

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

Från upplevelse till utseende
En kvalitativ studie av kroppsrelaterade barndomsminnen

Rasmus Ribbegårdh

Examensarbete 30 hp
Psykologprogrammet
PM 2519
Vårtermin 2016

Handledare: Carolina Lunde

FRÅN UPPLEVELSE TILL UTSEENDE

En kvalitativ studie av kroppsrelaterade barndomsminnen

Rasmus Ribbegårdh

Sammanfattning. Denna studie ämnade undersöka vilka kroppsrelaterade minnen män och kvinnor har från barndomen. Kvalitativa enkätsvar från 287 respondenter underordnades en tematisk analys som resulterade i två huvudteman: ”Den användbara kroppen” och ”Kroppens som syns, döms, göms och bestraffas”. Resultatet visar en typisk kroppsrelationsutveckling som börjar med fokus på inre upplevelser och kroppens funktion i barndomen. Vid skolstart växer en objektifierad kroppsuppfattning fram. Preadolescensen präglas av utseendeideal, sociala jämförelser och kroppsmissnöje. Under puberteten blir negativ kroppsuppfattning vanligare och ätstörningar kan utvecklas. Resultatet visar på ett behov av vidare forskning för att förstå och kunna förebygga kroppsrelaterat psykiskt lidande.

Det vetenskapliga studiet av kroppen sker idag inte bara inom medicinen, utan är även ett växande forskningsfält inom psykologin (Lunde, 2009). De dominerande begreppen inom detta fält är *body image* (hädanefter ”kroppsuppfattning”) och de närbesläktade *body satisfaction* och *body dissatisfaction* (”kroppsnöjdhet” och ”kroppsmissnöje”). En sökning i databasen PsycInfo (16 april 2016) efter artiklar med något av dessa begrepp i titeln genererar 4823 träffar, av vilka 3320 publicerats under 2000-talet och 666 de senaste tre åren.

Kroppsuppfattning. Begreppet kroppsuppfattning föds genom Paul Schilder pionjärstudier under 1930-talet (Cash & Smolak, 2011). Hans definition fäste störst vikt vid vilka inre bilder vi har av våra kroppar. Idag är en vidgad definition mest gångbar (Holmqvist Gattario, 2013; Gattario, Frisé & Anderson-Fye, 2014). Begreppet rymmer numera såväl perceptioner (”Jag är tjock”) som tankar (”Jag borde gå ner i vikt”) och känslor (”Jag skäms över hur jag ser”) relaterade till kroppen. Till detta läggs ibland också en beteendedimension, exempelvis bantningsbeteenden (Lunde, 2009).

Paxton (2014) har utvecklat en biopsykosocial förklaringsmodell för uppkomsten av negativ kroppsuppfattning och kroppsrelaterad psykisk ohälsa. Enligt denna samverkar många riskfaktorer, både biologiska (t ex BMI), psykologiska (t ex negativ affekt) och sociokulturella. I det sociokulturella perspektivet studeras hur kroppsuppfattningen influeras av massmedia, jämnåriga och föräldrar, samt relaterade påverkansmekanismer såsom internalisering av ideal och sociala jämförelser (Tiggeman, 2011). Detta perspektiv har stor spridning.

Begreppen negativ kroppsuppfattning och kroppsmissnöje används ofta i undersökningar av individers subjektiva värderingar av sina kroppar (Lunde, 2009). Negativ kroppsuppfattning/kroppsmissnöje förekommer i många varianter, från mild otillfredsställelse över enstaka aspekter av kroppen till grava utseendekomplex, kroppshat och allvarliga kroppsuppfattningsstörningar (Wertheim & Paxton, 2011). Att ha en negativ kroppsuppfattning är idag så vanligt att det har beskrivits som ”normalt” (Holmqvist Gattario, 2013), och förekommer under adolescensen hos så många som

50% av pojkarna och 70% av flickorna (Gattario, Frisé & Anderson-Fye, 2014). Trots den höga förekomsten är detta något potentiellt mycket allvarligt. Kroppsmisnöje i tonåren antas kunna leda till ohälsosamma viktnedgångsmetoder hos mellan en tredjedel och hälften av flickorna (Wertheim & Paxton, 2011). Kroppsmisnöje kan också föranleda plastikkirurgiska ingrepp. Samband finns dessutom med depression och psykosomatiskt lidande som ätstörningar, muskeldysmorfi, kroppsdysmorfofobi samt störningar i sexualiteten (Holmqvist Gattario, 2013).

Den absoluta merparten av kroppsuppfattningsforskningen fokuserar på kroppsmisnöje, dess ursprung och olika konsekvenser (Frisé & Holmqvist, 2010). Under 2010-talet har försök därför gjorts att studera positiv kroppsuppfattning (Holmqvist & Frisé, 2012; Wood-Barcalow, Tylka, & Augustus-Horvath, 2010). Forskningen domineras vidare av kvantitativa metoder, studier kring adolescens eller unga vuxenår, samt flickors och kvinnors erfarenheter. Till övervägande del har forskningen om negativ kroppsuppfattningsutveckling endast studerat vikt och kroppsform (Wertheim & Paxton, 2011). Betydligt mindre finns skrivet om oro och missnöje kopplat till förändringar av ansiktsdrag, hy, längd och kroppsbehåring under puberteten. Kroppsuppfattningsutvecklingen antas vara kulturellt betingad (Smolak, 2011) men forskningen har huvudsakligen gjorts i engelsktalande länder. Gemensamt för dessa studier är att de nästan ensidigt närmar sig kroppen *utifrån*, som ett objekt bland andra objekt i världen, och inte behandlar människors erfarenheter av att leva *i* och *genom* sina kroppar.

Barns kroppsuppfattning. Forskningen har tills nyligen fokuserat på åren kring puberteten (Kostanski & Gullone 1998). Detta är delvis begripligt, då det är under tonåren kroppsmisnöjet är som mest utbrett och får flest negativa konsekvenser (Birbeck & Drummond, 2003). En stor studie (n = 7867) gjord av Folkhälsomyndigheten (2014) visade dock att negativ kroppsuppfattning är ett ökande problem för allt yngre barn. Under 90-talet konstaterades att kroppsideal och bantningsbeteenden förekom bland lågstadiet barn (Kostanski & Gullone 1998). En studie av Dohnt & Tiggemann (2006) kunde konstatera att negativ kroppsuppfattning existerade bland flickor ner till 6 års ålder. Sedan millennieskiftet studeras prepubertala barns kroppsuppfattningsutveckling allt mer (Smolak, 2011). Forskningen har visat att då barn i femårsåldern funderar över sina kroppar beror det oftast på en önskan att växa (Smolak, 2011). De är medvetna om samhällets negativa syn på övervikt men tycks sällan döma sig själva utifrån denna. Från sex år uppstår en kroppslig självmedvetenhet, och vid skolstart ökar kroppsmisnöjet markant (Lower & Tiggemann, 2003). Forskningen har visat att upp till 40-50% av amerikanska låg- och mellanstadiebarn upplever ett kroppsmisnöje (Smolak, 2011). Barn i 8-årsåldern jämför sig med andra barn utifrån skolresultat, social kompetens, fysisk förmåga och utseende (Smolak, 2011).

Flickor tycks vara mer involverade i sociala jämförelseprocesser än pojkar (Holmqvist Gattario, 2013). Både flickor och pojkar jämför sig med jämnåriga av samma kön men också med kändisar, idrottare och fotomodeller eller andra personer som de uppfattar som överlägsna sig själva. Ett starkt samband mellan sociala jämförelser och kroppsmisnöje har konstaterats hos flickor, medan mer forskning på pojkar behövs. Ytterligare en otillräckligt undersökt skillnad mellan könen är att pojkar behåller en funktionell syn på kroppen längre än flickorna och att deras utseendebeteende förblir mindre uttalat (Smolak, 2011). En generell brist i forskningen om prepubertala

barns kroppsuppfattning är att studierna förlitat sig på teorier utvecklade för äldre populationer, och det är oklart om dessa är överförbara till små barn.

Ungdomars kroppsuppfattning. En longitudinell svensk studie av flickor mellan åldrarna 7 och 18 visade nyligen att ju äldre flickorna blev desto viktigare blev det för dem att vara smala (Westerberg-Jacobson, Ghaderi, & Edlund, 2012). En svensk avhandling (Lunde, 2009) visade att 40% av de undersökta 14-åringarna var missnöjda med sitt utseende, att jämföra med 20% av 10-åringarna. Folkhälsomyndighetens skolbarnsstudie från 2014 visade att 23% av de 11-åriga flickorna upplevde sig väga för mycket, mot 48% av 15-åringarna. Holmqvist Gattario (2013) fann att flickorna associerade viktnedgång med förhoppningar om att bli nöjdare med sig själva, efterlikna ett utseendeideal, bli hälsosammare och mer omtycka (Holmqvist Gattario, 2013). Pojkarnas missnöje beror lika ofta på för låg som för hög vikt (Folkhälsomyndigheten, 2014). 14% av de 11-åriga pojkarna tyckte att de vägde för lite, mot 23% av 15-åringarna. Kroppsmisnöje som formas i puberteten tycks ofta bli långvarigt och försvinner inte nödvändigtvis som en del av en normal mognadsprocess (Wertheim & Paxton, 2011).

Vid vilken ålder puberteten inträffar kan ha stor betydelse (Holmqvist Gattario, 2013). Naturlig viktuppgång under puberteten gör ofta att flickorna kommer allt längre från smalhetsidealet, och tidig pubertet ökar risken för negativ kroppsuppfattning hos flickor. För pojkar tycks förhållandet vara det omvända. Pubertal muskeltillväxt och viktuppgång gör att pojkarna närmar sig ett manligt kroppsideal och kan höja deras sociala status. Forskning (Wertheim & Paxton, 2011) visar att det är under puberteten flickor löper störst risk att utifrån kroppsbildsproblem utveckla allvarliga psykiska störningar. Vilka konsekvenser detta kan få för pojkar är mindre väl beforskat.

Kroppsuppfattningen påverkas under puberteten starkt av familj, jämnåriga och media (Holmqvist Gattario, 2013). Forskning har visat att många föräldrar uttrycker åsikter om deras tonårsbarns vikt och konstaterat ett samband till kroppsmisnöje. Föräldrars egen bantning kan också påverka tonåringarna. Kontakten med jämnåriga är också en viktig faktor (Wertheim & Paxton, 2011). Utseenderelaterade samtal i kamratgrupper är mycket vanliga och leder till att gruppgemensamma utseende-, kost- och träningsnormer upprättas. Dels faller flickor i grupp nedlåtande kommentarer om sig själva, s k ”fat talk”, dels retas många ungdomar av omgivningen för sitt utseende. Det kvinnliga smalhetsidealet i massmedia påverkar också starkt, medan tonårspojkar tycks påverkas mindre av det manliga muskulösa kroppsidealet (Holmqvist Gattario, 2013).

