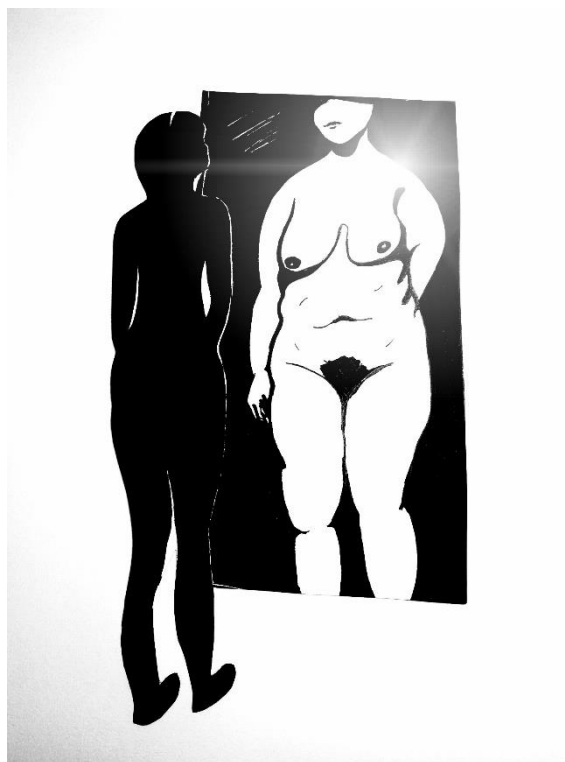


# Voksne kvinders kropsbilleder

Speciale i Pædagogik og Uddannelsesstudier

Roskilde Universitet

Forår 31-05-2018



Skrevet af Lone Vedel Ibsen Studie.nr 59224

Vejleder Steen Baagøe Nielsen

Antal anslag: 188.923

## **Abstract**

This project is based upon an interest in adult Danish women's body images, and why many of them are negative. To investigate the background of this, female socializations role in women's body images is investigated, both how the negative body images have affected women's lives, and their view upon themselves, and the effect on their choices in life. This was done by looking at different studies of society's conception of the ideal body, based on different historical aesthetics and contemporary understandings of women and femininity. Furthermore, the contemporary body activism, as a new form of socialization, is investigated as a possible way of changing negative perspectives.

The project is based on critical theory, with the dualistic understanding that the individual is developed in interaction with society. In order to examine how adult Danish woman experience this in their everyday life, four women participated in memory-work inspired by the theory and work of Frigga Haug. The project started with interviewing a body activist to get insight in her approach and thoughts about Danish women's body images. The data from the interview was used as inspirational background to the questions the women in the memory-work were asked. The women wrote down personal memories from everyday life concerning their body images throughout life. Afterwards they discussed the stories and jointly raised them up to general collective memories. Critical theory's interest in informing and emancipating women, gave the memory-work the possibility of offering change and development of more positive body images. The analysis of the memory-work resulted in discussions of certain themes, that the women found important, and discussions about how joint memory-work and body activism can provide a possibility of changing women's negative body images.

## Indhold

<b>1 Indledning</b> -----	5
<b>1.1 Problemfelt og den pædagogiske problemstilling</b> -----	6
1.12 Problemformulering-----	7
1.13 Genstandsfelt og afgrænsning-----	7
1.14 Erkendelsesinteresse-----	7
<b>1. 2 Tilgangen og strukturen i specialet</b> -----	8
1. 21 Metodologi og videnskabsteori-----	9
1.22 Ethiske overvejelser og forskerrollen-----	11
<b>2. Elementer af kvinders socialisering</b> -----	13
<b>2.1 Forståelser af kroppen</b> -----	13
2.12 Den æstetiske krop-----	14
2.13 Ideelle og virkelige kroppe-----	15
2.14 Idealbilleder-----	16
2.15 Normalitet-----	17
2.16 Opsummering-----	19
<b>2.2 Kvinders liv</b> -----	20
2.21 Kønnede forskelligheder? -----	20
2.22 Kvinders seksualitet-----	21
2.23 Alder-----	23
2.24 Stadier af kvindeliv-----	24
2.25 Opsummering-----	25
<b>2.3 Hvorfor er det vigtigt at finde frem til hvordan kvinder kan få et bedre forhold til deres krop? -----</b>	26
<b>3 Teori</b> -----	28
<b>3.1 Kønsocialisering og kvinders socialisering</b> -----	28
<b>3.2 Erindringsarbejde</b> -----	30
3.21 Frigga Haug-----	30

3.22 Baggrunden for Erindringsarbejde-----	31
3.23 Metoden Erindringsarbejde-----	31
3.24 Female Sexualization projektet-----	33
3.25 Nedskrivning af gamle erindringer-----	35
3.26 Subjekt og magt-----	35
3.27 Specialets tilgang til teorien-----	36
<b>4 Metoden og kritiske overvejelser af processen-----</b>	<b>38</b>
<b>4.1 Det semistrukturerede interview-----</b>	<b>38</b>
<b>4.2 Mit arbejde med Erindringsværkstedet-----</b>	<b>39</b>
4.21 Processen-----	41
<b>5 Analyse-----</b>	<b>45</b>
<b>5.1 Analysestrategi-----</b>	<b>45</b>
<b>5.2 Analyse 1 - Om at føle, at kroppen er forkert-----</b>	<b>47</b>
5.21 Karen og Liv-----	47
5.22 Ida og Anne-----	50
5.23 At se sig selv gennem andre-----	52
5.24 Delkonklusion-----	54
5.25 Diskussion - Sider af kvindekulturen-----	54
<b>5.3 Analyse 2- Om at bemærke at kroppen er blevet ældre-----</b>	<b>57</b>
5.31 Karen og Ida-----	58
5.32 Anne og Liv-----	59
5.33 Vi har et urealistisk billede af hvordan kroppen ser ud – måske fordi vi ikke ser den nok? -----	61
5.34 Delkonklusion-----	62
5.35 Diskussion: Angsten for nøgenhed i det offentlige rum-----	63
<b>5.4 Analyse 3- Om aktivt at forsøge at få det bedre med kroppen-----</b>	<b>65</b>
5.41 Karen, Anne og Ida-----	65
5.42 Liv – Krop og psyke-----	68
5.43 Delkonklusion-----	70

5.44 Diskussion – Kropsaktivisme: en måde at ændre socialisering? -----	70
5.45 Diskussion - Døbelthed i idealbilleder-----	72
<b>6 Konklusion-----</b>	<b>75</b>
<b>6.1 Perspektivering-----</b>	<b>76</b>
<b>6.2 Litteratur-----</b>	<b>78</b>
<b>6.3 Bilag-----</b>	<b>81</b>

## 1 Indledning

Interessen for emnet ”Voksne kvinders kropsbilleder” opstod som følge af et øget antal kvinder, der i medierne fremtræder med ønsket om at gøre op med et negativt kropsbillede. Kvindelige bloggere og kropsaktivister, og tv-programmer som ’Tykke Ida ’og ’Petra elsker sig selv’, Podcasts om ’Body acceptance/positivity’ og magasiner som ’Q Kvinder med kurver’. Disse kvinder er blot nogle af dem, som forsøger at gøre op med tidens kropsidealer. Medierne beskæftiger sig ellers hovedsageligt med to sider af kroppen. Den perfekte, eller den syge, deformede krop, og i mindre grad med kroppen midt i mellem. Det betyder, at det ikke er den almindelige krop, som bliver eksponeret. Det er derfor opfattelsen af den almindelige krop, som jeg vil sætte fokus på i dette speciale.

Men hvordan er voksne kvinders kropsbillede i Danmark? VIVE – Viden til Velfærd Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd - har lavet en undersøgelse af den kropslige trivsel hos mænd og kvinder mellem 20-64 år. Data til undersøgelsen *Kortlægning af seksuel sundhed i kommunerne* (fra 2018) (Dahl m.fl.:2018) er lavet på baggrund af indsamlede informationer fra en spørgeskemaundersøgelse og registerdata i 2016. Her vurderer 60 pct. af informanterne, at de ser ’gennemsnitligt ud’. Der er dog kommuner hvor hele 73 pct. af den voksne befolkning mener, at de ser ’gennemsnitligt eller mindre godt ud’. Til spørgsmålet om tilfredshed med vægt, svarer 66 pct. af informanterne på landsgennemsnit, at de enten ønsker at tabe sig eller at tage på i vægt. Dette på trods af at 46 pct. af de adspurgte har et normalt BMI. En af konklusionerne på undersøgelsen er:

*”Der er stor forskel på mænds og kvinders utilfredshed med deres vægt i forhold til deres vægtgruppe grupperet efter deres BMI. Tabellen viser, at kvinder i alle vægtgrupper i højere grad end mænd ønsker at tabe sig, mens mænd omvendt i højere grad end kvinder ønsker at tage på i vægt. Kvinder er i højere grad end mænd tilfredse med deres vægt, når de er undervægtige, mens mænd i højere grad end kvinder er tilfredse med deres vægt, når de er normalvægtige eller overvægtige”* (Dahl m.fl. 2018: 70).

Det betyder, at der ses en tendens til, at kvinder, uanset deres nuværende vægt, er særligt optagede af at veje mindre, hvilket ligger i tråd med forestillingen om den ideelle kvindekrop som værende slank. Specialet vil tage udgangspunkt i voksne kvinders kropsbilleder. Jeg vil arbejde ud fra en forståelse af, at mange voksne kvinder, i aldersgruppen 25 og 55 år, har et negativt kropsbillede. Der er allerede et stort fokus på helt unge kvinder, hvorimod de lidt ældre kvinder ikke tildeles megen opmærksomhed i medier og forskning. Noget der undrer mig, da disse udgør en stor og aktiv del af befolkningen, jeg vil derfor sætte fokus på denne, i kropssammenhæng, oversete gruppe. Jeg vil undersøge hvorfor så mange kvinder har et kompliceret forhold til deres egen krop, som fx deres

vægt, hvilket undersøgelsen ovenfor illustrerer. Hvad er baggrunden for denne utilfredshed, og hvilken betydning har kvindernes kropsbilleder for deres livskvalitet? Der er i disse år en kolossal interesse for at forbedre forholdet til kroppen, både i forhold til kost, motion og, som nævnt, de psykiske aspekter af kropsopfattelsen. Men hvordan dannes kropsbilleder og er det muligt at ændre de allerede eksisterende?

Denne undersøgelse sætter fokus på kvinders socialisering i Danmark. Kvinders tilblivelse, deres oplevelse af at blive kvinde og deres udvikling af kropsbilleder. Omdrejningspunktet for specialet er empiriske materiale, som er udarbejdet med inspiration fra Frigga Haugs metode 'Erindringsarbejde' (Haug 1987). Metoden giver mulighed for at få indblik i kvinders hverdagsliv, og er med til at afdække et billede af de generelle vilkår for kvinders socialisering og den betydning disse vilkår har for kvinders udvikling og fastholdelse af særlige kropsbilleder. I sammenhold med det empiriske materiale vil jeg ligeledes se på hvilke samfundsmæssige -og kulturelle faktorer, som har betydning for kvinders socialisering og udvikling af kropsbilleder.

### **1.1 Problemfelt og den pædagogiske problemstilling**

Sociale erfaringsprocesser er et kernebegreb i pædagogik, som beskæftiger sig med hvordan menneskers indbyrdes forbindelser er afgørende for socialiseringen. Dette speciale fokuserer på voksne kvinders socialisering og dennes betydning for udvikling af kropsbilleder. Jeg er som nævnt inspireret af Frigga Haugs kritisk teoretiske teori og metode Erindringsarbejde. Metoden giver mulighed for at synliggøre kvinders socialisering ud fra et hverdagsperspektiv. En gruppe kvinder deler i fællesskab nedskrevne personlige erindringer, som beskriver episoder, som for dem har været definerende i forholdet til deres krop, og hvilke konsekvenser episoderne har haft gennem livet. Det giver mulighed for at tydeliggøre den kvindelige socialisering samt at illustrerer de af samfundets magtstrukturer og reguleringsmekanismer som alle kvinder både ligger under for og tager del i at reproducere (Haug 1987). På baggrund af forandringsperspektivet betragter jeg Erindringsarbejdet som en art læringsrum, hvor de deltagende kvinder gives rum og mulighed for læring og udvikling gennem skrift og dialog. Metoden fratager desuden den enkelte kvinde det fulde ansvar for sin socialisering, fællesskabet muliggør i stedet at få blik for de kollektive betingelser for kvinders socialisering. Der skabes en mulighed for deltagerne (og læserne af dette speciale) for at ændre opfattelse, at mestre og udfører mere bevidste handlinger fremover.

### **1.12 Problemformulering**

*”Hvordan har kønssocialisering påvirket voksne danske kvinders kropsbilleder, tilblivelsen af særlige kropsbilleder og hvordan kvinder håndterer dem? Kan Erindringsarbejde skabe et forandringsperspektiv for negative kropsbilleder?”*

### **1.13 Genstandsfelt og afgrænsning**

Projektets genstandsfelt er kvinder i alderen 25 til 55 og deres opfattelse af egen krop; deres kropsbillede. Der tages udgangspunkt i en vestlig, særlig nordisk, forståelse af æstetik, idealkrop og kvindelig socialisering, med afsæt i den historiske udvikling af de nævnte emner. Specialet er afgrænset til at beskæftige sig med kvinder og den forståelse, at mange voksne kvinder har et negativt forhold til deres egen krop. Selvom den historiske baggrund for socialisering varierer for kønnene, så er min grundlæggende forståelse, at mænd og kvinders opfattelse af kropsbilleder i dag ikke nødvendigvis adskiller sig væsentligt fra hinanden. En forståelse der finder opbakning i undersøgelsen 'Kortlægning af seksuel sundhed i kommunerne' som beskrevet i indledningen (Dahl m.fl., 2018). Der skæves i specialet ikke til kvindernes sociale klasser. Jeg har valgt at beskæftige mig med voksne kvinder, da de ikke optræder i samme omfang som unge i hverken forskning eller medier. Der er et meget lille fokus på denne gruppe, på trods af at de udgør en stor gruppe af befolkningen. En gruppe, som fortsat, midt i livet, føler skyld og skam over deres krop. Formålet med dette projekt er at tydeliggøre de kvindelige socialiseringsprocesser og jeg er optaget af at få en forståelse af hvad de bagvedliggende årsager til negative kropsbilleder er, samt hvad det er muligt at gøre fremadrettet. Forandringsperspektivet i projektet har til formål gennem synliggørelse af den kvindelige socialisering, og dens betydning for udviklingen af negative kropsbilleder, at give kvinder en mulighed for selvrefleksion og aktive valg i fremtidige opfattelser og handlinger i forhold til egne og andres kropsbilleder.

### **1.14 Erkendelsesinteresse**

Min personlige interesse for dette projekt, var oprindelig baseret på en nysgerrighed over, hvorfor der i mediebildet sås en øget interesse og eksponering af kropsaktivisme og kropspositivisme. En nysgerrighed overfor hvorfor mange voksne kvinder tilsyneladende har et negativt kropsbillede, tillige med et behov for at gøre op med det. Den nysgerrighed affødte en faglig interesse for at undersøge de bagvedliggende årsager til dette. Projektet er derfor baseret på en undersøgelse og diskussion af kvinders socialisering og hvilke muligheder der er for at understøtte forandring,



herunder hvilket potentialer som arbejdet med emancipatoriske metoder som fx kropsaktivismen kan have.

Enhver videnskabelig praksis har ifølge Jürgen Habermas en erkendelsesledende interesse. Han fandt forskellige typer af erkendelsesinteresser, som han kategoriserede: en teknisk, en praktisk og en frigørende. Baggrunden for erkendelsesinteressen er den videnskabsteoretiske position, den valgte metode og analyse som tilsammen får betydning for analysens resultater og perspektiver (Nielsen 2015: 384). Jeg arbejder i dette speciale ud fra en kritisk teoretisk position, med en frigørende/emancipatoriske erkendelsesinteresse. Den har en ambition om at løsrive bevidstheden fra samfundets magtforhold, med et ønske om at skabe mulighed for kritisk selvrefleksion. På den måde kan der skabes mulighed for ”en myndiggørende, herredømmefri dialog mellem samfundets borgere” (Ibid.). Dette projekt arbejder ud fra en forståelse af, at gennem synlighed og erkendelse af hvilke magtstrukturer som påvirker kvinders kropsbilleder, gøres det muligt at ændre disse strukturer og forestillinger. Selvom dette projekt måske ikke aktuelt skaber forandring, så har det til formål at illustrere en måde at erkende og opnå frigørelse af forestillinger om kropsbilleder.

## **1.2 Tilgangen og strukturen i specialet**

Specialet tager afsæt i en gennemgang af forskellige historiske elementer af kvinders socialisering. Jeg har set på forskellige tilgange til emner som æstetik, idealbilleder, alder, seksualitet og nutidens kropsaktivismen. Elementer som jeg hævder fortsat har betydning for udviklingen og fastholdelsen af kropsbilleder i dag. For at finde frem til hvilken betydning disse elementer fortsat har for kvinders kropsbilleder, har jeg udarbejdet empirisk materiale på baggrund af Frigga Haugs Erindringsarbejde. Dette er gjort ved at adspørge fire kvinder, som repræsenterer voksne danske kvinders hverdagslivsoplevelser af deres krop, og hvad de selv mener har haft betydning for egen socialisering og udvikling af kropsbilleder. Kvinderne repræsenterer hele aldersgruppen og har forskellige baggrunde i forhold til familie, uddannelse og seksuel orientering. Alle kvinderne fremstår visuelt som hvad jeg vil betragte som normalvægtige. Jeg har ikke kendskab til deres BMI, men vurderer dem til at være fra normalvægtige til meget let overvægtige. Formålet med at kombinere historiske elementer, teori og empiri har været at få et nuanceret nutidigt billede af kvindelig socialiserings effekt på udviklingen, samt fastholdelsen, af særlige kropsbilleder, og på den måde skabe grobund for et forandringsperspektiv.

Specialet er inddelt i seks kapitler. I dette første kapitel beskriver jeg mine overvejelser og tilgang til projektet. I andet kapitel beskrives de forskellige historiske elementer som har haft og fortsat har

betydning for kvinders socialisering og kropsbilleder. Tredje kapitel indeholder de teoretiske og metodiske perspektiver som specialet er baseret på. Herunder en definition af kvinders socialisering og Frigga Haugs Erindringsarbejde. I fjerde kapitel beskrives det konkrete arbejde med indsamling af empiri gennem metoden Erindringsarbejde, samt beskrivelse og kritiske overvejelser af processen. Femte kapitel indeholder min analysestrategi og tre analyser af erindringsarbejdet, som hver afsluttes med diskussioner af emner som udspringer af analyserne. Diskussionerne har til formål at sprede pointerne fra analysen yderligere ud og kombinere dem med samfundstendenser. Det sjette og sidste kapitel består af specialets konklusion og perspektivering.

### **1. 21 Metodologi og videnskabsteori**

Kritisk teori, ofte refereret til som Frankfurterskolen, havde sit udspring i 1923 i Institut für Sozialforschung i Frankfurt am Main (Elling 2007: 207). Positionen har undergået en udvikling gennem årene. Første generation blev bl.a. tegnet af navne som Horkheimer, Adorno, Fromm og Marcuse. Anden generation er bl.a. kendetegnet af Habermas og Negts tanker, ligesom Axel Honneth er kendetegnende for den nutidige tredje generation (Nielsen 2015: 373). I begyndelsen var kritisk teori en del af et "neomarxistisk" opbrud hos kritiske intellektuelle i 1920'erne, et opgør med den klassiske marxisme. Man integrerede senere Freuds psykoanalyse som et redskab til at forstå hvordan individet blev dannet i et samfundsmæssigt perspektiv. Et samspil mellem den individuelle psyke og de samfundsmæssige påvirkninger af den (Nielsen 2015: 378).

I Kritisk teoris ontologiske udgangspunkt er det centralt at analysere kultur og samfund som en helhed, ligesom der er en dialektisk sammenhæng mellem det enkelte fænomen og helheden. Det betyder, at der i analysen tages udgangspunkt i den enkelte, men at der løbende ses på sammenhængen med helheden, fx at individet udvikles i vekselvirkning med samfundet, ligesom sociale og kulturelle fænomener altid må betragtes i en historisk sammenhæng.

Kritisk teori har en normativ base i den klassiske oplysningsfilosofi, og mener at menneskets fornuft er vejledende for samfundsudviklingen (Nielsen 2015: 378).

*"Til begribelsen af dette dialektiske samspil mellem enkeltfænomen og helhed fastholder den kritiske teori nødvendigheden af at kombinere enkeltvidenskabelig begrebsudvikling og analyse med den overordnede, helhedsorienterede refleksionsmåde, som de centrale oplysningsfilosofiske almenbegreber (sandhed, fornuft, frihed, individualitet, retfærdighed, skønhed, universalitet) repræsenterer"* (Nielsen 2015: 374). Altså en forankring i virkelighed, subjekt og fornuft.

