar om kunskapens karaktär, vad som är riktig kunskap, vem som har den och hur den kommer andra till del.

I avsnittet som följer på detta, under rubriken ”Med vetenskapen som argument”, belyser jag centrala tankesätt i den strid mellan homeopati och skolmedicin som vi kan se omfattande spår av i materialet. Det avsnittet ska ses som ett exempel på hur för materialet återkommande tankegångar framkommer i en avgränsad fråga. Avslutningsvis beskriver jag vilka lutherska perspektiv som framträder i materialet och hur de bör ses som en viktig del i synen på hur och med vilka medel man ska nå hälsa.

Vetenskapen visar vägen till hälsa

I huvuddelen av artiklarna är det en expert som talar om hälsa, hur den ska nås och vilka hoten är mot den. Att det framstår som om experter talar i tidskrifterna kommer å ena sidan av att det de säger många gånger förklaras som underbyggt av vetenskapliga rön, å andra sidan av det kunniga och bestämda uttryckssättet. Experterna bjuder sällan in till

213 *Hälsovänner*, 1912, 23, s. 362.

samtal, de berättar snarare hur det är och vad som bör göras.²¹⁴ Experten som talar om hur det ligger till utan att bjuda in till samtal är vanligast i *Hälsövänneren*. I de andra tidskrifterna är experterna något mer dialogiska då de har ett vänligare och mer kamratligt uttryckssätt. Trots denna ganska fina skillnad bör synen på rationalitet, med några få undantag, knytas till livet som-perspektiv där auktoriteter utanför människan ges en påtaglig kraft och auktoritet att uttala sig om livet. Det huvudsakliga mönstret är att vetenskapen ger sann och normerande kunskap till människan som hon på egen hand inte skulle kunna nå.

Experten utgår från vetenskapliga rön, oftast nya, exempelvis om hur mat ska tuggas eller bad genomföras. De vetenskapliga upptäckterna och förhållningssätten tas som intäkt för hur och vad man bör göra. Tandvården ska vara ”rationell” och man ska välja en tandläkare ”som följa med sin tid”.²¹⁵ På annat håll ser vi hur en skribent menar sig ha fått anledning att ändra uppfattning beträffande löpning efter det att han i en engelsk medicinsk tidskrift läst om löpningens goda hälsoeffekter.²¹⁶ Den auktoritet och trovärdighet vetenskapen för med sig kan vi också se i den långa artikelserien om bad. Med hänvisning till vetenskapliga auktoriteter, gärna utländska, förklaras varför bad är nödvändigt samtidigt som badandet framställs som en given del i den sunda samtidsmänniskans liv. Bad är liksom mat ”ett livsvilkor, och det är oändligt viktigt att vi förhålla oss rätt [det vill säga vetenskapligt] till” det.²¹⁷

Jag menar att vi framförallt i *Hälsövänneren* kan tala om en tydlig vetenskapsoptimism. I många artiklar tycks det som att hälsans och sjukdomens hemligheter är på god väg att avslöjas av naturvetenskapen och dess företrädare i form av vetenskapsmän och läkare.²¹⁸ I vissa fall bedöms läget just nu som mörkt, men framtiden ses många gånger an med tillförsikt.²¹⁹ Ibland kan vetenskapen och dess hälsofrämjande möjligheter få något av ett otrolighetens skimmer över sig.²²⁰ Mot slutet av en kort

214 Att genom uttryckssätt och tonfall avgöra vem som är expert och inte är bitvis en vansklig uppgift då man behandlar äldre texter. Det är svårt att veta vad som tillhör journalistikens språkliga konventioner och i vilken mån de faktiskt inte bjuder in till samtal. Genom jämförelse med tonen och uttryckssätten i andra artiklar menar jag dock att jag kan göra detta påstående.

215 *Hälsökällan*, 1910/11, 1, s. 15-16.

216 *Hälsövänneren*, 1912, 13, s. 199.

217 *Hälsövänneren*, 1911, 4, s. 52.

218 Se exempelvis: *Hälsövänneren*, 1911, 2, s. 18, 22-25; 3, s. 38-41; 23, s. 363-366.

219 *Hälsövänneren*, 1911, 23, s. 361-362.

220 *Hälsövänneren* 1911, 10, s. 150-152; 11, s. 164-167.

serie om vätesuperoxidens antiseptiska funktioner som inleddes med hur illa det var tidigare påpekar författaren att "[a]f det sagda torde framgå, att kemien här löst ett svårt problem på ett glänsande sätt. Det är ej tvifvel underkastadt, att icke upptäckten om vätesuperoxidens användbarhet i läkekonsten kommer att göra epok."²²¹ Medicinens senare historia och stora män framstår, som i den just citerade artikeln, som mycket framgångsrika och på annat håll beskrivs hur de "banbrytande slagit ned villfarelser och fördomar, plöjt upp ny mark, öppnat nya fält för välsignad, fredlig eröfring."²²² Vetenskapen och dess företrädare visar på detta sätt på vägen framåt mot en bättre värld, mot nya hittills okända kunskapsområden och hur vanföreställningar nedkämpas. I de fall då kritiska invändningar kan höras handlar de om sätten vetenskapen vid förra sekelskiftet fungerade, inte om den är viktig, vad som är vetenskaplighet eller vetenskaplig kunskap.²²³ Man tycks ense om att vetenskaplighet och tankesätt förbundna med den utmärks av rationalitet, logiskt tänkande, distans, objektivitet och förmåga att tillämpa allmänna principer.

I de vetenskapsoptimistiska artiklarna, som ofta diskuterar omfattande eller generella problem, kan man se några textuella praktiker som förklarar vad som hotar människans hälsa. Vad de har gemensamt är att de knyter det ohälsosamma till det irrationella och ovetenskapliga. En sådan praktik är att sammankoppla dålig hälsa och dålig hälsovård med det förflutna som framstår som irrationellt och fyllt med villfarelser på hälsans områden.²²⁴ För att nå hälsa bör man därför se till att ta till sig de nya väl underbyggda rönerna. Kvinnor är i detta avseende problematiska då de tycks som fast i det förgångna, avstående från de nya hälsomedlen och litande till "smörjgummors" behandlingar.²²⁵ Till varnande exempel nämns "1850-talets grötbehandlingar"²²⁶ och minst sagt problematiska är "mors, tants, eller grannfruns eller oriktiga, föräldrade böckers uppgifter"²²⁷, för att inte tala om samtidens kvinnomode som med sina höga

221 Hälsovänner, 1911, 2, s. 18. Serien omfattas i sin helhet av: *Hälsovänner* 1911, 1, s. 4-6; 2, s. 17-19.

222 *Hälsovänner*, 1912, 10, s. 117.

223 *Hälsoökällan*, 1910/11, 1, s. 11-12, 22-23; 8, s. 182-183. *Hälsovindar*, 1912, 1, s. 2.

224 *Hälsovänner* 1911, 7, s. 109; 8, s. 122; 14, s. 216; 21, s. 321-324; 22, s. 339; 1912, 10, s. 152; 21, s. 331

225 *Hälsovänner*, 1911, 7, s. 109; 8, s. 122; 10, s. 146; 12, s. 182, 189-190 ("smörjgummor"); 13, s. 198; 14, s. 221; 1912, 13, s. 195; 24, s. 370.

226 *Hälsovänner*, 1911, 14, s. 216.

227 *Hälsovänner*, 1911, 8, s. 122.

klackar påminner om 1700-talet.²²⁸ Genom kopplingen till en historia man bör ta avstånd från knyts femininitet till ovetenskaplighet och ohälsa, medan maskulinitet länkas till framtiden och vetenskaplighet.

I materialet knyts också det osunda till utlandet och det utländska, ibland genom att kontrastera det med det svenskas förträfflighet.²²⁹ Ett något tillspetsat exempel ser vi i det upprop missionären Alma Johansson skickat till *Hälsovänneren*. I Turkiet där hon är stationerad är nöden stor och den medicinska nivå låg. Så låg att hon lärt sig att *inte* samarbeta med de turkiska läkarna då ”de göra sådana otroliga saker att man kallar dem först, då man ser att den sjuke måste dö”.²³⁰

På några håll i materialet görs också en koppling mellan den smutsiga och osunda historien, irrationalitet och katolicismen.²³¹ Som motsatts till katolicismen, dess företrädare och anhängare beskrivs Luther i *Hälsovindar* som en upplyst hälsoreformator som befriar folket från vidskepelse och blind auktoritetstro. I samma nummer liknas de allopatiska läkarna nedsättande vid katolska präster; som prästerna under den katolska tiden ville ta makten över själarna vill läkarna nu ta makten över kropparna och hålla folket i okunskap.²³²

Den mängd instruktioner, råd och förmaningar som fortlöpande ges i artiklarna och som ofta förklaras vara byggda på vetenskapliga bevis eller generella logiska principer – exempelvis att ett medel inte kan bli starkare om det förtunnas – talar för en syn på människan som med god förmåga att ta till sig kunskap. Detta tankesätt framkommer exempelvis i artikelserien om bad som vi kan läsa i *Hälsovänneren* årgång 1911 och i många av de artiklar som diskuterar problemen med olika former av homeopati.²³³ I de positiva synsätten på homeopatin vi framförallt kan

228 *Hälsovänneren*, 1911, 7, s. 108-110.

229 *Hälsovänneren*, 1911, 7, s. 108; 11, s. 169-70; 12, s. 177-179, 17, s. 271; 1912, 17, s. 271; 18, s. 278; 19, s. 291-293; 22, s. 342-345, 349; 23, s. 357-358.

230 *Hälsovänneren*, 1912, 9, s. 141.

231 *Hälsovänneren*, 1911, 4, s. 53; 19, s. 293; 20, s. 305-309.

232 *Hälsovindar*, 1912, 3-4, s. 6, 9-12.

233 *Hälsovänneren*, 1911, 4, s. 52; 5, s. 67; 6, s. 88; 8, s. 121; 9, s. 136; 10, s. 153; 11, s. 167; 12, s. 183; 13, s. 200; 14, s. 215; 15, s. 232; 16, s. 248 (serien om bad). *Hälsovänneren* 1911, 23, 363-367 är ett exempel på artiklar som starkt kritiserar homeopatin och framhåller upplysning av folket som sättet att undanröja homeopaterna och få folket att förstå vad som ger hälsa och inte. Liknande artiklar och kortare notiser förekommer i snart sagt varje nummer av årgång 1911. Striden mot homeopatin är inte lika framträdande i årgång 1912, även om den är klart närvarande.

se i *Hälsovindar*, är det viktigt att den enskilda lär sig homeopatin så att hon kan sköta sin egen hälsa. Det genomgående draget är att kunskap är grunden för ett hälsosamt liv. Hur hon ska ta hand om sig är något som samtidens människa kan och måste lära sig.

Alla människor har dock inte lika goda möjligheter att lära sig hur man för hälsa ska ordna sitt liv, snarare är det så att det är männen som besitter de egenskaper som krävs för hälsa. Vi har tidigare sett hur män som Edison och Roosevelt förekom som sunda föredömen vilka lyckades ordna sina liv på ett hälsosamt sätt och just ovan såg vi hur kvinnan framställdes som fast i det osunda förflutna. I den bild som ses i de tre tidskrifterna framstår kvinnan som ganska dum, fåfång och i hög grad i avsaknad av förmågan att distansera sig och tänka rationellt. Femininitet och ohälsa ställs mot maskulinitet och hälsa, kvinnlig känslomässighet mot manligt förnuft, lugn och klarsynthet. Ett exempel på detta polariserande ser vi i en kort berättelse om en kvinna som blev galen då hennes barn trillade ut genom fönstret. Hon ställs i artikeln i förhållande till maken som ser efter hur det gick och som lugnt plockar upp det oskadda barnet och en sjökaptan som i farans stund räddar sig själv och sin besättning.²³⁴ Lakoniskt konstateras det om modern att det ”är naturligt, att en stor oro och ångest skulle gripa henne i ett sådant förskräckligt ögonblick, men hade hon nu varit öfvad i att bibehålla lugn och självbehärskning, hade troligen ej vansinnets mörker gripit henne.”²³⁵ Vansinnet är inte förvånande, men heller inte ofrånkomligt – om kvinnan haft förmåga sätta sig över sina plötsliga känslor hade allt gått bra. Vi ser också hur kvinnan och hälsan ställs i motsats till varandra då det talas om vikten av att släppa in solen i sitt hem. Kvinnan lider av ”solskräck”, vilket tydligt syns i att hon stänger solen ute för att inte bleka möblerna. Att få henne på bättre tankar tycks svårt då det med en kvinna inte lönar sig att resonera och framlägga bevis då hon endast hänvisar till vad hon tycker.²³⁶ Avsaknaden av de logiska och rationella förmågorna gör också att hon klär sig fel och är anledningen till att hon kan bli sjuklig av hushållsarbetet. Husmodern planerar inte sina dagar, trots att planering och planmässighet är av största vikt, inte minst för nervhälsan.²³⁷

Kvinnans fåfänga är en av de centrala punkterna som gör att hon kan ha svårt att sköta sin hälsa. Hennes önskan att vara vacker ger en

234 *Hälsokällan* 1910/11, 1, s. 25-26.

235 *Hälsokällan* 1910/11, 1, s. 26.

236 *Hälsokällan* 1910/11, 8, s. 179-181.

237 *Hälsovindar*, 1912, 3-4, s. 14; *Hälsokällan*, 1910/11, 5, s. 139-140.

felaktig bedömningsgrund som omöjliggör ett förnuftigt och klartänt förhållningssätt.²³⁸ Hon väljer det vackra före det rätta och ibland riskera till och med fåfången att gå ut över andra. Hennes långa hattnålar är farliga, hon klär barnen i fel kläder bara för att de ska visas upp och hennes solskräck är ett hot mot de kommande generationerna.²³⁹ Att hon i jakt på skönhet ens riskerar att utsätt andra för fara är mycket problematiskt och hon framstår inte bara som korkad utan också som ansvarslös. Bilden av den ansvarslösa och lite dumma kvinnan målas också genom framställningen av de fåfånga unga kvinnorna som går till danspalatsen där de tanklöst spenderar alla sina pengar.²⁴⁰ I linje med detta tankesätt omtalas också hur ”våra landtjungfrur” förstörs då de i staden bejakar sin fåfånga framför sin hälsa.²⁴¹

Med vetenskapen som argument

Frågan om vad som är vetenskapligt, logiskt och rationellt återkommer i den kamp om hur homeopatin ska förstås som förs i de tre tidskrifterna. *Hälsövänner* talar högljutt och ibland ganska fränt om att den är ovetenskapligt humbug ingen vettig människa kan tro på. *Hälsövindar* talar lika högljutt för homeopatin, beskriver den som högst vetenskaplig och att allopatin egentligen har en dålig vetenskaplig underbyggnad och är skadlig. *Hälsokällan* intar en mellanposition. Även om sympatierna framförallt ligger hos homeopatin, kan man se uppenbara fördelar med skolmedicinen, som kan och bör användas som ett komplement till homeopatin.

I *Hälsövänner* framställs det som att hälsoläror och behandlingar som exempelvis homeopati av olika slag inte hör det tidiga 1900-talet till, utan ett mörkare, oupplyst och smutsigare förflutet. Homeopaternas medel jämförs exempelvis med den ”myckenhet träck [som fanns i] burkarna å apoteken” på 1600- och 1700-talen.²⁴² Tidskriften beskriver alternativmedicin, som exempelvis homeopati, som ett i landet växande hot mot den allmänna och enskilda hälsan. *Hälsövänner* förklarar därför 1911, beväpnad med ”sanningens vapen”, krig mot ”humbug och

238 *Hälsövänner*, 1911, 7, s. 109-110.

239 *Hälsövänner*, 1911, 7, s. 111; 1912, 3, s. 33-34; *Hälsokällan* 1910/11, 4, s. 113-114; 8, s. 180-181.

240 *Hälsövänner*, 1912, 2, s. 20-23. Även de unga männen kritiseras för sin jakt på lyx.

241 *Hälsövänner*, 1912, 11, s. 170.

242 *Hälsövänner*, 1911, 22, s. 339.

kvacksalfveri”. Som man uttrycker det ska tidskriften under 1911 sticka sin hand i detta ”getingbo” för att med saklig upplysning leda folket på rätt väg.²⁴³ Den rätta vägen är naturvetenskapens och den moderna medicinens, genom vetenskap och förnuftigt tänkande kan hälsa för folket bli möjligt.²⁴⁴

I det konfliktfyllda mötet mellan allopati och homeopati tydliggörs dels den auktoritet och trovärdighet vetenskaplighet för med sig, dels vad vetenskaplighet handlar om. Oavsett utgångspunkt i debatten är det tydligt att om man ska argumentera om något som har med hälsa att göra bör man ha en god naturvetenskaplig grund. Ett av de tydligare exemplen på detta synsätt finner vi i den omfattande artikelserien ”Matteimedel I – V”.²⁴⁵ En del av misskrediteringen av homeopatin handlar i serien om att knyta den till den irrationella och förlegade katolicismen. Upphovsmannen till medlet, den italienske greve Mattei, förklaras som ”åkallande” Jesus, Josef och Maria och som en man vars vanföreställningar inte är så förvånande med tanke på trostillhörigheten.²⁴⁶ I serien förklaras på ett bitvis raljant sätt det mesta som har med homeopati att göra som galenskap och idioti då naturvetenskapliga bevis saknas. Vid sidan om rop på naturvetenskapliga bevis och naturvetenskaplig bevisföring granskas en av pastor Nils Liljequists – en av den svenska homeopatins förgrundsgestalter – skrifter med avseende på förmågan att argumentera motsägelsefritt och sakligt. Båda delarna saknas och homeopaterna framstår som fanatiska irrhjärnor som varken kan tänka logiskt, ta logiska resonemang eller skilja på sak och person. Läkare och medicinare med grunden i naturvetenskapen framställs som det motsatta: distanserade, rationella, öppna för saklig kritik, uppdaterade och kämpande för mänsklighetens bästa.

Serien avslutas kraftfullt, målande och på ett för *Hälsovänner* i sin helhet återkommande sätt att förstå homeopati och naturvetenskap. Homeopaterna jämförs med Babels prästerskap som lurade folket att tro att gudabilderna åt upp den mat som sattes fram till dem om natten. Genom att sprida aska runt dem kunde profeten Daniel visa att det var prästerna som skötte det hela och därmed lurade folket. Idag

243 *Hälsovänner*, 1911, 1, s. 2-3.

244 *Hälsovänner*, 1911, 1, s. 14-16; 5, s. 76-77; 6, s. 91-2.

245 *Hälsovänner*, 1911, 19, s. 289-294; 20, s. 305-309; 22, s. 337-342; 23, s. 358-361; 24, s. 375-379.

246 *Hälsovänner*, 1911, 20, s. 306. ”Men naturligtvis visste icke den i katolicismens läror uppfödde grefven bättre”.

”behöfs [det] litet aska på golfvet” för att man ska se fotspåren av homeopater och likasinnade, vårt tids ”kringsmygande listiga präster”.²⁴⁷ Just som det i den bibliska berättelsen var nödvändigt för Daniel att störta belätena sedan han uppdagat bluffen är det i dag nödvändigt att störta det beläte de homeopatiska lärorna utgör. Det är inget tvivel om vilka det är som kan avslöja bluffen, ”sprida aska”, välta avgudabilderna och öppna ögonen på folket. Den moderna läkarvetenskapen med sina företrädare ska göra det, de är sin tids profeter som strör ut askan och avslöjar. De leder folket bort från de felaktiga föreställningarna och till de rätta; till den naturvetenskapligt grundade medicinen. Så kan det bli slut på ”allmänhetens vänliga framsättande af mat åt okunnighetens och vidskepelsens afgud”!²⁴⁸

Det sätt man argumenterar mot homeopatin är påfallande likt det sätt som argumentationen förs för den. Att förklara skolmedicinen som ovetenskaplig med stöd i sina egna vetenskapliga auktoriteter är det gängse sättet. Berättelserna om homeopatins fader, Samuel Hahnemann, som vi kan läsa i både *Hälsokällan* och *Hälsovindar* klargör den status och trovärdighet vetenskapen för med sig.²⁴⁹ I berättelserna beskrivs han som det stereotypa vetenskapliga geniet. En ensam man som kämpar för sina teorier, ideligen och kritiskt testande av dem, flitigt studerande och med en omätlig kunskapshunger. Berättelserna blir på detta sätt en garant för homeopatins vetenskaplighet, samtidigt som de också berättar om grundläggande antaganden om vetenskap och hur de bör vägleda kunskapssökande och sjukdomsbehandling.

Ett vanligt sätt som homeopatin behandlas på i *Hälsovännerna*, framför allt i årgång 1912, är genom berättelser om hur någon okunnig och ibland rent korkad person uppsöker den giriga homeopaten. Sjuklingen får oftast sin hälsa förstörd och räddas senare av den riktige läkaren som är utbildad i skolmedicinen. En överväldigande majoritet av denna typ av berättelser handlar om kvinnor. De framträder genom berättelserna som vetenskaplighetens och det sunda förnuftets antipoder. Först genom en egen högst påtaglig upplevelse av vad som är rätt och fel kan de inse det. De framstår på detta sätt som lättlurade och i det största behovet

247 *Hälsovännerna*, 1911, 24, s. 378. Förmodligen syftar författaren på berättelsen om Daniel som vi i Bibel 2000 finner i Tillägg till Daniel: C.

248 *Hälsovännerna*, 1911, 24, s. 378.

249 *Hälsokällan*, 1910/11, 3, s. 82-89; 4, s. 108-113; *Hälsovindar*, 1912, 1, s. 8-12.

av vetenskapens avslöjande aska.²⁵⁰ Bland den i många fall dumma allmänheten, som är ”alldeles otroligt godtrogen och saknar fullständigt förmåga att genomskåda äfven den mest påtagliga humbug”, är kvinnorna generellt de värsta.²⁵¹

Ett delvis annat perspektiv på folk i allmänhet kan vi se i *Hälsovindar* som vid enstaka tillfällen uttrycker ett betydligt mer egalitärt synsätt vad gäller kunskap jämfört med den homeopatikkritiska *Hälsovänneren*. I den förra tidskriften talar man för att folk i allmänhet kan genomskåda de osanningar läkarna far med. Den vanliga människan framträder som myndig och ett tecken på det är att hon väljer att vända sig till homeopatin. Frihet och rätt att välja är här ledorden och då Liljequist beskriver den homeopatiska rörelsen och tendenser i samtiden betonas vikten av individuell frihet och frihet *från* statliga ingripanden. Homeopaterna jämförs indirekt med grupper av förtyckta lutheraner och reformerta i historien som förföljdes av en orättfärdig och tvingande stat som lånat kyrkan sina tjänster. Därför betonar Liljequist i tidskriften att staten ska skydda medborgarnas rättigheter, samtidigt som han som en god kristen kommer att böja sig för överheten.²⁵²

I tidskriftens första artikel, som jag läser som något av en programförklaring, kommer centrala delar av detta mer egalitära och frihetliga perspektiv fram i en påtagligt mångbottnad artikel där kunskapsörst och forskningsiver utgör centrala delar:

Vår tid utmärker sig för en mäktigt svällande flod af frihetslängtan och forskningsiver på alla områden. Frågor, som beröra hälsovården, läkekonsten, ärfvlighetslagen och mångfaldiga mänskliga reformer tränga fram oemotståndligt och kräfvande på ärlig pröfning. Det går ej an att slappt eller med misstro ignorera hvarje nytt rön och spörsmål. /.../ Framåt och uppåt vill en ofta oförstådd inre makt i det mänskliga väsendet, och hur mycket man än söker döda dess lifsytringar, så spira de ofta nog som ”en vidja ur torr jord”, eller som en världsfammande sanning från ett föraktat Nasaret. Hur mycket ljus och huru mycket

250 *Hälsovänneren*, 1911, 21, s. 321-324; 1912, 1, s. 13-14; 12, s. 183-184; 18, s. 273-275; 20, s. 315-316; 22, s. 349-351. Artiklar där endast kvinnor, eller där kvinnor är en majoritet av dem som, uppsöker homeopat.

251 *Hälsovänneren*, 1912, 2, s. 26.

252 *Hälsovindar*, 1912, 2, s. 3-4; 3-4, s. 5-7; 1913, 3-4, s. 4-7.

välsignelse har ej intill den dag, som är, på denna
törnens väg, genom motstånd och missförstånd, kommit
mänskligheten till godo.²⁵³

Det finns något i människan som gör att hon kan tänka nytt och tänka om, förbättra sin situation, kritiskt pröva och ta till sig det nya. ”Framåt och uppåt” är det något som driver människan, även om det finns de som söker tysta hennes sanningar. Hon måste kämpa för det hon vet och tror på. Viktigt att lägga märke till i citatet är talet om en ”oförstådd inre makt i det mänskliga väsendet”. Den är något som beskrivs som växande ur människans inre och att detta är något som bör vägleda henne och driva henne framåt. Sanningen, eller det som gör att hon kan greppa den finns i människan, snarare än utanför henne. I grunden tycks hon inte behöva någon som förklarar sakernas tillstånd eller hur tänkande bör ske, det gäller snarare att erkänna och förstå den oförstådda makten.

Lutherska perspektiv

Lutherska tankesätt och perspektiv är en del av materialet som vi hittills tydligast sett i föreställningarna om människans relationalitet. Under rubriken ”I medmänniskans tjänst” visade jag hur förhållandet till Gud och framförallt medmänniskan utgjorde en central del i både människosyn och hälsoförståelse. Där menade jag att man kan tala om en mera allmän och en kristen förståelse av människan som medmänniska som återkommer på många håll i materialet. Medmänniskan är i båda fallen någon att tjäna och hjälpa och gör den enskildas hälsa viktig; man måste vara frisk för att kunna stå till tjänst. Vad som skiljer är motivationen till tjänandet, om den, som i det senare fallet, kommer av människans relation till Gud eller om anledningarna till synsättet inte görs tydliga eller är av ett annat slag.

Jag ska i detta stycke teckna en bild av den rationalitet som kan ses som en av de delar som format synen på framförallt relationaliteten men också kroppsligheten som vi tidigare mött. Den rationalitet det här är fråga om bör knytas till det livet som-perspektiv som återkommer och som bland annat kommer till synes i de lutherskt kristna perspektiven på människan. Nedan ska jag tydliggöra två delar av den lutherska livet som-rationalitet vi kan se i tidskrifterna vilken formas kring tanken om att det finns fastslagna mönster och principer i tillvaron människan har att förhålla sig till. De två delarna handlar om centrala förmågor

253 *Hälsövindar*, 1912, 1, s. 2-3.

hos människan där den ena handlar om att förstå och leva i följsamhet av de mönster för livet Gud gett. Den andra är tillit till Guds nåd och välsignelse. Även om den förra delen betonas bör båda delarna ses som knutna till varandra och som delar av en syn på livet där det finns en given ordning som människan har att förhålla sig accepterande till. En viktig del i detta perspektiv är att det finns en gudomlig omsorg och godhet man måste lita till och att den bland annat uttryckas i de sätt som Gud ordnat det mänskliga livet. Lagen liksom nåden och välsignelsen är olika delar av omsorgen och det ligger på människan lott att tro och vara följsam mot de principer för livet som finns som en del av skapelsen. De finns där för hennes skull och det är upp till henne att ta del i dem, vilket kan ses en anledning till tidskrifternas uppmaningar att se efter hälsan och att arbeta.

Det lutherska livet som-perspektivet handlar å ena sidan om förställningar och antaganden, å andra sidan om vad man konkret gör och inställningen till livet som människa. Med den rationalitet det bär med sig handlar det inte om att finna vägar som är unika för den enskilda. Det centrala är istället att förstå och leva i den struktur för livet Gud gett, i den roll man är given och de relationer som kommer med den. En sådan roll är den som tjänande medmänniska som kommer av den struktur Gud givit de mänskliga och mellanmänskliga förhållandena. Med detta synsätt finns det ramar som talar om hur livet kan och bör levas som påverkar förhållandena människa till människa, men också hur hon ska ta hand om sig själv för att leva ett gott liv.

Förmågan att förstå och erkänna rollernas och ramarnas giltighet framträder på några håll som en av grundbultarna för att kunna leva väl, må bra och ha hälsa. Ett problem i tiden är att många inte lever i följsamhet av Guds ord, vilket kan ses i "sedefördärvet och brottsligheten" men också i den "enormt hastigt tilltagande degenerationen".²⁵⁴ Avsteg från de ramar för livet som ges av Gud sker bland annat då den fria vilja används på ett felaktigt sätt i strävan att tillfredställa självupphållelse- och fortplantningsdriften, men också då människan mer allmänt går mot de principer Gud instiftat och verkar genom.²⁵⁵ Att det finns ramar och ibland rent av en plan människan har att acceptera såg vi tidigare då människans relationalitet behandlades. Där visades bland annat hur

254 *Hälsovänner*, 1912, 1, s. 4-5. Artikeln i sin helhet är talande i sexualitetsfrågor, om än svårtydd.

255 *Hälsovänner*, 1912, 20, s. 306-307; *Hälsovindar* 1912, 3-4, s. 1-2, 7-8.

bibeln citerades för att förklara varför människans situation ser ut som den gör och varför hon måste arbeta. Jag visade också hur det, inte minst i Selldéns ”Hälsans tempel”, fanns en tydlig tanke om att man som människa måste ställa sig under Gud för att i den frihet det ger tjäna sin nästa. I andra fall kan det framställas som att den kristna tron och läran är till stöd och hjälp för en ibland svag mänsklighet. Människan måste vända sig utåt, ta till sig och finna stöd i livets regler som gör att hon kan leva så som hon bör. ”[I] regel kunna vi människor ej ernå den karaktärsstyrka, som erfordras till hälsans bibehållande, utan den kristna moralens hjälp”.²⁵⁶ Likaså kan det krävas att vi ”bekänna för Honom vår synd och tro”, för att få del i den livskraft som allmänt saknas.²⁵⁷ Som vi också sett tidigare i synen på kroppsligheten gavs ett perspektiv på arbete utifrån den lutherska traditionen då arbete förklarades som ett medel för hälsa. Traditionen och ytterst förställningen om hur Gud ordnat det mänskliga livet ger här ett rättesnöre för hur livet bör levas med hälsan i behåll.

Följsamhet och förståelse av livets grundläggande principer är med detta viktigt och bör ses i förhållande till de sätt som människan har del av den gudomliga omsorgen. De principer som människan getts är till för hennes skull; underordningen kan leda till frihet, moralen ska hjälpa henne, arbetet ska göra hennes liv bättre och genom att medge sina felsteg och få förlåtelse för dem får hon ny kraft. Människan kan med detta synsätt göra gott och har själv ett ansvar att ta. Hon kan också göra fel och behöver på grund av detta principer att hålla sig till, en tradition att hämta stöd ur och förlåtelse när hon gjort fel. Den omsorg människan har del av har på detta sätt de två delar, ”lag” och ”evangelium”, vi tidigare stött på som självklarheter i ”vår bibliska lära”.²⁵⁸ I sammanhanget framhålls begreppens självklarhet och används för att förklara att människan måste arbeta, men också att hon ska ta del av den godhet vilan innebär. Lagen handlar om vad människan måste göra, om rättesnören att följa för att ha det bra. Evangelium om att hon har del av Guds omsorg som yttrar sig genom lagen, men också genom förlåtelsen.

I tidskriften *Hälsokällan* intar tanken om helgandet av sabbaten som en del av det sätt som livet bör levas en speciell plats och bör ses i förhållande till de sätt som Guds omsorg tar sig uttryck.²⁵⁹ Brott mot sabbaten är ett

256 *Hälsövänner*, 1912, 20, s. 308.

257 *Hälsövänner*, 1912, 1, s. 4.

258 *Hälsokällan*, 1910/11, 15, s. 293.

259 *Hälsokällan*, 1910/11, 10, s. 212-215; 11, s. 227-235; 13, s. 259-261.

brott mot Guds ord och den som arbetar på söndagen säger att hon inte vill tillhöra Herren eller vara en del i förbundet. Skribenten visar med en mängd sedelärande berättelser hur illa det går för dem som arbetar på söndagen och hur väl det går för dem som inte gör det. Berättelserna handlar framförallt om framgång i affärer, men också om lycka och tillfredsställelse. Argument till varför det går bra för dem som vilar på söndagen hämtas från kristendomen, men också från vetenskapen. Den senares funktion i argumentationen är framförallt att ge ytterligare stöd för antagandet att man ska helga söndagen och se den som vilodag, så som traditionen lär. En berättelse om en framgångsrik bonde är för detta belysande. Det förklaras att ”den, som helgar söndagen, är lydlig mot Guds lag. Därför kommer Guds välsignelse öfver honom. *Och på Guds välsignelse beror allt*”.²⁶⁰ Människan måste för att nå framgång underkasta sig de principer Gud gett och som på ett konkret sätt visar sig i fråga om vilka dagar man arbetar och inte.

Föreställningar likt de ovan framkommer också i kampen mellan homeopatin och skolmedicinen. Också här är det centralt att människan måste lära känna och rätta sig efter de principer som Gud gett och att de är en del av omsorgen om människan. I *Hälsovindar* kan läsaren ta del av ett brev från pastor Liljequist i vilket han vänder sig till Kungen för att förklara vad homeopati är. Då han gör det förklarar han problemen med skolmedicinen där ett av dem är att den går emot skapelsens ordning. Den tar inte hänsyn till vad människan består av och tycks gå utanför ramarna i fråga om hur människan får hantera det liv hon är given. Dessutom framstår den som tämligen onödig eftersom människan med skapelsen har allt hon behöver för att hållas sig frisk. Liljequist menar att ”’Gud skapade människan af jord.’ ’Och Gud såg på allt det Han gjort hade, och se det var mycket godt.’ Kommer ett annat ämne i vägbar dos in i kroppen, så är det gift för kroppen”.²⁶¹ Då Gud skapande människan var han förutseende nog att ordna henne på ett sådant vis att det är möjligt för henne att bota sig själv. Vid sjukdom kan man därför inte göra annat än att låta naturen ha sin gång och hjälpa den med rätt mat, ”en förnuftig beklädnad, en ordentlig bostad, renlighet, väl avvägt arbete och hvila och framför allt en sedlig och nykter vandel samt gudsfuktan” så att kroppen kan läka sig själv. Detta är också anledningen till att den som blir frisk ska inte tacka läkarna, ”tacka naturen allena,

260 *Hälsoällan* 1910/11, 13, s. 261.

261 *Hälsovindar*, 1913, 3-4, s. 2.

Gud allena.”²⁶² Till syvende och sist hänger hälsan på Gud. Det är han som är anledningen till att människan överhuvudtaget kan tillfriskna och den som tilliten ska ställas till.

Omsorgen om mänskligheten yttrar sig på olika sätt och en del av omsorgen handlar om ramar att hålla sig inom och rättesnören att följa för att ett gott liv ska vara möjligt. I talet om vikten av att följa de principer för livet hon är given vi kan se i materialet framträder också en nära relaterad del, tilliten till Gud och tilliten till Guds nåd. Tilliten såg vi exempel på ovan hos Liljequist i hans tanke om att människan måste lita till Gud, att människan med skapelsen är bra som hon är och att inget behöver tillföras henne. Vi ser den också på annat håll och uttrycks ovanligt tydligt i följande två citat: ”För oss kristna blir det inte tal om förtjänst eller förtjäna’, svarade pastorn ’ty allt är nåd’”.²⁶³ Nåd och tillit sätts i förhållande till varandra och även om Gud kan tyckas hård och människans situation svår finns ”de trösterika orden: ’Kasten alla edra omsorger på Herren, ty han har omsorg om eder’. Öfver en plikttrogen och förtröstansfull människa hvilar Guds välsignelse.”²⁶⁴ Guds omsorg om människan finns på detta sätt som en given del av verkligheten. Som människa har man del i den, den är inget man kan förtjäna utan något man har del i genom tro och tillit.

Jag menar att det också är i förhållande till tilliten till Gud som man bör se förståelsen av en av hälsans motsatser: lidandet. Att lida framhålls inte på något håll som positivt, det omtalas som ”onaturligt” och människan bör undfly onödigt lidande. Samtidigt ingår lidandet som en ofrånkomlig del i det mänskliga livet och som något hon kan lära av. Hjalmar Selldén som tydligt säger att lidandet är onaturligt gör sig också till uttryck för åsikten att den som välsignar Gud under lidandet också ska upptäcka att Gud välsignar *genom* det. Lidandet är del av Guds plan för mänskligheten, av det utvecklas hon. Mycket av lidandet åsamkar människan sig själv när hon använder sin frihet på fel sätt och bryter mot de principer för ett gott liv hon getts, men somligt lidande kommer därför att ”vi äro solidariska och ofta få lida därför att andra ha brutit mot Guds lagar.”²⁶⁵ Genom att lidandet omtalas som en ofrånkomlig del

262 *Hälsovindar*, 1913, 3-4, s. 3-4. Detta utesluter dock inte att de sjuka kan behöva *homeopatiska* medel.

263 *Hälsokällan*, 1910/11, 13, s. 261.

264 *Hälsovindar*, 1912, 3-4, s. 1.

265 Citat från *Hälsövänner*, 1912, 21, s. 237, kursiv i original, om lidande se även: *Hälsövänner*, 1912, 20, s. 307-308; *Hälsokällan*, 1910/11, 3, s. 68-70.

i livet, som något som uppstår till följd av brott mot Guds lagar och som något som Gud kan välsigna genom framstår det som meningsfullt. Meningsfullt i bemärkelsen att Gud släpper det lös och för att det utvecklar människan, men också meningsfullt eftersom det i sin ofrånkomlighet lär människan om livet. Grunden för denna förståelse är tilliten till Gud som gör lidandet begripligt. Genom ett kort utdrag ur en psalm förklarar detta då man ska ”[b]ed om nåd att tåligt lida /.../ Släpp ej hoppet, tyst förbida! Midt bland taggarna till slut. Slår en härlig blomma ut!”²⁶⁶ Ur lidandet ska det komma något gott för den som behållit hoppet och i tystnad klarar av att vänta. Det finns en mening med det som händer men som för människan kan vara svår att se, det finns en struktur i tillvaron som gör att man som människa inte får tappa hoppet. Som människa måste man ha mod och vilja att lita till Guds omsorg.

Hälsoförståelse i Hälsovänner, Hälsoällan och Hälsovindar

Vi har i detta kapitel sett att föreställningar och antaganden om vad människan genom hälsan ska och bör åstadkomma är återkommande. Betoningen av detta bör ses i förhållande till och som en följd av det livet som-perspektiv som genomsyrar materialet. I detta perspektiv är mallar och ramar för hur livet ska levas centrala och kommer till människan genom de auktoriteter hon lever i förhållande till. Hur livet ska levas är inte en fråga som endast berör den enskilda individen och är inget hon genom självreflektion kan komma fram till. Det handlar om att ta till sig auktoriserad kunskap och många gånger om det större sammanhanget, som nationen, liksom den enskilda människans del i det. Det är också utifrån det som hennes hälsa är viktig då den motiveras av relationerna.

Utifrån det nationalistiska perspektiv vi mött, där människan är en del av folket och nationen, blir hälsan en av nationens resurser som ska värnas men också användas. Genom den lutherska människosyn vi ser i materialet befinner sig människan i en ofrånkomlig relation till både Gud och medmänniskan hon ska tjäna. Den som är sjuk och arbetsoförmögen kan endast bli tjänad, men inte tjäna – vilket gör hälsa till ett viktigt medel för nästantjänst. I båda perspektiven ges hälsan ett instrumentellt värde som med den nationalistiska utgångspunkten motiveras utifrån föreställningar om nationens behov och tillstånd. Den hälsa det är fråga

266 *Hälsoällan*, 1910/11, 3, s. 69.

om är ett nationellt, kollektivt, tillstånd som upprätthålls och skapas genom de människor som utgör det svenska folket vars hälsa bildar den nationella. Med det lutherska synsättet är inte hälsa ett kollektivt tillstånd på ett sådant sätt som det är genom det nationalistiska, även om den motiveras av de relationer människan ingår i. I det lutherska perspektiv vi möter är inte det centrala hur människorna tillsammans kan bilda en stark och välfungerande samhällskropp som ger hopp inför framtiden. Hälsan är hos den enskilda och är något hon ska använda för att fylla den funktion hon är kallad att fylla och formas genom detta till ett relationellt fenomen. Hälsan blir meningsfull utifrån skapelsens ordning som gör den till ett tillstånd att handla utifrån för medmänniskans bästa. Att hälsan inte är ett kollektiv tillstånd i detta perspektiv innebär inte att den formas till något som endast är värdefullt eller intressant för individen. Snarare gäller det motsatta då den motiveras och värderas genom den roll hon har som medmänniska och de sätt relationerna ska förverkligas. Hälsan fylls genom det lutherska och nationalistiska perspektivet med ett moraliskt värde, att ta ansvar för sin hälsa handlar om att ta ansvar för den helhet och de relationer man ingår i.

I den nationalistiska och den lutherska hälsoförståelsen relateras hälsan till mål som människan ska uppnå, varför man kan tala om holistiska aspekter i hälsoförståelserna. I Nordenfelts holistiska perspektiv handlar hälsa om förhållandet mellan förmågor, behov och för individen centrala mål som gör att hon kan vara lycklig. När vi ser till det historiska materialet är det tydligt att förmågor och målsättningar också är viktiga, fast på ett annat sätt. Vid sidan om de specifika förmågor som krävs för att nå hälsa, så som förmågan till ett rationellt förhållningssätt, är hälsan och de funktionsmöjligheter den är förbunden med den centrala förmågan. Hälsan är ett steg på vägen för att uppnå de livsmål man som människa är given, inte, som i Nordenfelts holistiska perspektiv, det som uppnås då behov och förmåga svarar mot varandra. I det historiska materialet ges mål utifrån livets grundläggande relationer som gör hälsan viktig men som också underordnar hälsan. Hälsan står, så att säga, inte på egna ben utan blir viktig först genom de roller människan har och de relationer hon ingår i. I de perspektiv vi mött är inte det subjektiva i fokus, det handlar i första hand inte om mål människan som individ ska uppnå lika lite som individuella upplevelser av lycka.

I de synsätt på människan och hälsan som vi sett tidigare i detta kapitel, framförallt i avsnitten om kroppslighet och relationalitet, är

hälsa ett tillstånd som i stor utsträckning saknar upplevelsedimensioner. Istället framhävs hälsans utåtriktande funktion och dess medelkaraktär. Upplevelsen av hälsa döljs till förmån för vad den möjliggör, arbete som stärker nation och arbete genom vilket medmänniskan kan tjänas. I den bild som ges är hälsa inte så mycket något att känna av som ett tillstånd som visar sig i de dagliga aktiviteterna, i sätten och förmågan att rikta sig ut mot den gemensamma världen. Kroppen blir med dessa synsätt mycket central, till något att vårda och stärka för att genomföra olika typer av arbete med som gör att de centrala målen kan nås.

Det nationalistiska liksom det lutherska perspektivet ger hälsan mål, men säger inte mycket om hur den ska uppnås eller vilka hoten är mot den. Föreställningar om detta ser vi däremot i den kritiska bild av samtiden vi vid ett flertal tillfällen stött på. Den bild som tidskrifterna genom sitt kritiska anslag frammanar talar för att många har glömt vikten av måttlighet liksom känslan för och insikt i vad de verkligen behöver. Denna bild av hälsa framställer den som avhängig naturgivna, ”objektiva”, behov som måste tillgodoses. Den kommer i och med detta nära den biostatistiska hälsoförståelsen, även om inte tonvikten i materialet ligger vid artspecifika förmågor utan på generella och naturliga behov.

Utifrån den människosyn kritiken bär med sig kan man tala om hälsa som balans och disciplin. Den förra är det hälsosamma tillståndet och den senare är både ett medel för att nå hälsa och en viktig del av hälsa som ett tillstånd att befinna sig i. Som avsnittet om kroppen visat handlar hälsa som balans om ett jämviktsläge där det centrala är att vara måttlig, anpassa ansträngning till förmåga, om att endast äta det man behöver och bilda hela kroppen. Kroppen och det mänskliga livet är en helhet där vissa aktiviteter ingår, men där de inte får gå utanför sin föreskrivna ram; man ska arbeta men inte för mycket och skaffa sig den vila man behöver, precis som man i idrott inte ska ta ut sig bortom det rimliga gränser. Sett till råden och uppmaningarna i fråga om vad man ska göra med och hur man bör förhålla sig till livet och den egna kroppen menar jag att individerna och de individuella kropparna framhålls. Det är de som ska behandlas, övas och ges rätt förhållningssätt som gör dem mer balanserade och med det mer funktionsdugliga. Människorna och kropparna ska formas så att de kan nå målen som överskrider individen. Att individen framhålls innebär inte att det unika hos henne bildar utgångspunkt, att det skulle finnas flera, individuella vägar till eller syften med

hälsan. Snarare menar jag att det generella, de allmänna hälsoreglerna och målen betonas och gör individuell disciplin till en viktig del.

Den disciplineringsstanke vi möter i materialet kan förstås utifrån det perspektiv på disciplin Foucault beskrivit genom hans undersökningar av klassiska tidens Frankrike.²⁶⁷ Som han visar kan man tala om hur kropparnas individualitet tonas ned till förmån för dem som produktiva delar i en större helhet. Det centrala blir vad de kan bidra med, hur de kan användas och fogas in i ett större system. De enskilda kropparna blir på detta sätt viktiga då de måste vara i ett sådant skick att de kan fylla den funktion de genom helheten givits. Som en följd av produktivetsbetoningen och inpassningen av kropparna i ett större system blir övervakning och tydliggörande av de enskilda kropparna en viktig del. Fokus hamnar på dem och de centrala frågorna rör deras effektivitet. Det blir centralt att tillse att kropparna har de förmågor de ska ha och gör det de ska göra, vilket också gör detaljer i fråga om kropparnas förmågor, underhåll och utbildning viktiga. Individen, med hennes styrkor, svagheter och avvikande beteenden framhålls genom detta, vilket vi också ser i det analyserade materialet. Centrala och återkommande frågor rör förmågorna och tillstånden hos de enskilda kropparna som exemplar av mänskligheten eller den svenska "folkstammen". Uppmaningen till individen är att sköta sig så att hon inte ligger till last och att upparbeta ett disciplinärt förhållningssätt till sig själv som gör hälsan möjlig. Individen ska övervaka sig själv, vara medveten om de egna impulserna och önskingarna och hålla de opassande, osunda, tillbaka. De enskilda människorna och kropparna intar på detta sätt en central plats och är det som ska övervakas och när så krävs förändras.

Med Foucault kan man tala om hur den "disciplinära makten" är osynlig, men att den tvingar "dem som den underkastar sig att vara synliga".²⁶⁸ Övervakning flyttar ned på ned på individnivå, den normaliseras och blir till en självklar del i ett modernt sätt att förhålla sig till sig själv och den egna kroppen. Kroppen blir något den enskilda ska vaka över, snarare än något som hålls under uppsikt av en utomstående makt. Makten flyttar så att säga in i människan och ger sätt för henne att förhålla sig till sig själv. Den disciplin vi möter i materialet håller tillbaka och kuvar en ibland bångstyrig kropp som varken vet eller vill sitt eget bästa; den håller

267 Foucault, Michel, 2003 (1975). *Övervakning och straff: Fängelsets födelse*, 4 uppl. Lund: Arkiv förlag, s. 137-143, 178-189.

268 Foucault, 2003, s. 188.

människans önskningar och begär tillbaka, innanför det hälsosamma gränser. Denna disciplin är i hälsoförståelsen ett medel och som medel handlar disciplin om att bli varse sig själv och inte minst nå herravälde över den egna kroppen. Som medel kan disciplinen också förstås som ett sätt att befinna sig på, en stämning i vilken människan riktar sig till sig själv genom föreställningen om vad hon bör klara av. I denna stämning som utmärks av sitt instrumentella och utvärderande drag ställs den egna personen i förhållande till antaganden och föreställningar som förklarar vad man ska uppnå och vad man för det bör avhålla sig från eller mäka med. Disciplinen är på detta vis ett sätt att förstå och förhålla sig till sig själv där det egna livet ställs i förhållande till mallen för livet som avgör vad som är lämpliga och olämpliga känslor, impulser, önskemål och handlingar.

Som jag tidigare nämnt ska disciplinen inte bara förstås som ett medel som gör hälsan möjlig, den är också en del av hälsan. Till skillnad från disciplinen som ett medel är den som del av hälsan en stämning i vilken människan inte riktar till sig själv utan till dem som hon på olika sätt ska vara nyttig. Den kan beskrivas som en form av glömska av det egna som kommer av att hälsans syfte dominerar så till den grad att upplevelsen av vad det är att leva med önskningar och impulser helt döljs eller misskrediteras. I disciplinen kan det nödvändiga uträttas och människan faller inte för frestelser och önskemål som gör att hon vänds till sig själv. Hon lever i ett utåtriktat tillstånd och kan göra det hon behöver, hon är ett med målen. Den disciplinerade människan vill det rätta och det goda, hon vill tjäna både nationen och medmänniskan och vårdar sin hälsa som en följd av detta.

Den disciplin jag ovan beskrivit som del av hälsan och som ett medel för att nå den har både lutherska och nationalistiska utgångspunkter. Båda perspektiven betonar vikten av att tjäna och med det hälsan. Det finns också avgörande skillnader. I det nationalistiska perspektivet har människan och hennes hälsa endast ett instrumentellt värde och tillhör nationen. Detta är inte fallet utifrån den lutherska utgångspunkten. Människan tillhör inte Gud eller medmänniskan, hon befinner sig i relation till dem. Hon har ett ansvar att ta som motiverar disciplinen, men hon har också del av Guds omsorg om henne. Den kan hon inte förtjäna då den finns där som ett kravlöst band mellan människa och Gud. Relationen till medmänniskan och hennes frihet ställer däremot krav på henne som gör att hon måste lägga band på sig. Hon måste

disciplinera sig så att hon kan leva ut relationen på rätt sätt och vara det stöd hon förväntas vara.

3 Hälsa som nationell och medmänsklig plikt

Hittills har jag gett en bild av *Hälsovänneren*, *Hälsokällan* och *Hälsovin-
dar* genom min läsning av dem i ljuset av de tre analysområdena. Mot
bakgrund av denna läsning menar jag att man i materialet kan tala om
fyra dominerande perspektiv på människan och hälsan. Det första är ett
nationalistiskt perspektiv utifrån vilket människan förstås som en del av
det svenska folket i förhållande till vilket hennes hälsa är viktig. Hälsa
handlar i detta synsätt om tillståndet hos folket och blir till en nationell
angelägenhet. Det andra synsättet är ett lutherskt i vilket hälsan är viktig
för medmänniskans skull. De två nämnda perspektiven ger fokusering
vid livets grundläggande relationer; vad man som människa är del av,
har ansvar för och vad man i vissa fall måste underordna sig. Framförallt
motiverar de hälsan och framhåller den som ett tillstånd som gör det
möjligt för den enskilda att uppfylla de krav som ställs på henne. Den
är ett tillstånd att handla utifrån snarare än att befinna sig i och uppleva.
Hälsans mål är i förgrunden och kommer av människosyner som förk-
larar att hon har uppgifter att fylla som gör hälsan viktig.

Det tredje perspektivet är ett naturalistiskt, vetenskapsbejakande och
vetenskapsoptimistiskt synsätt. Huvuddragen kan förstås som en ”mjuk
naturalism” och bär med sig en viss kunskaps- och vetenskapssyn.²⁶⁹ Det
framstår genom denna lins som att vetenskap och förnuft ska ge lösning-
arna på hälsoproblemen. Detta gör att ”vetenskap”, ”vetenskaplighet”,
”förnuft”, ”förnuftighet” och besläktade termer får mycket starkt posi-
tiva konnotationer. Till del kan tanken om hälsa som balans knyts till
detta synsätt då det ofta är på vetenskapliga och rationella grunder man
i tidskrifterna uttalar sig om vad människan behöver och klarar av. Den
kroppsliga balansen är en fråga för vetenskapen som kan förklara och
fastställa vad människan behöver och inte behöver. Naturvetenskapen
är i perspektivet ett studium av livets grundläggande betingelser och
genom att avläsa och studera naturen kan man dra slutsatser om hur
livet borde levas; utifrån vetenskaplig observation och reflektion skapas
värden. I sin undersökning av medicin, synen på naturen och människan
kring sekelskiftet, kommenterar Torbjörn Gustavsson angående den
mjuka naturalismen att naturen ”emellertid inte [var] moraliskt värdefri.
Tvärtom definierade naturen de värden som vetenskapsmän menade att
individerna och samhället skulle följa.”²⁷⁰ Naturen härbärgerar det sanna,
varför den också måste undersökas.

269 Gustafsson, Torbjörn, 1996. *Sjärens anatomi: Medicinen, kulturen och naturens
ordning 1850-1920*. Stockholm: Symposion, s. 75.

270 Gustafsson, 1996, s. 75.

Det vetenskapsbejakande, naturalistiska perspektivet ger grunddragen till det fjärde, ett naturromantiserande som sätter naturen och människans relation till den som central och livsnödvändig. Vid tiden kring förra sekelskiftet var intresset och vurmen för naturen och det naturliga utbredd. De yttrade sig bland annat i intresse för utomhusaktiviteter och möten med naturen i form av exempelvis vandring i skogar och fjäll. Kring denna tid växte också intresset för landsbygden och folklig agrarkultur och talande nog hade Karl-Erik Forsslunds populära bok *Hembygdsvård* (1914) de två delarna naturskydd och kulturskydd. Grundläggande i det naturromantiserande synsättet är en önskan om det rena, ursprungliga och oblemfläckade naturen stod för i kontrast till stadens smuts och förfälskning.²⁷¹

Det tredje och fjärde perspektivet uppmärksammar hälsoproblem och kommer med konkreta lösningar på dem, vilket är en skillnad jämfört med det nationalistiska och i hög utsträckning det lutherska synsättet som i sammanhanget framförallt är intressant då det ger hälsan värde. De just nämnda perspektiven ger motiven till hälsoarbete av olika slag, utan att komma på kollisionskurs med de naturalistiska och naturromantiserande perspektivens människosyn. Med de senare ges en tydligare bild av vad människan som kroppslig behöver, hur kroppen fungerar och vad som kan innebära hot mot den kroppsliga hälsan. Balans är med synsättet centralt för hälsan, men också disciplin som ett sätt att nå och bibehålla balansen – bland annat som en följd av synen på kulturen och samhället som onaturligt, ur balans och manande till måttlöshet.

De fyra perspektiven ger alla, format efter sina utgångspunkter, grund för bedömningar av samtidens levnadssätt. Utifrån dem ställs diagnoser som rör sig på dels nationell nivå, dels individnivå och utifrån dem ges förslag på botemedel mot de problem som uppmärksammas. Lösningarna och mer avgränsande problem som tydligt knyter an till frågor om hur folk lever ges framförallt genom de naturromantiserande och naturalistiska synsätten och de större problembilderna framträder ofta som nationalistiska eller lutherska. Som föregående kapitel genomgång visat är det vanligt att samtiden utifrån dessa perspektiv förstås i ett kritiskt ljus.

Stora delar av den kritik vi kan se i de tre tidskrifterna menar jag att man kan förstå som moderniseringskritik i enlighet med det perspektiv som gavs i inledningskapitlet. Som tidigare forskning visat kan man i flera av de rörelser som var livaktiga decennierna kring sekelskiftet 1900 se en

271 Edquist, 2001, s. 186-189.

tämligen tydlig kritik av samtiden som ofta hade moderniseringskritiska och kulturpessimistiska drag.²⁷² Jag menar att det material jag undersöker bör ses i förhållande till denna kritik och pessimism och som ett av de forum där kritik av detta slag kunde framföras.

Forskare har hanterat och analyserat förra sekelskiftets samtidskritik på olika sätt. Jag kommer att i likhet med Martin Stolare lägga tonvikten på de moderniseringskritiska dragen i förhållande till vilka man kan tala om civilisationskritik och kulturkritik.²⁷³ I det perspektiv han ger är moderniseringskritik den övergripande termen som handlar om kritik mot det framväxande moderna generellt. Begreppen civilisationskritik och kulturkritik pekar på två aspekter av moderniseringskritiken, vilket gör att man kan tala om en modell i vilken kritiken ordnas. Nedan kommer jag använda modellen för moderniseringskritik för att skilja tankegångar åt i den kritik av samtiden jag menar att vi kan se som genomgående i materialet. Förhållandet mellan samtidskritiken och de fyra perspektiven jag ovan tagit upp bör förstås som enkelriktat på så vis att de nationalistiska, lutherska, naturalistiska och naturromantiserande synsätten ligger som grund för kritiken av samtiden.

Begreppen civilisation och kultur är mångtydiga och med betydelser som skiftat med kontext. Under 1800-talet och början av 1900-talet hade begreppen tämligen fasta betydelser som i många avseenden stod i motsättning till varandra.²⁷⁴ Jag kommer inte att upprätthålla något motsatsförhållande mellan de två begreppen när jag använder dem för att tala om olika former av kritik. Snarare ser jag dem som delar i ett spektrum där civilisation handlar om det teknologiska och institutionella, om samhällets utformning och struktur medan kultur handlar om värderingar och upplevelser av exempelvis gemenskap. De två delarna är många gånger beroende av varandra och som Stolare påpekar har de båda, då de bildar utgångspunkter för kritik, en tydlig tendens att sammanflätas.²⁷⁵ Teknologiska förändringar kan exempelvis ses som frukten

272 Edquist, 2001; Ljunggren, Jens, 1999. *Kroppens bildning: Lingvgymnastikens manlighetsprojekt 1790-1914*. Eslöv: Brutus Östlings bokförlag Symposion; Stolare, 2003.

273 Stolare, 2003.

274 Kultur var kopplat till tyska idealistiska bildningstraditioner: "Kultur identifierades med begrepp som 'själ' (*Seele*), 'frihet', 'konst' medan civilisation är sådant som 'samhälle' (*Gesellschaft*), 'rösträtt', 'litteratur'" Hansson, Jonas, 1999. *Humanismens kris: Bildningsideal och kulturkritik i Sverige 1848-1933*. Eslöv: Brutus Östlings bokförlag Symposion, s. 48.

275 Stolare, 2003, s. 24-28.

av värderingsförskjutningar men också upphovet till dem. För att vara följsam mot materialet, men ändå kunna kategorisera och staka ut linjer i det menar jag att det är lämpligt att använda sig av stora kategorier som markerar olika delar av det spektrum det här är fråga om. I den analys jag nedan gör används därför kultur- och civilisationskritik som rubriker på två kategorier som ger en övergripande orientering.

Som jag i inledningskapitlet framhöll syftar begreppet *civilisationskritik* på synsätt som ger uttryck för tveksamhet inför samhällets teknologiska och materiella förändringar och är naturorienterad. Denna form av kritik kretsar kring samhällets och människans förhållande till naturen och som beskrevs i inledningen kan man inom ramen för denna kritik tala om ett pastoralt ideal som den vägledande visionen. Människan och samhället måste befinna sig i ett harmoniskt tillstånd i förhållande till naturen då den ger något till människan som är av högst vikt.

Den andra delen, *kulturkritiken*, behandlar relationerna mellan å ena sidan individen och samhället, å andra sidan relationen individ till individ. Visionen kan i denna form av kritik beskrivas som en moralisk utopi. I denna är kärlek till medmänniskan och förmågan att se bortom de egna intressena tillsammans med människans förhållande till Gud centrala värden. Kulturkritiken kretsar på detta vis kring tankar om delaktighet, ansvar och frihet.

I den forskning jag ovan berört som undersökt moderniseringskritik utgör inte föreställningar om genus någon central del.²⁷⁶ Som nedan ska visas spelar dock genus en viktig roll i synen på hur livet bör levas och vad som är problematiskt i samtiden, problemen knyts ofta till femininitet och lösningarna till maskulinitet.

De fyra perspektiven som ger utgångspunkter för de två formerna av kritik skiljer sig åt på viktiga punkter, men har också grundläggande likheter. Inget av synsätten manar till vad som utifrån Heelas och Woodheads uppdelning kan förstås som förhållningssätt som knyter an till tanken om det subjektiva livet. Snarare är de på olika sätt klara representanter för livet som-synsätt. Människan manas inte att söka sig inåt mot de egna känslorna och upplevelserna, mot det personliga och unika, det som skiljer en person från en annan och som för henne kan upplevas och förstås som meningsfullt. Riktningen går tydligt åt andra hållet. Som vi sett och tydligare ska se, betonas det allmängiltiga och

276 Ljunggren har ett tydligt genusperspektiv, men inte fokus på moderniseringskritik.

människan som del i större sammanhang. För att veta vad man behöver ska man vända sig utåt till de sammanhang människan är del av liksom till hälsans auktoriteter. Som människa upptäcker man inte livet själv utan får det förklarat för sig och givet till sig.