Ett sätt att närma sig fynden som diskuteras ovan, där flickor löper högre risk att utveckla kroppsuppfattningsproblematik, erbjuds av objektifieringsteorin (Fredrickson & Roberts, 1997). Enligt denna teori betraktas kvinnokroppen som potentiella sexuella objekt, medan manskroppen mer förknippas med handling. Teorin hävdar att flickor under puberteten internaliserar omgivningens syn på deras kroppar och själva börjar värdera sig utifrån ett kulturellt skönhetsideal. Denna process benämns *självoobjektifiering*. Vetskapen om att bli betraktad på ett sexualiserande vis leder för flickorna till självövervakning (eng. *self-surveillance*) och försök att kontrollera kroppen. Denna kontroll kan få personen att framstå som mer attraktiv vilket kan ge social makt, då det för kvinnor finns ett visst samband mellan utseende och framgång i arbete och relationer (Teall, 2015). Samtidigt kan självobjektifiering leda till skam över kroppen och ökar risken för överdriven självmedvetenhet, störda kognitiva processer, minskad motivationsförmåga, minskad medvetenhet om kroppsliga tillstånd, skam och

känslor av avsmak, negativ kroppsuppfattning, ätstörningar, sexuell dysfunktion, depression och ångestillstånd.

Kritik mot begreppen kroppsuppfattning och självobjektifiering. Det finns ett gediget stöd i forskningen för ett samband mellan kroppsuppfattningsproblem och ätstörningar, depression och låg självkänsla (Teall, 2015). Det är med andra ord ett begrepp med stor klinisk relevans och är fortsatt viktigt i forskningen. Samtidigt är begreppet enligt Teall (2015) behäftat med brister. Genom att nästan ensidigt studera mentala och sociala processer där kroppen betraktas som ett objekt utifrån estetiska aspekter bekräftar och uppmuntrar kroppsuppfattningsforskningen föreställningen om att utseendet är kroppens primära egenskap. Teall menar att själva begreppet kroppsuppfattning förutsätter ett kroppsobjektifierande perspektiv som begränsar vad som är möjligt att beforska. Att överhuvudtaget tala om kroppsuppfattning, vare sig den är positiv eller negativ, förutsätter att kroppen fråntas sin status som subjekt. Den största begränsningen i kroppsuppfattningsbegreppet är enligt Teall att det inte täcker den stora bredden av människors upplevelser av att leva i och genom sina kroppar. I forskningen förbises erfarenheter av *embodiment*, det vill säga inre kroppsliga upplevelser såsom glädje, sexuell lust och känsla av agens.

Kroppsuppfattningsforskningen ger enligt Teall bilden av att problem kopplade till en negativ kroppsuppfattning (t ex ätstörningar) bäst avhjälpas genom att uppnå en positiv och korrekt kroppsuppfattning. I motsats till detta menar Teall att målet är befrielse från den objektifierande och värderande synen på kroppen. Vi bör istället sträva efter att uppnå en positiv känsla av kroppen som subjekt. Hon ifrågasätter vidare föreställningen inom kroppsuppfattningsfältet att det överhuvudtaget skulle finnas ett adekvat och korrekt sätt att uppfatta kroppen, eftersom detta förutsätter ett externt och objektifierande synsätt.

Graden av självobjektifiering har visat sig sammanhålla med många former av psykisk ohälsa (McKinley & Hyde 1996). Dessa samband har ofta studerats med hjälp av det standardiserade måttet OBC (Objectified Body Consciousness) vilket mäter i vilken mån kvinnor övervakar sitt utseende, till vilken grad de internaliserar skönhetsideal och hur stora möjligheter de anser sig ha att påverka sitt utseende. Däremot saknas i självobjektifieringsbegreppet förståelse för de aspekter av kroppsligt förfrämmande som inte rör utseende utan hör till den upplevda kroppens domän, såsom känslor, kroppsliga begär och tillstånd (Teall, 2015). Ett förfrämmande och förtingligande av kroppen medför ofta att individen förlorar kontakten med och förståelsen av sådana fenomen, men detta förbises enligt Teall av självobjektifieringsteorin.

Embodiment och disembodiment. Mot bakgrund av ovanstående kritik har det framförts önskemål om ett större utrymme inom psykologisk forskning för subjektiva och kroppsligt förankrade upplevelser, det vill säga ett perspektiv som förstår kroppen inifrån, eller som subjekt istället för objekt. Embodiment (ung. förkroppsligande) har definierats som en integrering mellan kropp, medvetande och kultur (Grundén, 2005). Begreppet har sitt ursprung i fenomenologi, sociologi och feministisk teori och började studeras inom psykologin i slutet av 1990-talet. Enligt Piran & Teall (2012) är embodiment ett begrepp som inkluderar både den upplevande kroppen, upplevelsen av kroppen och dess möte med sin omvärld. I modern psykologisk forskning är embodiment ett flerdimensionellt psykologiskt begrepp som inbegriper relationen till kroppen, kroppsligt förankrade känslor, upplevelsen av kroppens agens och funktionalitet, intoning och självomsorg, upplevelser av njutning och uttryck för lust,

och att bebo kroppen som en subjektivt existerande plats (Teall, 2015). Begreppet embodiment betonar ett funktionellt perspektiv på kroppen och ett fokus på dess användningspotential (Teall, 2015).

Utifrån embodiment-begreppet kan både positiva och negativa kroppsupplevelser studeras, såväl subjektiva (inifrån/embodiment) som objektiva (utifrån/*disembodiment*). Detta innebär att fenomen kopplade till såväl positiv som negativ kroppsuppfattning kan förklaras utifrån embodiment-teorier, medan kroppsuppfattningsteorier inte kan förklara embodiment-fenomen eftersom dessa ligger bortom det objektifierade perspektivet på kroppen. Teall (2015) menar därför att embodiment är en god utgångspunkt för att studera hur och varför ett förfrämmande av kroppen, alltså *disembodiment*, äger rum under uppväxten. I *The Developmental Theory of Embodiment* (Piran & Teall, 2012) antas det att graden av embodiment/*disembodiment* i vårt kroppsliga varande delvis bestäms av sociala och kulturella betingelser och kroppsliga erfarenheter. I en intervjustudie med vuxna kvinnor (Piran et al., 2002) undersöktes upplevelsen av embodiment, eller känslan av att vara i kontakt med sin kropp, under uppväxten. Samtliga 11 kvinnor som intervjuades beskrev att de under barndomen haft en stark kroppslig förankring, att adolescensen medförde en störd eller bruten relation till kroppen och att de från slutet av tonåren åter började etablera en intim relation till sina kroppar. Uppföljningsstudier (Teall, 2015) har visat att graden av embodiment starkt hänger samman med en individs *fysiska frihet* och hennes grad av *corseting*. Här förstås fysisk frihet som kroppslig integritet, trygghet och självrespekt, frihet och förmåga att röra sig och en tillåtande syn på kroppsliga behov, sexuella begär och åldersrelaterade förändringar. *Corseting* (hädanefter korsetterning) är sociala erfarenheter som begränsar ovanstående exempel på positivt embodiment och drabbar enligt Teall (2015) främst flickor och kvinnor. Exempel på korsetterning är förväntningar på att flickor och kvinnor ska vara små, ta liten plats, avstå från att till fullo utnyttja sin styrka och snabbhet, gå och röra sig på ett återhållsamt sätt, inte öva upp sina kroppsliga förmågor, avstå från lek och idrott, inte känna och uttrycka sexuell lust, tillåta att hennes kropp objektifieras och själv göra det, lägga tid och kraft på att närma sig kulturella utseendeideal, avstå från ett mer hälsosamt ideal och negligera kroppens hunger- och trötthetssignaler. Dessa exempel på frihetsbegränsande korsetterning går alla hand i hand med *disembodiment*, alltså ett förfrämmande och förtingligande av kroppen.

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att erhålla en större förståelse för tidiga kroppsrelaterade upplevelser och erfarenheter. Den vetenskapliga kunskapen kring kroppsrelaterade erfarenheter från barndomen är ännu begränsad. Att undersöka vuxna personers minnen av tidiga kroppserfarenheter kan bidra till att öka kunskapen om vilka erfarenheter människor har, och hur dessa kan påverka positiva förkroppsligade upplevelser (*embodiment*), förfrämmande och förtingligande av kroppen (*disembodiment*) liksom uppkomsten av en positiv eller negativ kroppsuppfattning. Ytterligare en förhoppning är att kunna studera ytterligare några fenomen som är relativt obeforskade: den tidiga barndomen, mäns kroppsrelaterade erfarenheter samt kroppsmissnöje som inte är kopplat till vare sig vikt eller kroppsform. Studien är explorativ och deskriptiv till sin ansats och har frågeställningen "Vilka kroppsrelaterade minnen har vuxna från sin barndom?".

Metod

Deltagare

En inbjudan att delta i studien skickades till personer som anmält sig som frivilliga till en deltagarpool, samt till studenter registrerade på två kurser på grundnivå. 302 deltagare (svarsfrekvens ca 40%) besvarade en webbenkät. 221 respondenter var kvinnor, 81 män. De svarande var mellan 18 och 66 år gamla. 78% var 18-29 år, 19% 30-49 år och 3% 50 år eller äldre. Svaren från 15 respondenter ströks från analysen eftersom de var alltför ofullständiga och saknade uppgifter om ålder, kön m.m. Den här redovisade tematiska analysen bygger således på 287 respondenters svar.

Instrument

Det befintliga datamaterialet som uppsatsen bygger på samlades in under hösten 2015 genom en webbenkät. Initiativtagare till denna datainsamling var Carolina Lunde, forskare vid Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet. Enkäten fokuserade på olika frågeområden (tidiga erfarenheter av kroppen, kritiska erfarenheter för kroppsuppfattningen, hanteringsstrategier, samt utseendeinvestering), och bestod i huvudsak av öppna frågor där deltagaren ombads att skriva om sina erfarenheter och upplevelser. Föreliggande uppsats utgår från respondenternas svar på frågan ”Kan du komma ihåg något tidigt minne av din kropp? Det kan vara vilken typ av minne som helst”. I enkäten angav respondenterna också ungefärligen från vilken ålder minnet härrör. Även denna information användes i analysen av materialet.

Tillvägagångssätt

Det kvalitativa enkätaterialet bearbetades primärt genom empiristyrd tematisk analys (Langemar, 2008). Denna induktiva metod passar en datagrundad och teorialstrande analys av sådant material som sällan underordnats vetenskaplig granskning, i det här fallet kroppsrelaterade minnen från barndomen. I analysen förekom också vissa inslag av deduktiv (teoristyrd) tematisk analys, vilket här innebär att förståelsen och bearbetningen av materialet påverkades av kännedom om teorier inom kroppsuppfattningsfältet och embodiment.

Analysen inleddes med flera förutsättningslösa genomläsningar av materialet. Valet av ovan nämnda teorier gjorde det möjligt och meningsfullt att kategorisera minnena som funktions- och/eller utseenderelaterade. För att underlätta hanteringen av materialet klassificerades även alla minnen som antingen positiva, negativa eller neutrala. Från varje minne valdes citat som anses utgöra meningsbärande enheter (Langemar, 2008). Dessa kodades (gavs etiketter) och grupperades därefter i preliminära underteman baserade på innehållsmässig likhet mellan flera koder. Efter reflekterande samtal med handledare genomlästes materialet på nytt upprepade gånger. Mot bakgrund av en allt djupare förståelse kunde nya meningsbärande enheter identifieras vilket gjorde att ytterligare koder tillkom och studiens preliminära tematisering justerades. Utifrån embodiment-teorin om den upplevande vs den utifrån

betraktade kroppen identifierades därefter studiens två huvudteman, varefter datagrundade och för syftet relevanta underteman kunde sorteras in under dessa. Tematiseringen reviderades slutligen ytterligare till dess att en god passform hade uppnåtts mellan data, teman och studiens syfte.