Kritisk teori baseres på en kritikform som er ”immanent”: ”*dvs. dens normative principper er indskrevet som historisk skabte, identitetsstiftende idealer og erfaringsdannelser i det bestående samfund*” (Nielsen 2015: 375), og ønsker at gøre op med den positivistiske videnskabsforståelse, og i stedet sætte sit erkendelsesobjekt ind i den kulturelle- og samfundsmæssige historiske sammenhæng. Den kritiske teori har fokus på at forholde sig kritisk til samfundsforhold som ”*magt-, undertrykkelses- og udbytningsrelationer*”, samt et ønske om at tydeliggøre og forandre dem (Nielsen 2015: 374). Positionen har den opfattelse, at det er muligt at frigøre individet ved at øge oplysningen og muligheden for fornuft. Dette gøres ved at afsløre eller vise de systematiske forhindringer, som findes i det moderne kapitalistiske samfund, såsom undertrykkelse og magtforhold (Nielsen 2015: 378).

Der blev i 2. generation af kritisk teori tilføjet et nyt analyseniveau med et ønske om at ” (...) *begrebsliggøre den løbende, hverdagslige, kommunikative interaktion mellem menneske. Den konkrete sociale praksis, i hvilken individer og grupper diskuterer, træffer valg, udkæmper konflikter, gør erfaringer og fortolker disse offentligt inden for rammerne af en fælles kulturel meningshorisont*” (Nielsen 2015: 383). De grundlæggende principper for den kritisk-teoretiske tilgang er ikke at have fastlagte metoder til at udarbejde analyser af empiri, men i stedet en tilgang der fungerer som et ’teoretisk refleksionsrum’, hvor der løbende i processen er en dialog med det empiriske materiale; det være sig både i udarbejdelse af fx problemstilling, planlægning og interviewspørgsmål (Nielsen 2015: 373). ”*Indenfor kritisk teori er det et centralt princip, at man formulerer sine teorier i ”dialog” med såvel de berørte personer og den beskrevne/ analyserede virkelighed som de eksisterende teorier om disse/denne*” (Elling 2007: 208). Kritisk teori er da også kritisk hermeneutisk, med en historisk, dialektiske tilgang (Højberg 2007:333). En del af Habermas udlægning af den kritiske hermeneutiks fortolkningsmåde er; ”*Det er ikke muligt at forstå og fortolke de sociale aktørers intentioner, motiver og handlinger uafhængigt af den, der skal fortolke disse*” (Højberg 2007:333). Ligesom ”*Dialogen og samtalen er altafgørende for forståelsen af verden og hinanden*” (Højberg 2007:334). En måde at undersøge mennesker på, frigøre dem som individer og skabe forandring. Det betyder at kritisk teori epistemologisk har et videnssyn, som opnår tilgang til en sandhed gennem vekselvirkning mellem teori og empiri (Elling 2007: 208).

Den metodologiske baggrund for dette speciale er en modernistisk forståelse baseret på kritisk teori. Det har den betydning, at jeg arbejder med en forestilling om, at virkeligheden lader sig repræsentere, og jeg mener, at der findes en fornuft i verden, som jeg ønsker at finde frem til og forklare, eller i det mindste har en ambition om at forstå. Det er muligt at finde en årsag, og en måde at ændre den på.

Jeg lægger i projektet et empirisk perspektiv, som tager afsæt i deltagernes perspektiv. For at finde dette perspektiv, vil jeg empirisk benytte to metoder. Jeg vil indledningsvist benytte et semistruktureret interview til at undersøge hvordan en kropsaktivist opfatter kropsbilleder, både personligt og samfundsmæssigt. Dernæst (og hovedsageligt) vil jeg gennem arbejdet med Frigga Haugs metode og teori 'Erindringsarbejde' forsøge at finde frem til voksne kvinders erfaringer med kroppen (Haug 1987). En metode, der, som beskrevet ovenfor, videnskabeliggør kvinders socialisering og opfattelser af kropsbilleder gennem en vekselvirkning mellem oplevelser og teori. Dette gøres ved at skabe eksemplariske fortællinger ved at kombinere de enkelte subjekters erindringer. Den kritisk teoretiske position tager udgangspunkt i at menneskers liv er socialt konstrueret, og tager dermed noget af ansvaret fra det enkelte menneske. Dette giver en mulighed for, at den enkelte kan foretage en problemforskydning, og i stedet se på vilkår og udfordringer i en større sammenhæng (Haug 2016:231). Det giver det enkelte menneske mulighed for at erkende, at det ikke alene er herre over eget liv. Erindringsværkstedet kan være med til at give kvinder en mulighed for at se vilkårene for deres socialisering samt hvilken betydning det har for deres kropsbilleder. Virkeligheden er foranderlig, ikke forudbestemt og den aktuelle version af virkeligheden er socialt skabt. Gennem denne erkendelse findes en mulighed for frigørelse.

### **1.22 Ethiske overvejelser og forskerrollen**

Projektet arbejder ud fra en forforståelse, der tager afsæt i en kritisk teoretisk position, som søger at afdække baggrunden for kønssocialisering tillige med en mulig frigørelse af kvinder i forhold til negative kropsbilleder. Forforståelsen er desuden, at mange kvinder har et negativt kropsbillede, og at det indebærer en lang række forskelligartede konsekvenser for den enkelte. Jeg vil benytte de nedskrevne erindringer og eksempler fra diskussionerne i analysen for at holde den nær til empirien, så analysen beror på deltagernes udtalelser (Brinkmann & Tanggaard 2016:525). Jeg har haft en række etiske overvejelser forud og undervejs i projektet. Den frigørende erkendelsesinteresse, har ikke baggrund i et ønske om at skabe konkrete forbedringer for en særlig gruppe. Jeg anser ikke min målgruppe for værende 'svage subjekter', der skal frigøres, men ønsker derimod at se hvad der ligger bag undertrykkelse; kønssocialiseringen. Samtidig med en undersøgelse af, hvordan voksne kvinder individuelt og fælles selv kan skabe forandring gennem fællesskab i erindringsarbejde og dermed selv aktivt forandre deres vilkår og i dette projekt få mere positive kropsbilleder (Brinkmann 2016: 475). En anden etisk overvejelse har været hvordan jeg håndterer vanskeligheden ved at forsøge at se eksemplarisk på et emne, som jeg selv som subjekt er del af, og har således selv erindringer, der

svarer til dem i min empiri. Ligesom alle andre kvinder, er jeg en del af den socialisering, som undertrykker, reproducerer og fastholder kvinders kropsbilleder. Alligevel vil jeg bestrebe mig på at repræsentere kvindernes erfaringer fra Erindringsværkstedet, og tale på deres vegne gennem deres nedskrevne erindringer og eksempler fra deres diskussioner (Ibid.).

Det var i indsamlingen af data i Erindringsværkstedet vigtigt, at deltagerne ikke opfattede det som et terapeutisk rum, da formålet netop var at bruge individuelle erfaringer fra hverdagslivet, som kunne løftes til et generelt plan (Krøjer & Hutter 2006: 32). Jeg har haft en del overvejelser i forhold til mit forhåndskendskab til de fleste af deltagerne i Erindringsværkstedet. Særligt i forhold til analysen, hvor jeg til tider tolker anderledes på kvindernes udtalelser end de selv gør. Til gengæld er jeg af den opfattelse, at det forudgående kendskab var en fordel i skabelsen af et trygt rum, hvor deltagerne følte, at de frit kunne dele deres private erfaringer (Brinkmann 2016: 476). En mere dybtgående beskrivelse af disse overvejelser samt min egen rolle som forsker i Erindringsværkstedet, beskrives senere i afsnittet ”Mit arbejde med Erindringsværkstedet”.

Deltagerne gav informeret samtykke til deltagelsen i Erindringsværkstedet. Alle kvinderne er anonymiserede, så de i tryghed og fortrolighed kunne udtale sig, uden at skulle overveje eventuelle efterfølgende konsekvenser. Jeg har på samme måde valgt at anonymisere den kropsskulptur jeg har interviewet, ikke efter hendes ønske, men da hun blot repræsenterer bevægelsen og en måde at få indblik i den på. I den senere transskription af deltagerens diskussion samt i analysen, har jeg forholdt mig så tro mod udtalelserne som muligt, men efterfølgende er tolkningerne mine (Ibid.). Forskningen er transformeret til min tolkning, jeg har reduceret andre menneskers sansede erindringer og liv, gennem min analyse til tekst. Det har jeg forsøgt at gøre med ydmyghed, i erkendelsen af, at kvindernes erindringer er så voldsomt reduceret, at kun en lille bitte del af den oprindelige oplevelse står tilbage, og en ydmyg erkendelse af kun at have opfattet lidt af den. Det, som står tilbage i analyse og konklusion, er min tolkning.

## **2. Elementer af kvinders socialisering**

Jeg vil i det følgende kapitel beskrive hvordan kvinder udfordres i forhold til deres krop og se på hvordan det anskues i studier i forskellige typer forskning, der har diskuteret problematikker om kvinders krop. Det gør jeg for at få et indblik i hvordan emnet diskuteres i allerede eksisterende forskning, før jeg går videre til min egen teoretiske forståelse i næste kapitel. Jeg har slået ned på forskellige steder i forskningen, som beskæftiger sig med de samme udfordringer som jeg er interesseret i. Der forskes i menneskekroppen ud fra mange forskellige vinkler. En del af forskningen foregår inden for de medicinske-og biologiske videnskaber, som fx forsker i sygdom, sundhed, kost og motion. Denne forskning er i stor udstrækning funderet i en kvantitativ, fysisk målbare, tilgang. Andre mere sociologiske, psykologiske og pædagogiske tilgange som fx kønsforskningen, benytter en mere kvalitativ tilgang og beskæftiger sig i højere grad med det 'almindelige' menneskes oplevelse af og placering i verden. Begge typer af forskning kan sige noget om det samfund vi lever i, samt dets forståelse af mennesket, og har derfor betydning for socialiseringen. Min egen forståelse af kønssocialisering og kvinders socialisering vil jeg komme ind på i det efterfølgende kapitel.

For at opnå kendskab til den kvindelige socialisering, vil det være relevant at se på hvilke elementer den indeholder. Blandt andet ved at se på hvilke forskellige måder vores samfund ser på kvindekroppen; herunder hvad der ligger til grund for tidens kropssyn og forestillinger om den ideelle krop. Jeg vil beskrive den historiske baggrund for den æstetisk forestilling om kroppen, og dernæst hvordan denne historiske forestilling rækker ind i nutiden og skaber en særlig forestilling om normalitet og den ideelle kvindekrop. For at dykke yderligere ned i kvinders socialisering vil jeg se på studier som beskæftiger sig med kønnes forskellige, kvinders seksualitet og forskellige stadier af kvinders liv. Afslutningsvist i dette kapitel vil et kønsforskningsstudie, som har fokus på brugen af kropsaktivismen blive præsenteret.

### **2.1 Forståelser af kroppen**

For at få et mere nuanceret billede af voksne kvinder og hvilke ydre faktorer, der påvirker deres kropsbilleder, vil jeg i dette afsnit beskrive hvordan kroppen både opleves af den enkelte kvinde og af samfundet. Først ved overordnet at beskrive den æstetiske krop ud fra et historisk perspektiv, for dernæst at præsentere et bud på hvordan vores nutidige forståelse af ideelle og virkelige kroppe er. Senere vil en beskrivelse af disse forestillinger munde ud i en beskrivelse af den idealkrop som mange kvinder forsøger at leve op til i dag og afslutningsvist vil denne forestilling blive fremstillet i forhold til hvilket normalitetsforståelse samfundet aktuelt har af kroppen.

## 2.12 Den æstetiske krop

For at forstå hvilke idealforestillinger om kroppen som kvinder socialiseres ind i, vil jeg beskrive en række historiske forestillinger om krop, æstetik og idealbilleder, samt en beskrivelse af hvordan disse forestillinger rækker ind i nutiden. De er dermed baggrunden for og medskabende af det aktuelle kropsbillede som danske kvinder spejler sig i og forsøger at leve op til. Kropsbillederne kan fremstilles som både positive og negative, alt efter forståelsen af dem, fx om de betragtes som skønhedsideal der ikke er realistiske, eller som idealer, som skal efterleves for at kvinderne kan have et godt liv.

Jeg vil indledningsvist se på krop og æstetik ud fra en kunst- og litteraturhistorisk tilgang. Kunsthistoriker Rune Gade og litteraturhistoriker Marianne Raakilde Jespersen beskriver hvordan der historisk ikke kun findes én moderne opfattelse af kroppen. I begyndelsen af 1800-tallet skete der en række kulturhistoriske, politiske, videnskabelige, filosofiske og æstetiske forandringer, som ændrede opfattelsen af kroppen. Dele af den opfattelse kan fortsat spores i dag (Gade & Jespersen 2000:8). Kroppen er kulturelt kodet, ligesom dens betydning varierer over tid og sted, hvilket betyder at den ideelle krop, defineres ud fra både geografi og den tidsalder man fødes ind i.

En moderne opfattelse af kroppen, som stammer fra 1700-tallet, er en dialektisk forståelse af kroppen. Kroppen er på den ene side lukket, fast og objektiviseret, mens den på den anden side er åben flydende og aktivt deltagende. Et eksempel på den lukkede krop er antikkens marmorkroppe. *”Den hvide, formfaste og perfekte krop fungerer som en ideel projektionsflade for forestillingen om skønhed, kærlighed og køn”* (Gade & Jespersen 2000:12). Den type krop repræsenterer et æstetisk ideal, som er sammenligneligt med det ideal, der blandt andet findes i nutidens film, mode- og reklameindustri. Dog skal man hæfte sig ved, at der i beskrivelsen af den lukkede krop bruges ordet ”forestilling”, et forlæg for den ideelle krop; en utopi. Den åbne krop er derimod en sansende krop, som arbejder sammen med omverden. *”Kroppen som medie, som agent i verden, kroppen som ’det’, hvormed vi er tilstede i verden, hvorigennem verden skabes og skaber os”* (Gade & Jespersen 2000:13). Den åbne krop er den virkelige og sansende krop og er det stadie hvor der er kontakt mellem krop og sind. Vores billede af kroppen formes af de betydninger som vi tillægger den, det gøres gennem opfattelser i den pågældende tids samfund. Måske er problemet med negative kropsbilleder netop et symptom på misforholdet mellem disse to måder at se på kroppen. Vores vestlige kultur tillægger den lukkede krop stor betydning, modsat fx østlige filosofier, og ophøjer den som idealet, der skal efterstræbes. Vores ideal burde måske omvendt være den åbne, virkelige krop i gensidighed med omverden, en

forståelse som erkender betydningen af kropslighed og sanselighed og samtidig forstår at idealet om den smukke marmorkrop blot er det; et skønt uopnåeligt ideal.

### 2.13 Ideelle og virkelige kroppe

At mennesket på samme tid forholder sig til kroppen ud fra både et subjektiv-og samfundsmæssigt perspektiv og at oplevelsen af egen krop derfor ikke blot er baseret på hvordan den enkelte har det med kroppen, men er på samme tid et produkt af ydre påvirkninger, er da også Maria Damkjær og Søren Damkjær pointe i artiklen ”Kropsbilleder”. De to forfattere var på tidspunktet for udgivelsen henholdsvis litteraturvidenskabsstuderende og lektor ved Københavns Universitet samt forsker i kropsfilosofi, kropssociologi og idræt. De hævder at sociologien har overladt det til de biologiske og medicinske videnskaber at beskæftige sig med kroppen. De hævder at sociologien ikke har erkendt betydningen af, eller beskæftiget sig nok med, kropslighed (Damkjær & Damkjær 2003:176). Ud fra dette sociologiske syn er det problematisk, at vores samfund ikke beskæftiger sig nok med den betydning menneskers personlige opfattelse af deres krop, har for deres liv. Dette manglende fokus har den konsekvens, at samfundet ikke er rustet til at hjælpe eller til at erkende alvoren af de problematikker, der opstår når mennesker ikke føler, at de passer ind i den pågældende kulturs kropsidealer (Damkjær & Damkjær 2003). I dette synspunkt fremføres en pointe om, at det er nødvendigt at samfundet anerkender ansvaret for og betydningen af kropslighed. For at virkeliggøre dette, vil det være nødvendigt at ændre samfundets store fokus på medicinske-og biologiske studier, og i højere grad kombinere dem med humanistiske studier, for derigennem at få et bedre indblik i hvordan mennesker lever og trives. Damkjær og Damkjær skelner mellem ideelle og virkelige kroppe. I medierne bliver der ofte kun eksponeret to sider af kroppen, det være sig den perfekte eller den syge uperfekte krop. Kroppen midt mellem de to yderpunkter beskæftiger medierne sig i mindre grad med (Damkjær & Damkjær 2003:167). Det betyder, at det ikke er den almindelige krop, som bliver eksponeret, på trods af, at jeg forestiller mig, at de fleste mennesker netop har en krop midt imellem det perfekte og det uperfekte. En årsag til denne skævvridning af hvad der opfattes som en almindelig krop er, at den ideelle krop som fremstilles i medierne er en ung krop. I vores samfund hersker der en diskurs om, at *”Ungdom er den mest værdifulde kvalitet, en krop kan have, og man skal forsøge at bevare den så længe som muligt”* (Damkjær & Damkjær 2003:167). Man kan sige at ungdommen giver en form for vindue, et kort øjeblik, hvor det er muligt at besidde den efterstræbte idealkrop. Senere i livet er det for sent. I al tilfælde hvis man forholder sig til vor tids kropsidealer.



Den ideelle krop er kun forbeholdt de få, hvis overhovedet nogen, derimod er det de virkelige kroppe som vi i højere grad bør forholde os til (Damkjær & Damkjær 2003:168). Denne moderne forestilling kan sidestilles med æstetikens forståelse af den åbne og lukkede krop. Åbne, virkelige kroppe eller lukkede, ideelle kroppe. De virkelige kroppe er dem vi møder i hverdagen, kroppe som tilhører menneskene omkring os.

En anden måde end den visuelle, at forholde sig til kroppen på, er den oplevede krop. Vores egen indre forståelse af vores krop stemmer ikke nødvendigvis overens med den virkelige. Det vil altså sige at kropsoplevelsen ikke altid stemmer overens med den faktiske krop. Vores kultur er i høj grad baseret på vores kroppe, men vi er omvendt og på samme tid ofte ubevidste og uopmærksomme på den. Der er tværtimod en tendens til, at vi oftest først retter fokus mod kroppen, når der opstår problemer med den (Damkjær & Damkjær 2003: 168).

Som Damkjær og Damkjær er jeg af den opfattelse, at det er umuligt alene at opfatte sin krop subjektivt, men i sammenhold med omverdenen. Derfor er det nødvendigt at ændre fokus i samfundet så det også indbefatter en mere mental del, så det bliver legitimt og realistisk for den enkelte også at kunne varetage sin egen kropslighed og trivsel.

## **2.14 Idealbilleder**

Som netop beskrevet er det den lukkede, ideelle krop, som efterstræbes i vores kultur. Denne fremherskende forestilling om den ideelle kvindekrop i vores tid, beskriver Benedikte Thuesen Speciallæge i plastikkirurgi i 2000 på følgende måde: *”En smuk kvinde skal se ung ud. Et signal om at hun er i den fødedygtige alder. Hun skal have en fin hage, små kæber, store læber, store øjne, høje kindben og faste symmetriske bryster. Taljemålet skal udgøre 60-80% af hofternes bredde”* (Thuesen 2000: 352), ligesom hun hævder at forfængelighed hører alle aldre til. Hun taler ind i en forestilling om, at der desuden er en forventning om, at kvinders kroppe skal være ungdommelige, have faste baller, bryster og lår (Thuesen 2000). Thuesens udtalelser sker på baggrund af de kvinder, som hun har kendskab til gennem sit arbejde som plastikkirurg. Altså kvinder for hvem det ikke har været muligt, at opnå disse idealer fra naturens hånd? Måske et eksempel på hvordan kvinder socialiseres til at mene, at de ikke passer ind i samfundets idealforestilling om kvindekroppen; de er forkerte og ser sig derfor nødsaget til at lægge sig under kniven for at opfylde kravene til kroppens fremtræden? Om dette kvindeideal er skabt i den enkelte kvinde eller af ydre strukturer kan et antropologisk syn på kroppen, ved at se den i samspillet mellem den enkelte og omgivelserne, forsøge at fortælle noget om. Et kropsideal skabes, opdyrkes og får næring i relationer til andre mennesker, hævder antropolog

Beth Elverdam, ligesom hun mener at 'den slanke linje' fremhæves som særlig positiv. En opfattelse som understøttes af slankeindustrien løfter om lethed, velvære og sundhed. Kvindeidealet er blevet tyndere, hvilket har haft den betydning at deltagerne i skønhedskonkurrencer over en årrække, i år 2000, var blevet 15 cm højere, men vejede 20 kilo mindre (Elverdam 2000: 330). En tendens som modeindustrien i dag forsøger at standse med forskellige tiltag, fx ved at frasige sig ultratynde modeller (Berlinske Business 2017). Historiske eksempler på kontrol af kroppen som nødvendighed, for at opnå en idealiseret krop, er fx kristne kvinder i middelalderen, som undlod at spise for at understrege deres fromhed, ligesom victoriatiden havde anorektikere, som var genstand for beundring i deres samtid. Kvindernes spisevaner afspejler deres karakter, ligesom den slanke, sarte kvindekrop var et statussymbol, fordi hun ikke kunne arbejde og dermed understregede familiens eller ægtemandens status. Eksemplerne repræsenterer to måder at se på den tynde kvinde; enten som den stærke eller svage kvinde i det patriarkalsk samfund (Elverdam 2000). Omvendt er det i præindustrielle samfund mere almindeligt at hylde den overvægtige krop, men både den slanke og den overvægtige krop er udtryk for samfundets kontrol af kvindens krop. I dag er kontrol af kroppen fortsat et statussymbol, fx kontrol af mad og træning. I et samfund hvor vores sociale roller ikke er forhåndsbestemte, må både de og vores status skabes selv. I denne form for socialisering er kontrol af kroppen betydningsfuld. Det er muligt selv at skabe og forme kroppen gennem træning og kontrol af vægt, ligesom menneskets individuelle succes visuelt kan aflæses af andre gennem kroppens udseende (Ibid.).