Civilisationskritik

De civilisationskritiska dragen framträder klarast då vi ser till det analysområde som behandlar synen på kroppen. Bland de tre tidskrifterna är *Hälsövännern* den som tydligast uttrycker civilisationskritik. I den allmänna och återkommande oron och ibland klagan på samtiden framstår det ofta som om problemen är påtagliga. Kärnan i klagosången består i att varna för samtidens konstlade och onaturliga sätt att leva. Det naturliga, den naturliga maten, den naturliga aptiten, det naturliga utlevandet av drifter och mötet med naturen ställs som motpol till samtiden och är det som man bör sträva efter.

Begreppen natur och naturlighet med dess motsatser kan användas på olika sätt. Klart är att naturbegreppen används i en tydligt normativ bemärkelse i materialet då det naturliga står för det sanna, goda och rätta. Naturen och det naturliga är något att ställa annat mot och som får det andra att framstå som exempelvis onaturligt och där med dåligt och oönskat. På detta sätt bildar förståelsen av naturen en referenspunkt som orientering och värdering sker utifrån. Den ger struktur och används som Sten Philipson uttryckt det ”för att *skapa viss ordning i vår erfarenhetsvärld*”.²⁷⁷ Som han kommenterar kan man då naturbegreppet används för att beteckna det som ytterst är sant och gott säga att det ges en metafysisk innebörd.²⁷⁸ Jag menar att det många gånger ges en metafysisk innebörd då det används för att förklara vad människan är, behöver och är en del av. Det har en strukturerande funktion som gör det möjligt att ge en bild av läget i samtiden och bedömning av det förflutna samtidigt som det pekar ut en önskvärd kurs in i framtiden. Naturföreställningarna bildar på så vis en horisont mot vilken samtidsmänniskans levnad bedöms och som vi sett och tydligare ska se, avtecknar den sig i ett ofördelaktigt ljus.

277 Philipson, Sten M, 1984. *Med naturen som referenspunkt: Om livsåskådningar i miljörelsen*. Lund: Doxa, s. 40.

278 Philipson, 1984, s. 39-41.

Det naturliga livet och samtidens problem

Den diagnos som ställs utifrån det naturligas horisont förklarar att hälso problemen uppkommit som en följd av att människans förhållande till naturen är brutet eller förvanskat. Problemen är omfattande och handlar om hur människan som enskild individ lever och hur den kultur och det samhälle hon är del av fungerar. Den dystra bild jag menar att man kan se i materialet är inte unikt, snarare stämmer den väl överens med den man ser i tidigare forskning om sekelskiftet. Återkommande är en syn på samtiden där problemen är överhängande och knutna till samhällets modernisering och utveckling som gör att motbilder framhålls. Natur- och landsbygdsromantik är viktiga inslag inom exempelvis den vid tiden livaktiga nykterhetsrörelsen. I synsättet vi finner inom denna rörelse är landsbygden genom sin naturlighet och ofördärvadhet ett moraliskt och hygieniskt riktmärke och står både för det rätta, ursprungliga och oförvanskade liksom för det sunda och hälsosamma. Mycket likartade perspektiv finner vi också bland läkare som engagerade sig i frågor som hade att göra med som industrialiseringen och de problem nya produktionsformer bar med sig. Historikern Maria Arvidsson pekar på i sin avhandling om arbetareskyddet kring sekelskiftet att landsbygdens mer naturnära liv bildar den sunda kontrasten till staden och fabriksarbetet. En i samtiden inte ovanlig föreställning, som bland annat framfördes av *Hälsövännens* redaktör Henrik Berg, var att städerna rent av skulle dö ut om de inte gavs nytt liv genom de friska landsbygdsbor som flyttade in.²⁷⁹

Föreställningen om naturen blir en vattendelare och har den strukturerande funktion jag genom Philipson ovan talade om. Naturen och landsbygden blir den sunda motpolen till en urbaniserad kultur som gått över styr. Denna kritiska syn på den samtida urbana kulturen är enligt Jens Ljunggrens avhandling om Linggymnastiken vanlig. Han menar att det kring sekelskiftet fanns en utbredd uppfattning om att människan tappat kontrollen över den egna kulturen och att den drev henne, snarare än tvärs om. En del av kritiken mot samhället vi kan se bland både lingianerna och nykterhetsrörelsen handlar om vad man uppfattar som samtidens påtagliga ensidighet. Inte minst arbetslivet kritiseras för detta, men också den framväxande sporten utsätts för kritik. I kritikernas ögon framstår sporten som ett exempel på samtidens specialisering och prestationsjakt som driver människan bortom det naturligas och sundas

279 Arvidsson, 2002, s 198-199.

gränser. Tydligast är kritiken av sporten från Linggymnasternas håll, men också från nykterhetsrörelsen höjdes varande fingrar.²⁸⁰

Den senare rörelsen ger uttryck för ett civilisationskritiskt synsätt där nykterhetsfrågor utgör den centrala punkten i kritiken av samtiden. Inom nykterhetsrörelserna och den ofta lierade vegetarianismen framhölls samtidsmänniskans skadliga levnadssätt och man verkade på sina håll för en reformering av kulturen i en mera naturenlig riktning. Den reform många talade om var tydligt antiurban och man förespråkade ett renlevnadsideal som i sina övergripande drag stämmer med det vi kan se i de tre tidskrifter jag analyserat: enkla vanor, seder och bruk, enkel och naturlig kost med lite om något kött, måttlig – om någon – alkoholkonsumtion, fysisk aktivitet och stärkande vistelser i naturen. Ambitionen tycks också inom rörelsen varit likartad den som kan utläsas ur mitt material; hälsa och styrka till individen och folket i nuet och i framtiden. Som en följd av betoningen på hälsa har senare forskning menat att nykterhetsrörelsen var ”en del av den hygieniska rörelsen, man kan nästan våga hävda att den var hygienismens massrörelse.”²⁸¹ Likheter med och spår av denna ”massrörelse” ser vi i materialet som konkret yttrar sig i snarlika problembilder och lösningar.

Som bland annat medicinhistorisk forskning visat diskuterades och debatterades nervrelaterade ”kultursjukdomarna” i landet, vilket också ses i materialet. Uttryck som ”nervositeten”, ”nervsvagheten” och andra relaterade begrepp används om vart annat och är många gånger omöjliga att skilja åt.²⁸² Även för dåtiden tycks begreppen flyta i varandra och en av materialets skribent konstaterar att ”en fullt uttömmande definition på hvad som skall förstås med nervositet, låter sig knappast göra.”²⁸³ De nervösa problemen som det inte tycks råda någon tydlig begreppslig eller medicinsk enighet om tas som intäkt för att allt inte står rätt till i det samhälle som växte fram. I Sverige ser vi fram till mitten av 1910-talet en nästintill obrutet stegrande kurva för antalet sjukdomsfall. Under den undersökta perioden vårdades årligen drygt 1 200 personer på svenska sjukhus för neurasteni, vilket är en ungefärlig fördubbling jämfört med fem år tidigare. Teorierna kring varför neurastenin och närbesläktade

280 Ljunggren, 1999; Edquist, 2001, s. 168-169, 186-187.

281 Edquist, 2001, s. 199.

282 Se exempelvis *Hälsövänner*, 1911, 1, s. 16 – ”nervösa åkommor”; 3, s. 48 – ”nervsystemet”, ”ej nervös”; 5, s. 79-80 – ”Nervsjuk”, ”nervsvaghet”, ”är nervös”; 6, s. 94-95 – ”nervsvaghet”, ”en nervös man”, ”litet nervös”, ”nervositet”.

283 *Hälsövänner*, 1911, 14, s. 218.

sjukligheter så plötsligt dykte upp var vid tiden många och förenas i en gemensam pessimistisk och ofta konservativ grundton. För många var det moderna samhället och staden med sin uppsjö av intryck, nöjen, hets och stress källan till det onda; sjuklighet, svaghet, degeneration.²⁸⁴

Den oro för folkets hälsa som vi kan se under den berörda perioden bör också ses i förhållande till föreställningar om maskulinitet och femininitet. Den amerikanske historikern Clifford Putney visar i sin undersökning av rörelsen – eller kanske hellre idealet – *muscular Christianity* i USA att det under decennierna kring sekelskiftet fanns en utbredd oro för att män i allmänhet och de bildade i synnerhet var på väg att feminiseras. Särskilt oroande var statusen på många präster, men också många av de ideal man menade att de viktorska protestantiska kyrkorna företrädde. Kyrkan förstods som femininiserad och upplyftande av sårbarhet, underordning, svaghet och en form av blödig andlighet som i det närmaste sågs som motsatts till dåtidens föreställningar om mannens naturliga drifter och behov. Mannen var i behov av kämpatag, fysisk ansträngning och långt från den sentimentala kultur man menade att kyrkan odlade och som var anledningen till att männen i påtaglig utsträckning övergav kyrkorna. En av förgrundsgestalterna inom rörelsen – som vi stött på i mitt material som ett ideal – var Theodor Roosevelt. I sin självbiografiska *The strenuous life* (1901) beskrev han hur han genom vad som kan ses som manlig självkultivering gick från liten och klen till stark, sund och handlingskraftig. Den oro inför samtiden och det ideal som exempelvis Roosevelt uttryckte och som många menade behövdes i kyrkorna inskränks inte till att endast omfatta de grupper som omfamnar det muskulösa kristna idealet. Snarare är oron utbredd och problemet som entydigt pekats ut är den moderna urbana kulturen. Samtiden i staden utan kroppsliga utmaningar för männen och med för mycket och för ensidigt intellektuellt arbete förklenar dem fysiskt och mentalt.²⁸⁵

Den klagan på samtiden som Putney framhåller stämmer i många drag med den jag ovan lyft fram. Till skillnad från ovan pekar han på hur samtidens ”kris” och kritik bör ses som grundad i ett upplevt hot mot den sunda maskuliniteten. I den bild Putney ger är det manliga idealet tämligen hårdfört, något oborstat och muskulöst. Den maskulinitet vi kan se i mitt material är av ett något annat slag. Fokus är inte på naturens

284 Johannisson, 2005, s. 146-155; Johannisson, 1990, s. 106-114; Pietikainen, 2007, s. 86-88; Edquist, 2001, s. 168-172; Ljunggren, 1999, s. 207; Arvidsson, 2002, s. 100-104.

285 Putney, 2001, s. 19-39.

härddande effekter, snarare på dess vitaliserande och det kroppstränings- och idrottsintresse vi kan se i hans undersökning skiljer sig också från mitt material. Klart är att mannen ska hålla sig stark och frisk, idrott och tävlan är dock ingen nödvändighet; snarare knyts den kroppsliga vigören till prestation i arbetet och den nytta mannen kan vara till. Han ska inte så mycket tävla och framhålla sig själv som vara produktiv.

Forskningen jag ovan lyft fram pekar på synsätt där kulturen framhålls som problematisk och som orsak till sjuklighet. Även om synsätt av detta slag finns klart företrädna i mitt material är det lämpligt att utifrån mitt syfte framhålla två delvis andra tankelinjer som tydligare kan visa den maskulina normen i föreställningarna och som kan ge en precisare bild av människosynen. Den ena linjen talar om att man som människa måste höja sig över sin samtid och den andra om inneboende problem i människan. De två linjerna ser samtiden som problematisk. De lyfter också fram antaganden om människan som framhåller problem som tidlösa och att hon befinner sig i ett spänningsförhållande till den kultur hon lever i. Hon är i behov av den, men måste också kunna ställa sig över den.

I föregående kapitel analys talade jag om den naturliga och den disciplinerade kroppen som två grundläggande förhållningssätt till kroppsligheten. Det förra talar för kroppen som något som med naturen är på ett visst sätt som människan måste rätta sig efter. Som människa måste man ta hand om sin kropp och kroppsliga problem uppstår när man antar att man inte behöver bry sig om den eller då man tror att man som människa klarar av vad som helst, när man glömmer att man lever på kroppens villkor. I det senare synsättet var kroppen framför något att vårda, något att vara uppmärksam på och ständigt kontrollera då den hotade människans herravälde över sig själv. De lustar och drifter det här var fråga om sågs inte som en del av en ofrånkomlig mänsklig konstitution hon var tvungen att acceptera utan som något att förhålla sig kontrollerande och kväsande till. Jag menar att tidskrifterna talar för att det i samtiden finns en påtaglig glömska och ovilja att se vad det innebär att vara kroppslig som kulturen i stort manar till. Som delar av denna kultur sköter folk inte sina kroppar på ett naturligt sätt och många har problem att tillämpa den nivå av disciplin som samtiden kräver. Frosseriet, felätande, dryckenskapen, bristande eller felaktig motion, dålig personlig hygien liksom felaktigt ordnade sätt att bo är legio i samtiden och ger grogrund för ohälsa och degeneration. Samtidskulturen leder den kroppsliga människan fel och hon måste vara på sin vakt i förhål-

lande till det samhälle hon lever i. Många gånger räcker det inte att bara vara vaksam, man behöver också resa sig över den allmänna meningen och folk i allmänhet. Hotbilderna fångas, som Gustavsson framhåller angående den berörda tiden, med begrepp som ”massan” och ”masskultur”.²⁸⁶ Kulturen är i den civilisationskritiskt färgade människosynen ett hot och något att ta avstånd från medan frihet och förmåga att sätta sig över de gängse synsätten formas till hälsomedel.

Detta är dock inte hela bilden, människosynen man kan se i materialet talar också för att hon behöver den gemensamma kulturen för att hantera och kontrollera sin kropp. Hon behöver lära sig vad hon ska göra – vilken mat som är lämplig, hur gymnastik ska gå till och hur bad ska genomföras. Den bild som ges är att det många gånger kan vara ett vanskligt projekt att ta hand om den egna kroppen och att man för detta behöver kunskap, gärna ny och vetenskaplig som kan förklara den mänskliga kroppen och ge instruktioner. Kunskap av detta slag ligger inte på ett självklart vis för henne, det krävs auktoriteter som berättar hur livet ska levas. Hon behöver få kunskap om det naturliga genom de av kulturens språkrör som hon har att tillgå. Läkare, vetenskapsmän och kyrkans män har alla centrala funktioner att fylla oavsett kulturens tillstånd; det som gör nuet speciellt och deras tjänster efterfrågade, är det osedvanligt dåliga tillståndet. Kroppens sexualdrift finns alltid där och det framstår inte som om det är unikt för det tidiga 1910-talet att barn och ungdomar måste uppfostras för att kunna kontrollera den. Inte heller de vuxna människans sexualdrift är unik, samtiden med alla sina danspalats och ymniga drickande gör den bara ovanligt svår att hantera. Irrationella läror och farliga preparat är av gammalt datum och i människan tycks det alltid ha funnit en drift som leder henne bort från ett liv i strävsamhet, men också att hon har en tendens att arbeta för mycket; det finns anledningar till att söndagen alltid varit vilodag.

Tankarna om samtidens problem och människans grundläggande och inneboende problem blottar föreställningar om manligt och kvinnligt och hur den människosyn som ligger till grund för synen på hälsa bär klart manliga drag. Som tidigare forskning visat kom friheten och självständigheten under 1800-talets senare del att ingå som en allt viktigare del i den borgerliga maskuliniteten.²⁸⁷ I de studerade tidskrifterna är en

286 Gustafsson, 1996, s. 62.

287 Tjeder, David, 2003. *The Power of Character: Middle-Class Masculinities, 1800-1900*. Stockholm: Författares Bokmaskin, s. 199-206. Tjeder uppehåller sig framförallt vid ekonomisk frihet som gör mannen obunden och självständig.

riktig man fri, han kan sätta sig över gängse tankesätt, är inte beroende av andras mening och kan göra det han behöver. Den hälsosamma människan, mannen, som vi möter i mitt material ska förhålla sig till sin tid, vara kritisk och reflekterande så att han inte dras med av massan och in i en kultur av onaturlighet. Han har också, till skillnad från kvinnan, möjlighet till det, där hon handlar ”reflektoriskt” men ”reflektionslöst” tänker han efter med hjälp av vetenskapliga insikter.²⁸⁸ Som en följd av detta blir han inte bara sin egen räddare, han blir också samhällets hopp och den som kan möjliggöra en reform av samtiden. Hälsa och maskulinitet knyts på detta sätt till varandra vilket också får till följd att manligt överordnas kvinnligt då det som behövs i samtiden är manliga karaktärsdrag och förhållningssätt. Hotet ligger i det feminina; i beroendet och oförmågan att höja sig över det allmänna tyckandet.

Tydligast ser vi detta i berättelserna om kvinnan som uppsöker kvacksalvaren på grund av sin okunskap, bristande rationalitet och tilltro till föräldrat och ovetenskapligt vetande. Som berättelsen följer räddas hon i sista stund av den person som har allt det som hon själv saknar; den rationelle manlige läkaren som utbildat sig i skolmedicinen. Han kan genomskåda kvacksalvarens bluff och ger henne hälsan åter. Oftast är det riktigt illa ställt med kvinnan när läkaren träder in på scenen, om hon inte fått hjälp av honom hade hon varit förlorad. På ena sidan i berättelsen har vi mannen som med vetenskap och förnuftigt tänkande kan sätta sig över det allmänna tyckandet och föräldrade synsätt, på den andra kvinnan och det allmänna tyckandet som ofrånkomligen leder fel.

Berättelserna uttrycker å ena sidan förståelser av kvinnan, å andra sidan synsätt på folket i allmänhet, kvinnor som män och det förhållande de bör ha till hälsans auktoriteter. Berättelsernas funktion i sammanhanget är trots allt att visa på generella problem, men med det synsätt berättelserna för med sig förkroppsligar kvinnan allmänheten som femininiserar och underordnas de maskulina auktoriteterna. Kvinnan och allmänheten räddas av de manligt genderiserade läkarna och vetenskapen. De förra gör fel och det är talande att det i de avskräckande berättelserna i princip aldrig är en man som uppsöker homeopaten; han kan motstå denna frestelse som grasserar bland folk i allmänhet.

Av förståeliga skäl framställs inte kvinnor i *Hälsokällan* och *Hälsovindar* som dumma när de besöker homeopaten. I *Hälsokällan* förekommer det en längre serie om elektrohomeopati i vilken många avsnitt ägnas

288 *Hälsokällan*, 1910/11, 8, s. 180.

åt sjukdomsberättelser. När vi ser till vilka det i dessa berättas om är fördelningen mellan män och kvinnor påtagligt jämn. Män och kvinnor framställs i lika hög grad som sjuka och hjälpsökande och på så sätt knyts inte hälsa eller sjuklighet till något av könen. Däremot kan vi se en skillnad i fråga om hur män och kvinnor framställs då vi ser till vem det är som berättar om de som tar hjälp av elektrohomeopatin. Det är nästintill uteslutande män som talar om vad som hänt, vem som sökt hjälp, vari den bestod och vilket resultatet blev.

Kunskapen om det naturliga

I materialets föreställningarna om samtiden och vad som får människan att bli sjuk och må dåligt spelar vetenskapen och synen på den en central roll. Vetenskapen ger insikter som framförallt mannen är i besittande av och som förklarar vad människan är och vad hon behöver. Bland vetenskaperna intar medicinen i allmänhet och fysiologin i synnerhet en framskjuten plats. En av anledningarna till detta ser vi i 1800-talets grundmetafor organismen som under århundradet sväljer och omformar den tidigare maskinmetaforen. I en organism samverkar de olika delarna för att nå ett mål och då en del är skadad har det återverkningar på de andra. ”Människan, samhället och kulturen utvecklade sig som en växande kropp”, de olika delarna är förbundna med varandra och sjukdom i en del påverkar de andra. En sjuk människa sätter spår i kulturen och vice versa. Höjdpunkten på den process genom vilken inte bara biologiska företeelser som människans biologiska kropp förstods med utgångspunkt i organismtänkandet nåddes vid sekelskiftet. Kring denna tid ser vi enligt Gustavsson en situation då problem, metoder och metaforer var ”indränkta” i ett medicinskt språkbruk. Medicinen är i sammanhanget riktmärket, normalvetenskapen, som angav den övergripande mallen för hur människan och hennes liv skulle förstås. Som en följd av den upphöjda position medicinen gavs och då medicinen undersöker, behandlar och har kunskap om det biologiska – naturen – flyter det moraliska, vetenskapliga och naturliga samman.²⁸⁹ Att gå mot vetenskapen innebar att gå mot naturen och med det också det rätta.

Det naturalistiska perspektivet fungerar här som en klar stöttepelare för föreställningar om det naturliga, genom vetenskapen skapas och legitimeras det. I den bild som ges av vetenskapen i materialet uttalar den sig om det generella, om gemensamma drag hos alla människor som kan

289 Gustafsson, 1996, s. 75-77.

förklara varför det är som det är i samtiden. Eftersom människan i grund och botten är den samma har samtiden något att lära av tidigare epoker. På så vis ger vetenskapen också grund för att blicka bakåt i historien, mot tider när folk levde hälsosammare och var sundare, vilket göra att kritiken i dessa fall kan få reaktionära drag.

De reaktionära dragen har uppmärksammats av Petteri Pietikainen i hans undersökning av föreställningar om neuros under 1900-talets början i bland annat det material jag analyserar. Emellertid menar jag att man, sett till materialet i sin helhet och inte bara det som berör nervproblemen som står i Pietikainens fokus, måste vara försiktiga med hur vi viktat de reaktionära tendenserna i förhållande till andra. I den kritik vi kan se menar jag att man först och främst inte vill dra klockan tillbaka utan att man istället vill forma ett sunt samhälle med hjälp av de medel som står att finna i samtiden. Det viktigaste medlet är vetenskapen och implementerandet av dess synsätt och praktiker i livet och samhället framstår som av högsta vikt. På detta sätt liknar perspektiven de Arvidsson funnit i fråga om synen på arbetsrelaterade problem. I mitt liksom hennes material låg inte problemen i den nya tekniken utan i sätten den användes.²⁹⁰

Till del menar jag att mitt materials synsätt fångas genom att se till några av dragen i den reaktionär modernism Pietikainen menar att man kan se hos den svenska rasbiologins starke man Herman Lundborg. Enligt Pietikainen fanns det i detta auktoritära synsätt en önskan om att förena vetenskap och traditionella nationella värden som ofta förkroppsligades av en fri och stolt bondebefolkning.²⁹¹ I mitt material är vetenskapen inte främst ett medel för att kunna bevara eller återskapa vad som en gång var. I högre grad ger den verktyg för att skapa något nytt och sundare där människans vetenskapligt underbyggda samhörighet med naturen är en självklar del av livet. Livet på landet eller i tydlig anknytning till naturen, som på kurorten, är ett ideal samtidigt som man också talar för nya sundare sätt att leva. Inspiration kan gärna hämtas från det förflutna, men något entydigt idylliserande är det inte fråga om. Det förflutna är som bekant också något man varnar för. Vetenskapen och vetenskapliga förhållningssätt framstår däremot i en påtagligt positiv dager då de inte knyts till samtidens problem, utan förväntas ge lösningar på många av dem. Ett tydligt exempel på vetenskapens hälsobringande potential ser

290 Arvidsson, 2002, s. 196.

291 Pietikainen, 2007, s. 81-83, 92-93.

vi i striden om homeopatin där båda sidor argumenterade för vetenskapligheten i det egna synsättet.

Den människosyn som vetenskapen skapar är genom sin utgångspunkt i antaganden om oföränderliga mänskliga behov som förklaras som naturliga påtagligt statisk. Ett mycket starkt tolkningsmönster skapas som å ena sidan ger en bild av hur samhället och kulturen borde ordnas, å andra sidan grund att bedöma individers och grupperns levnadsmönster. Hälsans maskulinitet utgör här en central del då folk i allmänhet och vissa grupper i synnerhet kritiserar på grunder som kan förstås som avhängiga deras brist på maskulinitet. Massan kritiserar för dess brist på kunskap och frihet som ett kritiskt förhållningssätt ger, de övre klasserna för dess förvekligande och onaturligt arbetsskygga levnadssätt.

I skapandet av människosynen är inte bara vetenskapen viktig – även om den är viktigast – den kristna tron utgör också en del. Som vi i föregående kapitel såg uttalade man sig också, framförallt i fråga om vikten att arbeta, utifrån kristendomen om det mänskliga livets grundläggande förhållanden. Liksom vetenskapen uttalar man sig här om det bestående och givna. Från vetenskapens och teologins frusna bild av människan går man från förklaringar av vad som är till hur det bör vara. Vara blir böra och individers och samhällens sätt att leva blir en fråga om moral utifrån den underliggande synen på levnadssättens naturlighet. Genom denna tankevända ger den statiska synen på människan också grund för en statisk samhällssyn där livet måste organiseras i enlighet med det naturliga. Knutet till tanken om det naturliga finner vi organismtänkandet som genom sin betoning av helheten och alla delars bidragande till den fungerar konserverande. Då helheten betonas skymms samhälleliga spänningar och krav på förändringar som kan ställa grupperns intressen mot varandra. Klasskamp och motsättningar ges inte något begreppsligt utrymme då människan framförallt är en del av och har skyldigheter mot samhällsorganismen.²⁹²

Då samtidens starka livstolkande perspektiv var för sig och i förening ger tydliga bilder av det naturliga, uppstår en i det närmaste totalitär situation på hälsan och hygienens område. Eva Palmblad menar i sin avhandling om den svenska hygienismen med fokus på *Hälsövännens* utgivare Henrik Berg att man kan tala om en ”mediko-teologi”. Med begreppet pekar hon på hur vetenskapliga ideal och en vetenskaplig världsbild flätas samman med dito kristna och bildar en mycket stark

292 Palmblad, 2005, s. 162-163.

och normativ berättelse om livet. I hennes utläggning ligger fokus på retoriken och hur en kristen schablon används i förklaringen av vetenskapliga insikter och om hur man som människa bör förhålla sig till livet. I den mediko-teologisk retoriken ”förklaras att för alla livsprocesser har Skaparen stiftat lagar, och på hälsans område kallas de hälsoregler.” Palmblad menar att inslag ”i den kristna idévärlden – tankar om straff, skuld, botgöring, rening, pånyttfödelse – hade en tendens att återbildas i profaniserad form”.²⁹³ Det vetenskapen gör är att den lär känna och förklarar den skapelsegivna ordningen som å ena sida kan undersökas empiriskt och som å andra sidan har ett moraliskt värde och en meningsfull struktur. Brott mot ordningen orsakar sjukdom och ifrågasättande av den är ett ifrågasättande av livets grundstruktur. Naturen blir i synsättet ett uttryck för det gudomliga vars avsikter för människan kan avläsas genom studier av naturen och sätten den fungerar. Människan drar sjukdom över sig genom brott mot det naturliga som också är den ordning Gud givit världen. Tanken om en mediko-teologi stämmer i delar väl överens med den bild vi kan se i materialet. Vetenskapen och den kristna tron bildar på många håll ett sammanhållet perspektiv där pastor Liljequists antaganden om att man endast får tillföra människan sådana ämnen Gud skapade henne av utgör ett exempel.

Tanken om en mediko-teologi är intressant, men utifrån mitt material inte helt oproblematiskt. Klart är att kristen tro och empirisk vetenskap inte utgjorde två strängt skilda kategorier och att vetenskapen – i varje fall i den populariserade form som vi ser i materialet – i vissa fall utlägger en i grunden kristen människosyn. Vad jag däremot ställer mig frågande till utifrån mitt material är vad från den kristna idévärlden som reflekteras i föreställningarna om hälsa. De enskilda delar Palmblad nämner har jag svårt att se och det förefaller mig rimligt att tänka sig andra aspekter som centrala i synen på hälsa i ett lutherskt sammanhang. Snarare än att peka på exempelvis föreställningar om botgöring och rening menar jag att tanken om människan som skapad av Gud och människan i relation med Gud spelar en viktig roll. De delar av den kristna människosynen jag menar har påverkan på synen på hälsa ger olika relationer som centrala och som motivation för hälsan, vilket fördjupas i följande del.

293 Palmblad, 2005, s. 201-202.

Kulturkritik

Kulturkritiska drag och teman framträder på många håll i de tre tidskrifterna. Som klargjorts ovan behandlar kulturkritiken förhållanden mellan människor, mellan människa och nation och mellan människan och Gud. I den kulturkritik man kan tala om i de tre tidskrifterna är det lutherska och det nationalistiska perspektivet mest framträdande och inom ramen för dem kan vi se fyra teman: arbetet, nästan, Gud och nationen. De tre första temana är framförallt centrala utifrån det lutherska synsättet.

De två perspektiven bör ses som företrädare för livet som-synsätt då människan i dem ges en tydlig plats och roll i en större berättelse som ger hennes liv och i vårt fall också hälsa, mening som går utöver henne. De övergripande berättelserna och föreställningarna om människan och hennes roll i tillvaron intar en normerande funktion då de förklarar hur livet är och bör vara. Som Heelas och Woodhead uttrycker det angående den livet som-miljö de finner i sin undersökning: ”sanningen och godheten ligger inte i kultiverandet av unik individualitet” utan i att ”tygla en sådan individualitet genom konformitet mot ett högre, gemensamt, auktoritativt gott”.²⁹⁴ Tillvarons mening och struktur är tillgänglig och given genom traditionen och dess auktoriteter som talar om något värdefullt gemensamt.

Hälsosyn i en luthersk kontext

Jag berörde redan i föregående del hur kristna trosföreställningar påverkar synen på människan och hennes hälsa. Eva Palmblads tanke om en mediko-teologi har sina klara förtjänster då den riktar blicken mot det sätt som kristna antaganden flätades in i och erbjöd en struktur åt de vetenskapliga. Jag menar dock att blicken måste riktas tydligare mot de kristna, lutherska, synsätten i förståelsen av hälsa om en, i livsåskådningssavseende, rättvisande bild av ska kunna ges. Utifrån den hittillsvarande forskningen om synen på hälsa i Sverige kring sekelskiftet 1900 framstår det också som ett angeläget projekt. Eva Palmblad är en av få forskare som överhuvudtaget berör en kristen tematik, men också hon gör det på ett sätt som inte lyckas identifiera den teologiska förankringen eller dess specifikt lutherska karaktär. Den tidigare nämnde Gustavsson nämner kristna dygder och Arvidsson som undersökt synen på arbete och hälsa kommenterar i förbigående att arbete ”var en dygd och ett måste enligt

294 Heelas och Woodhead, 2005, s. 14.

Luthersk tradition.”²⁹⁵ Inger Hammars religionsvetenskapliga avhandling *Emancipation och religion. Den svenska kvinnorörelsens pionjärer i debatten om kvinnans kallelse ca 1860-1900* är ett undantag, även om hälsa inte står i hennes fokus.²⁹⁶ Däremot berör hon synen på sedlighetsfrågor i sekelskiftets lutherska svenska kontext och som vi sett i föregående kapitel utgör synen på sedlighet en del i hälsoförståelsen. I det material jag studerat är en lutherskt kristen sexualmoral och syn på könen en av de delar som bidrar till synen på vad som är sedligt. Att framhålla sedlighetsdebatten i tidskrifterna som de mest lutherskt influerade delarna skulle dock vara ett misstag. Snarare menar jag att man bör se efter de sätt som arbete och hälsa knyts till varandra, vilket också kan hjälpa till att tydliggöra de sätt som hälsa och maskulinitet knyts till varandra. Förhållandet mellan arbete och hälsa behandlades i föregående kapitel delar om relationalitet och luthersk rationalitet. Där infogades det i en livet som-ram utifrån vilken jag talade om arbetet som en följd av människans relation till Gud och hur Guds omsorg om människan gav ramar att leva livet i förhållande till.

Den lutherska tron och kyrkan spelade, som exempelvis Hammars avhandling gör klart, vid tiden kring förra sekelskiftet en annan roll än vad de gör idag. Kyrkan och den kristna tron var inte främst en fråga för eller något som endast berörde de bekännande kristna som aktivt tog del i kyrkans liv. Snarare bör man se det som att lutherska synsätt utgjorde centrala och givna delar av kulturen – utan att de för den skull framställdes som explicit lutherska. De utgjorde centrala referenspunkter som påverkade andra delar av den dåtida kulturen. Att de utgjorde viktiga och vad det tycks, också självklara referenspunkter, menar jag att man kan se i mitt materials lättvindiga sätt att alludera på eller lyfta in citat från Luther eller Bibeln. Luther, Bibeln och central kristen tematik är resurser som används i vardagliga sätt att resonera och som för läsaren inte behöver förklaras närmare. Som jag ser det är detta framställningssätt, där man exempelvis jämför skolmedicinens företrädare med profeten Daniel, endast rimligt i en kontext där han är allmänt känd och står för något man ser som positivt. Att framställa Luther som hälsoreformator är också rimligt utifrån samma logik, hans status som kämpe och sanningssägare tycks givna. Ingen av skribenterna argumenterar för sitt användande av berättelser eller synsätt som är att se som kristna eller knutna till dess

295 Gustafsson, 1996, s. 77; Arvidsson, 2002, s. 95.

296 Hammar, Inger, 1999. *Emancipation och religion: Den svenska kvinnorörelsens pionjärer i debatt om kvinnans kallelse ca 1860-1900*. Stockholm: Carlsson.

mytomspunna centralfigurer, vilket gör att intrycket är att det är sådant man som läsare bör känna till.

Det kristna arvet menar jag på detta sätt bör ses som en central klangbotten för antagandena om hälsa och att det ibland ljuder tydligare än annars. Trots det – och utan att vilja göra mig till tals för ett synsätt som ger kultur och kristna förståelser och förhållningssätt som två av varandra oberoende storheter – menar jag att det kan vara lämpligt att för en större klarhet i det livsåskådningsrelevanta skilja mellan uttryck för kristen luthersk teologi och sådana som lämnat sin ursprungliga teologiska kontext och blivit en del av kulturen. Vissa utsagor och synsätt man kan stöta på i ett material som mitt kan tolkas som knutna till luthersk teologi som just teologi. De kan också ses som uttryck för en kultur i vilken teologin blivit till kultur, det gängse sättet att tänka på. För att tala med Urban Claesson kan man i det senare fallet tala om en sekulär ”återklang” av lutherska antaganden. Claesson visar i sin artikel ”Att lösa klimatproblem med Luther eller Calvin” hur man kan tänka sig att lutherskt teologiska antaganden levt vidare i sekulär form. Med exempel från bland annat arbetarrörelsens förhållande till alkoholen visar han hur ett sådant skeende kan gå till, vilket får honom att tala om den som en ”sekulär metodism”.²⁹⁷

I arbetarrörelsens fall handlar det om hur man inom rörelsen hållit fast vid synsätt som tagits ur sin ursprungliga metodistiskt teologiska kontext. Kopplingarna till kristen teologi har klippts av medan många av de ideal, antagandena och den praktik de är förbundna med är oförändrade. Jag menar att det många gånger är på ett liknande sätt i synen på hälsa, att lutherska antaganden vandrat vidare och blivit självklara delar i synen på människan och med det hälsan. Att skilja återklang från antaganden som i en snävare mening är att se som teologiska är i ett material som mitt vanskligt, men i många fall av intresse eftersom det kan ge en klar bild av de livsåskådningar som påverkar synen på hälsa. Med en bild av varifrån influenser och tematik kommer är det lättare att se människosynsantagandena. För att överhuvudtaget kunna hantera frågan om synsättens hemort behövs viss inblick i delar av den lutherska teologin. Jag ska därför inleda med att ta upp delar av den lutherska kallelseläran

297 Claesson, Urban, 2008. ”Att lösa klimatproblem med Luther eller Calvin” *Luther som utmaning: Om frihet och ansvar*, red. Gerle, Elisabeth. Stockholm: Verbum, s. 192.

och den synen på arbetet den bär med sig innan jag visar hur det tar sig uttryck i materialet.

Kallelsen, arbetet och medmänniskan

I den lutherska arbetssynen kan man se tre syften som bärande.²⁹⁸ Det första är att människan genom arbete tjäna medmänniskan, att arbeta och producera vad nästan behöver är att fullfölja budet om nästankärlek. Det arbete som åsyftas kan vara av en mängd olika slag och bör ses i förhållande till Luthers antaganden om goda gärningar. Det grundläggande kriteriet för att handlingar som arbetet ska ses som goda är att de tjäna andra, om de gör det är de en del av Guds verk.²⁹⁹

Det andra syftet med arbetet är att människan, genom sitt arbete fungerar som redskap för Guds fortgående skapande. Detta syfte är nära förenat med syftet att genom arbetet tjäna sin nästa. Genom arbete sker en fortgående skapelse av jorden som är människan till gagn. Hon får tack vare det arbete som utförs det hon behöver. Arbete förstås i detta perspektiv som påbudet av Gud och som en del i skapelseordningen. Att arbeta är något som tillhör människans grundläggande villkor, hon varken kan eller bör komma från det.³⁰⁰

Arbetes syfte är i detta perspektiv inte personlig tillfredställelse eller glädje, inte heller handlar det om att förverkliga sig själv. Människan är kallad att tjäna sin nästa och det är hon människan ska ha för ögonen och i det att hon gör de goda och rätta handlingarna förverkligar hon sin förmåga till självuppoffrande omsorg om andra. I arbetet för andra människor lever hon i Kristi efterföljd. Så som han avstod sitt bästa för andra ska också människan avstå till förmån för andra. Detta gör att arbete, mycket väl kan vara jobbigt och ansträngande utan att det ses som något problem. Tvärtom kan det vara en poäng med att arbetet är ansträngande och något som upptar människan. Arbetet erbjuder en form av späkning som gör det möjligt att tygla de kroppsliga begären, vilket är det tredje syftet. Genom att arbeta och genomföra vardagens slit kan hon hålla kroppens vilseledande begär i schack och undvika syndiga

298 Grenholm, Carl-Henric, 1988. *Arbetets mening: En analys av sex teorier om arbetets syfte och värde*. Uppsala, Stockholm: Uppsala Universitet, Almqvist & Wiksell International, s. 182-184.

299 Grenholm, 1988, s. 172-175.

300 Grenholm, 1988, s. 166-170, 182.

handlingar. På detta sätt är arbetet något som den enskilda människan mår bra av.³⁰¹

Synen på arbete är en del av den lutherska kallelseleläran. Tidigare forskning har uppmärksammat att den ofta uttrycks i genderiserande termer och med en komplementär förståelse av manligt och kvinnligt. Män och kvinnor har olika uppgifter, förmågor och verkar i olika sfärer av samhället. Kvinnans kall står i synsättet att finna i den privata sfären och i den mån hon ska utöva något inflytande i övriga delar av samhället är det genom männen som har tillgång till denna sfär. Denna syn har tydliga återverkningar på förståelsen av vilka göromål man som människa är kallad till. Som Inger Hammar pekar på med hänvisning till Luther och synsätt i Sverige under 1800-talets senare del var kvinnans kallelse framför andra moderskapet. En riktig kvinna var moder, vilket innebär att många andra tänkbara kall underordnades detta, sågs som sekundära eller omöjliga. Cecilia Nahnfeldt uppmärksammar i sin avhandling om kallelse och kön att man kan se betoningen av moderskapets kallelse som klart begränsande, men också att det innebär ett påtagligt positivt värderande av en mycket vanlig livssituation. Liksom i kallelsen att vara sin nästa till tjänst och att bland annat tjäna henne genom vardagens arbete, blir moderskapet viktigt och en del i sättet att leva sin tro. Vardagens göromål knyts till tron, människans förhållande till Gud, skapelsens ordning och syftet med hennes liv. Tron och de relationer den för med sig avgränsas inte till någon speciell del av livet eller speciella livsformer.³⁰²

Tanken om att olika kallelser hör hemma i olika sfärer knyter föreställningar om genus till dem. Som Nahnfeldt påpekar är tolkningen ”av kallelsen nära förknippad med skapelseordningen där mannen brukar jorden och kvinnan föder barn, de livsvillkor som ställs upp efter syndafallet”.³⁰³ Att i arbete tjäna sin nästa blir på grund av dess manliga konnotationer en ynnest, men också ett tvång, förbehållet männen. Denna könsbundna uppdelningen stämmer väl överens med den mängd nyöversättningar och nytryck av Luthers texter som kom under 1800-talets senare del där uppdelningen framstår som riktig och motiverad. Det husliga hör kvinnan till och hon ska vara underordnad sin man. Det är en del av den givna ordningen då hon inte har de intellektuella förmågor som krävs för att göra anspråk på makt eller kunskap. Mann-

301 Grenholm, 1988, s. 178-180, 182-184.

302 Hammar, 1999, s. 23-26; Nahnfeldt, 2006, s. 68-69.

303 Nahnfeldt, 2006, s. 69.

ens kallelse knyts till makt och till det arbete som hör det offentliga till. Särhållandet av manligt och kvinnligt är i det vardagliga således centralt och återkommande i livets alla delar. Män och kvinnor underordnas en gudomlig auktoritet och kvinnan den manliga; Gud över människan och mannen över kvinnan, i och utanför hemmet.³⁰⁴

Den människosyn som här ges är tydligt hierarkisk, samtidigt som vi i kallelsetankens antagande om att alla människor är kallade till att tjäna sin nästa kan se en annan del. Inför Gud är människorna lika och som människa är man kallad att tjäna sin medmänniska. Det finns i och med den asymmetriska gudsrelationen en likhet mellan alla människor då alla behöver nåden och är kallade att tjäna sin nästa. Den generella underordning och den likhet den resulterar i kan, genom att framhålla de gemensamma dragen i det mänskliga livet, dölja den maktasymmetri som finns i den Lutherska synen på kallelsen. Människorna har på jorden olika uppgifter, överheten ska inte utmanas och kallelsens könsmärkning styr mäns och kvinnors valmöjligheter. Om tanken om den individuella kallelsen sätts i första rummet kan den dölja att människor lever under olika livsbetingelser och har olika möjlighet till nästantjänst. Men också den faktiska asymmetrin som kallelseleäran erbjuder kan hamna i skymundan. När tjänandet ensidigt fokuseras blir individuella val, möjligheter och önskemål av underordnad eller ingen betydelse.

Kallad till hälsa

Kallelseleäran och inte minst den förståelse av arbete den för med sig är viktig för synen på människan och hälsan, både som återklang och i en mera klart teologisk bemärkelse. Utifrån den läsning jag gjort framstår det som rimligast att tala om ett spektrum med de mer kulturella uttrycken i ena änden och de teologiskt motiverade i andra.

Grovt, och med risk att göra våld på materialet, kan man tänka sig att ett påstående som att de ”stackars människor, som icke arbeta, äro alltid dömda till sjuklighet i en eller annan form, ty arbete är ett livsvilkor”, kan ses som del av spektrumets förra del.³⁰⁵ Det är vitt formulerat, men framställer ändå arbete som en grundläggande del av den mänskliga tillvaron och något hon varken kan eller bör leva utan. I uttryck som detta – som är vanliga – menar jag att man inte på ett självklart vis kan anta att det är den lutherska teologin som talar, snarare är det rimligare

304 Nahnfeldt, 2006, s. 68-70; Hammar, 1999, s. 24-26, 54-65.

305 *Hälsövänner*, 1911, 7, s. 108.

att se det som uttryck för en luthersk kultur där arbete och hälsa på ett självklart sätt hänger samman. I andra fall bör förståelse av arbete ses som direkt kopplade till luthersk teologi och den människosyn man kan se i den. Exempel på detta – det vill säga andra änden av spektrumet – ser vi bland annat i Hjalmar Selldéns artikelserie ”Hälsans tempel”. Då pelaren arbete behandlas poängteras att arbete är nödvändigt, att människan inte får fly det men att hon heller inte ska jobba för mycket. För att tydliggöra nödvändigheten citeras Luther: ”Rast ich so rost ich”. [Och] [a] propos Luther /.../ katekesens sanna, praktiska och beaktansvärda ord: ’Arbete befördrar hälsa och välbefinnande, hindrar många tillfällen till synd’.³⁰⁶ Katekesens ord om arbete ska inte bara vägleda, de är också sanna och väl värda att lyssna på. I båda fallen är arbetet ytterst centralt, hör livet till och är på så vis ett hälsomedel.

Den ovan citerade artikeln som talade om arbete som ”ett livsvilkor” kan ses som ett exempel på återklang av det lutherska. Det talas på ett för materialet typiskt sätt om arbete utan koppling till någon form av personlig tillfredsställelse eller personligt mål. I materialet talas det endast vid enstaka tillfällen om arbetet som njutning och som något där den egna glädjen över att ha skapat något är central.³⁰⁷ Om man i stunden gläds åt arbetet eller om man ser genomförandet av det som meningsfullt för att det stämmer överens med vad man som individ vill göra är inte intressant. Arbetets mål ligger, när det ges i texterna, i relationen till medmänniskan eller nationen.

I linje med det lutherska livet som-perspektivet framstår det som att arbete är något som hjälper människan att sätta sig över de kroppsliga impulserna till förmån för den uppgift hon är given. I dessa fall gör det inget om arbetet är ansträngande eller om man måste försaka något, exempelvis god mat och dryck. Tjänandet står över sådant och den enskilda ska lära sig att bortse från personliga, kroppsliga, upplevelser då de försvårar uppnåendet av det mål som ligger utanför henne och som ges till henne. Jag menar att det är i ljuset av detta man bör se de resonemang om idrott och fasta vi stött på. Aktiviteterna ger människan en genuin kroppslig och själslig hälsa som gör att hon klarar av ett tungt arbetet. ”Hvad de förlora i tid [de som idrottar], vinna de åter i hälsa och med hälsa och kraft går arbetet lätt, och så istället för att förlora tid genom

306 *Hälsokällan*, 1910/11, 9, s. 195.

307 Se exempelvis *Hälsokällan*, 1910/11, 1, s 7-8.

idrott, vinna de därmed tid.”³⁰⁸ I arbetets höga värde finner vi också en förklaring till varför man inte ska uttömma sina krafter i idrottandet. Den som gör så har helt enkelt inte någon kraft kvar när det kommer till det viktiga: arbete. Vi har också sett detta synsätt i resonemangen om vila, där den beskrivs som lika självklar som arbete, men också att den är ett måste för att kunna arbeta ordentligt.

Den ovan påvisade förståelsen av arbete bör ses som en av de delar som ligger bakom kritiken av socialismen. Hälsoskribenterna vänder sig mot den arbetssyn man ansåg att socialisterna företrädde, vilken de menade framställde arbete som onödigt och något som bör undvikas. Man menar att ”arbetarens kristendomshat [är] dumt, simpelt, otacksamt och orättfärdigt” då kristendomen ”adlat både arbetet och arbetaren”. Att uttrycka önskemål om att arbeta mindre får ett hårt bemötande och framstår som både olämpligt och orimligt. Förutom det generellt olämpliga i att tala för en minskad arbetsbörda sätts arbetarnas förmåga att hantera ledigheten i fråga och man undrar om de inte bara skulle använda den för att ”[s]upa och spela kort?”.³⁰⁹ I linje med vanliga borgerliga synsätt på arbetarna tros de inte om att kunna hantera den lediga tiden, att hålla dem sysselsatta med arbete blir därför viktigt för deras skull.³¹⁰

Den syn på arbete som vi möter i materialet har återverkan i synen på kroppen. Den instrumentaliseras, blir ett medel för arbete och måste därför hållas i form. Synen på arbete knyter också den enskilda kroppen till andra människor och deras välmåga. Att som man hålla sig fysiskt och intellektuellt frisk, stark och alert så att man kan arbeta kan ses som ett kroppsligt gensvar på livets grundläggande relationer. Det dagliga underhållet av kroppen är ett sätt att erkänna relationens vikt och arbetet som blir möjligt genom hälsan är ett sätt att förverkliga relationerna på. Den enskilda kroppen fogas in i ett sammanhang där den behövs och där den centrala frågan blir om den hålls i hög grad maskulina förmågor som efterfrågas; styrka, självkontroll, disciplin och förnuftighet som gör att arbetet går lätt.³¹¹

Instrumentaliseringen av kroppen som fokuseringen vid tjänandet och arbete ger, skapar kroppen som något som människan konkret kan och ska rikta sig ut i världen med. Människans deltagande i, hanterande av

308 *Hälsövänneren*, 1911, 17, s. 258.

309 *Hälsokällan*, 1910/11, 13, s. 259.

310 Arvidsson, 2002, s. 199-201.

311 Lloyd, 1999; Plumwood, Val, 1997 (1993). *Feminism and the Mastery of Nature*. London: Routledge, s. 43.

och interaktion med världen hamnar i blickfånget. Vad man gör och inte gör med och i den fysiska omvärlden som människan delar med andra blir viktigt eftersom det är i den hon kan göra det hon är kallad till. Grunden för att kunna ta del i den är att hon kan rikta sig utåt, vilket gör kroppen viktig och den utåtriktade kropp som i arbete och tjänst möter världen och medmänniskan till norm. Den sträcker sig i arbetet mot det i en materiell mening konkreta och då den gör det sträcker den sig också till medmänniskan som är föremålet för ansträngningen. Det är hon och i förlängningen den skapelsegivna ordningen som motiverar sättet att kroppsligt vara i världen och som gör både kroppen och arbetet centralt.

Att kroppen är viktig innebär inte att alla typer av kroppar ges ett positivt värde; den positivt värderade kroppen är den maskulina strävsamma, disciplinerade och utåtriktade som genom den genderiserade arbetsfördelningen ses som den som kan göra skillnad för någon annan. Kroppen som bryter samman, hänger sig åt kroppsliga upplevelser, saknar arbetsförmåga eller som i en grundläggande dysfunktionalitet kallar på uppmärksamhet besvärar; den vänder sig inåt mot de egna tillstånden, till hungern, den sexuella lusten, återhämtningen och gommens njutning. I sjukdom och oförmåga och i suget efter kroppslig njutning och vila avbryts riktningen ut i den av relationer genomsyrade världen. Den eftersträvsansvärda riktningen utåt går om intet och människan tar ett steg ut ur de relationer hon förväntas leva för och i. Hon är inte längre i mötet med nästan utan i sig själv och det som sätter stop är kroppen, den övermannar och likt den feminina massan drar den människan bort från det rätta och sunda livet.

Den kropp jag här behandlar är inte någon individuell kropp, det är inte en kropp som någon viss människa lever. Dess individuella karaktäristika, dess förmågor och oförmågor liksom kroppsligt upplevda känslor lämnas utanför bilden till förmån för en allmän, strävsam och fungerande kropp. Den enskilda kroppen blir ett av många exemplar, ett av många redskap. Avpersonifieringen och upplyftandet av dess utåtriktade karaktär jag menar att vi kan tala om i fråga om synen på kroppen är att se som ett exempel på hur en schablon läggs över den specifika situationen. Schablonen har ett stelnat drag och fungerar överförande, den bär med sig tolkningar och antaganden från ett sammanhang som utan förändring appliceras på ett annat.³¹² På detta sätt låter den ett mönster för tolkning av livet återupprepas i en mängd olika sammanhang

312 Nahnfeldt, 2006, s. 37-38.

som gör att vissa delar gång efter annan blir synliga, medan andra döljs. Kallelsen till tjänst av nästan genom arbete menar jag är en schablon som både döljer och framhäver. Det som framhävs är människornas likhet inför varandra och relationernas gemensamma drag av att förverkligas genom kroppsligheten.

Genom schablonen överförs en maskulina norm som ger sig till känna i relationen till medmänniskan och synen på kroppen som något besvärande att disciplinera eller att använda till arbete. Den utåtriktade kroppen som följer med tjänandet döljer aspekter av kroppsligheten och ger tydliga mönster att tolka de kännande och begärande kroppar genom. Upplevelser av kroppen som något annat än ett fungerande redskap och som inte knyter människan närmare andra blir besvärande avsteg från den kroppsliga normen. Då riktningen inåt ska undvikas blir de njutande men också smärtande kropparna problem, erfarenheter av detta slag rymms inte innanför den kroppsliga mallen. Idealet är snarare en kropp som är befriad från kännandets centripetala verkan och som understryker den utåtriktade kroppens manlighet; den är verksam, produktiv och vänder sig utåt mot andra och det offentliga. Den är inte fast i sina känslor och kroppsliga upplevelser och i sin produktivitet transcenderar den sig själv.

När vi ser till de delar som inte uttryckligen handlar om kroppen blir det tydligt att – och vad som kan tyckas märkligt med tanke på betoningen av tjänandet – människan ytterst sällan befinner sig i rollen att bli tjänad. Människan, eller rättare sagt mannen, har, mer än är en medmänniska; han ska komma andra till mötes, sträcka sig ut i relationerna som är dem till gagn medan tankar om att han själv ska ta del av när andra gör så sällan kommer till tals. Det framstår på så vis som om mannen i huvudsak klarar sig utan de relationer han måste befinna sig i. *Medmänniskan* är behövande, individen som ska tjäna är stark, kan tjäna både sig själv och sin nästa och är knuten till henne av plikt och ansvarskänsla snarare än av behov. Den gemensamma berättelsen för dem samman och skapar en moralisk relation vars grundläggande krav ger sig tillkänna i tidskrifterna. När tjänandets schablon återupprepas i tidskrifterna faller ena delen bort, medan den större tankefiguren finns kvar. I och med detta ”tapp” skapas två läger i en relation som i praktiken förlorar sin symmetri; de andra är behövande och den enskilda – mannen – behövd. Endast bunden av den plikt som finns inlagd i skapelse är han fri från medmänniskan i förhållande till vilken han är autonom. Medmänniskan, kvinnan, är bunden till honom, mannen hon kan luta

sig mot, hämta stöd och hjälp hos; i förhållande till henne är han i det närmaste gudalik.

I den bild jag gett är tjänandet centralt, som människa har man en plikt att tjäna andra och i tjänandet av medmänniskan tjänar man också Gud. Detta är dock, som vi i föregående kapitel sett, inte hela den lutherska bilden. Guds handlande med människan genom nåden och välsignelsen spelar i några sammanhang en viktig roll och knyts inte sällan till tillit och underordning genom tron; för att återkomma till ett tidigare citat: ”Öfver en plikttrogen och förtröstansfull människa hvilar således Guds välsignelse.”³¹³ Gud griper in i människans liv och hon tar i denna relation emot något. Att välsignelsen och nåden, när vi ser till de lutherska antagandena i tidskrifterna, utgör en påtaligt liten del kan ses som talande för den starka ställning tjänandets schablon har i materialet. De delar som kan sägas tala om människornas likhet inför varandra och svaghet inför livet döljs. Kvar står offentlighetens produktiva man som klarar sig själv och som kan hjälpa andra.

Den nationalistiska hälsan

Den andra tydliga tendensen i kulturkritiken är det nationalistiska anslaget. Detta framträder i huvudsak i *Hälsövännern*, som i jämförelse med de båda andra tidskrifterna ibland upplevs som högljutt nationalistisk. I *Hälsokällan* och *Hälsovindar* talas det också i positiva ordalag om hälsoarbete som främjar folkets väl och som kommer staten till godo. Skillnaden består i att vinsterna för staten och nationen i de senare i högre grad kommer som tillägg till den nytta hälsoarbetet ska ha för individen.

När jag i det följande använder begreppet nation avser jag i likhet Anthony D. Smith, en gemenskap vars medlemmar har gemensamma meningsskapande berättelser, historia, lagar och seder och som har ett territorium som uppfattas som hemland. Nationen är en upplevd och levd gemenskap som kan agera gemensamt och för vilken den gemensamma historien, myterna, lagarna, sederna liksom territoriet talar om vad den är. Nationen skiljer sig från staten i det att den förra byggs upp av känslor av gemenskap och tillhörighet, medan den senare är de autonoma institutioner som är bundna till ett visst landområde och som i detta har speciella befogenheter. Staten kan och har medlen att exempelvis beskatta de som lever i ett givet område, vilket nationen saknar. Nationalism är den ideologi, eller ideologiska rörelse, som strävar efter att uppnå och

313 *Hälsovindar*, 1912, 3-4, s. 1.

upprätthålla autonomi, enighet och identitet hos en grupp vars medlemmar kan eller skulle kunna utgöra en nation. Ett sista begrepp som behöver beröras är nationalstat, vilket syftar på den stat som motiveras och legitimeras av nationalismens principer. Nationalstaten kan, för att återkomma till det tidigare exemplet, ta upp skatt som en följd av att beskattning ses som ett medel som gagnar nationen, som exempelvis gör att gemenskapen kan fördjupas eller hot avvärjas.³¹⁴

Utifrån det nationalistiska perspektiv som återkommer i texterna är folket och nationen den bakgrund mot vilken något ses som hälsoproblem. En önskan om nationens och folkets välmåga bildar den horisont mot vilken fenomen avtecknar sig och framstår som problematiska och kallande på lösning. Artiklar där vi ser detta har i vissa fall en lös koppling till hälsoområdet. Det kan handla om problemen med vården av fattiga barn, anledningar till att inleda omfattande torkning av grönsaker i Sverige eller om bekämpande av könssjukdomars spridande.³¹⁵ Genom det nationella anslaget blir bland annat en säkrad tillgång på nyttig och billig mat för folket en fråga att ta upp i en tidskrift som behandlar allmän och enskild hälsovård.

De nationalistiska antagandena och påståendena som återkommer i materialet uttrycker, liksom de lutherska, några för sin tid vanliga tankegångar. Som tidigare forskning visat var nationalistiska utgångspunkter centrala inom medicinen, frågor som berörde eller som fokuserade hälsan hos det svenska folket var återkommande. Under den berörda epoken ökar också intresset för rashygien och 1909 grundas det Svenska sällskapet för rashygien och drygt tio år senare Svenska institutet för rashygien. Hälsofrågor och folkhälsofrågor är i sammanhanget nära förbundna med varandra och ofta oskiljaktiga. Nationalistiska synsätt kan vi se i många vid tiden livaktiga rörelser som delvis bör ses som delar av hälsoområdet. Ett exempel är den tidigare berörda nykterhetsrörelsen, ett annat – tydligare – är den vid sekelskiftet framväxande idrottsrörelsen, ett tredje

314 Smith, Anthony D, 2010. *Nationalism: Theory, Ideology, History*, 2 uppl. Cambridge: Polity Press, s. 9-17.

315 *Hälsovännen*, 1911, 5, s. 77-78 (vård av fattiga barn). Artikeln är en appell att komma till Svenska vårdförbundets barnavårdsmöte och avslutas på ett i sammanhanget talande och för min tolkning viktigt vis med orden: "Vi rekommenderar barnavårdsmötet hos alla fosterlandsvänner." *Hälsovännen*, 1911, 6, s. 81-83; 7, s. 102-103 (torkning av grönsaker); *Hälsovännen*, 1911, 4, s. 49-52; 5, s. 69-71; 1912, 3, s. 41-44; 4, s. 54-56; 5, s. 72-74 (bekämpning av könssjukdomar).

friluftsrörelsen med sin vurm för den svenska naturen och stärkande vistelser i den.³¹⁶ I rörelserna ser vi en reformagenda som inte sällan motiveras med den nationella nytta. Friluftslivet med vandring, cykling och skidåkning skulle användas för att uppamma känslor av nationell samhörighet i tider då äldre gemenskaper upplevdes som brutna. Utifrån detta perspektiv var aktiviteterna en del i skapandet och upprätthållandet av en nationell gemenskap.³¹⁷ I och med dess enande och stabiliserande verkan var tanken att friluftslivet skulle verka som ett värn mot konkurrerande och hotande gemenskaper; internationalismen, socialismen och arbetarrörelsen i en vid bemärkelse.³¹⁸ Den grundläggande tanken tycks ha varit att ”ett skidsportande folk var också ett patriotiskt och fysiskt livaktigt folk”.³¹⁹ Naturen och nordiska aktiviteter i den blir instrument för att förändra folket till kropp och sinne; stärka kropparna och skapa en starkare nationalkänsla genom mötet med den svenska naturen. Det handlar på detta sätt om att skapa ett starkt och friskt folk, men också om att skapa en nationell identitet i vilken människan knyts till geografien. Filosofen Margaret Moore kommenterar angående nationella identiteter i sin undersökning av nationalismens etik att skapandet av bilden central. Nationen är något som dess medlemmar måste kunna föreställa sig för att identifiera sig med.³²⁰ Att möta den svenska naturen och ägna sig åt friluftaktiviteter som ses som ”svenska” eller ”nordiska”, så som hälsoskribenterna förordar, kan ses som ett sätt skapa bilden av nationen. Den blir genom aktiviteterna känd och till något att identifiera sig med.

Friluftsrörelsen och idrottsrörelsen är två av det tidiga 1900-talets rörelser jag menar att man bör se de föreställningar om hälsa som vi möter i det analyserade materialet i förhållande till. I friluftsrörelsens fall kommer det av dess betoning av människans behov av naturen som stämmer väl överens med det tidigare berörda naturromantiska synsättet. Men också för att den bör ses som ett tecken i tiden, uttryckande en ”allmänt växande föreställning om kroppens betydelse och om vikten för både individen och samhället av sundhet, nykterhet, hälsa och

316 Sandell och Sörlin, 2000; Lindroth, Jan, 2002. ”Idéer och debatter” *Ett idrottssekel: Riksidrottsförbundet 1903-2003*, red. Lindroth, Jan och Norberg, Johan R. Stockholm: HLS och Riksidrottsförbundet, s. 153-157; Edquist, 2001.