Studiens resultat kommer redovisas nedan genom att innehållet i varje tema presenteras med sammanfattande formuleringar och belysande citat. Därefter kommer resultatet diskuteras utifrån studiens teoretiska utgångspunkter.

Resultat

Denna studie utgår från frågeställningen ”Vilka kroppsrelaterade minnen har vuxna från barndomen?”. För att besvara denna användes svaren på enkätens första fråga, vilken löd ”Kan du komma ihåg något tidigt minne av din kropp? Det kan vara vilken typ av minne som helst”. 210 kvinnor och 77 män besvarade denna fråga. Minnena i materialet underordnades en inledande kategorisering i vilken tre huvudkategorier framträdde. Den första kategorin rör endast kroppens funktion, den andra både funktion och utseende och den tredje endast utseende. I följande tabell redovisas resultatet av denna kategorisering.

Tabell 1

Kategorisering av svar på frågan om tidiga minnen av kroppen

Kategori	Båda könen		Män		Kvinnor	
	Antal	Andel	Antal	Andel	Antal	Andel
Funktion	119	41%	51	66%	68	32%
Funktion och utseende	42	15%	3	4%	39	19%
Utseende	126	44%	23	30%	103	49%
Totalt	287		77		210	

En stor del av minnena i respondenternas svar kunde utifrån händelse- och/eller känslobeskrivningar klassificeras som antingen positivt eller negativt färgade. En mindre andel av minnena i materialet var av neutral, otydlig eller ambivalent karaktär. Nedan redovisas resultat av denna klassificering.

Tabell 2

Valör på minnen sorterat utifrån kategori

Kategori		Antal	Positiva	Negativa	Neutrala
Funktion	Kvinnor	68	27 (40%)	34 (50%)	7 (10%)
	Män	51	18 (35%)	25 (49%)	8 (16%)
Funktion och utseende	Kvinnor	39	2 (5%)	23 (59%)	14 (36%)
	Män	3	2 (67%)	0	1 (33%)

Utseende	Kvinnor	103	6 (6%)	69 (67%)	28 (27%)
	Män	23	3 (13%)	8 (35%)	12 (52%)
Totalt		287	58 (20%)	159 (56%)	70 (24%)

Analysen av barndomsminnena ledde fram till att två huvudteman utkristalliserade sig, med tre respektive fyra underteman.

1) "Den användbara kroppen". Detta tema behandlar i tre underteman minnen som rör förkroppsligade erfarenheter (embodiment) samt tidiga erfarenheter av fysisk korsettering som gör att barnen utvecklar en objektifierad kroppsuppfattning.

2) "Kroppen som syns, döms, göms och bestraffas". Detta tema behandlar i fyra underteman minnen som har ett tydligt utseendefokus. Mycket av innehållet har beröringspunkter med begreppen självobjektifiering, kroppsmisnöje och disembodiment.

Tabell 3

Huvud- och underteman

Huvudtema	Den användbara kroppen	Kroppen som syns, döms, göms och bestraffas
Undertema 1	Utforskandet av kroppen och dess möjligheter	Föreställningen om den perfekta kroppen
Undertema 2	Från lek till tävlan	Upplevelsen av att inte passa in
Undertema 3	Från kroppen som gör till kroppen som syns	Kroppen under puberteten
Undertema 4		När kroppsfokus övergår till sjukdom

Tema 1: Den användbara kroppen

Totalt 107 svar (51%) från kvinnliga respondenter och 54 (70%) från männen innehåller minnen som tar upp kroppens användbarhet. Dessa utgör stommen i det första av studiens huvudteman: "Den användbara kroppen". De funktionsrelaterade minnena är vidare uppdelade i 1) minnen som endast rör funktion och 2) minnen som rör både funktion och utseende.

Minnen som endast rör funktion. Totalt 68 svar från kvinnor och 51 från män handlar uteslutande om de funktionella aspekterna av kroppen. Minnena har oftast ett inifrån-perspektiv och rör barnets kroppsutforskande, lek och idrott, skador och sjukdom och sexualitet. Dessa svar utgör stommen i avsnittets första två underteman: "Den lekfulla kroppen" och "Från lek till tävlan".

27 svar (40%) från kvinnor och 18(35%) från män bär en positiv prägel och handlar företrädesvis om lek och rörelse, styrka och prestation, sexualitet och kroppens utveckling.

34 svar (50%) från kvinnor och 25(49%) från män har negativ valör. Av dessa handlar de allra flesta om sjukdom och skada, övriga att kroppen upplevs obekvämt, oro för kroppsliga fel och tävlan som upplevts negativ.

7 svar (12%) från kvinnor och 8(16%) från män beskriver minnen av neutral eller ambivalent karaktär.

Minnen som rör både funktion och utseende. 39 svar (19%) från kvinnor och 3(4%) från män rör både funktionella och utseendemässiga aspekter av kroppen. Merparten av de kvinnliga minnena beskriver ett perspektivskifte, där flickan i samband med fysisk aktivitet börjar betrakta sin kropp utifrån hur den ser ut istället för hur den fungerar. Detta material lägger grunden till temat ”Från kroppen som gör till kroppen som syns”. Detta tema saknar i princip manlig representation i data.

Tematisering av de funktionsrelaterade minnena. I analysen av de svar som rör kroppens funktionella aspekter utkristalliserades tre underteman. Dessa teman går att inordna i en linjär kronologi. Grovt räknat motsvarar det första undertemat förskoleåldern, det andra lågstadiet och det tredje mellan- och högstadiet.

1. ”Utforskandet av kroppen och dess möjligheter” skildrar hur kroppen i barndomen används till lek och idrott utan större inslag av jämförelse. Det innehåller också berättelser från både män och kvinnor som rör minnen av hur de som barn upptäckt sina könsorgan och sexualitet.

2. ”Från lek till tävlan” beskriver hur barnen i samband med aktivitet börjar jämföra sig med andra utifrån sin kroppsliga prestationsförmåga.

3. ”Från kroppen som gör till kroppen som syns”, illustrerar hur fokus förflyttas från kroppens funktion till dess utseende.

De kvinnliga respondenternas berättelser upptar merparten av textutrymmet i detta första huvudtema. De manliga respondenternas mindre antal och deras mer fåordiga svar försvårar avsevärt meningsfulla jämförelser mellan könen. I synnerhet saknar det tredje temat underlag från manliga respondenter.

Undertema 1: ”Utforskande av kroppen och dess möjligheter”. 39 av de kvinnliga deltagarnas och 24 av de manliga deltagarnas minnen tillhörande detta tema härrör enligt respondenterna från tiden upp till 4 år. De tidigaste minnena är daterade till tvåårsåldern. Tydliga, könsneutrala mönster framträder i de svar som rör dessa minnen. Värderingar av kroppens ytliga dimensioner vara helt frånvarande. Barnen varken bedömer eller blir bedömda. Istället återfinns ett nästan ensidigt fokus på funktion. Kroppen utforskas, dess möjligheter undersöks. Minnena från denna ålder handlar till stor del om mycket grundläggande motorisk träning. Erövrandet av nya förmågor gör stora avtryck:

”De minnen som kommer till mig handlar om hur min kropp kändes när jag var i rörelse och vad jag kunde göra med den, till exempel hur det kändes att hoppa, gunga och springa. Att pendla med kroppen, skjuta ifrån med armar och ben och böja, sträcka på mig är de tydligaste minnen jag får” (Kvinna, minne från 4 år).

Kroppen är i rörelse och används flitigt: barnen leker, dansar, springer, balanserar, hoppar, kramas, duschar, cyklar. Njutningsdimensionen är ständigt närvarande: kroppen är varken till för någon annan eller något annat, såsom en strukturerad typ av idrott eller arbete:

”Jag såg kroppen mest som ett redskap för lek än som något annat» (Kvinna, minne från 5 år).

Några minnen rör hur barnet bekantar sig med kroppens egenheter för första gången. Förskolebarnen utforskar nyfiket sina fötter och tår, undersöker naveln och utforskar i

vilka utrymmen var kroppens olika delar får eller inte får plats. Andra barn fascinerar av kroppens inre:

Jag har alltid kunnat gapa mycket stort. Jag upptäckte att om jag stod framför spegeln och sträckte ut tungan riktigt långt kunde jag se struplocket. Jag visste förstås inte vad det var (och det verkade ingen annan heller göra) så jag kallade det för 'kattungan'» (Kvinna, minne från 4 år).

Åtta barndomsminnen skildrar små flickors utforskande av sin sexualitet och kvinnliga särart. Könsorganet är föremål för flickornas nyfikenhet och grundliga undersökningar.

”När jag för första gången upptäckte att jag hade något som jag nämligen hade aldrig sett förut, det var min snippa. Jag kommer ihåg att jag satt på sängen med benen i kors och där gjorde jag min stora upptäckt. Jag såg att det fanns som en liten knapp (klittan), jag petade och det var mycket känsligt. Från och med den dagen trodde jag att klittan var kishålet” (Kvinna, minne från 3 år).

Flera minnen skildrar missuppfattningar av liknande slag. Tre minnen som dateras till 3-4-åldersåldern beskriver hur flickorna tänker kring att de inte har penis. Ett par flickor jämför sig med pojkar och förvånas av skillnaden de ser.

”När jag var några år, kanske 3 år så tyckte jag det var konstigt att jag inte hade någon, men jag hade ju ett hål på min mage, dvs naveln och där hade min snopp suttit. Min förklaring till att den inte var kvar var att min farmors hund hade tagit den. Jag minns också att jag funderade på att det stämde inte riktigt för hålet var så högt upp på magen» (Kvinna, minne från 3 år).

Några kvinnliga respondenter beskriver hur de i åldrarna 5-9 upptäcker könsorganens njutningsfunktion och kommer i kontakt med en sexuell lust. För två av flickorna innebär masturbationen fysisk kontakt med olika vardagsföremål som vanligtvis saknar sexuella konnotationer. De tycks inte riktigt ha förstått vad de gjort och först senare uppfattat sina känslor och handlingar som sexuella.

”Jag minns att det pirrade konstigt i snippan, som jag kallade mitt könsorgan då, när jag såg vuxna kyssas på tv tillsammans med mina kompisar och vi märkte at det var skönt att trycka en bok/vhsfodral mot snippan så att pirret försvann. Förstod inte då att det var sexuellt men märkte att kroppen fanns» (Kvinna, minne från 8-9 år).

Ytterligare en kvinna berättar att hennes tidigaste kroppsminnen handlar om att hon som 6-åring ”onanerade mycket [och] inte alls uppfattade det som något skamligt”.

Nio manliga respondenter beskriver minnen av barnsexualitet. Dessa överensstämmer med ovan beskrivning av kvinnliga minnen. Berättelserna handlar dels om hur pojkarna från 4-årsåldern undersöker sina könsorgans anatomi, dels upptäcker erektionen och den sexuella njutningen:

”Som jag kan dra till minnes nu, handlar det tidigaste kroppsmindet jag har om min pungsäck. Jag lade märke till att den ändrade form vid olika temperaturer, dvs slappnade av vid värme vs. kontraherade vid kyla” (Man, minne från 4 år).

”Jag minns min första sexuella upplevelse från när jag gick på dagis. Hur det liksom pirrade nere i könet. Minns inte så mycket detaljer kring det hela

mer än att vi var utomhus och lekte. Som jag minns det var det ingenting som uppstod ihop med någon annan, utan kanske snarare att det framkallades av en gungbräda eller liknande” (Man, minne från 5 år).