### **2.15 Normalitet**

Inden jeg definerer den 'normale' krop, er det er det nødvendigt at se på dens modstykke samt på begrebet normalitet i vores tid. I artiklen "Et helt normalt perfekt selv – konstruktioner af selvet i unges beretninger om mistrivsel" (Sørensen og Nielsen 2014) beskriver ungdomsforskerne Niels Ulrik Sørensen og Jens Christian Nielsen hvordan unge i Danmark konstruerer sig selv, og hvordan de mistrives. Den måde de unge konstruerer sig selv på, er betinget af, og indlejret i, sociale og kulturelle forestillinger og normer. *"De unge tilskrives derudover en kapacitet til at bearbejde og forskyde disse forestillinger og normer gennem citerede praksisser, som dog må befinde sig indenfor det kulturelt genkendelige og accepterede, hvis de unge skal opnå social inklusion"* (Sørensen og Nielsen 2014: 34). Sørensen og Nielsen beskriver modernitetsteoriens udlægning af identitet, som en opfattelse af, at tidligere var de identitetsgivende faktorer fx "køn, seksualitet, etnicitet, klasse og alder", men er nu blevet mere udviskede, og individualisering er i stedet blevet vigtig. Det betyder,

at ansvaret for at skabe sin identitet, nu hviler nu på den enkelte. Det skaber på den ene side besværligheder, ligesom det på samme tid bliver selve hensigten med alt. Sørensen og Nielsen arbejder derimod ud fra en poststrukturalistisk forståelse med hvilke sociale og kulturelle processer, som har betydning for udviklingen af grupper, og, med deres ord, ”selver” (Sørensen og Nielsen 2014: 35). I denne forståelse findes forskellige normative regler, som er i løbende udvikling, da de ændres hver gang individerne og gruppernes citeringer dem. Et subjekt, som bevæger sig væk fra disse reguleringsformer risikerer, at blive udstødt af fællesskabet. Så individualiseringen har ikke bidraget med ekstra råderum for den enkelte, men blot overført ansvaret for selv at skabe sin identitet. Det kommer fx til udtryk gennem æstetisering af selvet, hvor det er nødvendigt at skabe sig selv gennem selviscenesættelse og fremstilling af kroppen. Sørensen og Nielsen hævder, at de ensidige idealer for udseende og krop, har den konsekvens, at det er blevet vanskeligere at konstruere sig selv, og at mange unge mennesker oplever et pres for at opretholde denne æstetisering, ligesom de oplever, at det er umuligt at undslippe de tilsyneladende obligatoriske idealer (Sørensen og Nielsen 2014: 37). De unge motiveres til at konstruere sig selv, da de selv oplever have mangler, derfor forsøger de at forbedre fx kroppen, personlighedstræk osv.

*”På den ene side synes de unge altså at være kulturelt frisatte, som modernitetsteorien (fx Ziehe 1995) advokerer for: Selvkonstruktionen går således i mindre grad ud på at realisere potentialerne i sig selv, de allerede er bærerne af, end på at bygge et helt nyt og radikalt anderledes selv op. På den anden side synes der, som de poststrukturalistiske teorier (fx Butler 1993) lægger op til, at være et væld af bindinger på det selv, de skal bygge op”* (Sørensen og Nielsen 2014: 50).

Opfattelsen af hvad der er normalt eller unormalt, eller normalitet og afvigelse, opfattes som dikotomier i samfundet, og er baseret på regler, normer samt en bred vifte af fortolkningsmuligheder, ligesom afvigelser fra disse straffes. Der findes ikke plads til en opfattelse midt imellem de to positioner (Sørensen og Nielsen 2014: 36). Den førnævnte artikel omhandler unge mennesker, men er måske det samme som alle mennesker i vores samfund møder, blot i varieret grad. Måden det tackles på, er dog muligvis betinget af den enkeltes alder. Det kropsideal som vises i medierne er fremstillet gennem brugen af Photoshop. Digitalt manipulerede billeder hvor kropsproportionerne er ændret, urenheder og ar retoucheret væk, og hår, vipper og læber er gjort fyldigere. Det kropsbillede repræsenterer ikke længere almindelige kroppe, men er en kunstig fremstilling af mennesket.

Hvornår er man så normal? Definitionen i Den Danske Ordbog er for det normale. *”som ikke afviger fra det dagligdags, det almindelige eller det som man må forvente”* eller *”svarende til det statistiske gennemsnit”* (Den Danske Ordbog). I henhold til den definition er vor tids kropsideal ikke normal,

den 'normale' krop er derimod et gennemsnit af bl.a. kvinders vægt, udseende og sundhed i den pågældende tid, den faktiske, gennemsnitlige krop som flest kvinder har. Men en gennemsnitlig krop betyder samtidig at idealkroppen ikke reelt findes, da ingen jo er fuldstændig gennemsnitlig. Derfor er mit udgangspunkt, at den 'normale' krop kan variere bredt, en normal krop kan være høj, lav, æble- eller pæreformet og med forskellig vægt; de faktiske kroppe danske kvinder har. Kropsbilleder der ikke længere repræsenterer 'normale' kroppe, skabes ikke blot i Photoshop, men er del af sociale og kulturelle processer, som skabes i det enkelte menneske på baggrund af ydre strukturer. Ydre strukturer med baggrund i alt fra historiske idealbilleder, medierne, til en mulige reguleringsmekanisme som det fx ses i Sundhedsstyrelsens anbefalinger til kost og motion (Alt om kost 2018).

## 2.16 Opsummering

Samfundets forståelse af kroppen er baseret på forestillinger om en æstetisk lukket, ideel krop som er den kvinder efterstræber at ligne. Der er mindre fokus på betydningen af den åbne, virkelige krop. Der ses i det ovenstående et udtalt ønske om at krop og psyke; menneskets velbefindende, skal tages mere i betragtning i både forskning og samfundet. I min søgen efter forskning og litteratur omhandlende emnet "krop", har der da også været en tydelig tendens til, at fokus fortsat er rettet mod den fysiske krop, og i mindre grad mod den mentale opfattelse af den. Krop og sind tænkes adskilt. Det rejser derfor et spørgsmål om hvordan det hænger sammen med et stigende antal voksne kvinders ønsker om, at gøre op med negative kropsbilleder, og ønsket om at slutte fred med deres krop og kropsbilleder? Disse måder at betragte kroppen på, er ikke baseret på kvinders egne stemmer. De fortæller intet om hvordan det er at være i og med kroppen, men blot om hvordan den visuelle fremtræden ideelt set synes at burde være. Opfyldes idealbilledet ikke, afsløres det enkelte menneskes manglende engagement eller succes. Idealbillederne kan af den enkelte kvinde opfattes som fasttømrede og 'sande', uden ønske om hverken debat eller forandring, alligevel ses eksempler på modbevægelser fra samfundets side, fx politiske forsøg på at gøre op med den ultratynde model. Et bevis på, at der trods alt findes en grænse for 'hvor ideel' en krop skal være. Men disse tilgange til kropsbilleder giver ikke svar på hvordan danske kvinder rent faktisk har det med deres kroppe. Der gives ikke megen plads til at kvinder selv kan fortælle deres individuelle og fælles oplevelser af den kvindelig socialisering og kropsbilleders betydning, og selv hvis pladsen var der, ville kvinderne så turde gå imod vores kulturs kropsideal?

## 2.2 Kvinders liv

I de følgende afsnit vil jeg bevæge mig ned i forskellige aspekter af at være kvinde. Først ved at se på hvordan køn og deres eventuelle forskelle kan opfattes på forskellig vis. Dernæst vil jeg se på kvinders seksualitet. Seksualitet har stor betydning både for kønsforståelsen men også generelt for kvinders liv og socialisering og forståelse af kvindefrigørelse. Synet på kvinders seksualitet har historisk undergået store forandringer, særligt som følge af den seksuelle revolution i 1950'erne. (Alligevel er seksualitet fortsat forbundet med skyld og skam for mange kvinder). Forud for en beskrivelse af forskellige faser af kvinders liv, vil jeg beskrive begrebet alder, for at give et billede af hvordan en nutidig, meget flydende forståelse af alder kan være medvirkende til både muligheder og begrænsninger i kvinders forståelse af sig selv og deres krop. Når faser af kvindeliv afslutningsvist beskrives, er det for at blive klogere på hvilke ydre vilkår gruppen af voksne kvinder (dette speciales målgruppe) har, og har haft tidligere i deres socialisering, og som er meddefinerende for hvordan deres aktuelle liv udspiller sig.

### 2.21 Kønnede forskelligheder?

Kvindens socialisering er i mange videnskabelige tilgange baseret på forestillinger om kønnenes forskelligheder, på forestillinger om at mænd og kvinder fødes til at være på en bestemt måde. En forestilling som det er svært at gøre op med, bl.a. fordi, som tidligere nævnt, at de kvantitative videnskaber som medicin og biologi, er særligt magtfulde i vores samfund. Et eksempel på dette, er en af biologiske studiers forklaringer på forskelle ved mande-og kvindekroppen. Deres måde at anskue køn på, kan fx være ved at se på betydningen af forskelligartet kemi i mænd og kvinders hjerner. Cand.psych. Birgitte Hysse Forchhammer understreger vigtigheden af, at vi forholder os kritisk til denne forståelse, da hun mener, at påstanden bliver årsag til holdninger om kønnenes naturbestemte forskelligheder. Uden at gå nærmere ind i forskningsmetoderne, som er kombineret af biomedicinske og psykologiske metoder, så har denne biopsykologiske kønsforståelse været kritiseret for at bygge på forhåndsantagelser om forskelle på kønnene. Denne forskning i mænd og kvinders psykiske funktioner, er dog baseret på så forskellige prøver, at Forchhammer hævder, at de er vanskelige at sammenligne, og at sammenfatningerne desuden er så svingende over tid og sted, at det ikke umiddelbart kan konkluderes, at årsagerne er genetisk funderet (Forchhammer 2000).

*”Socialpsykologisk og sociologisk kønsforskning arbejder med teorier om at vi selv aktivt deltager i løbende at skabe eller definere vores køn. Biologiske og samfundshistoriske betingelser giver os naturligvis kun relativ frihed i forhold til at udfolde denne skabelsesproces. Det biologiske køn kan*

*således ændre betydning alt efter hvilken social sammenhæng vi deltager i"* (Forchhammer 2000: 71).

Hun mener derimod at eventuelle forskelle mellem kønnene, skal findes i et socialt køn. Det sociale køn er skabt af kulturelt baseret betingelser, tillige med den enkeltes livsomstændigheder. En kønsforståelse, som er baseret på en opfattelse af, at køn ikke er medfødt, men socialt konstrueret (Forchhammer 2000: 67). Samme forståelse som den fransk forfatter og moralfilosof Simone de Beauvoir udtrykte i sit berømte udsagn "*Man fødes ikke som kvinde, man bliver det*" (Den Store Danske). Denne tilgang understøtter netop behovet for åbent at se på kvinders socialisering, og ikke blot betragte den som forhåndsbestemte biologiske vilkår, men vilkår som udvikles og ændres gennem samfundsforandringer.

## **2.22 Kvinders seksualitet**

En del af kvinders socialisering omhandler seksualitet, og har en særlig betydning i forhold til udviklingen af kropsbilleder. Lene Falgaard Nielsen, forsker ved Københavns Amts Center for Sygdomsforebyggelse, forsøger i hendes historisk gennemgang i artiklen "Kvinders seksualitet", at beskrive seksualitet ud fra andre parametre end fx anatomi. Det gør hun ud fra den overbevisning, at det er nødvendigt at betragte seksualitet ud fra andre perspektiver end det medicinske (Nielsen 2000). Dette er endnu et eksempel på et udtalt ønske om at se på kroppen ud fra flere vinkler end blot de konkrete fysiske. Hun beskriver i det følgende ikke seksualitet som et fysisk begreb, som blot handler om reproduktion, men om seksualitet som et både fysisk og psykisk behov. Nielsen beskriver hvordan den seksuelle drift må beskrives som anderledes end andre drifter; som fx sult og tørst. De behov kan kun dækkes af mad og drikke, ulig den seksuelle drift, som kan udfries på mange forskellige måder. Den kan opfyldes alene, fælles eller endog, ifølge Freud, gennem aktiviteter der er driftstilfredsstillende som fx faglige, kunstneriske eller sportslige præstationer. Varierede seksuelle praktikker som oralsex, analsex og homoseksualitet er veldokumenteret allerede i oldtidens Grækenland. Fra 1600-tallet bliver seksualitet mere problematiseret, og forestillingerne om kroppens reaktioner blev mere undertrykte og tabubelagte. Omkring 1800-tallet fik den undertrykte seksualitet, en undertrykkelse som særligt var rettet mod kvinder, ry for at være både forførende og farlig (Nielsen 2000). "*Modsat manden blev kvinden betragtet som et væsen uden seksuelle behov. Seksuel lyst og orgasme hos kvinden var en indikation på manglende moral, sygdom eller at være tilhørende de lavere sociale klasser*" (Nielsen 2000: 167).

Freud mente bl.a. at en vigtig del af kvindens psyko-seksuelle udvikling var centreret om penismisundelse og denne udtalelse er et eksempel på, hvordan man stadig i begyndelsen af det 20. århundrede betragtede kvinders seksualitet ud fra et mandligt perspektiv. Det er blot et af mange eksempler på, hvordan kvindens seksualitet blev opfattet som underlagt mandens. Mandekroppen var standarden, mens kvindekroppen var en mindre sofistikeret og udviklet udgave (Nielsen 2000). Den opfattelse, at denne helt fysiske forestilling om kvinder som sarte og underlegne trækker tråde til nutiden, hvor det fx fortsat er en populær opfattelse blandt begge køn, at en "rigtig" mand skal være muskuløs, stærk og handlekraftig. Disse forestillinger om mænd og kvinder er stadigvæk den kønsforståelse som mange efterstræber, at deres krop også skal udtrykke.

Normerne for seksualiteten ændredes først for alvor med den seksuelle revolution i 1950'erne; dels med kvinderne indtog på arbejdsmarkedet, dels med nye præventionsformer, som gjorde det muligt at adskille seksualitet og forplantning. Nutidens overordnede seksualmoral er det som Nielsen kalder forhandlingsmoral: *"Under hvilke former det seksuelle samkvem udfolder sig er uden betydning fra et moralsk synspunkt. Det der er af betydning er, at samkvemmet er forhandlet"* (Nielsen 2000: 169). I denne forståelse findes der ikke længere nogen typer af seksuelt samkvem, som er af moralsk forkastelig karakter, det eneste der har betydning er begge parter samtykke. Der kan dog sættes spørgsmålstegn ved om alle danske kvinder i praksis er af samme opfattelse. Forhandlingsmoralen er heller ikke for alle. Trods den seksuelle frigjorthed i vores tid, så har gennemsnitsalderen for unges seksuelle debut ikke ændret sig siden 1950'erne, og ligger fortsat på omkring 16 år for både drenge og piger (Faktalink). Det sætter spørgsmålstegn ved omfanget af den seksuelle frigørelse og hvordan det hænger sammen med, at mange kvinder fortsat føler skyld, skam og uvidenhed omkring deres egen krop og seksualitet. Der tegner sig et billede af, at seksualitet fortsat opleves som kompliceret for mange kvinder. En række undersøgelser beskriver dog, at der særligt hos kvinderne har været en seksuel frigørelse. Men frigørelsen går langsommere end det almindeligvis opfattes; fx sat i forhold til den eksponering af kvindelig seksualitet, som ses i medierne. Samlejet er fortsat den mest almindelige seksuelle praksis, selvom flere seksuelle praksisser anses som normale; oralsex, analsex, sex med partner af eget køn osv. *"Men kvindens seksualitet har ikke været fri for den kulturelle undertrykkelse, fri for uønsket graviditet og barselsdød, længe nok til at vi empirisk kan undersøge kvindens seksualitet uden indflydelse af disse faktorer"* (Nielsen 2000: 172). De særlige pointer i Niensens artikel som jeg vil fremhæve er, at vi må bestræbe os på ikke at forsøge at tolke kvindens seksualitet i forhold til mandens, og at vi ligeledes må bestræbe os på ikke at tro, at kvinder nu er

seksuelt frigjorte (Nielsen 2000), det er vigtigt at anerkende da kvinder ellers kan få et skævvredet billede af, at de er forkerte hvis de ikke 'opfører' sig frigjort; eller er de blot snerpede?

Statens Serum Institut og Aalborg Universitet har i skrivende stund søsat befolkningsundersøgelsen Projekt Sexus, som en måde at få indblik i et sundhedsområde, der fortsat er plaget af berøringsangst og fordomme. Formålet med projektet er at samle viden om hvordan seksuel trivsel fremmes og seksuelle vanskeligheder forhindres, med en forståelse af, at det er en forudsætning for folkesundhed og trivsel. 200.000 danskere i alderen 15-89 år, vil blive bedt om at deltage i undersøgelsen fra nu og indtil deres død. Forskerne vil: ” (...) tage temperaturen på den danske befolknings seksuelle viden, holdninger, lyster, oplevelser og adfærd og se nærmere på samspillet mellem livsstil, trivsel, helbredsforhold og seksualitet” (Projekt Sexus). Projektet er atter en sundhedsfaglig måde at betragte menneskers trivsel på, og er fortsat fokuseret på forebyggelse, alligevel forsøger det at kombinere flere parametre af menneskers liv. Det forholder sig både til fysiske og psykiske aspekter af menneskelivet, og repræsenterer måske derfor en ny mere nuanceret samfundsopfattelse og tilgang til mennesket.

### **2.23 Alder**

Da jeg fokuserer på voksne kvinder, vil det være aktuelt at se på hvordan vi opfatter alder i vores samfund. Menneskets livsforløb har en biologisk dimension, som er defineret af kroppens vækst. Mennesket vokser, modnes, for til sidst at forfalde. Der findes på samme tid en samfundsmæssig dimension, hvor mennesket opfattes ud fra sin alder; som barn, ung, voksen eller gammel. Derudover er kroppen udgangspunktet for hvordan den enkelte opfatter sig selv som person. Damkjær og Damkjær taler om tre dimensioner af den unges krop, hvilket jeg mener på samme måde gør sig gældende for ældre, voksne kroppe. Den første dimension er den 'kronologiske' alder. Vores kronologiske alder er knyttet til en række sociale konstruktioner, som afgør de økonomiske og juridiske muligheder vi har i vores liv, og hvad vi som borgere i vores samfund har mulighed og pligt til. Et almindeligt kronologisk forløb for mange danskere vil være at gå i børnehaven, i skole, ungdomsuddannelse osv. En anden dimension er den 'biologiske' alder. Menneskets biologiske alder følger ikke den kronologiske alder. Den beskriver derimod væksthastigheden af den biologiske organisme. Den tredje dimension omhandler den 'sociale' alder og er en kombination af de to forrige. Den beskriver det stadie, som det enkelte menneske befinder sig på i forhold til samfundet, kroppen og den intellektuelle modenhed som er opnået. (Damkjær & Damkjær 2003:171). At de tre dimensioner ikke er synkrone, er en vigtig erkendelse for at forstå hvordan det er at have en bestemt



alder. Og det understøtter en forståelse af, at 'man er kun så gammel, som man føler sig'. *"Vi lever i en højmoderne kultur, der opløser faserne mellem forskellige livsaldrer. Ungdom er derfor en fase, der bestemmes gennem forholdet mellem kroppens kødelighed – altså dens tilstedeværelse i virkeligheden og i statistikkerne – og i samfundskulturen"* (Damkjær & Damkjær 2003: 169).