317 Sandell och Sörlin, 2000.

318 Sandell och Sörlin, 2000, s. 33.

319 Sandell och Sörlin, 2000, s. 28.

320 Moore, Margaret, 2001. *The Ethics of Nationalism*. Oxford: Oxford University Press, s. 13.

gymnastik” i vilken föreställningar om folket som en av nationalstatens resurser är en del.³²¹

Vad gäller idrotten och sporten är förhållandet ett annat. Tidskrifterna intar en ambivalent hållning då man kan tala om idrott som något positivt, samtidigt som man var noga med att varna för de problem idrotten kan föra med sig. Utifrån det idrottsförespråkande synsättet förstods den som en andlig och fysisk fostrare i nationens tjänst. Den nationella nyttan kommer i förgrunden och knyter väl an till perspektiv i den vid tiden nationalistiskt genomsyrade idrottsrörelsen.³²²

Utifrån det idrottskritiska synsättet riktades kritiken mot kroppsövningspraktiken, men framförallt mot den kultur man menade att idrotten förde med sig. Detta gör att gymnastiken förespråkas, men i högre grad till att man varnar för de sätt att förhålla sig till andra och den egna kroppen idrotten ger. Konkret riktas kritiken mot risken att utövarna tar ut sig över det hälsosamma gräns och sportens potentiellt samhällssplittrande inverkan. En del i detta är att den fostrar till egoism och osund vinningslystnad, men också att den endast kommer ett fåtal till godo och på så sätt splittrar nationen. En av kritikerna menar med anledning av detta att ”alla granna fraser om fosterlandets väl, dess ära och stolthet” han hört från idrottsförespråkarna bara tomt prat.³²³

Kritiken bör ses i förhållande till den konservativa nationalism vars organiska synsätt, betonade sammanhållning och enhet, ligger nära den kulturkritik vi kan se bland lingianerna. Hos dem fanns en tanke om att den ”svenska nationen i moderniseringsprocessen var på väg att förlora det traditionella samhällets organiska samhörighet mellan människorna”.³²⁴ Denna förståelse av idrotten är central i materialet syn på kroppsövningspraktiker och förklarar det obefintliga intresset för de olympiska spelen i Stockholm 1912. Det förklarar också var för man i artikelserien om olympiska spel och idrott tydligt fokuserar diet och kroppsövning – inte

321 Sandell och Sörlin, 2000, s. 34.

322 Zethrin, 2000, s. 103-105; Lindroth, 2002, s. 155-157. Sekelskiftets vurm för nationen och dess stolta förflutna framträder också i idrottsrörelsens föreställningar om vilka typ av byggnader de ansåg lämpliga. Intressant nog tycks det inte satt några tydliga spår i de byggnader som uppfördes. Pihl Atmer, 1998, s. 71-75; Lindroth, 1991, s. 48-51.

323 *Hälsovänneren*, 1912, 15, s. 229.

324 Citat från Ljunggren, 1999, s. 207; Rydström, Jens och Tjeder, David, 2009. *Kvinnor, män och alla andra*. Lund: Studentlitteratur, s. 103.

idrottares prestationer och det som kommer med tävlingarna.³²⁵ För att kroppsövningspraktiker ska ses med gillande från tidskrifternas sida ska de stärka individerna och nationen. De ska också göra så att de knyts närmare varandra och utvecklas som en helhet.

En organisk samhällssyn

I föregående kapitel såg vi den organiska synen på människan och nationen tydligt i de fall då metaforer som ”statskropp” och ”samhällscell” användes. Den organiska och konservativa synen sträcker sig dock bortom uttryck likt dessa. I min läsning framstår den som grundformeln för den form av nationalism vi möter i materialet och som gör individens nytta och värde för nationen, hennes ansvar och statens ansvar i förhållande till henne till centrala punkter. Hälsa är som jag vid flera tillfällen nämnt bland annat en nationell fråga, en fråga som handlar om nationens överlevnad och utveckling. Det handlar inte primärt om enskilda kroppar och individers upplevelser av välbefinnande. Vad som räknas är individernas delaktighet i organismen som ger människan ett sammanhang och en grundläggande relation som hon måste hantera på rätt sätt.

Denna relation menar jag har fyra dimensioner som går i varandra och som talar om vad människan är och är del av. Den första är relationens ofrånkomlighet, den andra är dess moraliska karaktär, den tredje är tidsligheten och den fjärde, slutligen, är dess hierarkiska form. Den första delen har vi redan stött på och handlar om att man som människa föds in i folket och lika lite som cellen kan välja om den vill höra till kroppen, kan medborgaren välja om hon vill tillhöra samhällskroppen. Detta är en av anledningarna till relationens och hälsans påtagligt moraliska karaktär, den som inte sköter sig själv tar inte relationen på allvar och hotar att skada organismen i sin helhet. Hennes del i samhället som en cell är också det som motiverar statens – och ibland också de bildades – ansvar för folket. Att vara del av folket är inget människan kan hålla sig indifferent till, nationen måste av den enskilda ses som central, som något hon är del av och som något hon måste ha omsorg om. Att inte visa denna omsorg är klandervärt.

325 Widholm, Christian, 2008. *Iscensättandet av solskensolympiaden: Dagspressens konstruktion av föreställda gemenskaper vid stockholmsolympiaden 1912*. Umeå: h:ström - Text & kultur. Utifrån Widholms undersökning framstår OS 1912 som ett av pressen i allmänhet mycket välbevakat arrangemang.

Den tredje delen som utmärker relationen är dess tidsliga karaktär, den är utsträckt i en kronologisk tid där både det förflutna och framtiden motiverar handlingar i nuet. Den stolta historien är å ena sidan ett arv att vårda som lever i samtidens människor, å andra sidan är den något att lära av. Den berättar i det senare fallet om vad som – på gott och ont – hänt det svenska folket; den ger inspiration, vägledning och en given plats åt människan. Landets och folkets historia är hennes och i en konkret mening bär hon den i sig då hon kroppsligt är vad hon är som en följd av den. Den bakåtblickande delen i relationen är en av de delar som ger den konserverande drag, historien är något att förvalta och vårda. Historien spelar också en viktig roll i förhållande till framtiden då människan i nuet utgör länken som knyter det förflutna till det kommande. Det förflutna kan leva vidare i framtiden under förutsättning att människan i nuet klarar av att svara upp mot de utmaningar samtiden bjuder på. De långa kollektiva historiska linjerna dominerar, underordnar och ger samtiden mening som en transitpunkt utan egentligt eget värde. Nuet förlorar sitt värde som en punkt att befinna sig på. Vad som händer i nuet är blott intressant med avseende på framtiden, det blir en plats för ingrepp och korrigerande och görs genom det betydelsefullt.

Stöd till folket, men också ingrepp i och offer av dess liv är med synsättet motiverat. Det övergripande målet om folkets överlevnad och styrka ger ett tolkningsmönster som föder krav och som Herman Lundborg, citerad av Pietikainen, några år senare uttrycker det ”är inget offer för stort” i skyddandet av den svenska folkstammen.³²⁶ Som *Hälsövänner* framhåller är obligatorisk krigstjänst inte bara lämplig för att stärka det militära försvaret och på så vis rusta inför framtiden. Den kan också höja standarden på folket genom att ”inplanta i alla samhällsklasser de enklaste begrepp om kroppens vård och hygien, om moralisk uppfostran, såsom höflighet, punktlighet, goda sedvänjor, subordination, disciplin, och pliktuppfyllelse”.³²⁷ De ”enklaste begrepp” blir viktiga att tillföra folket i nuet så att framtiden inte går förlorad.

I det just givna citatet träder också den sista delen fram, relationens hierarkiska och patriarkala struktur. Människan är underordnad nationen och i grunden maktlös i förhållande till den. Människan ska anpassa sig, vårda kroppen, hålla sig stark och produktiv så att hon kan bidra till sitt folks välstånd och överlevnad. Hon ska vara foglig och svara an medan

326 Pietikainen, 2007, s. 91.

327 *Hälsövänner*, 1911, 18, s. 282.

nationen är fast och den part i relationen som önskningskrav och krav utgår från och som människan har en moralisk förpliktelse att följa. Det återkommande kravet är att individen ska ställa upp, arbeta pliktskyldigt och hålla sig frisk, hon ska alltid finnas tillhands men kan själv endast ha mycket små, om några, anspråk på stöd eller hjälp. Med denna nationalistiska logik där krav, dominans och underordning är grundläggande skymtar vi en förväntan på att människan ska vara redo att offra sig för nationen. Människan kan vara sitt folk till tjänst på många olika sätt, att arbeta, hålla sig frisk och sätta sunda barn till världen är några; att offra sitt eget liv är ett annat. Det är en skillnad i grad, snarare än art.

Musikhistorikern Hanna Enefalk visar i sin avhandling om nationalistisk musik och maskulinitet under det ”långa 1800-talet” att tanken om offer var en återkommande punkt. I hennes material som flödar över av en storvulen nationalism går man rakt på sak, en man ska vara redo att offra sig när så behövs.³²⁸ Hälsoskribenterna är inte lika tydliga men vad som är tydligt är att ingen del av livet står utanför nationens intressen, människan är nationens egendom, en cell i den stora statskroppen. En stark och frisk manlig befolkning är viktig för försvaret av landet och dess fortsatta utveckling och kvinnorna, i den mån de över huvudtaget framträder, som mödrar och husmödrar. Den lutherska kallelsen går här hand i hand med ett nationalistiskt patos som kallar kvinnan till hemmet för att fylla sina moderliga plikter och som kallar männen till och betonar deras nyttiga arbete i nationens tjänst. Detta förhållande kan förstås som ett av de sätt som patriarkala strukturer fungerar i det att både män och kvinnor underordnas en annan manligt makt, som också framhåller det manligas förtjänster och nödvändighet. Med synsätt tidskrifterna ger uttryck för är betoningen på mannens förmågor och hälsa, han framställs som den som nationens öde framförallt hänger på medan kvinnan döljs. Relationen mellan mannen och nationen blir till den centrala och för nationen och människan livgivande.³²⁹

I det nationalistiska synsätt på människan som framträder i materialet ligger organismtänkandet som en central del och som jag tidigare pekat på ger det en syn på människan och hennes del i samhället där inboende spänningar och konflikter döljs. Organismmetaforen öppnar för

328 Enefalk, Hanna, 2008. *En patriotisk drömvärld: Musik, nationalism och genus under det långa 1800-talet*. Uppsala: Uppsala university press.

329 Nast, Heidi J. och Kobayashi, Audrey, 1996. “Re-corporealizing Vision” *Body Space: Destabilizing Geographies of Gender and Sexuality*, red. Duncan, Nancy. New York: Routledge; Grenholm, 2005, s. 70-72.

en tolkning av samhället där det tillförs mening från något annat, i detta fall en del av den biologiska världen, ”naturen”. Som alla metaforer är den i en bokstavlig mening obegriplig; samhället eller nationen utgörs inte till stor del av vatten och dess mindre beståndsdelar avgränsas inte genom cellväggar. Vad metaforen gör är att den överför betydelser från det som något liknas vid. När det sker accentueras vissa aspekter hos det man sökt förklara genom att tala om det som något annat, i detta fall nationen som en organism. Betydelse förändras och när det sker faller vissa aspekter i skymundan, samtidigt som grundbetydelsen finns kvar och skapar en spänning. Något är, men ändå inte det som man beskriver det som. Organismtänkandet utgörs i detta fall av döda metaforer, uttryck där varken motsägelsen eller dess överförande moment längre är synliga. Istället för att ge något i spänningen mellan att vara och inte vara något annat blir det man talar om till det vars valda karaktäristika man en gång lånade för att tydliggöra någon likhet.³³⁰ Genom metaforen ges en tydlig tolkningsmall. I detta fall betonar den det gemensamma, att målet och utvecklingen för hela organismen måste gå hand i hand och att splittring följaktligen är ett stort problem, för att inte säga en anomali. Integrering av människan i en större helhet blir genom metaforen total och som vi sett påverkar det synen på vad hälsa är och vad som gör henne värdefull.

En hegemonisk maskulinitet

Ovan har jag påvisat att hälsa knyts till maskulinitet och jag menar att man kan tala om en hegemonisk borgerlig maskulinitet som utmärks av arbetsförmåga, själv- och kroppskontroll liksom förmåga till upphöjt förnuftigt tänkande. I analysen ovan återkommer nämnda delar i moderniseringskritiken, varför man bör tala om kritiken som nära knuten till denna form av maskulinitet. I civilisationskritiken såg vi hur man talade för att man med hjälp av förnuftigt vetenskapligt tänkande skulle sätta sig över den allmänna meningen som ständigt ledde fel. Kvinnan och hennes oförmåga var här den tydligaste motpolen till den sunde mannen som kunde gå sin egen väg och med det leva ostörd av samtidens onaturligheter. Den reform av kulturen man här talar för bär på tydligt maskulina drag; frihet och förnuftighet är lösningen på samtidens problem.

Även i kulturkritiken ligger manligheten som en central referenspunkt som gör att man kan skilja det sunda från osunda. Arbetsförmåga är här

330 Ricoeur, 1998, s. 170-173.

en av punkterna som både ger hälsa och som hälsan ska möjliggöra. Den utåtriktade och arbetsamma lutherska kroppen bar på manliga karaktäristika som gjorde den till ett redskap för tjänandet av medmänniskan som i sammanhanget förlorade sin jämbördiga karaktär.

R. W. Connells begrepp hegemonisk maskulinitet kan användas för att klargöra förhållanden mellan maskuliniteter, liksom för att tydliggöra att det finns flera. Den hegemoniska maskuliniteten är den maskulinitet som under en period innehar den dominerande positionen och i förhållande till vilken andra män och kvinnor underordnas. Denna typ av maskulinitet är föränderlig över tiden, då den utgör det för tillfället accepterade sättet att legitimera mäns generella överordning i förhållande till kvinnor. Då underordning av kvinnor är utgångspunkten sker underordning av andra män genom ett sammanlänkande av dem med femininitet. Den typ av manlighet det här är fråga om är en som ses som bärare av egenskaper som gör mäns överordning generellt och över vissa andra män accepterad. Som Connell påpekar är det få män som i alla avseenden lever upp till den hegemoniska maskulinitetens standard. Trots det är den verksam då den, som jag tolkar det, ger ett tydligt sätt att förstå genusrelationer. Den förståelse den ger legitimerar kvinnors underordning och blir på så vis något alla män har nytta av.³³¹

Den hegemoniska maskulinitet jag menar att man kan tala om i materialet ser vi i samtliga tre tidskrifter men är tydligast i *Hälsovänneren* som är den mest nationalistiska liksom arbets- prestations- och disciplineringsfokuserande. Även om de manliga dragen och påpekanden om avsaknaden av dem framträder i något olika sammanhang, exempelvis i argumentationen för och mot homeopatin eller för vikten av arbete, är det ingen skribent som avviker från normen. Alla är överens om vad som behövs och vad problemen är. Att kvinnor underordnas denna norm är tydligt, framförallt när vi ser till betoningen av förnuftighet och vetenskaplighet. Kvinnan är emotionell och irrationell, följer sina känslor och modet, tappar förståndet när hon tror att hennes barn trillar ut genom fönstret. Hon är också slav under inredningsmodet och stänger den nyttiga solen ute. Utifrån den analys jag gjort och utifrån den tidigare berörda Arvidssons forskning kan man också tala om hur andra män underordnas den borgerliga maskulinitet som är grundläggande i tidskrifterna. Hon pekar på hur en ”borgerlig livsform och livssyn” är en inflytelserik norm

331 Connell, Raewyn, 2005. *Masculinities*, 2 uppl. Berkeley: University of California Press, s. 76-81.

i sekelskiftets föreställningar om det rätta och goda livet och utgör en viktig del i bedömning av vad som är sunda sätt att leva.³³²

Som vi sett finns det en, om än i olika grad, negativ syn på både under- och överklass. *Hälsovännen* är framförallt avståndstagande i förhållande till underklassen och *Hälsokällan* tycks i ungefär lika stor utsträckning kritisk till det undre liksom det övre skiktet.³³³ Båda samhällsgrupperna beskrivs som omåttliga, ibland slöa och på olika sätt som mer eller mindre dumma, korkade. Överklassen kritiseras framförallt för sin omåttlighet i mat och dryck och arbetsskygghet, underklassen för sin önskan om att arbeta mindre, sin oförmåga att hantera alkoholen och allmänna okunskap beträffande hälsa och hygien. De båda samhällsgrupperna utmärker sig för att sakna grundläggande hälsobringande manliga drag och kritiseras på samma punkter som kvinnan, vilket gör att man kan tala om en femininisering av dem. De blir tillsammans med kvinnan motpolen till den sunda manligheten. Även kritiken av katolicismen menar jag kan förstås utifrån denna logik då den förstås som vidskeplig, irrationell och smutsig. Den är ett minne från en förfluten tid och som tidigare forskning visat knöts manlighet till framsteg och framtiden och kvinnan till det förgångna, regression och kvarhållande vid det förgångnas synsätt.³³⁴ Att som *Hälsovännen* knyta homeopatin till katolicismen och andra, negativt och kvinnligt betonade synsätt blir därför ett effektivt sätt att ifrågasätta den och dess anspråk på hälsoområdet.

De enda som tycks passera hälsans nålsöga är medelklassens män. De har utbildning, kan tänka klart, rationellt och logiskt, är inte dominerade av sina kroppsliga begär till mat och dryck, de arbetar hårt och kan till följd av allt detta nå hälsa. När vi ser till berättelserna om de framgångsrika männen framstår den maskulina borgerliga normen tydligt. Arbetsförmågan är stor, förnuftet klart och friheten från en kropp som vänder dem mot sig själva är genomgående. De föredömliga männen är påtagligt fria från kroppsliga behov som mat och sömn, men också i förhållande till andra människor som inte kommer i vägen för dem i deras värv. Inget håller dem tillbaka och de kan arbeta hur mycket som helst.³³⁵

Frihet från kroppsliga behov är en viktig aspekt att uppmärksamma då det belyser synen på den hälsosamma kroppen och vad som ger

332 Arvidsson, 2002, s. 201.

333 *Hälsovindar* talar som jag tolkar den inte uttryckligen om klass.

334 Larsson, Maja, 2002. *Den moraliska kroppen: Tolkningar av kön och individualitet i 1800-talets populärmedicin*. Hedemora: Gidlund, s. 131-132.

335 *Hälsovännen*, 1911, 1, s. 13-14; 22, s. 350-351; 1912, 6, s. 93-94.

hälsa. Idéhistorikern Steven Shapin klagör att det i den västerländska kulturen gjorts kopplingar mellan filosoferande, vetenskapligt arbete och okroppslighet.³³⁶ Berättelserna om de asketiska filosoferna och vetenskapsmännen återkommer gång efter annan fram till början av 1900-talet. De är män som i berättelserna så att säga lever i sina huvuden, upphöjda över världsliga problem fokuserade på vetande. De glömmer att äta då tänkandet behärskar dem till fullo. Av detta lider de inte någon skada, snarare framstår glömskan av den egna kroppen som en förutsättning för den upphöjda reflektionen. Shapin väljer därför att tala om dem som ”disembodied truth-lovers”³³⁷, okroppsliga sanningsälskare. Som jag förstår det är det inte någon slump, en följd av historiens nycker, att de okroppsliga sanningsälskarna är *män*.³³⁸ De sanningsälskare Shapin beskriver är fria från sin kroppslighet och det framstår som om denna frihet är en grundläggande anledning till deras briljanta intellekt, skarpa tankeförmåga. Friheten från kroppen gör dem till män, eftersom det är denna frihet som ger dem deras manliga tankeförmåga. De vetenskapsmän och akademiker vi kan se i materialet är mycket lika Shapins sanningsälskare och bärare av för materialet centrala ideal. Den grundläggande delen i deras föredömlighet är deras maskulinitet som uttrycks i en förmåga att lämna de kroppsliga begären till förmån för tänkandet, vetenskapen och arbetet. Den hälsosamma kroppen är på detta sätt en påtagligt frånvarande kropp, en kropp som inte gör sig påmind i hunger och passioner utan gör det möjligt att vända sig till tänkandet och tjänandet genom arbete. Kroppen är, som jag tidigare framhållit en instrumentell kropp, ett medel snarare än något att leva och känna i och med.

När vi ser till kritiken av över- och underklassen är de mycket långt från det okroppsliga arbetsamma idealet: de lever för den enkla njutningen i mat och dryck och i sin okunskap eller ointresse för den kroppsliga hälsan kan de aldrig skapa starka presterande kroppar. Alla utom me-

336 Shapin, Steven, 1998. “The Philosopher and the Chicken: On the Dietetics of Dismembodied Knowledge” *Science Incarnate: Historical Embodiments of Natural Knowledge*, red. Lawrence, Christopher och Shapin, Steven. Chicago: The University of Chicago Press.

337 Shapin, 1998, s. 42.

338 Konstigt nog förbiser Shapin de många genusrelevanta delar i det material han undersöker, vilket gör att han inte talar om något samband mellan okroppslighet och maskulinitet.

delklassens män bryter mot den uppförandekod som ges i tidskrifterna där kroppsvård och ansvarstagande för den egna kroppen är grundbulten.

Sammanfattning

I tiden kring sekelskiftet, slutet på det ”långa 1800-talet”, fanns det i Sverige många rörelser som på sina sätt intresserade sig för hälsofrågor. Inte sällan knöts intresset för frågor av detta slag till en oro för och en ibland pessimistisk grundsyn på samtidens samhälle och kultur. Den oroade och pessimistiska grundsyn som ofta gav anledning till en kritik av samtiden ser vi på ett tydligt sätt i den syn på hälsa det analyserade materialet ger uttryck för. Man kan se hälsoförståelsen som uttryck för ett moderniseringskritiskt förhållningssätt i vilket man kan tala om två delar; civilisationskritik och kulturkritik. Den förra uttrycker tveksamhet inför eller avståndstagande från de materiella förändringar som samhället genomgått och är naturorienterad. Det grundläggande problemet är människans och samhällets förändrade förhållande till naturen som inneburit att naturen och det naturliga alltmer trängts undan till förmån för en kultur som leder människan fel. Kulturkritiken framhåller förändringar i människornas sätt att leva tillsammans, vilka värderingar som råder och vilka mål hon strävar efter; den ger en bild av en kultur i vilken gemenskapsorienterade värden alltmer kommit på undantag. Kritik riktas mot individualiserande drag i kulturen som man menar hotar den grundläggande och nödvändiga gemenskapen.

I de tre tidskrifterna *Hälsovänneren*, *Hälsokällan* och *Hälsovindar* är de moderniseringskritiska dragen påtagliga och formar synen på människan och hälsan. Sett till civilisationskritiken är två antaganden mer framträdande: människans behov av naturen och hennes oföränderliga natur. Det förstnämnda antagandet går till grundproblematiken i det civilisationskritiska synsättet i det att människans bundenhet till naturen och ständiga behov av det naturliga står i fokus. Det för med sig en kritisk syn på samtiden som man menar lockar människan bort från det sätt hon borde leva på. Nuet framställs som stressigt och med ett utbud av varor och nöjen som inte svarar mot människans verkliga behov. Istället skapas det genom kulturen nya osunda och onaturliga behov vars uppfyllande leder till sjukdom och ohälsa, hos individen och i samhället. För den enskildas hälsa och för att samhället ska vara gott att leva i krävs det att denna osunda struktur bryts och att samhället utformas med stöd av bland annat vetenskapen. Den vetenskap man ska ta spjörn i talar för att

människan har vissa grundläggande behov som kan fastställas och som kan framträda då samtiden jämförs med tidigare sundare epoker. Utifrån den bild som ges av vetenskapen förklaras vad som är sunt och naturligt, vad människan bör göra och hur samhället borde formars.

Centralt för att samhället ska kunna formars på det sätt som krävs är att människan lyckas skaffa sig kontroll över det samhälle hon skapat. Människan ska själv kunna styra det så att hon inte domineras av en kultur som leder henne bort från vad hon verkligen behöver. För att ha kontroll och inte bli kontrollerad, måste människan ställa sig över den kultur hon skapat och lever i. Samhället och kulturen kan inte växa och formars helt fritt, de måste ses efter så att de formars på ett sätt som är bra för människan. Med denna förståelse blir kontroll – i detta fall över samhället och kulturen – en av hörnstenarna för att bygga ett samhälle som är utformat på ett sådant sätt att det kan ge människan vad hon behöver. Ett hälsosamt samhälle skapas inte då staten och de som bedöms känna hälsan tar ett steg tillbaka.

I linje med detta synsätt som framhåller den gemensamma kulturen som problematisk behöver också den enskilda ställa sig över masskulturen, ta kontroll över det egna livet i kulturen. För att göra detta måste hon tillämpa rationella förhållningssätt och vetenskapliga insikter i det egna livet så att hon på goda grunder kan förhålla sig kritisk. Förmågan till distanserat logiskt tänkande är med denna hälsosyn central och knyter maskulinitet, traditionellt förknippat med logik, förnuft, förmåga att ställa sig över sina känslor till hälsa. De kvinnor vi möter i materialets berättelser är i det närmaste motpolen. De är irrationella och dominerade av sina känslor som gör det svårt för dem att se igenom samtidens nycker och osunda föreställningar om allt från kroppsvård till beklädnad och inredning. Kvinnan är fast i masskulturen som ständigt leder henne fel och underblåser hennes fåfänga. Samtiden göder hennes sämre sidor som får henne att välja det vackra och vad hon tror är nyttigt, snarare än det naturliga och vetenskapligt grundade.

Kulturkritiken vi kan se i det studerade materialet bärs upp av ett nationalistiskt och ett lutherskt perspektiv som på olika sätt betonar människans tjänande som hälsans *telos*. I synsätten är hälsan inte en privatsak, utan något som i grunden handlar om de relationer människan ofrånkomligen är del av och som gör vård av den egna hälsan till en moralisk fråga. Utifrån det lutherska synsättet, som med varierande grad av teologisk tydlighet återkommer, är människan kallad att tjäna

sin nästa. Människan är som del av skapelsens ordning i en relation till medmänniskan som hon ska ha omsorg om och tjäna. Tjänandet kan ske genom arbete som skapar varor och tjänster och som bidrar till ett ökat välbefinnande och därmed ett bättre liv för medmänniskan. I tidskrifterna inskränks tjänandet till att endast omfatta arbete och som på grund av arbetets i sammanhanget maskulina genderisering gör att maskulinitet och tjänande knyts till varandra. Tjänandet blir en manlig uppgift och mannen måste vara frisk för att kunna uppfylla de krav livet ställer på honom. I och med betoningen av mannens möjligheter och plikt att tjäna andra skapas en asymmetrisk relation till de behövande i allmänhet och kvinnan i synnerhet. Mannen är stark, produktiv och den som de andras hälsa och välbefinnande är beroende av, han ska genom sin välfungerande arbetsamma kropp sträcka sig ut mot kvinnan och de andra för att bidra till deras hälsa och välmående. Detta får till följd att i sammanhanget manliga karaktärsdrag som produktivitet, arbetsamhet och kroppskontroll framhålls som tecken på och nödvändiga förutsättningar för ett förverkligande av de relationer man som människa ingår i. Den som är sjuk eller som på grund av ett osunt leverne drar på sig ohälsa kan inte vara sin medmänniska till nytta.

Framhållandet av mannen och det maskulina ser vi också i de nationalistiska perspektiven som betonar den nationella nyttan av mannens verksamheter och karaktärsdrag. Till skillnad från relationen medmänniska till medmänniska underordnas den tjänande mannen här en högre, nationell auktoritet i form av nationalstaten som ställer krav på hälsa och produktivitet. Mannen blir medlet för nationens fortlevnad och välbefinnande och som del av folket har han att svara an mot de önskingar och krav som ställs. Kvinnan underordnas också hon, men till skillnad från mannen framhålls inte hennes del i samhällslivet som lika grundläggande genom den tystnad som i de flesta fall omger henne. De enda och fåtaliga fall då hon tydligt framträder som en viktig del i nationen är då hennes moderliga plikter behandlas. Den nationella hälsan, som utgörs av individernas hälsa, formas i hög grad till en manlig hälsa och den organism nationen framställs som till en manlig. Organismtänkandet är i sammanhanget centralt då det underordnar och skapar bestämda utrymmen och uppgifter åt folket som antas utgöra nationen. Det ger roller för livet och ett större sammanhang som ger både värde och mening. Det avgränsar också tydligt, vissa delar är del av den nationella kroppen, andra utanför och ytterligare andra bör stötas bort eller omvandlas och göras friskare. Tonvikten i materialet är på hur delarna kan göras friskare och

mer funktionsdugliga och liksom i fallet med det lutherska perspektivet betonas kropparnas karaktär av att vara medel.

Fokuseringen vid arbete som relationerna ger har också konsekvenser för synen på kroppen vars utåtriktade karaktär betonas. Människan ska i tjänandet kroppsligt rikta sig ut mot medmänniskan och vara henne till nytta. Kroppens kännande förmågor, som snarare riktar uppmärksamheten till kroppen nedvärderas och framstår som potentiella hot mot den efterfrågade riktningen utåt. Även kroppsliga impulser och önskemål som också de kan ses som något som riktar människan mot sig själv blir problematiska. Hungern, sexualdriften och den njutning vila, mat och dryck ger måste hanteras försiktigt och disciplinerat. Som människa måste man lära sig att tygla och ibland kuva de kroppsliga begärens som utgör en viktig men besvärande del av den mänskliga konstitutionen. Det pågår en kamp i människan där underlåtenhet i förhållande till de kroppsliga impulserna leder till sjukdom, lidande och på sikt undergång för individen och samhället.

Med den bild som ges där kroppens drifter och impulser oroar och besvärar blir disciplineringsförmågan central och disciplinen som ett sätt att vara på till en viktig del av hälsan. Med disciplinen ges ett förhållningssätt till den egna kroppen och varat där dominans men också närvarandet blir viktigt. För att kunna hantera kroppen måste de drifter den skapar och är bärare av kännas så att en fast vilja så snart som möjligt kan lägga band på dem. Det handlar på detta sätt inte så mycket om att distansera sig från kroppen utan att vara i den på ett sätt som gör att man kan hålla tillbaka olämpliga impulser så snart de börjat tillta i styrka. Kroppen är med detta synsätt inte primärt förstådd utifrån medicinskt eller biologiskt perspektiv. Den ingår framförallt i en förställningsvärd och moralisk ordning där hierarki och människans förmåga att tjäna utgör det centrala tolkningsmönstret, schablonen, som återupprepas. Människans förhållande till kroppen förstås som det mellan en över- och underordnad just som svensken ses som underordnad nationen och människan underordnad Gud. Liksom svensken ska vara nyttig för nationen och människan sin medmänniska som ges med relationen till Gud ska kroppen tjäna den som har den.

Med tanke på denna människosyn som betonar människans uppgift är kroppen inte i första hand ett ting vars utsträckning och fysiska kvalitéer betonas. Den går heller inte att på ett enkelt sätt förstå som en kropp som någon känner och upplever, som någon är. Helt klart finns

båda delar med då kroppen kan behandlas som ett objekt och verktyg och då människan måste känna, vara i sin kropp, för att kunna disciplinera den, men den kropp vi möter är också annorlunda. Snarare än att framförallt förstå människans kropp och hennes hälsa utifrån ett biologiskt mönster eller ett som framhåller den som en kropp som är individuell, som någon lever och upplever, är den en kropp som får mening utifrån det relationella nätverk den är del av. Svenskens kropp är en del av den nationella kroppen, hon är sammanflätad med sitt folk, dess historia och framtid. Människan är, om man drar detta synsätt till sin spets, upplöst som individ och individuell kropp och hälsan är ett tillstånd hon kan bidra till, men som inte finns hos henne som individ.

En liknande upplösning menar jag också att vi kan se genom det lutherska perspektivet och dess sekulära återklang. Människans kropp är ett redskap för Guds fortgående skapande som i dess sekulära versioner handlar om att människan ska vara verksam för att skapa goda livsbetingelser. Liksom i fråga om det organiskt nationalistiska synsättet döljs kropparnas individualitet, till förmån för deras delaktighet i en större gemenskap. Utifrån det lutherska perspektivet är denna gemenskap mänskligheten som är skapad av Gud och som genom sin relation till Gud har till uppgift att se efter sin nästa, vilket mer sekulärt formuleras som en uppgift att tjäna medmänskan i en mera allmän bemärkelse. Alla har en kallelse, en uppgift, som kommer av Guds omsorg om henne och hennes vara som just människa. Det är också i förhållande till kallelsen kroppen och hälsan får mening och blir till människans ingång till och förutsättning för deltagande i en värld där hennes existens har både mening och mål.

Det övergripande målet, vad kroppen ska vara bra för, är i centrum i de lutherska och organiskt nationalistiska kroppskonceptionerna, snarare än hur kropparna kan förstås utifrån en värld av biologiskt vetande. Människans kropp är i och med detta speciell eftersom den omfattas av de relationer som ger just människan mening. Den är förstådd i moraliska kategorier då den ständigt är förenad med de centrala livsvärden den ska förverkliga. Detta gör också hälsa till ett moraliskt laddat tillstånd. Medicinskt och biologiskt vetande är i detta sammanhang också viktigt, men av en annan status då det ger medel, men inte mål.

Materialet talar också för att den kroppskonception jag ovan redogjort för är problematisk. Själva utgångspunkten för de förhållningssätt till kroppen man talar för utgår från att kroppen inte på ett enkelt sätt kan

passas in i det mönster som ges. Kropparna besvärar och det är deras besvärighet som gör disciplinen nödvändig. En kännande, ibland överraskande och rent av bångstyrig kropp finns där som något att förhålla sig till.

Instrumentaliseringen av kropparna bör ses som ett av de sätt som hälsan i tidskrifterna genderiseras maskulint. Kroppen är, som jag ovan beskrivit, inte något att känna och uppleva med, snarare är den något att underordna för att bereda väg för ett liv i strävsamhet. Detta, vad man kan tala om som ett okroppsligt strävsamhetsideal bör kopplas till en borgerlig uppförandekod och som jag visat kritiserar egentligen alla utom medelklassens hårt arbetande, förnuftiga och bildade män. Underklassen framställs som problematisk på grund av sin okunnighet och superi, överklassen för sitt frossande i mat och dryck liksom allmänna arbetskygghet. Båda grupper gör avsteg från den schablon av underordning och tjänande jag tidigare beskrivit och vittnar om livsformer som tydligt kommer i konflikt med den människosyn och hälsoförståelse vi mött.

4. I Form och MåBra

Analyserna i de två föregående kapitlen har visat att föreställningarna om hälsa rymmer många antaganden av människosynskaraktär som ofta är tydligt förankrade i sin kulturella kontext. I det historiska materialet var synen på människan och hälsan tydligt kopplad till bland annat sätten att förstå vetenskapens möjligheter och funktionssätt och människans del i den nationella gemenskapen. Utifrån det material jag nu ska analysera kommer vi att se en påtagligt annan bild av människan och hälsan som utgår från andra föreställningar om bland annat människans relationalitet. När jag nu vänder mig till det samtida materialet, *I Form* och *MåBra* från 2009 ska jag, i likhet med analysen av det äldre materialet, läsa dem i ljuset av analysområden kroppslighet, relationalitet och rationalitet.

I *I Form* och *MåBra* 2009 möts läsaren av en mängd teman som på olika vis behandlar hälsa och välmående. Hälsans och välmåendets fysiska liksom mentala och psykologiska aspekter står i fokus. Det ges en mängd tips och råd om hur kroppen ska skötas, men också om hur man ska göra för att hantera stress, egna och andras krav samt hur man ska få ihop "livspusslet". Tonen är framförallt i *I Form* lättsam, optimistisk och med ett personligt anslag. I *MåBra* är tonläget något mer nedtonat, lite mer allvarsamt och ofta med en tydligare personlig prägel.

Nedan inleder jag med analys av förståelsen av människans kroppslighet och övergår efter det till synen på relationaliteten och avslutar med rationaliteten. Sist i kapitlet lyfter jag fram de grundläggande dragen i hälsoförståelsen som man utifrån analysen av kroppslighet, relationalitet och rationalitet kan tala om.

Kroppslighet

Kroppen är fundamental i många av de resonemang om hälsa som vi finner i tidskrifterna. I båda tidskrifterna, men framförallt i *I Form* möts läsaren av en kropp som ska behandlas från in- och utsidan, som ska motioneras, stärkas, fyllas med energi och inte sällan omformas. Kroppen är på detta vis ett objekt, men som vi ska se är den också något att känna och uppleva.

I den analys av materialet som följer kommer jag att tala om fyra återkommande kroppsbilder; den sensuella, den estetiserade, den hotade och den kapabla kroppen. Den första, *den sensuella*, behandlar upplevelsen av att vara kroppslig, att med kroppen känna och uppleva världen men också om att uppleva den egna kroppen. Det är en kropp som man på ett behagligt och friktionsfritt sätt lever och upplever genom.

Upplevelserna av denna kropp är i varierande utsträckning *eustatiska*. Att skapa, få tillgång till eller leva denna kropp framstår i båda tidskrifterna som en viktig del i varför man överhuvudtaget ska lägga sig till med nyttiga vanor. Den andra, *den estetiserade kroppen*, är ett objekt att forma och förbättra. Den är plastisk, men också bedömd och värderad och ges mening i förhållande till föreställningar om hälsa och skönhet. Att bli sedd är denna kropps syfte och inte känslan och upplevelsen som var central i den sensuella kroppen.

Den hotade kroppen är en kropp som ständigt befinner sig i riskzonen, den är en biologisk kropp som är utsatt för allehanda hot som måste avväjas för att hälsa ska vara möjlig. Den fjärde och sista kroppsbilden, är *den kapabla kroppen* som är den föregåendes motsats i det att den som biologisk kropp kan hantera de faror som den utsätts för. Den kapabla kroppen är på detta sätt en funktionell kropp som på lämpliga sätt svarar an mot omgivningens av hot och som människan inte behöver rikta sin uppmärksamhet till. Till skillnad från den sensuella kroppen fokuseras inte upplevelser av kroppsligheten, funktionaliteten är inte upplevd utan kommer av de kunskaper medicinska perspektiv ger. Den hotade, men också estetiserade kroppen, är på olika sätt dysfunktionella och något människan måste vara aktivt medveten om. Som hotad är den ständigt på gränsen till degeneration eller till att bryta samman genom olika former av sjukdom och skador. Den kan inte lämnas där hän och för att hållas frisk måste den vårdas omsorgsfullt och är en kropp som fungerar trots dess inneboende problem och de som miljön ger. Den estetiserade kroppen är dysfunktionell genom de bedömningar den utsätts för och som visar hur den borde förbättras så att den kan nå den eftertraktade fysiska formen. Genom sin dysfunktionalitet är den ett aldrig fullbordat projekt och kan alltid anta en något annan och mer önskvärd form.

Den sensuella kroppen

Den sensuella kroppen är viktig i båda tidskrifterna, men också av något olika karaktär. I *I Form* är upplevelserna som kroppsligheten ger att se som höjdpunkter, det är den intensiva och njutningsfulla avslappningen och de tydligt behagfulla känslorna som träning kan föra med sig som talar om kroppens sensualitet. Sett till *MåBra* är det en mera dämpad bild som ges, fokus är inte på höjdpunkterna utan på mer alldagliga, mindre intensiva upplevelser. Till följd av de skillnader i kroppsbild som

tidskrifterna förmedlar behandlar jag dem inledningsvis var för sig, med start i *I Form*.

I en artikel om löpträning i *I Form* får vi följande upplevelse beskriven: ”Föreställ dig att du kommer farande fram på skogsstigen i full fart. Dina ben är starka och de lyfter dig smidigt upp över de små kullarna på din väg, och din kropp bubblar av kraft och energi! Du ler mot dem som du möter på rundan, för dina ben får humöret att blomstra.”³³⁹ Det är en påtagligt behaglig känsla som beskrivs och upplevelsen av smidighet, stryka, kraft, energi och glädje står i fokus. Den som springer blir inte hindrad av trötta ben eller en puls som slår i taket, den egna kroppen är något genuint härligt som möjliggör behagliga löprundor med humöret på topp. Citatet talar om ett ideal och den löpande texten förklarar att de egna löprundorna lättare kan kännas så om man följer de råd som ges i artikeln. Även om löphastighet är en viktig del i texten är ändå det eftersträvansvärda att få den behagliga upplevelsen av att kunna springa obehindrat. Ett liknande perspektiv framkommer i en annan artikel om löpträning där det beskrivs hur de rekommenderade övningarna på sikt ger ”atletisk och dynamisk löpstil med långa straka steg. Du kommer att upptäcka att enbart känslan av att slungas iväg framåt i stället för att lunsas iväg med tunga ben är värd hela insatsen.”³⁴⁰ Den tränade löparen hindras inte av en kropp som håller henne tillbaka utan får tillgång till och lever en kroppslighet som är ett med det egna målet (att springa) och som ger en känsla av styrka och frihet. Kropp är *eustatisk* eller möjliggör på sikt härliga upplevelser och blir viktig på grund av upplevelserna.

Den sensuella kroppen kommuniceras också i bilderna. Sett till *I Form* är det framförallt två typer av bilder som talar om denna kropp och att den är en del i hälsan. Den ena typen visar kvinnor som springer, den andra kvinnor som vilar.³⁴¹ Ett exempel ur den första gruppen ser vi i en artikel som handlar om hur man kan träna tillsammans.³⁴² Vi ser en ung vältränad kvinna och en något äldre man som tränar ihop, oftast springer de tillsammans i vad som ser ut som rolig lek. I bakgrunden syns havet, en pir och sanddyner; solen skiner och det ser behagligt ut. Den unga kvinnan i svarta trekvartstights och rosa t-shirt springer med

339 *I Form*, 2009, 9, s. 32.

340 *I Form*, 2009, 5, s. 32.

341 *I Form*, 2009, 5, s. 28-33; 6, s. 31-32; 10, 16-18; 11, s. 14-15; 13, s. 22-27 (springande kvinnor). *I Form*, 2009, 4, s. 18-19; 5, s. 34-35; 7, s. 26-27; 8, s. 44-45; 13, s. 61; 14, s. 30-31 (vilande kvinnor).

342 *I Form*, 2009, 13, s. 22-27.

pigga steg, glatt och fokuserat leende, tydligt upprätt hållning och god stabilitet. Kraft och fokus är framåt och det ser ut att gå riktigt fort och lätt. Mannen cyklar på någon bild bredvid, springer på en före och på en annan efter. Även om det inte ser tungt eller jobbigt ut för honom ser det inte lika lätt ut. Bilderna på framförallt kvinnan talar om glädjen och njutningen i att ha en stark och välfungerande kropp, fylld av energi, en kropp som orkar och som inte sätter några gränser. Denna känsla understryks också av omgivningarna: det glittrande havet, den solbelysta stenläggningen och sanden tycks tala om den energiska härlighet kroppen kan vara.

Den andra typen av bilder visar kvinnor som ligger ned, inomhus eller utomhus. En ung blond kvinna ligger utsträckt i finkornig sand. Ögonen är slutna, armarna rakt ut från axlarna och vi ser hur hon har rört dem i sanden.³⁴³ På en annan bild ser vi en annan ung blond kvinna, vilande i en soffa ligger hon bekvämt bakåtlutad med händerna bakom huvudet.³⁴⁴ Vi möter också kvinnor som ligger utsträckta i gräset med lugna behagfulla leenden och slutna ögon.³⁴⁵ Bilderna andas sensualism och talar för att en viktig del av hälsan handlar om att känna kroppen, vara medveten om den och ha förmåga att rikta sig till den. I de bilder som ges inbjuds man som betraktare att känna det behagliga i att bara ligga still i soffan, på stranden eller i gräset; huvudet som sjunker ned i den mjuka soffkudden, kroppens tyngd mot den ljumma sanden liksom doften från det friskt gröna gräset.

De berörda texterna och bilderna kommunicerar en känsla av vad det innebär att ha eller vara en kropp som är behaglig och en källa till njutning som man kan vara både reflexivt och förreflexivt medveten om. Den är något rikta sig till för att verkligen känna, men också något som träder in i bakgrunden, utan att dess behaglighet försvinner. Den härliga och behagfull kropp jag här talat om är viktig och bör ses som motiverande till varför man bör sköta sin kropp. Om man vill få den kropp som ger behagliga upplevelser – ben som får ”humöret att blomstra” – måste den hanteras på rätt sätt. Ett långsiktigt tänkande och handligssätt som gör den fysiska form som krävs för att uppleva kroppens behaglighet nödvändig. Den sensuella, behagfulla kroppen är på detta sätt nära knuten till den kropp som ständigt måste kontrolleras, övervakas.

343 *I Form*, 2009, 13, s. 61.

344 *I Form*, 2009, 14, s. 30-31.

345 *I Form*, 2009, 4, s. 18-19; 8, s. 44-45.

Det är framförallt bilderna i de två tidskrifterna som gör att man kan tala om två typer av sensuella kroppar. De ovan beskrivna bilderna från *I Form* framstår som påtagligt genomarbetade och med personer som mer eller mindre tydligt svarar väl mot gängse föreställningar om skönhet. Bilderna är snygga med tydligt kontrasterande färger, en komposition som i vissa fall ger dramatik och rörelse och i andra en bild av ett påtagligt njutningsfullt lugn. Med detta är de också entydiga, de renodlar en aspekt – aktivitet eller lugn – och visar tillståndens påtagliga behaglighet. Det som kan störa välbehaget är fjärran bilderna som talar om en ideal sensualitet och kroppslighet, om *hypereustatiska* tillstånd med de alltigenom behagliga och ofta tydliga och starka kroppsliga upplevelserna i fokus.

Bilder av detta genomarbetade slag möter oss sällan i *MåBra*. Bilderna har här en mera vardaglig karaktär. De fartfyllda är mindre dramatiska och med personer som inte är lika vältränade eller upptagna med krävande aktiviteter de ändå får att se lätt och härliga ut. När vi ser till bilderna på avslappnade människor är det inte en total avslappning och njutning som står i fokus. Det är inte samma höjdpunkter som framhålls utan mer alldagliga känslor av att kroppen fungerar och känns skön.

En viktig del i detta mer alldagliga anslag är layouten och de sätt som bilderna knyts till privatpersoner. Bilderna ges en personlig inramning då de ofta flankeras av berättelser om och citat av den person vi ser på bild. På detta sätt framhålls tämligen vardagliga händelser där ”vanligt folk” gör vanliga trevliga saker som känns skönt, som att promenera eller jogga i det egna villakvarteret. Det är i någon mån som att titta i ett privat bildarkiv där de som möter oss ser ganska alldagliga ut, varken extremt tränade eller ”stylade”, men glatt leende på platser som berättar något om dem som personer.

Exempel på *MåBras* framställningssätt ses i *Lättviktarnas* återkommande delar, ”Det funkar för mig!” och reportagen om ”månades lättviktare” där en person berättar om den fysiska aktivitet hon håller på med och varför hon gillar den. En kvinna berättar om hennes kärlek till joggingen, en annan om hur bra form hon upplever sig vara i nu när hon gått ned över 20 kilo. Den första kvinnan berättar om hur hon ”känner hur hjärnan börjar fungera” under träningen och att regn bara ”gör att jag känner mig ännu friskare.”³⁴⁶ Den andra om hur kroppen

346 *MåBra Lättviktarna*, 2009, 4, s. 9, se även *MåBra Lättviktarna*, 2009, 3, s. 10; 8, s.10-12; 11, s. 11.

känns bättre ”nu än när jag träffade min man för 20 år sedan.”³⁴⁷ Med ett vattendrag i bakgrunden där en grå himmel speglar sig ser vi den förstnämnda kvinna på närmare femtio som avslappnat springer mot oss. Vi möter också ”Anna” som med ett stort leende joggar förbi kameran på en dåligt underhållen gräsmatt vid en grusbelagd gångväg. På annat håll ses en rundlagd ”lättviktare” som ”promenerat bort 33 kg” göra sin power walk vid ett glittrande vatten.³⁴⁸ Kvinnorna vi möter ser alla ut att trivas med det de gör och med texten ges en ingång till personerna på bild. Vi vet varför de gillar det de gör och att fysisk aktivitet är en del av vardagen som de uppskattar. Till skillnad från *I Form* är det inte den klara och entydiga njutning som framställs utan hur man kan göra för att må bra och hur välgörande fysisk aktivitet kan te sig i vardagen.

Exemplen ovan berör aktiviteter som på ett eller annat sätt sker utomhus, vilket är typiskt för de båda tidskrifterna. Ofta är det oklart varför bilderna visar personer som genomför aktiviteter eller som bara vistas i just naturen. Sambandet mellan aktivitet, person och natur blir inte klart i texten och ofta kan det som texten handlar om mycket väl ske inomhus, exempelvis löpning eller yoga.³⁴⁹

I ett mindre antal artiklar ser vi däremot förklaringar till varför naturen är viktig för människan där två antaganden framstår som centrala. Å ena sidan är naturen viktig eftersom hon först i mötet med den kan upptäcka hela sin kroppslighet, å andra sidan är den viktig för att naturen per automatik gör något med den mänskliga kroppen. Paddling kan exempelvis beskrivas som ”stimulerande för kropp och själ! /.../ effektiv träning, extremt bra för stressade själar samtidigt som det bjuder på fantastiska naturupplevelser.” Skribenten förklarar att hjärnan sätts ”på stand by” när handen får glida genom vattnet som gör att vardagens hets och stress plötsligt blir mycket avlägsna.³⁵⁰ I artikeln ”Naturlig återuppladdning” förklaras utifrån ett endokrinologiskt och evolutionsbiologiskt perspektiv varför människor mår bra av att komma ut i naturen.³⁵¹ ”Vårt beroende av naturen kan härledas till människans ursprung. I flera miljoner år

347 *MåBra Lättviktarna*, 2009, 11, s. 4, se även *MåBra Lättviktarna*, 2009, 2, 20-21; 3, s. 6; 8, s. 24-25.

348 *MåBra Lättviktarna*, 2009, 9, s. 4-5.

349 Se även *I Form*, 2009, 2, s. 14-15; 8, s. 16-17; 9, s. 43-47; 10, s. 16-17, 71; 16, s. 28; 17, s. 42-44 och *MåBra* 2009, 1, s. 16-17; 3, s. 41; 5, s. 7; 6, s. 33, 10, s. 34-37 och *MåBra Lättviktarna*, 2009, 4, s. 6-7, 8; 6, s. 27; 9, s. 9.

350 *I Form*, 2009, 12, s. 75.

351 *I Form*, 2009, 8, s. 44-47.

levde våra förfäder på Afrikas savanner, och det landskapet har flyttat in i vårt undermedvetna /.../ Någonstans inuti oss vet vi att vi behöver naturens vidder.³⁵² I en figur med en pil som pekar nedåt i ungefär 45 graders vinkel visas hur stressnivån sjunker jämnt och tydligt från den högsta nivån i storstaden till den lägsta i öppen natur. Naturen ger viktiga upplevelser som gör något med människan, ”rätt” hormoner utsöndras när människan får befinna sig i sin naturliga miljö.

I de två just berörda artiklarna är naturen också något vackert, avslappnande och uppfriskande man gärna kan ha roligt i. Detta är också fallet i den artikel i *I Form* som talar om toppturer med krävande off-piståkning i lössnö. I ingressen beskrivs det hur man ”i de ståtliga fjällen står ansikte mot ansikte med naturen i all dess råa enkelhet.” I den löpande texten är känslorna inför vandringen upp och åket ner, liksom upplevelsen av att fara ned genom den orörda snön i fokus: ”Det känns som att surfa på vita vågor i en ljudlös värld. Den lugna rytmen fortplantar sig i hela kroppen, och du rör dig med njutningsfull elegans”.³⁵³ Det vad gäller fysik, kunskap och vana mycket krävande åket ned framträder som en högst njutningsfull och avslappnande händelse. Naturens råa enkelhet som ingressen talade om är nu avlägsen och istället är den något behagligt att vara i och skåda.

De sensoriska erfarenheterna är viktiga i exemplen ovan, även om de inte står i artiklarnas uttalade fokus. Fokusering på just de kroppsliga erfarenheterna av naturen kan vi däremot se på annat håll. Läsaren manas bland annat sätta sig vid ett vattendrag och öppna sina ”fem sinnen. Doppa handen, känn efter och lyssna.” Vi tipsas också om att gå barfota i gräs och sand, liksom att gnida växter mellan händerna för att känna deras doft.³⁵⁴ Samma tema möter också läsaren ovanligt tydligt i en artikel som presenterar Anita som börjat med ”sinnespromenader”. På dessa ska man vara medvetet närvarande och erfara sin egen kropp och hur man genom denna blir varse omvärlden, men också hur den ter sig i detta lugna upplevande modus. Alla sinnen ska användas och Anita, som porträtteras gående på en soldränkt sandstrand, berättar att hon ibland stannar till på sina promenader ”och plockar upp ett löv och verkligen tittar, känner och luktar på det. Detta för att alla sinnen ska få sitt”.³⁵⁵ Flera perceptuella förmågor ska användas för att verkli-

352 *I Form*, 2009, 8, s. 46.

353 *I Form*, 2009, 2, s. 59.

354 *I Form*, 2009, 8, s. 46-47.

355 *MåBra*, 2009, 5, s. 16-17.

gen uppleva naturen, men också för att tillgodose behov av att uppleva världen mer flera sinnen.

Den estetiserade kroppen

Den estetiserade kroppen är en kropp som ska formas och får sitt värde i förhållande till föreställningar om kroppslig skönhet. I framför allt *I Form* är den ideala kvinnliga kroppen tydligt utmejslad och ges inte minst i den mängd bilder av kroppar som förekommer i tidskriften. Idealet är en fast och slank kropp och det är sällan man ser bilder av kroppar som lämnar denna mall. I *MåBra* är variationen av kroppar större och det visas kroppar som varken är speciellt slanka eller muskulösa. Omfånget på ”Månadens lättviktare” är ofta förhållandevis stort och i en artikel om badmode poserar en brunbränd, fräsch och trind modell utan någon framträdande muskulatur och med fett som resåren lätt skär in i.³⁵⁶ I bilagan *Lättviktarna* får vi möta fyra kvinnor mellan 24 och 35 som fixade ”bikiniformen” och vars kroppar går från tämligen slank och vältränad till lätt fetlagd.³⁵⁷ Även om variationen av kroppar i *MåBra* är större är det tydligt att idealet bär klara likheter med *I Forms*. Bikiniformen är exempelvis något att fixa – inget man har – och rubrikerna i badmode-sartikeln pekar på fettets som ett problem: ”Enfärgat slimmar siluetten” och ”[m]idejbyxor döljer muffinsmidjan”.

Kroppen och dess utseende är något man alltid kan förändra och hälsa och kroppsform knyts tätt samman genom tidskrifternas övergripande hälsotema. Många artiklar har också ett tudelat fokus på hälsa och kroppens utseende, vilket inte minst *I Forms* stående avdelningen ”Sund & smal” skvallrar om. På sidorna i denna avdelning får läsaren ta del av forskningsresultat som har med viktning och kost att göra. I varje nummer ges ett recept med en smalversion av en klassisk rätt. Läckra, fräscha anrättningarna visas snyggt upplagda, flankerad av en energi- och näringsämnestabell liksom en rund ring med texten ”[s]tora viktminskningsfördelar!”. Till detta kommer, under rubriken ”Mat som håller dig smal, hälsosam och i form”, blandade tips om hur man håller vikten med kost och motion. Kopplingen mellan smalhet, sundhet och kroppens plasticitet är i detta återkommande avsnitt central.

Den just uppmärksammade kopplingen mellan smalhet och hälsa är inte endast framträdande i sund och smal-delen utan också i många

356 *MåBra*, 2009, 6, s. 23-29.

357 *MåBra Lättviktarna*, 2009, 5, s. 3-7.

artiklar. Ett exempel ser vi i artikeln om träningsredskapet crosstrainer.³⁵⁸ I texten på första uppslaget får vi reda på att träning med den är en av de former som förbrukar mest energi och hög kaloriförbrukning är den första av fem fördelar som listas på samma sida. På detta sätt är artikeln typisk för *I Form*, bra träning är bra bland annat för att den kräver mycket – men aldrig för mycket – energi och kan forma kroppen. Till följd av att energiångivelserna är mycket vanligt förekommande i materialet kommer också många delar av det, framförallt i *I Form*, att indirekt handla om viktnedgång. På detta sätt kommer exempelvis en artikel som behandlar vintersporter och om hur man tränar upp sig inför den stundande vintersportssäsongen att bli en del i kampen mot fettet.³⁵⁹ I just detta fall kommer det av att man i faktarutan som tar upp effekter av varje idrottsgren också talar om hur hög energiförbrukningen är per minut. Kaloriförbrukningen per minut är också det enda som får en längre förklaring där man bland annat tydliggör att det bara är tiden man åker på skidor eller bräda som räknas. De andra fyra delarna, kondition, styrka, balans, uthållighet, som listas i faktarutan ges ingen vidare förklaring – även om man rimligtvis kan se dem som minst lika mångtydiga.

Den klara trend jag ovan i *I Form* beskrivit kan vi också i många delar se i *MåBra*, inte minst i bilagan *Lättviktarna*. Också i *MåBra* är kaloriinnehåll i maträtter och livsmedel beräknade och framträdande och ibland står energiförbrukningen vid träningsformer att läsa. I *Lättviktarna* utgör de lyckade exemplen, personer som gått ned mycket i vikt, en viktig och framträdande del med bilder på personerna före och efter viktnedgång. Många av dem som figurerar i detta sammanhang är personer som gått ned mycket från en mycket hög vikt. Det är inte ovanligt att någon gått ned från en god bit över 100 kilo till en vikt mellan 80 och 60 kilo. Det är heller inte ovanligt med personer som gått ned mycket, men som fortfarande är tämligen fetlagda. Det spektrum av kroppar bilder av dessa slag ger är viktigt då det talar om att det inte är den påtagligt vältränade kroppen som är det i första hand eftersträvsvärda, utan den som blivit smalare och därmed sundare. Också kvinnan som gått ned nästan 50 kilo till knappt 100 kilo framställs som ett bra exempel.³⁶⁰

358 *I Form*, 2009, 1, s. 24-27. En liknande artikel är den om vatten träning, *I Form*, 2009, 15, s. 70-71, i denna tydliggör texten i en iögonfallande ruta på första uppslagets bild att du förbränner "400 kcal på en halvtimme. Tre gånger mer än om du gjorde samma övningar på land".

359 *I Form*, 2009, 17, s. 46-51, liknar i hög grad *I Form*, 2009, 4, s. 42-49.

360 *MåBra Lättviktarna*, 2009, 3, s. 8-9.

Den estetiserade kropp som vi möter i *I Form* har två grundläggande krav att leva upp till. Den ska som jag ovan sökt påvisa vara smal, men den ska också vara fast, vältränad. En artikel som tämligen väl illustrerar detta och som visar på skillnader i förhållande till *MåBra* där fastheten inte är lika viktig är artikeln ”Få din bästa bikinikropp på bara 6 veckor”.³⁶¹ I artikeln får läsaren tips och ett träningsprogram som ska forma kroppen i önskad riktning – mot en ”tonad” kropp. Första uppslaget täcks av en bild där man snett från sidan ser en liggande kvinnokropp från övre delen av låren till strax under naveln. Det ena benet är vinklat uppåt och den våta solbrända huden ger en tydlig kontrast till den vita bikinitrosan i bildens mitt. Den sträcks mellan höftbenen och nuddar magens mitt där muskulatur får huden att sticka upp något. Det höftparti som möter läsaren är tonat, slankt och fast utan att vara benigt. Någon sida senare ser vi samma kropp i en stående pose. Avståndet är något större och vi ser kroppen snett underifrån, från lårens övre del till bystens övre del, vilket göra att fokus hamnar på den muskulösa magen. De raka magmusklernas olika delar framträder lätt och under det tunna lagret av underhudsfett kan man ana ”sexpaket”. Den första bilden får genom sitt korta avstånd till kroppen, den våta huden, fokuseringen på höftpartiet och de små gliporna mellan hud och bikinitrosa en erotisk ton. Den andra bilden utstrålar i högre grad kraft, energi och hårdhet genom den upprätta positionen, hudens torrhet och den mer framträdande muskulaturen. Två ideal samsas på detta sätt i artikeln och den fasta tonade kroppen; ett sexualiserande och ett som upplyfter styrka och frihet. Den fasta kroppen är ett objekt för sexuell åtrå och en symbol för styrka som talar om kontroll och förmåga att göra verklighet av alla de nyttigheter man kan läsa om.