Bland de tidigaste minnena finns också många som rör den svaga, obekväma eller svårkontrollerade kroppen. Barnen blir frustrerade då kroppen inte lyder:

”... jag hade plockat smultron och ville springa och visa mamma. Benen bar mig inte utan jag ramlade på grusgången och skrubbade mina knän och armbågar. Det sved väldigt mycket! Mitt minne är att kroppen inte "hängde med" i min iver och att jag blev både arg och ledsen” (Kvinna, minne från 3 år).

De yngsta barnen tycks primärt bli uppmärksamma på kroppen först då den inte fungerar som den ska. Det som föranleder kroppsmedvetenhet är många gånger medvetenhet om obehag och smärta i samband med sjukdom eller olycksfall.

”De första minnen jag har är från när jag var 4-5 år och hade slagit mig eller varit sjuk. Det var då jag var medveten om kroppen på riktigt, annars var den bara där utan att jag märkte det” (Kvinna, minne från 4-5 år).

Kroppen betraktas i flera av kvinnornas berättelser negativt, men då på grund av dess bristande funktion snarare än hur den ser ut. Utseendeaspekter vidrörs inte i något av de tidigast daterade minnena som rör svaghet, skador, sjukdom och smärta. Istället har de ett tydligt inifrånperspektiv: känslan av att falla, att inte orka, hur det svider med mera. Från 4-6 års ålder är bilden mer blandad, och i hälften av svaren finns kopplingar mellan den skadade kroppen och dess utseende. Att slå sig gör nu inte bara ont, det riskerar också inverka negativt på barnets utseende:

”Hade kört ivält med en 2hjulig cykel, med tramporna fram på hjulet, jag fick egentligen inte använda den cyklern... Fick skrubbsår på knän, händer och näsan(!). Dagen efter skulle vi på stort slätkalas, inte så kul att gå omkring i en jättefin klänning men med plåster överallt» (Kvinna, minne från 5 år).

Följande minne illustrerar väl den stolta och oblyga hållning som präglar respondenternas tidigaste minnen:

”Jag skämdes sällan för min kropp som liten, mitt tidigaste minne som är kroppsrelaterat är nog när jag är runt fyra och spatserar runt i en baddräkt och känner att jag kan ta över världen för att jag är så cool» (Kvinna, minne från 4 år).

Undertema 2: ”Från lek till tävlan”.

Verkligt tidiga minnen av jämförelse och tävlan är ovanliga (runt 10 stycken) och i den mån de förekommer rör de funktion snarare än utseende. Följande minne från tredje levnadsåret är ett av få exempel på detta: *”Jag minns när jag kunde springa snabbare än min syster som är två år äldre”.* I de tidigast daterade minnena tycks deltagarna uttrycka uppskattning över sina kroppar utan hjälp av yttre referenser; de minns att de varit nöjda med sina kroppars förmågor oavsett hur dessa förmågor står sig i jämförelse med andra kroppar. I minnena från högre åldrar blir kroppens funktionsförmåga allt oftare föremål för jämförelse och värdering. Även för de barn

som ännu är nöjda med sig själva är kroppen från 6-årsåldern ett objekt som kan värderas utifrån jämförelser med andras kroppar. En verkligt välfungerande kropp är för flickor i flera fall synonymt med att vara lika stark eller snabb som en pojke:

”Jag minns att jag kände mig mycket snabb och stark! Jag minns att jag alltid brukade tävla mot killar i min egen ålder och omgivning (jag är en tjej)» (Kvinna, minne från 6-8 år).

Ett antal kvinnor berättar hur jämförelser och värderingar av förmåga från och med lågstadieåldern kan bli ett inslag i familje- och vänskapsrelationer.

”När jag var liten hade jag en nära vän som var väldigt gymnastisk och vig. Jag däremot var ganska stel och kunde inte alls böja och tänja min kropp som hon. Jag kämpade hela tiden för att bli bättre och kunna göra allt på det sätt hon kunde. Hon var alltid bättre på allt sånt, t.ex. gå ner i spagat eller slå volter” (Kvinna, minne från 6-10 år).

Flera respondenter minns att jämförelserna med andra kunde förta glädjen i den fysiska aktiviteten:

”Jag dansade mycket och när jag kom till lite högre (äldre, ca 10 år) nivå började jag bli arg över att jag inte va så vig och böjlig som vissa andra» (Kvinna, minne från 10 år).

En del kvinnliga deltagare vittnar om att då idrotten från och med mellanstadiet blir mer prestationsinriktad leder upplevda kroppsliga brister till beslutet att helt sluta träna. En av respondenterna berättar hur hon 11 års ålder undvikit fysisk ansträngning av rädsla för besvikelse:

”Jämförelsen med andras kroppar under mellanstadiet gjorde att jag fick ett mer problematiskt förhållande till min kropp. När vi började ha mer prestationsbaserad idrott kände jag hur min kropp inte levde upp till de förväntade nivåerna” (Kvinna, minne från 11 år).

I de manliga respondenternas svar är styrketemat starkt. Ett dussintal minnen från åldrarna 3-13 rör pojkarnas önskan om att vara starka – och gärna starkare än de andra. Att å andra sidan beskrivas som ”spinkig och klen” beskrevs i denna ålder leda till skam för flera av respondenterna. Berättelserna om svaghet är dock klart färre än männens positivt laddade minnen av att känna sig starka:

”Jag var starkast på dagis, och jag åt lika mycket som den manliga läraren till lunch. Jag var lite större än mina kompisar, både till längd och lite kraftigare byggd” (Man, minne från 4-6 år).

Undertema 3: ”Från kroppen som gör till kroppen som syns”. Ett stort antal (26) minnen beskriver prepubertala flickors erfarenheter av att i samband med lek eller idrott börja betrakta sina kroppar utifrån och värdera utseende högre än funktion. I dessa vittnesmål framträder tydligt en paradox; just de aktiviteter som kan förväntas fokusera på den funktionella kroppen tycks väcka flickornas medvetenhet om kroppens estetiska kvaliteter.

”Det tidigaste minnet jag har kring min kropp är från dagis, då jag inte fick vara med och leka om jag inte gick med på att vara gris i leken. Jag gick

med på det men blev under leken ledsen då jag började förstå att det handlade om att de andra barnen tyckte att jag var tjock. Jag fick ofta höra att jag var "stor" för min ålder och jag var oftast både längre och bredare än andra personer i samma ålder vilket jag varit medveten om så länge jag kan minnas, men det var nog inte förens grisincidenten som jag började se mig själv som tjock, eftersom jag fick uppleva att det var så andra upplevde mig" (Kvinna, minne från 5 år).

Respondenterna vittnar om hur jämförelser mellan flickorna blir vanliga i samband med idrott och fysisk aktivitet. Mycket liten vikt fästs i dessa berättelser vid ansiktsdrag, hy, hud- och hårfärg m.m. De prepubertala flickorna värderar sina och andras kroppar primärt utifrån ett smalhetsideal.

"När jag var ca 4-5 år och dansade balett blev jag medveten om att vi människor ser olika ut och tyckte nog att de andra såg smalare ut än mig" (Kvinna, minne från 4-5 år).

Flickorna börjar redan på lågstadiet diskutera varandras kroppar.

"Jag kommer ihåg att vi diskuterade strl på våra magar på idrotten" (Kvinna, minne från 6 år).

Flera flickor berättar också om hur deras ökade självmedvetenhet inkräktar på deras möjligheter att ta del i gruppaktiviteter. Redan vid fem års ålder har ett par av flickorna upplevt sin "rundhet" som hämmande under exempelvis gymnastikpassen i förskolan. Tankarna på hur de ser ut under en fysisk aktivitet gör att själva aktiviteten kommer i bakgrunden. Några flickor vittnar om hur de som långa eller bredaxlade upplever sig "klumpiga", men i centrum för berättelserna står framför allt önskan om att inte vara tjock:

"Vi skulle ha redskapsgymnastik och jag kommer ihåg att jag höll på att göra konst med sådana där ringar man hänger. Varför jag kommer ihåg det här minnet beror på att det var en tidpunkt då jag blev väldigt medveten om hur stora jag tyckte att mina lår var. Lårfettet flöt liksom ut när jag satt upprätt med båda benen i ringarna" (Kvinna, minne från 11 år).

För de prepubertala flickorna verkar det inte räcka att inte vara "tjock". För pojarna räcker det att sakna denna egenskap för att bli accepterad, men för flickorna tycks storleksjämförelserna vara av ett delvis annat slag. Många av de kvinnliga respondenterna beskriver hur smalhet var en eftertraktad egenskap man kan ha mer eller mindre av. Ju smalare, desto högre status:

"Jag minns hur jag på balettektioner som liten under någon period började titta på vem som var smalast i gruppen, och att jag avundades den personen. Jag har alltid varit smal själv (hur man nu definierar det...), men det var som att jag alltid ville kolla "vart jag låg" i förhållande till "hur smal jag var" [...] jag minns starkt att jag började titta på vem som var smal, större, eller mullig och att det hade specifik betydelse, och att det var värdefullt att vara smal. Hemskt men jag minns att det var så." (Kvinna, minne från 7 år).

Baddräkter, balettkläder och åtsittande plagg underlättar flickornas jämförelser men framförallt är det nakenhet som från låg- och mellanstadiet blir laddat för många flickor. Flera berättelser handlar om hur idrottsplatser, omklädningsrum och simhallar för många flickor förvandlas till fruktade platser där pinsamma brister blottläggs. En 10-åring berättar hur hon under en lek där hon är naken "helt plötsligt blev väldigt

medveten om hur [hon] såg ut”, och att det därefter inte längre kändes naturligt att vara naken. Samtidigt blir ”tillräckligt stora” kläder under denna ålder ett sätt att skydda sig från andras granskande blickar och eventuell egen skam i samband med fysisk aktivitet. En 8-åring vittnar om rädslan för att inte få en tillräckligt rymlig väst på fotbollsträningen.

Rörelse handlar för de mindre barnen uteslutande om underhållning, men ett antal kvinnliga respondenter minns hur idrotten efterhand får en annan funktion:

”En kompis till mig var smal. Smalare än mig. Jag kommer ihåg att en gång sa hon: ’om jag känner mig lite plufsigt nån gång så brukar jag jogga en runda så har man joggat bort det’. Kommer ihåg att det satt kvar och att jag tänkte att jaha å kan man göra. Kände mig lite orolig också, JAG ville ju inte heller bli tjock. Hade liksom inte tänkt på möjligheten att ”springa sig smal” och det satte igång en liten stress hos mig” (Kvinna, minne från 10-11 år).

Idrotten får från denna ålder allt oftare en instrumentell innebörd. I några fall utvecklas tidigt ett hälsofokus till synes utan negativa bieffekter. I andra fall har den idrotten inte något egensyfte utan är en väg till smalhet. En 11-åringens erfarenhet illustrerar väl denna övergång; hon beskriver att kroppen ditintills varit en källa till njutning: ”leka, springa, bada, njuta av god mat”. Flickans mamma uttrycker att hon blivit ”knubbig”, flickan märker själv ingen skillnad men litat till mammans ord, skäms och bestämmer sig för att tillsammans med en kamrat ”äta mindre och gå långa promenader” för att ”bli smal igen”. Fortsättningen på berättelsen känns igen från flera andra respondenter:

”Jag började jämföra mig och försöka lista ut om jag var smalare eller tjockare, om jag var normal eller inte. Först var det är med godisätandet och promenaderna lite av en lek, en kul grej vi gjorde tillsammans. Men efter hand blev det mer allvarligt, för att slutligen bli extremt ångestfyllt. Både jag och min kompis utvecklade bulimi under tonåren” (Kvinna, minne från 11 år).