I de seneste årtier er der sket en udvikling, hvor vi oplever os selv som unge i længere tid, og vi lever konkret længere. Den forventede middellevetid for børn født i 2016 er således for mænd 78,8 år og 82,8 år for kvinder. Det er fra 2000 til 2016 en stigning på henholdsvis 4,5 år for mænd og 3,8 år for kvinder (Danmarks Statistik). Vi er sunde og raske og lever længere. Vores liv forlænges så at sige på midten, hvilket betyder, at vi opfatter os selv som unge længere. Det betyder at oplevelsen af den sociale alder, forskyder sig i forhold til tidligere tider. Mange idealiserer ungdommen som en tid der repræsenterer udvikling og nye muligheder, og da vi nu er raske og rørige i en større del af livet, giver det os mulighed for at leve som ungdommen. Blot beriget med de erfaringer, indre ro og økonomisk stabilitet som vi kan høste efter et levet liv. Alligevel giver det anledning til usikkerhed, for vi er unge i sindet i længere tid, alt imens kroppen ældes, funktionsmæssigt og visuelt. *"De tre aldre er altså ikke synkrone. Der er billedligt tale om tre ure: det kronologiske ur, det biologiske ur og det sociale ur, som ikke tikker i samme takt"* (Damkjær & Damkjær 2003:171). Når jeg finder det nødvendigt at medtage dette aspekt, er det på baggrund af en tanke om, at det måske kan være medvirkende årsag til, at mange voksne kvinder har en urealistisk forventning til deres visuelle fremtræden, og derfor oplever usikkerhed og utilfredshed med deres krop?

## **2.24 Stadier af kvindeliv**

Seksualiteten ændrer sig gennem de forskellige aldre og stadier af kvindes liv, ligesom de forskellige stadier byder på varierede muligheder og udfordringer, der tilsammen har betydning for den kvindelige socialisering. For at få et indblik i nogle af de karakteristika, som har betydning for voksne kvinders seksualitet, vil både de nuværende samt dem kvinderne har oplevet i tidligere stadier af deres liv, blive opstillet i det følgende afsnit. Dette vil give mulighed for at få en forståelse af hvornår og hvordan kvinder er særligt modtagelige for bestemte former for socialisering. Birgit Petterson, speciallæge i psykiatri og lektor ved enheden for Medicinsk Kvinde og Kønsforskning på afdelingen for Almen Medicin ved Københavns Universitet, skelner i sin bog 'De fire årstider – kvinder og seksualitet', mellem den helt unge kvinde, den unge voksne kvinde, den voksne kvinde og den ældre kvinde. Hun opdeler ikke faserne efter alder, men derimod medicinsk efter kroppens fysiske tilstand. Hendes baggrund for at skrive bogen er, at aftabusere og italesætte seksualitet og krop og ikke mindst

den mangfoldighed som findes i begge (Pettersen 2002: 10). Pettersen har et biologisk udgangspunkt hvor hun forsøger at skabe dialog mellem en sundhedsforståelse og socialisering.

'Den helt unge kvinde' karakteriserer Pettersen bl.a. ved, en spirende seksualitet, hvor kroppen udvikles fysik og en begyndende kønsidentitet (Pettersen 2002: 11-42). 'Den unge voksne kvinde' har ofte et ønske om at reproducere sig selv. Selvom seksualitet i den fertile periode af livet er forbundet til reproduktion, så har kvinder i den vestlige verden gode muligheder for at benytte prævention. Det giver mulighed for at adskille seksualitet fra evnen til at få børn, ligesom muligheden for at have sex med både faste og løse partnere. Fasen for 'den voksne kvinde' beskrives som en periode af livet, hvor det daglige liv betyder og fylder meget. Elementer af dette daglige liv kan fx være parforhold, arbejde, børn; eller ønsket om børn. Alt i alt en tid med massive krav fra hverdagen, med dertilhørende vaner og træthed. Det er også en tid som for mange kvinder ender i utroskab, vold, jalousi og skilsmisse. Desuden er der i afslutningen af denne fase overgangsår mod klimakteriet og forskellige symptomer på det (Pettersen 2002: 128-159). Den sidste fase er 'den ældre kvinde', som er den fase hvor klimakteriet fremmer en aldringsproces og kroppen ændres. En aldringsproces som mange kvinder søger at hæmme gennem fx motion, kost og intellektuelle udfordringer (Pettersen 2002: 164-184).

## 2.25 Opsummering

Der findes i samfundet en diskurs om at kønnenes forskelligheder er baseret på biologi. At mænd og kvinder er født forskellige. Dog findes der tillige en forståelse af at der er tale om et socialt køn, at køn er socialt konstrueret og kulturelt betingede; og derfor er mulige at forandre. En omfattende del af kønsforståelsen omhandler kvinders seksualitet. Et emne der trods en forestilling om frigørelse stadig er domineret af skyld, skam og uvidenhed. Nutidens forståelse af alder er en kompliceret størrelse hvor den sociale alder opleves meget individuelt. Hvilket kan være med til at skabe usikkerhed hos den enkelte kvinde. At opdele kvinders livsfaser, giver et indblik i delelementer af deres socialisering og viser årsager til hvorfor de måske påvirkes og handler forskelligt i forskellige tidspunkter af livet. Og beskriver fx hvordan kvinder er i en kamp for at klare og 'hæmme' kroppens aldring. Den voksne kvinde er omdrejningspunktet for dette speciale, og denne livsfase indebærer, udover at være påvirket af den socialisering, som er sket i tidligere faser, mange ny udfordringer. Derudover er denne tid, for mange kvinder, også den som spænder over flest år af livet.

## 2.3 Hvorfor er det vigtigt at finde frem til hvordan kvinder kan få et bedre forhold til deres krop?

Den enkelte kvindes trivsel er naturligvis begrundelse nok for, hvorfor det er vigtigt at ændre negative kropsbilleder, men udover de tidligere beskrevne konsekvenser, så er det muligt, at kvinders negative kropsbilleder kan have mere vidtstrakte konsekvenser. En måde at anskue disse konsekvenser fra et kønsforskningsperspektiv, beskrives i et engelsk studie af hvilken betydning kropsbilleder har for kvinders valg i livet. Kropsaktivist Emma Holten, stiller i en artikel fra 2015, spørgsmålstejn ved. *"Hvorfor er der ikke flere kvinder i samfundets top? Er kvinder ofre for diskrimination? Skal kvinder bare tage sig sammen? Har kvinder i virkeligheden slet ikke lyst?"* (Holten 2015). Holten stiller spørgsmålene på baggrund af en rapport fra 2014, som blev udarbejdet ved University of the West of England. Titlen er "Costing the invisible: A review of the evidence examining the links between body image, aspirations, education and workplace confidence", den er skrevet af Emma Halliwell, Phillippa Diedrichs og Susie Orbach. Rapporten er udarbejdet for den britiske stats ligestillingskontor, og har fokuseret på sammenhængen mellem kvinders problematiske forhold til kroppen og dens fremtræden, og deres valg og prioriteringer i hverdagen. Et af rapportens hovedemner er kropsbilleders betydning for kvinders akademiske præstationer. *"International studies confirm the disturbing trend that body dissatisfaction and the perception that one is too large (even if this is not the case) undermine adolescent girls' academic achievement. It doesn't lead to failure, but to a diminishing in confidence and hence in performance"* (Halliwell m.fl. 2014: 8) Det er et eksempel på hvordan kropsbilledet rækker langt ud over hvordan den enkelte kvinde ser sin krop, men har yderligere konsekvenser, som måske synes mindre åbenlyse.

Det er ikke muligt for den enkelte kvinde at afstå fra skønhedsidealene, da de er en grundlæggende del af vores forståelse af at have det godt. Det forventes endog at kvinder bruger tid på deres udseende, da kvinder i samfundet vurderes ud fra deres visuelle fremtræden. Det kan være problematisk, Holten videregiver i sin artikel nogle af de udtalelser rapportens forfattere udtalelser: *"Det er integreret i vores samfund, at kvinder burde se ud på en bestemt måde, og det er ikke den måde, de fleste kvinder faktisk ser ud på. Det er en del af den måde, vi taler om udseende på, den måde vi giver komplimenter på, og den måde vi taler om velbefindende"* (Holten 2015). Forsøget på at leve op til et uopnåeligt ideal, giver grobund for, at føle sig som en fiasko. Dog hævder rapporten, at negative selvbilleder ikke nødvendigvis er ensbetydende med, at kvinder føler sig som en fiasko, men kan alligevel påvirke selvtilliden i forhold til hvad de evner og har ret til fx i arbejdslivet. De kan også påvirke forholdet til kærester, venner og familie (Halliwell m.fl. 2014: 20), (Holten 2015).

Forfatterne bag rapporten hævder også, at det er blevet normalt at have det dårligt med sin krop, og at det negative kropsbillede som mange kvinder har, ville være blevet betragtet som sygeligt for 20 år siden (Holten 2015). Det skyldes, at det er den idealiserede skønhed fra de visuelle medier, som betragtes som standarden, den standard som alle typer kvinder, i alle sociale lag måler sig med (Halliwel m.fl. 2014: 10). Rapporten fremhæver også hvordan det er problematisk, at denne forestilling om idealkroppen nedarves gennem generationer fra mor til datter (Halliwel m.fl. 2014: 20) og derfor er særligt svær at gøre op med.

Men udover de personlige konsekvenser, så hævder rapporten at det har betydning for samfundsøkonomien, at pigers negative selvbilleder sætter en stopper deres ambitioner og potentiale, da det fx betyder færre kvinder i høje stillinger i erhvervslivet. Hvad løsningen er, kan forfatterne af rapporten ikke afgøre, da der fortsat er for lidt forskning på området, men de nævner kropspositivisme som en mulighed ”*Vi er nødt til at give mennesker andre måder at tale og andre måder at tænke krop. Det åbner en mulighed for at se ting på en anden måde*” (Holten 2015).

Der er en tendens i samfundet til at kvinder følers sig pressede i deres liv fx i forhold til deres kropsbilleder. Kropsbilleder er som i det beskrevne studie, ikke blot et spørgsmål om den enkelte kvindes forfængelighed, men har omfattende konsekvenser for den enkelte kvinde og samfundet som helhed. Om de beskrevne konsekvenser er reelle eller ej, er svært at afgøre, men de repræsenterer om ikke andet et forsøg på at betragte kroppe og kropsbilleder som andet og mere end et fx medicinske fænomener eller blot som den enkelte kvindes problem. Denne opfattelse illustrerer én af mange begrundelser for at tage kvinders negative kropsbilleder alvorligt.

### 3 Teori

En måde at tage kvinder og konsekvenserne af negative kropsbilleder alvorligt er Frigga Haugs teori og metode Erindringsarbejde et eksempel på. Erindringsarbejde er dette specialets teoretiske afsæt. Metoden giver mulighed for at kombinere teori og kvinders hverdagsliv, for tilsammen at kunne beskrive kvinders socialisering; i dette projekt med særlig fokus på dens betydning for udvikling af kropsbilleder. Tidligere har jeg illustreret forskellige elementer og måder at se på kvinder og kønssocialisering. I dette kapitel vil jeg, udover en gennemgang af Erindringsarbejde, beskrive specialets tilgang til begreberne kønssocialisering og kvinders socialisering. Når disse begreber er defineret vil Frigga Haug og hendes teori og metode Erindringsarbejde blive beskrevet samt hvilke dele af den som jeg lader mig inspirere af.

#### 3.1 Kønssocialisering og kvinders socialisering

Socialisering omhandler alle de elementer i livet, som gør os til dem vi er. Kønssocialisering handler mere specifikt om hvordan forskelle mellem mænd og kvinder reproduceres. Det er gentagende gange påvist, at kvinder møder flere ydre forhindringer end mænd, men man har i mindre grad haft fokus på hvordan kønnes forskelle også reproduceres psykologisk *"kvinder har ikke alene lært at gøre det, de skal, de har til en vis grad også lært at have lyst til det, de skal"* (Nielsen & Rudberg 1991: 11). Kønssocialiseringen bliver en del af subjektets identitet og måde at se verden på, ligesom den bliver definerende for hvad der er vigtigt i livet og hvem man er. På den måde er kønssocialiseringen både en måde at tilpasse sig samfundet, ligesom den bliver identitetsdannende (Nielsen & Rudberg 1991: 12-13). Kønssocialiseringen er en art tilpasning hvor fx piger bliver pigede, da det er de træk de høster ros og anerkendelse for, ligesom det modsatte ikke anerkendes (Ibid.).

Til denne nærmere definition af kvinders socialisering, er jeg inspireret af den norske sociolog og kønsforsker Karin Wiederberg. Wiederberg beskæftiger sig med den kvindelige subjektivitet *"förstått som den erfarenhetsbaserede handlingskraft kvinnor positioneras att dela"* (Widerberg 1995:11). Der sker en livlig debat inden for kvindeforskningen om hvorvidt kvinder besidder særlige erfaringer, eller en særlig tilgang til omverden, og om disse kommer til udtryk i politiske institutions- og organisationsformer. Wiederberg taler om *"kunskapens kön"* og at den viden måske er forskellig for kønnene. Hun mener at spørgsmålet om hvorvidt der eksisterer en særlig kvindelig subjektivitet eller ej, ikke blot kan besvares gennem teori, men at det tillige er nødvendigt at studere de forhandlinger om køn, som sker omkring os. Hun mener at nye køn aktuelt tager form i vores tid, og at det i denne kamp er muligt at få viden om kvindelig subjektivitet (Widerberg 1995:12). *"I denna kamp kan vi*

*hämta kunskap om kvinnlig subjektivitet, dess föränderlighet och oföränderlighet – vilka element, relationer och strukturer som består och vilka som förändras eller kommer till” (Ibid.).* I denne udlægning er der netop en forskel på kønnene, og den kvindelige subjektivitet er under forandring. Det er aktuelt at se på hvilke ydre strukturer som findes, dannes og måske skal kasseres?

Kvinder er påvirket af mange elementer, der stiller forskellige krav, og som tilsammen skaber kvinders socialisering. Kvindelig subjektivitet i vores kultur bestemmes ud fra en række dimensioner, fx konkret kontakt til eget køn, socialisering til at være underordnet, seksuel, fysisk og psykisk sårbarhed og positionering som kvinde. Disse dimensioner danner grundlag for at tale om en 'legemliggjort' objektivitet, hvor kriterierne kan benyttes på et kollektivt niveau, modsat et individuelt (Widerberg 1995:17-18). Dette gør sig gældende både i forhold til seksualitet, i opdragelsen og på uddannelsen. Widerbergs udgangspunkt er, at viden om kvinders subjektivitet må findes i hverdagslivet, og derfor arbejder hun med erindringsarbejde. Ligesom Haug, som præsenteres i næste afsnit, tager hun udgangspunkt i sig selv. Widerberg hævder at hele pointen med erindringsarbejdet er, at afsløre og tydeliggøre de sammenhænge som vi ikke taler om. Sammenhænge, der fremstår som enkeltstående og personlige, og derfor gør os sårbare. Vi undlader at fortælle disse sårbare erindringer, selvom de er vigtige for at forstå sammenhænge, som også kan have betydning for andre kvinder og som bliver afgørende for hvor ærlige vi tør være. Widerberg har i sit arbejde valgt at benytte næsten ekstreme historier, med det udgangspunkt, at de er almene, i et forsøg på at "*allkvinnliggöra*" erindringerne (Widerberg 1995:16).

Selvom der findes generelle træk i kvinders socialisering, er der fortsat forskelligheder i den enkelte kvindes hverdagsliv. Ligesom jeg selv ikke deler præcis samme erfaringer som andre kvinder, så kan jeg alligevel nikke genkendende til dem. Og i en gennemgang af hvilke elementer der gør sig gældende i kvinders socialisering, er der ting jeg selv har oplevet, eller hørt om. Et eksempel på at være påvirket, uden direkte selv at have haft oplevelsen, er fx voldtægt, hvor kvinder uden selv at have oplevet det, aktivt forsøger at undgå et overgreb gennem fx at neddæmpe påklædning og handlinger, der bliver styrende og på den måde bliver en kontrol af kvinden.

## 3.2 Erindringsarbejde

Dette projekts empirisk materiale er udarbejdet med inspiration af Frigga Haugs teori og metode, som hun på sit modersmål tysk, benævner ”Erinnerungsarbeit”. Jeg benytter de elementer af teorien og metoden, som stemmer overens med min erkendelsesinteresse. Det empiriske studie af kvinders erindringer om krop i dette projekt, vil blive benævnt Erindringsarbejde eller Erindringsværksted. Haugs forskningsprojekt ” *Female sexualization - a collective work of memory*” fra 1987, samt artiklen ”*The Politics of Hope – Memory-work as a method to Study the Conduct of Everyday Life*” fra 2016 vil være kernen i specialets teoretiske grundlag. Jeg har, som Haug, indtager en kritisk teoretisk position i dette speciale. Jeg vil indledningsvist præsentere Haug og dernæst hendes teori og metode.

### 3.2.1 Frigga Haug

Frigga Haug blev født i 1937 i Tyskland og er uddannet psykolog, sociolog og historiker fra Freie Universität i Vestberlin. Hun er forkvinde for Institut for Kritisk Teori og har tillige haft en fremtrædende rolle i det tyske parti Die Linke’s kvinde-og ligestillingspolitiske arbejde (Arbejderen 2018). Haug forsøger i sine feministiske tekster at kombinere feminismen og marxismen. Haugs baggrund for arbejdet med erindringer var netop en forståelse af, at det er nødvendigt at kombinere teori og forståelsen af vores daglige adfærd. Erindringsarbejdet er en måde at forene de to. Den måde hvorpå Erindringsarbejdet er knyttet til hverdagslivet er dobbeltsidet, den giver dels den enkelte mulighed for at tage kontrol over eget liv (Haug 2016: 226) samt en mulighed for at se individets liv inden for fire centrale arenaer af livet: ”*arbejdsliv, reproduktion, selvudvikling og politik*” (oversat fra Haug 2016: 226). Modsat blot at være underlagt dem, får man mulighed for at kombinere og se dem samlet. Haug hævder i den sammenhæng, at arbejdet med Erindringsarbejde, er arbejdet med håb (Ibid.).

Haug arbejder med erindringer er inspireret af den italienske politiker og filosof Antonio Gramscis diskussion om forbindelsen mellem sund fornuft og videnskab. Den fører til forståelsen af, at det på den ene side er nødvendigt at sætte fokus på hverdags erfaringer, og på samme tid fjerne os fra dem, for at kunne anskue dem mere nøgternt (Haug 2016: 227). Den sunde fornuft som Gramsci diskuterer er tosidet. På den ene side indeholder den sunde fornuft almindelige tanker og ideer, med fordomme og overtro, men repræsenterer på samme tid en base i mennesket, som ikke lader sig narre og dermed er et godt fundament at bygge på. Den sunde fornuft er på den ene side individets mulighed for, gennem et engagement i verden, at opfylde sine behov. Ligesom den samtidig modarbejder evnen til

at handle og opnå emancipation. Individets sunde fornuft er kulturelt forankret og baseret på en eksemplarisk forståelse." *Common sense is not just the basis on which individuals engage with the world and seek to act to fulfill their needs, but also obstructs the capacity to act to achieve emancipation. Common sense is contradictory; at the very least, it is incoherent*" (Haug 2016: 229).

### 3.22 Baggrunden for Erindringsarbejde

Haug's formål med Erindringsarbejdet var at udvikle en metode, der ved hjælp af erindringer og personlige erfaringer forsøgte at vise de samfundsmæssige betingelser for informanternes erfaringer og erindringer. Eller sagt på en anden måde, et ønske om at undersøge kvinders socialisering gennem personlige erindringer. Gennem kollektivt Erindringsarbejde vil deltagerne få mulighed for at genkende sig selv i elementer af andre deltageres erfaringer. Det er med til at tydeliggøre for den enkelte, at hendes vanskeligheder ikke er hendes alene, men derimod et fælles vilkår. Tanken bag erkendelse af disse vilkår er, at give kvinderne mulighed for at skabe forandring. I metoden forstås erindringer som en del af de fortællinger, som vi skaber om os selv. Hverken erindringerne eller fortællingerne er statiske, men ændres løbende gennem livet. Fortællingerne er med til at skabe mening i vores liv, både for os selv og andre. Når der arbejdes med erindringer er det muligt at ændre både dem og fortællingerne om vores tidligere liv. Ligesom det er muligt at ændre den fælles opfattelse af emnet (Krøjer 2010).