Ett vanligt medel för att uppnå den eftersträvansvärda fastheten är styrketräning. *I Form* ägnar en artikelserie till träningsformen som inte bara talar om hur man ska göra utan också om kroppsideal och förhållningsätt till fysisk aktivitet.³⁶² Inledningsvis förklaras att ”[s]tyrketräning är ditt bästa val om du drömmer om att ge din kropp mer former och fasthet och samtidigt göra den hälsosammare.”³⁶³ För att få musklerna att växa och fettet att försvinna klargörs genom hela artikeln att det är av högsta vikt att man verkligen tar i och kontinuerligt ökar belastningen. Slående

361 *I Form*, 2009, 8, s. 22-29.

362 *I Form*, 2009, 2, s. 48-53; 3, s. 56-60; 4, s. 66-69; 5, s. 40-44 (serie om styrketräning) se även *I Form*, 2009, 12, s. 48-51.

363 *I Form*, 2009, 2, s. 48.

är därför diskrepansen mellan text och bild. Kvinnorna ler ofta stort och på ingen av bilderna i artiklarna ser någon av dem ansträngd ut; inga svettiga pannor, röda kinder eller sammanbitna ansikten som man skulle kunna vänta sig om de gjort så som texten föreskriver. Det just beskrivna förhållandet mellan text och bild i fråga om hur tränande kvinnor ser ut är mycket vanligt i *I Form*, något som också omslagskvinnorna vittnar om. Idel glada och leende kvinnor som poserar eller ser ut som om de ska sätta igång med någon sportig aktivitet. Alla är fräscha, slanka och smärta med torr hy. Den kropp som vi möter är påtagligt distanserad från upplevelsen av fysisk aktivitet och långt från den sensuella kroppen. Det är snarast en kropp som inte känner av sin träning och som får känslan av att träna, bli trött, få kämpa och glädjas eller vämjjas av dessa upplevelser att framstå som perifera. Det centrala med aktiviteterna är vad de gör med kroppen, hur den formas och blir mindre problematisk då den genom träningen allt bättre svarar an mot idealet.

Bilder på svettiga eller ansträngda kvinnor är i enlighet med detta mycket ovanliga, även om de förekommer.³⁶⁴ En svettig modell hittar vi artikeln med titeln ”Avundsvärda överarmar i ett nafs!”³⁶⁵ Den mörka unga kvinnan som poserar är påtagligt vältränad med en, för att vara i *I Form*, ovanligt framträdande och välutvecklad muskulatur över axlar och armar. På första uppslaget ser vi henne från midjan till hårfästet rakt från sidan med ljuset fallande på henne snett bakifrån. Det sneda ljuset får hennes svettiga armar att glänsa och eftersom hon håller en väska som hänger på axeln får armen en tydlig muskulös framtoning. Hon har blicken rakt fram, ser lugn, men bestämd ut. Den unga kvinnan är iklädd skarpt rosa linne och med armar och hals som glänser av svett avtecknar hon sig tydligt mot den enfärgat svarta bakgrunden. Det är en snygg bild och hon ser ganska tuff ut. Detta är också en mycket ovanlig bild eftersom den visar svett – men inga ansträngda ansiktsuttryck när hon visar armövningar – och för att den unga kvinnan inte är blond eller har ett påtagligt kaukasiskt utseende. Hon och ett fåtal andra modeller är ett brott mot vad man kan se som påtagligt västerländsk norm.³⁶⁶

Den sunda, fasta och i varierande utsträckning vältränade kroppen förlänas vid mycket sällsynta tillfällen värdefulla karaktäristika. En artikel om hållning och hur man tränar upp den går igenom tre hållningstyper,

364 *I Form*, 2009, 1, s. 24; 3, s. 20; 4, s. 42-43; 9, s. 7; 14, s. 19, 42-43; 15, s. 11.

365 *I Form*, 2009, 14, s. 42-47.

366 *I Form*, 2009, 3, s. 7, 64; 6, s. 37; 12, s. 40; 15, s. 11.

”den platta”, ”den kurviga” och ”hängaren”. Det beskrivs varför de inte är bra och vad de genomgångna övningarna kan göra för respektive typ. I förklaringarna till varför de olika hållningarna är att undvika ges genomgående medicinska argument, som att kotorna slits och att andningen hämmas. I beskrivningarna av hur de respektive hållningarna ser ut och vad övningarna kan ge framträder andra än medicinska synpunkter. Den som har platt hållning ser exempelvis ”10 år äldre [ut] än du är!” och kroppsspråket är ”spänt, fastlåst och inåtvänt”. Den kurviga för tankarna till en ”äldre kuttryggig dam. /.../ På det hela taget ser man slapp och slarvig ut och utstrålar inte på något sätt någon pondus”. Hängaren till sist, ”ser slö och likgiltig ut och som om du har dåligt självförtroende.” I punktlistorna som talar om vad övningarna ger de olika typerna kan vi som första punkt läsa ”Ett mycket positivare och mer utåtriktat kroppsspråk”, ”[p]ower och pondus i din utstrålning” och ”[m]er framåtriktad och målmedveten framtoning”.³⁶⁷ De kroppar man ska undvika knyts till åldrande och karaktärsdrag som slapphet och bristande självförtroende. Till de eftersträvansvärda friska kropparna knyts de motsatta. Pondus, framåtanda, handlingsförmåga och målmedvetenhet utmärker dem och även om man inte säger att personen med den goda hållningen faktiskt har vissa karaktärsdrag eller förmågor blir det tydligt vilka de är och hur de förkroppsligas.

Den hotade kroppen

Det är vanligt att man i båda tidskrifterna tar upp hot mot den kroppsliga hälsan. Hoten är av många slag så som bristsjukdomar, cancer, virus- och infektionssjukdomar. Även om hot mot kroppen behandlas i båda tidskrifterna är det stor skillnad i fråga om hur farligheterna tas upp. Som jag under nästa rubrik – ”Den kapabla kroppen” – kommer att visa har *MåBra* ett anslag som gör att hoten avdramatiseras och sätts in i ett större sammanhang. Det genomgående draget i *I Form* är i det närmaste det motsatta, här framstår det som att många av de farligheter man tar upp och varnar för med stor säkerhet kommer att drabba människan. Denna centrala skillnad mellan de två tidskrifterna får till följd att vi framförallt finner den hotade kroppen i *I Form*. Klargörandet av något som hotande sker i just nämnd tidskrift på ett direkt sätt genom att säga att något är farligt – ”detta är ett hot mot din hälsa” – eller genom användandet av metaforer. Vi kan också se andra, mindre uppenbara, sätt att skapa

³⁶⁷ *I Form*, 2009, 16, s. 56-59.

farligheter. Ett sätt är att någon vana jämförs med klart bättre alternativ, ett annat är att tillstånd eller händelser knyts till ett större och alvarligare problem och ett tredje genom att misstänkliggöra. Jag ska nu visa hur sätten kan komma till uttryck och vad det är som hotar för att på detta sätt beskriva den prekära situation den kroppsliga människan befinner sig i där kroppens dysfunktion är en ständig utgångspunkt.

När vi ser till det direkta farliggörandet går skribenterna rakt på sak, här handlar det om varningar och beskrivningar av något som farligt. Utomhus en snöig vinterdag ”bokstavligen bombarderas huden med skadliga UV-strålar” och ”[v]arje gång du skiftar kanal på teven riskerar du att bli förkyld”.³⁶⁸ I andra artiklar får läsaren reda på att ”forskningsresultat pekar entydigt på att alkohol är ett av de riktigt stora hoten mot din hälsa”, och att en ”förkylning inte är så harmlös som man kan tro. Efter en förkylning ökar nämligen risken för blodpropp i hjärtat de efterföljande tio dagarna”.³⁶⁹ I exemplen pekas hoten tydligt ut, något är farligt eftersom det ger skador på kroppen, vilket ibland förklaras genom användningen av metaforer. I artiklarna förklarar man också hur man kan skydda sig mot farligheterna som oftast är svåra att se eller på annat sätt uppleva. I artikeln om förkylning ges nio råd för att undvika förkylningar och åtta tips om vad man kan göra när de väl slagit till, för slå till det kommer de att göra: ”det kommer alltid att finnas ett nytt virus redo att angripa dig när du är det minsta känslig”.³⁷⁰ När det kommer till ett sunt solande listas nio punkter som gör att man kan ”hämta hälsa ur sommartimmarna”. För att klara sig från både den skadliga solen och den farliga D-vitaminbristen måste man skaffa sig en ”solstrategi” som gör att man kan hantera de båda problemen.³⁷¹ Att lugnt leva med riskerna förekommer inte som ett alternativ. I den något mer utförliga artikeln om alkohol och hälsa får vi åtta tips på hur man kan göra för att minska konsumtionen.

I ett av de ovan givna citaten används bombardemangsmetaforen, i ett annat den mer stelnade metaforen ”angrepp” och på annat håll talas det om ”koncentrerat solangrepp”.³⁷² I *I Form* förekommer beskrivande metaforer i väsentligt högre utsträckning jämför med *MåBra*. Krigs- och våldsmetaforer som de ovan givna men också den relaterade bombmeta-

368 *I Form*, 2009, 2, s. 70, 8.

369 *I Form*, 2009, 1, s. 55; 2, s. 26.

370 *I Form*, 2009, 2, s. 28.

371 *I Form*, 2009, 9, s. 29.

372 *I Form*, 2009, 2, s. 70.

foren används också på sina ställen i uttryck som ”kaloribomb” eller ”bakteriebomb”.³⁷³ Jag menar att metaforer likt dessa på ett tydligt sätt bidrar till att skapa hot och motiverar tanken om skyddsåtgärder och ständig vaksamhet. Den bombarderade och attackerade kroppen som kan råka svälja eller utlösa bomber av olika slag kan och måste rustas. Gränser och skyddsmekanismer som i dagsläget inte är tillräckligt starka måste stärkas med vitaminer, antioxidanter, hudkrämer, träning och vila. Perioderna mellan angreppen bör användas för att hitta strategier för att kunna slå angreppen tillbaka. Sjukdom är inte det ofrånkomliga ödet då man genom överblick och kontroll kan ligga steget före. Artiklarna talar för att man som människa måste man lära sig att bli varse hoten och på ett kontrollerat sätt hantera dem. Man måste vara uppmärksam på kroppen och det sammanhang den befinner sig i eftersom det många gånger ställer den på prov den kanske inte klarar av.

Även *I Forms* förhållandevis flitiga användande av ekonomimetaforer som ”kaloribudget” och relaterade uttryck pekar i samma riktning.³⁷⁴ Kroppen och hälsan framträder som bräckliga ting som måste och kan hållas under ständig övervakning. Ekonomimetaforerna är inte lika drastiska som våldsmetaforerna utan talar tydligare om vikten av vaksamhet, kontroll och planering mot mer smygande hot. I de kroppsliga räkenskaperna, liksom i alla goda räkenskap, måste alla plus och minus tas med och ogenomtänkta ”in-” och ”uttag” är problem.³⁷⁵ Hälsa är i sammanhanget en smal och bräcklig sak, den tunna randen mellan de röda och svarta siffrorna. Ekonomimetaforerna pekar på hur kunskap, kontroll och bräcklighet hör samman. Kunskap behövs då kroppen är hotad och hälsan en balansgång som kräver en budget som enkelt kan klargöra vad man kan tillåta sig och inte. Debet och kredit måste stämmas av mot planen för kroppen, hälsan och livet för att problem – sjukdomar och fett på magen – inte ska uppkomma.

Huvuddelen av de problem och hot man varnar för är sådana som kommer att uppträda i en mer eller mindre snar framtid. Cancer och hjärt- och kärlproblem kan komma på sikt och vinet, solen och virusen vi tidigare stött på som farligheter kanske inte är så farliga just nu, men kan komma att bli det. Hälsoarbetet får med detta en framtidsinriktad karaktär, vilket vi bland annat ser i en artikel om omega 3 och omega

373 Se exempelvis: *I Form*, 2009, 2, s. 62; 11, s. 58; 18, s. 30-35.

374 Se exempelvis: *I Form*, 2009, 2, s. 62; 5, s. 69; 14, s. 54, 58; 18, s. 4.

375 Uttrycken ”in-” och ”uttag” används inte i materialet.

6 fetter. Med större texten på första uppslaget förklaras det att ”obalans [mellan omega-3 och -6] kan medverka till en kronisk inflammation i kroppen, som på sikt kan göra att du blir sjuk och till och med avlider.”³⁷⁶ Hoten är överhängande, även om deras effekter kommer först på sikt, men då med desto större allvar med sjukdom och död. Föreställningarna om hoten och synen på den kroppsliga människan som hotad knyter nuet till framtiden och gör nuets händelser och tillstånd viktiga på grundval av vad de kan ge i framtiden. Genom att kontrollera vad som händer i nuet kan man gardera – men aldrig helt försäkra – sig inför framtiden som på detta sätt blir något man som människa till del kan bestämma över och som man till del är utlämnad inför.

Ovan berördes inflammationer, vilket också är temat i en av de artiklarna som förklarar en mängd olika livsmedel och levnadssätt som farliga genom att måla upp ett mycket hälsosamt alternativ. I detta vanliga framställningssätt jämförs något med något annat och mycket bättre som får det förra att se ganska dåligt ut. Det överlägsna alternativet bildar normen som sällan problematiseras utan som ses som självklar och som klart möjlig att förverkliga. I fallet med artikeln om inflammationer sammanfattas och tydliggörs det hälsosamma alternativet i en antiinflammatorisk kostplan som ”kan rädda dig från blodpropp, ledverk, hösnuva, allergi, demens, astma, diabetes, cancer, inflammation i tandköttet, rynkor och åldrande. Samtidigt gör den kroppen yngre, du blir smalare, får färre träningskador”. Alla de nämnda problem har ett gemensamt ursprung i kroniska inflammationer, vilket gör att man själv kan arbeta förebyggande. ”[M]otgiftet mot den destruktiva elden i kroppen finns nära till hands: Du kan genom att äta rätt skaffa dig ett optimalt försvar”.³⁷⁷ Med en genomtänkt kost som utgår från vad den biologiska kroppen behöver kan man agera proaktivt och skaffa ett fullgott skydd mot en mängd problem.

Det andra vanliga sättet som hot och risker framträder på i det vardagliga livet är genom sammanlänkning, ett tillstånd eller en händelse knyts till vidare problem som det kan leda till. I ingressen till en artikel om ”negativ perfektionism” förklaras det att förhållningssättet kan ”stå dig dyrt. Om du inte tar hand om dig själv kan du faktiskt drabbas av sjukdomar, både psykiska och fysiska”. Ouppklarade konflikter kan leda till sjukdom och vanlig influensa kan ”om du på något sätt är nedsatt,

376 *I Form*, 2009, 5, s. 19.

377 *I Form*, 2009, 3, s. 22. Se även 2009, 7, s. 48.

vara livshotande”.³⁷⁸ Ett problem förstoras på detta sätt genom att det kopplas till en mängd andra problem. Ytterligare en artikel som tydliggör hot på detta sätt handlar om vikten av att sova tillräckligt.³⁷⁹ Med stort typsnitt på en bild av en kvinna som behagfullt sträcker ut sig i sängen kan vi läsa om det man uppnår genom att sova tillräckligt. Risken för att drabbas av alvarliga sjukdomar, stress och övervikt minskar och prestationsförmågan ökar hos den som får tillräckligt med sömn. Sömbrist kopplas till ett större och tämligen allvarligt sjukdomskomplex och dess motsatts till nyttigheter. I tydliggörandet av vad man kan *uppnå* med tillräckligt mycket sömn, liksom beskrivningen av den generellt minskande sömmängden de senaste decennierna framträder också det tredje sättet att klargöra hot, misstänkliggörandet. Eftersom man talar om vad du uppnår med tillräckligt mycket sömn och förklarar att alltfler sover alltmindre framträder eventuella problem som tämligen säkert föreliggande.

Ett annat exempel på misstänkliggörandet ses i en artikel där vi på det första uppslaget i stor text rakt över sidorna kan läsa frågan ”[h]ar DU någon brist?” Texten sträcker sig rakt över fem vitklädda kvinnor i olika åldrar som förtroligt lutar sig mot varandra. De ler, ser glada och nöjda ut. Ovanför var och en av dem står möjliga vanor och brister, ”[s]pringer du mycket? Då kanske du har underskott på järn”, ”[ä]r du mycket inomhus? Då har du kanske brist på D-vitamin” och så vidare tills alla har fått en möjlig vana och brist. I den löpande texten på nästa uppslag får vi reda på att många lever i vad som verkar vara en falsk trygghet: ”Vitaminbrist – inte jag, jag äter ju sunt, det drabbar inte oss i västvärlden, eller...”.³⁸⁰ Som bild och text klart visar kan farliga brister drabba vem som helst och de nöjda och lugna kvinnorna på bild lever i en chimär av trygghet. Ett liknande anslag ser vi också i en artikel om vätskebrist och vätskebalans där utgångspunkten är att balansen är hotad och något att aktivt jobba med för att uppnå. Problemen kan finnas där varför det är viktigt att ha kontroll på hur vätskeintaget svarar mot kroppens processer.³⁸¹

I de just berörda artiklarna är det vanor och livsföring som misstänkliggörs. Hoten mot hälsan kan också finnas i den mat vi äter. ”Nyttig frukt

378 *I Form*, 2009, 6, s. 27 (negativ perfektionism); 15, s. 50 (ouppklarade konflikter); 16, s. 30 (influenza).

379 *I Form*, 2009, 1, s. 68-71.

380 *I Form*, 2009, 13, s. 14-16.

381 *I Form*, 2009, 9, s. 36-41.

och mineralvatten kan vara rena giftet för emaljen på dina tänder”³⁸² och de vanligtvis sunda livsmedlen kan bli som en skugga av sitt forna jag om de inte förvarats rätt.³⁸³ Livsmedlens status är något man ständigt bör vara medveten om då det nyttiga kan bli till hot eller till något som inte längre fyller den funktion man planerade med. Det genomgående draget jag ovan givit är att man måste förhålla sig till kroppen och vara medveten om den. Man måste planera och lära sig att avvärja hot, vilket får den hotade kroppen att framstå som i grunden dysfunktionell då den har svårt att hantera de händelser som den utsätts för.

Den kapabla kroppen

I *MåBra* möts läsaren många gånger av andra tongångar, även om tidskriften är noga med att ta upp problem eller hot mot hälsan. Hoten framstår dock inte som lika stora, närvarande eller påtagliga, vilket gör kroppen kapabel snarare än dysfunktionell. Att hoten verkar mindre uppenbara i *MåBra* kommer av det sätt som artiklarna är uppbyggda och det språk som används. Det är ovanligt att vidare problem som ett tillstånd eller händelse kan ge tas upp som något viktigt och livet och vardagliga vanor misstänkliggörs inte i samma utsträckning. Snarare ligger tonvikten på ett beskrivande av uppkomst och förklarande av medicinska motåtgärder. En annan viktig del i det som leder till att hoten inte framstår som lika påtagliga är det utrymme experterna får och sättet de uttalar sig på. De professorer, docenter, läkare och andra experter inom medicin och psykologi som kommer till tals ger sällan klara och tydliga besked som ringar in *en* orsak. De är också noga med att klargöra att det utifrån ett vetenskapligt synsätt många gånger är svårt att uttala sig. Experternas beskrivningar och förklaringar fungerar på detta sätt ofta som nedtonande och avdramatiserande av något som framställs som påtagligt hotande i exempelvis artiklarnas rubriker.

Ett exempel på hur ett hot först skapas för att sedan nedtonas ser vi i en artikel om vilka problem handväskan kan föra med sig.³⁸⁴ Rubriken målar upp en potentiell vardaglig risk genom frågan ”[d]in handväska – en hälsofara?” och med en ingress som spelar vidare på samma tema. Tämmligen snabbt tas dock udden av hoten då först en kiropraktor sakligt uttalar sig och pekar på att en tung handväska kan ge ryggproblem genom

382 *I Form*, 2009, 15, s. 24.

383 *I Form*, 2009, 4, s. 55-60.

384 *MåBra*, 2009, 9, s. 42-43.

den sneda belastningen. Efter det kommer rikshygienjuksköterskan på Smittskyddsinstitutets till tals apropå de larm som ska ha förekommit i media om att väskorna är fyllda med bakterier. Hon menar att det ”är mycket möjligt att det stämmer, bakterier finns ju överallt där det finns människor. Men även om det är äckligt betyder det inte att det är farligt /.../ Det ska mycket till för att man ska bli sjuk av sin handväska.” Äckligt och farligt är inte samma sak och man behöver inte oro sig för det man tycker kan verka äckligt, de äckliga bakterierna följer människan och är något hon är van att hantera.

Upplägget är mycket snarlikt i artikeln ”Är du stressad, virrig – eller är det värre?” som behandlar stress, demens och minne.³⁸⁵ Först tar man upp om det är farligt att vara stressad och hur stress påverkar minnet. Den intervjuade professorn menar att stress kan påverka minnet, både på lång och kort sikt och att minnet tillfälligtvis kan bli sämre under perioder av stress. Han målar dock inte upp vardagliga mindre minnesförluster som tecken på något större problem och som i sig ganska harmlösa. ”Det är alltså inte så farligt att blanda ihop namnen på sina barn. Inte heller att ständigt glömma bankkoden eller vad som fattas i kylskåpet när man ska handla. Då är man sannolikt bara stressad och behöver varva ner.” Han går vidare med detta avdramatiserande framställningssätt och säger att det ”finns ingen risk att hjärnan blir överbelastad av all information som sköljer över oss jämt och ständigt”. Mönstret är i stora drag det samma i artiklar om återkommande hälsoundersökningar, sömn, benskörhet, sötningsmedel och bröstcancer.³⁸⁶

I de just citerade artiklarna framstår det som att människan som kroppslig ganska väl kan hantera de risker hennes liv innebär. Hjärnan kommer inte att bli överlastad och det krävs mycket för att man ska bli sjuk av sin handväska. Som det kommenteras i den nämnda artikeln om sömn så tar vi ”’automatiskt’ igen det [uppdämda sömnbehovet] nästa natt med mer djupsömn.”³⁸⁷ Det är inte så farligt att sova dåligt emellanåt, kroppen vet att lösa situationen nästa natt, den är kapabel att lösa de problem livet för med sig. I en artikel om allergier där en finsk forskare intervjuas framstår snuva som något man inte ska lägga större vikt vid. ”Att näsan rinner lite är inte så farligt. Vi vill uppmuntra folk

385 *MåBra*, 2009, 2, s. 40-41.

386 *MåBra*, 2009, 1, s. 16-17, 40 (hälsoundersökningar, sömn); 2, s. 20-23 (benskörhet); 5, s. 14-15 (sötningsmedel); 10, s. 68-71 (cancer).

387 *MåBra*, 2009, 1, s. 40.

att leva som vanligt istället för att sjukförklara dem”.³⁸⁸ Som citatet och dess sammanhang pekar på hör viss snorighet livet till och det är inte något påtagligt farligt eftersom det inte är ett hot mot den grundläggande hälsan.

På annat håll i årgången kan vi läsa om kurer mot förkylning där det blir klart att det finns ”hundratals olika förkylningsvirus. Därför är det svårt att skydda sig”. Texten fortsätter med att förklara varför det inte finns antibiotika mot förkylningsvirus och varför man inte tagit fram vaccin. En av anledningarna till det senare är att förkylningar inte är speciellt farliga, vilket gör vaccin överflödigt.³⁸⁹ Även om det är svårt att skydda sig och det inte finns vaccin eller liknande framstår det inte som så farligt. Framställningssättet skiljer sig påtagligt från *I Form* i vilken det symptomatiskt nog förklarades att det alltid finns virus redo att angripa och att man kan dö av influensa om man är det minsta nedsatt.

Relationalitet

Analysen av det historiska materialet visade att hierarkiska relationer var viktiga i synen på hälsa vid 1910-talets början. Människan var del av ofrånkomliga relationer som gjorde att hon behövde vårda sin hälsa. När vi ser till de relationer människan 2009 antas ingå i är bilden radikalt förändrad, även om människans relationalitet utgör en viktig del i människosynen också i vår tid. Som vi under följande rubriker ska se ges något olika bud om människans autonomi och heteronomi. Klart är dock att människan framförallt är autonom, kan och måste råda i sitt eget liv och över den egna hälsan, vilket gör den till ett individuellt tillstånd och projekt.

När vi ser till *MåBra* har nära och vänskapliga relationer en mycket framträdande roll, något som de stående avdelningarna ”Relationsakuten”, ”Nytt om kärlek & passion” samt ”Fråga om sex och samlevnad” gör tydligt.³⁹⁰ De relationer som här behandlas är sådana som – idealt eller faktiskt – är symmetriska (vän till vän) och asymmetriska (förälder till barn) och som genomgående är av en påtagligt känsloladdad karaktär. De nämnda avdelningarna liksom inriktning i intervjuer bidrar till att på ett tydligt sätt placera relationer i förgrunden för synen på människan och hälsan i *MåBra*. I jämförelse med *I Form* är skillnaden påtaglig då

388 *MåBra*, 2009, 5, s. 35.

389 *MåBra*, 2009, 1, s. 78.

390 Relationsakuten är återkommande från och med nummer 2.

relationer spelar en underordnad roll i denna tidskrift, fasta avdelningar som de nämnda saknas och mer sällan sätts hälsa i sammanband med det relationella livet. Människan ter sig i väsentligt högre grad som en solitär vars hälsa handlar om kroppsliga tillstånd, inte om livet tillsammans med andra.

I båda tidskrifterna är det svårt att se att individen skulle ha någon form av ansvar för något gemensamt. I *MåBra* kan vi däremot se resonemang som talar om att det finns något gemensamt i form av en välfärdsstat som ska ta ansvar och ge alla bra vård. Det talas inte uttryckligen om det i termer av ansvar, utan snarare i termer av rättigheter som tillhör individen. Exempelvis talar ordföranden i en länsförening för osteoprotiker om att läkare kan hjälpa till med bentäthetsmätning och att det är något man ska kräva: ”Stå på dig, det är din rättighet”.³⁹¹ Liknande tankar framträder också i fråga om astmabehandling och hjärtproblem.³⁹² Även vid de enstaka tillfällena då besvärliga arbetsituationer tas upp är det klart att institutioner, i detta fall arbetsgivaren, har ett ansvar för arbetsmiljön och därmed för medarbetarens hälsa.³⁹³

Den synen på mellanmänskliga relationerna vi möter i *I Form* gör att individer inte knyts till varandra genom ansvar. Snarare får vänskapliga relationer en instrumentell prägel, de blir hälsomedel och som sådana ska man värna dem. Vänner är viktiga eftersom de är bra att träna med, gör det roligare och mer utmanande men också för att de gör oss friska och lyckliga.³⁹⁴ Gamla goda vänner liknas vid ett ”slags social antioxidant”, en ”partner är hälsofrämjande genom att, anser forskarna, han eller hon automatiskt utmanar dig” till att tänka nytt eller ger dig anledning att ta hand om dig själv.³⁹⁵ Vi manas också att använda olika träningskompisar ”optimalt” på olika sätt: väninnan är ”pådrivaren”, barnet ”leker dig i form” och mannen måste man kämpa för att vinna över.³⁹⁶

I avsnittet som följer just nedan ska jag visa hur relationaliteten kan framstå som ett som ett hot mot hälsa, men också som en given del av

391 *MåBra*, 2, s. 21.

392 *Måbra*, 2009, 3, s. 25, 50-52.

393 *MåBra*, 2009, 8, s. 42; 10, s. 22-26; 11, s. 85; *Måbra Lättviktarna*, 2009, 11, s. 29.

394 *I Form*, 2009, 6, s. 30-37; 9, s. 48-51; 12, s. 10; 13, s. 22-27; 15, s. 38 (utmanande); *I Form*, 2009, 3, s. 78; 6, s. 11; 8, s. 21; 13, s. 10 (vänner gör oss friska och lyckliga).

395 *I Form*, 2009, 3, s. 78; 8, s. 21.

396 *I Form*, 2009, 6, s. 30-37.

livet. Efter det visar jag hur individualiserande drag i hälsoförståelse och människosyn tar sig uttryck. Slutligen behandlar jag hur människans omgivning och förhållande till sig själv och kan motverka hälsan.

Sårbar genom relationerna

De relationsteman som tas upp i *MåBra* är många och inte sällan påtagligt känslomässigt laddade. Den vanligaste strukturen i artiklarna är att en person berättar i en ibland mycket personlig intervju om något han eller hon varit med om. Efter det uttalar sig en expert om fenomenet. Tonläget i berättelserna är seriöst och tillsammans med bilder på personer, oftast på den intervjuade, som ser allvarliga ut eller som möjligtvis har ett svagt vänligt leende på läpparna ger det en känsla av att detta är något viktigt. I en av de starkare berättelserna får vi möta Anders som plötsligt förlorade sin sambo Karin i cancer.³⁹⁷ I en text som flödar av sorg, kärlek, saknad och ovillig insikt om det ofrånkomliga slutet berättar han om deras sista tid tillsammans, liksom hur hans och sonens liv påverkades av Karins plötsliga insjuknande och död. Han berättar om hur ”dödsdomen” kom dagen för sonens skolavslutning och känslan vid jordfästningen:

Vi satt återigen i ett kallt deprimerande rum med läkaren, som berättade att cancern spridit sig till levern. ”Ska jag dö nu?”, frågade Karin. ”Du kommer i varje fall inte att få ett normallångt liv”, svarade läkaren. På eftermiddagen var det Loves skolavslutning, och Anders och Karin satt i kyrkan och hörde honom sjunga ”Den blomstertid nu kommer”. /.../

Det var först efter begravningen, vid gravsättningen, som sorgen slog ner mig som ett knytnävsslag. Att sänka ner den urnan i marken med Karins aska i... Nu var det slut. En enorm tomhet och ensamhet grep tag i mig.³⁹⁸

Att livet är bräckligt eftersom det levs tillsammans med andra blir tydligt i denna mycket personliga berättelse där döden tränger in i livet, först som ett hot och sedan som realitet. Liv och gemenskap ställs mot död och ensamhet och dödsbudet står i en bjärt kontrast till sonens skolavslutning och den stundande sommaren. Insikten om en mycket älskads bortgång slår ned den sörjande som ett knytnävsslag och lämnar

397 *MåBra*, 2009, 11, s. 68-71.

398 *MåBra*, 2009, 11, s. 70.

endast tomhet och ensamhet; det som en gång fanns finns inte längre till följd av livets nycker. Livet är i denna berättelse heteronomt, människan sätter inte reglerna utan får finna sig i att förhålla sig till det som händer andra och därmed en själv. Genom livets ofrånkomliga och nödvändiga sammanflätningen med andra människor minskar möjligheten att ha kontroll på det.

En syn på livet som bräckligt genom den egna existens sammanflätning med andra framträder inte bara i den just beskrivna och citerade artikeln. Tämligen tydligt i en där en kvinna berättar om insikten om och känslor kring vetskapen om att fostret hon bar på var så sjukt att det borde aborteras.³⁹⁹ I en annan berättar en ung kvinnlig schlagerartist om uppväxten med en alkoholiserad mamma och hur det påverkade henne under uppväxten och in i vuxen ålder.⁴⁰⁰

De just berörda artiklarna är att se som ovanligt tydliga exempel på ett återkommande drag i tidskriften som talar för en syn på livet som relationellt och ömtåligt. Detta drag ser vi även i andra artiklar som gör heteronomi till relationalitetens ständiga följeslagare.⁴⁰¹ I en artikel om ”vuxenmobbing” berättar en kvinna om hur hon själv blev en mobbare, utan att hon själv kunde se det. En expert uttalar sig och klargör att vem som helst kan drabbas mobbing.⁴⁰² En annan kvinna berättar om hur ensam hon blev och fortfarande är, efter skilsmässan. Hon framträder som i många stycken helt lämnad utanför den tidigare sociala gemenskapen hon var en del av och uppskattade mycket. Det framstår på intet sätt som om hon gjort sig skyldig till att bli lämnad på ett sådant sätt som hon blivit; snarare är det sådant som tyvärr händer i det sociala livet.⁴⁰³ Livet med andra är skört, det är lätt att hamna vid sidan om, att bli avskuren, djupt sårad eller att själv börja bete sig illa. Eller som kvinnan som skiljt sig uttrycker det: ”Jag trodde att vi hade en fin och djup gemenskap med våra vänner, men nu undrar man ju vad den egentligen byggde på”.⁴⁰⁴ De hon trodde att hon kunde lita på visar sig i den svåra situationen vara något annat än vad hon hoppats och trott. Hennes liv

399 *MåBra*, 2009, 3, s. 26-29.

400 *MåBra*, 2009, 5, s. 20-23.

401 *MåBra*, 2009, 2, s. 52-55 (stalking/destruktiv relation); 3, s. 66-69 (medberoende); 6, s. 34-41 (misshandel i nära relationer och otrohet); 10, s. 60-63 (sexuella övergrepp i barndomen).

402 *MåBra*, 2009, 10, s. 22-26.

403 *MåBra*, 2009, 4, s. 58-60.

404 *MåBra*, 2009, 4, s. 60.

får en annan karaktär, den trygghet och glädje som fanns i relationerna försvinner som en följd av de sätt andra agerar.

I många av de påtagligt tunga och känslomässigt laddade berättelserna som visar det relationella livets sårbarhet kan vi också se en linje om talar om acceptans och befrielse. En kvinna som intervjuas med anledning av att det gått fem år sedan hon förlorade stora delar av sin familj i den tsunami som drabbade stora områden av Sydostasien julen 2004 talar om en ”försiktig tacksamhet”. Denna känsla av tacksamhet kom efter att chocken lagt sig och hon kunde se vad hon trots allt hade och att hon själv levde. Känslan framträder i texten som befriande och som en av de delar som fick henne att komma tillbaka till livet och orka leva vidare.⁴⁰⁵

Nära knutet till känslan av tacksamhet finner vi också erfarenheten av och förmågan att acceptera sig själv eller livet som det är. I intervjun med den ovan nämnda kvinnan som aborterade sitt barn förklarar hon att hon insett att denna typ av händelser inträffar utan att det är någons fel, att det är sådant som sker. Bilden som framträder är att denna typ av plågsamma händelser är något man måste lära sig att acceptera som en del av livet och att man inte ska klandra sig själv till följd av dem. Tankarna infogas i ett sammanhang där livets förgänglighet och okontrollerbarhet framhålls som ofrånkomlig och något att acceptera. Livet är omöjligt att kontrollera och insikten om denna existentiella maktlöshet och beroende ger en befriande känsla.⁴⁰⁶ ”Nu inser jag hur förgängligt allt är, hur lite kontroll jag faktiskt har. Och jag accepterar att det är så”.⁴⁰⁷ Ett likartat tankesätt möts läsaren också av i en artikel om hur det är att ha ett syskon med allvarliga narkotikaproblem. Den intervjuade unga kvinnan förklarar att insikten i att hon inte kunde förändra sin bror både vara skrämmande och befriande och något hon hade att acceptera. ”Det är först när man inser att man är maktlös som man kan börja leva själv. Det var jättejobbigt att verkligen känna den där känslan av maktlöshet, men det var också en befrielse.”⁴⁰⁸ Ur insikten om den egna förmågans begränsningar och livets heteronomi föds en insikt om vad man kan förvänta sig av sig själv och hur man ska förhålla sig till andra. Som människa är man utlämnad till skeenden utanför den egna kontrollen i förhållande till vilka man måste inse att man inte kan ge

405 *MåBra*, 2009, 12, s. 34-37.

406 *MåBra*, 2009, 3, s. 26-29. Se även *MåBra*, 2009, 1, s. 52-55.

407 *MåBra*, 2009, 3, s. 28.

408 *MåBra*, 2009, 3, s. 69.

ohämmat av sig själv till den andre. Det är snarare ett växelspel där båda parter måste spela med.

Det är upp till dig

Ovan har jag visat att det finns ett tydligt drag i *MåBra* som gör att livet tillsammans med andra i hög grad kan beskrivas som heteronomt. Vi ser också klart motsatta drag i båda tidskrifterna, främst *I Form*, vilket blir tydligt då man ser hur föreställningar om ansvar för hälsan framträder. I båda tidskrifterna framstår det som att människan i grunden är autonom, att den enskilda har ansvaret för den egna hälsan och oftast goda möjligheter att ta det. Det finns dock klara skillnader i fråga om hur ofta detta blir tydligt, hur det uttrycks samt i vilken mån och på vilket sätt misslyckanden och oförmåga att uppnå hälsa behandlas. Skillnaderna ger bitvis olika syn på i vilken grad människan är autonom och på egen hand kan hålla sig frisk.

I ingressen till en av *I Forms* artiklar om maghälsa talas det om ”7 enkla insatsområden som ger perfekta förutsättningar för din mage, på så sätt håller du dig frisk”.⁴⁰⁹ I en annan meddelas läsaren att du ”bestämmer i hög grad själv hur starkt hjärta du kommer att ha när du blir äldre” och en artikel om träning och kost i olika åldrar påtalar att man ”mycket väl” kan ha en stark och vältränad kropp hela livet.⁴¹⁰ På annat håll propageras det för mat i starka färger: ”Ät mat i starka färger – och håll dig frisk, smal och ung”; exemplen skulle kunna mångfaldigas och liknar på många sätt uttrycken i *MåBra*.⁴¹¹ I denna tidskrift kan det, som i ingressen till en artikel om benskörhet, förklaras att en ”bra livsstil minskar risken. Det är aldrig för sent att börja förebygga” eller som i en annan där det påtalas att de ”flesta [fotproblem] kan du förebygga själv!”.⁴¹² Fjärde budordet i bilagan *Min viktibibel 10 steg till ett lättare liv* förklarar att hur ”du äter är ditt ansvar och din angelägenhet.”⁴¹³ Andra har inget med din kost att göra och det är du själv som ska ha kontroll på den.

Likheterna till trots föreligger det viktiga skillnader. I *MåBra* förekommer inte ansvarsutpekanden lika ofta, de har en något annan form och är ofta mindre tydliga, vilket jag nedan återkommer till. Det är

409 *I Form*, 2009, 6, s. 46.

410 *I Form*, 2009, 12, s. 15; 14, s. 60.

411 *I Form*, 2009, 1, s. 14.

412 *Måbra*, 2009, 2, s. 21; 7, s. 20.

413 *MåBra*, 2009, 5, bilagan *Min viktibibel 10 steg till ett lättare liv*, s. 12.

en mer genomgående och tydligare tendens i *I Form* att det är upp till den enskilda att leva livet hälsosamt och att hon sällan hindras av egna problem eller sådana som omgivningen kan ge. Människan i *I Form* är på detta sätt påtagligt autonom och fri att skapa sin hälsa, men också beroende av kunskap som kan visa hur hon bör leva.

I den bild som ges i framförallt *I Form* har man goda möjligheter att lära sig vad man behöver och hur kunskapen ska förverkligas. Läsare ges man en mängd information som tidningen mer eller mindre tydligt manar till bruk av. Ibland är det tämligen direkt, som i exemplen ovan, men många gånger kommer det som en effekt av den ström av påståenden som förmedlas och som framstår som av högsta relevans. När tidskriften presenterar ”Världens sundaste kostplan[...] Skyddar mot allt från cancer till blodpropp”, talar om att man kan minska risken för hjärt-kärlsjukdomar med 80-90% eller att man kan komma i ”toppform” med de dagliga cykelturerna till jobbet framstår vägarna till hälsa som lätta och oändligt många.⁴¹⁴ Man kan gå från sjuk eller överviktig till frisk och slank, den fysiska konditionen kan enkelt bli bättre. Det grundläggande perspektivet talar för att det som är just nu med rätt kunskap och inställning, inte behöver vara också i fortsättningen. Kroppens utvecklings- och förändringspotential står i centrum tillsammans med frågor om hur den genom kunskap och vilja kan förändras. Kroppen är inget att vara utlämnad åt, snarare är den något att påverka och styra. Om man har en låg ämnesomsättning behöver man inte nöja sig med det: ”Du kan faktiskt snabba upp din förbränning /.../ Det krävs bara några små justeringar av kosten, en ny inställning till din träning och vips så har din förbränning ökat med 10-20 procent.”⁴¹⁵ Den egna kroppen är möjlig att ha under fullständig kontroll och i artikelns fortsättning får vi ta del av en mängd olika saker man kan göra för att höja ämnesomsättningen.

De artiklar jag just berört talar om vad som kan förstås som höjdpunkter; en kostplan som ska vara den bästa i världen och som gör att man kan minska risken för allvarlig sjukdom med så mycket som 90 procent och bedriften att komma i exceptionellt god fysisk form till och med genom de dagliga cykelturerna till jobbet. Detta är belysande artiklar med uttryckssätt som pekar på ett vanligt återkommande tankesätt. De talar för att den lämpliga standarden – exempelvis ”toppformen” – man ska sikta på är påtagligt hög, men inom räckhåll. Talande för detta synsätt

414 *I Form*, 2009, 3, omslaget; 12, s. 14; 5, s. 58-63.

415 *I Form*, 2009, 4, s. 39.

är också råd som handlar om hur man ska göra när motivation och tid och trycker och man inte ”orkar köra till 100%” på det hälsosamma och för formen välbehövliga. Läsaren presenteras med alternativplaner som är ”nästa lika nyttiga som idealet”, men som genom den form artikeln tar trots allt misskrediteras och endast blir något att ta till ”någon gång emellanåt.”⁴¹⁶ Det som är nästan lika bra som idealet, blir ett acceptabelt undantag, men kan inte bli det normala, vilket gör idealet till norm och lämplig vardagsstandard.

En annan del i skapandet av denna norm ser vi i *I Form*, i det frekventa användandet av kraftfullt värderande uttryck som ”optimalt” som blir tydlig när man ser till två genomsnittliga nummer. I ett talas det exempelvis om fem grönsaker som mättar ”optimalt”. Några sidor senare, i en artikel om brister, förklaras det att en anledning till att vi kan lida brist på något ämne ”är att vi inte alltid äter optimalt” och att ”[s]unda kostvanor är ett avgörande och viktigt steg för att optimalt kunna täcka kroppens behov”.⁴¹⁷ I årets sista nummer förklaras det att yoga och liknande övningar är bra om ”du vill topptrimma din kropp mot stress”, strax därefter kommer en artikel med rubriken ”Kropp och hjärna i toppform – på 20 minuter”. Någon sida senare, i en artikel om hur man kan behålla sina sunda vanor också på jobbet, menas det att ”du kan säkert i mycket högre grad själv göra din vardag sundare så att både kropp och huvud är på topp på jobbet”.⁴¹⁸ Eftersom det i princip bara är det uppenbart eftersträvansvärda och det klart överlägsna som nämns framträder inga alternativ som rimliga. Varför ska man sikta på att bara komma i form, när man enkelt kan komma i toppform?

Det är inte ovanligt att genomgångar av träningsformer och liknande framträder som det som ska råda bot på bristande motivation. Båda tidskrifterna tycks ense om att det gäller att testa något nytt för att få lust och motivation åter och man presenterar ”10 träningsformer som du blir biten av”.⁴¹⁹ Att hitta en träningsform man gillar, mår bra av och har möjlighet att utföra tycks inte vara några problem. Den som inte gillar simning kan börja med boxning, squash, rodd eller varför inte kajakkpaddling. Möjligheterna att komma igång och träna och leva ett mer fysiskt aktivt liv tycks i *I Form* i det närmaste oändliga och det är svårt att se någon anledning till varför man inte skulle röra på sig regelbundet.

416 *I Form*, 2009, 7, s. 58.

417 *I Form*, 2009, 13, s. 6, 16.

418 *I Form*, 2009, 18, s. 12, 16-19, 24.

419 *I Form*, 2009, 4, s. 42-49.

Det finns en likartad grundton i de båda tidskrifterna som talar om att det är lätt att träna, att det finns något för alla och att det är lättare att få tid till träningen när man kan genomföra den hemma. Tidsbrist eller ointresse ska inte vara något som sätter käppar i hjulet för den som vill nå en god hälsa. Denna grundton är mer påtaglig i *I Form* som på ett tydligare sätt talar om att man bör använda sin tid mer målinriktat, ta kontroll över tiden och med den det egna livet. Vi manas exempelvis att utnyttja vår tid ”maximalt” genom att träna medan vi gör något annat. ”Du kan faktiskt använda din tid mycket effektivare. Du kan nämligen förbränna extra kalorier och stärka din kropp nästan ’gratis’ medan du utför dina vardagsrutiner”.⁴²⁰

Alla tipsen och råden om hur man ska äta, träna och lägga upp sin vardag som möter läsaren i framförallt *I Form* är en del av det som talar för att människan är autonom och med det ansvarig, det tycks inte finnas något som borde vara ett så stort hinder att det sunda uteblir. Även det påtagligt högt ställda siktet bidrar till understrykandet av autonomin; när det finns väldigt mycket man enkelt kan göra för att förbättra sin hälsa på ett påtagligt sätt måste det i det närmaste måste vara något fel på den som inte lyckas få en god hälsa. Den värld som framträder är det möjligas rike där det mesta låter sig genomföras och där den optimala hälsa, toppformen och den tonade kroppen ligger inom räckhåll.

Att det sunda livet är inom räckhåll blir också tydligt i de artiklar som tar upp de problem många tycks stöta på i sina försök att leva sunt. För att klara detta är det viktigt att överblicka den egna situationen – det egna livet – att lära sig prioritera, men också att bestämma sig. Livet framställs som ett pussel, ”livspusslet” med dess ”grundbitar” och ”skuggbitar”.⁴²¹ För att få livet att gå ihop och för att man ska kunna ha möjlighet att vårda sin hälsa gäller det att du ”får klart för dig hur många bitar som ingår i ditt” livspussel och ”[f]undera över exakt hur mycket tid du lägger på varje bit och när det sker”.⁴²² När man känner de bitar som livet byggs upp av är det dags att planera och prioritera så att man hinner med det man vill och behöver. Runt texten ser läsaren de viktiga bitarna: jobbet, familjen, hemmet och den större ”Kom-i-form-tid” som tycks vara svårast att passa in. I den senare biten ser vi en blond kvinna som med

420 *I Form*, 2009, 1, s. 41. Att göra fler saker samtidigt är en direkt motsägelse till midfulness-tänkandet som är populärt i tidskriften, se exempelvis: *I Form*, 2009, 9, s. 56-61.

421 *MåBra Lättviktarna*, 2009, 11, s. 22-23.

422 *MåBra Lättviktarna*, 2009, 11, s. 22.

svingande armar, iklädd bylsig röd tröja och bomullstights glatt vandrar rakt mot oss. Samma pusseltema möter också läsaren på annat håll, men denna gång med ett något mer krävande anslag som ger en bild av att det inte finns några absoluta hinder för ett stimulerande och sunt liv. I ingressen förklaras det att det ”är faktiskt möjligt att både träna, sköta ett utmanande jobb och ha ett välfungerande familjeliv”. I artikeln menar man också att många kvinnor till följd av sin uppfostran sätter sina egna behov efter andras eller för att de väljer att ”spela offerrollen”.⁴²³

Individualiserade lösningar på kulturella problem

De just berörda artiklarna i *I Form* är viktiga och när man ser dem tillsammans tydliga i sitt synsätt. En kanske viktigare del som talar om den enskildas autonomi och ansvar finner vi dock i de artiklar som på olika sätt behandlar den situation med press, stress och krav det framställs som att många upplever. Artiklarna visar hur människosynen påverkar förståelsen av viktiga hälsoproblem då de formas till individuella problem och angelägenheter.

I några av artiklarna får vi en bild av en samtid där många inte mår bra på grund av den kultur de lever i. En artikel som tar upp sömnproblem framställer den västerländska kulturen som det grundläggande problemet: ”Vårt moderna sätt att leva lämnar inte mycket plats för sömn. Här i västvärlden har vi nämligen åsikten av att ju fler aktiviteter vi lägger in i vår kalender desto viktigare är vi”.⁴²⁴ I en annan kan vi läsa att kvinnor ”kör för fullt från det vi vaknar tills vi stupar i säng, som om livet vore en tävling” och att det bara blir värre.⁴²⁵ Samma synsätt framkommer i artiklar om depression, vikten av avslappning och meditation.⁴²⁶ I en artikel om skadlig perfektionism som ett allmänt kulturellt fenomen ser vi också en viss kritik av samtida femininiteter. Skribenten menar att många mår dåligt av sin oförmåga att leva upp till de egna kraven på att bland annat vara vältränad, en bra mamma och hjälpsam kollega. Det beskrivs som problematiskt hur kvinnor ”står redo med nybakat bröd, arbetar över för att hjälpa kollegerna /.../ fyller kylskåpet med goda rätter”.⁴²⁷ Detta, vad det tycks, invanda mönster måste brytas för hälsans

423 *I Form*, 2009, 13, s. 56-60.

424 *I Form*, 2009, 16, s. 40.

425 *I Form*, 2009, 14, s. 32.

426 *I Form*, 2009, 2, s. 64-68 (depression); 5, s. 34-35 (avslappning); 12, s. 56 (meditation).

427 *I Form*, 2009, 6, s. 26.

och välmåendets skull. Lösningarna finner vi hos individerna, i terapi, meditation, insikt om de egna behoven och det egna värdet. ”I grunden handlar det ju om att vi ska lära oss älska oss själva, precis som vi är.”⁴²⁸ Man behöver bli varse det egna värdet för att med utgångspunkt i det hålla fast vid de egna behoven och önskingarna och inte göra det man tror att man blir värdefull av.

En mycket snarlik, men tydligare kritisk ton möter läsaren också i artikeln om hur man gör för att lära sig att säga nej. Den kontextkritiska tonen är påtaglig i den löpande texten och gör tydligt att oförmåga att säga nej är ett problem hos många kvinnor. Som sådant är det ett kulturellt problem som kommer ur allmänna genusrelationer. Att detta är ett påtagligt problem och att det handlar om kontexten liksom hur detta problem kan te sig i den enskildas vardag talar bilden på första uppslaget tydligt om. På den ser vi en blond, kortklippt, kvinna som skriker rakt ut med ögonen stängda. Ur hennes mun kommer en pratbubbla som det står ”nej” i. Runt om henne ser vi män, pojkar och en hund. Männens och pojkarnas förvånade och surmulna blickar riktas mot den skrikande kvinnan och hunden spärrar lyssnande upp öronen – i den tragikomiska bilden är de förvånade över att hon säger nej.

I artikeln intervjuas bland andra coachen och psykoterapeuten Peggy Poiser. Hon resonerar om hur det kommer sig att så många lider av ett ”duktighetskomplex”. Som förklaring till detta drar hon linjerna till barndomen och menar att kvinnor uppfostras till att vara andra till lags, inte störa eller opponera sig utan sätta andras behov framför de egna. Poiser menar att barn med denna uppfostran lär sig att sudda ut de egna gränserna, eftersom barnet söker kärlek och bekräftelse. I vuxen ålder är det många kvinnor som har svårt att bryta mönstret, ”de gamla känslorna gör att vi håller oss inom en bekväm zon”.⁴²⁹ Som kvinna måste man sluta leva upp till andras förväntningar och istället ställa krav på omgivningen. På så vis kan man få både respekt och självrespekt. ”Dessutom måste kvinnor lära sig att säga ifrån. På arbetet ska vi sluta upp med att stå och le med huvudet på sned, när vill ha fram ett viktigt budskap. Vi måste sluta ta med kakor till jobbet, sluta leka sekreterare vid möten /.../ Kort sagt måste vi sluta göra sådant som placerar oss i en lägre position än

428 *I Form*, 2009, 6, s. 28.

429 *I Form*, 2009, 10, s. 56.

andra.”⁴³⁰ Artikeln talar för att man måste våga ta plats och att man som kvinna måste kräva saker från sin omgivning och inte bara vara till lags.

Som jag med hjälp av citaten ovan visat pekar Poiser på att problemen kommer ur den uppfostran kvinnor som kollektiv fått, de femininitetsförståelser de fostrats in i. Hon knyter an till tankegångar som sätter barndom och bekräftelse som centrala och uppmanar kvinnor att bryta med det de själva och andra förväntar sig. På detta sätt går förändring av kontexten och den enskilda hand i hand. Som kvinna ska man inte bara vänta på att förändringar sker, man ska också själv bryta mot förtryckande mönster.

Problembilden som tecknas ligger på en överindividuell nivå. Problem framstår som kulturella och den enskilda som lidande då hon lever genom dem. I kontrast till detta ligger lösningsförslagen genomgående på en individnivå, ofta presenterat i enkla steg-för-steg program eller som ett antal tips och råd att följa. Grunden är att den som har problemen ska förändra sig, säga ifrån, lära sig slappna av, skaffa hjälp, tänka och göra annorlunda än tidigare. Kulturen som skapar problemen ska inte förändras, vilket väl illustreras i den berörda artikeln med Poiser där vi i en rosa cirkel med ett stort utropstecken i kan läsa att man måste ta sig ton för att tjäna pengar. Löneförhöjning är inget ”[d]in chef ger dig” ”automatiskt” – du måste be om den och att be om det är något många kvinnor tycker är svårt, ”så svårt att kvinnor i Sverige, Danmark och Norge har lägre inkomster än männen.”⁴³¹ Den bild som ges säger att det inte är fel på arbetsgivarna, felet ligger hos kvinnan som inte ber om högre lön. Även om artikeln har ett kritiskt anslag och ärende, blir budskapet dubbelt när man ser till artikeln i sin helhet. Det är kvinnan och hennes uppfostran som är problemet, det är hon som lärt fel och som måste lära om. Arbetsgivares värderingar och synsätt, liksom rådande förståelser av manligt och kvinnligt framstår som i grund och botten oproblematiska, det är ju inte de som ska förändras. Den kulturkritiska artikeln blir på detta sätt till en guide hur man gör för att som enskild överleva och ta sig fram i en problematisk värld, vilket kan innebära att den som möter problemen måste förändra sig.

I den just berörda artikeln ser vi också en tendens till att den löpande texten, rutor och spalter med gör-så-här-tips talar delvis olika språk. Den löpande texten kan påtala problem som bör ses som kulturella och

430 *I Form*, 2009, 10, s. 56.

431 *I Form*, 2009, 10, s. 57.

som den eller en av de viktigaste faktorerna som hotar hälsan. Spalterna och rutorna å sin sida riktar sig direkt till individen och talar om hur man ska göra för att bli kvitt problem. Ett exempel på detta finner vi i artikeln som var kritisk till att många verkar se livet som en tävling. På ena sidan har vi den löpande texten med en faktaruta i mitten. På andra sidan kan vi läsa om de första tre av sju ”energiskapande pauser”. Mitt på sidan ses en ung blond kvinna helt klädd i vitt som sitter med händerna om ett glas läckert röd dryck, benen korsade, påtagligt lugn och harmonisk. De energiskapande pauserna som det står om runt henne är bland annat ”micropauser”, ”powernaps” och att prioritera tid för sig själv. De är lösningar som är på en annan nivå än det grundläggande problemet som beskrivs som ett samhällsproblem. Samtidigt kan man också se vilka trådar från den löpande texten som de sju energiskapande pauserna bygger vidare på. Det talas också i den löpande texten om att man med endast mindre pauser och kroppsaktivitet snabbt, kan återfå energin. På detta vis förstärker layouten med tips- och steg-för-steg rutor samt checklistor de individcentrerade drag som finns i den löpande texten och gör dem till sådant man som läsare snabbt och enkelt ser. Problemen individualiseras och för att finna lösningar på dem ska den enskilda på olika sätt förändras eller förhålla sig på annat sätt. Att på något sätt tala om hur eller kräva att den gemensamma kulturen förändras framstår som mycket fjärran. Den är oföränderlig och sätter individens autonomi och möjligheter att leva ett gott liv i fråga.

Det finns ett fåtal liknande artiklar i *MåBra*. Likheten består främst i att lösningsförslagen genomgående rör sig på en individuell nivå, men till skillnad från *I Form* tecknas också problembilden som mera individuell, personlig. Ett exempel är artikeln med Ebba von Sydow, chefredaktör för *Veckorevyns* hemsida och känd ”mediaprofil”. Hon berättar om sin prestationsångest och de höga krav hon har på sig själv. Huvuddelen av artikeln rör jobbet och frågor kring varför hon stressar upp sig. I von Sydows berättelse framträder hennes problem som i princip hennes egna, personliga problem. Coachen Mia Törnblom uttalar sig i artikeln om prestationsångest och knyter initialt an till ”vårt prestationsinriktade samhälle”. På frågan om vad prestationsångest kommer av menar hon att den beror på ”otränad självkänsla.” Följdfrågan, om vad känslan av ”att ’inte vara bra nog’” kommer av, besvarar hon entydigt med att den kommer från uppväxten; att man ”bara fått bekräftelse för sina prestationer”.⁴³²

432 *MåBra*, 2009, 6, s. 15.

Problemet går här från att vara ett kulturellt problem till att vara ett som endast handlar om den enskilda och hennes uppväxt. Det är också den senare delen som framstår som den verkligt viktiga eftersom det är nästan bara är det som texten tar upp. Samma tendens ser vi också i en artikel om stress och vila i vardagen. Den löpande texten inleds med en beskrivning av vardagen som ”proppfull med jobb, familj och vänner som ska hinnas med. Det går i ett och man hinner inte varva ner på riktigt.”⁴³³ Det som talar om den gemensamma erfarenheten – den stressiga vardagen – lämnas efter denna mening och utgör i fortsättningen inte någon del i resonemangen. De fem lösningar som presenteras handlar endast om den enskilda och som en illustration av individfokuseringen ser vi på bild en påtagligt avslappnad och fräsch kvinna i trettiofemårsåldern som bland annat promenerar fram på en grusväg med intensivt grönskande natur runt om kring.

Hälsans hinder

Jag ovan sökt klargöra att det finns många likheter mellan de båda tidsskrifterna men att de återkommande individcentrerade och individualistiska synsättet är starkast i *I Form*, i vilken de också står i det närmaste oemotsagda. I *MåBra* möts läsaren av delvis andra förhållningssätt. De visar hur den obundenhet autonomi ger kan ses som skapande en bundenhet till sig själv och hur detta kan upplevas som problematiskt och som något som försvårar uppnåendet av hälsa. Med den bild som ges framstår autonomi som problematisk på två sätt. I det ena fallet är autonomi utgångspunkten, men problemen den kan föra med sig uppmärksammas. Som autonom är det svårt att skapa och följa de regler man vet att man borde ha och följa. Människan har önskningar som går i olika riktningar, som kan komma i konflikt med varandra och som begränsar hennes frihet att handla som hon vet att hon borde och vill. I det andra fallet framhålls de sätt som kontexten ibland kan inskränka förmågan att följa de planer man gjort som sina, den kommer i vägen och sätter käppar i hjulet för det hälsosamma livet. Artiklarna ger uttryck för ett synsätt på människan som framhåller andra delar än en total och lättförverkligad autonomi och bildar en motpol till det många gånger uttalade eller underförstådda talet om den enskildas möjligheter och ansvar.

I den lilla bilagan, *Min egen viktbibel 10 steg till ett lättare liv*, vigs ett av budorden till hur man ska förhålla sig då man inte lyckats följa den

433 *MåBra*, 2009, 10, s. 34.

tränings- och dietplan man tänkt följa. Här påpekas det att man inte ska bli ”arg” på sig själv, att det ”inte är någon katastrof” och att ”[d]et aldrig är kört” liksom att man ska lära sig att förlåta sig själv då man fallit för frestelser.⁴³⁴ I den återkommande bilagan *Lättviktarna* ser vi stundom antaganden och resonemangen om oförmåga och misslyckande som kan sägas tala om de problem friheten bär med sig. Ett ovanligt tydligt exempel ser vi i artikeln ”Samla på motgångar – och nå ditt mål”.⁴³⁵ Som rubriken pekar på handlar det om motgångar och måluppfyllelse och att man trots problemen kan nå sina mål. Motgångar och misslyckanden framträder i artikeln som en ofrånkomlig del av livet och försöken att hålla vikten och att vara i form. Efter den korta löpande texten får läsaren ta del av fem ”misstag” och viktcoachens råd om hur de kan hanteras. Den löpande texten inleds med frågor: ”Visar vägen på plus? Blev gympaträningen inte av den här veckan heller? Föll du för tårtfrestelsen på fikarasten? Bli inte arg och besviken på dig själv.”⁴³⁶ Utgångspunkten i artikeln är som jag ser det att det trots goda föresatser mycket väl kan gå snett och att man måste lära sig att hantera sina misstag och att acceptera sig själv som en person som ibland råkar göra fel.