Från och med puberteten är det inte längre alltid kroppens förmåga som avgör vad man kan göra med den, utan hur den ser ut. En respondent beskriver hur hennes kroppsliga identitet fram till puberteten baserats på prestationsrelaterade egenskaper, t ex ”snabb” och ”bra balans”, men att hon från och med puberteten identifierar sig med utseendebeskrivningar såsom ”kurvig”.

Flera respondenter berättar hur de som tonårsflickor inte bara mått dåligt över sitt utseende, utan också som en följd detta förlorat möjligheten att göra sådant de tidigare tyckt mycket om.

”jag började känna mig tjockare igen, och jag gick från att älska att bada till att stundtals undvika det till, och började skippa vissa idrottslektioner eller åtminstone att ha med ombyte pga ville inte byta om nära andra så de kunde se hur ful och tjock kropp jag hade» (Kvinna, minne från 12 år).

Tonårsflickornas fokus på utseende stärks ytterligare då många av de i gymnasieåldern slutar idrotta. Flera respondenter beskriver hur deras kroppsuppfattning markant förändras. När kroppen inte längre är ”ett redskap för idrottande” blir synen på kroppen mer negativ. En erfarenhet är att kroppen blir mindre vältränad och därmed mer ”kvinnlig”:

”[När] musklerna minskade lite och kurvorna ökade började jag känna mig mer kvinnlig. [...] När jag var vältränad hade jag i alla fall någon positiv aspekt av min kropp - att den var stark. Att jag blev mer kvinnlig hade sina positiva sidor men det gick hand i hand med att jag blev alltmer ur form.» (Flicka 15 år).

Att sluta träna leder för andra tonårsflickor till missnöje över att gå upp alltför mycket i vikt. Flera respondenter beskriver hur de inte längre känner sig bekväma i sina kroppar. I materialet finns beskrivningar av hur kroppen förfrämligas, hur den inte längre är fullvärdig en del av personen:

”Från att ha tyckt att jag var för smal uppfattade jag mig istället som för kraftig. Jag kände mig inte längre lika bekväm i mig själv och tyckte inte att jag riktigt var ’jag’ längre” (Kvinna, minne från 16 år).

”Från att ha sett min kropp som stark och fin, kändes allt fel. Jag kände mig klumpig och fel. Detta fick mig att se min kropp som någonting negativt, som att den inte var jag på något sätt» (Kvinna, minne från 13-14 år).

Tema 2: Kroppen som syns, döms, göms och bestraffas

Totalt 103 minnen (49%) handlar om upplevelser av hur kroppen betraktats som ett objekt vars värde åtminstone delvis bedöms på basis av hur den ser ut. Detta andra huvudtema fokuserar på respondenternas minnen av att utveckla och försöka hantera missnöje över sina kroppar. En stor del av de utseenderelaterade minnena bär en negativ prägel:

69 svar (67%) från kvinnor och 8(35%) från män gestaltar utseenderelaterade minnen med negativ innebörd. De allra flesta minnena handlar om att känna sig tjock eller för stor, ett mindre antal om förändringar i puberteten, om att känna sig ful eller för smal och om kroppsbehåring.

6 svar (6%) från kvinnor och 3(13%) från män är positivt laddade och beskriver minnen kopplade till positiv kroppsuppfattning.

28 svar (27%) från kvinnor och 12(52%) från män är neutrala eller ambivalenta men har ett tydligt utseenderelaterat innehåll.

Tematisering av de utseenderelaterade minnena. I den tematiska analysen utkristalliserades fyra underteman.

1. ”Att jämföra sig med föreställningar om den perfekta kroppen” redogör för hur ett kroppsideal etableras, särskilt hos flickor, vilket sorts ideal det är och hur jämförelser uppstår.

2. I ”Kroppen under puberteten” avhandlas minnen av pubertetspecifika upplevelser och hur definitionen av en ”normal kropp” under tonåren blir allt mer snäv, samt vilka strategier respondenterna använt för att hantera sina upplevda avvikelser från normen.

3. ”Skammen över att inte passa in” behandlar upplevelsen av att avvika från idealet och vilka konsekvenser det får.

4. Temat ”När kroppsfokus övergår till sjukdom” behandlar avslutningsvis de många berättelser om ätstörningar som materialet bjuder på.

Genomgående även för detta huvudtema är tonvikten på de kvinnliga respondenternas berättelser. En tydlig och konsekvent beskrivning av ett manligt

utseendeideal saknas i materialet. Det finns ett fåtal minnen som berör puberteten och kroppsmisshöje. Däremot saknas nästan helt manliga berättelser om ätstörningar.

Undertema 1: ”Att jämföra sig med föreställningar om den perfekta kroppen”. Av de minnen som rör kroppens utseende har merparten ett självobjektifierat perspektiv – respondenten uttrycker hur hon eller han själv uppfattade sin kropp under barndomen. En överväldigande majoritet av dessa minnen är negativt färgade. De få berättelser som uttrycker acceptans, nöjdhet och egenkärlek härrör alla från förskoleåldern. När barnen jämför sig med andra är det företrädesvis med familjemedlemmar, men utan att nedvärdera sig själva och utveckla ett kroppsmisshöje:

”En annan gång också från väldigt ung ålder (måste ha gått på dagis då med) stod jag med mamma i sovrummet när hon bytte om. Så sa jag 'vilka vackra hängbröst du har mamma'. Detta minne som jag senare också har fått återberättat är väldigt positivt laddat för mig även om det tydliggjorde en uppenbar skillnad mellan kroppar” (Kvinna, minne från 2 år).

Ett mycket stort antal minnen beskriver hur de kvinnliga respondenterna fått sina utseenden bedömda av kamrater, familj och andra vuxna. Även här är de positiva omdömena försvinnande få. Denna sorts minnen är ovanlig bland männen, som utmärker sig med fler neutrala minnen kopplade till egna omdömen snarare än andras, även om det i materialet finns exempel på viktrelaterad mobbing bland pojkarna.

I materialet framträder tydligt två kvinnliga utseendenormer. Flickor förväntas före puberteten vara smala, från puberteten ”kvinnlige” men slanka. Uttryck för dessa normer dominerar de utseenderelaterade minnena och representeras av såväl flickorna själva som vuxna omkring dem. Många av respondenterna rapporterar att de redan i slutet av förskoleåldern hade ett tydligt smalhetsideal. Ett antal respondenter berättar att de redan innan skolstart utvecklat ett misshöje över att inte uppfatta sig som tillräckligt smala. Flera berättelser beskriver minnen av att helt ha saknat medvetenhet om sitt utseende och sedan ha drabbats hårt av omgivningens kommentarer:

”Jag gick på dagis och en i samma ålder sa till mig att jag var tjock. Det är första gången som jag kan komma ihåg som jag blev 'medveten' om kroppen. Tyvärr på ett negativt sätt” (Kvinna, minne från 4 år).

I många fall tycks det vara flickorna själva som upptäcker att de avviker. Någon antydning om att deras uppfattning har ett yttre ursprung finns inte alltid. I flera fall ägnar sig flickorna åt tysta jämförelser. Misshöjet som flickorna berättar om utgår mycket ofta från jämförelser med syskon, skol- eller idrottskamrater:

”Jag kände mig alltid rundare/större/tjockare än andra barn/flickor i min egen ålder” (Kvinna, minne från 5 år).

I de manliga respondenternas minnen framträder ingen tydlig bild av ett allmänt spritt utseendeideal för pojkar under låg- och mellanstadiet.

Undertema 2: ”Upplevelsen och skammen över att inte passa in”. Mycket i materialet tyder på att flickornas utseendemedvetenhet ökar avsevärt i samband med skolstart. I mötet med alla nya, okända kroppar uppstår jämförelseprocesser. Många minnen handlar om hur skolstarten gett respondenterna upplevelser av att deras värde nu delvis bestäms utifrån hur de ser ut, och i synnerhet utifrån hur smala de är.

”Jag kommer ihåg att när jag började skolan kände jag mig mycket större än alla de andra tjejerna. Alltså knubbigare. Och att mitt hår var brunt och alla andras var blont. Jag är helsvensk med blå ögon men just det där med

håret och lite i hudfärgen var annorlunda. Alla andra var liksom rosa och blonda” (Kvinna, minne från 7 år).

Berättelser om missnöje över ansiktsdrag, hår eller enstaka kroppsdelar är annars ovanligt i materialet. Smalhetens har en helt central roll och framstår som motsatsen till fulhet: ”Jag upplevde att min kropp uppfattades av andra som [antingen] ful eller smal”.

Många minnen belyser hur flickor i grundskolan faller kommentarer om varandras kroppar. De få gånger kritiken är positiv handlar det om att berömma smalhet. I dessa minnen är flickornas omdömen om varandras kroppar nästan alltid negativa. I materialet finns både till synes oskyldiga konstateranden och renodlad mobbing. Flickornas smalhetsideal leder i flera fall till att normalvikt uppfattas som övervikt:

”Syrran var väldigt smal och jag var nog lite mer normal i kroppsbyggnaden, men när jag jämfördes med henne så blev jag ju tjock. Jag kände så starkt att det var dåligt och negativt att vara tjock. Och detta har följt med mig hela livet” (Kvinna, minne från 6 år).

Många av flickorna som kritiserats verkar inte alls ha varit överviktiga – däremot har de haft synliga magar. Sådana magar kallas återkommande i materialet för ”bebismagar” och den flicka som har en sådan riskerar kallas för ”tjock”. En lösning är att börja dra in magen:

”Jag kommer ihåg när jag var ganska liten och min bästis var mycket smalare än jag. När vi var i badhuset gick jag och upprepade ett mantra i mitt huvud; ”håll in magen, håll in magen, håll in magen» (Kvinna, minne från 8 år).

Flera respondenter uttrycker att de fr o m mellanstadiet i vissa situationer förväntats uttrycka missnöje över sina kroppar, alldeles oavsett om det var missnöjda eller ej. Nöjdhet över sitt utseende kan också det föranleda kritik och indirekta uppmaningar att utveckla och uttrycka missnöje över sin kropp. Det handlar här om ett delat missnöje, ett slags kollektiv klagan över ens kroppsliga tillkortakommanden.

Möjligen kan vuxna bidra till att motverka att denna sorts osunda kroppsmissnöjesnormer etableras. En respondent berättar hur hennes lågstadieklass besöker ett badhus och i omklädningsrummet träffar en grupp mellanstadieflickor som säger sig ”hata sina kroppar”. Detta föranleder ett samtal med läraren och att en ”pakt” sluts:

”Då gjorde vi en pakt tillsammans med vår fröken som också va i omklädningsrummet som innebar att vi aldrig fick säga något dåligt om oss själv! Oja! Jag har aldrig tänkt och kritiserat något på mej själv. Tacksam att vi ingick denna mer eller mindre seriösa pakt innan vi blev så värst kroppsmedvetna» (Kvinna, minne från 10 år).

I materialet förekommer återkommande kvinnliga berättelser om besvärande kommentarer från föräldrar och vuxna släktingar. Omdömena både beskriver ”problemet” och förskriver ”lösningen”. Tydliga utseendeideal formuleras i fraser som en pappas ”När man är lång som du så ska man vara smal. Jag förstår att han inte tycker att jag är det men borde bli det” (14 år). Flera respondenter om att ha blivit retade och förlöjligade av familj och släkt på grund av sin vikt.