Som tidligere nævnt er en essentiel del af Erindringsarbejdet arbejdet med håb. For at undgå at konstruere færdige strukturer, som hverdagslivet skal forsøge at tilpasses, indtages i stedet en positiv og åben tilgang, hvor der kigges direkte på hverdagslivet og de kriser og konflikter den enkelte oplever. Der rettes et fokus på det, som subjektet ønsker at forandre i sit hverdagsliv. Der er lige så mange forskellige fortællinger, som der er individer, men på trods af det, vil det teoretisk være muligt, at afdække det generelle i det individuelle. Ligesom det netop er gennem denne konstante forandring, at vi skal forstå hverdagslivet." *Since everyday life in its entirety is constantly shifting and changing, we have to attempt to grasp it through those changes*" (Haug 2016: 227). Metoden giver en mulighed for at udskifte det, som ikke længere fungerer, med nye regler, nye vaner og nye tilgange.

### 3.23 Metoden Erindringsarbejde

Metoden Erindringsarbejde udvikledes på baggrund af en erkendelse hos den socialistiske kvindegruppe som Haug var en del af, at det arbejde som de udførte for at gøre andre kvinder opmærksomme på deres vilkår, var vilkår som de selv i lige så høj grad var formet og del af.



Kvinderne begyndte selv at nedskrive deres erindringer, de mere præcise omstændigheder for det vil jeg senere beskrive. Erkendelsen af 'blot' at være del af de samme vilkår som alle andre kvinder, tydeliggjorde en række temaer for dem, som blev grundlaget for arbejdet med erindringer. Den først erkendelse som kvinderne i gruppen fik, var, at trods deres forsøg på at hæve sig op, og være reflekterede over deres vilkår, så var de ikke anderledes end alle andre kvinder. *"As the children of the same social relations, though, we realized that we bore similar marks, encountered similar obstacles and had the same flaws and possibilities as any other woman"* (Haug 2016: 228). Måden at afdække vejen til kvindens socialisering blev derfor at bruge sig selv og hinanden som forskningsobjekter, som den empiriske baggrund. En efterfølgende erkendelse var, at de på samme måde måtte antage, at de selv var en del af den pågældende tids dominerende kultur og ideologi. Desuden erkendte de, at det var nødvendigt at beskæftige sig med sproget, grundet sprogets andel i at konsolidere og videreføre disse kulturer og ideologier. Sprog er aldrig neutralt eller entydigt. Hverdagssprog er fuld af forudfattede meninger og værdiforestillinger, som sætter forhindringer op for forståelsen (Haug 1987:61). Der opstår en begrebsliggørelse af forskellige ord. En vigtig erkendelse var desuden, at der ikke fandtes teorier, som i deres overbevisning fyldestgørende forholdte sig til kvinder. Faktisk mente de, at kvinder var fuldstændig fraværende i de tidligere teorier. *" We recognized that a vast unknown territory lay before us – the knowledge of how women work themselves into society. As women, we were the expert who "knew" how this was done, since we lived it day and night"* (Haug 2016: 228).

Kvinderne var selv eksperter i kvinders hverdagsliv. Centralt for Haug var nødvendigheden af, at se på kvinders undertrykkelse, hvis de selv skal blive opmærksomme på hvordan de deltager, og aktivt reproducerer undertrykkelse (Ibid.). Erindringsarbejdets omdrejningspunkt blev at mindes og præsentere erfaringserindringer fra eget liv ud fra et bestemt tema. Ikke med det formål at dyrke den personlige biografi, men derimod en mulighed for fælles refleksion og analyse. Metoden kan fortælle noget om menneskers hverdagsliv, ved brug af enkelte minder, for at se den større sammenhæng. En af de helt store udfordringer ved Erindringsarbejdet var at undgå selvfølgeligheder. I processen mod en fælles forståelse, var det nødvendigt at sætte spørgsmålstejn ved forskellige handle-og væremåder, eller ved hvad der er feminint eller maskulint (Haug 1987: 39).

*" We found much that it was necessary to change: language, perception, logic, emotions. We had to re-evaluate, to question what we had always taken for granted"* (Haug 1987: 39).

Den samme gjorde sig gældende for bøger om seksuel frigørelse og feministiske håb om 'naturlig kvindelig seksualitet', som også måtte betragtes kritisk (Haug 1987: 30). En udfordring for deltagere

i Erindringsarbejde er, at de forskellige typer af adfærd og intime erfaringer, som kvinderne selv opfatter som unikke og individuelle, i processen med Erindringsarbejdet afsløres som mere eller mindre generaliserbare (Haug 1987: 45). Men da Haugs kritisk teoretiske udgangspunkt er at menneskers liv skabes kollektivt, er det selve formålet at afsløre ligheden.

*"Human beings produce their lives collectively. It is within the domain of collective production the individual experience becomes possible. If therefore a given experience is possible, it is also subject to universalization"* (Haug 1987: 44).

Men før denne generaliserbarhed bliver tydelig for deltagerne, kan der opleves en del usikkerhed og sårbarhed i processen. Møjsommeligt skjulte minder, som måske er bundet til skam, skyldfølelse og en følelse af at blive udstillet (Haug 1987: 45) Skjulte minder som det kollektive arbejde med erindringer kan løsne op for.

### **3.24 Female Sexualization projektet**

Baggrunden for Female Sexualization projektet var ønsket om at teoretisere kvinders hverdag og erindringer. Ønsket opstod som følge af en erkendelse af, at kvinder gentagende gange fortalte de samme historier om deres hverdagsliv, men aldrig forsøgte at uddrage en fælles erfaring af dem. Haug mente, at for at kunne udtale sig om kvinders praksisser, var det nødvendigt med eksemplariske erfaringer (Haug 1987:39). Omdrejningspunktet for projektet var en interesse for den kvindelige socialisering, men med særlig fokus på graden af undertrykkelse. Ligeledes søgte projektet at undersøge de omstændigheder, som kvinder lever under, samt kvinders evne, eller mangel på samme, til at handle og søge deres egen lykke (Haug 1987:33). En måde at afdække hvordan kvinderne selv er medvirkende til undertrykkelse? I samtaler med andre kvinder, heriblandt studerende, stod det klart at der var en generel opfattelse af, at deres ydre fremtræden og forholdet til egen krop, havde formet deres forhold til verden omkring dem. Haug fremhæver i et eksempel på kønssocialisering hvordan mange kvinder har et undertrykt forhold til nydelse og mad. Dette skyldes et forsøg på at passe ind i sociale forestillinger om femininitet, hvor det er umuligt for kvinder at spise, uden det samtidig afføder kommentarer om den pågældende kvindes figur (Haug 1987:26). Et andet eksempel på kønssocialisering er hvordan kvinder lærer at rette ryggen, sidde med samlede ben og ikke have munden på vid gab. I den forbindelse blev det klart for Haugs kvindegruppe, at arbejdet med kvinders seksualitet drejede sig om andet og mere end erogene zoner og orgasmer, men derimod drejede sig om hele kroppen, deres tilpasning til det sociale og den rolle som opdragelse og uddannelse havde (Haug 1987: 30-31).

*” It is not simply some lack of information or technical facility that bars our route to fulfilment, but in some mysterious way, it is we ourselves, our bodies, our relationship to our bodies and, again, ourselves as whole persons in relation to the world, that demand to be taken into account in relation to questions of human happiness, up to and including happiness in the sexual domain”* (Haug 1987: 34).

Alle aspekter af kvinden må tages i betragtning. Så i stedet for fokus på seksualundervisning eller teknik, blev et af projektets empiriske spørgsmål hvordan seksualitet konstrueres som en separat sfære for eksistens. Det ledte til undersøgelse af processen om hvordan kvinders kroppe bliver seksualiseret. Måske et forsøg på at adskille forskellige elementer af socialiseringen, for bedre at kunne gennemskue den. Herunder spørgsmålet om hvordan specifikke dele af kroppen er knyttet til seksualitet, hvordan køn udtrykkes gennem kroppen, og giver kvinder et særligt forhold til den, som desuden er knyttede til både sociale strukturer og sociale relationer kønnene imellem (Ibid.).

Når Haug beskriver Female sexualization projektet i dag (2016), er det som et eksperiment, baseret på tøven og tvivl i forholdet til kvindegruppens egne kroppe.

*“We soon discovered that something as concrete as one’s own body proved to be a conceptual abstraction. One does not encounter one’s body as such, but only parts of it. Everyone has a different problem with a different part- stomach, legs, breasts, hair, nose, mouth, chin and so on, and everywhere there are flaws and stigma needing to be corrected, or if that proves impossible, they have to be hidden by cheating”* (Haug 2016: 230)

Kvindegruppen erkendte, at det var genkendeligt for alle kvinderne, at være usikker på en bestemt del af kroppen. For den enkelte kvinde kræver det omfattende kompetencer og dårlig samvittighed, at skjule den hun virkelig er og fremstiller sig som. Det resulterer i en evig risiko for at blive afsløret som den hun virkelig er. Det blev hurtigt tydeligt for kvinderne, at kroppen var et omfattende lager af regler, modstand, skyld, moral, ideologi samt Statens adfærdsregulering, for eksempel gennem abortlovgivning. Desuden en lang række retningslinjer for hvordan vi forventes at leve, kroppens vægt, kost, motion osv. (Ibid.). Haug hævder, at der er flere regler og standarder for kroppen, som gør sig gældende for kvinder end for mænd. Hun hævdede dette i 1987, men i dag er det muligt, at der er lige mange for begge køn. For kvinder findes der dog fortsat målbare standarder for den ideelle kvindekrop, som fx et særligt attraktivt forhold mellem bryst, talje og hofter, eller særlige standarder, som afgør om bryster hænger. Hængebryster kan fx verificeres ved brug af ’blyantstesten’. Hvis en blyant kan blive siddende under et bryst, hænger det pågældende bryst, hvilket betragtes som

uattraktivt (Haug 1987: 84-85). På trods af de mange ydre regler, er en stor del af standarderne knyttet til særlige relationer. De varierer altså alt efter hvilke mennesker man er sammen med.

*“The way our bodies are to be is determined not only by behavior directly related to the body (such as diet, sport, concealment or exposure of various parts of the body). In accepting certain ‘standards’, we acquiesce also in a particular relationship to others, to the identity offers us by those relationships”* (Haug 1987: 88).

En måde for gruppen at forsøge at anskue kroppen på, blev ved at dele den op i individuelle dele, og derefter se på hvilken magt og underkastelse de enkelte dele er påvirket af samt hvilke ydre regler, som er gældende for dem (Haug 2016: 230).

### **3.25 Nedskrivning af gamle erindringer**

Haug tilsigter i Erindringsarbejdet at benytte tidligere følelser og sammenhænge, for at få viden om hvordan kvinder konstruerer sig selv. *“My aim is to gain from past feelings and connections some knowledge of the way we work ourselves into the social world. One of the difficulties is that past feelings and thoughts may be distorted by present-day-value-judgements; I have to try to remember as precisely as possible”* (Haug 1987:71). Det kan være kompliceret at adskille oprindelige erindringer, fra de forestillinger de tillægges i dag, men det er vigtigt at forsøge at huske dem som de var på det pågældende tidspunkt. Det kan være svært at adskille tidligere og nuværende tolkninger af vores fortællinger. Det skyldes, at den nuværende tolkning indeholder den betydning vi tillægger vores fortid, samt den subjektive betydning erindringerne har for vores, i dette tilfælde kropsbilleder. For at skabe de bedste muligheder for at huske erindringerne, som de var oprindeligt, er metoden baseret på at fortælle en kort og konkret erindring; et glimt af en erindring, som af den ene eller anden årsag er blevet hængende i bevidstheden. Ved at huske episoden, glimt, opstår pludselig erindringen om hvordan stedet så ud. Det er en vej ind til følelserne, der husker eller reagerer, en vej ind til hukommelsen. Der opstår i Haugs teori og metode en efterfølgende mulighed for at bringe orden i både tanker og følelse om en konkret situation gennem arbejdet med at nedfælde dem (Haug 1987:72).

### **3.26 Subjekt og magt**

Det er Haugs mission at få kvinder til at bryde fri af undertrykkelse, og yde mere modstand. Hun mener, at det er muligt, men at det er nødvendigt at tydeliggøre de magtstrukturer, som kvinderne selv er del af at producere, og aktivt reproducere, for at opnå frigørelse.

*“I consider the subject as fragile, a battleground in itself, where it wrestles with prevailing power structures to exercise agency of its own volition. In this process, the subject embodies the state, seeks to arrange itself more or less with it, and also offers resistance”* (Haug 2016: 229).

I Haugs subjekt findes der en indre kampplads, hvor der kæmpes med fremherskende magtstrukturer. I denne proces tilpasser subjektet sig magtstrukturer ved at finde balancen mellem på den ene side at underlægge sig, og på den anden side ved at yde modstand. Haug anser, ligesom Widerberg, forskelle på kønnene som værende producerede. Hun mener at subjektets vilkår er kønsbestemt, ikke biologisk bestemt, men derimod bestemt af ydre magtstrukturer, som vedligeholder kvinders underordnet position (Ibid.). Magtstrukturer, der skaber undertrykkelse på mange fronter i forhold til kropsbilleder, som fx de elementer af kvinders socialisering, som blev beskrevet i sidste kapitel. Haugs syn på kropsidealer er på samme måde baseret på en forståelse af, at magtstrukturer skaber kropsidealer, som aktivt reproducere og vedligeholder den undertrykkende effekt. Derfor er det empirisk nødvendigt at spørge hvordan subjektet samtykker til denne dominans (Haug 1987:33). ”*With the how-question, then, I need to undertake comprehensive explorations examining the conduct of everyday life in a variety of ways, and cannot know what I will find”* (Haug 2016: 229). Haug taler om at opnå en balance mellem med og modstand, men ønsker samtidig at ændre placeringen af det balancepunkt som kønssocialiseringen har sat.

### **3.27 Specialets tilgang til teorien**

Haug arbejder med kvinders undertrykkelse, for at gøre kvinder bevidste om deres deltagelse og aktive reproducering af undertrykkelse, er også centralt i min undersøgelse. Mit udgangspunkt er tillige at afdække den socialiseringsproces, som individuelle kvinder har gennemgået i deres liv, samt hvordan de har konstrueret sig selv, og hvilken betydning det har (og har haft) for deres kropsbilleder. Kvinders position i samfundet har ændret sig meget siden Haugs undersøgelse i 1980'erne. Men som beskrevet i kapitlet ”Elementer af kvinders socialisering”, trækker fortidens forståelser af kvinden fortsat tråde til vores forståelse i dag. Den påvirker fortsat kvinder til at deltage i og reproducere undertrykkelse. Dette er skjult for de fleste, da kvinder har en forestilling om at være frigjorte og ligestillede; men alligevel ligger under for fx idealkroppen. Haug hævder at Erindringsarbejdet er arbejdet med håb og fokus er rettet mod at afsløre den undertrykkelse, som alle kvinder er en del af. Denne afsløring skal bane vejen for at subjektet oplyst kan løsrive sig fra magtstrukturerne. Subjekterne har mulighed for at handle i fællesskab og ændre deres vilkår. I dette projekt kvinders

forhold til deres kropsbilleder; hvordan kropsbilleder bliver etableret, reproduceret og vedligeholdt, samt hvordan det er muligt at frigøre sig fra negative forestillinger om dem.

Min tilgang til empirien er som nævnt inspireret af Haug, men er tilrettelagt anderledes. Deltagerne i Erindringsværkstedet, blev stillet andre typer af spørgsmål, som det vil blive beskrevet i det følgende kapitel. Der er slået ned på flere tidspunkter i kvindernes liv for at give et billede af bevægelsen af kropsbilledet gennem livet, hvilken betydning en tidlig oplevelse har haft for det senere billede, samt kvindernes måde at håndtere det på. Udover at formålet med empirien var at skabe data til dette speciale, så var det desuden et forsøg på at skabe en situation hvor kvinder trygt og åbent kunne dele erindringer om kroppen, som typisk er belagt med tabu og skam. Var det muligt at skabe et sådan rum? Og er det en ide fremover at benytte fællesskaber til at komme negative kropsbilleder til livs?

## **4 Metoden og kritiske overvejelser af processen**

Jeg lægger i projektet et empirisk perspektiv, som tager afsæt i deltagerne. Erindringsværkstedet var nyt for mig, men var en interessant metode til at finde frem til kropsbilleder i den enkelte kvindes private erindring, samt se hvilke fordele fællesskab kan have for at skabe nye eksemplariske fortællinger om kvinders socialisering. De erindringer, som deltagerne nedskrev, samt deres efterfølgende diskussioner, arbejdede jeg derefter som forsker videre med. Valget af metoden Erindringsarbejde kunne have givet plads til, at jeg selv deltog i erindringsarbejdet på lige fod med de andre kvinder. Det havde ligget i tråd med Haugs oprindelige arbejde og tanken om, at de samme problemstillinger gælder alle kvinder. Når jeg alligevel har valgt at være facilitator for processen i Erindringsværkstedet, så skyldes det et ønske om at have et overblik over processen, tillige med et forsøg på at skabe et rum hvor alle deltagere kunne føle sig trygge og sete i processen. Jeg har ladet mig inspirere af Jo Krøjer og Camilla Hutters tanker i 'Metodehåndbog i fortællerværksteder' (Krøjer & Hutters: 2006) i den konkrete proces, da de bl.a. beskriver vigtigheden af, at skabe de rette omgivelser og vilkår for værkstedet, som vil blive beskrevet nærmere i dette kapitel.

Jeg har arbejdet med to metoder; et semistruktureret interview med en kropsaktivist, som jeg benyttede til at få et øjebliksbillede af hvad der røre sig indenfor kropsaktivismen i Danmark. Interviewet giver desuden et eksempel på et forandringsperspektiv; en måde at arbejde med at ændre eksisterende kropsbilleder. Derudover har jeg afholdt et Erindringsværkssted med fire kvinder på 27, 35, 42 og 51 år. Udover det semistrukturerede interview, består mit empiriske materiale af disse kvinders nedskrevne erindringer, samt transskriberede lydoptagelser af deres fælles diskussioner og evaluering af processen.

### **4.1 Det semistrukturerede interview**

Min baggrund for at vælge et semistruktureret interview var som udgangspunkt en måde, at få indblik i kropsaktivismen og dens arbejde med negative kropsbilleder. Derfor var jeg interesseret i at høre, hvad en kropsaktivist, som jeg kalder Lisa, kunne fortælle om bevægelsen (Bilag 3). Hun er ikke teoretisk funderet, men baserer sine udtalelser på egne og andre kvinders erfaringer. Jeg valgte at interviewe hende for at få et aktuelt billede af kropsaktivismen i Danmark, af hendes personlig oplevelse af kropsaktivismen, og en beskrivelse af hendes konkrete arbejde med at hjælpe andre kvinder. Det gør hun med baggrund i en forståelse af, at positive tanker og erkendelse af individuelle "historier" og mønstre om kroppen, vil føre til balance i kroppen. Lisa er midt i 30'erne og har en baggrund som personlig træner, kostvejleder og coach. Hun har en selvstændig virksomhed, hvor hun

blandt andet afholder kurser, og har personlige konsultationer, som hjælper kvinder til at få med at få et afslappet forhold til deres krop. Som beskrevet i 'Ethiske overvejelser' har jeg valgt at anonymiser kilden. Forud for interviewet havde jeg skabt kontakt gennem Messenger, efter at have fundet frem til hende på internettet. Hun var meget positiv overfor at deltage i interviewet og erklærer sig altid parat til at deltage i at udbrede budskabet om at have et positivt forhold til sin krop. Jeg havde forud for interviewet med Lisa undersøgt hvad der lå af oplysninger tilgængelige om hende på internettet. Det betød et vist kendskab til hendes baggrund og arbejde. Forud for interviewet havde jeg udarbejdet en interviewguide, hvor interviewspørgsmålene var udarbejdet på baggrund af forskningsspørgsmålene "*Hvordan opfatter voksne danske kvinder Krop*", "*Hvad er kropsaktivisme/positivisme i Danmark?*" og "*Hvori består arbejdet med kropsaktivisme?*" (Bilag 4). Disse spørgsmål skulle være styrende for mine faktiske interviewspørgsmål, men gav mulighed for at lave mindre afvigelser fra spørgsmålene og forholde mig åbent og nysgerrigt til hvad hun følte var vigtigt at formidle (Brinkmann & Tanggaard 2016: 38-42). Selve interviewet foregik i Lisas behandlingslokaler. Jeg lod hende i vid udtrækning lede samtalen, i forsøg på at skabe en åben og fortrolig stemning og være åben overfor vinkler på kropspositivismen, som jeg ikke selv have forudset. Jeg har i transskriptionen af både dette og Erindringsværkstedet, været tro mod det talte, men har udeladt udbrud som latter. Desuden har jeg benyttet tre prikker til at illustrere tanke pauser. Jeg har tillige ikke noteret mine mange små tilkendegivelser som 'ja' og 'hmm', som var tilkendegivelse af, at jeg forstod, men som ikke var afbrydende for hendes fortælling (Brinkmann & Tanggaard 2016: 43-45). Interviewet inspirerede mig til de spørgsmål jeg stillede kvinderne i Erindringsværkstedet, og derudover vil dele af selve interviewet med Lisa (Bilag 3), blive benyttet i diskussionen af den senere analyse af Erindringsværkstedet.