Artiklarna talar för ett synsätt som förklarar att det är mänskligt att fela och att inte ha ork till de nödvändiga förändringarna, även om man kan inse deras lämplighet. De handlar om hur man som autonom och med en flertydig vilja kan gå emot de egna principerna. Att man som människa är felbar och faller för frestelser blir klart i en intervju med kändisen Anna Book. I intervjun berättar hon bland annat om vad som ledde fram till att hon valde att genomgå en magförminskningsoperation som ska omöjliggöra att hon äter för mycket. För Anna Book behövdes något som begränsade som också möjliggjorde hennes autonomi. Det fick henne att efterfråga något ”extremt som verkligen tvingade mig att ändra livsstil.” Hon visste redan att hon åt fel och rörde sig för lite, men vetenskapen räckte inte för att få den avgörande förändringen till stånd. För att kunna leva det liv hon ville och nå de mål hon önskade behövdes något ”extremt” och ”tvingade” och satte gränser och gjorde friheten hanterbar.⁴³⁷

434 *MåBra*, 2009, 5, bilagan *Min egen viktibibel 10 steg till ett lättare liv*, s. 24-27.

435 *MåBra Lättviktarna*, 2009, 4, s. 26-27. Se även *MåBra Lättviktarna* 2009, 3, s. 29; 8, s. 24-25.

436 *MåBra Lättviktarna* 2009, 4, s. 26.

437 *MåBra*, 2009, 7, s. 10-13.

Hos Anna Book framställs problemet som hos henne som individ. Problemen kan också, som ett mindre antal artiklar och notiser talar om, ha sin grund i den kontext människan befinner sig i. I någon mån berördes detta under föregående rubrik då jag visade hur det gavs en bild av en problematisk samtid, som hotade den enskildas möjligheter att leva ett gott liv. Till skillnad från resonemang ovan är människans autonomi i de delar jag nu vänder mig till hotad och inskränkt av det sammanhang hon befinner sig i då hon faktiskt blir hindrad av det. Ovan och under föregående rubrik var människan i grunden autonom då hon trots att det ibland var svårt alltid kunde förändra det egna livet och eftersom det till syvende och sist var upp till den enskilda att finna lösningar.

Ett exempel på synsätt på människan som framhåller kontextens betydelse ser vi i en längre artikel om hjärthälsa med fokus på kvinnors hälsa och vård.⁴³⁸ I artikeln ges en bild av att den enskilda genom livsstilsförändringar kan göra mycket för sin hälsa men att den enskildas hjärtproblem också finns i en social kontext som både kan hjälpa och stjälpa. Som hjälpande framträder exempelvis möjligheten att få sina blodfetsvärden undersökta på sin vårdcentral. Kontexten kan också vara stjälpande och en av de ”kändisar” som intervjuas påtalar att det ännu inte är självklart att kvinnor får rätt behandling för sina hjärtproblem. Hon berättar också om egna erfarenheter av att inte få rätt behandling och att inte bli tagen på allvar av den medicinska expertisen. Sammanhangets stjälpande potential ser vi också i en känd svensk artists personliga berättelse om hur han delvis som en följd av den kultur han rörde sig inom utvecklade alkoholproblem.⁴³⁹ I artiklarna står en delvis problematisk samtid i fokus; sjukvården som inte gett den hjälp man kan förvänta sig, underliggande problem (en androcentrisk medicin) och alkoholvanor som påverkar möjligheterna till hälsa. Fokus förflyttas från individens handlingar och möjligheter – vilket är det vanligaste – till att beskriva problem som går utöver henne och som påverkar hennes hälsa.

Tonvikt vid den problematiska situationen, snarare än de motåtgärder den enskilda kan ta till, ser vi också i notiser i *MåBra* som kan sägas ha mer av ett socioekonomiskt perspektiv. Individens hälsa knyts till levnadsomständigheter och man pekar exempelvis på kopplingar mellan dålig arbetsmiljö och ohälsa eller samband mellan fetma och fattigdom.⁴⁴⁰

438 *MåBra*, 2009, 3, s. 46-55.

439 *MåBra*, 2009, 10, s. 10-14.

440 *MåBra*, 2009, 1, s. 33; 3, s. 33.

På annat håll lyfts förhållandet mellan klass och hälsa. ”Att bo nära grönområden jämnar ut hälsoskillnader mellan olika grupper i samhället. Det visar ny engelsk forskning. Största vinnare är socialt och ekonomiskt utsatta grupper.”⁴⁴¹ Under den återkommande rubriken ”Ordet är fritt” kan vi ta del av en personlig berättelse om hur jobbigt och stressande det är att vara timvikarie och om önskan att omfattas av LAS.⁴⁴² De berörda notiserna och artiklarna pekar på att man som människa är en del av olika strukturer och invanda handlingsmönster som ligger bortom individens direkta påverkan och som har betydelse för hälsan. Ohälsa och sjukdom är i högre grad något man drabbas av och inte, som mer individcentrerade synsätt gör gällande, något som kausalt följer individens levnadssätt. Utifrån berörda delar av *MåBra* kan man därför tala om en kontextmedveten hälsoförståelse som framhåller hur hälsan inte bara kommer an på individen utan också är beroende av det sociala och ekonomiska sammanhang hon befinner sig i.

Hälsans rationalitet

I inledningskapitlet förklarade jag att hälsans rationalitet handlar om synen på kunskap om människan och hennes hälsa; vilka erfarenheter och sätt att förstå som är normerande i strävan efter kunskap. Det handlar också om hur förmågor hos människan värderas utifrån synen på rationalitet, sätten man når kunskap. Jag ska i detta avsnitt ta upp vilka tankesätt, kunskaper och erfarenheter som utifrån materialet kan framstås som mest grundläggande för att uppnå och bibehålla hälsa. Först belyses förhållandet till och synen på vetenskapen generellt. Fokus ligger här på rapportering och vilken roll experter har, två delar som talar om synen på vetenskapen och vad som utgör viktig kunskap om hälsa. Efter detta övergår jag till att visa hur biomedicinska och psykologiska synsätt framträder som de viktigaste vetenskapliga perspektiven liksom vilken bild de skapar av människan. I analysen av de biomedicinska synsätten är fokus på endokrinologiska synsätt och antaganden. Inom endokrinologi studeras hormoner, hur och varför de utsöndras och vilken påverkan de har på den levande organismen. Perspektiv är återkommande i materialet och bildar ett mera sammanhållet tema än vad som annars är vanligt och uppvisar förståelser av rationaliteten som är centrala i de mer allmänna biomedicinska resonemang vi kan se.

⁴⁴¹ *MåBra*, 2009, 2, s. 39 (citat från); *MåBra Lättviktarna* 2009, 11, s. 12.

⁴⁴² *MåBra*, 2009, 8, s. 18.

I den utläggning som följer nedan ska jag således lyfta fram de mest centrala antagandena och förhållningssätten som gör att man talar om människan och hälsa så som man gör. Då jag gör det ska vi närma oss de grundläggande punkter som gör kontroll till en central del i hälsoförståelsen, men också hur hälsans individuella aspekter fokuseras genom val av vetenskapliga perspektiv.

Vetenskapen visar vägen till hälsa

”En färsk studie visar...”, “[f]orskarna anser...”, “[n]u dokumenterar en studie...” och liknande uttryck är vanliga i de båda tidskrifterna.⁴⁴³ De tre ovan givna citaten kommer från två sidor av *I Forms* stående del ”I front”. Som tätheten i det exemplifierande numret indikerar är hänvisningar till nya vetenskapliga rön i denna del av tidskriften mycket vanliga. Rubriken ”I front” är också talande, det intressanta är forskningens framkant, fronten, gränsen till det okända och kaotiska. *MåBra* har också liknande fasta avdelningar där bland annat rubrikerna betonar att det handlar om det nya: ”Nytt om medicin”, ”Nytt om egenvård” och ”Måbra mix” där olika nyheter från framförallt forskning tas upp.

När vi ser till de längre artiklarna är hänvisningar till vetenskapssamhället mycket vanligt förekommande genom återgivande av forskningsresultat och intervjuer med forskare. De experter som intervjuas finner vi i huvudsak inom olika former av medicin, psykologi och friskvård. Utöver dem ser vi också coacher av olika slag som har en något mer blandad bakgrund, många med någon form av förankring inom psykologi. Genomgående klargörs vilken utbildning och profession experten har, vilket i sammanhanget ger auktoritet att uttala sig.

I båda tidskrifterna uttalar sig ofta tidskriftens egna experter eller sådana som tidskriften tillfrågar. Experterna framträder ibland som granskande av påståenden från redaktionen om ett visst ämne, vid andra tillfällen intervjuas de för utlägga sin syn om exempelvis en sjukdom. Det senare sättet är vanligare i *MåBra* där tidskriftens egna experter också svarar utförligare på läsares brev. När vi ser till forskarnas uttalanden i deras funktion som granskare är de oftast i huvudsak positiva till det som det skrivits om, även om de brukar komma med någon kritisk invändning. Något mera sällsynt är att de ställer sig påtagligt kritiska. Ett exempel på detta där också vikten av vetenskaplighet och vetenskapens

⁴⁴³ *I Form*, 2009, 6, s. 11-12. För liknande citat med liknande frekvens se exempelvis: *MåBra*, 2009, 10, s. 31-33.

bedömande funktion framkommer ser vi i *I Forms* rapportering om trenden att utvinna nyttigheter ur kaffebäret. Experten från Institutet för näringslära i Köpenhamn ”har svårt att bli begeistrad över kaffebärens potentiella effekt, då det trots omfattande undersökningar inte är vetenskapligt bevisat att [det]/.../ har någon verklig effekt”⁴⁴⁴. Ett annat exempel är efter den längre genomgången av kost- och träningskonceptet BioSignature som i en expertens ögon ”mer ser ut som ett amerikanskt konceptmakeri än saklig vetenskap.”⁴⁴⁵ Kunskap om hälsa ska vara sakligt grundad, byggd på undersökningar och möjlig att verifiera av vetenskapssamhället. Ett tydligt exempel från *MåBra* på hur en expert får ge sin bild av ett fenomen ser vi i artikeln ”Nya kvinnorörelsen: Våga vägra mens!”⁴⁴⁶ Efter en kort introduktion uttalar sig en professor i gynekologi om rörelsen, p-piller, menstruation och annat relaterat. Den intervjuade experten bildar på detta sätt en tydlig vetenskaplig röst in i samtalet om hälsa. De intervjuade forskarna och hänvisningarna till vetenskapliga rapporter får det som sägs i båda tidskrifterna att framstå som seriöst.

De båda tidskrifterna presenterar stora mängder nya rön som mer eller mindre tydligt har med hälsa och välmående att göra. Den mängd vetenskapliga rön som sköljer över läsare ger grund för en tudelad bild i fråga om de påståenden man från tidskrifternas sida kommer med. Å ena sidan ger det en bild av att det som står att läsa i tidskrifterna vilar på en saklig vetenskaplig grund – fördelar och nackdelar lyfts fram av experter och det påtalas att informationen hämtas från den senaste forskningen. Å andra sidan ger blotta mängden av nya rön osäkerhet ifråga om hur man ska bedöma det som sägs, det som en gång togs för sant och sunt framträder som tvivelaktigt eller fel genom nya undersökningar. Denna dubbelhet förstärks också av det ofta mycket snabba och kontextbefriade sättet att förmedla nyheterna på. Presentationsformen – som framförallt möter läsaren av *I Form* – får alla forskningsrön att framstå som lika viktiga och upptäckter som inte testats kliniskt framställs som om de klart och tydligt kan säga något om hur man exempelvis bör äta. Detta gäller också i de fall då det konstateras att en studie ”visserligen utfördes på råttor”⁴⁴⁷ eller att ett ämne ”i varje fall [har effekt] hos möss”.⁴⁴⁸ Intrycket blir att man – eftersom tidskriften, som inte är utger sig för att tala om

444 *I Form*, 2009, 3, s. 18.

445 *I Form*, 2009, 4, s. 32.

446 *MåBra*, 2009, 11, s. 60-61.

447 *I Form*, 2009, 12, s. 8.

448 *I Form*, 2009, 13, s. 6.

djurs hälsa, rapportera om det och generellt kommer med uppmaningar utifrån forskningen – bör följa det då vetenskapen säger det. Intrycket förstärks också av att de bilder som flankerar påståendena visar exempelvis platta magar och cyklande kvinnor.⁴⁴⁹

Eftersom det är vanligare att en expert får uttala sig längre och mer översiktligt om ett fenomen i *MåBra* blir tydligare vad som är viktigt och mindre viktigt, men också att det är svårt att komma med entydiga rekommendationer utifrån forskning. I en artikel om bröstcancer intervjuas en forskare efter det att vi fått ta del av en personlig berättelse. Han talar bland annat om hur vanlig sjukdomen är, hur prognosen för den drabbade ser ut och avslutar med att det ”är mycket svårt att renodla vad som faktiskt minskar risken. Sannolikt är det bäst att äta sunt och varierat.”⁴⁵⁰ De generella råden sätts i fokus och möjligheten att exakt uttala sig tonas ned.

Även om synen på hur exakt vetenskapen kan uttala sig skiljer de två tidskrifterna från varandra, är det tydligt att vetenskapliga synsätt och metoder är de som ger kunskap om människans hälsa. Den vetenskapliga kunskapen, eller kunskap sprungen ur vetenskapliga förhållningssätt, framstår som mycket viktigt att ta till sig och leva i enlighet med. Jag ska nu lyfta fram de två kunskapsområden som ges en speciellt framträdande plats i materialet, biomedicin och psykologi.

Biomedicin

Biomedicinsk vetenskap har en framskjuten plats i materialet och handlar om hur biologiska förklaringsmodeller tillämpas för att förklara vad som skapar hälsa och sjukdom. Vad människa blir sjuk eller mår dåligt av, vad som håller henne frisk, välmående eller på gott humör ges förklaringar utifrån förståelser av människan som en biologisk varelse. Bland olika biomedicinska perspektiv framträder det endokrinologiska tydligt i materialet, framförallt i *I Form*. I *MåBra* spelar kunskap och synsätt av detta slag en påtagligt mindre roll. När resonemang om hormoner, signalämnen och liknande förekommer i *MåBra* gör de det oftast som en del i beskrivningen, snarare än som huvudpunkten eller som något man kommer med tips och råd utifrån.⁴⁵¹ I *I Form* är det vanligare att

449 *I Form*, 2009, 12, s. 8; 13, s. 6.

450 *MåBra*, 2009, 10, s. 71.

451 Se exempelvis: *MåBra* 2009, 2, s. 37; 3, s. 9; 5, s. 25; 9, s. 24-27; 11, s. 60-61; 12, s. 72-73.

man på grundval av kunskap om hormoner och signalsubstanser kommer med råd om hur man ska göra för att motverka eller stödja något.⁴⁵² Ett tidigare berört exempel ser vi i artikeln om kost- och träningskonceptet BioSignature som, trots några av experternas tydliga tveksamhet, ges ett stort utrymme.⁴⁵³ Grundläggande för detta program är kännedom om balansen mellan olika hormoner som ska göra att man kan bli av med fett där man själv vill.

Det endokrinologiska synsättet och de antaganden det bär med sig är viktigt eftersom det utgör en del av det biologiska synsätt på människan som vi möter. Det är också viktigt att belysa till följd av att det kan ses som ett mera tydligt artikulert perspektiv på människan som byggs upp av förståelser vi kan se på många håll i materialet. Den rationalitet vi möter här talar om hälsa genom kontroll som möjliggörs av kunskap på biologisk grund och som framställer människan som ett mycket intrikat system av relaterade processer. Centralt i förklaringarna är specialiserad biomedicinsk kunskap som befinner sig långt från upplevelsen av att vara kroppslig, vilket blir som tydligast i det endokrinologiska synsättet. Fokus är på de processer som försiggår i organ som ligger bortom människans kontroll- och upplevelseförmåga.

I den bild som ges av människan i materialet måste hon upptäcka och lära sig att hantera denna för upplevelsen dolda dimension hon bara kan bli varse genom vetenskapen. Blicken riktas mot det som är osynligt för ögat, omöjligt att känna, men som producerar upplevelser, begär och beteenden som är centrala i det mänskliga livet. Ibland kan de biologiska processerna vara ett hinder för hälsan medan de andra gånger kan användas på ett hälsofrämjande sätt, vilket är anledningen till varför man behöver kunskap och på sikt kontroll över de processer som döljs i kroppens djup. Det ställs på detta sätt mycket stora förhoppningar till människans förmåga att å ena sidan skaffa sann kunskap om sig själv som biologisk varelse och å andra sidan att i vardagslivet göra bruk av dem och forma livet efter vetenskapen. Med anledning av detta kan man därför tala om en påtalig vetenskapsoptimism i materialet som får naturvetenskapliga insikter att framstå som lösningen på hälsoproblem.

452 Se exempelvis: *I Form*, 2009, 1, s. 68-71; 3, s. 44-47; 5, s. 8, 80-83; 7, s. 26-31; 8, s. 44-47; 9, s. 12; 11, s. 56; 12, s. 41; 14, s. 24-29, 49-50, 70-73; 16, s. 32-33; 18, s. 16-19.

453 *I Form*, 2009, 4, s. 24-33.

Vetenskapsoptimismen ger sig bland annat till känna i förklaringsättens påtagligt tekniska, vetenskapsnära, karaktär som får kroppen att framstå som en avancerad mekanism. Tidskrifterna talar om ”objektiva” empiriskt konstaterbara fenomen, förklarar hur de påverkar människan och hur man med rätt kunskap kan påverka upplevelsemässigt dolda processer. Förklaringarna ger ofta ett precis intryck då exempelvis enskilda hormoner och hjärndelar nämns men är också svepande då mycket omfattande processer förklaras snabbt. Ett exempel på framställningssättet ser vi i råd för att råda bot på sömnsvårigheter. Som en kommentar till och bekräftelse av det gamla rådet att dricka varm mjölk påpekas angående livsmedlet och dess verkan i kroppen att:

Förutom kalcium, som har en lugnande effekt på musklerna och på det mentala tillståndet, innehåller mjölk nämligen den essentiella aminosyran tryptofan som är ett förstadium till signalämnet serotonin, och det spelar en viktig roll för god nattsömn. Problemet med tryptofan är emellertid att det måste kämpa med 22 andra aminosyror om att tränga genom blod-hjärnbarriären och in i hjärnan. Tryptofan hamnar helt enkelt här sist i kön. Problemet kan dock lösas om man äter något efter mjölken.⁴⁵⁴

Denna tekniska rationalitet som förklarar hur tillstånd kan nås genom kunskap om processer som sker i kroppen ses också i den sjudagarsplan som ska göra att man får mer energi under den mörka vintern. På ett likartat sätt som ovan ges förklaringarna till varför man blir trött hur man kan påverka sitt välbefinnande: ”Ljus stimulerar talkottskörteln i hjärnan att producera hormonet melatonin, som reglerar vår dygnsrytm och gör oss mer sociala. Och när du skämmer bort dig själv producerar hjärnan hormonerna dopamin och oxytocin samt signalämnet serotonin, som gör dig glad och ger en känsla av välbefinnande.”⁴⁵⁵ Olika tillstånd förklaras som effekter av bestämda händelser i kroppen som man kan nå kunskap om för att själv utlösa. Ljus, ljud, dofter eller stress utlöser näst intill ofrånkomligen fysiskt gensvar i form av frisättning av hormoner och relaterade ämnen som har en tydlig påverkan på människans tillstånd. Vad som utlöser dessa processer kan och behöver man lära sig att kontrollera, vilket artikeln ”Aktivera dina kramhormoner” på ett

454 *I Form*, 2009, 1, s. 70.

455 *I Form*, 2009, 4, s. 51.

skämtsamt sätt gör tydligt. Kärnpunkten är här att man kan lära sig att använda kroppens mekanismer och då ”senaste hjärnforskningen visar att beröring skapar känslomässiga band” ska man ta på andra för att öka chansen till uppskattning och närhet.⁴⁵⁶

Vikten av att lära sig vad som händer i den biologiska kroppen och hur den ständigt står i interaktion med sin omgivning ser vi också i en artikel om ljud. Artikeln talar tydligt för att vi kan veta mycket med hjälp av vetenskapen och i en ruta med tunn grön rand mitt på ett uppslag förklaras vad ”ljuden [gör] med dig”. Några rader med större stil förklarar att genom ”försök med djur har forskare kommit fram till vad som händer i kroppen när man hör behagliga respektive obehagliga ljud.” I rutan ser läsaren bilder på hjärnor med färgmarkeringar som visar olika hormoner och hjärndelar. Med en text som i det närmaste skulle kunna vara tagen ur en lärobok för biologi förklaras vad som händer i kroppen när man hör obehagliga ljud. ”[L]jud som varnar eller kan associeras med något farligt eller stressande, behandlas i den del av temporalloben som kallas amygdala. Den delen är nära förbunden med sympatiska nervsystemet som kontrollerar våra reaktioner när något är farligt. Bland annat genom att frigöra noradrenalin och adrenalin”.⁴⁵⁷ Tillstånd och upplevelser blir med anslaget en fråga om processer i kroppen man genom vetenskapen kan ha kunskap om.

Det biologiska betraktelsesätt vi ovan sett gör utifrånperspektivet grundläggande för kunskap om kroppen som gör att livet kan hanteras på ett bra sätt. Denna förståelse har ett tydligt genomslag i, jämfört med ovan, än mer upplevelserelaterade teman som mat, ätande och hunger. Vetenskapen ger ett tolkningsmönster till kroppens svårtolkade signaler. Den gör det möjligt att lära sig vad man ”egentligen” är hungrig på och även om ”kroppens signaler [kan] missförstås” har man goda möjligheter att lära sig hur den ska tolkas. Med vetenskapens hjälp kan människan lära sig att genomskåda impulser och plötsliga infall för att bli klara över vad ”kroppen och hjärnan egentligen vill”.⁴⁵⁸

Genom kunskap om kroppen kan man finna en sannare önskan bortom det som upplevs som plötsliga sug efter socker och fett. Man ska lära sig att förstå den egna kropp och begripa vad man egentligen behöver: ”[d]et enda som krävs är att du förstår ditt sug efter socker”. Kunskapen

456 *MåBra*, 2009, 6, s. 10.

457 *I Form*, 2009, 7, s. 28.

458 *I Form*, 2009, 12, s. 41.

ska leda till rätt förhållningssätt och handlingar som gör att man slipper dåligt samvete efter ett plötsligt sockerfrossande.⁴⁵⁹ Hur kunskapen kan förändra förhållningssätten illustreras i artikelns bilder som på första uppslaget visar en ung, glad, slank, blond kvinna med ett stort fat cupcakes. Ögonen, som skymtar fram bakom de kraftiga ögonfransarna, tycks stint riktade mot fatet. På sista bilden ser vi samma kvinna hållande en assiett med en liten cupcake och några blåbär i ena handen och ett blåbär i den andra. Leendet är betydligt mindre, men samtidigt mer avslappnat, hon ser lugnare och mer tillfreds ut.⁴⁶⁰ Bild och text talar tillsammans om hur man genom kunskap kan gå från sockerberoende till lugnt njutande av det söta; kunskap ger kontroll och möjlighet att göra det man egentligen vill. Med synsättet ger biomedicinsk kunskap insikt i sakernas rätt och egentliga tillstånd och självkänedom som i det närmaste kan förstås som klarsyn på livet som människa.

Vid enstaka tillfällen möts läsaren också av artiklar som väver samman psykologi med biologiska synsätt, vilket får perspektiven att framstå som lätta att harmoniera och likvärdigt intressanta. Ett exempel ser vi i den något längre artikeln om hur stress kan utvecklas till depression, ett annat i artikeln om optimism och framgång.⁴⁶¹ I båda artiklarna kommer psykologer till tals som ger sin syn på problemet och vad de säger länkas till biomedicinsk kunskap. I artikeln om stress kan vi parallellt med psykologens beskrivning ta del av hur stress påverkar hjärnan. Hippocampus skrumprar som en följd av de förändrade hormonnivåerna och "[u]ndersökningar har visat att deprimerade personer har 7-15 procent mindre frontallober."⁴⁶² Mönstret är det samma i artikeln om optimism, men med skillnaden att också gener berörs. Vissa personer påverkas mer av en viss händelse än andra till följd av deras genetiska uppsättning.

Psykologi

Många av de experter som uttalar sig i framförallt *MåBra* gör det i egenskap av psykolog, psykoterapeut eller liknande profession som har en vetenskaplig förankring inom det vida fältet psykologi. Experternas uttalanden utgör en mycket central del av materialet, och kan bestå av längre intervjuer, ytterst hastiga referat i artiklar och som svar på läsa-

459 *I Form*, 2009, 8, s. 49.

460 *I Form*, 2009, 8, s. 48-55.

461 *I Form*, 2009, 1, s. 28-33; 2, s. 64-68.

462 *I Form*, 2009, 2, s. 68.

frågor och funderingar. Den sistnämnda delen är framträdande i *MåBra* men i det närmaste frånvarande i *I Form* där läsarbreven mest handlar om träning och fitness. Även om psykologi inte ges något utrymme just i denna del av tidskriften återkommer den på många andra håll, i bland annat artiklar om skadlig perfektionism, lycka, hur man säger nej och hur konflikter kan hanteras.⁴⁶³ Psykologi av olika slag används för att förklara anledningarna till varför situationer uppstått och hur de kan hanteras och utgör på detta sätt ett viktigt perspektiv på människan i *I Form*. Även om psykologi alltså är viktig i tidskriften ges den i *MåBra* en påtagligt mer framskjutet roll. Psykologi av olika slag utgör centrala tankesätt på många områden, men framförallt vad gäller hanterandet av relationer. Eftersom mellanmänskliga relationer är en påtaglig del av tidskriftens innehåll framträder psykologins blick på människan som mycket viktigt. Man kan tala om en psykologisk rationalitet vars kärnpunkt är reflexivitet, reflektion över det egna livet med hjälp av de redskap som erbjuds. Som vi nedan ska se är denna rationalitet ofta påtagligt individualiserande och tar sin utgångspunkt i de känslor, upplevelser och tankar den enskilda har. Det blir med denna rationalitet viktigt att kunna känna efter och förhålla sig till sig själv, att kunna tydliggöra hur livet ter sig idag, vilken personlig historia man har och vilka förhoppningarna och farhågorna är inför framtiden. Den manar till en tolkningsprocess där det egna livet med dess känslor och upplevelser står i fokus och utgör det som man ska utlägga, granska och bringa ordning i för ett gott liv i nuet och framtiden.

Områdena och ämnena för reflektion och granskning är många och det kan handla om att bli på det klara med hur viktiga de gamla vännerna som svikit verkligen är och vad man kan göra åt den uppkomna situationen. Psykologen manar i detta fall till granskning och kritisk reflektion över det egna relationella livet och menar att ”du skulle må bra av att bena upp vad i detta du kan förändra och vad du måste acceptera.”⁴⁶⁴ På annat håll kan vi – utifrån ett evolutionspsykologiskt perspektiv – läsa om vilken av de ”tre urtidsstrategier” människor tar till för att hantera sina parrelationer. Här handlar det om att inse hur man som människa reagerar till följd av den historia av biologisk evolution vi alla bär på. Utifrån denna förståelse kan man avgöra om man flyr, spelar död eller kämpar och genom denna insikt gå vidare och hantera sin relation på

463 *I Form*, 2009, 6, s. 26-29 (perfektionism); 8, s. 21 (lycka); 10, s. 54-57 (säga nej); 15, s. 48-52 (konflikter).

464 *MåBra*, 2009, 3, s. 43.

ett bättre sätt.⁴⁶⁵ Texterna manar till reflektion och till ett fortgående tillstånd av reflexivitet för vilket psykologin i olika form ger redskap. Genom att se till hur man i olika situationer agerar kan man lära sig något om sig själv.

En belysande artikel i *MåBra* vad gäller synen på psykologi i en mycket vid mening och vilka resurser till bättre självkänedom den ger tar upp olika terapiformer. I den korta inledande texten som är uppdelad i punktform klargör den första punkten att terapi är lämpligt att ta till hjälp i existentiella krissituationer och att det finns en terapi för alla.

När själen har ont finns det en uppsjö av terapier att ta till. Psykoterapier passar den som behöver prata, associera och analysera eller byta gamla tankespår mot nya. Kreativa och kroppsterapier passar den som pratar för mycket – eller har svårt att sätta ord på känslor.⁴⁶⁶

Artikeln går igenom de tre terapigrupperna och vi får möta personer som använt sig av någon form av kreativterapi eller kroppsterapi. De kreativa terapierna som bild- och dansterapi passar enligt underrubriken ”när orden inte finns” och kroppsterapier som taktillmassage och gestaltterapi är lämpliga ”när kroppen vet mer än du själv”. Psykoterapier och KBT är bra ”när tankarna halkar in på fel spår”. Att det finns en terapiform för alla förstärks av genomgången av de olika typerna och underrubrikernas tydliga men också vida förklaringar.

I genomgången av terapiformerna framställs de inte som undergörande eller som enkla lösningar på svåra problem. Genomgången fungerar snarare som en form av kortfattad guide för den som vill söka vård eller hjälp. Trots artikelns tämligen sakliga redogörande framstår terapiformerna som något tydligt positivt som kan ge en klar förändring till det bättre. Den ena delen i den positiva bilden kommer av två personliga berättelser; Barbro, 65 år, och Rebecca, 21 år gammal som berättar om hur de hjälpts av terapi. Den andra delen är bilderna och layouten. Första sidan domineras av en bild som den inledande texten är infälld i. På bilden ser vi en blond, ung, slank kvinna som sitter på en parkbänk. Hon är iklädd ljusa kläder, har det ena benet upptraget på bänken och håller en blomma i handen, tittar på den och ser skönt avslappnad ut. Runt om henne växer gräset och blommorna högt, i bakgrunden ser vi en frodigt

465 *MåBra*, 2009, 2, s. 10-17; 10, s. 44-45.

466 *MåBra*, 2009, 4, s. 36.

grönskande lövskog. Solen faller in snett från sidan och får bilden att andas ljuv sommareftermiddag fjärran stress och måsten. På de följande sidorna bibehålls i någon mån känslan från första sidans bild då texterna är infällda över ett skogs- och ängslandskap likt det på första uppslaget. Genomgången inramas på så vis av en vän sommargrönskan och ger ett visuellt sammanhang som talar om lugn, avslappning och välmående.

Ett vanligt sammanhang där psykologin får tala om människan är i anknytning till de många personliga berättelserna som förekommer i *MåBra*. Detta upplägg är speciellt framträdande i den fasta avdelningen ”relationsakuten” där en läsares brev kommenteras av en psykolog som i varierande utsträckning talar ut ifrån disciplinens teoribildning. Samma upplägg förekommer också vid andra tillfällen i tidskriften. Ibland kan det vara kändisar av olika kaliber som berättar om sina liv eller jobbiga upplevelser, vid andra är det vanliga okända personer som berättar. Ett exempel på det senare ser vi i den längre artikeln ”Farliga män...”⁴⁶⁷ I artikeln berättar tre kvinnor sina historier och en psykolog kommenterar. Den första berättar om hur hon kom underfund med att hennes man var sexmissbrukare, den andra om hur den man hon levde med misshandlade henne fysiskt och psykiskt och den tredje om hur hon misshandlades psykiskt och bröts ned av det. Efter de personliga berättelserna uttalar sig psykologen Eva Rusz om destruktiva relationer och hur man kan göra för att bryta dem. En viktig del i hennes resonemang är att vem som helst kan falla för en manipulativ och destruktiv man. De är ofta charmiga och de berättelser läsaren just tagit del av menar hon är ganska typiska. Vad som också blir klart är att de män som på olika sätt skapar de destruktiva relationerna är sjukliga:

I själva verket känner de inte som vi andra. Män som bryter ner sina kvinnor psykiskt och fysiskt har ofta en personlighetsstörning i botten. Men att något är fel märks först efter en tid. Och då, mitt i ett förhållande där du ömsom är superälskad och ömsom helt värdelös kan det vara svårt att få grepp om situationen. Du blir mer eller mindre hjärntvättad. – Du kastas mellan himmel och helvete. När det är himmel är det otroligt fantastiskt – att vara så totalt älskad gör att du slår undan förnuftet. Att känna sig attraktiv, älskad, bekräftad är grunden för vår överlevnad.⁴⁶⁸

467 *MåBra*, 2009, 6, s. 34-41.

468 *MåBra*, 2009, 6, s. 41.

Problemet med våld i nära relationer framträder i artikeln som ett relationellt och psykologiskt problem som avskiljs från kontextuellt bundna föreställningar om exempelvis maskulinitet och femininitet. Problemets relationella karaktär kommer av att det förklaras som ett problem som endast handlar om två personer och deras relation till varandra. I det perspektiv som ges blir misshandel till en fråga som handlar om hur två vuxna och jämbördiga parter hantera sin känslomässiga relation. Den psykologiska karaktären kommer av att ena parten förklaras som ofta lidande av någon psykisk störning, men också för att den sjuka parten manipulerar och utnyttjar den andras grundläggande psykologiska behov. Delvis som en följd av psykologiseringen av problemet skapas två poler, en frisk och en sjuk; den misshandlande sjukliga mannen som fungerar på ett tydligt annat sätt än andra och kvinnan som har behov av att känna sig attraktiv, älskad, bekräftad – de drag hos henne han utnyttjar. Hans sjuklighet är något som finns hos honom som individ och påverkar andra individer han kommer i kontakt med, vilket leder till en individualisering av problemet.

Tendensen att problem av olika slag individualiseras genom att förstås utifrån antaganden med anknytning till psykologisk teoribildning är påtaglig i materialet. Detta ses också ser i Rusz kommentarer till den tidigare berörda artikeln om kvinnan som blev avklippt från den sociala samvaron efter skilsmässan.⁴⁶⁹ Också här bryts det ned till att endast handla om relationer individ till individ, deras känslor inför varandra och personlig oförmåga att hantera den nya situationen. Individualiseringen ser vi också på många andra håll, i allmänt hållna resonemang om varför livet tagit den form det gjort och inte minst i de personliga berättelserna som kommenteras av en psykolog.⁴⁷⁰ I detta sammanhang intar den personliga historien med barndomen i fokus en dominerande plats. Det ges en bild av att de problem som många dras med är följderna av en privat historia som saknar förankring i en vidare historisk kontext. Exempelvis påtalar Sussane som förklaras lida av BDD (Body Dismorphic Disorder) att hon idag *vet* ”att hennes fixering vid hur hon ser ut beror på att hon inte kände sig älskad och trygg som barn.”⁴⁷¹ Ett likartat perspektiv ger också ”Annika 39”. Hon skriver in till tidskriften på grund av att hon upplever

469 *MåBra*, 2009, 4, s. 60.

470 *MåBra*, 2009, 2, s. 25; 3, s. 10; 9, s. 41; 11, s. 50.

471 *MåBra*, 2009, 7, s. 47. Experten talar dock inte om att det kommer av just barndomsupplevelser utan att det kommer av perfektionism och allt för rigida förhållningssätt.

att den besvärliga barndomsrelationen till pappan i hög grad påverkar henne än idag. ”Som jag ser det har min dåliga relation till pappa en stor del av skulden till mina problem som vuxen.”⁴⁷² Mönstret upprepas här, vilket får till följd att den privata historien med barndomens nära relationer framhålls och bildar utgångspunkten för förståelsen av nuet.

De genomgående individualiserande och psykologiserande dragen i materialet kan ses som en intimisering av livet där det som verkligen spelar roll är det som tydligt kan knytas till den enskilda. Familjen, de nära vännerna, känslorna, minnena, den egna kroppen och den psykologiska statusen intar en hegemonisk position som andra perspektiv måste belysa eller brytas mot. Nämnade delar framträder i materialet som i mycket hög utsträckning avskurna från vidare kulturella och historiska kontexter och ger en bild av människans liv och välmående som blott avhängigt det som händer i den intima sfären. Känslor, relationers struktur, förhållningssätt till den egna kroppen och sexualiteten kommer ur det intima livet och har mycket liten, om någon, koppling till kontexten i stort. Det ges på detta vis en bild av människan som i hög grad fri från sitt historiska sammanhang, men påtagligt bunden till det intima där människor endast förekommer till följd av den relation de har och som bärare av individuella karaktäristika, bra som dåliga.

Hälsoförståelse i MåBra och I Form

Den hälsoförståelse vi ser 2009 bär i varierande grad likheter med de tre perspektiv på hälsa som jag tog upp i inledningskapitlet. Med tanke på den roll ”objektiva” kroppsliga tillstånd som blodtryck, metabolism och organs status spelar kan hälsoförståelsen i delar beskrivas som biostatistiskt. En frisk kropp kan skiljas från en sjuk genom medicinsk undersökning där en statistisk normalitet ligger i bakgrunden och avgöra om kroppsdelar fungerar som de bör. Det biostatistiska är en del som återkommer på många håll och utgör en viktig del av de mer medicinska synsätt vi mött där de olika organens funktion står i centrum. Även om detta perspektiv är viktigt bör också den hälsoförståelse vi kan tala om utifrån människosynsanalysen framhålla fler delar. Människan i materialet är inte bara ett biologiskt objekt och hälsan har fler aspekter än de ”objektiva”, den är också ett tillstånd att befinna sig i och uppleva.

⁴⁷² *MåBra*, 2009, 5, s. 80. Se även *MåBra*, 2009, 5, s. 20-23.

Sett till hälsans upplevelsemässiga dimensioner kan man tala om den som en stämning att befinna sig i och kan till del förstås som den hemlika i-världen-varo jag genom Svenaeus talade om i inledningskapitlet. Hemligheten gör hälsan attraktiv och formar den som ett tillstånd av bekymmersfrihet. Den sunda kroppen fungerar väl, svarar an mot skönhetsnormer och relationerna är inte något att ständigt hantera. Den är ett tillstånd där inga förändringar behövs eftersom det goda livet i hälsan redan är där. I hälsa är livet, kroppen och relationerna inget att rikta sig till utan finns där som något att vara i och verka utifrån. I denna bemärkelse är inte hälsan något att vara medveten om. Hälsan går också utöver detta och har påtagligt upplevelsemässiga dimensioner. Den handlar, som vi framförallt sett i avsnittet om den sensuella kroppen, om att befinna sig på ett *eustatiskt* sätt där hälsan är ett mer påtagligt och välmående betonat tillstånd. Den är något som känns, som man kan rikta sig till och som man är varse i behagliga kroppsliga upplevelser och känslan av att leva som man vill.

Denna hälsoförståelse är en del av materialet, men bör inte ses som den viktigaste då hälsan framförallt bör förstås utifrån det holistiska perspektivet. Hälsan är i samtiden knuten individen, hennes mål och i den bild som ges är hälsa något som nås när människan rustats för att svara mot de utmaningar hon ställs inför i sitt vardagliga liv. Att stärka kroppen, vårda relationerna och i fråga om rationaliteten utbilda rätt tanke- och förhållningssätt är viktiga vägar till att hantera livet. Kroppen ska inte genom sjukdom, bristande "fitness", eller felaktiga utseende komma i vägen för det liv man vill leva; relationerna ska fungera i enlighet med de mål man har och sätt man vill leva. Partners, vänner och familj ska inte hålla individen tillbaka, ta "energi" eller göra så att man måste tumma allt för mycket på de egna målsättningarna. Tonvikten är på detta sätt på frågor om vem man är och hur man ska göra för att leva så som man vill; vilka praktiker som svarar mot personlighet, förmågor och målsättningar. Den egna personen, kroppen, relationerna, känslorna och tillstånden blir på detta sätt centrala då de avgör målen och hur man bör hantera det egna livet för att skaffa de förmågor som krävs. Hälsan som ett behagligt tillstånd att befinna sig i och uppleva hamnar genom denna betoning i bakgrunden till förmån för vägarna till den. Med tonvikten på vägarna till hälsa blir de biomedicinska och psykologiska synsätten centrala och med dem blir kroppen och det psykologiska livet till något att undersöka, underhålla och utveckla.

När man ser till de delar av hälsoförståelsen som behandlar vägen till hälsa och som talar om andra delar än de upplevelsebetonade framträder självreflexivitet och disciplin som två viktiga delar. Reflexiviteten handlar om människans förmåga att rikta sig till sig själv för att bli och vara medveten om den man är och hur det man gör, vill och behöver svarar an mot föreställningen om den man är. Reflexiviteten är därför knuten till det holistiska perspektivets målorientering, för att känna de egna målen måste man veta vem man är. Reflexiviteten kan också förstås utifrån ett fenomenologiskt perspektiv. Med denna utgångspunkt bör den förstås som ett sätt att befinna sig på. Den är en form av befintlighet och stämning som utmärks av en vändning till sig själv och av att riktningen ut mot världen sker på grundval av medvetenhet om det egna. I stämningen reflexivitet ges det individuella som något att ständigt befinna sig i förhållande till och interagera med.

Att människan måste vända sig till sig själv är en viktig del i vad man kan tala om som ett disciplinärt perspektiv som ger hälsa som ett tillstånd karakteriserat av och många gånger endast möjlig genom kontroll och överblick. Denna förståelse bör ses som knuten till den stämning av distansering som till del är grundläggande för de vetenskapliga perspektiv som företräds. Livet och inte minst kroppen betraktas utifrån den distans ett tredjepersonsperspektiv ger; biomedicinens objektiva kropp och psykologins sätt att rikta sig till livet där den egna historien ska utläggas som en berättelse om viktiga skeenden att granska och ha kunskap om. En förutsättning för att leva gott är med detta anslag att betrakta livet utifrån, det kroppsliga livet som avancerade biokemiska processer och det emotionella och sociala som de processer en vittförgrenad psykologi ger dem som.

Till skillnad från det disciplinära perspektiv vi mötte i det äldre materialet menar jag att man i samtiden bör se distans och distanseringsförmåga som centrala aspekter av disciplinen. I det äldre materialet handlade disciplinen i högre grad om lydnad och kuvande, om att tukta något bångstyrt eller motvilligt. Ett hierarkiskt mönster låg som grund för det äldre materialets disciplineringsstanke som gjorde de kroppsliga drifterna till något att lägga band på och underordna viljan. Den eftersträvarsvärda kroppen var i delar en "försvinnande" kropp som möjliggjorde tjänande och som vi minns gav en skribenten, halvt på skämt, tipset att glömma kroppen för att helt komma bort från dess besvär.

I det nutida materialet är den ”försvinnande” kroppen inget ideal, än mindre en möjlighet. 2009 handlar disciplinen om övervakning och tillsyn, om att granska och syna och är än mer minutiös. Kroppen är en ofrånkomlighet och i blickfånget som något att rikta sig till och vara medveten om. Den medicinska blicken tränger längre in i kropparna, framställer avancerade och för upplevelsen dolda processer som centrala delar av det kroppsliga livet att ha kunskap om och kontroll på. Till skillnad från det äldre materialets oregerliga kropp, är kroppen i vår samtid snarare en mycket avancerad maskin eller mekanism som kan vara svår att känna, men som trots allt går att kontrollera. Som maskin är den överblickbar och något vars funktioner, delar och processer man kan känna till. De kan hanteras, förutsägas och optimeras, vilket formar hälsan till ett tillstånd att uppnå efter välplanerat handlande som tar hänsyn till och kalibrerar de intrikata processerna.

Samma mönster av distans och disciplin menar jag också gäller för de psykologiska aspekterna. Känslor, förhållningssätt, förhoppningar och den personliga historien är något att på ett aktivt sätt hantera för att förstå då de är det den vuxna människan blir till genom. Man måste sätta livet i förhållande till en annan horisont än den man initialt hade så att livet kan granskas med, vad som framstår som, en välgörande distans. Denna vändning in mot sig själv menar jag att man bör förstå i disciplinära termer då den har påtagligt instrumentella drag och är en form utvärdering. Den vägleds av en produktiv önskan som å ena sidan handlar om att finna sig själv – utgångspunkten för målsättningarna, å andra sidan om hur detta själv kan hanteras. Med vändningen mot det egna är förhållningssätten till historien och framtiden liksom hur de kan förändras viktiga, vilka känslor som bör kännas och hur man för att få ut det mesta möjliga av livet bör hantera dem.

I förhållande till det äldre materialet kan man tala om en individualisering av disciplinen, att fokus än skarpare riktas mot individens förmågor och oförmågor liksom vad hon gör med dem. I det äldre materialet gavs centrala mål till individen utifrån då uppfyllandet av rollen som svensk och medmänniska ofta stod i fokus. Vad livet syftade till var inte en individuell fråga, med det rörde sig heller inte resonemangen om hur man ska nå hälsa hur man ska finna och utvärdera den egna personen och målen. Teknikerna för självkännedom stod genom detta inte i centrum och teknikerna för självförbättring hade en annan form. Hälsan involverade fler parter än den enskilda individen, proble-

men kunde många gånger ligga utanför individen, i samhället och den gemensamma kulturen som framstod som delar hon var en del av och som kunde förändras. I vår samtid ligger problemen till syvende och sist hos individen. Det är hon som måste förändras och för att förändras måste hon ta reda på vem hon är, granska sig själv, bli varse sina styrkor och svagheter. De delar av henne som inte är produktiva bör avlägsnas eller omformas.

Med det disciplinära förhållningssättet följer en instrumentalisering av livet, där livet ska användas för att nå hälsa. Mat, dryck, fysisk aktivitet och förhållningssätt sätts, som vi i detta kapitel sett, i förhållande till och underordnas deras hälsoeffekter. På ett likartat sätt granskas också relationerna utifrån sin tjänbarhet och skadlighet där den grundläggande frågan har varit om de hjälper till att nå hälsa i en holistisk bemärkelse. Draget till sin spets blir livet med dess olika tillstånd och händelser inget att befinna sig i utan till något att distansera sig från, ställa i förhållande till tanken om hälsa och hur de för hälsans skull kan användas produktivt. Livet blir till "bild" i den heideggerska bemärkelsen, till något att betrakta, men också att bedöma.

5 Hälsa som privatsak

Utifrån analyserna av det historiska materialet och av det samtida i föregående kapitel torde det redan nu stå klart att skillnaderna mellan materialgrupperna i vissa delar är påtagliga. Människosynen är en annan och med det förståelsen av hälsa; 2009 handlar hälsa om upplevelser och förmåga att nå personliga mål men också om granskning av och kontroll över det egna livet. Att exempelvis tänka sig hälsa som ett nationellt tillstånd är i vår samtid mycket fjärran. Föreställningar om en sund och stark samhällskropp faller helt utanför ramarna då de enda kropparna man idag kan tala om är enskilda människors som man på grundval av kunskap om människan som en biologisk varelse kan känna och kontrollera. Föreställningarna om vilka relationer människan ingår i och vilken karaktär de har är i grunden förändrade och med det synen på vad hälsan ska tjäna till.

En central skillnad som talar om viktiga dimensioner i fråga om människosyn som satt tydliga spår i fråga om förståelsen av hälsa är det samtida materialets personliga anslag och individcentrering. *MåBra* och *I Form* är personliga på så vis att de vänder sig till läsaren som ett du och framställer hälsa som ett individuellt tillstånd. De berättar vad *du* ska göra för att nå hälsa och vad som hotar just dig, om hur du ska göra för att må bra och nå de mål som är viktiga för dig, oavsett om det handlar om att klara milen, få en platt mage eller relationerna i balans. Ofta möts läsaren av personer som träder fram som privatpersoner vilka berättar om personliga problem eller händelser, vilket är en avsevärd skillnad jämför med det äldre materialet. De experter som förekommer i det samtida materialet framstår sällan som påtagligt distanserade eller svåråtkomliga, snarare är de som vänner eller avlägset bekanta som vet mer om ett visst ämne. Avståndet mellan läsare, tidskrift och de personer som berättar sina berättelser blir på detta vis väldigt kort. Tidskrifterna kommer läsaren in på bara livet och som läsare ges man en känsla av att komma också andra mycket nära. Det pågår på detta sätt ett privat offentligt samtal om hälsa och den sfär tidskrifterna talar till och om är i mycket hög utsträckning den privata; den enskildas kroppsliga, emotionella och relationella liv är den plats där hälsan upplevs och får mening. Tidskrifterna vänder sig på detta sätt till det subjektiva, till det som har att göra med den enskilda och hennes känslor, upplevelser och minnen som bara är tillgängligt för henne och formar det till kärnan i hälsoförståelsen.

Tidskrifternas återkommande och ibland tydliga fokusering på den enskildas emotioner, kropp, upplevelser och relationer bör ses i förhållande

till den ”subjektiva vändning” som känns igen från tidigare forskning. Tanken om en subjektiv vändning i västerländsk kultur är exempelvis ett grundläggande antagande i Heelas och Woodheads undersökning av det religiösa och andliga livet i den engelska staden Kendal.⁴⁷³ Att man kan se en vändning till det privata, personliga, de egna känslorna och målsättningarna är också tydligt i fråga om vad de finner. Samma grundläggande synsätt finner vi också i Heelas monografi *Spiritualities of Life: New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*.⁴⁷⁴ En inflytelserik röst i sammanhanget är Charles Taylor som i *Ethics of authenticity* analyserar och kritiserar de föreställningar om autenticitet han menar sig se på många håll i västerländsk kultur.⁴⁷⁵ Påtaligt kritisk – för att inte säga upprörd – är också Frank Furedis *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*.⁴⁷⁶ Han lyfter i denna fram vad som framstår som en västerländsk (främst anglosaxisk) fixering vid känslor, nedbrytning av gränserna mellan privat och offentligt och psykologisering av vad som tidigare sågs (och vad han vill se) som kulturella, sociala eller socioekonomiska problem. I den bild Furedi ger tycks ett psykologiskt tankeparadigm ge det dominerande perspektivet som samhällliga och personliga tillstånd tolkas genom och som får det mesta att framstå som personliga problem som löses genom terapi.

Taylors och Furedis kritik liknar varandra på många punkter och kan, som Eeva Sointu och Linda Woodhead menar, förstås som verkande utifrån en maskulin norm som underkänner andra former av reflexivitet än dem man själv talar för. De menar att den taylorska kritiken ”privilege an implicitly male model of Romanticism as an ideal type of expressivism, and tend to criticize contemporary ’therapeutic’ manifestations of expressivism as individualistic if not ’narcissistic’ deviations from the higher ideal.”⁴⁷⁷ Den subjektivitet, självreflexivitet och önskan om att uttrycka den egna upplevelsen har med deras synsätt funnits där hela tiden, men blir för Taylor problematisk först när den kommer till synes genom feminint genderiserade känslodiskurser.

473 Heelas och Woodhead, 2005.

474 Heelas, Paul, 2008. *Spiritualities of Life: New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*. Malden: Blackwell Publishing.

475 Taylor, Charles, 1991. *The Ethics of Authenticity*. Cambridge: Harvard University Press.

476 Furedi, Frank, 2004. *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London: Routledge.

477 Sointu och Woodhead, 2008, s. 261.

Den fokusering vid det subjektiva man kan se i det material jag undersökt bör också ses i förhållande till Anthony Giddens analyser från tidigt 1990-talet.⁴⁷⁸ Två av de centrala punkterna hos Giddens, som jag nedan ska återkomma till, handlar om reflexivitet och vetenskapens, inte minst psykologins, funktion i vardagslivet. I sina analyser talar Giddens om ”senmodernitet” för att karaktärisera den post-traditionella situation han undersöker. I den situation han beskriver är reflexivitet ett honnörssord och vetenskapliga perspektiv viktiga livstolkningsredskap, medel för att förstå och skapa mening i livet. Sett till materialet förefaller många av de drag han lyfter fram som giltiga också idag, drygt 20 år senare. Som vi sett i föregående kapitel används vetenskapen i dess populariserade former för att förklara en mängd olika tillstånd och ger perspektiv på människan och hur man ska förstå vad hälsa är.

En delvis likartad beskrivning ges också av Zygmunt Bauman som använder begreppet ”liquid modernity” för att beskriva situationen vid 2000-talets början.⁴⁷⁹ I den bild han ger kännetecknas vår tid av dess förändringshastighet; det är en tid då allt flyter, där inget har tid att stelna och bilda några fastare mönster eller strukturer. Grupper och identiteter upplöses och omformas och det finns ett ständigt krav på individen att förändras för att ha möjlighet att följa med i samhällets förändringar. Hans bild liknar Giddens i betoningen av tidigare fasta, gemensamma och meningsskapande strukturers upplösning och hur detta skapar en föreställningsvärld där det individuella står i fokus. Men där Giddens utifrån sina teoretiska utgångspunkter bär med sig antaganden om en stabil kärna i personligheten flyter allt hos Bauman. Identiteten är under ständig rekonstruktion och i sina analyser visar han hur man kan förstå samtiden som manande till detta. Bauman framhåller konsumtion som en viktig del av den samtida kulturen och talar om den som konsumtionskultur som manar till ständiga förändringar. Kroppens hälsa och ”fitness” blir i det perspektiv han ger och som jag återkommer till, ett projekt att utveckla och övervaka i enlighet med samhällets grundläggande konsumtionslogik.

Utifrån analysen av det historiska materialet kan man tala om det som civilisations- och kulturkritiskt, att samtidskritiska anslag är påtagliga och ger sätt att se på människan och hälsa. Jag menar att man också i det samtida materialet kan se delar som bör förstås som uttryck för kultur-

478 Giddens, 2002.

479 Bauman, 2005.

och civilisationskritik. Det finns dock viktiga skillnader i förhållande till den kritik som framfördes i det historiska materialet. En är att kritiken inte är genomgående utan snarare något som syns i en liten del; de kritiska synsätt på människans hälsa som talar om den som ett fenomen invävt i större sammanhang får oftast stryka på foten. En annan skillnad är att kritiken sker inom ramen för det individcentrerade och subjektivistiska synsätt som dominerar det samtida materialet. Samtiden kritiserar, men inte utifrån något övergripande samhälleligt eller kulturellt ideal som talar för genomgripande förändring av samhället i sin helhet. Det finns ingen vision för det gemensamma då samhället, den gemensamma kulturen eller folket är aldrig slutmålet. Slutmålet är individen och det är när den gemensamma kulturen eller samhällets funktionssätt påverkar henne negativt som den utsätts för kritik. En tredje skillnad är att man inte kan tala om de två typerna av kritik som former av moderniseringskritik. I det tillstånd som kan karaktäriseras som senmodernt eller kännetecknat av den flytande moderniteten riktas inte de kritiska blickarna mot det moderna. Moderniteten är snarare utgångspunkten för kritiken och det man ställer sig kritisk till är hur delar av den samtida kulturen försvarar möjligheterna för individen att leva ett gott liv. Jag talar därför om den kritik vi kan se som samtidskritik, inte moderniseringskritik.

Jag menar att man kan tala om två rörelser i materialet, en samtidskritisk och en subjektiverande. Den första öppnar för synsätt som sätter in människan och hennes hälsa i ett sammanhang som går utöver den enskilda fysiska och psykiska personen och de nära relationerna. Den andra och starkare rörelsen, sluter sig kring det privata och subjektiva och öppnar sig in mot den enskildas liv och bör förstås utifrån den subjektiva vändning jag ovan beskrivit. Jag kommer nedan att tala om dessa två rörelser som två horisonter mot vilka talet om hälsa – och därmed människan – avtecknar sig. Jag benämner den första som den offentliga horisonten och den andra som den privata. Den avgörande skillnaden är vad de öppnar upp mot, vilka sammanhang människan och hennes hälsa sätts in i; vad de skapas som. Jag börjar med att ta upp vilka delar av det samtida materialet som visar sig mot den offentliga horisonten och hur de framträder där. Efter det beskriver jag vad som visar sig mot den privata. När jag behandlar den privata horisonten kommer jag inledningsvis att återknyta till den religionssociologiska forskning som tidigare nämnts. Denna beskriver de ovan nämnda förändringarna och hur de påverkat det andliga och religiösa livet i främst västerländsk kultur. Jag väljer att göra så för att positionera mitt material och de antaganden vi finner i

det i förhållande till ett sammanhang jag ser som viktigt och som kan bidra till att förklara det.

Den offentliga horisonten

Utifrån analysen av materialet i det föregående kapitlet menar jag att man kan tala om en individfokuserad kritik av samtiden och det sätt som folk i allmänhet lever. Förutom att tala om vad som är fel, talar dessa texter om vad som borde vara, hur människan i samtiden borde leva för att ha hälsa och må bra. Jag inleder med att fokusera de civilisationskritiska drag man kan se i materialet. Denna kritik är som idealtyp naturorienterad, uppmärksammar och sätter samhällets och människans relation till naturen i centrum och fanns klart representerad i delar av det historiska materialet. Jämfört med den kritik vi kunde se i det äldre materialet är samtidens kritik beskuren; samhällets eller den samtida kulturens förhållningssätt till naturen är i klart övervägande grad intressant med tanke på hur det påverkar enskilda individer. Vad eventuella disharmonier i förhållandet mellan människan, hennes samhälle och naturen har för påverkan på samhället eller folket i sin helhet är endast undantagsvis intressant.

Civilisationskritik

I de civilisationskritiska dragen man kan se i materialet utgör synen på kroppen och människans kroppslighet fundamentala delar. Den grundläggande tanken är att man som människa på olika sätt behöver naturen och det naturliga, men att detta behov är svårt att tillgodose i samtidens urbana liv. Det finns samhällseliga strukturer som gör det svårt för människan att leva på ett sätt som gör att hon kan må bra och ha hälsa. Det ges en bild av en kultur som lever i en frånvändhet i förhållande till naturen och att människan som biologisk varelse inte får vad hon behöver. Naturen är i synsättet intressant i förhållande till vad den kan ge människan, den är något som ska upplevas och kan ses som något som på olika sätt ska konsumeras.

Bauman menar att samhällen som omfattas av den flytande moderniteten framförallt är samhällen av konsumenter och att konsumtionsslogiken är en grundläggande del. Han talar i fråga om synen kropp, hälsa och välmående om den flytande modernitetens ”konsumerande kropp” som han ställer i förhållande till tidigare epokers samhällen och kroppskonceptioner. Från att kroppen i tidigare produktionsbetonade samhällen fått mening och mål genom sin förmåga att producera, skapa

något annat än sig själv – produkter, varor, tjänster – blir den i den flytande moderniteten sitt egna mål. ”The consumer’s/consuming body is ‘autotelic’, its own purpose and a value in its own right; it also happens to be the ultimate value.”⁴⁸⁰ Den *autoteliska* kroppen blir betydelsefull som den kropp någon har och upplever. Denna subjektiva kropp som kallar på sinnliga förnimmelser bör ses som en av utgångspunkterna för den nutida civilisationskritiken. I den är problemet är de sätt som samtidigt hindrar kroppen från att uppleva och att uppleva rätt saker. En annan utgångspunkt för kritiken är vetenskapen som utifrån kunskap om människan som biologisk varelse förklarar varför människan behöver naturen. De två perspektiven sammanflätas och stödjer varandra; upplevelsen av naturen ges vetenskaplig förklaring och legitimitet och vikten av att uppleva gör själva naturen till en del i konsumtionsprojektet. Hälsans upplevelsemässiga dimensioner förankras på detta sätt i en biologisk människosyn som gör det möjligt att tala för och om kroppsliga upplevelser och mötet med naturen som en del av det sunda livet.

Upplevelserna naturen ger är viktiga på två sätt. Ena delen handlar om att naturen själv, vad den doftar, hur den känns mot huden och hur den ser ut är viktigt att uppleva. Den andra handlar om de möjligheter till upplevelser av sig själv som kroppslig den ger och som inte tycks möjliga på cykelturen genom staden eller på träningen i gymmet. I enlighet med den baumanska tanken om konsumerande kroppar får naturen ett instrumentellt värde. Naturen ska användas för att skapa upplevelser som kan användas för att öka välbefinnandet och motverka den många gånger hotande stressen som genom resonemang och berättelser – som det om havskajakspaddling – knyts till det vardagliga livet som inte levs i närhet till naturen. I artikeln om nämnd aktivitet ställdes det vardagliga stressade livet i staden på ett typiskt sätt i kontrast till den överväldigande och kraftigt avstressande upplevelsen av naturen.

Naturen blir som ett serum att ta till mot den förgiftande stressen som omtalas i materialet och som knyts till samhällets funktionssätt och värderingar vilka ger ett liv på tvärs mot vad människan som kroppslig, biologisk, behöver. Naturen kan också fungera som ett medvetandehöjande medel då den kan användas för att stressa av och må gott. Det handlar om att hitta sig själv som kroppslig varelse genom att förnimma naturen och den naturliga världen. Det är dock inte erfarenheten av naturen i sig som gör det, utan de sätt som naturen riktar uppmärksamheten

480 Bauman, 2005, s. 91.

mot den egna kroppen och som gör att man kan upptäcka sig själv som kroppslig. Förstapersonsperspektivet är utgångspunkten och upplevelsen av kroppen som blir möjlig genom naturen står i fokus.