”När jag växte upp fick jag ofta höra från min familj att jag var tjock eller fet. Att jag behövde gå ner i vikt var något som påpekades från både min

mamma och hennes partner, mina morföräldrar och mina syskon» (Kvinna, minne från 8 år).

Det är också tydligt att flickorna kunnat fästa stor uppmärksamhet vid enstaka uttalanden som inte nödvändigtvis uppfattats rätt. En respondent minns att då hon kallades "tung" som 8-åring tog hon för givet att det betydde att hon var tjock. Att en kamrats mamma påpekar att "du äter mycket" förvandlas lätt till "du äter för mycket" och blir därmed en uppmuntran att äta mindre. Andra gånger har vuxnas inbördes samtal om sina matvanor påverkat flickorna indirekt. Vuxna som säger att de "bara vill ha en halv kaka" tycks ha kunnat påverka närvarande flickor att följa deras exempel.

I materialet illustreras flera gånger hur möten med hälsoauktoriteter leder till upplevelser av att avvika från den önskvärda normen. Att i låg- och mellanstadiet vägas och mätas är i flera fall bakgrunden till omfattande tvivel och skam:

"Jag kommer ihåg ett minne från när jag gick i ettan eller tvåan på grundskolan, då jag och en annan tjej i klassen låtsades väga oss på en påhittad våg efter att ha varit hos skolsköterskan och fått höra att vi låg 'lite över vår kurva'. Det var hemskt" (Kvinna, minne från 7-8 år).

Trots att skolsköterskorna/skolläkarna i vittnesmålen ger "goda råd" är resultaten inte alltid goda. Enstaka meningar om kurvor, kost och träning har hos flera respondenter lett till en osäkerhet som framstår som mycket svår att övervinna, delvis för att den framstår som objektivt sann. Den kroppsnormativitet som hälsoundersökningarna etablerar tjänar som fundament till de kvantitativa diskussioner kring storlek och vikt som återkommer i materialet. En kvinna berättar om effekterna av besöken hos skolsystemen:

"I klassen började man jämföra varandras vikt och kommentera detta, vad som är mycket och lite, vem som är tjock och vem som är smal» (Kvinna, minne från 10 år).

En annan respondent berättar om hur flickorna utan hänsyn till längd jämför alla klasskamraters vikt, hur endast låg vikt räknas som "normalt" och hur idealet är att väga minst. Det är genom hälsoundersökningarna flickorna går från personrelativa jämförelser till normbaserade omdömen utifrån det exakt kvantifierade idealet: "kurvan" eller BMI-måttet.

Under eller strax innan puberteten blir också bilder av kroppar på tv, i "tonårstidningar" och på sociala medier utgångspunkter för jämförelser mellan den egna kroppen och andras. Ett antal respondenter upplever att det sedan en tid finns en "tränings- och hälsohets" där träningen och kosthållningen antas ge skönhets effekter. En respondent berättar om medias smittsamma natur:

"Jag tror [att media] under en längre tid påverkade både min egen syn och mina vänners syn på kroppen. Och att kanske även vänner som blivit påverkade i sin tur "överförde" det till sin omgivning (mig)» (Kvinna, minne från 13 år).

Rädslan för att vara "för stor" dominerar i materialet, men smalhet är inte nödvändigtvis ett skäl att vara nöjd. Ett antal kvinnliga respondenter vittnar om hur de under uppväxten fått besvärande frågor av vuxna om huruvida de äter tillräckligt. Många har också fått kostråd för att "se mer hälsosamma ut": dricka grädde, näringsdrycker och äta mer fett. Det tycks som om omtanke och oro över ätstörningar ligger bakom många av

kommentarerna. En del respondenter har blivit retade av jämnåriga för att vara alltför smala. I materialet förekommer tillfällena som "tändsticken" och uttryck som "kråkben".

Att få uppskattande kommentarer tycks också kunna leda till missnöje, särskilt om man själv upplever sin kropp som normal snarare än smal. Flera respondenter uttrycker att främmande personer tagit sig friheten att uppskattande kommentera deras smalhet. Att de ogenerat kunnat kommentera deras vikt på ett sätt som varit svårt om de varit överviktiga skulle kunna bero på att smalhet antas vara är en eftertraktad egenskap:

"Tidigare i mitt liv var det jobbigt att vara sen i puberteten och därmed också väldigt smal. Detta var inte förbjudet att kommentera då smalt är "bra" eller "fint". När jag var ungefär 13, 14 år så fick jag frågan om jag hade anorexi av en bekant och hon ställde frågan som om det skulle vara något positivt och i form av en komplimang, detta gjorde mig väldigt upprörd" (Kvinna, minne från 13-14 år).

Att uppfatta sig eller uppfattas som för kort kan också vara problematiskt. I materialet dominerar beskrivningar i vilka flickan själv jämför sig med andra, men det förekommer också att omgivningen kommenterar längd. Av naturliga skäl förknippas längd med ålder och därmed mognad och kunskapsnivå. Att vara ovanligt kort är upp till puberteten för några respondenter förknippat med att värderas lägre än jämnåriga som vuxit sig längre. Särskilt känsligt tycks det faktum vara att kortvuxenhet innebär att man inte lämnat föregående barndomsperiod bakom sig, t ex förskoleåldern.

Männens beskrivningar av utseendejämförelser är betydligt färre och mindre uttömmande. Många av minnena är dessutom neutralt färgade. Många respondenter uttrycker att de upplevt att de avvikit från normen genom att vara korta, långa, smala eller runda, men utan att tala om vilka inre- och yttre konsekvenser detta inneburit.

Undertema 3: "Kroppen under puberteten". Materialet skildrar åtskilliga exempel på svårigheter som kvinnliga deltagare förknippar med att vara tidigt utvecklad. Respondenter som berättar att tidigt kommit i puberteten minns hur puberteten framstod som en fiende, något man "absolut inte ville komma in i". Att få en mer vuxen kropp före klasskamraterna kan framkalla en upplevelse av att vara "tjock". Det beskrivs också som genant att plötsligt avvika från klasskamraterna. Att t ex få flytningar mycket tidigt blir en obehaglig upplevelse för den som inte hunnit lära sig vad det är för något. Flickor som minns att de varit först med att utveckla bröst och fått hårväxt före de andra vittnar om skam och oro. Denna oro kan vara kopplad till upplevelsen av att "det är något fel på en".

"När jag började utveckla bröst och blev längre än många av mina klasskamrater kände jag mig annorlunda och fel. Jag ville inte sticka ut och det kändes tydligt för mig att jag inte längre var ett barn längre» (Kvinna, minne från 10-11 år).

Att närstående vuxna (ofta entusiastiskt) kommenterar flickornas förändringar kan också leda till obehag och en önskan om att gömma sig. Flera respondenter berättar om försök att dölja sina framväxande vuxenattribut. De klipper i smyg bort sitt hår under armarna, undviker att vara nakna inför andra både i skolan och i hemmet, och skäms när de måste visa upp sina nya kroppar i t ex simhallen. I många svar görs kopplingar mellan det obehag som uppstod då och den oro de än idag kan känna i t ex omklädningsrum.

Att utvecklas senare än genomsnittet kan också leda till oro och obehag. I materialet framkommer hur känsligt det kan vara att ligga efter. Att utveckla bröst

beskrivs som mycket viktigt, något som man kan längta efter. Det kan därför vara särskilt stressande att bröstet dröjer med att börja växa. I följande citat beskrivs det paradoxala i att en BH både kan dölja bröst och dölja frånvaron av bröst:

”Som kvinna och ’sen’ i puberteten var det mycket ängsligheter när det kom till bröstet. Många i min klass fick bröst före mig och det var inget som de i klassen var tysta om. Det var mycket jämförelser och frågor. Speciellt när det kom till frågan om man skaffat BH ännu eller inte. Även fast bröstet knappt hade börjat växa blev det ändå viktigt att ha någon sorts topp eller liknande som skulle täcka bröstet som plötsligt blev förbjudna att visa” (Kvinna, minne från 12 år).

Det som tidigare varit en källa till stolthet, t ex ”att vara så pass smal att revbenen syntes”, kan bli en källa till skam när allt fler i kamratgruppen kommer i puberteten:

”När vi började komma in i puberteten började jag istället skämmas över att jag inte hade några former (rumpa, bröst, smal midja, höfter) samtidigt som jag hatade att magen inte var helt platt” (Kvinna, odaterat minne).

Det är också viktigt att utvecklas ”lagom mycket”. Materialet understryker att det under tonåren kan vara lika svåruthärdligt att ha en alltför uttalad ”kvinnlighet” som att ha behållit sin prepubertala kroppsform. Särskilt viktigt tycks vara att inte avvika genom att ha för stora bröst eller för stor rumpa. Upplevelsen av att mycket snabbt genomgå stora förändringar beskrivs i materialet som något potentiellt mycket skrämmande. Stora bröst eller stor rumpa kan också upplevas och/eller uppfattas som övervikt. Några respondenter berättar också om hur de retats av klasskamrater för sina accentuerade kvinnliga former.

Ett 20-tal minnen belyser på olika sätt hur bröst spelat en central roll i respondenternas kroppsliga utveckling. Ett tiotal kvinnor berättar hur de minns det som ”nervöst”, ”pinsamt” och ”obehagligt” att utveckla bröst under åldrarna 10-12 år. Att vara först eller bland de första beskrivs här överlag som en källa till ångest och en önskan att gömma bröstet. Det är också generande, berättar flera respondenter, att kroppsförändringarna väcker det motsatta könets intresse. Samtidigt visar materialet på mångfalden av reaktioner som bröstutvecklingen väcker; somliga längtar, andra bävar, någon vill ha större, en annan mindre. Det enda gemensamma för dessa berättelser är återigen hur besvärande det är att avvika från normen:

”Jag fick bröst ganska tidigt, på mellanstadiet, innan flera av mina kompisar. Det var väldigt jobbigt då. Kommer ihåg att en jämnårig kille skrev på msn: ’hej är det du med tutarna’, ungefär. Det var jobbigt och jag började skämmas mycket för min kropp för att den var mer välutvecklad än flera andra tjejer som fortfarande hade platta barnkroppar” (Kvinna, minne från 10-11 år).

Ett mindre framträdande pubertetsrelaterat tema utgörs av de berättelser som rör menstruationen. Flera respondenter beskriver minnet av den första mensen som starkt. Materialet antyder att de känslomässiga reaktionerna varierar; till de positiva hör en stolt känsla av att nu tillhöra den ”häftiga” gruppen som kommit i puberteten:

”Det var en spännande upplevelse som jag ’väntat’ på. Man hade hört flera andra i klassen som redan hade fått sin första och det verkade så spännande.

Sen kom det fram att många inte hade fått sin mens utan bara hittat på för att vara häftiga” (Kvinna, minne från 13 år).

Under puberteten blir det enligt många kvinnliga respondentsvar viktigt att ”behandla” sina kroppar. Under tonåren blir kvinnokroppen föremål för ett flertal kompensatoriska strategier. I materialet framträder en förväntan på tonårsflickorna att genom kläder framhäva eller skapar former och samtidigt dölja kroppens mindre ”önskvärda” egenskaper och delar. Klädvalet leder till en polarisering mellan det önskvärda som accentueras och det ”fula” som döljs.