#### **4.2 Mit arbejde med Erindringsværkstedet.**

En mere konkret beskrivelse af metoden Erindringsarbejde, være et skrive- og diskussionsfællesskab, hvor en gruppe (kvinder) i fællesskab arbejder med de personlige erindringer de har om et specifikt emne. I nærværende projekt drejer det sig om fire kvinder, som deler erfaringer knyttet til deres krop. Styrken ved det kollektive arbejde er, at deltagernes forskellige erfaringer alle bidrager med nye perspektiver til de enkelte historier. Den kollektive bearbejdning af individuelle erfaringer giver grobund for nye forståelser af emnet, i dette tilfælde kroppen (Krøjer 2010). Jeg beskæftiger mig ikke som Haug med en specifik kropsdel, men derimod med erindringer om en bestemt type af episode. Den eneste bearbejdning af de (helt umiddelbare) nedskrevne erindringer i mit Erindringsværksted,



er foretaget af kvinderne selv, hvor de er omskrevet i 3. person for, at styrke erindringernes almene udtryk overfor kvinderne selv, forud for diskussionerne af dem. Jeg har fokuseret på den umiddelbare oplevelse, og dermed givet plads til den erindring, som intuitivt pressede sig på til et bestemt emne. Haug beskriver i sin teori hvordan følelser giver adgang til hukommelsen, og derfor er Haugs oprindelige metode baseret på glimt af en erindring, som efterfølgende aktiverer følelser og hukommelsen om den oprindelige episode (Haug 1987:72). En bestræbelse i formen af mit Erindringsværksted har været at give deltagerne mulighed for at skrive erindringer på en måde der repræsenterer det intuitive, men med en erkendelse af, at de fortællinger vi har om os selv ikke er statiske, men forandres livet igennem. Jeg har haft tillid til de erindringer mine informanter beskrev og til måden de hver især har valgt at gøre det på. Der blev i Erindringsværkstedet efterfølgende kort arbejdet med disse erindringer i fællesskab, hvorefter jeg alene bearbejdede dem i analysen. Da mit arbejde med Erindringsværkstedet blev inspireret af Haug fik det den betydning, at jeg så på formidlingen af erindringerne som kontekstafhængige, relationel og potentiel foranderlig, ikke blot da episoden skete, men tillige i samtalerne i selve værkstedet.

Havde jeg været aktiv deltager i Erindringsværkstedet, i stedet for at være facilitator, havde jeg haft et mere indad skuende blik, som havde givet begrænsninger i forhold til det materiale jeg ønskede at få det ud af processen i mit videre analysearbejde. Erindringsværkstedet blev afholdt i en begrænset, koncentreret og fastlagt tidsramme, ligesom jeg som facilitator arbejdede for, at holde en form, der ikke skulle opfattes som et terapeutisk rum for deltagerne. Derimod skulle rummet være en nøje planlagt ramme som gav mulighed for at uddrage det generelle og eksemplariske af de enkelte deltageres private erindringer (Krøjer & Hutter 2006). Baggrunden for den koncentrerede form var ikke et ønske om hastværk, men derimod et skøn af, at det var den begrænsede mulighed jeg havde for at mødes med og bede mine deltagere om deres engagement. Et engagement, der var baseret på deres interesse og nysgerrighed for emnet, samt deres velvilje til at give mig deres tid, fortrolighed og hjælp til projektet. Dette skete bl.a. på baggrund af, at jeg på forhånd var bekendt med de fleste af mine informanter. Dette betød også, at det var nødvendigt for mig at indtage en professionel distance, i erkendelsen af, at i brugen af kvalitative metoder, præges vi af det med- og modspil som informanterne giver. Jeg ønskede at give dem mest mulig plads indenfor de forudbestemte, men dog bevægelige, rammer, der var forudbestemt for processen. Det lykkedes ikke altid i diskussionerne at holde mig helt ude, hvilket muligvis også havde føltes unaturligt for både deltagere og mig selv. Det har dog, trods stramme rammer, været essentielt for projektet at skabe et fællesskab. Dette fællesskab, og en mulig forandringsproces, skal udspringe eller udvikles ud fra en fælles erfaringsammenhæng,

i dette tilfælde erindringer om kroppen. Der vil i sådan et forskningsfællesskab ofte være mulighed for et fællesskab mellem forsker og informanter, da projekter baseret på erindringer ofte er optaget af forandringsprocesser, og ikke blot indsamling af empirisk materiale (Krøjer 2003: 32). En af ulemperne ved mit Erindringsværksted var, at grundet studiets størrelse, var der begrænsede tidsmæssig mulighed for at skabe et fællesskab i gruppen. Der var fx også barrierer som blufærdighed, for at skulle fortælle private erindringer, ligesom der sås usikkerhed hos deltagerne omkring den skriftlige fremstilling; Gjorde de det nu rigtigt? Der var også begrænset tid til at diskutere efterfølgende, selvom dette samtidig gav mulighed for koncentreret at holde sig til emnet. Hvis jeg have været mindre styrende kunne der måske have været mere plads til, at deltagerne selv bød ind med overvejelser. Jeg mener dog, trods den afgrænsede proces, at kunne uddrage noget eksemplarisk af erindringerne, ligesom deltagerne udtalte i diskussionerne, og den korte efterfølgende refleksion, at de kunne se mønstre i historierne, kunne se det eksemplariske, og at de bl.a. følte sig hjulpet til det gennem historierne 3. persons perspektiv.

*”Anne: Jeg synes faktisk at formen med at skrive sin historie om til 3. person er skide-interessant, fordi jeg synes, at man kigger på den med nogle helt andre øjne og måske også med mere sympati i og med at det potentielt kunne ske for en anden end én selv” (Bilag 2, linje 533-535).*

Jeg var ikke en reel del af Erindringsværkstedets fællesskab, da jeg ikke brød ind med egne erindringer i processen. Dog mener jeg alligevel, at jeg, på lidt anderledes betingelser end deltagerne, var en del af fællesskabet på baggrund af det kendskab jeg har til de fleste af deltagerne. Dette projekt er ikke stort, og af lang nok varighed, til at en forandringsproces for alvor kan opnås, men det lægger op til en mulighed for det, og idé til hvordan man i en anden sammenhæng vil kunne arbejde med emnet. Jeg deltog i fællesskabet i en forskerposition, hvor mine interesser var på et empirisk plan, hvilket i nogen grad har været medvirkende til en form for objektivisering af mine deltagere (Krøjer 2003: 33). På trods af det, havde jeg dog den opfattelse, at fællesskabsdimensionen var afgørende for deltagerne, og i dem har startet en lille forandringsproces. Jeg mener at min opgave som facilitator var medskabende i at skabe optimale rammer for den.

#### **4.21 Processen**

Det var vanskeligt at samle kvinderne til Erindringsværkstedet. Af de afslag jeg fik var begrundelserne dels, at kvinderne ikke havde tid på det pågældende tidspunkt, eller blot ikke var interesseret. Baggrundene kan desuden tænkes at være den omfattende tidsramme for Erindringsværkstedet (4 timer), eller at blive bedt om at skulle skrive. Nogen kan have følt, at det vil

være grænseoverskridende, privat eller tabu, at skulle dele erindringer om sin krop. Jeg havde forfattet en invitation til Erindringsværkstedet, med informationer om emnet, formålet og formen, herunder at erindringerne skulle nedskrives, og tidsrammen. Jeg kontaktede nogle kvinder personligt, og sendte desuden en invitation til forskellige kvinder, som jeg kendte mere perifert på sociale medier. Mange af de inviterede kvinder videresendte invitationen til kvinder i deres netværk, i et forsøg på at hverve flere. Jeg var som udgangspunkt åben overfor, at deltagerne både var kendte og ukendte for mig i forvejen. Etisk følte jeg dog intet problem i at kende deltagerne på forhånd, og efterfølgende står jeg også tilbage med en oplevelse af, at det måske ligefrem har været en fordel i forsøget på at skabe et trygt og fortroligt rum.

Selve Erindringsværkstedet blev afholdt i mit hjem med fire kvinder på 27, 35, 42 og 51 år. Som tidligere beskrevet var det kvinder som fremstod som normalvægtige eller let overvægtige. Jeg havde ønsket et par deltagere mere, men det viste sig omvendt at være et passende antal i forhold til tidsrammen. Antallet passede også i forhold til, at alle kunne komme til orde. Trods den brede aldersgruppe oplevedes den som homogen, og gav ikke umiddelbart anledning til problemer i forhold til en frugtbar interaktion, og trods forskellen var der gensidig genkendelighed i kvindernes erindringer (Halkier 2016: 140). Materialet fra Erindringsværkstedet består af kvindernes nedskrevne erindringer skrevet i 3. person, samt optagelser af deres fælles diskussioner og evaluering af processen, som efterfølgende er transskriberet. Tre af kvinderne kendte jeg rigtig godt, og kun den fjerde kendte jeg ikke i forvejen. Det specielle ved formen var desuden, at en kvinde deltog over Skype! Hvor hun var med i alle 3 timer, kun ikke i den fælles evaluering. At benytte teknologien var langt mere vellykket end nogen af os havde forestillet os, og oplevelsen var, fra begge sider, at hun deltog på lige fod. Mine overvejelser forud for Erindringsværkstedet, omkring kendskabet til hinanden, var et håb om særlig tryghed og dynamik, samt lette både presset ved at skulle dele personlige erfaringer, og mere direkte kunne gå ind i diskussioner (Halkier 2016: 141). Forud for Erindringsværkstedet havde jeg udarbejdet 3 tematiske spørgsmål til informanterne, som dækkede forskellige dele af min erkendelsesinteresse, og som var baseret på mit indledende interview med kropsaktivisten Lisa, disse spørgsmål var:

- ”1. Har du en erindring om en episode, hvor du følte enten at din krop var forkert eller at din krop var rigtig?”*
- 2. Har du en erindring om en episode, hvor du bemærkede at din krop var blevet ældre?”*
- 3. Har du en erindring om en episode, hvor du aktivt har gjort noget for at få det bedre med din krop?”* (Bilag 1).

Det første spørgsmål lagde op til erindringer om kroppen tidligere i livet, og rettede dermed fokus mod kvindernes tidlige socialisering. Det andet spørgsmål spurgte indtil erindringer om hvilke forandring kvindernes kropsbilleder har undergået, og kom derfor til at handle om hvordan de oplevede deres krop i forhold til alder. Det tredje og sidste spørgsmål gik på om kvinderne aktivt havde forsøgt at gøre noget fysisk, psykisk eller måske begge dele for deres krop, for at få et billede af hvordan de forholder sig til det at arbejde med kroppen, og om de eventuelt har gjort tiltag som dem kropsaktivismen repræsenterer.

Til hvert spørgsmål var knyttet en række hjælpes spørgsmål, som det kan ses i bilag 1 (Bilag 1). Jeg havde desuden udarbejdet en guide og plan for forløbet, til at støtte mig selv. Med denne plan satte jeg deltagerne ind i processens forskellige faser, for at guide dem trygt igennem den. Jeg gjorde dog kvinderne opmærksom på, at vi i fællesskab kunne justere på rammerne, hvis det var meningsfuldt (Jf. Bilag 2). Et eksempel fra guiden er: ” *Forestil dig episoden, måske omgivelserne. Forsøg så konkret som muligt, at fortælle episoden og forsøg ikke at tillægge den de følelser og værdier som du har nu, kun hvordan du tænkte og følte på det pågældende tidspunkt*” (Bilag 1). Spørgsmålene blev læst højt, og udleveret i en trykt udgave, og der var mulighed for at stille opklarende spørgsmål, før deltagerne fik 15 minutter til at nedskrive den erindring, som de umiddelbart kom i tanke om. Efter erindringen var nedskrevet, blev kvinderne bedt om at skrive historien om i 3. person. Formålet var at hæve erindringen fra den personlige, til en mere eksemplarisk fortælling. Erindringerne blev læst højt, og derefter diskuterede og reflekterede deltagerne over dem. Jeg hjalp samtalen i gang med forskellige spørgsmål som ” *(...) jeg vil lige lægge ud med at spørge. Hvorfor I tror at den her historie, var den der dukkede op? Og var det svært? Eller poppede den bare op med det samme?*” (Bilag 2, linje 68-70). Processen blev gentaget tre gange, og værkstedet blev afsluttet med en fælles evaluering. Dog fik deltageren på Skype mulighed for at lave en kort individuel evaluering først (Bilag 2, linje 532-557). Et gennemgående træk ved de efterfølgende diskussioner var, at kvinderne selv var interesseret i, og havde bud på, hvad de fortalte erindringer har haft af betydning for deres liv og kropsbilleder. De udtrykte et ønske om at finde mening, et ønske om at se sammenhænge, i egen og andres adfærd. Det blev tydeligt for kvinderne, at selvom de var meget forskellige af bl.a. alder, levevilkår og seksuel orientering, så var der fællesnævner ved deres erindringer. Selvom de ikke kunne ændre på det skete, gav samtalen dem mulighed for at tænke anderledes om den fremover. Mange af erindringerne havde karakter af at være problematiske eller negative. Det mener jeg, at der kan være flere årsager til. For er erindringerne det som deltagerne umiddelbart husker, eller blot det som deltagerne synes er mest interessant at fortælle? En mulighed kan også være, at der er skabt et

fortroligt rum, hvor det er trygt og tilladt at fortælle om det, der ellers føles svært, og som måske er forbundet med skyld, skam eller tabu. Jeg vil senere i analysen arbejde med fællestræk og temaer, som jeg har uddraget af Erindringsværkstedet. Deltagerne kunne have været mere i spil i analyseprocessen, ligesom jeg kunne have haft et opfølgende møde med dem. Jeg har dog senere modtaget deres mere uformelle reaktioner på de tanker som Erindringsværkstedet har igangsat hos den enkelte. Deltagerne vil også efterfølgende få mulighed for at læse dette projekt, såfremt de ønsker det.

## 5 Analyse

Analysen af Erindringsværkstedet, er baseret på kvindernes nedskrevne erindringer, sammen med deres efterfølgende diskussioner og evalueringer. På baggrund af dem vil jeg arbejde med hvordan socialiseringen er med til at skabe, reproducere og fastholde magtstrukturer, som har betydning for kropsbilleder, såvel som muligheder for at forandre eksisterende kropsbilleder. De nedskrevne erindringer er omdrejningspunktet, men kvindernes efterfølgende diskussioner inddrages også i analysen.

I det følgende kapitel vil jeg indledningsvist beskrive min analysestrategi. Dernæst analysen, som er opdelt i tre hovedafsnit baseret på de tre forskellige erindringer. Hver analyse udmunder i en diskussion, som udspringer af temaer fra de enkelte analyser og giver en mulighed for yderligere at udfolde emnet.

### 5.1 Analysestrategi

Det er centralt i kritisk teori at analysere kultur og samfund som en helhed. Der er et dialektisk forhold mellem det enkelte fænomen og helheden. I dette projekt bliver kvindernes socialisering fortalt gennem individuelle erindringer, og ophøjet til generelle tendenser. Subjektet udvikles i vekselvirkning med samfundet, ligesom sociale og kulturelle fænomener altid må betragtes i en historisk sammenhæng (Nielsen 2015: 374). Analysen og arbejdet med materialet har været en fortløbende proces, som tog sit udgangspunkt i interviewet med kropsaktivisten Lisa, og fortsatte med fællesskabet i Erindringsværkstedet, hvor kvinderne først nedskrev erindringer, omformulerede dem til 3. person for til sidst at diskuterer dem. De grundlæggende principper for den kritisk-teoretiske tilgang er ikke at have fastlagte metoder til at udarbejde analyser af empiri, men at det fungerer som et 'teoretisk refleksionsrum' hvor der løbende i processen er en dialog med det empiriske materiale. Det være sig både i udarbejdelse af problemstilling, planlægning, interviewspørgsmål etc.

*” I en konkret videnskabelig undersøgelsespraksis kan kritisk teori med andre ord først og fremmest tjene til at kvalificere undersøgelsens problemhorisont, konceptualisere den konkrete problemstilling, bidrage til at identificere relevante analyse temaer i det empiriske materiale samt indplacere analysen i et større samfundsmæssigt og kulturelt perspektiv”* (Nielsen 2015: 373).

Jeg havde forud for Erindringsværkstedet sat mig ind i Haugs teori, men har senere arbejdet sideløbende med teori og empiri. Det samlede empiriske materiale er baggrunden for analysen, så empirien selv fik lov til at tale. Jeg gennemgik den indsamlede data og fandt fælles temaer i kvindernes nedskrevne erindringer samt i deres efterfølgende diskussioner, refleksioner og

evaluering, for på den måde at brede empirien mere ud. Ligesom i selve værkstedet hvor en form for analyse foregik mellem deltagerne i diskussionen, vil jeg af hver erindring uddrage det specifikke, for efterfølgende at forsøge at finde det fælles og generelle. Denne datareduktion førte frem til nye temaer som analysen er baseret på. Analysen er opdelt i tre dele, hver med fokus på erindringer til hver af de tre spørgsmål. Jeg har ladet empirien bestemme temaerne, for dernæst at sætte dem op imod teorien, og har dermed en induktiv tilgang til projektet, som betyder at jeg lader det empiriske materiale åbner teorien op og ikke omvendt (Kristiansen 2015). Analysen er baseret på erindringer fra kvinders hverdagsliv, og ved hjælp af Haugs teori hæves de op til videnskab.

## 5.2 Analyse 1- Om at føle, at kroppen er forkert

Den første erindring som jeg bad kvinderne om at skrive, var baseret på spørgsmålet: *"Har du en erindring om en episode, hvor du følte enten at din krop var forkert eller at din krop var rigtig?"* (Bilag 1). Da jeg efterfølgende læste kvindernes erindringer, stod en række forskelle og fællestræk frem. Træk som giver et billede af hvordan socialiseringen har taget form i disse fire kvinders liv. Et tydeligt fælles træk var, at alle omhandlede en episode, hvor et eller flere mennesker er kommet med en udtalelse, som kvinderne beskriver har været skelsættende og negativt definerende for deres kropsbilleder i deres efterfølgende liv.

### 5.21 Karen og Liv

Nogle af de forskelle, som jeg hæfter mig ved, er hvem udtalelserne kom fra. I Karen og Livs erindringer er udtalelserne kommet fra mennesker, som kvinderne kendte godt og havde tillid til. I Karens tilfælde hendes mor og søster, i Livs hendes barndomsveninder.

Karen

*"Da Karen var 12 år skulle hun konfirmeres. Hun skulle bruge sin søsters aflagte kjole fra Lily. Da Karen skulle prøve kjolen, passede den rigtig dårligt og kunne ikke lukkes. Karens mor og storesøster forstod ikke, hvordan Karen kunne være så meget tykkere end Karens storesøster i den alder. Karen havde aldrig før tænkt over sin krops udseende eller vægt, men pludselig blev Karen bevidstgjort om sin krops udseende og vægt, hvor udgangspunktet blev negativt for Karen"* (Bilag 5).

Der findes mange ydre regler og standarder for kvindekroppen, og de varierer alt efter hvilken social sammenhæng man er del af. Karens erindring beskriver en episode hvor hun, af sin mor og søster, bliver gjort opmærksom på, at hun er for tyk. Hun er ikke bare for tyk i forhold til sin søster, men tillige i forhold til de standarder familien har for idealkroppen. Karen mener selv, at dette er et vendepunkt i hendes liv, hvor hun begynder at være optaget af sit udseende og vægt (Bilag 2, linje 78-79). Livs erindring handler på samme måde om en episode som hun oplevede som skelsættende, dels i forhold til at få fastslået hvilke regler for kroppen der gjorde sig gældende blandt hendes barndomsveninder, dels at det bekræfter hende i en forståelse af kroppen. En negativ forståelse, som hun tilsyneladende allerede har haft i forvejen, og som i denne situation næres.