I anslutning till Philipson menade jag att naturbegreppet i det historiska materialet tidvis gavs en metafysisk innebörd då det kunde beteckna det som är ytterst sant och gott. Även om föreställningar om naturen och det naturliga är betydligt mer sällan förekommande i det samtida materialet och är del av ett annat tankesätt kan vi se förhållningssättet också i denna materialgrupp. Naturen och det naturliga står för det sunda vilket gör naturen till en viktig del i svaret på frågorna om vad man ska göra för att må bra och vad ohälsa kommer av. Den övergripande tankefiguren är på detta sätt den samma, även om vi kan se skillnader i fråga om anledningarna till och sätten att motivera människans behov av naturen. I samtiden har förklaringarna glidit ner på hormon- och signalämnesnivå och man talar i materialet om hur delar av hjärnan – och med den människan i sin helhet – påverkas av naturen och det hon upplever. Man kan se detta som former av ”neurorealism” där empiriskt identifierad hjärnaktivitet blir beviset för någots realitet.⁴⁸¹ Människans behov av naturen blir utifrån neurorealistiska synsätt verkligt genom de hjärnaktivitetsmönster man lyckats upptäcka och som i tidskrifternas version framstår som entydiga. *I Forms* tydliga bilder på hjärnor och nerver visar vad som händer och ger vetenskaplig underbyggnad och validering av exempelvis upplevelser av stress, eller hur stadens ljud påverkar människan. Synsättet ger också grund för att förklara människans dragning mot samtidens gissel i form av socker och fett som förändrar balansen i hjärnan och leder bort från de sunda önskningarna.

Med detta synsätt som lyfter naturens påverkan på den mänskliga kroppen och de kroppsligt grundade psykiska tillstånd har hon sin hemhörighet i naturen. Naturen är något människan inte kan leva utan och är det som hon är anpassad till. Som vi sett i den evolutionsbiologiska psykologi Eva Rusz gör sig till tals för har människan kvar de uråldriga sätten att förhålla sig till hot av alla slag, från vilda djur till konflikter med partnern. Människan är med detta synsätt framförallt produkten av biologins och evolutionens processer. Som sådan kommer hon så att säga från naturen och har på grund av detta ett behov av den. Som läget

481 Racine, Eric och Costa-von Aesch, Zoe, 2011. “Neuroscience’s Impact on Our Self-Identity: Perspectives from Ethics and Public Understanding” *Neurocultures: Glimpses into an Expanding Universe*, red. Ortega, Francisco och Vidal, Fernando. Frankfurt am Main: Peter Lang, s. 87-89.

är nu lever inte människan i sin naturliga värld. Detta har gjort att hon tappat kontakten med den hon – utifrån det biologiska perspektivet – djupast sett är. Liksom i det historiska materialet tycks människan på grund av detta delvis ha tappat kontroll över känslan av vad hon behöver. Därför måste hon lära sig vad hon egentligen är hungrig på eller hur hon ska göra för att sova gott. Här handlar det om att inse vem man är som biologisk varelse och utifrån denna kunskap ordna sitt liv.

Kulturkritik

Den andra delen av samtidskritiken handlar om det mellanmännsliga och kulturrelaterade, om hur människor lever tillsammans och hur den kultur de befinner sig i påverkar dem. Denna kritik framträder i huvudsak i analysområdet som lyfter fram synen på människans relationalitet.

Det enda tydligt kulturkritiska tema som vi kan läsa fram ur de båda samtida tidskrifterna handlar om orsakerna till den stressade och kravfyllda situation många tycks uppleva. Kritik riktas mot övergripande och gemensamma föreställningar om livet och hur det ska levas. Stress- och kravtemat bör ses som kulturkritikens kärnpunkt och talar för ett kritiskt förhållningssätt till ett liv med många måsten och jakt på erkännande från andra som höjer tempot i vardagen och gör livets olika delar svåra att få ihop.

Det övergripande problem tidskrifterna tar upp kan sägas handla om hur man kan få en sund balans mellan privatliv och arbetsliv och som tidigare forskning visat är detta framförallt problem som upplevs av kvinnor. Som följd av de stora förändringar samhället genomgått under de senaste decennierna verkar kvinnor på marknaden för lönearbete samtidigt som hemförhållandena inte förändrats i samma takt. Kvinnor tar generellt ett större ansvar för hemmet än män, vilket skapar ett dubbelt tryck.⁴⁸²

Kritik av detta dubbla tryck och problemen med att få balans mellan privatliv och arbetsliv kan vi se på olika sätt i materialet. Vi kan också se en kritik av ”måsten” som inte relaterar till arbetslivet, men som ändå gör livet svårt att få ihop. En del av kritiken är det synsätt som är kritiskt mot samtidens materialistiska livsstil, en annan och till den relaterad, är kritiken mot en prestationsfokuserad kultur som ständigt manar till aktivitet och som bedömer människor utifrån det de lyckats genomföra. Det målas en bild av en samtid där många till följd av höga krav och

482 Nahnfeldt, Cecilia, 2010. *Balansmodellen: Systematisk kvalitetsutveckling till stöd för balansering av arbetsliv och övrigt liv*. Karlstad: Karlstads universitet, s. 62.

tidsbrist upplever ständiga tillkortakommanden privat och professionellt och där en stunds lugn och ro framstår som högst välbehövlig, men trots det som en lyx. En central punkt i problembilden är egna och andras förväntningar, liksom att ingen – förutom terapeuten – tycks sätta stopp för den krav- och prestationskarusell som snurrar med en ohälsosam hastighet. I detta är kritik av samtida femininitetsförståelser central. Det man framförallt vänder sig mot är vad man menar vara kvinnors generella undfallenhet, önskan att framförallt vara hjälpsam och andra till lags liksom den klara tendensen att sätta andras behov och önskningar framför de egna. Dessa delar bidrar tillsammans med den generella prestationshetsen till att skapa en mycket kravfylld och stressande situation. En del av lösningen består i att göra upp med in- vanda föreställningar om vad kvinnor ska göra och vilka förväntningar andra kan ha. En annan del av lösningen handlar om att acceptera sig själv sådan som man är och att man som person duger, även om man inte alltid lyckas vara på topp. En tredje del om att anpassa sig själv och det egna livet, sin inställning och vad man konkret gör. Den femininitet som efterfrågas är en som erkänner de egna behoven och önskningarna, som tar och kräver det hon vill ha och som inte fokuserar på att stödja andra eller att vara dem till lags.

Läsaren manas att lära sig att prioritera och fundera på vad hon själv vill och inte bara följa i de välkända spåren. Materialet ger också en mängd tips om hur man kan göra för att ta reda på vad det är man själv, bortom de nu föreliggande kraven och förväntningarna, egentligen vill. Som läsare kallas du att rikta blicken in mot dig själv, mot botten av din personlighet för att där finna din väg genom den hårda samtiden. Här tycks det möjligt att hitta svaren på frågorna om vad man vill. De framställs på detta sätt som tydligt knutna till det som gör individen speciell. Det hon finner genom samtal med terapeuten eller den avslappnande och välgörande yogan är giltigt för henne, men inte nödvändigtvis för någon annan. Det handlar om att hitta den *egna* vägen genom livet som harmonierar med den man verkligen är. Att de problem som upplevs också är gemensamma försvinner i de subjektfsfokuserade lösningarna och den populärpsykologiska diskursens fokusering vid den enskilda individens historia, känslor och förhållningssätt.

Som en följd av den påtagliga individfokuseringen vi kan se i lösningarna – men inte problembilden – framstår det som varken möjligt eller önskvärt att förändra något som går utöver den enskilda och det

relationsnätverk hon befinner sig i. På så vis framträder en bild av en människa som lider under föreställningar och värderingar som klart går utöver henne, men som hon inte har makt att i grunden påverka. Vad hon kan göra är att påverka hur hon förhåller sig till dem, med ett hopp om att till sist bli fri. Frihet nås genom det inre, genom de egna förhållningssätten som kan göra henne autonom i förhållande till den samtida kulturen.

Omöjligheten i att tala om hur kulturen, och inte bara individen, kan förändras kan ses som följderna av en schablon som upprepas och som visuellt skönjs i materialets layout med gör-så-här rutor och spalter som ensidigt fokuserar den enskildas möjliga och önskvärda handlingar. Som jag tidigare i detta arbete förklarat fungerar schablonen överförande, den bär med sig tolkningar och antaganden från ett sammanhang som utan förändring appliceras på ett annat.⁴⁸³ Den ger ett mönster för tolkning av livet som återupprepas i en mängd olika sammanhang och gör vissa delar synliga gång efter annan medan andra döljs. Den schablon vi kan se i det samtida materialet är uppbyggd av tankesätt som syftar till att finna lösningar på enskilda individers privata problem, exempelvis problem i nära relationer. Problem av detta slag kan förstås som avgränsade till de involverade individernas förhållningssätt till varandra, utan att man nödvändigtvis måste knyta dem till en större kontext. Eftersom problemet är avgränsat till de berörda individerna kan också lösningarna avgränsas till dem. När denna schablon tillämpas på en situation som går utöver några få människors liv tillsammans faller centrala delar av problembilden och lösningförslagen bort. I fråga om materialet döljs den grundläggande problematiken, kulturen som inte fungerar så som man önskar. Fokus blir istället på den enskilda människans liv som avskilt från kontexten. Schablonen individualiserar problemen och öppnar endast för förändring av den enskilda och det sätt hon lever sitt liv. I och med det blir också drömmar, önskningar, förhoppningar – frågor om vem man verkligen är – mycket viktiga; när projektet för förändring är det egna livet måste man veta var man står och vart man vill.

Genom schablonen skapas en dubbelhet i materialet. Det kulturella sammanhanget kritiserar, samtidigt som tonvikten vad gäller förändring läggs vid individen och hennes levnadsvanor som framstår i ett kritiskt ljus. Denna tvetydighet är återkommande. Den är också en viktig del i förhållandet mellan de mer kulturkritiska delarna och övriga då tid-

483 Nahnfeldt, 2006, s. 37-38.

skrifterna i sin helhet saknar ett kritiskt anslag och snarast bejaktar den rådande världen med dess synsätt och värderingar. Tidskrifterna talar på detta sätt med en kluven tunga som känns igen från tidigare forskning.⁴⁸⁴ Det är, framförallt i *I Form* fråga om sporadiska kritiska röster i ett sammanhang som uppmanar till konsumtion av prylar och upplevelser och som får dem att framstå som givna delar i fråga om hur hälsa nås.

Den privata horisonten

I de tidigare nämnda verken av Heelas och Woodhead ges en bild av det samtida andliga och religiösa livet. Huvuddelen av resonemangen i *The Spiritual Revolution* liksom i *Spiritualities of Life* berör västvärlden med fokus på den anglosaxiska världen. Det som gör de nämnda undersökningarna intressanta i mitt sammanhang är att stora delar av det de undersökt kan förstås – och förstås oftast av författarna – som aktiviteter och föreställningar som på olika sätt behandlar hälsa och framförallt välmående. Som vi kommer att se känner vi också igen somliga människosynantaganden som Heelas och Woodhead tar upp, medan andra känns påtagligt främmande. Jag menar därför att det finns en överlappning mellan den del av den samtida hälsokulturen jag undersökt och den andlighets-, hälso- och välmåendekultur som de nämnda forskarna granskat.

För att fördjupa bilden av människosynen i det subjektiva livet-perspektivet som beskrivs av ovan nämnda forskare kan några centrala människosynsantaganden lyftas. Ett grundläggande antagande är att individen är unik och att hon har ett i varierande grad andligt djup. Människan är, som framförallt betonas i *Spiritualities of Life*, en andlig varelse som har behov av att komma i kontakt med detta djup i den egna existensen.⁴⁸⁵ Hon är också en kroppslig varelse, vars kroppslighet är sammanflätad med hennes andlighet, vilket gör att hon kan använda kroppsliga tekniker för att finna aspekter av sig själv som andlig. Som en följd av detta kan människan med både mentala och kroppsliga tekniker utveckla det hon har inneboende i sig själv för att må bättre och göra det mesta av sitt liv. Den människa vi ser är en som bestämmer över det egna livet och som finner vad som är viktigt i det genom att vända sig inåt och genom att förstå det inre bättre. Då blicken riktas inåt och mot det egna livet liksom genom föreställningen om den enskildas unicitet är det bara hon – ibland

484 Dworkin och Wachs, 2009, s. 175-176.

485 Heelas, 2008, s. 25.

med vägledning – som kan förändra livet. Detta ger en atomistisk syn på människan som får övergripande samhällsliga strukturer att verka förhållandevis oviktiga, varken hjälpande eller stjälpande.

Den typ av andlighet Heelas och Woodhead talar om som den samtida är klart personcentrerad och väldigt ofta kopplad till praktiker som syftar till hälsa och välmående. Holistiskt och ofta klart alternativmedicinskt inriktade behandlings- och utövningsplatser utgör många gånger den fysiska infrastrukturen genom vilken synsätten sprids och blir verklighet. Det kan handla om yoga, doft- och kroppsterapier, healing, meditation och homeopatiska behandlingar. I *The Spiritual Revolution* framstår det som att många av dessa praktiker har ett i dubbel bemärkelse helande syfte. Å ena sidan helande i den mer bokstavligen bemärkelsen integrerande, de syftar till att göra något helt som varit brustet eller åtskiljt. Å andra sidan är de helande i betydelsen läkande. De verksamma kan tala om att de hjälper folk att förena kropp, medvetande och ande; hjälper dem att växa eller komma vidare genom att holistiskt knyta an till flera aspekter av livet eller att hjälpa folk att knyta an till och upptäcka sitt verkliga jag och den potential de har. En viktig och till detta relaterad del handlar om förhöjd livskvalité, vilket syns i att de olika praktikerna många gånger syftar till att höja kvalitén på personliga upplevelser och det personliga livet.⁴⁸⁶

Vissa delar beträffande människosyn och hälsoförståelse känns igen från det samtida materialet, medan andra klart skiljer sig. Den viktigaste skillnaden är att nämnda författare beskriver synsätt på människan som en andlig varelse med någon form av ”kärnjag”, eller inre som är av gudomlig eller andlig natur. Människan förankras i synsätten i en verklighet som inte kan fångas med modern vetenskap. I det material jag undersökt talas det inte på en generell nivå om ett ”kärnjag” och relaterade begrepp. Snarare är psykologiska och personlighetspsykologiska föreställningar om människan, likt de som beskrivs av Kallenberg och Larsson mer framträdande. Här handlar det om personlighetsdrag, dimensioner i personligheten, barndomens påverkan på det som blir den vuxnas personlighet och de nära relationernas funktion i och påverkan på livet och personligheten.⁴⁸⁷

I fråga om likheter är det tydligt att man i mitt material liksom utifrån de religionssociologiska undersökningarna ser föreställningar om indiv-

486 Heelas och Woodhead, 2005, s. 1-6, 23-30.

487 Kallenberg och Larsson, 2004, s. 100-119.

iden som unik och handlingskapabel och som genom att vända sig mot sig själv kan få reda på vem hon är, vill, kan och bör. I människan finns det en stabil punkt eller kärna hon kan vända sig till och ta sin utgångspunkt i. Det är också utifrån tanken om det stabila jaget som vi bör se föreställningar om människans utvecklingspotential. Hon kan realisera sin potential genom olika former av arbete med sig själv, vilket också är en viktig del i arbetet med att nå hälsa och välbefinnande. Den som vill må bra bör utveckla och förverkliga det som hon har inneboende i sig. I följande delar som handlar om kroppen och personligheten ska jag visa vad hon kan utveckla och varför hon kan utvecklas och förändras liksom hur antagandena byggs upp av samtida livsåskådningsrelevanta perspektiv.

Under närmast föreliggande rubriker – ”Kroppen” och ”Den disciplinerade hälsan” – analyserar jag föreställningar om människan som en kroppslig varelse. Jag ska här se på varför och med vilka medel hon kan och bör förändra och utveckla sig och utgår från de resonemang som förts i kapitel fyras avsnitt om kropp och rationalitet. Under den följande rubriken – ”Personlighet” – tydliggör jag vilken roll föreställningar om att människan har en unik och autentisk personlighet spelar i föreställningarna om hälsa och hur detta kan kopplas till en senmodern reflexivitet. Jag knyter här an till vad jag i föregående kapitel tog upp i delarna om relationalitet och rationalitet.

Kroppen

Som jag vid flera tillfällen tidigare återkommit till utgör synen på kroppen en fundamental del av människosynen och med det förståelsen av hälsa. Ovan, i avsnittet om civilisationskritik, stod den upplevande och konsumerande kroppen i fokus och i den tolkning jag gav utgjorde synen på kroppen en utgångspunkt för kritiken. Den kropp jag nu ska uppmärksamma är inte så mycket en upplevande kropp som ett objekt människan har att hantera. Det handlar om en kropp som kan vägas och mätas, som kan vara hotad och besvärande och som ofta förstås i relation till estetiska normer. Det är en kropp som många gånger är liksom sedd utifrån. En del i detta handlar om hur det man utifrån Leder kan tala om som kroppens djup hamnar i blickfånget; hur de processer i kroppens inre som ligger bortom upplevelseförmågan betonas och lyfts fram. Hur

frisättning och existensen av exempelvis hormoner lyfts fram, snare än upplevelser av trötthet eller glädje.⁴⁸⁸

Tanken om utifrånperspektivet ska inte förstås som om tidskrifterna ger en bild av en människa som så att säga råkar ha en kropp, utan att i en egentlig mening också vara den. Den objektifierade kroppen är tillfullo den mänskliga kroppen, den kropp man som människa. Nedan ska jag lyfta fram hur kroppen i tidskrifterna tematiseras och framträder som ett formligt objekt. Denna objekt kropp kan ses i förhållande till Baumans tanke om övergången från ett produktionssamhälle till ett konsumtionssamhälle. Objekt kroppen är inte primärt en kropp som ska göra något annat än att vara kropp i bemärkelsen *Körper*. Den ska beskådas och vårdas snarare än levas och upplevas och i de fall dess mening inte är att vara sedd har den syften som avgränsar sig till den som är den. Objekt kroppen ska vårdas så att den i förlängningen och på sikt kan ge den som har den de behagliga upplevelser som kroppslig styrka, rörlighet och kondition liksom frånvaro av sjukdom kan ge. Kroppen och den människa som är eller har den är på detta sätt slutmålet för de hälsoregimer hon ska underkasta sig.

Kropparnas utseende och hur de kan formas är en mycket central del i materialet. För att förstå de kroppar som möter läsaren i både bild och text menar jag att man bör ta sin utgångspunkt i synen på hälsa och skönhet liksom förhållandet dem emellan. Som jag ser det kan den ena inte förstås utan den andra. När det handlar om kroppen är hälsa en biomedicinsk sak – blodtryck, kolesterolvärden, hormoner, fettets mängd och fördelning och den kropp som förstås som hälsosam har på grund av detta en viss form. Den är slank, solbränd och i varierande utsträckning muskulös, utan att vara ”biffig”. Den hälsosamma kroppen blir på grund av att den korresponderar mot föreställningarna om hälsa vacker och attraktiv. Med detta inte sagt att utsagor av estetisk och medicinsk natur inte kan skiljas från varandra. Det kan man göra tämligen tydligt. Vad jag vill peka på är hur det vackra och attraktiva blir vackert och attraktivt genom sin koppling till hälsa och de föreställningar som hälsa förbinds med.

En av de mest centrala delarna vad gäller det vackra och attraktiva handlar om kroppens storlek som är ständigt återkommande tema i materialet. Problemet är genomgående att den är för stor, oftast alltför fet. De anledningar som ges till att storleken bör minskas är oftast medicinska,

488 Leder, 1990, s. 53-56.

men också uppenbart estetiska. De förstnämnda framträder generellt i texterna som de starkaste, och för den som flitigt läst tidskrifterna framstår det som tämligen tydligt att den feta kroppen inte kan vara hälsosam. Om fettet inte är hälsovådligt just nu kommer det i framtiden att bli direkt skadligt. De estetiska skälen ges tydligare i bilderna. De kroppar vi ser är generellt sett vackra i bemärkelsen att de lever upp till gängse västerländska föreställningar om skönhet. Eftersom de förekommer i tidskrifter som har hälsa och välmående som sitt övergripande tema framträder den nämnda typen av kroppar också som de hälsosamma. Det är inte catwalkens trådmala kroppar utan mer all dagliga, vältrimmade och symmetriska västerländska kroppar med jämn hy och lagom solbränna. Att alternativen är få och underordnade får den slanka kroppen att inta en hegemonisk position. För läsaren framträder de kroppar som faller utan för den slanka formen tydligt och de mer fetlagda kropparna sätts genom artikeltexter på olika vis i förhållande till den slanka kroppen. Ett tydligt exempel ser vi i *MåBra*s artikel om badmode där badkläderna ska göra så att den fylliga kroppen uppfattas som om den vore mer slank. I de ”framgångsberättelser” läsaren får ta del av ser vi hur någon gått från stor till mindre. På framsidorna talar rubrikerna om hur man blir ”fast och stark i hela kroppen” eller om ”10-stegsmetoden” som gör att man går ”ner i vikt nu!”.⁴⁸⁹ Viktminsknings- och kroppsformningstipsen vävs samman med hälsotipsen och bildar en helhet. På detta sätt framträder de slanka kropparna som önskvärda då de förkroppsligar den biomedicinska hälsan.

Kampen mot fettet och för den slanka eller smala kroppen är ett tema i västerländsk kultur som uppmärksammas flitigt de senaste decennierna av författare i olika discipliner. Mängden publikationer utgör i det närmaste en flod. En del i denna flod är Dworkin och Wachs *Body panic: gender, health and the selling of fitness* i vilken författarna undersöker amerikanska fitnesstidskrifter, ett material som i delar ligger nära det jag undersöker. En skillnad är att delar av det material de analyserat vänder sig till män, vilket för dem möjliggör analyser som mitt material inte medger. En viktig och genomgående trend i de tidskrifter de undersökt är skillnaden i syn på kroppens storlek vad gäller män och kvinnor. Mäns kroppar ska bli större och kvinnors mindre. Där det hos män handlar om muskeltillväxt och frågor om hur man får överarmar som spränger ärmarna handlar det för kvinnor om hur man går från en större storlek till

489 *I Form*, 2009, 6; *MåBra*, 2009, 5 (framsidor).

en mindre.⁴⁹⁰ Det synsätt som möter läsaren av mitt material liknar i stora drag – framförallt vad gäller *I Form* som också mest liknar Dworkin och Wachs material – den bild de ger av de amerikanska fitness-tidskrifterna. Den kvinnliga kroppen blir problematisk då den blir alltför stor – både på grund av ”överflödigt” fett och muskulatur.

Feministen Susan Bordo konstaterade redan under 1990-talets början i hennes undersökningar av amerikansk kultur och dess syn på framförallt den kvinnliga kroppen ges den slanka kroppen en särskild mening. ”[D]en fasta, utvecklade kroppen har blivit en symbol för den rätta *attityden*; den betyder att man bryr sig om sig själv och hur man framstår för andra, talande om viljestyrka, energi, kontroll över infantila impulser, förmågan att ’forma sitt liv’”.⁴⁹¹ Kroppen härbärgerar i synsättet förståelser av den ideala människan och vad hon ska klara av, den blir som Karin Johannisson uttryckt det ”en projektionsyta för drömmar om framgång, lycka och njutning, och samtidigt ett instrument för att förverkliga dessa drömmar”.⁴⁹² Den fylls med en mängd betydelser och är samtidigt det medium genom vilket de ska ta form.

Det synsätt som Bordo gjorde sig till tals för stämmer på många sätt väl överens med det jag menar vara grundläggande i de samtida tidskrifter jag undersökt, framförallt *I Form*. Ett positivt värderande av kontroll, oberoende och förmågan att bry sig om sig själv är central för synen på människan och hennes hälsa. Dessa föreställningar är också delar i det som gör kropparna vackra och föredragna. Skönheten ligger med detta synsätt i deras förmåga att förkroppsliga föreställningar om hur människan bör vara.

Jag ska nu gå vidare med att förklara denna ståndpunkt och inleder med frågan om kontroll. Kontroll handlar i sammanhanget om kontroll över kroppen och kontroll över livet. Den senare manifesteras i den förra om den har rätt form. Tätt knutet till kontroll bör man förstå kunskap. Den kunskap det här är fråga om är i hög utsträckning biomedicinsk, men den är också av en mer generell karaktär som talar om hur man organiserar sitt liv, planerar det så att träning och alla nyttigheter hinns med. Till den biomedicinska bör vi därför lägga en form av praktisk

490 Dworkin och Wachs, 2009, s. 81.

491 Bordo, Susan, 2004 (1993). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*, 10th anniversary ed. Berkeley: University of California Press, s. 195.

492 Johannisson, Karin, 2008. ”Kultur och hälsa: Två besvärliga begrepp” *Kulturen och hälsan: Essäer om sambandet mellan kulturens yttringar och hälsans tillstånd*, red. Bjursell, Gunnar och Vahlne Westerhäll, Lotta. Stockholm: Santérus s. 18.

kunskap och handlingsförmåga. I tidskrifterna handlar de om och syftar till att kunna förverkliga det nyttiga liv de målar en bild av, vilket utifrån föregående kapitelns analyser ter sig som ganska lätt. Det nyttiga livet är ofta lätt att förverkliga och möjligheterna är i det närmaste oändliga. Den människa som här framträder är kraftfull och resursrik och har inte några större problem att göra verklighet av det hon lärt sig. Detta gör misslyckanden klart problematiska; när man har alla möjligheter är det svårt att se goda anledningar till att inte nå sina mål.

Föreställningarna om kontroll som den slanka och sunda kroppen fylls med handlar inte bara om den form av helhetlig kontroll jag just berört. Det är även en fråga om kontroll av kroppsligheten, vilket också gör det till en fråga om frihet från en besvärande kropp. Återigen är kunskapen central då man tack vare den kan undvika sjukdom och skapa en kropp som inte ligger en till last. Den ideala kroppen kommer inte i vägen för önskningsar om ett aktivt liv och ställer inte till med besvärande situationer då den bedöms av andra och kan ses som en form av frånvarande kropp. En kropp som varken kommer i konflikt med skönhetsnormer eller önskemål om ett aktivt liv, utan som blott är möjligheter. Det är också en kropp som genom önskningsar av detta slag är ständigt närvarande. Då hälsa och ”fitness” är färskvaror och framtiden osäker krävs fortgående övervakning; man måste vårda sig om kroppen i nuet, med hopp om dess framtida frånvaro.

Hoten mot kroppen och hälsan är som Anthony Giddens – vilken jag under nästa rubrik återkommer till – påpekar ständigt närvarande i den senmoderna kulturen genom dess riskmedvetenhet och genom kunskapernas ständiga förändringar.⁴⁹³ I detta tillstånd måste man lära sig att leva reflexivt i förhållande till kroppen och vara redo att ompröva sätten att hantera tillvaron. Även om man kan känna sig pigg och kry idag ska man rusta sig inför framtiden genom kost- och träningsplaner. De hot som framtiden bär med sig ska genom målinriktat handlande betvingas. Den osäkerhet och utsatthet som kroppsligheten uppenbarligen bär med sig ska och kan minskas till ett minimum: ”Sänk din risk för hjärtsjukdom med 90 procent. Läs allt om hur du ska äta och träna”.⁴⁹⁴ Kroppen kan aldrig lämnas ur sikte och eftersom möjligheterna att förebygga sjukdom är goda blir tvånget förbundet med stora förväntningar.

493 Giddens, 2002, s. 39-40.

494 *I Form*, 2009, 12, omslag.

För att lyckas skapa den hälsosamma kroppen är förmåga att bry sig om sig själv viktig. Tankarna om att man behöver ta tid för sig själv återkommer ofta och i *I Form* ser vi den stående avdelningen ”15 min för dig” som framförallt ger tips om välgörande hudvård. Fokus riktas mot den egna kroppen och dess tillstånd och det framstår som om hälsa och välmående endast kan nås om man prioriterar sig själv. Yoga och meditation är några konkreta sätt och i många artiklar om eller kortfattade rekommendationer av praktikerna framställs det som om att de kan motverka stress och ge en riktigt lugn stund. Som en följd av deras lugnande verkan ger de en chans att bara fokusera på och förhålla sig till de egna tillstånden. De ger en tydlig paus i det vanliga livet och skapar en distans till vardagen med alla sina måsten och förväntningar. Som den trettionioåriga trebarnsmamman och egenföretagaren uttrycker det kan hon genom meditationen ”ta semester i sitt inre” och där hämta den kraft hon behöver.⁴⁹⁵

Föreställningarna om kontroll över det egna livet och att ta sig tid till de egna behoven bör förstås i förhållande till genus.⁴⁹⁶ Det har påståtts att femininitet är en tradition av begränsningar; en livsform som skapar begränsningar för den som den tillskrivs då livet levs genom och för andra, självutgivande och stöttande.⁴⁹⁷ Jag menar att materialets föreställningar om hälsa och kropp rymmer kritik av denna femininitetsnorm. Med detta synsätt blir den slanka, vältränade kroppen med solbränd och smidig len hy ett exempel på och en visualisering av en annan femininitet. Den talar om och i bilden av det vackra och sunda förkroppsligas föreställningar om oberoende, egen styrka och den rätta attityden som gör att man tar tid för sig själv, vilket i sin tur gör att man mår bra. Detta synsätt kan ses som uttryckande en ”neofeministisk” förståelse. I filmvetaren Hilary Radners utläggning av begreppet kan det sägas beskriva hur antaganden om vikten av kvinnors självständighet och rätt till ett eget liv oberoende av andra uttrycks genom en nyliberal människosyn. För att förklara det delvis problematiska begreppet neofeminism talar hon om den som en tendens i ”feminine culture to evoke choice and the development of individual agency as the defining tenets of feminine identity.”⁴⁹⁸ Tonvikten är på individen och anslaget är högst pragmatiskt

495 *I Form*, 2009, 12, s. 59.

496 Vilket exempelvis *inte* Bauman gör.

497 Bordo, 2004, s. 180.

498 Radner, Hilary, 2011. *Neo-feminism: Girly Films, Chick Flicks and Consumer Culture*. London: Routledge, s. 6.

framhållande kroppen och det arbete den kan genomföra som den mest grundläggande resursen.⁴⁹⁹

Som Radner pekar på och som blir tydligt i det studerade materialet är det en tämligen endimensionell bild som ges genom den neofeminstiska linsen. Det återkommande draget i tidskrifterna är att framställa människan – kvinnan – som helt obegränsad och med hela sitt liv i sin egen hand, vilket är en bild man kan ifrågasätta och som har ifrågasatts från teologiskt håll.⁵⁰⁰ De sammanhang man som människan ofrånkomligen är en del av och som på många sätt rimligtvis bör ses som delar av det som gör hälsa och välmående möjligt lämnas till stora delar utanför ekvationen. Att exempelvis närmiljön, privatekonomin eller den samhälleliga strukturen skulle kunna inskränka individens möjlighet till ett gott liv förekommer i princip inte som tänkbart. Arenan för förändring är, som vi sett i fråga om civilisationskritiken, den enskilda individen.⁵⁰¹ Kassörskan manas exempelvis att testa yoga och pilates för att motverka den fysiska belastning arbetet innebär – att i hälsans namn kräva en bättre arbetsmiljö framträder inte som en möjlighet.⁵⁰²

I den individualiserade bild av hälsa som här framträder där möjligheterna och ansvaret ligger på den enskilda människan bär föreställningarna om hälsa på klart disciplinära drag. Förmågan att kunna kontrollera sig själv, att bli herre över de egna begären och inte falla för de frestelser onyttig mat eller slapp tv-tittande kan utgöra är ytterst central. Just mat framstår som det främsta område där självdisciplinering är nödvändigt. Talande nog lyser också bilder av ätande kvinnor med sin frånvaro. Att helt släppa kontrollen och följa sina ingivelser i mataffären eller hemma i köket är inget alternativ. Det gäller att följa den dietplan man valt som sin. Detta ska inte förstås som att tidskrifterna manar till någon form av självsvält eller att de skulle tala för att mat och dryck inte ska vara gott och något att njuta av. Mat framstår i högsta grad som en källa till njutning och den mängd recept läsaren får ta del av presenteras ofta på ett mycket tilltalande sätt. Vad som är viktigt att se i förhållningssättet till mat är att det hela tiden är villkorat – det är inget man har fri tillgång

499 Radner, 2011, s. 6-11.

500 Exempelvis Miller-McLemore, Bonnie J, 1996. "Family and Work: Can Anyone "have it all"?" *Religion, Feminism, and the Family*, red. Carr, Anne och Stewart Van Leeuwen, Mary. Louisville: Westminster John Knox Press.

501 För perspektiv på hälsa som tydligt framhåller andra delar än individen se exempelvis: Campo och Mastin, 2007.

502 *I Form*, 2009, 18, s. 24.

till och inget man kan njuta förbehållslöst. Man måste lägga band på sig och vara medveten om hur väl mat och dryck svarar mot de egna behoven och eventuella risker. Kroppen och de kroppsliga önskningarna behöver ställas mot hälsoplanerna som ger tolkningsmönster för de egna handlingarna och upplevelserna.

Planerna sätter också in kropparna i tidsliga sammanhang då de syftar till ett tillstånd längre fram i tiden och ger en väg fram dit som kantas av händelser som ska upprepas regelbundet. Det handlar om att över tiden hantera sin ”kaloribudget” – ha koll på in- och uttag – och stärka kroppen inför de prövningar framtiden har att erbjuda. Vad är det i form av proteiner, kolhydrater, fetter och antioxidanter kroppen behöver? Hur mycket energi har förbrukats på dagens löprunda eller skidtur? Vilka av bordets läckerheter har man rätt att ta till sig av och hur väl svarar önskningarna mot kostplanen som ska ge vacker hy, starka muskler och skydda mot allt från cancer till hjärtproblem? Den människa vi ser har således ett stort behov av att kontrollera sig själv, men också goda möjligheter att klara det. Viljestyrkan och den nödvändiga distanseringsförmågan finns där.

Den disciplinerade hälsan

Den process jag ovan beskriver kan förstås som en med klart disciplinära drag och som jag i slutet av kapitel fyra påpekade utgör disciplin en viktig del av hälsoförståelsen. De praktiker och förhållningssätt vi ser ligger nära den disciplineringssträvan som beskrivits av Michel Foucault, som jag tidigare berört. Kropparna vi möter i mitt material är fogliga och hanterandet av vad jag ovan beskrivit som riskmedvetenhet följer i hög grad de linjer Foucault ger. I den bild han ger av Nya tidens disciplinering av kroppar kommer deras rörelser och det tidsliga rummet de befinner sig i, i fokus. Med exempel från bland annat militären visar han hur rörelser och handlingsmönster bryts upp, ibland in på detaljnivå och hur ett vad man kan se som mekaniskt förhållningssätt till kropparna slår igenom. Det centrala blir, som jag i fråga om det äldre materialet framhöll, hur kropparna kan fungera som produktiva enheter i ett större sammanhang, hur de kan och behöver dresseras för att fylla den funktion de är ämnade att fylla. 2009 är inte den centrala frågan hur den enskilda kroppen kan formas för att bättre fungera i ett större system. Vad vi däremot ser är hur blicken riktas mot kropparna för att avgöra hur de formats i förhållande

till föreställningarna om hälsa, om de underkastats de regimer som ska ge starka muskler, platt mage och ett lätt löpsteg.

Tiden det tar att genomföra handlingar blir, hos Foucault och i de samtida tidskrifterna, intressant. Med det blir det också viktigt att upprätta tidsscheman; kropparna förs in i en tidlig struktur som både begränsar och möjliggör. Syftet är idag att öka ”produktionen”, mer – i detta fall träning, muskeluppbyggnad, fettförbränning, avslappning, ”egentid” – blir möjligt när tiden är under kontroll och när kropparna gör vad de ska göra i de olika tidliga avsnitten. Med Foucault kan vi tala om ”ett uttömmande av tiden snarare än en användning av den; det gäller att av tiden utvinna ständigt fler användbara stunder”.⁵⁰³ Uttömmandet av tiden, det maximala utnyttjandet i förhållande till fastställda hälsomål, är en central princip i de hälsopraktiker vi finner i materialet. I dessa utgör tanken om kontroll – om överblick och implementerandet av en given plan – en fundamental del. För att kunna organisera livet, lägga ”livspusslet” och få till stånd de kroppsliga förändringar som krävs måste livet i sin helhet kunna betraktas. Olika typer av tid måste skiljas från varandra för att ordnas på ett effektivt sätt. Med ett tidschema kan man enkelt avgöra om tiden används till det den ska användas till, det ger en struktur att förstå och forma det vardagliga livet i förhållande till. Det skapar ordning och blir något att för bästa effekt optimera. Tidsligheten blir något att arbeta med och förhålla sig till; tiden blir en konstant variabler som fysisk aktivitet, näringsintag, återhämtning och det sociala livet ställs mot. Muskler behöver tid för att växa, fett tid för att försvinna; muskler och senor behöver tid för att återhämta sig och vänner och familj kräver tid och engagemang för att fungera. Människan måste i den bild som ges vara försiktig med sin tid, veta vilken tid hon har till förfogande och veta hur kroppen ska hanteras i de olika tidsavsnitten. Man måste vara vaksam så att alla de handlingar som krävs för hälsan hinns med; kontrollera tiden och du kontrollerar hälsan och livet.

Den kontroll det är fråga om och som ligger i kärnan av föreställningen om hälsa, är inget individen kan ta till någon gång emellanåt. Den är inget den hälsosamma kan gå in i från en tid till en annan för att periodvis lämna där hän. Snarare målas det en bild där det ständigt vaksamma förhållningssätt bör utgöra en inneboende del av den hälsosamma människan. Tidskrifterna talar på detta sätt om en grundläggande förändring där det vaksamma och kontrollerande förhållningssättet som inte lämnar

503 Foucault, 2003, s. 155.

något till slumpen ska bilda en given del i den hon är. Det handlar om en vaksam och medveten livsstil och kan liknas vid en samtida dygdelära. Med detta menar jag att man talar för att människan ska förvärva vissa dispositioner som ska utgöra en given del av henne, bli hennes ”andra natur”. Det tidskrifterna gör är att de visar vad denna natur ska bestå av, vikten av den och hur de rätta vanorna och förhållningssätten gör den möjlig att förvärva och behålla.⁵⁰⁴

Stora delar av materialet kan sägas handla om hur man gör för att skapa en livsform där det nyttiga finns med och det onyttiga lämnas utanför på ett självklart vis. Vanligtvis handlar det om kost och motion; hur man ska göra för att de ska bli en given del i det dagliga livet, hur tidsschemat som ger tid för det nödvändiga ska kunna tillämpas. Den ”dygd” som gör detta möjligt är det vaksamma förhållningssätt jag ovan beskrev. Vikten av, liksom funktionen hos denna disposition förmedlas genom direkta uppmaningar om att se över hur mycket och vad man stoppar i sig och hur det förhåller sig till den fysiska aktiviteten. Vi kan också se ett subtilare sätt som kommer av tidskrifternas upplägg och som känns igen från ett vitt spektrum av anglosaxiska tidskrifter som behandlar hälsa och viktnedgång på olika sätt.⁵⁰⁵ Genom att ständigt tydliggöra energiinnehåll i måltider och livsmedel liksom det frekventa förklarandet av hur mycket energi en aktivitet gör av med framträder en bild där självmedvetenhet och kontroll är utgångspunkten för hälsan. För att nå hälsa måste man förvärva den disposition som möjliggör det vaksamma och noterande förhållningssättet som aldrig släpper de egna handlingarna ur sikte. Medvetenhet om och ständigt uppmärksammande av näringsintag och energiförbrukning ska bilda en andra natur som gör att mat är aldrig bara njutning för gommen och träning är aldrig bara glädje i att röra sig; mat är påfyllning av näringsämnen och hotet om fetma, träning är förbrukning och löftet om hälsa.

I den människosyn som ges i tidskrifterna framträder bilden av en påtagligt resursrik människa som kan kontrollera sig, ta ansvar och som i sin jakt på hälsan i övervägande grad är oberoende av det samhälle hon befinner sig i. Liksom i den mer alternativmedicinska tidskriften *Hälsa* ses hälsan framförallt ”som ett individuellt projekt. Det är du själv och ingen annan som har makten och ansvaret över den egna hälsan.”⁵⁰⁶

504 Sigurdson, Ola, 2001. *De prudentia: Om principer och personer i etiken*. Eslöv: Brutus Östlings bokförlag Symposion, s. 49-52.

505 Kennedy och Pappa, 2011.

506 Kjällström, 2003, s. 71.

Det handlar om individer och bör ses som uttryck för en liberal människo- och samhällsyn. Förståelser av detta slag har under de senaste decennierna haft en påtaglig genomslagskraft i exempelvis offentliga hälsopolicies och tidskrifters hälsoråd i den anglosaxiska världen och inom företagshälsovård i Sverige.⁵⁰⁷ Även om de här uppmärksammade undersökningarna är av en annan materialtyp och delvis annan kontext än den jag undersöker är det de finner av intresse också med avseende på mitt material. Den centrala och för mig viktiga delen i undersökningarna är den människosyn som framträder som grundläggande för sätten att förstå hälsa. Betydelsefulla delar i människosynen är antaganden om henne som autonom, aktiv, ansvarstagande. Dessa tre antaganden menar jag framträder på många håll i materialet. Antagandena är också en förutsättning för att den dygdelära jag ovan beskrivit ska framstå som meningsfull. Den hälsosamma människan är aktivt handlande, hon väljer det hon behöver och i det vaksamma förhållningssättet släpper hon aldrig sig själv, sina behov och problem ur sikte.

I den just genomförda analysen handlar kroppslig hälsa om den enskilda människans kroppsliga hälsa. Målet för den är att hon ska kunna leva ett gott liv obehindrad av kroppen. Problemen är i hög grad individuella problem och löses i princip alltid av den enskilda. Vid en jämförelse med det äldre materialet framträder påtagliga skillnader. Problemen framställdes ofta som gemensamma, nationella och på olika sätt kulturelaterade. Lösningarna stod inte sällan att finna i nationella insatser, statligt ingripande och förändring av gemensamma tanke- och handlingsätt. Målet var långtifrån alltid den enskildas hälsa och välmående. Vi såg istället hur kropparna var svenska kroppar och med det en nationell angelägenhet. Det handlade i de nationalistiskt underbyggda texterna om det svenska folkets liksom Sveriges välstånd och styrka nu och i framtiden. Den enskildas kropp var på detta sätt en del i den nationella kroppen som också var det överordnade målet. Vid sidan om det nationalistiska synsättet såg vi också det lutherska som talade om tjänande av nästan. Arbete

507 Galvin, Rose. "Disturbing Notions of Chronic Illness and Individual Responsibility: Towards a Genealogy of Morals" *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*. 2002, Vol. 6, No. 2, s. 11; Dworkin och Wachs, 2009; Roberts, Celia. "'What can I do to help myself?' Somatic Individuality and Contemporary Hormonal Bodies" *Science Studies*. 2006, Vol. 19, No. 2, s. 54-76; Björklund, Erika, 2008. *Constituting the Healthy Employee? Governing Gendered Subjects in Workplace Health Promotion*. Umeå: Department of Education, Umeå universitet, s. 179-185.

framträdde i det sammanhanget både som mål och medel för hälsan då det var genom det medmänniskan tjänades. Den kropp som framträdde i det historiska materialet var en presterande, extatisk och maskulin kropp; den vände sig genom sin produktions- och handlingsförmåga mot det gemensamma och mot den behövande, feminina, medmänniskan.

Skillnaderna mellan materialgrupperna är påfallande och belyser väl det skifte Heelas och Woodhead beskrivit. Den hälsosamma kroppen har i det samtida materialet sin hemort i det privata och dess mening står att finna i förhållande till den som är den. Människan har inte någon given plats att fylla, och hennes hälsa är inte viktig för att hon är del av något större sammanhang. Statskroppen och de lutherska tjänande kropparna har bytts mot enskilda kroppar med en egen historia och framtid, med privata problem och näst intill oändliga möjligheter. Med kunskap om vem hon är som biologisk varelse liksom de egna önskningarna och förhoppningarna ska och kan hon skapa sig själv som hälsosam och vacker. Kroppen ska vårdas och formas, men som jag tidigare uppmärksammat också upplevas. Det är en privat, men också feminin kropp, som känner och blir beskådad, som bedöms och formas och vars värde är knutet till de känslor den kan skapa. Den nutida kroppen vänder sig inåt; mot sig själv, de kroppsliga upplevelserna och kroppens form och har en centripetal snarare än centrifugal och extatisk karaktär. Den är ett enskilt projekt och något som finns till för den enskilda, den vänder sig inte till någon annan utan är något som ska utvecklas för sin egen skull. Samtidens kropp bär drag av en solitär, men är genom de normer den ställs mot som förenar hälsa och skönhet djupt inbäddad i sin kontext.

Personlighet

Jag ska nu vända mig till föreställningar om människans personlighet. Föreställningar av detta slag har redan under föregående rubrik skymtat förbi i det att jag talat om hur kropparna ska manifesteras karaktärsdrag och förmågor. Med "personlighet" förstår jag i mitt sammanhang människans känslor och förhållningssätt, förväntningar och innerliga förhoppningar, sådant som kan förstås som grundläggande för den hon är. Jag ska nedan visa vilken funktion personligheten har i föreställningarna om hälsa. När jag gör det ska jag lyfta fram hur och i vilken mån man kan lära känna sig själv, liksom vilka aspekter av personligheten som är de viktigaste.

I linje med den bild Heelas och Woodhead ger av den andliga hälso- och välmåendekultur som kännetecknas av livet som-synsätt utgör personligheten den grund man i materialet måste ha kännedom om för att man ska kunna nå hälsa. Man måste veta vem man är för att kunna välja det rätta, men också för att få en bild av varför det är som det är; varför man känner och handlar på det ena eller andra sättet och vad man kan göra åt det. Detta gör kunskap om vem man är viktig på en rad olika områden. Som läsare manas man att i nuet ta avstamp i personligheten då man gör val inför framtiden i mycket konkreta frågor. ”Optimalt sett bör du nämligen välja både löpdisciplin och distans efter vad du vill ha i utbyte, efter din personlighet”.⁵⁰⁸ Men också frågor om hur man för en god livskvalité organiserar sitt liv i en vidare bemärkelse handlar om vem man är och vilka önskningar och behov man själv har.

När vi ser till tidskrifterna i sin helhet framträder en bild av en människa som behöver leva i en reflexiv process. I processen ställs det nuvarande i förhållande till den man på ett djupare plan är. Jämförelsen ger grund för bedömning av nuläget och hur man ska göra i och inför framtiden. Vägen utåt, mot det vardagliga livet för sig själv och med andra liksom in i framtiden går på detta vis via det inre som handlingarna och livet ska ställas mot. Människans inre, hennes personlighet, stakar ut vägen, ger mål och möjlighet att bestämma det rätta handlandet. Den förståelse av människan och livet som ges i materialet kan i enlighet med Giddens ses som ett tydligt exempel på förståelsesätt som är präglade av senmoderniteten. Som han framhåller och exemplifierar med hjälp av självhjälplitteratur utgör reflexivitet en av de delar som utmärker detta tillstånd och som föder en mängd praktiker och förhållningssätt. Livet och självet blir till ett ”reflexivt projekt”, något att förhålla sig till och vara aktivt medveten om. Det är något att utforska med hjälp av de praktiker som saluförs och som formats till självklara sätt att förstå och förhålla sig med hjälp av.⁵⁰⁹ En av de centrala delarna i detta – liksom hos Heelas och Woodhead – utgörs av tanken om att vara ”sann mot sig själv”, att leva på ett sådant sätt som stämmer överens med den man i grunden är. I jakten på denna grund, det stabila som livet ska byggas utifrån, spelar vetenskapen i form av psykologi en avgörande roll genom de sätt den omfamnats av populärkulturen.

508 *I Form*, 2009, 3, s. 51.

509 Giddens, 2002, s. 45.

I det övergripande mönster Giddens ger är självförverkligande kärnpunkten i förhållande till vilket reflexiviteten utgör ett måste. För att kunna förverkliga sig själv – i bemärkelsen att göra det som svarar an mot den man är som person och att utveckla sig – krävs inte bara självkänedom. Även riskbedömnings- och planeringsförmåga blir centralt och en av de delar han framhåller handlar om kontroll över tiden, den egna historien och nuet för att vara redo inför framtiden. Han talar om ”strategisk livsplanering” och om ”livsplaner” som ”det grundläggande innehållet i självets reflexivt organiserade bana.”⁵¹⁰ Livsplanen knyter samman livet, ger det en röd tråd och binder den personliga historien till nuet och framtiden. Planen blir en del i förhållningssättet till den egna framtiden och ett medel för att kontrollera den.

Det livsplanerande anslaget är återkommande i tidskrifternas praktiska och handlingsorienterat angreppssätt där det de tar upp sätts i förhållande till det övergripande målet hälsa. Kunskapen om vem man är ska användas för att nå kropps- och hälsorelaterade mål, vilket gör att livsplaneringen och det reflexiva förhållningssättet omfattar både kroppen och personligheten. Man ska känna sina preferenser, vanor och förhållningssätt i olika sammanhang eftersom de inte behöver leda dit man verkligen vill. ”Till sist vet vi inte om vi äter med känslorna, för känslorna, eller för att vi helt enkelt är hungriga” menar en expert.⁵¹¹ Att granska de egna förhållningssätten och känslorna ger en klarare bild av vem man är och vad man behöver. Ett återkommande problem som citatet pekar på är frågan om hur man skiljer de verkliga önskingarna och behoven från sådant som på felaktiga grunder kan tas för det. Hur blir man medveten om vad man verkligen vill och behöver, vem man i grunden är?

Det grundläggande perspektivet som framträder är att självkänedom nås genom självreflektion och uppmärksamhet på de egna känslorna. Det handlar om att fråga sig själv vem man är och vad man vill, varför man handlar och känner som man gör och hur det kan komma sig. Denna bild känns igen från Linda Bergs analys av böcker av Mia Törnblom, en av det tidiga 2000-talets populärare självhjälpsförfattare. Enligt Berg gör fokusering på känslor och förhållningssätt som något individen själv har att förhålla sig till att ”hindren för en god självkänsla [placeras] inuti

510 Giddens, 2002, s 106. Kursiv i original.

511 *MåBra*, 2009, 11, s. 38.

människan”.⁵¹² Tonvikten hamnar på individ, hennes gensvar till det sammanhang hon befinner sig i och hennes vilja och förmåga att ta itu med sig själv, medan kontexten döljs eller ses som sekundär.

Bearbetningen är av det egna livet och det sker genom att människan distanserar sig från sitt liv och lär sig att se det utifrån, med terapeutiska ögon. Det handlar om att sätta de direkta upplevelserna ”inom parentes” och närma sig dem och livet i stort med hjälp av de reflektionsredskap som erbjuds. Förstapersonsperspektivet bryts och förklaras som ogiltigt då begär och impulserna mycket väl kan vara felaktiga och grundade i något annat än de verkligt egna önskingarna. Vi ser också ett motsatt drag då detta perspektiv också är den självklara utgångspunkten och det man måste värna om för att man ska kunna leva det liv man verkligen vill. De upplevelser man har kan säga något om den man är och det man vill eller uppskattar, men måste – som en del i riskhanteringen – granskas. ”Livsvärlden” underkastas på detta sätt psykologins undersökande blick som omformar den och omvandlar känslor, minnen och impulser till undersökningsobjekt och medel för självkänedom. Det förgivet tagna modus som utmärker livsvärlden sätts ifråga; uppmärksamheten riktas mot självklara vardagliga handlingar, möten och känslor som man lever i. Till livsvärlden förs en tolkningsstruktur som låter livet framträda i enlighet med den psykologiska diskursen.⁵¹³

Livsvärlden omvandlas då uppmärksamheten riktas mot det givna och självklara, mot förståelser som människan befinner sig i. Med den bild som ges blir psykologins förståelseramar, praktiker och antaganden de givna sätten att förstå och bildar grundmönstret för hur människan är i världen och vilken värld detta är. Människan bör vara på ett reflexivt sätt och världen hon befinner sig i är en privat och personlig där de nära relationerna dominerar. Psykologiseringen fördjupar vissa aspekter medan andra döljs och fungerar likt den schablon jag tidigare redogjort för. Schablonen ger här ett tolkningsmönster för livet som omformar den mänskliga livsvärlden, griper in i det givna och ger existens en viss karaktär. Psykologisering av livsvärlden gör den personliga historien till den givna och självklara; nuet förstås i förhållande till för henne centrala händelser och de relationer hon befunnit sig i. Uppväxtens kontext, den

512 Berg, Linda, 2011. ”Välj dina känslor: Om subjektförståelse och säljande känsloreglering i Mia Törnbloms självhjälpsböcker” *Att känna sig fram: Känslor i humanistisk genusforskning*, red. Bränström Öhman, Anneli, Jönsson, Maria och Svensson, Ingeborg. Umeå: h:ström - Text & kultur, s. 109.

513 Om ”livsvärlden” se: Sigurdson, 2006, s. 25-28.

större kultur hon växte upp i och som inte kan erfaras på det direkta sätt som exempelvis missbrukande föräldrar kan, lämnas i övervägande grad utanför bilden av vad som gör människan till den hon är. Människan är produkten av det privata livet som hon i något varierande utsträckning kan nå kännedom om genom ett reflexivt förhållningssätt till sig själv. Med detta synsätt finns det – i varje fall potentiellt – alltid möjlighet att finna svaren på varför man gör eller känner på det ena eller andra sätt i den egna personen. Med Berg kan vi tala om hur utgångspunkter likt denna gör att det svårbegripliga och obehagliga i den egna personen och vill jag tillägga, i andra, blir något i det närmaste sjukligt.⁵¹⁴ När man kan nå centrala bakomliggande strukturer genom självreflexion och på så vis göra något åt livet blir skadliga handlingsmönster en gåta. Det svårbegripliga medikaliseras eller förstås som tecken på bristande moral – att man väljer att inte jobba med sig själv och ta det livet i de egna händerna.

Den hittills behandlade reflexiviteten är i huvudsak en kognitiv process. Även om detta är huvudspåret i materialet kan vi också, som i den i det närmaste paradigmatiske artikeln ”Välj rätt terapi för dig”, se hur kroppsligheten blir en del av och ett medel för reflexivitet. Kropp och medvetande kan, som denna artikel pekar på, många gånger inte skiljas åt. För att känna sitt inre kan man många gånger behöva ta vägen över det yttre. Genom beröring och rörelse får man ”tillgång till omedvetna känslor och minnen som förträngts eller glömts bort.”⁵¹⁵ Hela människan måste involveras i den reflexiva processen och aspekter av den man verkligen är, är endast tillgängliga genom kroppen som blir till ett medel för självförståelse och fördjupad insikt.

I den hittills givna analysen framstår det som både svårt och enkelt att finna den egna personligheten. Det är svårt och omfattande arbete eftersom det krävs terapi, nya tankesätt och ständig uppmärksamhet på och utvärderande vad man gör. Samtidigt framstår det som ganska enkelt. Materialets hoppfulla och energiska ton och den mängd tips och förslag på terapier och praktiker som erbjuds ger en bild av att det finns sätt för alla att lära känna sig själv bättre. Genom det handlingsorienterade anslaget som tidskrifterna har ges också lättillgängliga former för reflektion och utvärdering då frågan om vem man är knyts till vad man gör och vilka spår det satt i kroppen.

514 Berg, 2011, s. 108.

515 *MåBra*, 2009, 4, s. 41. I sammanhanget talas det om Rosenmetoden.

I jämförelse med det äldre materialet framträder på detta område centrala skillnader då frågan om vem man är som person i förhållande till hälsa i princip inte ställdes. I de äldre tidskrifterna spelade inte antaganden om den enskildas förhoppningar och förväntningar någon avgörande roll, än mindre det som gjorde henne unik. Istället var utgångspunkten i det gemensamma: folkets historia och framtid, plikten att arbeta och förmågan att tänka rationellt. Man kan se det som perspektiv som fokuserar underordning. De gemensamma nationella intressena gick före, som svensk skulle man dra sitt strå till stacken och det sunda tänkandets former var tämligen klart utmejslade. Den troende underordnades traditionen, vilade på söndagen och höll sig frisk för att tjäna sin medmänniska.

Skillnaderna mellan nu och då är påtagliga. Den människa som träder fram ur det samtida materialet ska inte underordna sig någon tradition, varken religiös eller politisk. Hon framträder som autonom och självständig, som den som på egen hand och med kunskap om vem hon är beslutar om det egna livet. Hon har ett mycket litet behov av att gå utöver sig själv; allt hon behöver finns i henne, vad hon framförallt behöver är att vända sig mot sitt inre och bli klar över vem hon är. Den människa och inte minst den hälsosamma människa det tecknas en bild av i materialet kan på detta sätt förstås som i sig själv påtagligt resursrik och kontextlös.

Mönstret stämmer väl med den religionssociologiskt beskrivna struktur jag tidigare redogjort för. Fokus är på den enskilda som på olika sätt ska lära känna sig själv, frågor om hur hon ska leva sitt liv avgörs med hänvisning till vem hon är som person och därmed unik. Man kan på detta sätt säga att det i materialet finns ett tydligt bejakande av olikhet och det som skiljer en individ från en annan och att bilden av människan som en unik individ intar en hegemonisk position. Till följd av tidskrifternas påtagliga centrerings på människan som individ framstår urvalet av individer vi möter som märkligen konformt. Det finns tämligen klara gränser för vilka människor som har något intressant att säga om eller visa angående hälsa. Vad vi möter i tidskrifterna är en grupp etniskt svenska eller nordiska kvinnor som i huvudsak tycks tillhöra ett brett och i huvudsak urbant medelklasskikt. Personer av utomeuropeisk härkomst och män faller i allmänhet utanför, varför man kan tala om som en europeisk eller nordisk feminin norm. Denna norm får hälsa att sammanfalla med en viss typ av femininitet och grupp av människor vars

livsform blir utgångspunkten och bedömningsgrunden för att förstå vad som är ett hälsosamt liv.

Genus och hälsa

Ovan har jag vid några tillfällen använt genus som ett tolkningsverktyg. Jag lyfte fram vad man kan tala om som en viss genusmedvetenhet i materialet och jag visade hur analysen av materialet kan fördjupas då genusdimensioner beaktas och lyfts fram.

Jag ska nu fördjupa detta och återkommer inledningsvis till några delar som jag tidigare lämnat. Under rubriken ”Kulturkritik” lyfte jag fram hur det problem rörande balans mellan arbetsliv, annat liv och andras förväntningar som beskrivs kan ses som ett problem som framförallt erfars av kvinnor. Detta problem ger tidskrifterna perspektiv och ibland lösningsförslag på. I det att jag tog upp kroppen lät jag tanken om femininitet som en tradition av begränsningar vägleda min tolkning. Jag menade att den fasta och slanka kroppen kan ses som en symbol för oberoende och styrka och på så vis som uttryckande kritik av femininitetsförståelser. Samtidigt, och som jag nedan ska tydliggöra, är detta inte hela bilden. Tidskrifternas föreställningar om människan och hennes hälsa rymmer också en god portion av tämligen traditionella föreställningar om femininitet. Materialet är på detta sätt tvetydigt, det utmanar och är okritiskt. Att det både utmanar och är okritiskt utgör en utgångspunkt i analysen som ska tydliggöra hur de föreställningar om hälsa vi mött i materialet kan förstås i förhållande till föreställningar om femininitet, både när de utmanas och legitimeras. För att göra detta vänder jag mig av Eeva Sointu och Linda Woodheads forskning på ett i förhållande till tidskrifterna angränsande hälsoområde.

En viktig anledning till varför det är lämpligt att i sammanhanget lyfta in genus som en aspekt att fördjupa analysen av materialet med är att den kan förändra betydelseerna i det subjektiverande och individfokuserade perspektiv vi sett. Sointu och Woodhead är i sin artikel ”Spirituality, gender and expressive selfhood” kritiska till Charles Taylors inflytelserika teori och kritiska reflektion över västerländsk kultur och dess fokus på individ och personlighet.⁵¹⁶ De menar att han, liksom många andra, inte ser hur fokusering vid det personliga och subjektiva livet, hur det kan utvecklas och vilket värde det har kan innebära olika saker om det handlar om män eller kvinnor.

516 Sointu och Woodhead, 2008.

Det empiriska material som ligger till grund för artikeln kommer från den tidigare berörda Kendalstudien och en undersökning av användning av alternativmedicin i norra England. I båda studierna är kvinnor en överväldigande majoritet bland utövare och praktiker. De väljer att kalla detta hälso- och välmående fokuserade område för den holistiska miljön, eftersom holistiska perspektiv på människan är ett av de återkommande dragen. Frågan de ställer sig är varför nästan bara kvinnor lockas till denna typ av individfokuserade, kroppsriktade, relationellt baserade och ibland andliga terapier och praktiker som syftar till hälsa och välmående.