Det blir för många kvinnliga respondenter också viktigt att hantera generande hårväxt. Dryga 10 berättelser handlar om flickors upplevelser av kroppsbehåring. Flera minnen daterade till låg- och mellanstadietiden beskriver hur omgivningen har uttalat negativa omdömen kring håriga armar och ben. Det framstår som om det mest generande med kroppshåret är att det ses som ett manligt attribut. Flera kvinnor som när de var flickor inte rakade benen och andra kroppsdelar berättar om hur de blivit jämförda med killar, men också med apor. Genomgående för de negativa kommentarerna är att det är killar snarare än andra flickor som fäller dem, och att hårrakning är ett sätt att ”bli mer kvinnlig”.

”Det var den dagen killarna i klassen såg att jag hade hår under armarna och kallade mig den ludna gorillan resten av dagen. Efter det började jag raka mig under armarna» (Kvinna, minne från 12 år).

Materialet pekar tydligt på att tendensen att dölja ”det fula” förstärks under puberteten. Kvinnliga respondenter berättar om hur de täckt vita alltför smala eller vita ben, dolt bristningar på låren, undvikit att bli fotograferade och stannat hemma då de haft problem med acne. Det gemensamma är oron för att sticka ut från mängden:

”När jag var mindre så tyckte jag det var jobbigt eftersom att jag stack ut ur mängden, det ville jag absolut inte göra, jag ville vara som alla andra» (Kvinna, minne från 13 år).

I materialet de manliga respondenterna bidrar med framstår acne som det centrala utseenderelaterade problemet under puberteten. Det enda övriga mönster som materialet bjuder på är en upptagenhet vid vikt. Merparten av de minnen som rör oönskad smalhet är för männen daterade till puberteten. Enstaka berättelser rör ett mansideal som beskrivs bli viktigt under puberteten. Det följande är en av få beskrivningar av detta ideal:

”När jag var 13 så var det mycket snack om magrutor och stora bröstmuskler i omklädningsrummet. Speciellt en kille som hade det och det var verkligen ett ideal som jag försökte eftersträva och än idag ser som ’normalt’” (Man, minne från 13 år).

Undertema 4: ”När kroppsfokus övergår till sjukdom”. Ett stort antal kvinnliga respondenter (drygt 30) uppger att de haft och/eller har ätstörningar. I berättelserna dominerar olika varianter av anorexi. Ett tydligt mönster utkristalliserar sig i beskrivningarna: på grund av egna eller andras jämförelser utvecklar flickorna en förhöjd medvetenhet om utseende och vikt, blir allt mer missnöjda över sina kroppar och skäms inför att visa dem. De vill passa in och uppskattas och börjar därför i tonåren banta och/eller träna intensivt. Den efterlängta upplevelsen av att ”vara normal” uteblir eller är kortvarig, viktnedgången urartar och ätstörningen är ett faktum. I många

fall finns vad som beskrivs som utlösande faktorer: nedlåtandekommentarer från vänner eller familj, mobbing och i ett par fall också sexuella kränkningar. Intressant nog uppger några respondenter att det istället är ”välmenande råd” om kost och hälsa som varit startskottet.

Det är möjligt att grovt indela respondenterna med ätstörningserfarenheter i två kategorier. Å ena sidan finns den majoritet som till en början upplever sig eller omnämns som större än genomsnittet. Å andra sidan finns också de som inte upplever sig eller beskrivs som ”knubbiga” eller ”större än andra”, men som av olika skäl utvecklar en överdriven upptagenhet vid sin kropp. Denna grupp upplever sig till att börja med som ”normala” men blir i mötet med andra osäkra på vad som egentligen är normalt. I följande citat berättar en respondent hur hon upplever att hennes ätstörning paradoxalt nog inleddes med att hon påstods äta för lite:

”När min idrottslärare påstod att jag åt för lite, vilket jag eller min mamma inte tyckte att jag gjorde, detta ledde dock till att jag började tänka mycket på min vikt, hur jag såg ut, hur mycket jag tränade (jag tränade mycket och åt därefter åt mkt jämfört med mina jämnåriga klasskompisar). Detta ledde senare till att jag började äta mindre, för att jag fick för mig att jag kanske var för tjock. Jag började tänka mycket mer på vikten och hur jag såg ut i spegeln osv, vilket ledde till en mild grad av ätstörning” (Kvinna, minne från 13-14 år).

En majoritet av respondenterna som skriver om ätstörningar berättar om att deras besvär fortfarande kvarstår, eller att de börjat äta normalt men ännu lider av en stark upptagenhet vid sådant som rör utseende, kost och hälsa. Kroppen beskrivs av dessa respondenter som ett oändligt förbättringsprojekt man aldrig kan vila ifrån. Många respondenter beskriver det svåra i att förverkliga ett verkligt hälsosamt kroppsideal, när detta inte stämmer överens med det synnerligen slanka kroppsideal som t ex modetidningar förmedlar. En respondent uttrycker hur hon skulle vilja befria sig helt från det objektifierande förhållningssätt hon har till sin kropp:

”Jag har fortfarande väldigt svårt att se min kropp på ett positivt sätt. Den blir lätt ett projekt som ska korrigeras och åtgärdas, trots att jag vet att jag har en normal vikt. Jag önskar att jag kunde få tillbaka synen på kroppen jag hade i den tidigare delen av min barndom – den som var mer lust- och upplevelseorienterad. Men tyvärr tror jag det är väldigt svårt, särskilt med tanke på dagens hets kring kosttrender, träning och krav på att leva hälsosamt» (Kvinna, 32 år).

Två manliga respondenter berättar att de i tonåren utvecklat ätstörningar som de fortfarande i någon mån lider av. De berättar båda om att de från mellanstadiet uppfattat sig som tjocka, skämts för sin kroppsform och blivit mobbade för sitt utseende:

”Minns inte hur gammal jag var men jag minns att jag skulle prova en tröja och började gråta i provrummet för att jag tyckte att jag var så tjock. Fick en ätstörning vid 16 års ålder. Det gjorde att synen på min kropp förändrades rätt dramatiskt” (Man, minne från 8-9 år).

Diskussion

Studiens syfte var att utifrån kroppsuppfattnings- och embodiment-teorier undersöka vuxna personers kroppsrelaterade minnen från barndomen. Den tematiska analysen av de 287 enkätsvaren genererade två huvudteman och sju underteman som tillsammans besvarar studiens frågeställning. I analysen framträdde en tydlig distinktion mellan minnen av den använda och upplevda kroppen och de minnen som rör kroppen som ett utifrån betraktat objekt. Uppdelningen i två huvudteman, ett funktionsrelaterat och ett utseenderelaterat, föll sig därför naturlig och harmonierar väl med de två teoretiska begreppen embodiment och kroppsuppfattning.

Resultatet visade på en typisk kroppsrelationsutveckling under barndom och ungdomstid som överensstämmer med tidigare forskning (Piran & Teall, 2012). Denna utveckling börjar med fokus på inre upplevelser och kroppens funktion i barndomen och fortsätter med framväxten av en objektifierad kroppsuppfattning i samband med skolstart (Fredrickson & Roberts, 1997). Preadolescensen präglas av ett fokus på utseendeideal, sociala jämförelser och kroppsmissnöje (Lowe & Tiggemann, 2003). Under puberteten blir problem med negativ kroppsuppfattning vanligare (Wertheim & Paxton, 2011) och under samma period uppkommer i vissa fall ätstörningar (Rodgers, Paxton & McLean, 2014).

Studien visar i enlighet med forskning inom embodiment (Piran & Teall, 2012; Piran, 2015), att de tidigaste minnena domineras av förkroppsligade upplevelser, medan minnen som relaterar till den objektifierade kroppen blir vanligare i takt med ökad ålder. De tidigt daterade och funktionsrelaterade minnena är också de ljusaste. Nära 40% av de funktionsrelaterade minnena har en positiv prägel, mot bara cirka 10% av de utseenderelaterade. Det är värt att notera att de negativt färgade minnena gällande funktion primärt rör smärta, en övergående upplevelse som varken inbegriper jämförelser med andra, självobjektivering eller skam. Minnena som härrör från förskoleåldern illustrerar väl den upplevande och använda kroppen som beskrivs i embodiment-forskningen (Grundén, 2005; Piran, Carter, Thompson & Pajouhandeh, 2002). Många respondenter uttrycker tydligt att de vid denna tid ännu saknade en objektifierad kroppsuppfattning. I materialet återfinns istället embodiment-dimensioner såsom starkt förkroppsligade känslor, kroppslig njutning, (autoerotisk) sexuell lust och lustdrivet utforskande av kroppen som en uppskattad, användbar och fullvärdig del av ens person.

Nästan samtliga minnen som rör kroppslig njutning i materialet återfinns intressant nog i den tidiga fasen av kroppsrelationsutvecklingen. Enligt Teall kan adolescensens upplevelser av korsetterring (Teall, 2015) hämma förmågan till att njuta av fysisk aktivitet. I en kvalitativ studie av Cockburn och Clarke (2002) konstaterades att många flickor under puberteten slutade uppskatta rörelse, skolidrott och sport. Ibland avstod de helt från dessa aktiviteter till följd av upplevelser av objektivering, sexualisering och medföljande kroppsmissnöje. Materialet i denna studie stämmer väl överens med dessa fynd. Många minnen handlar om att i samband med rörelse genomgå ett perspektivskifte där den förkroppsligade och ofta njutbara upplevelsen av aktiviteten ersätts av en kritisk granskning av kroppens utseende. Den tendens till undvikande av ångestväckande rörelserelaterade situationer som återfinns i studien innebär tyvärr ett undvikande också av just den sorts aktiviteter som skulle kunna stärka flickornas känsla av embodiment och befrämja ett funktionellt perspektiv på kroppen (Fredrickson & Roberts, 1997). Det är dock viktigt att särskilja mellan lustbetonad och tävlingsinriktad fysisk aktivitet. Fredrickson och Roberts betonar att fysisk aktivitet kan förhindra självobjektivering och höja graden av embodiment. I deras studie framgick dock att

lagidrott, dans och gymnastik med tydliga tävlingsinslag också kan leda till en objektifierad, förfrämligad och kritiskt granskande syn på kroppen samt tendenser till bristande kroppsomsorg och ett negligierande av kroppens behov av näring och återhämtning.

I tidigare forskning (Smolak, 2011) har minnen relaterade till kroppsuppfattning och utseende varit vanligare bland kvinnor än bland män. Dessutom förekommer dessa minnen bland kvinnorna från en lägre ålder. Denna studie bekräftar dessa fynd. I materialet är sambandet mellan kroppsobjektivering och kroppsmissnöje också starkare i kvinnogruppen än bland männen, vilket ligger i linje med tidigare forskning (Kostanski & Gullone, 1998; Wertheim & Paxton, 2011) som visar att positiv kroppsuppfattning bland tonårsflickor är ovanligt.

Många minnen från de manliga respondenterna är ytligt formulerade och utelämnar information av känslomässig karaktär. Medan männen många gånger nöjer sig med uttalanden som "Jag var knubbig" talar de kvinnliga respondenterna om sin "knubbighet" utifrån sociala jämförelser, kroppsmissnöje och beteendemässiga konsekvenser. Dessa skillnader skulle kunna reflektera skillnader mellan hur män och kvinnor förhåller sig till kroppen, vara en effekt av en manlig ovilja att tala om kroppsuppfattning eller uttrycka en eventuell generell tendens till fåordighet i mansgruppen. Hargreaves och Tiggemann (2006) fann i en studie av massmedias inverkan på tonårspojkars kroppsuppfattning att deltagarna upplevde att kroppsuppfattning var ett diskussionsämne som rörde "flickor och homosexuella" men knappast dem själva. Denna åsikt finns inte uttalad i materialet men skulle kunna vara en förklaring till männens relativa tystnad.