Liv

*”Allerede som barn blev Liv bevidst om sin krop, at den måske var anderledes på en negativ måde. En episode som stadig står hende meget klart, er en episode som udspillede sig i hendes børnehave da hun var 5-6 år.*

*Da Liv gik i børnehave havde hun to gode veninder; Sophie og Alberte, som hun brugte meget af hendes tid sammen med. De var alle tre bedste veninder. På trods af deres alder var de bevidste om at være forskellige af sind, personlighed etc. En dag de legede på legepladsen sagde Sophie pludselig glad og forundret; som om der var noget der var gået op for hende, at forskellen mellem dem måtte være at Sophie selv var sjov, Alberte den kloge og Liv den tykke. Det ramte et ømt punkt i Liv, for det var jo nok det hun hele tiden havde følt, at hun var anderledes fordi hun var tykkere end de andre børn. Følelsen af at være anderledes fulgte Liv dengang og år frem og bidrog til at hun trak sig lidt ind i sig selv og blev et stille barn – Fordi hun ikke helt følte sig god nok. Når hun blev afvist i leg af andre børn på legepladsen eller ikke helt blev anerkendt/accepteret af venner/klassekammerater var det med en tro på, at det måske var fordi hun var tyk og ikke sjov, klog, sød etc. som de andre børn. Og hver gang hendes vægt blev kommenteret i en sammenhæng blev følelsen kun mere cementeret i hendes selvforståelse – det ikke at være god nok, ikke at være andet end den tykke i flokken” (Bilag 5).*

På trods af Livs unge alder, føler hun, at hun bliver kategoriseret til først og fremmest at være ”tyk”. Hun opfatter selv denne episode som baggrunden for, at hun gennem sin barndom har været et stille barn, som ikke følte at hun havde de kompetencer og menneskelige egenskaber, som andre mennesker omkring hende besad, og derfor heller ikke havde ligeså meget at byde på. Det blev hendes forklaring på hvorfor hun ikke var, eller følte sig, god nok. Selv når hun senere fik komplimenter om hendes former, opfattede hun dem negativt (Bilag 2, linje 158-161).

Både Karen og Livs kroppe bliver i erindringerne sammenlignet med andre mennesker, og har efterfølgende været definerende for deres kropsbilleder. Denne sammenligning med andres kroppe er en central del af socialiseringen, hvor mennesker forsøger at passe ind i et fællesskab ved at ligne andre. Da Liv oplevede sig selv som anderledes, opstod en frygt for ekskludering fra fællesskabet. Frygten opstod med udgangspunkt i en følelse af at være forkert, og ikke fordi veninderne har ment noget negativt med udtalelsen. Karen og Liv blev af andre mennesker gjort opmærksomme på, at deres kroppe var større, end dem de blev sammenlignet med, og er et eksempel på hvordan kvinder,

ved at fastholde en bestemt forståelse af den rigtige krop, er med til at regulerer andre kvinders kroppe. Sidenhen har begge kvinder forbundet det at være ”tyk” eller ”stor”, med noget negativt. Der er opstået en begrebsliggørelse af ordene, som tillægges en særlig negativ betydning. En forståelse med baggrund i samfundets forestilling om den slanke idealkrop. Haug beskriver hvordan kvinders kroppe er et omfattende lager af regler, modstand, skyld, moral og ideologi. Konsekvensen bliver for mange kvinder, ifølge Haug, at de bruger omfattende energi på, at skjule deres fejl og mangler, og altid er på vagt overfor at blive ”afsløret”, som nogle der ikke følger de retningslinjer samfundet har for, fx vægt, kost og motion, eller hvis deres kropsbillede ikke passer til den standard, som de sammenligner sig med (Haug 2016: 230). Liv beskriver da også, i den efterfølgende diskussion, de konsekvenser denne forestilling har haft i hendes liv: *”Liv: Altså den her følelse af, jeg fik da jeg var lille, meget tidligt af at ”jamen så var jeg bare hende den tykke”. Alle andre var alt muligt andet. Og som også har bidraget til hele min selvforståelse, da jeg blev teenager (...) Jeg synes bare den, ja det er meget sigende, at nogle børn der bare siger, nævner det der er åbenlyst for dem, kan have så stor påvirkning på den måde man forstår sig selv på. Og at selvom det var en lille ting, så bliver det lige pludselig den ting der bliver puttet på alt. Hver gang der var noget negativt der skete i mit liv, så var det nok også”* (Bilag 2, linje 68-75). Liv sidestiller det at være tyk, med udeblivelsen af muligheden for, at have andre mere personlige egenskaber. En konsekvens af dette har været, en overbevisning om, at alt negativt i livet skyldtes, at hun var tyk. En sådan opfattelse beskriver Haug som typisk for mange kvinder samt at der er en tendens til, at kvinder selv er af den opfattelse, at deres forhold til omverdenen er baseret på deres fysiske fremtræden, forholdet til egen krop og fysiske mangler (Haug 1987:26). At føle sig uduelig på grund af sin vægt, er et eksempel på den undertrykkelse som tidens idealkrop og ’fejlfindingskultur’ pålægger kvinder, fra en meget tidlig alder.

Karen har den opfattelse af sin egen erindring, at hendes families kommentarer om hendes vægt, var af særlig negativ karakter: *” (...) fordi det ikke bliver på en omsorgsfuld måde. Det bliver på sådan en ”nu skal jeg have dig lidt ned med nakken-agtig måde”* (Bilag 2, linje 91-92). Karen opfatter ikke hendes families kommentarer som velmente. Det rører noget i Karen, som betyder, at hun har forsøgt at yde modstand mod det. Hun har ikke ydet modstand mod det negative kropsbillede, ved at forsøge at finde ro i sin krop, men derimod gennem kontrol af sin vægt, hvor hun i stedet er blevet meget tynd.

*”Karen: Og det har jo også gjort at nogle perioder så har jeg jo, hvis jeg har haft det skidt psykisk, så er det blevet det her med, at så har jeg tabt mig helt vildt. Om det har været en form for afstraffelse, nok fordi det er noget jeg ved, at jeg kan kontrollere, hvis jeg vil, hvis jeg vil kontrollere det, kan jeg*

*kontrollere det*” (Bilag 2, linje 94-98). Karens udtalelse illustrerer, hvordan hun på samme tid arbejder med og imod forestillingen om idealkroppen og familiens regler for den. Karen har selv den opfattelse, at hun øver modstand mod denne kønssocialisering. Hun beskriver hvordan hun benytter kontrol af sin vægt, som en straf, en form for kontrol, hvor det er hende der bestemmer. Men ubevidst er hun, udover regler og kategorier for idealkroppen, tillige underlagt en udbredt social forestilling om feminitet, hvor kvinder forventes at have kontrol over deres vægt og være slanke. En forestilling som reproducerer det undertrykte forhold mange kvinder har til nydelse og mad, og som Haug netop fremhæver som et eksempel på kønssocialisering. Hun hævder desuden hvordan det er uundgåeligt, at en kvindes spisevaner afføder en eller anden form for kommentarer om hendes figur (Haug, 1987:26).

*”Karen: Men så er det gået i modsatte retning hvor jeg så bare er blevet ultratynd, hvor jeg næsten er spiseforstyrrelses-tynd, uden at det, uden at jeg har haft spiseforstyrrelser. Hvor det har provokeret dem ligeså meget, når jeg blev FOR tynd, hvor jeg blev ulækker”* (Bilag 2, linje 98-100).

Begge kvinder beskriver i deres erindringer udviklingen af negative kropsbilleder, og hvordan de har udviklet mønstre og strategier i forsøget på at tilpasse sig og beskytte sig mod negative udtalelser og følelser. Hvor Liv har forholdt sig passiv og ’gemt sig’, har Karen været aktiv og ’bidt fra sig’. Alligevel er de begge eksempler på hvordan kvinder på samme tid arbejder med og mod kønssocialiseringen.

## 5.22 Ida og Anne

Ida og Annes erindringer omhandler også episoder, hvor de har oplevet, at et andet menneskes udtalelse har været definerende for opfattelsen af deres kropsbilleder. Et fællestræk ved deres fortællinger er, at udtalelserne har en seksuel og objektiverende karakter, og at den er faldet fra en tilfældig fremmed, hvilket har betydet at begge kvinder i situationerne har følt sig både sårbare og udstillet.

Ida

*” Et trygt sted i byen, er hun på vej op ad trappen til et næsten tomt lokale for, at finde et bord til sine venner og sig selv. Mens hun sad der, overhører hun en kort samtale mellem to kvinder hun tidligere havde set, men ikke kendte. ”Se der sidder hende med røven”. Hun føler sig udstillet og håber bare, at hendes venner snart har købt de drikkevarer og vil joine hende. Hun føler sig mega udstillet og tænker: ”jeg har en kæmpe røv”. Hendes egen sætning forfulgte hende det næste årti ”* (Bilag 5).

Hvor Karens og Livs erindring beskrev hvordan de følte, at hele kroppen var for stor, så beskrev Ida hvordan hendes opmærksomhed fokuseres på en særlig kropsdel; hendes "røv". Hun fik den opfattelse, at den var unormal og for stor. Dette pludseligt opståede fokus, forfulgte hende mange år frem. Haugs kvindegruppe fandt frem til, at de fleste kvinder havde den samme oplevelse som Ida, hvor en særlig del af kroppen var genstand for fokus og usikkerhed (Haug 2016: 230). For Ida betød det, at hun følte sig forkert og tillige følte skam over sin krop. Ida fortalte efterfølgende, at episoden foregik på en 'homobar' kort efter hun var 'sprunget ud' (Bilag 2, linje 137-138). Hun opdagede senere, at udtalelsen havde en anden karakter end hun først antog. Måske fordi hun ligesom Karen og Liv også tillægger begrebet "stor" en negativ værdi. *"Ida: Jeg tror da jeg efterfølgende lærer de her mennesker at kende, at de synes alle sammen at jeg har den der lækre røv "så jeg bare går efter hende med røven". Det navn har jeg bare, som en lækker ting, og jeg tror helt vildt mange år, at det er noget negativt* (Bilag 2, linje 140-145). Annes erindring beskriver på samme måde en grobund for sårbarhed og usikkerhed, men tilføjer en beskrivelse af et mere ambivalent forhold til kropsbilledet.

Anne

*" Hun var 12 eller 13 år gammel, da hun kom gående forbi en gruppe drenge, der var et par år ældre. En af drengenes far stod i gruppen, og sagde, idet hun passerede: 'Hende der skulle ikke have lov til at tisse, hun skulle suges ud'. Alle drengene grinede.*

*Episoden gav hende blandede følelser. Hun blev bekræftet i, at hendes krop var "rigtig" på den måde, at den kunne vække begær, men hun følte samtidig en dyb skam, og spekulerede på om hendes påklædning havde været for udfordrende. Hun var iført en skjorte, der var lidt gennemsigtig, og hun følte sig ansvarlig for mandens/drengenes reaktion.*

*Det var en af de første gange hun blev opmærksom på, at hun blev tænkt ind i seksuelle sammenhænge, og det gav hende en følelse af både stolthed og skam. Men allermest havde hun lyst til at skjule sig, og hun skyndte sig forbi gruppen "* (Bilag 5).

Annes erindring beskriver et eksempel på hvordan kvinder objektiveres og seksualiseres. Episoden får Anne til på samme tid at føle stolthed og skam. Stolthed fordi andre mennesker anerkender hendes krop, og hun dermed er 'rigtig' i forhold til forestillingen om den ideelle kvindekrop. Men reducerer hende samtidig til blot at være en krop, der er attråværdig, på samme måde som Liv reduceres til blot at være tyk. Episoden vækker samtidig en tvivl i Anne angående hendes påklædning; er den for

udfordrende? Med den tvivl vækkes en følelse af skyld og skam over måske selv at have fremkaldt episoden. En anden mulig tolkning er, at hun er usikker på om hun kan tro på, at faren virkelig mener det; er hun lækker, eller blot udfordrende? Bemærkelsesværdigt er det i erindringerne, at det er en voksen mand, en far, som kommer med denne seksuelt grove udtalelse til en gruppe teenagedrenge; muligvis i forsøget på at være sjov. Den er et eksempel på kønssocialisering, hvor en voksen mand viderefører særlige forestillinger om kvinder til den næste generation, og på den måde giver drengene grobund for, at fastholde og reproducere samme kvindeopfattelse. Anne forstår, at hun visuelt opfylder samfundets billede af idealkroppen, men den følelse strider imod hendes egen indre forståelse, og der opstår i hende en kobling mellem seksualitet og skam. Haug beskriver hvordan det gennem kønssocialiseringen ikke er velanset at kvinden opfordrer til seksualitet (Haug 1987: 30-31). Haug arbejdede med hvordan vores kroppe generelt, og bestemte dele af den, bliver seksualiseret. Ligesom måden hvorpå køn udtrykkes gennem kroppen, og er knyttet til sociale strukturer -og relationer mellem kønnene (Haug 1987: 34). Ida og Annes erindringer er eksempler på dette og viser, at de har påtaget sig en forestilling om, at kvindekroppen må fremhæves positivt i nogle sammenhænge, men bør gemmes væk i andre. Hvilke sammenhænge der er passende for hvad, er dog svært for kvinderne at afkode, hvilket fremkalder en følelse af skam og usikkerhed. Episoderne er måske også udtryk for hvordan kvinderne selv knytter deres kroppe til køn. De opfatter ikke deres kroppe som særlig seksuelt attråværdige, men er 'bare' Ida og Anne; personer, som de opfatter som mere end kroppe. Ligesom de er andet og mere end blot kvinder. Den seksuelle objektivering de udsættes for i begge episoder, gør dem imidlertid opmærksom på deres krop og køn, og trækker dem tilbage i en særlig kønsforståelse.

For Anne har en konsekvens af episoden været, at uoverensstemmelsen mellem hendes egen indre opfattelse af hendes krop, sammenholdt med andre menneskers ydre opfattelse af hendes krop, har givet hende et ambivalent forhold til sit eget kropsbillede "Anne: (...) den illustrerer meget godt det der totalt splittede forhold jeg har haft til min krop, indtil jeg var i 30erne et sted. Fordi et eller andet sted kunne jeg godt fornemme, at den vækkede begær udadtil, men samtidig så har jeg bare aldrig kunnet se det selv (...) min konklusion det var på et tidspunkt, at nå ja den er meget god i en seksuel sammenhæng, men derudover, det blev ligesom det der blev dens formål" (Bilag 2, linje 115-120).

### **5.23 At se sig selv gennem andre**

Det er kendetegnende ved kvindernes erindringer, at de havde en opfattelse af at falde udenfor det kropsbillede, som de sammenlignede sig med; at de var for store, for tykke eller som i Annes tilfælde

for udfordrende. Dette kan være årsag til, at netop disse erindringer har fået særlig betydning for kvinderne. Alle erindringerne var negative, også selvom spørgsmålet lagde op til muligheden for at fortælle en positiv episode. Kvinderne reflekterede efterfølgende over hvorfor de havde haft fokus på negative fortællinger, og hvorfor små kommentarer, som ellers kan synes ubetydelige, havde sat sig fast i hukommelsen, og hvorfor de omvendt sjældent tillægger positive tilkendegivelser lige så megen betydning.

I kvindernes diskussion viste der sig et behov for at finde en forklaring på, hvorfor andre menneskers kommentarer har haft så stor betydning for udviklingen af deres kropsbilleder. Kvinderne fandt frem til, at tidspunkterne for episoderne alle sammen var sårbare perioder i deres udvikling: barndom, pubertet og ung homoseksuel der ”springer ud”. Anne mente at der er ’aldre’ eller perioder i livet hvor man i forvejen er særlig skrøbelig, og derfor ekstra modtagelig overfor kritiske bemærkninger. *”Anne: Jeg tror at man overtager andres syn på sig, når man er i sådan en alder hvor man er skrøbelig. Altså jeg tror at det er supernemt”* (Bilag 2, linje 133-134).

Kvinderne har haft et billede af hvordan den ideelle kvindekrop så ud, og har ikke selv kunnet identificere sig med det. De har forsøgt at passe ind i billedet af normalitet, men har ikke kendt reglerne og standarderne for den aktuelle sociale sammenhæng. Som Ida fortæller, da hun forklarer hvordan hun misforstod kommentaren om sin ’røv’. *”Ida: Ja det er sådan jeg har opfattet det i hvert fald. Selvfølgelig fordi jeg har været sårbar også ligesom i, i det der med at springe ud. Så har jeg jo tænkt ”åh her skal man jo noget andet eller”. Jeg har jo ikke kendt reglerne her fra starten”* (Bilag 2, linje 147-149). Kvinderne havde et ønske om at være del af et fællesskab, og var derfor optaget af om deres fysiske fremtræden passede ind denne særlige sociale sammenhæng. Sørensen og Nielsen beskriver hvordan det tidligere var identitetsgivende faktorer som køn eller alder, som var afgørende for udviklingen af identitet, men at det i dag er det enkelte menneskes ansvar. Der findes forskellige normative regler, som løbende ændrer sig, og som individet skal forsøge at tilpasse sig, ellers risikerer det udstødelse af fællesskabet (Sørensen og Nielsen 2014: 35). Kvindernes forsøg på at tilpasse sig den aktuelle sociale sammenhæng, har været med det udgangspunkt at opnå tryghed og samhørighed, og har taget afsæt i en usikkerhed i forhold til om de var ’gode nok’. Kvinderne var underlagt en magt som de, ved at forsøge at tilpasse sig, har været med til at fastholde og reproducere. Kvinderne har samtidig oplevet, at det har haft en række konsekvenser for dem, da et andet fællestræk ved erindringerne er, at de i episoderne følte, at deres fysiske fremtræden blev negativt definerende for, hvem de var. De blev degraderet til ’hende der er større end sin søster’, ’den tykke’, ’den store røv’ eller ’den sexede’. De oplever det alle som negativt og begrænsende, at være placeret i en særlig

kategori eller standard, men alligevel har de haft svært ved at frigøre sig fra dem, og oplever, at det har været med til at definere deres kropsbilleder. Kvinderne beskriver selv erindringerne som noget, der har formet deres liv, men som påvirker dem i mindre grad i dag. Det er senere i livet sjældent, at de på samme måde oplever episoder, som får afgørende betydning eller ændrer deres selvopfattelse; herunder kropsbilleder. Måske et udtryk for, at kvinderne nu er mere forankrede i deres identitet og kropsbilleder, og ikke nu befinder sig i situationer, hvor de ikke kender reglerne og kategorierne i de sociale sammenhænge som de færdes i. Men måske tillige et udtryk for, at kvinderne enten er så tilpassede, at de har acceptere vilkårene og er integreret i dem, eller at de har fundet en balance i den med- og modstand de yder mod de allestedsværende magtstrukturer og socialisering.

#### **5.24 Delkonklusion**

De første erindringer foregik alle i særligt sårbare perioder af kvindernes liv, og det eksemplariske i dem var, at de omhandlede episoder hvor andre mennesker kom med en udtalelse om kvindernes udseende. Udtalelser, som kvinderne mener har været negativt definerende for deres kropsbilleder videre i livet. Kvinderne havde en oplevelse af, at deres fysiske fremtræden ikke passede ind i de regler og standarder, som var i den særlige sociale sammenhæng de var en del af. Ikke at føle sig normal, skabte frygt for eksklusion af fællesskabet, og betød efterfølgende forskellige måder at yde med- og modstand til kønssocialiseringen. Dette har skabt en ambivalens i kvindernes forhold til eget kropsbillede.

#### **5.25 Diskussion - Sider af kvindekulturen**

I Erindringsværkstedet opstod der blandt kvinderne en særlig indbyrdes kultur, hvor de var lydhøre og åbne, og forsøgte ikke at være dømmende overfor hinanden og andre kvinder. Alligevel dukkede der i deres udtalelser andre sider af kvindekulturen op. En af udtalelserne omhandlede hvordan kvinder har meget høje forventninger til sig selv, men ser med blidere øjne på andre kvinder.

*”Anne: Jeg synes faktisk at formen med at skrive sin historie om til 3. person er skide-interessant, fordi jeg synes, at man kigger på den med nogle helt andre øjne og måske også med mere sympati i og med at det potentielt kunne ske for en anden end én selv. Man har jo en tendens til at være hårdere mod én selv end mod andre. Så jeg synes på én eller anden måde at man ser med mildere øjne på, jeg synes at det var meget spændende”* (Bilag 2, linje 533-537). Bag denne udtalelse er en opfattelse af, at det Anne forventer af sig selv, ville hun aldrig forvente at andre kvinder skulle kunne leve op til eller udsætte sig selv for. Der er afgjort mange kvinder, som har meget høje forventninger til sig selv.

Som fx beskrevet i Politiken *"Kvinder i dag stiller tårnhøje krav til sig selv og tilværelsen, og som samfund har vi opdraget os selv og hinanden til at tro, at vi hele tiden skal bevise vores værd for at gøre os fortjent til en plads på solsidens"* (Politiken 2012).