Sointu och Woodhead menar att den holistiska miljön attraherar kvinnor på grund av att föreställningar i den både utmanar och legitimerar traditionella förståelser av femininitet. Genom denna dubbelhet ger den möjlighet för kvinnor att hantera motsättningar mellan att leva för andra och att forma ett eget liv. Strukturen på den tolkningssituation de båda forskarna beskriver är lik den livstolkningspraktik jag utifrån Grenholm tog upp i inledningskapitlet. De aktiva inom miljön använder tämligen fastslagna antaganden och föreställningar som finns i miljön för att förstå sitt liv. I tolkningspraktiken framstår de av femininitetsförståelser legitimerande och kritiserande synsätten som två viktiga delar. Nedan tar jag först upp hur legitimeringen går till i den holistiska miljön för att sedan jämföra detta med det material jag studerat. Efter det tar jag upp hur föreställningar om femininitet kritiseras och visar hur det kan jämföras med de nutida tidskrifter jag analyserar.

Legitimering av mer traditionella föreställningar om kvinnlighet sker i den holistiska miljön på två sätt. Det ena är i erkännande och bekräftande av kvinnors givande av vad de kallar ”relationell vård”, det andra är i fokusering på kroppen och kroppsvård. Den första av de två legitimerande praktikerna handlar i deras sammanhang om hur miljön kan sägas dela traditionella föreställningar om kvinnan som relationellt orienterad. För många deltagare är också det relationella centralt och flera av dem upplever att de genom deltagandet bättre kan upprätthålla förhållanden till personer i sin närhet. Många upplever att de stärks i sitt relationella liv genom att de i miljön får medel för att hitta och bevara sig själva i relationerna, utan att önskan att ge omsorg försvinner. Relationer utgör också en viktig del av själva miljön då dess struktur är påtagligt relationellt orienterad. Centralt är frågor om hur relationer kan förbättras och sett till strukturen utgör det personliga mötet och relationen mellan praktiker och klient essentiella delar. Det relationella genomsyrar på detta vis den

holistiska miljön då den bygger på relationer, riktar uppmärksamheten mot dem och bejakar upplevelsen av sig själv som relationell. Att vara en hälsosam kvinna handlar i sammanhanget i många avseenden om att förstå sig själv som relationell, som varande i relationer som är viktiga att sköta och förstå. Miljön ger redskap och utrymme för tolkning av sig själv som relationell och, som vi nu ska se, kroppslig.

Fokuseringen på kroppen och hur denna kan vårdas knyter Sointu och Woodhead till vidare samhällliga, ekonomiska och historiska diskurser. ”Kopplingen mellan holistiska praktiker, skönhetsindustrin, och femininitet relaterar framförallt till kvinnors roll i samhället som objekt ’att bli sedda och handlade med’”.⁵¹⁷ Som de pekar på har femininitet genom historien många gånger kopplats till förmågan att bry sig om det egna utseendet. Kroppsvården i den holistiska miljön syftar dock långt ifrån alltid främst till ett förbättrat utseende. Snarare knyts den till den enskilda kvinnans välmående. Att vårda kroppen framträder därför i detta sammanhang inte bara eller främst som viktigt på grund av de skönhetsvinster det ger. Omhändertagande av kroppen handlar på ett djupare plan om att ta hand om sig själv och bejaka sig själv som kroppslig. Att ta hand om sin kropp är att vårda en fundamental del i den man är som inte på ett enkelt sätt kan skiljas från den man är som person; kropp och person flätas samman till en helhet. Kroppen blir det personliga gränssnittet, punkten för mötet med världen, andra och sig själv. Den människa som framträder ur deras undersökning är på ovanstående vis påtagligt kroppslig och relationell.

När vi ser till det nutida material jag undersökt känns tematiken igen, även om praktikerna ofta skiljer sig. Tonvikten på relationer minns vi framförallt från *MåBra*. I materialet utgör inte bara relationer ett viktigt tema också tidskrifternas form gör det relationella, privata och känslomässiga centralt. I jämförelse med Sointu och Woodhead kan man säga att tidskrifterna så att säga tar terapeutens och praktikerns plats. Tidskrifterna berättar om relationer och hur de fungerar, det ges råd och enskilda personers relationella problem kommentars. Livet tillsammans med andra framträder som något viktigt att ta hand om och fundera över och genom de personliga berättelserna inbjuds läsare till att ta del av någon annans relationella liv. Det finns på detta sätt en norm som ger relationer och livets relationella aspekter som mycket viktiga och som något man bör vårda och reflektera över.

517 Sointu och Woodhead, 2008, s. 269.

I fråga om synen på kroppsligheten stämmer den i många avseenden väl överens med den bild Sointu och Woodhead ger som knyter en syn på kroppen som ett objekt för framförallt omsorg till föreställningar om femininitet. Sett till materialet är kroppen viktig att ta hand om både för att må bra och se bra ut. Kroppsvården framstår som både viktig och ofta som behaglig: lugnande inpackningar, väldoftande oljor och kroppsvårdsprodukter som känns bra och ger visuell effekt. Människa som vill ha hälsa ska bry sig om kroppen, hon är i hög grad sin kropp, samtidigt som kroppen också är ett objekt för henne att sköta för att i förlängningen visa upp.

Vad gäller kroppsliga praktiker är *I Form* och *MåBra* ett mycket rikhaltigt material som pekar i delvis andra riktningar än de vi kan se i den holistiska miljön. Framförallt tycks dragningen mot mer idrottsliga kroppsovningspraktiker som jogging, löpning, simning och styrketräning skilja de båda tidskrifterna från den miljö som beskrivits av Sointu och Woodhead. Man skulle kunna tänka sig att denna dragning mot aktiviteter sprungna ur idrotten, som kan förstås som i övervägande grad maskulint genderiserad, skulle ”dämpa” den feminina genderisering och ge kropparna andra betydelser.⁵¹⁸ I vissa fall kan det säkerligen vara så, men den genomgående tendensen är snarare att idrottsliga eller därav inspirerade praktiker förändras, femininiseras. Talande om detta är framförallt bilderna. De aktiva kvinnor vi ser är nästan alltid välstylade och fräscha och utstrålar inte sällan en form av lekfullt välbehag. Praktikerna och sätten de genomförs på ligger långt från den svettighet, engagemang, fokusering och påtagliga ansträngning som rimligtvis kan ses som en inboende del i det idrottsliga. Frånvaron av svettiga kroppar, ansträngda ansiktsuttryck och blossande kinder får aktiviteterna i sammanhanget att framstå som något det förvisso är bra om man gör – men aldrig som något man ska ge ”järnet” eller toppretera i. Kroppen som sedd lämnas aldrig ur sikte och de kroppsliga upplevelser som efterfrågas handlar i mycket hög utsträckning om att det ska vara trevligt och skönt att rör på sig. I text beskrivs det senare vid enstaka tillfällen, exempelvis i artikeln om löpning som beskrev lättheten och behagligheten. Vi har också sett hur krävande off-pisteåkningen framträder som en blott och alltigenom

518 Dempster, Steve. “Having the Balls, Having it All? Sport and Constructions of Undergraduate Laddishness” *Gender & Education*. 2009, Vol. 21, No. 5, s. 481-500; Knoppers, Annelies och Anthonissen, Anton. “Male Athletic and Managerial Masculinities: Congruencies in Discursive Practices?” *Journal of Gender Studies*. 2005, Vol. 14, No. 2, s. 123-135.

behaglig händelse. De moment av tekniskt kunnande, fysisk prestation, mod eller våghalsighet som händelsen också kräver nämns men hamnar helt i bakgrunden.

Till det här berörda sammanhanget bör vi också sälla det generella nedtonandet och undvikandet av framställningar av tävling med andra som något utvecklande, roligt eller rent av viktigt. Om man tävlar med någon annan än sig själv gör man det på ett lekfullt och avslappnat sätt. ”Det finns också många extra skratt och mycket energi att hämta i att tävla med en väninna – särskilt om ingen av er tar det alltför seriöst”, påminner *I Form*.⁵¹⁹ De delar jag just tagit upp och som jag menar skiljer sig från den holistiska miljön bidrar till att genderisera hälsa feminint. Även om det som konkret omtalas är något annat än det vi ser i den holistiska miljön är likheterna på andra sätt påtagliga och rimliga att förstå utifrån tanken om legitimering av traditionella femininitetsförståelser. Den människa vi ser i tidskrifterna tävlar inte *mot* andra, utan är på ett lekfullt och avslappnat sätt *tillsammans* med dem. Den fysiska aktiviteten framträder i övervägande grad som behaglig, rolig, enkel och som något alla efter förmåga kan vara med på. Kamp mot andra eller för de egna fysiska prestationerna är inte central och den kvinna vi möter formas även i sitt aktiva modus som relationell och kroppslig. Som aktiv och tränande är målet sällan att exempelvis lyckas lyfta en viss vikt, springa på en viss hastighet eller springa snabbare än någon annan; kroppen ska på detta sätt i första rummet inte prestera. Kroppen är istället den huvudsakliga prestationen, dess form, kvalité och de upplevelser den kan ge.

Som bland andra Molly George visat är detta återkommande föreställningar som har påverkan på kvinnors liv, upplevelse av och sätt att förhålla sig till den egna kroppen.⁵²⁰ I sin undersökning av kvinnliga elitidrottare, ett damlag i fotboll på collegenivå, visar hon hur man kan tala om kroppsliga förhandlingar. Idrottarna som på planen kan tjäna på muskulär styrka och rejäl kroppsmassa förhåller sig aktivt till föreställningar som ger den mindre och slankare kroppen som det feminina idealet. I den analys hon ger framstår det som om många lever i spänningen mellan vad de behöver som idrottare och vad de generella femininitetsnormerna säger. Idrottarna förhandlar i sitt egna liv, i mötet med andra atleter, partners och i träningspraktiken mellan behovet av muskler och det begränsande idealet. Lösningen blir för många att inte

519 *I Form*, 2009, 6, s. 31.

520 Dworkin, 2001; George, 2005; Krane et al, 2004; Ross och Shinew, 2008.

lägga på sig för mycket kroppsmassa så att de fortfarande kan visa rätt form av femininitet.

Georges material är av ett annat slag än mitt, men visar på föreställningar om femininitet och kroppslighet jag menar vara relevanta vid analys av framförallt *I Form*. I någon mån kan man tala om en förhandling, om hur två synsätt möts som svårligen låter sig förenas, också i tidskrifterna. Till skillnad från den personliga förhandling som atleterna var involverade i är det tydligt vilken sida som har företräde. Den presterande kroppen får ständigt stå tillbaka för den sedda, slanka och tonade.

Den kropp som blir tillgänglig genom tidskrifterna är behaglig och estetiserad, en kropp som det är härligt att vara och se på och som bör ses i förhållande till Bordos tanken om femininitet som en tradition av begränsningar. Vissa praktiker, erfarenheter, sätt att forma kroppen och kroppsformer hamnar utanför det möjliga. Det mycket krävande och den extrema utmattningen skymms eller osynliggörs, likaså den större kroppen och det mesta som har med konkurrens och kamp mot någon annan att göra. Kroppen begränsas på detta sätt, men öppnar också för en mångfald njutningsfulla upplevelser, njutningen av ett bad och de stunder då löpningen känns lätt och behaglig.

För att förstå varför den påtagligt ansträngda kroppen inte ryms inom ramen för den kvinnliga hälsa vi möter måste vi gå till kropparnas utseende. De tilltalande kropparna blir tilltalande genom deras förmåga att manifesteras rätta formen av femininitet – en som i grunden inte utmanar utan som rör sig inom traditionens givna ramar. Det är kroppar som vittnar om att livet är tillsammans med andra och i en kropp som ska vårdas för välmående och skönhet. De tilltalande kropparna ska inte tala om råstyrka, prestation, tävlingsanda eller förmåga att endast fokusera på sig själv och den egna uppgiften. Därför möter läsaren inga sammanbitna och fokuserade ansikten, inga kroppar som badar i svett; blott välkomnande leenden och spänstig solbränd hud. Detta får den fysiskt högpresterande kvinnan som tar sig själv på allvar och som lämnat estetiska konventioner därhän i det närmaste att framstå som en omöjlighet.

Det kan tyckas som att detta synsätt på kropparna motsäger det jag under rubriken ”Kroppen” menade om den slanka kroppen. Här valde jag att lyfta fram den som uttryckande kritik mot begränsande föreställningar om femininitet. Det kritiska försvinner inte ur bilderna, men vad som är viktigt att se är att det är en kritik som ryms inom ramen för

normen. Den slanka kroppen kan vara en symbol för oberoende, styrka och förmågan att prioritera sig själv. Vad den inte talar om är övervinande av de andra, råstyrka eller ett så tydligt fokus på sig själv och den egna uppgiften att kroppen slutar vara ett estetisk objekt och något man primärt ska vårda och visa.

Den andra delen i den holistiska miljöns lyskraft är dess ifrågasättande av föreställningar om femininitet. I Sointu och Woodheads sammanhang handlar detta framförallt om den återkommande kritiken av föreställningar om självutgivande omsorg av andra. Ett utslag för detta är att deltagare uppmanas att ta tid för och utveckla sig själva liksom att göra sådant de mår gott av. På detta sätt menar de att miljön ger kvinnor alternativ till ett liv som främst levs genom och för andra, vilket är det utmanande draget. Miljön manar till ett skifte från ett vara-för-andra till en existens för-sig-självt där banden till andra inte är huvudsaken och det som ger livet mening och legitimitet. Genom denna förskjutning kommer andras förväntningar och förhoppningar i andra rummet, den egna unika personligheten i första och blir till det som livet ska organiseras utifrån.

Detta synsätt ser vi också i det material jag undersökt där uppmaningarna om att vårda sig själv och prioritera "egentid" är återkommande och centrala delar i fråga om synen på hälsa. Utgångspunkten är i en livsföring som upplevs som besvärlig av många kvinnor där man inte lyckas ta tid för sig själv, utan snarare lever för andra och genom deras förväntningar. Utifrån denna situation blir frågan om vem man verkligen är och varför man ska ta hand om sig viktig och till en kritisk synpunkt på kvinnors levnadssätt och andras syn på dem. Att kritiken har denna form innebär också att talet om hälsa aktualiseras utifrån en kvinnlig norm som ger både problemen och lösningarna. Att lyssna till sig själv, känna den egna kroppen, vårda den behagfullt och att reflektera över och analysera det emotionella och relationella livet utgör grundbultarna i omsorgen och lösningarna på problemen. Kritiken och reflektionen över hälsa rör sig helt inom en feminint kodad privat, kroppslig och starkt känslöbetonad sfär inom vilken hälsoproblemen uppkommer och ska hanteras. Som kvinna bör man visa denna form av omsorg om sig själv så att man kan nå hälsa och inte minst visa att man tar ansvar för hälsan och det egna livet.

Jag har vid några tillfällen ovan jämfört de två materialgrupperna med varandra. När jag gjort det har tydliga skillnader i människosyn och hälsosyn framträtt. I min analys av det historiska materialet menade

jag att hälsa genderiserades maskulint och att man kunde tala om en hegemonisk borgerlig maskulinitet. Denna maskulinitet besatt de kvalitéer som krävdes för hälsa av vilka disciplin, självkontroll, arbetsvilja, förmåga att sätta sig över kroppsliga impulser och till rationellt tänkande framstod som de mest centrala. Kvinnor förekom i högre grad i det äldre materialet än vad män gjort i det nutida, varför en viss jämförelse mellan mans- och kvinnosyn var möjlig. Bilden av kvinnan i hälsosammanhang blev i min tolkning en viktig del för att se hur hälsa genderiserades. I den bild av kvinna som framträdde tycktes hon sakna de allra flesta kvalitéer som möjliggjorde hälsa. Inte minst hennes bristande förmåga till rationellt tänkande framstod som problematisk. Hon var impulsstyrd och lättlurad och till skillnad från den sunde tänkande mannen klart kroppslig. Hon kunde inte ta sig ur sin subjektivitet, var oförmögen att greppa de allmänna och rationella lagar hälsan förstods bygga på. På detta vis kunde vi i det historiska materialet tämligen tydligt se hur genderisering genomfördes genom ett återkommande särhållande av manligt och kvinnligt.

När vi ser de båda materialgrupperna bredvid varandra blir det tydligt att tanken om genderisering genom särhållande inte kan tillämpas på samma sätt i det nutida materialet. I de samtida tidskrifterna finns det inget manligt och kvinnligt att hålla isär. För att kunna tala om särhållande i förhållande till de nutida tidskrifterna måste man ta ett steg tillbaka och se vad vi finner i tidskrifterna och inte. Som jag pekat på rör sig huvuddelen av resonemangen inom ramen för traditionella femininitetsförståelser eller så sker de utifrån problemsituationer som främst upplevs av kvinnor. Den domän inom vilken reflektionen över hälsa sker är på detta sätt redan från början feminint genderiserad, vilket ovan fick mig att tala om en feminin norm. Särhållandet är på detta sätt extremt, samtidigt som det är svårt att se i de enskilda texterna.

I de äldre och de nyare texterna kan vi däremot se mönster av olikheter och likheter där vissa kvalitéer tycks bestå som centrala i hälsan eller i förståelsen av femininitet. Till det bestående i femininitetsförståelse ser vi subjektiviteten. Då var den ett hot, nu i det närmaste en förutsättning för hälsa. Kroppslighet och relationalitet utgör centrala delar av subjektiviteten, kroppen eftersom den ständigt ska vårdas och utvecklas till följd av att det är den man är. Relationer eftersom de gör människan till den hon är för att de kan vara ett hot mot subjektiviteten; det är lätt att tappa bort sig själv i livet med andra. Den kropp som framträtt som

viktig för hälsan är i samtiden en kännande, behaglig och på många sätt estetiserad kropp jag tolkat som feminin. Denna kropp skiljer sig påtagligt från den manliga 1910-talskropp som mest syntes som ett medel för arbete och som något att härbärgera ett intellekt i. Dess del i en eventuell subjektivitet var inget tema, snarare motsatsen då den framförallt framträdde som en del av nationen eller som ett allmängiltigt intellekts fysiska förankring. Hur det kändes att leva som kroppslig hamnade därför i skymundan. När vi jämför bilderna av nu och då har mycket förändrats i synen på hälsa men kanske mindre i fråga om femininitet. Det kvinnliga, kroppsliga och subjektiva som en gång var ett hot mot hälsan träder idag fram som en förutsättning.

En av de dimensioner som i det äldre materialet framstod som viktigt för hälsan och som en del i maskuliniteten var frihet. Det handlade i mannens fall om frihet från en besvärande kropp och frihet till ett rationellt förhållningssätt. Det senare kunde i sin tur också ge ett friare liv eftersom han genom sin kunskap och tankeförmåga inte blev beroende av andra, varken homeopater eller läkare. Denna manliga frihet förstod jag som något i sig välgörande men också som en komponent i det som gjorde att han kunde bedöma olika situationer och komma med lösningar. Jag menar att frihet fortfarande är en viktig del i hälsan, men att den under 2000-talet är av en annan karaktär. I det nutida materialet handlar friheten om frihet från andras och mer övergripande kulturella krav och föreställningar. Det är också en frihet till sig själv, till att känna och erfara vem man är som kropp och person, men också för att bestämma hur man själv ska leva. I linje med Heelas och Woodhead kan man se en vändning bort från det gemensamma till det personliga och subjektiva då den enskilda ska göra sig fri från den gemensamma världens krav och föreställningar. Hennes frihet handlar om att finna sig själv, utveckla den hon verkligen är och leva i enlighet med det som gör henne unik. Detta är en påtaglig skillnad jämfört med 1910-talets maskulina frihet som framförallt kom ur ett omfattande av föreskrivna och normerande tankesätt. Den kvinnliga frihet vi ser nu tar inte del i det allmängiltiga utan kretsar kring det subjektiva, men tycks mig minst lika viktig för hälsan som den frihet det äldre materialet talade om. Den avgörande skillnaden handlar om hur frihetens till och från går i det närmaste i motsatta riktningar; från frihet till det gemensamma och allmängiltiga till frihet från det och till det subjektiva.

Hur riktningar förändras men grundläggande drag kvarstår ser vi också i synen på disciplin och självkontroll. De båda var delar av den maskulina hälsosynen vi såg i det äldre materialet och de knöts många gånger till arbete och arbetsförmåga. Detta i sin tur var kopplat till nästan, det allmännas bästa och den enskildas hälsa – som i sin tur genom det nationalistiska anslaget förstods som en del av den nationella hälsan. Som vi sett är en form av djupgående kontroll också en viktig del av dagens förståelse av hälsa. Jag valde att tala om detta som ett ständigt noterande och vaksamt förhållningssätt i förhållande till sig själv. Den uppenbara skillnaden mellan nu och då är att disciplineringen då syftade till något som gick utanför den enskilda medan den nu stannar vid den enskildas kropp. Den samtida självkontrollen är dubbelt kroppslig då också dess mål är den enskildas kropp. De disciplinära tendenserna i hälsoförståelserna har på detta sätt bytt syfte och sammanhang. Från ett gemensamt och maskulint till ett privat och feminint.

Sammanfattning

Hälsan tiger i vår tid, liksom vid 1910-talets början, långt ifrån still. Vad som hotar den och hur den kan nås tycks utifrån de tidskrifter som studerats i högsta grad intressant. 2009 är hälsan ett individuellt projekt och tillstånd, en privatsak och människan en individ som på egen hand verkar för att nå och bibehålla den. Om hon i dagsläget saknar kunskap och förmåga är det upp till henne att skaffa sig vad som krävs för ett gott och hälsosamt liv. Människan är, med andra ord, påtagligt resursrik i det att hon är kompetent att skaffa sig vad som krävs vad gäller kunskaper och förhållningssätt som hon också har goda möjligheter att göra verklighet av. Den människosyn som möter oss kan på detta sätt beskrivas som klart individualistisk då tonvikten är på den enskilda människan, hennes målsättningar, ansvar och möjligheter och gör hälsan till en angelägenhet för individen. Hälsan finns i materialet till för individens skull och knyts till hennes livsmål, varför den kan ses som holistisk i en nordensfeltsk mening där hälsa handlar om förmåga att kunna nå för individen central livsmål. Även om detta i stora delar stämmer med materialet kan vi också se en tendens att livet underordnas hälsan och gör den till individens livsmål.

Den individualistiska människosynen och hälsoförståelsen underbyggs av den vetenskapliga förankringen och den bild som ges av forskningsrön i talet om hälsa där biomedicinska och psykologiska perspektiv är

framträdande. Med biomedicinens blick handlar hälsa om tillstånd och processer i enskilda kroppar och genom psykologin ses hälsan som avhängig individens förståelsesätt, handlingsmönster och personliga historia. Med den människosyn synsätten bär med sig följer förståelser av vad som är centralt för människans hälsa och med det antaganden om hur livet borde levas. Den bild av mänskliga behov som ges ger grunden till vad man kan se som bitvis samtidskritiska synsätt som pekar på hur det i samtiden är svårt att leva med hälsan i behåll.

Liksom i det äldre materialet kan man tala om kritiken som civilisations- och kulturkritik, men med den avgörande skillnaden att de båda formerna av kritik 2009 har en tydlig utgångspunkt i individen. I fråga om civilisationskritiken ser vi också viktiga och klara skillnader jämfört med det äldre materialet i det att naturen infogas i ett sammanhang som inte minst framhåller kroppsliga upplevelser av den. Fokus är på individens möten med naturen, hur den automatiskt påverkar hennes kropp och hur detta kan kännas i de behagliga upplevelserna det ger. Upplevelserna är på detta sätt centrala men står inte på egna ben; deras värde valideras genom biologin som framhåller och förklarar naturens in på hormonnivå välgörande effekter. Genom den biomedicinska människosynen blir naturen till en form av hälsomedel och något att konsumera då man återkommande drar slutsatser ifråga om hur naturen bäst kan användas av samtidsmänniskan. Synen på människan och hennes förhållande till naturen ger också en bild av vad kroppen behöver och vad man bör sträva efter att uppleva. De ”biologiska” behoven framhålls och förklaras som utgångspunkt för hur det moderna livet bör formas, varför människosynen kan sägas ha en normativ funktion.

När vi ser till de kulturkritiska dragen står samhällets och kulturens funktionssätt och framförallt effekter på individens liv och hälsa i fokus. Kritiken riktas mot en kultur som ses som prestationsfokuserad och materialistisk där det ställs höga krav på individen som också har mycket höga förväntningar på sig själv. Fysisk och psykisk ohälsa är resultatet av hetsen och pressen och man talar för en förändring vad gäller värderingar och handlingsmönster. Till skillnad från det äldre materialets kulturkritik ligger förändringarna genomgående på en individnivå. Förändringar av kulturen i sin helhet eller samhällets funktionssätt framstår inte som en möjlighet då den arena på vilken förändringarna klart och tydligt ska ske är den privata. Det är den enskilda som ska förändra sig och skaffa strategier, förhållningssätt och värderingar som gör att hon kan leva ett

gott liv med hälsan i behåll. Hälsan är på detta sätt en privatsak, det är hos individen resurserna för hälsa och välmående finns och det är hon som är ansvarig för att de utnyttjas som sig bör.

I civilisations- och kulturkritiken förstås människan utifrån ett sammanhang som går utöver henne som enskild individ och privatperson. Problemen uppstår i mötet med samhällliga och kulturella strukturer och förståelsesätt. De verkliga problemen ligger utanför henne, men med den människosyn som ges kan de endast hanteras i hennes liv som avskilt från sitt sammanhang. Som jag visat kan man tala om hur en individualiserande schablon upprepas och framhäver människan som del av ett mindre sammanhang på bekostnad av det större. Schablonen individualiserar genom att flytta fokus i lösningsförslagen från det man ser som de grundläggande kulturella problemen till individen. Vad jag i inledningskapitlet talade om som människosynens cirkulära struktur är här tydlig då frågor ställs och svar ges utifrån samma horisont. Frågorna om hur livet kan bli bättre ställs med utgångspunkt i individen och svaren ges utifrån samma utgångspunkt som säger att allt hänger på henne.

De två formerna av kritik jag ovan tagit upp kan ses som delar av en offentlig horisont som låter människan avtecknas i förhållande till ett större sammanhang. Människan är i förhållande till ett sammanhang som påverkar henne, men som hon i grunden inte kan påverka. Denna bild återkommer i materialet, men bör inte ses som den starkaste. Snarare menar jag att man bör tala om hur en privat horisont dominerar och ger människan ett sammanhang som begränsas till hennes kropp och person. Tydligare än i fråga om den människa som framträder genom den offentliga horisonten ser vi här hur det subjektiva livet-synsättet som religionssociologisk forskning beskrivit har en påtaglig genomslagskraft. Enligt Heelas och Woodhead har livet som-synsättet vuxit sig starkare under slutet av 1900-talet och märks tydligt bland olika läror och praktiker som syftar till hälsa och välmående. Synsättet betonar individen som unik och med ett behov av att vända sig in mot sig själv och den hon i grunden är; till de egna förhoppningarna och önskningarna, problemen och resurserna. Till skillnad från exempelvis Heelas och Woodheads forskning beskrivs inte människans inre och personlighet som någon form av "kärnjag" eller som av gudomlig eller andlig natur. Det inre och grunden för den människan är förklarad i materialet istället utifrån biomediciska och inte minst psykologiska antaganden. Kroppsövningspraktiker som yoga och meditation som kan ses som hemmahörande i eller knutna till

österländska religioner och den form de givits i Väst förekommer, men förklaras genom vetenskapliga diskurser eller mer diffusa antaganden om vikten av att exempelvis slappna av. De fogas på detta sätt in i ett sammanhang där vetenskapen ger mönstret att förstå människan utifrån och som får exempelvis meditation att framstå som en kroppslig praktik bland många man gärna kan ta till.

Kroppen är central i synen på människan och hälsan och som jag återkommit till utgör medicinens sätt att förstå människans kropp och hälsa en mycket central del. Att vara människa innebär att ha en kropp man kan och måste förhålla sig till eftersom det är den som ger grunden för hur man mår och vad man i livet kan ta sig för. Denna kropp är något man behöver ha ett vakande öga på, snarare än att på ett mer oreflekterat sätt leva och uppleva. Hälsa är en färskvara och kroppen är, framförallt om man ser till *I Form*, utsatt för en mängd hot som gör det nödvändigt att ha den under uppsikt. Som människa måste man veta vad man behöver för att hålla sig frisk så att man kan ge kroppen vad den i form av rörelse, näring och solljus ska ha. Den egna kroppen behöver i varierande grad hanteras med strategier och planer som gör att nyttigheterna kommer med och att kroppen rustas inför framtiden. Hälsan blir med denna förståelse en målsättning och prestation som blir möjligt först efter det att man skaffat sig en överblick på hur man lever sitt liv och hur kroppen fungerar. Hälsan är inget som kommer per automatik utan är ett tillstånd som nås först efter det att man ser hur man lever sitt liv och ordnar det så att det stämmer överens med de behov kroppen har.

I det synsätt som talar för vikten av planer och strategier som ska främja hälsan ses kroppen inte bara som överblickbar och möjlig att lära känna; den är också i hög grad kontroller- och manipulerbar. Fett kan förbrännas, muskler växa till, ämnesomsättningen kan höjas och önskade hormoner och signalämnen kan frisättas genom rätt handlande. I den bild som ges är den mänskliga kroppen är en samling hanterbara avancerade processer som lagbundet följer varandra och som får till följd att hälsa i mångt och mycket handlar om att hantera och kontrollera dessa. Hälsan och välbefinnandet blir i hög grad något människan själv kan skapa och till ett projekt som kräver kontinuerlig övervakning och utvärdering, snarare än något att på ett obesvärat sätt befinna sig i. Kroppen blir som en följeslagare att ständigt hantera och framförallt i *I Form* något att optimera och hålla i en god form.

Det mest överhängande och återkommande hotet mot hälsa som ges i tidskrifterna är fetma som genom att vara motpolen till det sunda också hamnar långt från det vackra. Fettet blir inte bara en estetisk defekt genom att framhållas som ett medicinskt problem. Den lösa kroppen är också ett tecken på en livshållning som talar om att den som har denna kropp inte på allvar bryr sig om sig själv och inte lyckas ta kontroll över sig själv och det egna livet. Fettet blir ett tecken på ignorans av centrala värderingar som talar om ett individuellt hälsoansvar som tas genom kunskap och kontroll; genom att aldrig släppa kroppen och hälsan ur sikte och genom att ständigt förhålla sig till vad som nyttigt och eftersträvansvärt. Kontroll över livet och vad man kan tala om som en ständig vaksamhet där handlingarna ställs mot föreställningarna om det hälsosamma bör bli som en andra natur hos människan. För att nå och behålla hälsan måste människan övervaka sig själv och upparbeta en förmåga att reflekterande förhålla sig till den egna kroppen som ett biologiskt maskineri.

Föreställningarna om kroppen och framförallt de sätt som hälsa och skönhet flätas i varandra bör ses som ett sätt som antaganden om feminitet har genomslag i materialet. Den vältränade och hälsosamma kvinnliga kroppen kan läsas som ett uttryck för en kritik av feminitetsförståelser som betonar omsorg av andra och som talar för en annan feminitet. Den feminitet man talar för hävdar behovet av att se till de egna intressena och önskemålen, att man som kvinna ska vågar prioritera "egentid" och omsorg om den egna kroppen. Även om detta kritiska anslag är viktigt bör man också se hur kritiken rör sig inom ramen för tämligen traditionella föreställningar om feminitet som ger kroppen och de nära relationerna som ytterst centrala. Kroppen ska prestera skönhet och välbehag och sett till kroppsövningspraktikerna får inte kroppslig styrka sitt värde som ett medel för tävlan och konkurrens. Omsorgen om kroppen motiveras av vad den gör med formen som är något att både se och uppleva. Den kvinnliga kroppen är ett visuellt objekt som ställs i förhållande till föreställningar om hälsa och skönhet vilka i sig är knutna till antaganden om feminitet. Att vara kvinna innebär att bry sig om sin kropp och vårda den, om att prioritera de egna behoven och att skapa en kropp som kan visas upp. Det innebär också att kunna uppleva den egna kroppen som vid sidan om sin objekthet är påtagligt sensuell. Den ska njuta av träning, hudvård och energigivande kurer och är genom detta en kropp som någon existerar och upplever sig och världen utifrån och med.

Femininiteten vi möter är på ovan givna sätt påtagligt kroppslig och dess kroppslighet speglar också några av föreställningarna om människans, kvinnans, relationalitet. Genom synen på kroppen som något att uppleva, men också vårda och kontrollera ger den en centripetal form åt livet där tonvikten hamnar på den egna personen och de egna projekten. Människan är en individ med en kropp som finns till för henne; som hon skapar, visar, känner och använder på sätt som hon själv som enskild önskar. I någon mån vittnar också den kropp som vi möter om den form livet tillsammans med andra har i det att kroppen alltid är sedd, men aldrig något att använda för mer idrottslig tävlan och konkurrens. Vännerna är man med, de är inga man för att visa sin fysiska styrka och kroppsliga prestationsnivå tävlar mot.

Synen på människans relationalitet och hur den utgör delar av både människosyn och hälsoförståelse ser vi klarast i de delar som inte tydligt berör kroppsligheten utan som snarare formar hälsa till ett psykologiskt och emotionellt fenomen. För att ha hälsa måste man med detta synsätt vårda sig om sina nära och känslomässigt laddade relationer, utan att man tappar bort sig själv i dem. För att inte tappa bort sig själv och för att kunna hantera relationer och känslor på ett bra sätt är självkännet av avgörande betydelse. Man måste veta vem man är, vad man vill, hur man tänker och känner, varför ett reflexivt förhållningssätt till de egna känslorna, minnena, önskningarna och föreställningarna är nödvändigt. Jaget behöver bearbetas och i likhet med förhållningssättet till kroppen måste man lära sig att ställa sig utanför det egna livet för att granska det. Genom ett reflexivt förhållningssätt kan man utlägga livet för att förstå det från en annan position än den man vanligtvis har. Förstapersonsperspektivet växlas mot ett tredjepersonsperspektiv som gör det möjligt att se grunden till varför man känner och lever som man gör och hur detta motverkar eller ligger i linje med centrala mål. Ett psykologiserande raster läggs över livsvärlden som får de egna tillstånden att framstå som undersökningsobjekt snarare än sätt att vara på.

I och med den centrala roll reflexiviteten spelar framstår distanseringsförmåga som en viktig kvalité hos människan och distans som ett modus att befinna sig i som en del av hälsan. Bilden är också dubbel då distansen inte är det enda sättet att vara på, närhet och förmåga att känna känslorna är också viktigt. För att hålla sig frisk krävs en emotionell sensibilitet som gör att man känner känslorna och tar dem på allvar och är en förutsättning för att man genom distanseringen ska ha

något att vända sig till. Känsligheten ger stoffet att reflektera över och som människa behöver man kunna växla mellan att vara i sina känslor och en position utanför där man lyfter fram och granskar dem.

Med tanken på reflexivitet och den emotionella sensibiliteten följer en bild av människan som både transparent och med en svårtillgänglig botten. Människan kan själv, genom sin egen förmåga och de verktyg som tidskrifterna erbjuder se genom de skal som omger hennes inre. Känslor och förhoppningar kan bli synliga och möjliga att granska så att deras status kan bedömas och frågan om de är autentiska och något som verkligen är en del av individen kan få ett svar. Jaget är på detta sätt undflyende samtidigt som det finns en grundmurad föreställning om det som något man faktiskt kan finna och ordna sitt liv efter. En följd av detta dubbla budskap är att det viktigt att förhålla sig kritisk till det man känner, men också att verkligen känna vad det är man känner och vara redo att acceptera det. Känslan och upplevelsen av den egna personen är på detta sätt en garant för att man funnit något viktigt, men är också något som måste granskas.

Den påtagligt känslomässiga och relationella tematik som tidskrifterna har formad hälsa till ett känslomässigt och privat tillstånd. Det handlar om den enskilda människans liv tillsammans med nära och kära och hennes emotionella respons på relationerna. I jämförelse med det äldre materialet kan man tala om en privatisering och intimisering av hälsan. Denna förändring, som i grunden handlar om vem människan är som ska ha hälsa, bör förstås utifrån den roll föreställningar om femininitet spelar i vår samtid. Hälsa knyts till de sfärer av livet som traditionellt ses som kvinnliga, de känslomässigt laddade privata relationerna, familjen och de nära vännerna. För att hälsa ska vara möjligt måste dessa delar av livet fungera och som jag ovan berört är det centralt att förhålla sig till de egna och andras känslor. I talet om hälsa kan man se en feminin norm som ger traditionellt ”kvinnliga” sätt att förhålla sig på och vara som grundläggande för hälsan. I denna norm är förmåga att vara i kontakt med de egna känslorna, vårda och leva i de nära relationerna liksom att hantera den egna kroppen som ett estetiskt objekt, central.

Avslutning

Jag ska i detta avslutande kapitel lyfta fram de mest centrala aspekterna i fråga om människosyn och hälsoförståelse i det urval av allmänna hälsotidskrifterna från åren 1910-1913 och 2009 som jag i denna avhandling analyserar. När jag gör det ska synen på människans kroppslighet och relationalitet liksom förståelsen av kunskap och vetenskap som gör att vissa förmågor framhålls som centrala för att nå hälsa framhållas. Tonvikten kommer att ligga på de mest inflytelserika perspektiven och de antaganden de bär med sig om människan och hennes hälsa.

Sett till det historiska materialet kan man tala om två övergripande perspektiv, ett civilisationskritiskt och ett kulturkritiskt och tre underordnade, ett vetenskapsbejakande naturalistiskt, ett organiskt nationalistiskt och ett lutherskt. Det naturalistiska utgör den centrala utgångspunkten för civilisationskritiken och berör antaganden om kunskap och vetenskap. Det nationalistiska och det lutherska är utgångspunkter för kulturkritiken, ger centrala delar till synen på kroppen och livets två grundläggande relationer. Ett gemensamt drag hos de båda övergripande perspektiven är att samhället och kulturen som helheter utgör utgångspunkten för kritiken och de hälsorelaterade frågor som aktualiseras.

I civilisationskritiken är samhällets, kulturens och människans förhållande till naturen den centrala punkten, samtidigt kritiserades utifrån antaganden om att den fjärmats från naturen och det naturliga livet. Det ideala livet var ett där samhället och naturen var i harmoni med varandra och där människan kunde leva på ett naturligt sätt. Frågan om vad som är naturligt får sitt svar genom vetenskapen som i sammanhanget ofta fungerar som garant för giltigheten hos de antaganden man utgår från. Utifrån vetenskapen förklaras problemen i nuet på grundval av fakta om vad människan verkligen behöver. Civilisationskritiska synsätt av något olika slag var som jag visar i den fördjupande analysen av det historiska materialet centrala i många livaktiga rörelser kring förra sekelskiftet. Denna avhandling kan i stora delar bekräfta den bild som tidigare getts men visar också hur dessa synsätt hade ett påtagligt genomslag i föreställningar om människan och hälsan som vi finner utanför de rörelser, som nykterhetsrörelsen, vilka framförallt stått i fokus i för tidigare forskning.

Hälsotidskrifternas synsätt stämmer också i många delar överens med kulturkritiska synsätt som tidigare forskning uppmärksammat och som materialet i kapitel tre lästes i förhållande till. I kulturkritiken står kulturens funktionssätt och de mellanmännsliga förhållandena i fokus. I denna form av kritiska synsätt som jag menar hade ett påtagligt gen-

omslag i materialet riktades kritiken mot en kultur som man menade splittrade samhället och som gjorde att känslan för det gemensamma hotades. En viktig skillnad gentemot tidigare relevant forskning är att jag visar hur lutherska perspektiv utgör centrala delar i synsätten på människan och hälsan.

Gemensamt för de kultur- och civilisationskritiska perspektiv jag framhåller i materialet är att de underbyggs av en maskulin norm. Centralt för denna norm är ett upplyftande av människans distanseringsförmåga, förnuft och möjlighet till logiskt, klart och objektivt tänkande. Denna rationalitet ska vägleda den vetenskapliga och medicinska praktiken och människans förhållande till sig själv och sina handlingsmönster. Att handla utan förnuft, med känslorna eller med massan och den allmänna meningen – som står för det ogenomtänkta, ofta förlegade och alltid osunda – kan endast leda till sjukdom. Den rationalitet vi kan se bör ses som genderiserad och som jag visar kan man se ett särhållande av manligt och kvinnligt. Män representerar det förnuftiga och sunda genom de roller de ges, exempelvis läkare och hälsosamma förebilder, men också genom de sätt som de vetenskapsnära karaktärsdragen knyts till maskulinitet och hälsa. Femininitet knyts till motsatserna; kvinnan är den oförnuftiga och känslostyrda som uppsöker kvacksalvare, som genom okunskap drar på sig sjukdom och som genom sitt slaveri under den allmänna åsikten och modet kommer allt längre från det sunda. Utifrån den bild som ges kan man tala om rop på en maskulinisering av kulturen då det som allmänt ses som problematiskt och i de fall då det explicit talas om sjukdom ofta knyter an till föreställningar om femininitet.

När vi ser till kulturkritiken och det lutherska perspektiv man kan tala om återkommer den maskulina normen genom den arbets- och prestationsfokusering som skapas i sammanhanget och som här är nära knuten till den lutherska kallelseläran. I det lutherska perspektivet betonas vikten av att tjäna sin medmänniska, exempelvis genom arbete. Som människa har man ett ansvar för sin nästa som man på ett ofrånkomligt vis befinner sig i en relation till. För att kunna ta detta ansvar måste man utifrån det perspektiv tidskrifterna ger hålla sig frisk och arbetsduglig. Hälsa knyts till prestation och tjänande och ges värde utifrån livets centrala relationer där en av de centrala är den till medmänniskan och ytterst Gud.

Det lutherska framkommer många gånger som teologiskt motiverat, men också genom vad som kan kallas för en sekulär ”återklang” av teologiska antaganden. I den senare formen lever antaganden och synsätt

eller delar av dem vidare efter det att de lämnat sin ursprungliga teologiska kontext. Det som en gång var teologiskt artikulerade förståelser blir som återklang till självklara sätt att förstå som i detta fall hade en påtaglig genomslagskraft i synen på människan och hennes hälsa. De föreställningar om plikt, tjänande och vikten av arbete som märks i synen på människan och hälsan är i många fall att se som återklang som ljuder på ett likartat sätt genom hela materialet och som blir tydligt först då dess lutherska tonart uppdagas.

Synen på arbete som vi möter i materialet bör förstås utifrån kallelseläran som i sekelskiftetskontexten bär på en komplementär förståelse av manligt och kvinnligt; män och kvinnor har olika uppgifter, förmågor och verkar i olika sfärer av samhället. Kvinnans kall kopplas till den privata sfären och hennes kallelse framför andra var moderskapet. Mannens kallelse knyts till arbete och att i arbete tjäna sin nästa blir på grund av dess manliga konnotationer en uppgift för honom. Genom de lutherska perspektiven reproduceras en genderiserande schablon, ett tolkningsmönster som återupprepas i olika sammanhang och som framställer tjänandet av medmänniskan genom arbete som ett av de övergripande livsmålen. Denna schablon bidrar till att knyta manlighet och hälsa till varandra genom arbets- och produktivitetfokusering som gör att andra former av tjänande som inte är att se som tydligt maskulina döljs.

Den centrala plats arbete har i föreställningarna om människan har återverkan i synen på kroppen och hälsan; båda instrumentaliseras men knyts också till andra människor och deras välmåga. Att som man hålla sig fysiskt och intellektuellt frisk, stark och alert så att man kan arbeta är i sammanhanget ett kroppsligt gensvar på livets grundläggande relationer som ger hälsan både mål och värde. Underhållet av kroppen blir i perspektivet ett sätt att erkänna relationens vikt och arbetet som hälsan möjliggör ett sätt att förverkliga den. Instrumentalisering av kroppen gör den till ett redskap människan konkret kan och *ska* rikta sig ut i världen med för att uppfylla de plikter man som människa är given. Människans ska kroppsligt ta del i världen och med hjälp av sin kropp verka för sin medmänniska, hon ska i arbetet sträcka sig utåt och vara henne till gagn. Detta gör den friska, strävsamma och disciplinerade kroppen som genom den genderiserade arbetsfördelningen ges som manlig, till den eftersträvsvärda kroppen och till den kroppsliga normen i synen på människan.

Idealet är en delvis okroppslig kropp som endast är bärare av de förmågor som öppnar upp mot den gemensamma världen. Den ska inte känna, utan göra, vara ett medel snarare än det man som människa i känslor, passioner och upplevelser lever. Samtidigt är man som människa inte skiljd från sin kropp, man måste vara närvarande i den för att kunna disciplinera den. En fast vilja ska hålla den i styr så att människan inte vänder sig in mot sig själv; mot kroppsliga njutningar och önskningar som bryter riktningen utåt och som snarast sätter den egna kroppen eller personen som helhet i första rummet. Disciplin blir som en följd av detta en viktig del av hälsoförståelsen, både som något att tillämpa och som en stämning som utmärker hälsan. Som ett medel handlar disciplinen om att skaffa sig herravälde, om att kväsa impulser och hålla felaktiga önskningar tillbaka. Den är en form av kontroll, men också en kamp som människan är indragen i. Som stämning är den ett sätt att befinna sig som ger sätt att förstå exempelvis hunger, sexualdrift och trötthet. Den öppnar för förhållningssätt till dem som tillstånd att bekämpa, snarare än att leva med eller rent av uppskatta.

Den kroppsliga normen som ligger bakom denna hälsoförståelse talar för en stark, produktiv och hjälpsam kropp och för en människa som kan och ska tjäna de andra. Relationalitet formar, med andra ord kroppsligheten då kroppen är det centrala att tjäna med. Människan ska inte vända sig mot sig själv, utan ha kraft nog att vara till nytta för de svagare och inte minst kvinnan som helt befinner sig utanför den sfär i vilken tjänandet sker. Betoningen av produktivitet, arbetsamhet och tjänande skapar en asymmetrisk mellanmännisklig relation där kvinnan är den behövande och heteronoma parten. Den friske mannen är autonom, kan sköta sig själv och hjälpa de andra han av medmännisklig plikt och skapelsens ordning är bunden till. Vardagen ges en relationell struktur där parternas olikheter bildar utgångspunkten för relationen och där endast mannen kan tjäna medmänniskan och göra det man som människa är kallad till. Mannen blir inte bara överordnad kvinnan och de andra behövande, han blir också till normen för mänskligt handlande då det endast är han som kan hantera relationen på rätt sätt. Fokusering på den friske och arbetsamme mannen gör också att hans hälsa blir den centrala då han utgör den viktiga, tjänande, delen av mänskligheten.

Hierarki, men också ofrånkomlighet är centrala delar i synen på människans relationalitet som också ses i det nationalistiska perspektivet som tydligt motiverar hälsa och ger livets andra grundläggande relation, den

till nationen. Som svensk är människan del av det svenska folket och likt cellen i kroppen kan människan inte lämna vad hon är del av, hon utvecklas tillsammans med folket och folkets utveckling beror på henne och de andra delarna som ska göra vad de i helheten är lämpade för. Utifrån detta nationalistiska perspektiv där människan, som svensk, har bestämda uppgifter att fylla blir hennes hälsa till en nationell angelägenhet; hennes kropp och hälsa är inte bara hennes, utan snarare något hon har till låns av det folk hon är en del av. Hon är med födseln sammanflätad med sitt folk och har därför ett ansvar att sköta sin hälsa som är en liten del av den nationella hälsan som är den man i grunden värnar. Behoven är nationens, och i den nationella hälsan är människornas hälsa en bland många viktiga delar som gör att staten, folket eller nationen kan ställa krav på den enskilda.

Synen på människan som svensk och som del i folket motiverar ett nationellt, oftast statligt, ansvar för den enskilda människans hälsa. De människor som utgör folket, kärnan i nationen, måste hållas friska, starka och produktiva i nuet och framtiden. Människan ska bidra till en tidslig kontinuitet och som del av det svenska folket är hon del av en gemensam historia och framtid; i nuet lever folkets historia vidare i människan och inför framtiden måste detta arv förvaltas väl. Korrigerings av oönskade tendenser och aktivt arbete för bättre vanor och ett mer hälsosamt samhälle är med detta anslag lämpligt. Nuet blir en punkt i tiden där man bör förvalta historiens arv, den från fadren ärvda hälsan och stärka folket inför framtiden, som sällan ses an med tillförsikt.

Liksom i fråga om den lutherska kallelsebetonade hälsoförståelsen framhålls mannen. Till skillnad från det lutherska synsättet är han här i huvudsak underordnad, om än en manlig auktoritet. Kvinnan som han i det lutherska synsättet överordnades är i den nationella relationen i vissa fall på samma nivå som honom, men i de flesta fall frånvarande. Mannen framhålls som den vars hälsa nationens hänger på, han är en resurs då han som genom sin produktivitet kan bidra till nationens styrka och välstånd.

Inte minst utifrån de lutherska och nationalistiska perspektiven ges en människosyn som med Paul Heelas och Linda Woodhead kan beskrivas som formad av ett livet som-perspektiv. I perspektiv av detta slag är givna roller och auktoriteter utanför individen viktiga och människan har en plats i ett sammanhang som tillskriver henne mening. Som människa lever man sin roll som exempelvis svensk, förälder eller lärare. Rollen

och hur den passar in i ett större sammanhang ger struktur och mening åt livet, regler att följa och målsättningar att uppnå. Det finns med detta synsätt en mall för livet och uttolkningar av det som har auktoritet, vilket gör att individuella önskningar och förhoppningar är av underordnad betydelse. Denna mall handlar i hög grad om hierarkiska relationer, varför man kan tala om en återkommande schablon som ger ett hierarkiskt sätt att förstå människan. Över- och underordning är med denna schablon givna delar av det mänskliga livet och kategorier som det förstås genom. Detta mönster ger olika sätt att resonera om ansvar för hälsan. Utifrån det nationalistiska synsättet kan stat och nation ställa krav, men har också ett ansvar att ta. Genom det lutherska perspektiv vi sett är ansvaret för hälsan en fråga för den enskilda. Hon kan ställas till svars för sin bristande hälsa men befinner sig också inom ramen för en gudomlig omsorg. Denna omsorg yttrar sig i de sätt som världen är ordnad med resurser för hälsa och välbefinnande hon måste använda själv. Den visar sig också i Guds ord, nåden och förlåtelsen. Guds ord ger vägledning människan behöver och ska hörsamma, nåden och förlåtelsen kraft att göra det rätta, men också tillit till livet då det finns en omsorg människan varken kan eller behöver förtjäna.

Det kulturkritiska och civilisationskritiska perspektivet utgår från hälsa som något som går utöver individen och är på olika sätt ett gemensamt tillstånd. Det grundläggande antagandet som återkommer är att människan är del av något större, en kultur, skapelsens ordning och nationen. Kulturen kan försvåra, men också underlätta för henne att nå hälsa och relationerna till medmänniskan och nationen motiverar hälsan. Med denna förståelse av människan och hennes delaktighet i kulturen skapas en dubbelhet. Å ena sidan hamnar tonvikten i diskussionen om hälsa på kulturen och samhället som finns utanför människan som vill nå eller bibehålla sin hälsa och som förväntas ha de karaktärsdrag som gör att hon kan nå den. Å andra sidan riktas blicken mot de grupper och individer som förstås som bärare av kulturens problematiska delar. De blir företrädare för hälsovådliga livsformer och tankesätt som måste förändras. Överklassen, underklassen och generellt kvinnan hamnar i skottlinjen som en följd av den maskulina, men också borgerliga normen som är central i synen på människan och hälsan. De samhälls- och kulturförändringar man talar för är på detta sätt inte bara förändringar av samhällets och kulturens tankesätt och materiella utformning, det är också en förändring av de människor som faller utanför den hälsosamma mallen. De måste förändras och lämna sitt felaktiga liv bakom sig och låta

sig formas i enlighet med normen för att sluta vara nationella hälsoproblem. Som en följd av det nationalistiska och lutherska synsättet är också nämnd mall och syn på hälsa påtagligt moraliskt laddade. Mallen talar om hälsa som ett tillstånd som krävs för att man ska kunna förverkliga de relationer man är del av. Den som lever på rätt sätt, det vill säga förnuftigt och återhållsamt och som vårdar sin hälsa utifrån vetenskapens rön, kan svara upp mot de förväntningar som finns på henne som människa och svensk. Hon ger livet den form det ska ha och helgar genom sin hälsa och de verksamheter den möjliggör livets grundläggande värderingar. En moralisk förståelsestruktur som sätter hälsan i förhållande de livsmål som ges ligger genom detta som en grund för förståelsen av hälsa. Med den formas hälsan till ett tillstånd som handlar om i vilken mån man kan förverkliga livets centrala värden, snarare än kroppens fysiska tillstånd. Fysiken, den kroppsliga hälsan, blir viktig som ett medel, då det är vad man genom den kan åstadkomma som är det angelägna.

Drygt 100 år senare är synen på människan och hälsa radikalt förändrad. Om en av de grundläggande frågorna som talet om hälsa under början av 1910-talet handlade om var delaktighet, kan den kanske mest grundläggande 2009 sägas handla om frihet. Där det centrala under 1910-talet handlade om att tjäna och om att förändra den gemensamma kulturen handlar det 2009 om hur man ska göra för att skapa ett liv som man själv vill leva. Frågor som har att göra med hur man utvecklar, förverkligar liksom finner sig själv och sin egen väg genom livet blir därför centrala. Detta skifte kan förstås som en följd av den förändring av västerländsk kultur bland andra Heelas och Woodhead undersökt och som får dem att tala om en generell övergång från livet som-perspektiv till det ”subjektiva livet”. Det förra synsättet representeras väl av de förståelser vi mött i de tre äldre tidskrifterna medan det subjektiva livet framstår som en central utgångspunkt för synen på människan och hälsan i de två nutida. Det ”subjektiva livet” knyter nämnda forskare till den ”subjektiva vändningen”. Med detta uttryck vill man peka på hur det personliga, privata och emotionella getts en alltmer framträdande och normerande plats. Med synsättet följer också föreställningar om och betoning av individens unika och subjektiva upplevelser, mål och önsknings, hennes unicitet och behov av att i grunden finna sig själv och sitt livs mening

En följd av detta skifte är att meningssystem och auktoriteter som gemensamma traditioner har att erbjuda förstås som irrelevanta eller rent

av hämmande för den personliga utvecklingen. Uppmaningen är att söka sig inåt, mot personlighetens grund och den autentiska kärna man som människa i detta synsätt behöver ha kännedom om för att kunna göra rätt val och leva ett gott liv. Reflexivitet är i synsättet ett ledord, som människa måste man förhålla sig till sig själv, tänka över vem man är, vad man gör, hur man förhåller sig till livet. I linje med denna förändring är det i det subjektiva livet centralt att hitta sin egen väg i livet som stämmer överens med den man verkligen är. Traditioner och auktoriteter som i livet som-perspektivet var grundläggande och som kunde förklara hur livet skulle levas, vad som är meningsfullt och viktigt, är i det subjektiva livet i hög grad något att vända sig från.

I tidskrifterna från 2009 kan vi tala om ett övergripande individualistiskt perspektiv som knyter an till tanken om det subjektiva livet och som gör att den hälsa som det i samtiden är fråga om är en individuell hälsa. Utifrån den, i en nordenfeltsk mening, holistiska hälsoförståelse som möter oss saknar hälsan mening som går utanför individen. Hälsan formas till ett tillstånd som nås då individuella förmågor svarar mot de hinder hon möter. Hälsa knyts till välbefinnande och möjlighet till ett gott och stimulerande liv där kroppen inte kommer i vägen på grund av bristande prestationsförmåga, sjuklighet eller avvikande från estetiska normer. Kroppen ska vara ett med planen för livet och öppna för möjligheter och ett behagligt liv. Den sätts i förhållande till individens målsättningar och hälsan formas till ett tillstånd i vilket dessa kan nås. Individen är på detta sätt den ständiga utgångspunkten, vilket inte minst blir tydligt i de sätt som samtida kultur- och samhällsrelaterade problem behandlas. I tidskrifterna lyfts gemensamma och kulturavhängiga problem och man kan tala om en nutida kultur- och civilisationskritik. Det man är kritisk mot är å ena sidan en kultur som beskrivs som materialistiskt, stressande och bedömande, å andra sidan ett samhälle där människans behov av naturen är svåra att tillgodose.

Till skillnad från den kritik vi kunde se knappt 100 år tidigare har den nutida kritiken individen, inte samhället eller kulturen i sin helhet, som sin utgångspunkt. Med den människosyn som ges är hälsorelaterade problem, problem i enskilda människors liv då samhället består av fria individer och kulturen av synsätt och antaganden de har att förhålla sig till. Med denna förståelse finns det inte något gemensamt som det är viktigt eller ens möjligt att förändra. Om den enskilda inte kan komma till rätta och må bra i det sammanhang hon lever i får hon ändra sitt sätt

att leva och tänka; skapa en privat livsform där andra mål, värderingar och handlingsätt kan råda. För att lyckas med detta ges en mängd individorienterade råd och tips.

Det praktiska och mot individen orienterade förhållningssätt som är utgångspunkten för kritiken gör att en tolkningsschablon skapas som framhåller problemens individuella aspekter. Det grundläggande problemet, den stressande och prestationsfokuserade kulturen, som också omtalas, döljs i stor utsträckning och formas till ett privat problem som individen själv kan och bör finna lösningar på. Detta gör att blicken riktas mot individen, hennes levnadssätt och karaktärsdrag och får de centrala frågorna att kretsar kring hur väl hon rustat sig för att hantera de problem samtiden ger. De kritiska frågorna handlar om individen, snarare än kulturen som ges som det grundläggande problemet man berör, men aldrig tar upp som något att förändra. Kulturen och samhället formas till något av en fredad zon som man förvisso kan ställa sig kritisk till, men som är och får vara vad den är. Det motsatta gäller individen som manas till förändring och vars brister och oförmågor blir till hot mot hennes hälsa.

Bilden är i jämförelse med det äldre materialet ställd på ända, tidigare var problemet den gemensamma kulturen och de grupper som utmärkte sig som bärare av kulturens sämre delar. De som befann sig utanför den maskulina borgerliga normen var hoten mot hälsan, medan de som uppfyllde normen var räddningen för nationens och kulturens hälsa som utgjorde grunden för den enskildas. I samtiden är alla misstänkliggjorda och problematiska eftersom problemen till syvende och sist är oförmågor hos individen. Förändringstrycket hamnar på detta sätt på olika håll, vilket bör ses som en följd av synen på människans förhållande till samhället och kulturen liksom de komponenternas beskaffenhet. I det äldre materialet finns det, i motsatts till det nyare, en tanke om att människan kan förändra den kultur hon är en del av, vilket i det sammanhanget innebar en förändring av dels samhällets funktionssätt, dels de som befann sig utanför normen och som underordnades den.

Det starkt individualiserande draget bör ses i förhållande till valen av vetenskapliga traditioner; de rationaliteter de bär med sig och sätten de används, problembilderna de skapar och analysverktygen och lösningarna de ger. I de biomedicinska perspektiv som tillämpas – och som utgör ryggraden vad gäller kunskap om hälsans kroppsliga aspekter – handlar det om enskilda kroppar. Det centrala är vad som hotar dem och vad

som kan göras för att stärka dem; om hormoners funktion, musklers uppbyggnad och kostens inverkan. Med det medicinska betraktelsesättet blir hälsan en följd av hur kroppen påverkas av den miljö människan befinner sig i som kan innebära hot, liksom möjligheter att stärka hälsan. Världen instrumentaliseras med denna blick och gör att frågor om hur företeelser i den sociala och naturliga omgivningen kan användas för att stärka den egna kroppen hamnar i första rummet. Mat, vänner och väder framträder likt medicin att använda ändamålsenligt; träningskompisarna för peppning och solsken för att stimulera hormonfrisättning. Den kroppsliga hälsan blir så att säga den horisont mot vilken världen avtecknar sig i olika former av tjänlighet och brukbarhet och som gör den till något att betrakta, värdera och målinriktat hantera. Människan är inte i världen utan förhåller sig till den på ett lösningsfokuserat sätt där den egna nyttan står i förgrunden.

Denna instrumentella logik upprepas också i fråga om synen på människans kroppslighet och vad det innebär för henne att vara kroppslig. Med den förståelse av människans kroppslighet som ges ska hon genom fysisk aktivitet använda kroppen för att stärka kroppen som också den förstås utifrån sin tjänlighet i förhållande till den övergripande målsättningen hälsa. Tanken om att använda kroppen för att stärka kroppen gör specialiserad kunskap om den mängd processer som ständigt pågår i kroppen, men som ligger utanför upplevelseförmågan central och till ett medel att tolka kroppen med. Man kan som en följd av det tala om en djupkropp och en ytkropp. Ytkroppen är den viljestyrda kroppen och djupkroppen är de aspekter av kroppen som befinner sig i det som utifrån en fenomenologisk utgångspunkt beskrivits som kroppens djup.