Materialet visar att de utseendemässiga jämförelsekriterierna under barndomen och adolescensen skiljer sig åt. Medan de yngre flickornas kroppsomdömen tycks vara baserade på enkla dikotomier såsom smal/tjock jämför sig tonårsflickorna utifrån en mängd skönhetskriterier. Denna till synes betydelsefulla skillnad saknas i den granskade litteraturen men framträder tydligt i föreliggande studie. I materialet som rör tonåren finns en tendens till mer komplexa jämförelser. Flickorna är inte längre enbart smala eller tjocka utan börjar nu "*jämföra 'positiva' kroppsdelar som en är 'nöjd' med, men främst 'negativa', som en är missnöjd med*". I materialet som rör puberteten dominerar mångfaktoriella utvärderingar där ett flertal kroppsegenskaper bedöms (bröst, midja, höfter, rumpa, ben, ansiktsdrag, kroppsbehåring), var och en utifrån flera kriterier. Exempelvis kan bröst 1) finnas eller inte finnas, 2) vara tidigt eller sent utvecklade, 3) vara små eller stora, 4) ha rätt eller fel form, 5) ha eller sakna bristningar etc. Resultatet visar också tydligt hur flickor upplever det som svårt att vara tidigt eller sent utvecklade. Möjligheterna till att identifiera sig som "avvikande" framstår under puberteten som avgjort större än under barndomen.

Det är önskvärt att framtida studier kring barns kroppsrelaterade upplevelser närmar sig ämnet från flera perspektiv och genom olika metoder. Enkätstudier med öppna frågor kan passa studier med en explorativ ansats, men ger inte nödvändigtvis tillräckligt fullständiga svar för att generera en uttömmande förståelse (Willig, 2013). Respondenter som i en intervjustudie skulle kunna bidra med rikhaltigt och nyanserat material kan i en enkätstudie begränsas av svårigheter att uttrycka sig skriftligt eller för att de behöver uppmuntran för att ge mer fullödiga svar. Många av de fåordiga svaren tar upp minnen av potentiellt intressanta händelser och skeden, men saknar till exempel information om affektiva och beteendemässiga konsekvenser. Genom exempelvis semistrukturerade intervjuer (Willig, 2013) hade dessa informationsluckor kunnat fyllas

genom att ställa fördjupande frågor. Dessutom hade man kunnat undersöka respondenternas attityd till att dela med sig av sina minnen och vilka känslor det kan framkalla. Samtidigt måste fördelarna med valet av datainsamlingsmetod lyftas fram. Enkätformatet garanterade total anonymitet vilket kan ha underlättat för respondenterna att dela med sig av svåra minnen de eventuellt inte hade velat berätta om i en enskild intervju eller i en fokusgrupp. Datainsamlingsmetoden möjliggjorde också att minnen från ett stort antal individer kunde samlas in utan att detta krävde en större arbetsinsats under datainsamlingsfasen.

Enkätmaterial i denna studie är på gott och ont retrospektivt. Det kan vara praktiskt och etiskt komplicerat att göra studier på barn i utsatta situationer. Många av de händelser och processer materialet innehåller har också fått sin innebörd först i efterhand och hade inte kunnat rapporteras omedelbart efter att de ägt rum. Att vuxna deltagare fritt fick välja ett tidigt kroppsrelaterat minne gör också att studien ger indikationer om vilken sorts kroppsminnen som förblir starka. Det säger också något om vilka sorters barndomsminnen vuxna människor vill dela med sig av. Det retrospektiva perspektivet på de händelser som beskrivs innebär dock också att minnena kan ha förvanskats under de ibland många år som gått sedan händelsen ägde rum. Det är tänkbart att ett minne av t ex mobbning förvanskats vad gäller både det yttre innehållet (själva mobbningen och offrets strategier) och de inre processer mobbningen föranledde (t ex skam, sorg eller rädsla). Det är dessutom tänkbart att vissa respondenter väljer att i enkäten framställa sitt minne annorlunda än de minns det.

En brist i denna studie är den snedvridning utifrån kön som finns i respondentgruppen, där unga kvinnor är klart överrepresenterade. För denna stora grupp finns en tillfredsställande grundning i data för samtliga teman. Minnena som rör manliga erfarenheter är däremot överlag för få, liksom minnen som beskriver embodiment och/eller positiv kroppsuppfattning under tonåren. Föreliggande studie misslyckas med att grundligt utforska dessa erfarenheter, vilket är olyckligt då de fortfarande är mindre beforskade än t ex olika former av kroppsmisshandling (Holmqvist Gattario, 2013).

Studien utfördes av endast en person. Ambitionen har varit en datanära tolkning men innehåller av nödvändighet subjektivitet. Som komplement till de handledningssamtal som ägt rum hade tematiseringens reliabilitet kunnat stärkas genom en interbedömarkodning av en oberoende person.

Det är önskvärt att framtida studier undersöker fenomen som i föreliggande studie endast representerats högst marginellt, i synnerhet små pojkars utveckling av kroppsuppfattning och självobjektivering av kroppen. Framväxten av en manlig utseendekultur på senare år (Levine & Chapman, 2011) motiverar till grundliga undersökningar av dess eventuella konsekvenser för pojkars relationer till sina kroppar, samt embodiment-erfarenheter från puberteten och tonår. Det är också angeläget att fortsätta beforska barns förkroppsligade erfarenheter och deras upplevelser av korsetterring/disembodiment, ett forskningsfält som ännu befinner sig i sin linda (Teall, 2015). Det vore intressant att med kvalitativ ansats direkt fråga barn i olika åldrar om relationerna de har till sina kroppar, då mycket få sådana studier gjorts. Framtida retrospektiva studier skulle kunna dra nytta av att tillämpa intervjuer. Det skulle då kunna bli möjligt att utforska längre händelseförlopp och bättre kunna besvara frågan om hur graden av embodiment/disembodiment utvecklas och förändras under uppväxten.

Självobjektivering och andra sorters disembodiment kan betraktas som ett adaptivt försvar mot ett psykiskt lidande (Teall, 2015). Genom att betrakta kroppen som ett objekt bland andra objekt i världen snarare än som en integrerad del av självet uppstår en ångestlindrande distans till de negativa känslor och tankar som har med kroppen att göra. Individerna får därigenom en viss känsla av kontroll och skydd. Detta avståndstagande kan vara både medvetet och omedvetet och har observerats bland offer för mobbning, ätstörningspatienter, våldtäktsoffer, personer med kronisk smärta m.fl. Gemensamt är att självet söker befria sig från känslan av maktlöshet och en smärtsam relation till den skadade, förlöjligade eller skändade kroppen. Priset för detta avståndstagande kan dock bli högt. I den dissociativa processen slutar individen känna och uppleva sin kropp. Hon förlorar sin intuitiva medvetenhet och förståelse för sin hunger, sina sexuella begär och sin kropps naturliga rörelsemönster, och kan i förlängningen bli oförmögen till kroppsliga förankrade känslor och njutning.

Denna studie handlar till stor del om omotiverat lidande. Den beskriver hur kroppar orsakar lidande - trots att dessa kroppar inte är sjuka eller skadade. Den skildrar också hur korsettringen och förfrämmandet av kroppen inte bara skapar lidande, utan också omöjliggör njutning och glädje. Den ökande omfattningen av dessa destruktiva fenomen i allt lägre åldrar motiverar starkt fortsatt forskning. Det är angeläget att framtida forskning undersöker hur objektiveringen av kroppen uppstår och utvecklas, men framförallt hur denna process effektivt kan förebyggas i en barndom som verkar bli allt kortare.

Referenser

- Birbeck, D. J., & Drummond, M. J. (2003). Body image and the pre-pubescent child. *The Journal of Educational Enquiry*, 4(1), 117-127.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York: Guilford Press.
- Cockburn, C., & Clarke, G. (2002). "Everybody's looking at you!": Girls negotiating the "femininity deficit" they incur in physical education. *Women's Studies International Forum*, 25(6), 651-665.
- Dohnt, H. K., & Tiggemann, M. (2006). Body image concerns in young girls: The role of peers and media prior to adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 35(2), 135-145.
- Folkhälsomyndigheten (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14. Grundrapport*. Östersund: Folkhälsomyndigheten. [Elektronisk]. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationer/Skolbarns-halsovanor-i-Sverige-201314/>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206.
- Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, 7, 205–212.
- Gattario, K. H., Frisén, A., & Anderson-Fye, E. (2014). Body image and child well-being. In *Handbook of Child Well-Being* (pp. 2409-2436). Springer Netherlands.
- Grundén, I. (2005). *Att återerövra kroppen – En studie av livet efter en ryggmärgsskada*. Opublicerad doktorsavhandling, Göteborgs universitet: Institutionen för pedagogik och didaktik, Göteborg.
- Holmqvist, K., & Frisén, A. (2012). "I bet they aren't that perfect in reality." Appearance ideals from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9, 388-395.
- Holmqvist Gattario, K. (2013). *Body Image in Adolescence: Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology*. Opublicerad doktoravhandling, Göteborgs universitet: Psykologiska institutionen, Göteborg.
- Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39(02), 255-262.
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi – att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber.
- Levine, M. P., & Chapman, K. (2011). Media influences on body image. I T. F. Cash & L. Smolak (red), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, 101-109. New York: Guilford.
- Lowes, J., & Tiggemann, M. (2003). Body dissatisfaction, dieting awareness and the impact of parental influence in young children. *British Journal of Health Psychology*, 8(2), 135-147.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale Development and Validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181-215.

- Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & McLean, S. A. (2014). A biopsychosocial model of body image concerns and disordered eating in early adolescent girls. *Journal of youth and adolescence*, 43(5), 814-823.
- Piran, N., Carter, W., Thompson, S., & Pajouhandeh, P. (2002). Powerful girls: A contradiction in terms? Young women speak about the experience of growing up in a girl's body. I S. Abbey (red.), *Ways of knowing in and through the body: Diverse perspectives on embodiment*, 206–210. Welland, Kanada: Soleil Publishing.
- Piran, N., & Teall, T. (2012). The developmental theory of embodiment. *Preventing eating-related and weight-related disorders: Collaborative research, advocacy, and policy change*, 169-198.
- Smolak, L. (2011). Body image development in childhood. I T. F. Cash & L. Smolak (red), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, 67-75. New York: Guilford.
- Teall, T. L. (2015). *A quantitative study of the Developmental Theory of Embodiment: Implications to health and well-being*. Opublicerad doktorsavhandling, University of Toronto: Department of Applied Psychology and Human Development, Toronto.
- Tiggeman, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. I T.F. Cash & L. Smolak (red), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, 12-19. New York: Guilford.
- Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2011). Body image development in adolescent girls. I T.F. Cash & L. Smolak (red), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, 76-84. New York: Guilford.
- Westerberg-Jacobson, J., Ghaderi, A., & Edlund, B. (2012). A longitudinal study of motives for wishing to be thinner and weight-control practices in 7-to 18-year-old Swedish girls. *European eating disorders review*, 20(4), 294-302.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. Maidenhill: Open University Press/McGraw-Hill Education
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106-116.