I tidskrifternas sammanhang blir djupet betydelsefullt genom den påverkan det har på kroppen och välbefinnandet i sin helhet. Människan måste lära känna och bli medvetens om sitt djup för att kunna kontrollera och på ett så effektivt sätt som möjligt behandla och påverka kroppen i sin helhet. Det dolda, som metaboliska processer och det endokrina systemet, måste med hjälp av vetenskapliga insikter tas fram i ljuset för att bli tillgängligt som något att använda på ett målinriktat sätt. Med vetenskapens utifrånperspektiv blir kroppen något att ta kontroll över för att öka välmåendet, förebygga sjukdomar, möjliggöra ett roligt tränande och inte minst forma. Djupet, det allra innersta i individen hamnar i fokus och blir till det som hälsan i många fall kommer an på. Som människa kan och måste man skaffa sig en överblick på vad som händer i kroppen

så att man kan ingripa när allt inte står rätt till. Betoningen av djupet ger en bild av människan där hon kan utöva en i det närmaste oändlig kontroll över sig själv och gör hälsan till ett tillstånd, en stämning, karaktäriserad av just kontroll. Hälsa är inte att släppa taget utan handlar om att kunna överblicka kroppen och möjligheten till ingripande som gör att kroppens funktioner kan optimeras och maximeras.

När man ser utöver de kroppsliga delarna av hälsan är psykologi av olika slag och med olika vetenskaplig tydlighet ett återkommande synsätt. Genom detta hamnar individens upplevelser och känslor liksom hur de får henne att förhålla sig till sig själv och andra i fokus. Självreflexivitet utgör den gemensamma nämnaren i de råd och tips som ges, vilket gör att de centrala livsfrågorna handlar om vem man som individ är och hur man blivit denna person. Problemen lokaliseras till den enskilda individens barndom, sätt att förstå och förhålla sig, de nära relationer hon befinner sig i och med handfasta råd förklaras hur situationen, i varje fall på sikt, kan bli bättre. Människan och hälsan är i synsättet produkter av individuella psykologiska tillstånd, liksom insikten i vem man i grunden är och hur man förhåller sig till det. Kontroll blir därför också med det psykologiska perspektivet till en central del av hälsan. Till skillnad från den kontroll jag ovan talade om knyts denna typ av kontroll till förmågan att känna, i detta fall känslorna. Tillsammans med minnen och bestämda reflektionsverktyg som ges blir de redskap för att skaffa sig en överblick av den egna personen. Den personliga historien med dess minnen och upplevelser liksom förhållningssätt och förståelser i nuet ska göras tydliga, utläggas för att ge förståelse till varför det är som det är just nu. Det psykologiska djupet ska så att säga lyftas fram så att det kan beskådas, ges svar på frågor och när så krävs förändras.

Med de psykologiska perspektiven ges förståelse av människans relationalitet. I samtiden är de centrala relationerna personliga, känslomässiga och ofta relaterade till frågor om val och förväntningar, vilket är en viktig skillnad jämfört med det historiska materialets perspektiv. I de äldre tidskrifterna var de, för hälsans vidkommande centrala relationerna, ofrånkomliga och något människan föddes in i. Med de historiska synsätten är individens upplevelser av att ingå i relationerna av underordnad betydelse; relationer av det slag som framhölls under 1910-talet hämtar inte sin kraft och relevans ur subjektiva upplevelser utan är givna med världens ordning. I det lutherska perspektivet genom det sätt som Gud skapat världen och i det nationalistiska genom antaganden om männ-

iskans naturliga tillhörighet till ett folk. Utifrån de perspektiven är det inte relevant att fråga om människan får ut något av relationen, om den är en börda eller om den leder henne dit hon vill. Relationen till folket eller medmänniskan står på egna ben, finns före de människor som vid olika tidpunkter ingår i dem. De sätt som människor ingår i dem i ett nu är deras sätt att förverkliga relationer som i grunden är tidlösa och oavhängig människorna som individer. Detta kan knappast sägas vara fallet med de relationer vi möter vid början av 2000-talet. Vår tids relationer bör istället ses som direkt avhängig de personer som ingår i dem och deras önskan att faktiskt befinna sig i relationerna. Förskjutning från det tidlösa och objektiva till det tidsliga och subjektiva är också en förskjutning som handlar om en övergång från ett synsätt där de centrala frågorna handlar om delaktighet, underordning och beroende till ett som kretsar kring frihet och hur den ska hanteras. I den människosyn som ges med de nutida tidskrifterna är livets centrala relationer något människan aktivt måste förhålla sig till då de kan vara både välgörande och hämmande och något hon måste hitta sig själv i. De osunda relationerna är de som begränsar och håller henne tillbaka och som bör lämnas eller avbrytas till förmån för dem som fungerar bättre. Relationerna är valbara och kopplade till vem man är, vilket i sammanhanget också handlar om vem man skulle kunna bli.

Förändringarna i fråga om vilka relationer som är viktiga för hälsan bör ses i förhållande till föreställningar om maskulinitet och femininitet som gör att man kan tala om en femininisering av hälsan. De relationer som det idag är fråga om rör sig alla inom en privat, emotionell och i övervägande grad feminint kodad sfär som gör hälsa till något bortom offentligheten, arbetslivet och de större skeendena. Även själva fokuseringen vid de nära relationerna som är en central del av – och inte sällan hot mot – hälsan är en viktig del i sätten som hälsa knyts till femininitet. Tidskrifterna knyter genom sin betoning av relationernas vikt an till vad man kan se som traditionella förståelser av femininitet i vilka omsorg av de känslomässiga och nära relationerna utgör en viktig del.

Denna förändrade syn på människans relationalitet är också en av de delar som gett en förändrad synen på kroppslighet och hälsa i de nutida tidskrifterna jämfört med de äldre. Den eftersträvarsvärda kroppen var i det perspektiv som gavs i de äldre tidskrifterna en utåtriktad kropp som i arbetet sträckte sig ut mot medmänniskan och som samhällscell skulle tjäna det övergripande syftet som det svenska folkets överlevnad

och välstånd utgjorde. Människans kropp och hälsa blev viktiga som en följd av vad hon genom dem kunde åstadkomma för de parter hon i de objektiva relationerna var i förhållande till.

2009 går rörelsen i motsatt riktning, vilket i detta sammanhang *inte* innebär att kroppen och hälsan i första hand blir viktig på grund av de nära relationerna. Kroppen och den kroppsliga hälsan blir i huvudsak viktig för den som har den, kroppen lämnar i hög utsträckning relationerna och blir en individualiserad kropp vars funktion för individen är det viktigaste. Även om den är en individuell kropp infogas den också i ett socialt sammanhang, då den är ständigt bedömd och sedd utifrån den femininitetsnorm som är del av hälsosynen. I den starka femininitetsnorm man kan tala om är kroppen ett objekt att ständigt vårda och gör vacker, den är en sedd kropp som i sig är den centrala prestationen, snarare än det man med kroppen kan göra. Den vackra och hälsosamma kroppen ska tala för lagom och rätt form av aktivitet och är slank, vältrimmad och absolut inte fet. Det är en kropp som är under kontroll, formad och aktiv, men aldrig så aktiv att den slutar vara ett objekt. I enlighet med denna logik är den heller inte tydligt muskulös och vittnande om en omfattande fysisk prestationsförmåga. Det är på detta sätt en påtagligt disciplinerad kropp som möter oss i materialet och som knyter disciplin, kontroll och femininitet till varandra. Som kvinna ska man kunna kontrollera och forma den egna kroppen; visa att man bryr sig om sig själv och har det egna livet under kontroll. Kroppen ska tala om oberoende och egen styrka men gör också kroppsvård till ett obligatorium.

Den femininitetsnorm och det genomgående individualistiska synsätt jag menar att man kan tala om i materialet gör hälsa till en ganska smal sak. Det är många bitar som ska falla på plats och det ställs stora krav på individen. Man ska äta, träna, tänka och förhålla sig på rätt sätt så att man håller sig slank och sund och därmed snygg. Livet måste överblickas, vanor och handlingsätt måste bli synliga så att individen kan förhålla sig till dem, till livet, på ett sådant sätt att hon också kan kontrollera det. Utifrån ett fenomenologiskt perspektiv, som talar om hälsa som ett tillstånd av hemlighet och frånvaro av motstånd och som framhåller hälsans centrifugala funktion, kan man fråga sig hur hälsosamma förhållningssätten de samtida tidskrifterna gör sig till tals för är. De samtida tidskrifternas kontrollbetonade synsätt är i sin renaste form i det närmaste som en inverterad version av ett fenomenologiskt synsätt. Det hemlika är i den inverterade bilden på sin höjd är en möjlighet och

något att se framemot efter det att ett rigoröst hälsoarbete genomförts, men blir framförallt något att undvika. Det oreflekterade, ibland impulsbetonade, som varken gör bruk av vetenskapens blick och kunskaper eller estetiska normer framstår många gånger som hot. Att välja mat utifrån traditioner och minnen man som människa lever i eller att ge järnet i den fysiska träningen som kan förvrida ansiktsuttrycket och på sikt skapa synliga muskler och en större kroppshydda är en orimlighet. Träningen är målfokuserad och målet är den vackra spänstiga kroppen, vilket gör att fysisk aktivitet i mycket liten utsträckning är en händelse att hängivet befinna sig i. Den är ett verktyg för förändring, ett medel att använda för att nå något annat. Även maten får en instrumentell prägel och lyfts ur sitt sociala och emotionella sammanhang. Den omvandlas till mikro- och makronäringsämnen som ska ge njutning för stunden men saknar koppling till den som ska äta den. Mat och dryck är lika lite minnen och identitet, medel att återskapa tider som flytt eller stämningar man befunnit sig i som något att utifrån en näringssynpunkt förhålla sig slentrianmässigt till. Att släppa greppet är inte möjligt då hälsa är ett bräckligt tillstånd som ständigt kallar på uppmärksamhet. Ett kontrollerande och planerande förhållningssätt kan på så vis förstås som utgångspunkten där kroppen får ta ut kompassriktningen och med kunskap om den som ett estetiskt och biologiskt objekt ges nya vägar i livet, men också nya former åt livsvärlden.

Denna omformning av livsvärlden som är central i det nutida materialets perspektiv på hälsa gör en centripetal, snarare än centrifugal, rörelse till en viktig del. Hälsa handlar inte om att sträcka sig ut i den gemensamma sociala världen för att kunna vara i och uppleva den. I hög grad gäller motsatsen till det perspektiv Gadamer gav där han framhöll hälsa som en form av välbefinnande som gör att man i det närmaste glömmer sig själv och där hälsa inte består i att uppmärksamma sina skiftande tillstånd. Som jag i inledningskapitlet framhöll handlade hälsa i hans synsätt om ”ens i-världen-varo och samvaro med andra människor, att i arbete och glädje vara uppfylld av det egna livets uppgifter.”⁵²¹ I det synsätt som möter oss i tidskrifterna är vägen till hälsa och hälsan utmärkt av just en ständig uppmärksamhet på sig själv, de egna tillstånden och frågor om vem man är. För att ha hälsa behöver man kunna vända sig in mot sig själv, känna av tillstånd i kroppen, de egna önskemålen, situationen man befinner sig i, liksom hur de relaterar till den man menar

521 Gadamer, 2003, s. 20.

sig vara. Det man tar för genuina önskningar kan vara något annat och de sammanhang man är i kan svar dåligt mot den man är och vill bli; reflektion över och uppmärksamhet på det egna livet är således centralt. Ett resultat av denna uppmärksamhet är att ett moment av ohemlighet blir en återkommande del av hälsan. Känslor och önskningar kan mycket väl leda fel och vara något annat än det man tar dem för och det är lätt att ge dem en felaktig status i det egna livet. Man måste lära sig att vara misstänksam för att inte dra på sig ohälsa och ett oönskat utseende och det man ska vara misstänksam mot är den egna personen.

Summary

When life takes the right shape: on anthropologies in Swedish health magazines 1910-13 and 2009

Aim and points of departure

Over the last several decades, the study of issues related to health, wellness, sickness and disease has come to involve perspectives from philosophy, comparative literature and the history of ideas, thus forming an inter-disciplinary field of inquiry known as Medical Humanities. Medical Humanities entails the attempt to scrutinize understandings of the above issues in literature, medical thought and praxis, and although many of the themes it deals with are of an existential and religious nature, it has not yet come to incorporate perspectives from religious studies and/or theology to the same degree that it has the perspectives mentioned above.

The aim of this study is to analyze assumptions and understandings of health, humanity and what it means to be human in the following Swedish health magazines (from 1910-13 and 2009): *Hälsövännan* (*The Friend of Health*), 1911-12; *Hälsovindar* (*Winds of Health*), 1912-13; *Hälsökällan* (*The Well of Health*), 1910/11; *MåBra* (*FeelGood*), 2009; and, *I Form* (*In Shape*) 2009. These magazines were chosen because rather than aiming at a specialized or more informed readership, they were directed towards the general public and were thus of a more popular or “mainstream” variety.

In making this examination, three anthropological categories will be studied: corporeality, relationality and rationality (i.e., understandings of knowledge and knowledge production). The latter has been termed “rationality” because it concerns the insights of science, philosophy and other forms of reasoning, and the manner in which those insights are achieved. In relation to these aspects, the answers to three overarching questions will be pursued within the writings of the above magazines: 1) how is human corporeality understood with respect to the manner in which human beings relate to their own and other people’s bodies (e.g., with respect to gender, aesthetic considerations, etc.); 2) how is human relationality understood with respect to the degree to which human relations are either symmetric or asymmetric, autonomous or heteronomous; and, 3) how is human rationality understood with respect to how different understandings (such as those of modern science) have created and informed different views of human existence, wellbeing and health? In addressing these questions special attention will be paid to gender-related considerations, meaning the ways in which Swedish

understandings of masculine and feminine categories have changed from the early 1900s to our current late modern period, and how such understandings have influenced gendered conceptions of health. Here the term “health” is understood as something that both includes and goes beyond the achievement of a disease-free body. In other words, it is a concept that must also (and perhaps first and foremost) be seen in relation to our given understandings of human needs, human meanings, human strivings and the human good.

In analyzing various conceptions of corporeality, this dissertation has made use of recent phenomenological theories respecting our experience of corporal reality and embodiment. The attempt has been to explore the selected material in order to discover how and why its various articles portray the body as being *dysfunctional* (incapable and hinder), *eustatic* (vigorous, comfortable and/or healthful) or *ecstatic* (lost to conscious awareness), and how this portrayal has shaped ideas of health. It has also been to explore notions of the healthy or ideal body and how these notions relate to the above three phenomenological categories.

With respect to relationality, the dissertation examines the nature of various key human relationships relative to their autonomy/symmetry or lack thereof, and how these relationships (and their character) influence, or, at times, impose conditions on, one’s approach to health.

The analysis of rationality explores the relation of various approaches to knowledge and their contribution to notions of humanness, human wellbeing and health. In doing so, two aspects are highlighted: 1) the object of knowing; and, 2) the emotional, cognitive and social faculties that are necessary to the understanding of health. This raises questions concerning the impact of scientific and other forms of thinking on health as well as what characteristics are most required in order to acquire and take advantage of knowledge about health—e.g., logical reasoning, empathy, trust, bodily awareness, etc.

One of the unique features of this dissertation (at least in terms of Scandinavia) is the employment of a religious studies (or, more broadly, “life view”) perspective in its analysis. By life view is meant the composite of values, attitudes, assumptions, norms and so forth that contribute to the character (and enable the understanding) of a human life, and that are generally taken for granted and thus similar to the phenomenological notion of a “life world”. Life views can be secular or religious or a

combination of both, depending upon the individual's point of view, and are subject to transformation according to time, place and circumstance.

Working within the sociology of religion, Paul Heelas and Linda Woodhead have coined the phrases "life-as" and "the subjective life" as a way of distinguishing two major outlooks on life. The phrase "life-as" indicates an understanding of life that stresses conformity to external authority and shared traditions as well as the pursuit of ways of life that are in keeping with handed-down patterns of interpretation. Here the individual is primarily understood as being part of a larger context and contributing to a more communal aim. In contrast to this, "the subjective life" is one in which shared traditions and the views of external authorities are of little importance relative to their normative and/or interpretive value. On the contrary, these older institutions are seen as potentially preventing the individual from making her own unique journey of self-discovery. Here the emphasis is on the history, personality, feelings, experiences and hopes of the individual person, those features of the individual that make her unique and distinguish her from all others. Heelas and Woodhead associate this with the notion of the "subjective turn", which they employ to track and analyze changing patterns of religiosity and spirituality in modern and late modern times.

1910-13. Health as national and human duty

The magazines from 1910 to 1913 that are used in this dissertation paint a fairly grim portrait of a Sweden in which health problems are rampant and largely neglected—a time in which society appears to have been in some sense out of control. As with problems associated with urbanization and poor hygiene, those of alcoholic consumption and malnutrition are widespread and people lead generally stressful lives. Part of the problem concerns the fact that they either lack or are engaged in the wrong sorts of physical activities (e.g., those that are heavily stressful or over-taxing).

An essential part of this negative image comes from the various writers' understandings of their own time as one in which people have forgotten their basic needs as human beings. Modern people, as the stories go, have become so removed from the natural world that they tend to lead extremely artificial lives in terms of what they eat, wear and so forth. To rectify the situation they recommended that people be made aware of their natural bodily and mental needs, and also encouraged to overcome the ignorance and unhealthiness of contemporary cultural life. As to the source of this ignorance, the authors seem to attribute much of it

to societal changes due the rapid pace of modernization and all that has come along with it. This critique of modernization is expressed as both a criticism of modern civilization (meaning society's concrete and material aspects, which have lost touch with the natural world) and a criticism of modern culture (meaning the various norms, values, assumptions and moral standards that go along with 20th century life). Here it is important to note that in making both of these critiques, the author's of the related articles are heavily promoting a highly paternalistic, asymmetric and hierarchical perspective (in other words, a "life-as" point of view).

From who then are the truths and ideals of the good and healthy life to be acquired? Where do society's "fathers" reside? According to these writers they are to be found in the halls of science, the vicarages of the church and the assemblies of the State. These societal figures are presented as being the ones that should provide a "basically incompetent" populace with the patterns needed to interpret what is and is not important, valuable and necessary in life. In others words, these matters are viewed as things that should not be left to the decision of the individual.

This perspective specifically emphasizes a scientific approach to healthy life that champions such attributes logical thinking, emotional detachment, libidinal control and the like. Such rational capacities are portrayed as providing one with the necessary cognitive means to avoid the artificiality of the times and traverse the path to a more naturalistic, instinctual and healthy life.

Closely related to this period's conviction that science was a key to the good and healthy life was an image of rural life as a major source of health. What the authors appear to be striving for here is the necessity of striking a balance between "nature" and "culture" that is essential to the maintenance of human welfare, and thus must be achieved. And since it is the city, with its "dancing palaces", brothels, urban commercial enterprises and other unnecessary necessities, that was considered *the* primary threat to this balance, these individuals sought change not merely on the individual level, but on a far more sweeping societal level as well—a change that began with the embrace of advanced scientific thinking and a more pastoral life.

In deference to today's approach to issues of gender, it should here be mentioned that the criticism of modernization that is reflected in these early 20th century articles is more or less built upon a masculine norm that emphasizes the importance of reason, science and the intellectual

ability to analyze society's ills so as to ascertain that which is natural to humankind. Because in these times women were perceived as lacking in these particular mental attributes, their voices, characteristics and understandings were considered to be not only irrelevant, but also counterproductive.

Moving away from the discourse on the perceived contribution of scientific authority to solving of modernization's problems, we turn to the perceived contributions of religion and government, which, at the time, meant the Lutheran State Church and a highly paternalistic and nationalistic State. What then were the perspectives on health and humanity that lay at the heart of these institutions of authority? In terms of the Lutheran Church, it was the relation between the individual and God as well as that between the individual and her neighbor that was of paramount importance. And in terms of the Swedish State, it was the relation of the individual to the nation that was of paramount importance, that relation being one in which there should be a strong sense of being part of and responsible to something that is greater than oneself—i.e., placing the collective needs of the nation (or the common good) above one's own individual desires and aims. All of these are, of course, ethical concerns.

As applied to the question of health, a type of organic nationalism was upheld that, on the one hand, emphasized the citizen's responsibility in staying healthy in the service of the nation, and on the other, emphasized the nation's responsibility in seeing to the health of its citizens—its most valuable asset. In this conception, the health of the body and mind is instrumentalized and transformed into a good that should be used to provide for the needs of the nation. In other words, because the importance of individual health is conceived in terms of the nation, it is the nation, and not the individual, that should have the final say about what is and is not a healthy life, meaning that the individual is conceived in heteronomous, hierarchical terms.

The health of body and mind is also instrumentalized in the Lutheran perspective, something that is presented in the magazines as containing both theological and everyday motifs. Health, according to this perspective, is a basic feature of the individual, making it possible for her to be of service of her fellow human beings. This understanding, emphasizing service and the ability to put others' needs before one's own, should be viewed in relation to the Lutheran understanding of vocation, which

forms the basis of the Protestant work ethics; in this, work becomes one way of serving God and other human beings. The Lutheran notion of work encompasses not only paid tasks, but also, and especially, those acts that are performed each day for the benefit of one's neighbors. It is a concept, moreover, that has historically contained a binary understanding of gender, in which men and women are called upon to perform different types of tasks in different spheres of society. In the context of early 20th century Sweden, this practically meant that the public sphere was the place of work for men, while the private (home) sphere was the place of work for women.

In keeping with the theme of instrumentalization, it is also important to understand that, for the Lutheran, the body is an outwardly directed vehicle through which the individual reaches out in service to others, thus becomes a productive and valued neighbor. As such, when the individual's bodily orientation become diverted from its outward direction through such corporeal experiences as lust, hunger, thirst *and* illness, a problem is seen to have arisen that requires self discipline. Because of the bodies close connection to productivity in this life view, the emphasis is not on how one feels, but rather on what one does. Thus the Lutheran corporeal ideal can be understood as one in which the body fades into the background of conscious experience, no longer making itself known to the actor.

As a final point it should also be mentioned that the above conception of the body is not only encompassed in the Lutheran perspective, it is encompassed in the nationalistic perspective as well, and that in both it the masculine virtues that dominate—e.g., strength, productiveness, self-control, detachment from bodily pains, pleasures and emotions, etc. This, of course, tends to create an asymmetric social relation between men and women, with men conceived as being hierarchically above women relative to the contribution of their vocation to their neighbors, the nation and God.

2009. Health as individual responsibility and experience

Turning now to the articles on health that were written in 2009, almost a century after those that have been described above, one finds a radical change of focus. Health in 2009 is rarely related to anyone or anything other than the individual herself—the person who is supposed to possess it—and has thus lost almost all of its communal, national and/or otherworldly directedness. On the contrary, it has become all about the

individual and his or her own (self-centered) experience of physical and emotional wellbeing. At the fore of this understanding of health, comes the ideal of the unproblematic body, the body for which there are no obstacles due to physical incapacity or the inability to fulfill current aesthetic norms and expectations.

Along with this, comes a highly individualistic understanding of health that can be best understood in terms of the conception of “the subjective life” (introduced above). In this, the individual is left without a meaningful and productive role or obligation that is directed to anyone (or anything) other than herself. Here the overarching mission of life is self-gratification, self-aggrandizement and self-discovery, the discovery of one’s own unique aims and capacities, all of which are often productively applied in the pursuit of one’s own ends.

This individualistic approach to health is clearly reflected in the biomedically and psychologically oriented content of the magazines *MåBra* and *I Form*. Indeed, the perspectives of these two orientations constitute the core rationalities of the publications. The biomedical perspective focuses on the body as a biological entity, basically reducing health to a matter of upholding such internal bodily states as blood pressure and metabolism and making the individual body the center of attention—the location at which health and disease are negotiated and to which treatment is directed. With this the individual has become the real locus of both the problem and the solution to health, overshadowing all larger contexts and locations, which are frequently viewed as being basically monolithic and thus irrelevant to individual health. One thing that should be mentioned about this late modern perspective is that it has afforded the individual a great deal of autonomy, especially as compared to 1910, when it comes to the making of personal health decisions.

The extensive application of advanced biomedical knowledge and specialized medical techniques has served to objectify the body and transform it into an advanced mechanism that one can manipulate, alter or re-shape in almost any way one likes—sometimes taking the field beyond the mere provision of health and into the realm of physical enhancement. In other words, the body has been reconstituted as a plastic devise, the functioning of which can be “optimized” or “maximized” (to use the language of the magazines). Here, instead of being viewed from a first-person perspective as something that is to be lived and experienced,

the body is viewed from a third-person perspective as something to be managed from the cradle to the grave.

This type of third-person perspective is also evident in the approach of these magazines to the psychological dimension of life, primarily in terms of the emotional and relational aspects of health and wellbeing and the degree to which one's intimate relations are functional. In this regard, these magazines call for the investment of a tremendous amount of energy, thought and time in the continuous monitoring of one's close relationships with others, and the relation of these relationships to one's own hopes, wishes, dreams, insecurities and fears as well as to one's sense of self. Like the human body, human relations have also become something to be managed, improved and optimized so as to "get the most out of life". And along with this psychologization of the life-world has come a huge reliance upon a thriving enterprise known as "therapy culture", in which all large contexts have once again been almost entirely jettisoned in favor of a minute focus on the psycho-emotional needs, health concerns and personal history of the atomic individual.

In understanding the impact of this phenomenon, it is important that it be understood in relation to gender, since the emphasis on close emotional ties, body care, attentiveness to relationships and outward appearance involves a strongly "feminine" focus relative to the matter of health. In connection with the understanding that our relationships with parents, friends and partners are of vital importance to our lives is the understanding that if they are not properly cared, for they can injure rather than contribute to our health and wellbeing. This calls to mind the understanding that in life and relationships there is always a tension (and a balancing act) between autonomy and dependency.

In competition with the above conception of the caring, nurturing female is the more recent "neofeminist" ideal of the self-disciplined woman who is "in charge" of her life, her sexuality and her body in the sense that she is able to keep herself fit, attractive, lean, tanned and ready for success in any and all activities she decides are worthy of pursuit. It is here fair to say that this and many of the above understandings of health and wellbeing broadly follow along the lines of the "subjective turn" discussed by Heelas and Woodhead (already discussed and analyzed several times above).

With this turn has come a transformation of life-style (or life-management approach) from one in which the purpose of individual life is to

serve the greater good as expressed and understood via the authority of religion, the state and the academy, to one in which the purpose of life is to serve one's own autonomous life-journey by charting one's own course, monitoring one's own relationships with others and managing one's own disposition towards one's body and health. With this the individual is left autonomous, but with an autonomy that could be difficult to handle given the vast number of perspectives and quantity of literatures that are available to choose from.

Revised by Allan Andersson

Litteratur

Källmaterial

- Hälsokällan. Tidskrift för hälsovård. Sjukvård. Barnavård. Massage. Elektricitet. Diet. Hygien. Homöopati. Naturläkekonst m. m.* 1910/11, redaktör Köhlberg, R, Stockholm.
- Hälsövänner. Tidskrift för allmän och enskild hälsovård.* 1911-1912 utgivare Berg, Henrik, Stockholm.
- Hälsovindar. Populär tidskrift för folkupplysning. Hälsovård, homeopati, naturläkekonst, humanitet.* 1912-1913, redaktör Bergström, N. A, Härnösand.
- I Form*, 2009, Bonnier publications international AS, Oslo.
- MåBra*, 2009, Allers förlag, Stockholm.
- http://www.ts.se/Pdf/Upplagestatistik/tids_11_25feb.pdf
- <http://www.iform.se/Crosslink.jsp?d=100&a=1773&submit.x=12&submit.y=13> 2009-01-20, 17:08.

Litteratur

- Arvidsson, Maria. 2002. *När arbetet blev farligt: Arbetarskyddet och det medicinska tänkandet 1884-1919*. Linköping: Linköpings universitet.
- Bauman, Zygmunt. 2005. *Liquid Life*. Cambridge: Polity Press.
- Bengs, Carita, Johansson, Eva, Danielsson, Ulla, Lehti, Arja och Hammarström, Anna. "Gendered Portraits of Depression in Swedish Newspapers" *Qualitative Health Research*. 2008, Vol. 18, No. 7, s. 962-973.
- Berg, Linda. 2011. "Välj dina känslor: Om subjektförståelse och säljande känsloreglering i Mia Törnbloms självhjälpsböcker" *Att känna sig fram: Känslor i humanistisk genusforskning*, red. Bränström Öhman, Anneli, Jönsson, Maria och Svensson, Ingeborg. Umeå: h:ström - Text & kultur, s. 102-120.
- Berggren, Anne Marie. "Genusbegreppet: Dess idéhistoriska utveckling och politiska innebörd" *Statsvetenskaplig tidskrift*. 2011, Vol. 91, No. 2, s. 209-227.
- Bjursell, Gunnar och Vahlne Westerhäll, Lotta, red. 2008. *Kulturen och hälsan: Essäer om sambandet mellan kulturens yttringar och hälsans tillstånd*. Stockholm: Santérus.
- Björklund, Erika. 2008. *Constituting the Healthy Employee? Governing Gendered Subjects in Workplace Health Promotion*. Akademiska

- avhandlingar vid pedagogiska institutionen, Umeå universitet.
Umeå: Umeå universitet.
- Boorse, Christopher. "Health as a Theoretical Concept" *Philosophy of Science*. 1977, Vol. 44, No. 4, s. 542-573.
- Bordo, Susan. 2004 (1993). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*, 10th anniversary ed. Berkeley: University of California Press.
- Campo, Shelly och Teresa Mastin. "Placing the Burden on the Individual: Overweight and Obesity in African American and Mainstream Women's Magazines" *Health Communication*. 2007, Vol. 22, No. 3, s. 229-240.
- Claesson, Urban. 2008. "Att lösa klimatproblem med Luther eller Calvin" *Luther som utmaning: Om frihet och ansvar*, red. Gerle, Elisabeth. Stockholm: Verbum, s. 183-198.
- Connell, Raewyn. 2005. *Masculinities*, 2 uppl. Berkeley: University of California Press.
- Conrad, Peter. 2007. *The Medicalization of Society: On the Transformation of Human Conditions into Treatable Disorders*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Covert, Juanita J. "Working Women in Mainstream Magazines: A Content Analysis" *Media Report to Women*. 2003, Vol. 31, No. 4, s. 5-14.
- Covert, Juanita J. och Travis L. Dixon. "A Changing View: Representation and Effects of the Portrayal of Women of Color in Mainstream Women's Magazines" *Communication Research*. 2008, Vol. 35, No. 2, s. 232-256.
- Dempster, Steve. "Having the Balls, Having it All? Sport and Constructions of Undergraduate Laddishness" *Gender & Education*. 2009, Vol. 21, No. 5, s. 481-500.
- Doner, Kalia. "Women's Magazines: Slouching Towards Feminism" *Social Policy*. 1993, Vol. 23, No. 4, s. 37-43.
- Dworkin, Shari L. "'Holding back': Negotiating a Glass Ceiling on Women's Muscular Strength" *Sociological Perspectives*. 2001, Vol. 44, No. 3, s. 333-350.
- Dworkin, Shari L. och Wachs, Faye Linda. 2009. *Body Panic: Gender, Health, and the Selling of Fitness*. New York: New York University Press.
- Edquist, Samuel. 2001. *Nyktra svenskar: Godtemplarrörelsen och den*

- nationella identiteten 1879-1918*. Studia historica upsaliensia. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis.
- Eklöf, Motzi. 2010. *Läkare och läkekonster*. Stockholm: Carlsson.
- Eklöf, Motzi, red. 2004. *Perspektiv på komplementär medicin. Medicinsk pluralism i mångvetenskaplig belysning*. Lund: Studentlitteratur.
- Elvey, Anne. 2008. "Material elements: The Matter of Woman, the Matter of Earth, the Matter of God" *Post-Christian Feminisms: A Critical Approach*, red. Isherwood, Lisa och McPhillips, Kathleen. Aldershot: Ashgate Publishing Limited, s. 53-70.
- Enefalk, Hanna. 2008. *En patriotisk drömvärld: Musik, nationalism och genus under det långa 1800-talet*. Studia historica upsaliensia. Uppsala: Uppsala university press.
- Eriksson, Johan. 2007. *Heidegger och filosofins metod: Om den filosofiska artikuleringens och den filosofiska insiktens karaktär eller en introduktion till fenomenologin*. Stockholm: Symposium.
- Eriksson, Yvonne och Göthlund, Anette. 2004. *Möten med bilder: Analys och tolkning av visuella uttryck*. Lund: Studentlitteratur.
- Evans, H. M. "Medical Humanities: Stranger at the Gate, or Long Lost Friend?" *Medicine, Health Care and Philosophy*. 2007, Vol. 10, No. 4, s. 363-372.
- Evans, H. M. och Macnaughton, J. "Should Medical Humanities be a Multidisciplinary or an Interdisciplinary Study?" *Medical Humanities*. 2004, Vol. 30, No. 1, s. 1-4.
- Fahlén, Marie. 2010. *Jesusbilden i samtiden: Ungdomars receptioner av nio samtida kristusbilder*. Skrifter utgivna vid institutionen för litteratur, idéhistoria och religion. Göteborg: Göteborgs universitet.
- Forsberg, Gunnel och Grenholm, Cristina. 2005. *-Och likväl rör det sig: Genusrelationer i förändring*. Karlstad University Studies. Karlstad: Karlstads universitet.
- Foucault, Michel. 2003 (1975). *Övervakning och straff: Fängelsets födelse*. 4 uppl. Lund: Arkiv förlag.
- Frih, Anna-Karin. 2007. *Flickan i medicinen: Ungdom, kön och sjuklighet 1870-1930*. Örebro studies in history. Örebro: Örebro Universitetsbibliotek.
- Furedi, Frank. 2004. *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London: Routledge.

- Gadamer, Hans-Georg. 2003. *Den gåtfulla hälsan: Essäer och föredrag*. Ludvika: Dualis Förlag.
- Galvin, Rose. "Disturbing Notions of Chronic Illness and Individual Responsibility: Towards a Genealogy of Morals" *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*. 2002, Vol. 6, No. 2, s. 107-137.
- George, Molly. "Making Sense of Muscle: The Body Experience of Collegiate Women Athletes" *Sociological Inquiry*. 2005, Vol. 75, No. 3, s. 317-345.
- Giddens, Anthony. 2002 (1991). *Modernitet och självidentitet: Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos.
- Grenholm, Carl-Henric. 1988. *Arbetets mening: En analys av sex teorier om arbetets syfte och värde*. Uppsala studies in social ethics. Uppsala, Stockholm: Uppsala Universitet, Almqvist & Wiksell International.
- Grenholm, Cristina. 2005. *Moderskap och kärlek: Schabloner och tankeutrymme i feministteologisk livsåskådningsreflektion*. Stockholm: Nya Doxa.
- Gustafsson, Torbjörn. 1996. *Själens anatomi: Medicinen, kulturen och naturens ordning 1850-1920*. Kulturhistoriskt bibliotek. Stockholm: Brutus Östlings bokförlag Symposion.
- Hammar, Inger. 1999. *Emancipation och religion: Den svenska kvinnorörelsens pionjärer i debatt om kvinnans kallelse ca 1860-1900*. Stockholm: Carlsson.
- Hansson, Jonas. 1999. *Humanismens kris: Bildningsideal och kulturkritik i Sverige 1848-1933*. Kulturhistoriskt bibliotek. Eslöv: Brutus Östlings bokförlag Symposion.
- Heelas, Paul. 2008. *Spiritualities of Life: New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*. Religion and Spirituality in the Modern World. Malden: Blackwell Publishing.
- Heelas, Paul och Woodhead, Linda. 2005. *The Spiritual Revolution: Why Religion is Giving Way to Spirituality*. Religion and Spirituality in the Modern World. Malden: Blackwell Publishing.
- Heidegger, Martin. 2004. *Varat och tiden 1. 2 uppl.* Göteborg: Daidalos.
- Heidegger, Martin. 1950. *Holzwege*. Frankfurt am Main: Vittorio Klosterman.
- Hillesund, Terje. 1994. *Står det noe nytt? Innføring i analyse av aviser og*

- nyheter*. Fredrikstad: Institutt for journalistikk.
- Hirdman, Yvonne. 2004. "Genussystemet - reflexioner kring kvinnors sociala underordning" *Genushistoria: En historiografisk exposé*, red. Carlsson Wetterberg, Christina och Jansdotter, Anna. Lund: Studentlitteratur, s. 113-133.
- Hirdman, Anja. 2001. *Tilltalande bilder: Genus, sexualitet och publiksyn i Veckorevyn och Fib aktuellt*. Doktorsavhandlingar från JMK. Stockholm: Atlas.
- Hobsbawm, Eric. 1997. *Ytterligheternas tidsålder: Det korta 1900-talet 1914-1991*. Stockholm: Rabén Prisma.
- Holmes, Tim. "Mapping the Magazine" *Journalism Studies*. 2007, Vol. 8, No. 4, s. 510-521.
- Hornborg, Anne-Christine. 2012. *Coaching och lekmannaterapi: En modern väckelse?* Stockholm: Dialogos.
- Hultén, Britt. 1998. "Kulthandlingar i välfärden: Kvinnor uppmanas att göra sig själva" *Kraftfält: Forskning om kön och journalistik*, red. Ney, Birgitta. Stockholm: Stockholms universitet, s. 7-21.
- Irving, K. B. "Cancer and Quackery" *Internal Medicine Journal*. 2012, Vol. 42, No. 4, s. 466-468.
- Jansdotter, Maria. 2003. *Ekofeminism i teologin: Genusuppfattning, natursyn och gudsuppfattning hos Anne Primavesi, Cathrien Keller och Carol Christ*. Karlstad university studies. Karlstad: Karlstads universitet.
- Jeanrond, Werner G. 1986. *Text und Interpretation als Kategorien theologischen Denkens*. Hermeneutische Untersuchungen zur Theologie. Tübingen: J. C. B. Mohr (Paul Siebeck).
- Jeffner, Anders. 1988. *Livsåskådningar i Sverige: Inledande projektpresentation och översiktlig resultatredovisning*. Uppsala: Uppsala universitet.
- Johannisson, Karin. 2008. "Kultur och hälsa: Två besvärliga begrepp" *Kulturen och hälsan: Essäer om sambandet mellan kulturens yttringar och hälsans tillstånd*, red. Bjursell, Gunnar och Vahlne Westerhäll, Lotta. Stockholm: Santéris, s. 17-38.
- Johannisson, Karin. 2005. *Den mörka kontinenten: Kvinnan, medicinen och fin-de-siècle*. 2 uppl. Stockholm: Norstedts.
- Johannisson, Karin. 1990. *Medicinens öga: Sjukdom, medicin och samhälle - historiska erfarenheter*. Stockholm: Norstedts.

- Johannisson, Karin. 2009. *Melankoliska rum: Om ångest, leda och sårbarhet i förfluten tid och nutid*. Stockholm: Bonnier.
- Kallenberg, Kjell. 1999. "Hälsan som föreställning och värde" *Nya vägar i teologin: Festskrift till Anders Jeffner*, red. Bråkenhielm, Carl Reinhold. Nora: Nya Doxa, s. 30-46.
- Kallenberg, Kjell, Bråkenhielm, Carl Reinhold, och Larsson, Gerry. 1996. *Tro och värderingar i 90-talets Sverige: Om samspelet livsåskådning, moral och hälsa*. Örebro: Libris.
- Kallenberg, Kjell och Larsson, Gerry. 2004. *Människans hälsa: Livsåskådning & personlighet*. 2. [rev.] uppl. Stockholm: Natur och kultur.
- Kennedy, Eileen och Pappa, Evdokia. 2011. "Love your Body? The Discursive Construction of Exercise in Women's Life Style and Fitness Magazines" *Women and Exercise*, red. Kennedy, Eileen och Markula, Pirkko. New York: Routledge, s. 29-43.
- Kjällström, Sofia. 2005. *Ansvar, hälsa och människa: En studie av idéer om individens ansvar för sin hälsa*. Linköping dissertations on health and society. Linköping: Linköpings universitet.
- Kjällström, Sofia. 2003. "Hälsa i bild" *Visuella spår: Bilder i kultur- och samhällsanalys*, red. Sparrman, Anna, Torell, Ulrika och Åhrén Snickare, Eva. Lund: Studentlitteratur, s. 68-79.
- Klassen, Pamela E. 2011. *Spirits of Protestantism: Medicine Healing and Liberal Christianity*. Berkeley: University of California Press.
- Knoppers, Annelies och Anton Anthonissen. "Male Athletic and Managerial Masculinities: Congruencies in Discursive Practices?" *Journal of Gender Studies*. 2005, Vol. 14, No. 2, s. 123-135.
- Krane, Vvki, Choi, Precilla Y. L., Baird, Shannon M. och Aimar, Christie M. "Living the Paradox: Female Athletes Negotiating Femininity and Muscularity" *Sex Roles*. 2004, Vol. 50, No. 5/6, s. 315-329.
- Kurtén, Tage. 1997. *Bakom livshållningen: Studier i moderna livsåskådningar och deras begreppsliga förutsättningar*. Åbo: Åbo akademi.
- Kurtén, Tage. 1995. *Tillit, verklighet och värde: Begreppsliga reflexioner kring livsåskådningar hos fyrtioen finska författare*. Nora: Nya Doxa.
- Laderman, Gary. "The Cult of Doctors: Harvey Cushing and the Religious Culture of Modern Medicine" *Journal of Religion and*

- Health*. 2006, Vol. 45, No. 4, s. 543-548.
- Larsson, Gerry. 2000. "Samspel mellan känslan av sammanhang och hälsa" *Delaktig eller utanför*. Carlsson, Sven G, Hjelmquist, Erland, Lunberg, Ingvar. Umeå: Boréa, s. 67-83.
- Larsson, Maja. 2002. *Den moraliska kroppen: Tolkningar av kön och individualitet i 1800-talets populärmedicin*. Hedemora: Gidlund.
- Leder, Drew. 1990. *The Absent Body*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lindfelt, Mikael. 2003. *Att förstå livsåskådningar: En metateoretisk analys av teologisk livsåskådningsforskning med anknytning till Anders Jeffners ansatser*. Uppsala: Uppsala universitet.
- Lindroth, Jan. 2002. "Idéer och debatter" *Ett idrottssekel: Riksidrottsförbundet 1903-2003*, red. Lindroth, Jan och Norberg, Johan R. Stockholm: HLS och Riksidrottsförbundet, s. 139-180.
- Lindroth, Jan. 1991. "Viktor Balck och sporten" *Den engelske sports gennembrud i Norden*, red. Trangbaek, Else. Köpenhamn: Dansk Idrætshistorisk Forening Kropp og Kultur, s. 137-162.
- Lindroth, Jan och Norberg, Johan R, red. 2002. *Ett idrottssekel: Riksidrottsförbundet 1903-2003*. Stockholm: Informationsförlaget och riksidrottsförbundet.
- Ljunggren, Jens. 1999. *Kroppens bildning: Linggymnastikens manlighetsprojekt 1790-1914*. Kulturhistoriskt bibliotek. Eslöv: Brutus Östlings bokförlag Symposion.
- Lloyd, Genevieve. 1999 (1984). *Det manliga förnuftet: "Manligt" och "kvinnligt" i västerländsk filosofi*. Stockholm: Thales.
- Lundin, Susanne, red. 2004. *En ny kropp: Essäer om medicinska visioner och personliga val*. Lund: Nordic Academic Press.
- Löwendahl, Lena. 2002. *Med kroppen som instrument: En studie av new age med fokus på hälsa, kroppslighet och genus*. Lund studies in the history of religions. Stockholm: Almqvist & Wiksell International.
- Merleau-Ponty, Maurice. 2004. *Lovtal till filosofin: Essäer i urval, översättning och med noter av Anna Petronella Fredlund*. Moderna franska tänkare. Stockholm/Stehag: Symposion.
- Micale, Mark S. 2008. *Hysterical Men. The Hidden History of Male Nervous Illness*. Cambridge, Massachusetts: Harvard university press.

- Miller-McLemore, Bonnie J. 1996. "Family and Work: Can Anyone "have it all"?" *Religion, Feminism, and the Family*, red. Carr, Anne och Stewart Van Leeuwen, Mary. Louisville: Westminster John Knox Press, s. 275-293.
- Moore, Margaret. 2001. *The Ethics of Nationalism*. Oxford: Oxford University Press.
- Nahnfeldt, Cecilia. 2010. *Balansmodellen: Systematisk kvalitetsutveckling till stöd för balansering av arbetsliv och övrigt liv*. Karlstad University Studies. Karlstad: Karlstads universitet.
- Nahnfeldt, Cecilia. 2006. *Kallelse och kön: Schabloner i läsning av Matteusevangeliets berättelser*. Karlstad University Studies. Karlstad: Karlstads universitet.
- Nast, Heidi J. och Kobayashi, Audrey. 1996. "Re-corporealizing Vision" *Body Space: Destabilizing Geographies of Gender and Sexuality*, red. Duncan, Nancy. New York: Routledge, s. 75-93.
- Newman, Christy. "Reader Letters to Women's Health Magazines" *Feminist Media Studies*. 2007, Vol. 7, No. 2, s. 155-170.
- Nordenfelt, Lennart. 2007. "Understanding the Concept of Health" *Strategies for Health: An Anthology*, red. Nilsen, Per. Linköping: Institutionen för hälsa och samhälle, Linköpings universitet, s. 4-15.
- Nordenfelt, Lennart. 2001. *Health, Science and Ordinary Language*. Value Inquiry Books Series. Amsterdam: Rodopi B. V.
- Nordenfelt, Lennart. 1995 (1987). *On the Nature of Health. An Action-theoretic Approach*. Philosophy and Medicine. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Novakova, Vera och Rosén, Anne-Sofie. 1995. *Hälsa och existentiella frågor: Synsätt på hälsa, ohälsa och livsfrågor*. Stockholm: Forskningsrådsnämnden FRN.
- Olin Lauritzen, Sonja, Svenaeus, Fredrik, och Jonsson, Ann-Christin, red. 2004. *När människan möter medicinen: Livsvärldens och berättelsens betydelse för förståelsen av sjukdom och medicinsk teknologi*. Stockholm: Carlsson.
- Palmblad, Eva. 2005 (1989). *Medicinen som samhällslära*. Stockholm: Norstedts Akademiska Förlag.
- Palmblad, Eva. 1997. *Sanningens gränser: Kvacksalveriet, läkarna och samhället, Sverige 1890-1990*. Stockholm: Carlsson.
- Philipson, Sten M. 1984. *Med naturen som referenspunkt: Om*

- livsåskådningar i miljö rörelsen*. Livsåskådningsforskning. Lund: Doxa.
- Philipson, Sten M. och Uddenberg, Nils, red. 1989. *Hälsa som livsmening*. Stockholm: Natur och kultur.
- Pietikainen, Petteri. 2007. *Neurosis and Modernity: The Age of Nervousness in Sweden*. History of Science and Medicine Library. Leiden: Brill.
- Pihl Atmer, Ann Katrin. 1998. *Livet som lever där måste smaka vildmark: Sportstugor och friluftsliv 1900-1945*. Stockholmsmonografier. Stockholm: Stockholmia.
- Plumwood, Val. 1997 (1993). *Feminism and the Mastery of Nature*. Opening out. London: Routledge.
- Putney, Clifford. 2001. *Muscular Christianity: Manhood and Sports in Protestant America, 1880-1920*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Qvarsell, Roger. 2010. "Samhället: Medicinen och det publika" *Medicinen blir till vetenskap: Karolinska institutet under två århundraden*, red. Johannisson, Karin, Nilsson, Ingemar och Qvarsell, Roger. Stockholm: Karolinska institutet University Press, s. 84-125.
- Qvarsell, Roger. 1994. "Ett sunt folk i ett sunt samhälle" *Kampen för folkhälsan: Prevention i historia och nutid*, red. Carlsson, Gösta och Arvidsson, Ola. Uppsala: Natur och kultur, s. 76-108.
- Qvarsell, Roger och Torell, Ulrika, red. 2001. *Humanistisk hälsoforskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Racine, Eric och Costa-von Aesch, Zoe. 2011. "Neuroscience's Impact on our Self-identity: Perspectives from Ethics and Public Understanding" *Neurocultures: Glimpses into an Expanding Universe*, red. Ortega, Francisco och Vidal, Fernando. Frankfurt am Main: Peter Lang, s. 83-99.
- Radford Ruether, Rosemary. 2008. "Ekofeminist Theologies and Ethics: A Post-Christian Movement" *Post-Christian Feminisms: A Critical Approach*, red. Isherwood, Lisa och McPhillips, Kathleen. Aldershot: Ashgate Publishing Limited, s. 39-52.
- Radner, Hilary. 2011. *Neo-feminism: Girly Films, Chick Flicks and Consumer Culture*. London: Routledge.
- Redmond, Sean. "Thin White Women in Advertising: Deathly Corporeality" *Journal of Consumer Culture*. 2003, Vol. 3, No. 2,

s. 170-190.

- Ricoeur, Paul. 2005. *Minne, historia, glömska*. Göteborg: Daidalos.
- Ricoeur, Paul. 1993. *Från text till handling: En antologi om hermeneutik redigerad av Peter Kemp och Bengt Kristensson*. Moderna franska tänkare. 4 uppl. Stockholm, Stehag: Brutus Östlings bokförlag Symposion.
- Ricoeur, Paul, 1998 (1981). *Hermeneutics and the Human Sciences: Essays on Language, Action and Interpretation*. 2 uppl. Cambridge: Cambridge University Press.
- Roberts, Celia. "What can I do to help myself?" Somatic Individuality and Contemporary Hormonal Bodies" *Science Studies*. 2006, Vol. 19, No. 2, s. 54-76.
- Ross, Sally R. och Kimberly J. Shinew. "Perspectives of Women College Athletes on Sport and Gender" *Sex Roles*. 2008, Vol. 58, No. 1-2, s. 40-57.
- Roy, Stephannie C. "Taking charge of your health": Discourses of Responsibility in English-Canadian Women's Magazines" *Sociology of Health & Illness*. 2008, Vol. 30, No. 3, s. 463-477.
- Rydström, Jens och Tjeder, David. 2009. *Kvinnor, män och alla andra*. Lund: Studentlitteratur.
- Sandell, Klas och Sörlin, Sverker. 2000. "Naturen som ungdomsfostrare" *Friluftshistoria - från "hårdande friluftslif" till ekoturism och miljöpedagogik: Teman i det svenska friluftslivets historia*, red. Sandell Klas, Sörlin Sverker. Stockholm: Carlsson Bokförlag, s. 27-46.
- Sanner, Inga. 1995. *Att älska sin nästa såsom sig själv: Om moraliska utopier under 1800-talet*. Stockholm: Carlsson.
- Schroeder, Jonathan E. 2004. "Produktion och konsumtion av reklambilder" *Bild och samhälle: Visuell analys som vetenskaplig metod*, red. Aspers, Patrik, Fuehrer, Paul och Árni, Sverrisson. Lund: Studentlitteratur, s. 75-96.
- Shapin, Steven. 1998. "The Philosopher and the Chicken: On the Dietetics of Dismembodied Knowledge" *Science Incarnate: Historical Embodiments of Natural Knowledge*, red. Lawrence, Christopher och Shapin, Steven. Chicago: The University of Chicago press, s. 21-50.
- Sigurdson, Ola. 2008. "Vill du bli frisk? Om relationen mellan fysisk, psykisk och existentiell hälsa" *Kulturen och hälsan: Essäer*

- om sambandet mellan kulturens yttringar och hälsans tillstånd*, red. Bjursell, Gunnar och Vahlne Westerhäll, Lotta. Stockholm: Santérus, s. 189-218.
- Sigurdson, Ola. 2006. *Himmelska kroppar: Inkarnation, blick, kroppslighet*. Logos pathos. Göteborg: Glänta.
- Sigurdson, Ola. 2001. *De prudentia: Om principer och personer i etiken*. Eslöv: Brutus Östlings bokförlag Symposion.
- Smith, Anthony D. 2010. *Nationalism: Theory, Ideology, History*. 2 uppl. Cambridge: Polity Press.
- Sointu, Eeva och Woodhead, Linda. "Spirituality, Gender and Expressive Selfhood." *Journal for the Scientific Study of Religion*. 2008, Vol. 47, No. 2, s. 259-276.
- Soskice, Janet Martin "Rationalismus" *Theologische Realenzyklopädie* band 28, 1997 Berlin: Walter de Gruyter.
- Steorn, Patrik. 2006. *Nakna män: Maskulinitet och kreativitet i svensk bildkultur 1900-1915*. Stockholm: Norstedts akademiska förlag.
- Stifoss-Hanssen, Hans och Kallenberg, Kjell. 1996. *Existential Questions and Health: Research Frontlines and Challenges*. Stockholm: Forskningsrådsnämnden FRN.
- Stolare, Martin. 2003. *Kultur och natur: Moderniseringskritiska rörelser i Sverige 1900-1920*. Avhandlingar från historiska institutionen i Göteborg. Göteborg: Göteborgs universitet.
- Svenaesus, Fredrik. 2004. *Sjukdomens mening: Det medicinska mötets fenomenologi och hermeneutik*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Svenaesus, Fredrik. 1999. *The Hermeneutics of Medicine and the Phenomenology of Health: Steps towards a Philosophy of Medical Practice*. Linköping studies in arts and science. Linköping: Department of health and society, Linköping University.
- Taylor, Charles. 1991. *The Ethics of Authenticity*. Cambridge: Harvard University Press.
- Tillich, Paul. 1981. *The Meaning of Health*. Richmond: North Atlantic Books.
- Tjeder, David. 2003. *The Power of Character: Middle-Class Masculinities, 1800-1900*. Stockholm: Författares Bokmaskin.
- Wardlaw, Margaret P. "American Medicine as Religious Practice: Care of the Sick as a Sacred Obligation and Unholy Descent into Secularization" *Journal of Religion and Health*. 2010, Vol. 50, No. 1, s. 62-74.

- Weiss, Gail. 2008. *Refiguring the Ordinary*. Bloomington: Indiana University Press.
- Westerlund, Katarina. 2002. *Sammanhangets mening: En empirisk studie av livsåskådningar i föreställningar om genetik och i berättelser om barnlöshet, assisterad befruktning och adoption*. Uppsala studies in faiths and ideologies. Uppsala: Uppsala universitet.
- Whitehead, Kally och Kurz, Tim. "Saints, Winners and Standards of Femininity: Discursive Constructions of Anorexia Nervosa and Obesity in Women's Magazines" *Journal of Gender Studies*. 2008, Vol. 17, No. 4, s. 345-358.
- Widholm, Christian. 2008. *Iscensättandet av solskensolympiaden: Dagspressens konstruktion av föreställda gemenskaper vid stockholmsolympiaden 1912*. Serie akademi. Umeå: h:ström - Text & kultur.
- Vikström, Björn. 2005. *Den skapande läsaren: Hermeneutik och tolkningskompetens*. Lund: Studentlitteratur.
- Winther Jörgensen, Marianne och Phillips, Louise. 2000. *Diskursanalys som teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Zeiler, Kristin. "A Phenomenological Analysis of Bodily Self-awareness in the Experience of Pain and Pleasure: On Dys-appearance and Eu-appearance" *Medicine, Health Care and Philosophy*. 2010, Vol. 13, No. 4, s. 333-342.
- Zeiler, Kristin och Wickström, Anette. "Why do 'We' Perform Surgery on Newborn Intersexed Children?" *Feminist Theory*. 2009, Vol. 10, No. 3, s. 359-377.
- Zethrin, Nils-Olof. 2000. "Våra tidiga hjältar" *Fataburen 2000: Idrottens själ*, red. Nilsson, Bo, G. Stockholm: Nordiska museets förlag, s. 96-113.



GÖTEBORGS UNIVERSITET
LITTERATUR, IDÉHISTORIA OCH RELIGION

**Avhandlingar utgivna vid Institutionen för litteratur, idéhistoria och religion, Göteborgs universitet
(Dissertations published by the Department of Literature, History of Ideas, and Religion, University of Gothenburgh)**

1. Susanne Dodillet: *Är sex arbete? Svensk och tysk prostitutionspolitik sedan 1940-talet.* (Disp. 21/2 2009).
2. Rangnar Nilsson: *God vetenskap – hur forskares vetenskapsuppfattningar uttryckta i sakkunnigutlåtanden förändras i tre skilda discipliner.* (Disp. 6/3 2009).
3. Tobias Hägerland: *Jesus and the Forgiveness of Sins. An Aspect of His Prophetic Mission.* (Disp. 20/3 2009).
4. Per Widén: *Från kungligt galleri till nationellt museum. Aktörer, praktik och argument i svensk konstmuseal diskurs ca 1814–1845.* (Disp. 28/3 2009).
5. Christian Mehrstam: *Textteori för läsforskare.* (Disp. 29/5 2009).
6. Christian Lenemark: *Sanna lögner. Carina Rydberg, Stig Larsson och författarens medialisering.* (Disp. 9/10 2009).
7. Cecilia Pettersson: *Märket av det förlutna? Minnesproblematik och minnesestetik i den svenska 1990-talsromanen.* (Disp. 27/11 2009).
8. Ferdinando Sardella: *Bhaktisiddhanta Sarasvati. The Context and Significance of a Modern Hindu Personalist.* (Disp. 6/2 2010).
9. Kristina Hermansson: *Ett rum för sig. Subjektiv framställning vid 1900-talets slut: Ninni Holmqvist, Hanne Ørstavik, Jon Fosse, Magnus Dahlström och Kirsten Hammann.* (Disp. 20/5 2010).
10. Gunnar Samuelsson: *Crucifixion in Antiquity. An Inquiry into the Background of the New Testament Terminology of Crucifixion.* (Disp. 21/5 2010).
11. Johan Alfredsson: *“Tro mig på min ort” – översättligheten som tematiskt komplex i Bengt Emil Johnsons poesi 1973–1982* (Disp. 28/5 2010).
12. Nils Olsson: *Konsten att sätta texter i verket. Gertrude Stein, Arne Sand och litteraturens (o)befintliga specificitet.* (Disp. 4/6 2010).
13. Erik Alvstad: *Reading the Dream Text. A Nexus between Dreams and Texts in the Rabbinic Literature of Late Antiquity.* (Disp. 5/6 2010).

14. Georg Walser: *Jeremiah: A Translation and Commentary on Jeremiah in Codex Vaticanus*. (Disp. 8/6 2010).
15. Marie Fahlén: *Jesusbilden i samtiden. Ungdomars receptioner av nio samtida Kristusbilder*. (Disp. 23/10 2010).
16. Viktor Aldrin: *Prayer in Peasant Communities. Ideals and Practices of Prayer in the Late Medieval Ecclesiastical Province of Uppsala, Sweden*. (Disp. 11/11 2010).
17. Stina Otterberg: *Klädd i sitt språk. Kritikern Olof Lagercrantz*. (Disp. 12/11 2010).
18. Daniel Enstedt: *Detta är min kropp. Kristen tro, sexualitet och samlevnad*. (Disp. 29/1 2011).
19. Michael Tengberg: *Samtalets möjligheter. Om litteratursamtal och litteraturreception i skolan*. (Disp. 11/3 2011).
20. Eva Wahlström: *Fria flickor före Pippi. Ester Blenda Nordström och Karin Michaëlis: Astrid Lindgrens föregångare*. (Disp. 27/5 2011).
21. Rikard Wingård: *Att sluta från början. Tidigmodern läsning och folkbokens receptionestetik*. (Disp. 31/5 2011).
22. Andrej Slavik: *X. Tre etyder över ett tema av Iannis Xenakis (1922–2011). (1) Avhandling. – (2) Exposition, noter, bibliografi*. (Disp. 14/10 2011).
23. Hans Leander: *Discourses of Empire: The Gospel of Mark from a Postcolonial Perspective*. (Disp. 9/12 2011).
24. Helena Dahlberg: *Vikten av kropp. Frågan om kött och människa i Maurice Merleau-Pontys *Le visible et l'invisible**. (Disp. 16/12 2011).
25. Anna Tessmann: *The Good Faith: A Fourfold Construction of Zoroastrianism in Russia*. (Disp. 16/5 2012).
26. Rosmari Lillas: *Hendiadys in the Hebrew Bible. An Investigation of the Applications of the Term*. (Disp. 1/6 2012).
27. Mattias Bäckström: *Hjärtats härdar – folkliv, folk museer och minnesmärken i Skandinavien, 1808-1907*. (Disp. 2/6 2012).
28. Sigrid Schottenius Cullhed: *Proba the Prophet. Studies in the Christian Virgilian Cento of Faltonia Betitia Proba*. (Disp. 30/11 2012).
29. Wilhelm Kardemark: *När livet tar rätt form. Om människosyn i svenska hälsotidskrifter 1910–13 och 2009*. (Disp. 18/1 2013).