Alligevel ses det ofte, at kvinder ikke kun udtrykker høje forventninger til, og kritik af, sig selv, men tillige til andre kvinder. Det er Karens historie et godt eksempel på, da den viser en anden side af kvindekulturen, som særligt er med til at fastholde og reproducere forestillinger om hvordan kvinder fx skal leve og se ud. Kvinderne i Erindringsværkstedet fremhæver, at de har en generel oplevelse af, at mange kvinder har brug for at sige noget negativt til andre. Et behov for at projektere egen utilstrækkelighed over på andre, og ubevidst tillægger andre ens egne dårlige egenskaber, og på den måde fjerne fokus fra ens egne fejl, som Liv er inde på i diskussionen: *"Liv: Altså jeg sidder og tænker, at det som alle historier måske kunne indeholde i forhold til hvorfor folk siger, altså at vi som mennesker måske forholder os til os selv igennem andre og derfor bliver det projektering måske af indre konflikter, eller projektering af seksualitet eller lyst, som man projicerer over på den anden"* (Bilag 2, linje 199-202). Dette er muligvis en af de strategier som Haug beskriver, der benyttes til at skjule sine egne fejl, og måske det derfor er blevet en del af kvindekulturen at tale sådan? Hvad andre mennesker mener om os, bliver definerende for os, i vores forsøg på at passe ind i fællesskabet. Dette er problematisk da kvinder, som beskrevet i analysen, er særligt sårbare overfor negative udtalelser fra andre. Det har tillige den betydning, at kvinder også er dårlige til at rose og sige positive ting til hinanden. Når det alligevel sker, er kvinder også dårlige til at tage imod de positive tilkendegivelser. *"Ida: Vi husker aldrig at der er nogen der kommer og slår os på skulderen og siger "det var fandeme godt arbejde det der" eller hvad det nu end er vi har gjort i vores liv, det er vi ikke helt så gode til, vi er i hvert fald ikke så anerkendende på det selv. Nå ja "tak for det" og så er vi videre, vi gemmer den ikke. Jeg gør i hvert fald ikke, jeg er mega dårlig til sådan noget"* (Bilag 2, linje 105-109). Måske er kvinderne dårlige til at tage imod positive kommentarer fordi det er uvant, men det kan også være på baggrund af det som artiklen "Derfor har mange kvinder lavt selvværd" i Politiken beskriver. *"Kærlighed og anerkendelse er noget, vi kvinder dagligt må slås for, for mange af os føler ikke selv, at vi fortjener et klap på skulderen, hvis vi ikke ser godt ud, har en kernesund familie, succes på jobbet og et hjem, hvor puderne matcher sofaen"* (Politiken 2012). Selvkritikken sætter simpelthen en stopper for at modtage andres positive udsagn. At kvinderne i erindringsværkstedet ikke syntes, at det var i orden at tale hårdt til andre, var der et interessant eksempel på i diskussionen. Kvinderne blev meget forurettet over den udtalelse, som en far kom med til Anne i hendes erindring. Han blev opfattet som usympatisk og grænseoverskridende. *"Anne: Ja og så til en gruppe teenagedrenge, hvad*



*er det for et eksempel han sætter, når man tænker videre over det” (Bilag 2, linje 127-128). Det er kvinderne enige om, og føler måske en art fællesskab over det. Men det er tankevækkende hvordan der fx ikke er samme forargelse at spore over den udtalelse som Karens mor og søster kommer med om hendes vægt. Her udtaler deltagerne i Erindringsværkstedet ikke, at der er tale om et dårligt eksempel. Måske de i højere grad mener, at det er en mere forventelig udtalelse, som det er let at forestille sig, og måske derfor opfattes ikke på samme måde bemærker og sætter spørgsmålstejn ved?*

### 5.3 Analyse 2 - Om at bemærke at kroppen er blevet ældre

Om det har haft en betydning for kropsbilledet at blive ældre, og om kvinderne eventuelt er mere afklaret med deres kropsbilleder, kan spores i de næste erindringer. Her bad jeg kvinderne i Erindringsværkstedet om at skrive en episode ud fra spørgsmålet: *"Har du en erindring om en episode, hvor du bemærkede at din krop var blevet ældre?"* (Bilag 1). Formålet med spørgsmålet var, at få kvinderne til at reflektere over hvilke forandring deres kropsbilleder havde undergået.

Når jeg indledningsvist ser på disse erindringer, beskriver de alle på den ene eller anden vis en forandring ved kroppen, som kvinderne er blevet overrasket over, og har haft svært ved at identificere sig med. Det være sig både udseende og kroppens funktioner. Kvinderne oplever i de følgende erindringer en ubalance mellem deres forestilling om den ideelle krop og deres virkelige kroppe. Erindringerne er for de flestes vedkommende skrevet anderledes end de tidligere. Udover at de foregår senere i livet, så involverer de ikke umiddelbart andre menneskers vurderinger, men har i stedet karakter af indre dialoger, eller overvejelser omkring kropsbilledet på et særligt tidspunkt i livet. Det har muligvis været svært for kvinderne at finde en konkret erindring, da de befinder sig i den livsfase, som er udgangspunktet for erindringen, hvorimod de tidligere episoder var fra en tidligere, nu overstået livsfase, hvor de tilbageskuende beskrev deres 'unge' selv. Damkjær og Damkjær beskrev i afsnittet "Alder" tre måder at se på alder, som tilsammen skaber det enkelte menneskes følte alder. De taler om det kronologiske ur, det biologiske ur og det sociale ur, og at disse ikke går i samme takt (Damkjær & Damkjær 2003:171). Det betyder bl.a. at det er muligt mentalt at føle sig ung, på trods af, at den fysiske krop er aldrende. At man, populært sagt, er så gammel som man føler sig. At urene ikke går synkront, kan hos den enkelte afføde usikkerhed og urealistiske forventninger til kroppens udseende og formåen. En asynkron forståelse af alder er muligvis også årsagen til, at kvinderne finder det svært at huske en specifik episode, som er lige så konkret som de forrige erindringer. Det er en fremherskende tendens i vor tid, at forestillingen om alder er under forandring, hvilket kvindernes erindringer er et eksempel på, når de ikke forholder sig til deres fysiske alder, men vægter deres mentale alder højere. De føler sig mentalt unge, og det udfordrer deres forestilling om hvem de mentalt og fysisk er. Karens næste erindring er et eksempel på dette.

### 5.31 Karen og Ida

Karen

*”Da Karen skulle med sit arbejde på skiferie var det en del år siden, hun sidst havde været på skiferie. Hun havde stået på ski i rigtig mange år og havde ikke tidligere konditionstrænet inden en skiferie. Karen havde altid haft tillid til sin krops funktionsniveau, når hun stod på ski og gad ikke træne inden skiferien, selvom det var 4 år siden, hun sidst havde været afsted.*

*Karen fik i den grad mærkede at kroppen var blevet ældre, da hun skulle stå på ski den første dag. Benene rystede og hun fik massive kramper – det værste var dog kroppens funktionsevne, reaktionsevne og smidighed bombede tilbage til stenalderen. Og pludselig blev Karen angst, når hun skulle køre ned ad udfordrende pister og offpister, fordi hun følte ikke længere kunne stole på sin krop” (Bilag 5).*

Karen beskriver en episode som ikke omhandler hendes fysiske, visuelle kropsbillede, men en indre forståelse af kroppen. Den er måske også et eksempel på hvordan der er en samfundsdiskurs, der forventer at alle skal være unge, slanke og stærke. En forestilling som Karen har tillagt sig selv. Hun beskriver hvordan hun udfordres af, at have undervurderet sammenhængen mellem sin krop og alder. Ida beskriver i hendes erindring, hvordan hun overraskes over en ændring i sin krops visuelle ydre.

Ida

*”Hun er lige kommet ud af badet, nyder at badeværelset endelig er færdigt med kæmpe spejl, belysning og det hele. Så står hun helt stille: ”Hvad er det for nogen rynker på lårene? Hjælp! Appelsinhud! Hvornår? Hvordan kan det lade sig gøre?” Hun føler sig på ingen måde tyk. ”Er det ikke kun tykke mennesker der får appelsinhud?” Åbenbart ikke. Hun som hele tiden har gået og troet, at alt bare vender mod syd med alderen” (Bilag 5).*

Ida bliver overrasket over en ydre forandring, som ikke stemmer overens med hende opfattelse af hendes ”type”. Hun afslører i denne erindring en særlig opfattelse af tykke og tynde mennesker, samt en vis uvidenhed om kroppes udseende og forandring. Når Ida bruger ordet ”type” om sig selv, har hun en særlig forståelse af sin visuelle kropstype, men tillægger den tillige en personlighed med særlige egenskaber. Egenskaber som hun identificerer sig med. ”Ida: Jamen jeg har aldrig dømt andre. Jeg har jo altid vidst at alle kroppe var forskellige, jeg har aldrig sådan tænkt om min egen

var det, eller, jeg har bare haft lige den der med, at jeg troede ikke at sådan nogle typer med sådan nogle lange tynde ben fik, meget simpelt det troede jeg bare ikke at man kunne. Så det var mest det. Jeg vidste det virkelig ikke. Det var ligesom at være ti år og opdage et eller andet man ikke vidste” (Bilag 2, linje 277-280). Idas opfattelse af hvordan forskellige typer kroppe ser ud, og hvad hun selv identificerer sig med, stammer muligvis fra den fremstilling, eller skævvridning, som medierne laver af den normale krop (Damkjær & Damkjær 2003: 167). Som Damkjær og Damkjær beskriver, så fremstilles den ideelle krop som ung, og det er stort set kun den perfekte eller den uperfekte krop som vises i medierne. Det betyder, at kroppen derimellem ikke eksponeres, det vises fx ikke, at slanke sporty kvinder også kan få appelsinhud. Karen og Idas erindringer er eksempler på hvordan den kvindelige socialisering kan gøre det svært for den enkelte at koordinere den indre forståelse af kroppen, med den virkelige eller faktiske krop, ligesom der synes at være en tendens til først at rette fokus på kroppen, når der opleves problemer med den (Damkjær & Damkjær 2003: 168).

### 5.32 Anne og Liv

Anne

”Hun var 16-17 år gammel og stod foran spejlet i sin kærestes hus. Hun havde en vest på, og syntes pludselig, at den sad helt forkert. I netop det øjeblik blev hun for alvor opmærksom på, at hun havde fået bryster, og at de allerede hang - det var blevet nødvendigt at bruge BH. Efterfølgende havde hun nogle pinagtige besøg i diverse undertøjsforretninger, og først mange år senere fandt hun ud af hvilken størrelse BH, der passede hende.

Hun havde drømt om at få bryster i mange år, men alligevel var episoden en negativ oplevelse. Hun syntes, at det var pinligt at hendes bryster hang, og hun hadede at skulle købe undertøj. Hun skammede sig over sin krop, og blev aldrig rigtig glad for de bryster, som hun ellers så brændende havde ønsket sig” (Bilag 5).

Annes beskriver hvordan hun havde et ønske om at få bryster, men hendes forestilling om hvordan de ville se ud og hvordan hun ville have det med dem, er anderledes end virkeligheden. Anne er sandsynligvis, allerede før denne oplevelse, blevet præsenteret for de regler og standarder der findes omkring bryster; fx at det er uattraktivt når bryster hænger (Haug 1987: 84-85). Hendes forestilling om bryster må stamme et sted fra, måske hun ikke har set mange virkelige bryster, men kun billeder? Da brysterne først er der, får hun svært ved at identificere sig med dem, og med overhovedet at have

bryster; måske fordi det at have bryster er lig med at være kvinde? Annes objektivering af brysterne, er et eksempel på hvordan undertrykkelsen virker i den kvindelige socialisering. En socialisering, der foreskriver at bryster skal se ud på en bestemt måde, og tillægges særlige egenskaber og som hun måske ikke har haft mulighed for at kende nuancerne i. Jeg har i denne analyse kredset om kvindernes skæve forestilling mellem idealforestillinger og den virkelige krop (Damkjær & Damkjær 2003), som en mulig årsag til ikke bare udviklingen, men også fastholdelsen af negative kropsbilleder. Den erindring som Liv delte adskiller sig væsentligt fra de andre, ikke kun fordi det er den mindst konkrete af dem, men også fordi den beskriver en positiv indre refleksion hun har haft om kroppe.

Liv

*"Det er fredag, Liv er lige ankommet i DGI-byen til sin ugentlige svømmeundervisning. I omklædningsrummet er der der fyldt til bristepunktet. En større flok teenagepiger er netop ankommet sammen med Liv. Ved skabene i omklædningsrummets gang står en lille flok ældre damer og er i færd med at gøre sig klar til dagens svømmetur og omkring i krogene kan man høre gråd og grin fra de små børn, der er på svømmetur med mor.*

*Da Liv kommer ud til bruserne vrimler det med kroppe i alle aldre og i alle former og størrelse. Det gør indtryk på hende. At se de fine teenagekroppe stå under bruseren og gennemfører den obligatoriske vask, mens de forsøger at skjule deres blufærdighed, minder hende om sit eget forhold til hendes krop for bare 10-15 år tidligere. Samtidig minder de ældre kroppe Liv om den forandring vi alle undergår over tid.*

*I svømmehallens bruser bliver Liv bevidst om sin krop; som den har været, som den er og som den vil blive. Og det fylder Liv med ro; en vished om den naturlige udvikling hendes krop i dag er udtryk for i dag, hvorfor den er lige som den skal være, med strækmærker, mormorarme og begyndende hængebryster" (Bilag 5).*

Erindringen omhandler også kropsbilleder, men fokus er på en direkte sammenligning af forskellige kroppe i forskellige aldre. Liv beskriver hvordan det hjalp hende til at acceptere, at hendes krop er forandret og fortsat vil forandres. "Liv: (...) jeg ville tage fat i noget der var lidt mere positivt, at jeg tror tit når jeg tænker over krop, så forbinder jeg det med noget negativt. Så blev det det her" (Bilag 2, linje 269-270). Liv skriver sig her ind i den samfundstendens, som fx kropsaktivismen er del af, hvor en ny del af den kvindelige socialisering indebærer en forventning om, at man bør forholde sig positivt til sin krop og kropsbillede. Liv udtaler et behov for at forholde sig mere positivt til sin krop,

end hun almindeligvis gør, og forsøger måske på den måde at tilpasse sig de nye normer om at have et positivt kropsbillede; måske tillige med at hun er træt af at kæmpe med et negativt kropsbillede? Hun udtrykker hvilken forskel det gør for hendes eget kropsbillede, at have mulighed for at se virkelige kroppe, ligesom det måske på samme måde ville havde hjulpet Anne til at få et mere positivt forhold til sine bryster. Liv mener selv, at erindringen illustrerer et forsøg på at skabe en bedre accept og balance i sig selv. Endnu en del af socialiseringen ses i hendes begrebsliggørelse af ordene 'ro' og 'naturlige udvikling'. Ved at benytte de ord, taler hun ind i tidens tanker om at være i balance med sin krop. Hun illustrerer en autenticitet, der repræsenterer et balanceret og positivt syn på kroppen. Liv forsøger i sin erindring at anlægge et lidt større perspektiv, og se hendes placering i en livsfase; hvor hun har været, er, og vil bevæge sig hen. Den erkendelse, og hendes realistiske forhold til sin krops fysiske alder, beskriver hun som noget, der giver hende ro (Bilag 2, linje 297-302). Roen finder hun i at se, at alle kvinder er forskellige, og at hun dermed er ligesom alle andre. Selvom det ikke er den fremherskende forestilling om normalitet i vores kropskultur (Sørensen og Nielsen 2014), så er det netop normalt at være forskellig.

Liv forsøger at gøre modstand mod sin manglende accept og forståelse af, at kroppen ændrer sig, hvilket ellers er et generelt problem som de andre erindringer illustrerer. Kroppen og kropsbilledet er ikke statisk. Kroppens fysiske alder betyder derimod, at kropsbilledet bevæger sig længere og længere væk fra samfundets idealbillede af en ung krop. Livs erindring repræsenterer et forandringsperspektiv, hvor hun i stedet for at forsøge at ændre den fysiske krop, forsøger at finde accept af og ro i den viden at kroppen fortsat vil forandre sig.

### **5.33 Vi har et urealistisk billede af hvordan kroppen ser ud – måske fordi vi ikke ser den nok?**

Et gennemgående tema i alle erindringer er, hvordan det skaber utryghed, når der ikke er balance mellem den indre forståelse af kroppen og den virkelige, faktiske krop. Eksempler på denne ubalance var Karens dårligere funktionsevne, Idas appelsinhud eller Annes bryster, der hang. På baggrund af den magt, som forestillingen om idealkroppen har, ved kvinder ikke, eller har svært ved at acceptere, det normale i at kvinder får appelsinhud, også dem som er slanke og adrætte, ligesom det kan være svært at acceptere at bryster findes i alle former, også dem vi opfatter som mindre attraktive. Kvinder bliver opfyldt af skam, og vil derfor gøre alt for at skjule eventuelle 'fejl' ved kroppen og dermed hvem de virkelig er. Bagsiden ved altid at skjule sine fejl er, at der altid er en overhængende fare til stede for at blive afsløret (Haug 2016: 230). Liv fortæller et eksempel på dette behov for at skjule fejl. *"Liv: Også fordi vi skjuler det, hvis vi har det. (...) Hun har ikke et gram fedt på kroppen, men*

*hun har rigtig mange strækmærker omkring hendes hofter og det skjuler hun, fordi hun jo synes det er pinligt og noget hun forbinder med noget andet end det hun ser sig selv som” (Bilag 2, linje 390-395). Noget tyder på, at det er ganske normalt for kvinder, at skjule de dele af kroppen som de skammer sig over. Det bliver en ond spiral hvor alle skjuler kroppen, og derigennem reproducerer forestillingen om idealkroppen, hvilket skævvrider billedet af den normale krop yderligere. Liv beskriver hvordan denne tilgang fastholdes når kvinder ikke tør vise sig frem i frygt for at være forkert. ”Liv: Altså det gør vi jo ude i medierne i det kommercielle rum eller på sociale medier, hvor det er opstillet hvor det er pyntet og derfor så bliver vi bange for, tror jeg, at gå ud og opdage andre kroppe og vise vores kroppe til andre. Give folk mulighed for at se, at det er én verden, men ude i den virkelige verden der findes jo alle mulige forskellige kroppe” (Bilag 2, linje 308-311). Liv mener dog ikke, at kvinder blindt tror på medierne, de er godt klar over, at der er forskellige kroppe, alligevel er det svære, når det kommer til én selv, der repræsenterer kroppen usikkerhed og skam “ Liv: Ja, men man ved måske godt inderst inde at det ikke er sådan, men man er alligevel bange for at skulle tage tøjet af i den sammenhæng. Fordi man ved ikke hvad det er man møder eller” (Bilag 2, linje 370-371). Mange kvinder er bange for at skille sig ud, denne angst og en mulig eksklusion af fællesskabet, afskrækker mange fra at bryde den. En del af usikkerheden skyldes mediernes fremstilling af idealkroppen, men en anden mulig forklaring på det skæve og urealistiske billede af kroppen, er måske at vi aldrig ser den nøgne. Vi viser os ikke nøgne offentligt, og bliver derfor heller ikke præsenteret for andre nøgne kroppe.*

### **5.34 Delkonklusion**

Erindringerne illustrerer hvordan kvinderne er underlagt forestillinger om en idealkrop. En forestilling, som de forsøger at tilpasse sig. Erindringerne beskriver hvordan kvinderne havde svært ved løbende at regulere forståelsen af deres ideelle og virkelige krop. Herunder deres forventninger til udseende og funktioner i forhold til deres oplevede alder. Livs erindring forsøger et bevæge sig væk fra forestillingen om at kunne opnå denne idealkrop, men søger i stedet efter at opnå en accept af sin krop. En årsag til det skæve billede af hvordan en normal krop ser ud, skyldes at vi ikke ser mange nøgne kroppe i det offentlige rum og derfor basere vores forestillinger om kroppen ud fra fx mediernes fremstilling.

### 5.35 Diskussion: Angsten for nøgenhed i det offentlige rum

Trangen til at skjule kroppen, skyldes ifølge kvinderne i Erindringsværkstedet blandt andet et manglende fællesskab mellem kvinder. De er så bange for at skille sig ud, at der er opstået en angst for nøgenhed i det offentlige rum. Livs erindring beskrev en episode i svømmehallens omklædningsrum. Kvinderne blev, i deres efterfølgende samtaler, ved med at kredse om omklædningsrummet, som en mulighed for at se andre kvinders kroppe, og dermed få et mere nuanceret og realistisk billede af hvad der er "normalt". Men Ida fremhævede også omklædningsrummet som et sted hvor fællesskab og kvindekultur generelt har mulighed for at udfolde sig. *"Ida: (...) men der er også noget om at være i alle aldre og have en eller anden "Tredje halvleg", faktisk får mulighed for at tale om noget andet, om at være kvinder, det gør man faktisk fra man er 7 år når man går i skole, til man bliver 35 og stadig går til badminton, eller hvad det nu end er. Den der forsvinder jo, den der naturlighed"* (Bilag 2, linje 419-422). Et eksempel på denne tendens til angst for nøgenhed i det offentlige rum, som ofte fremhæves i medierne, er børn og unges tendens til at undgå at gå i bad efter idræt i skolen. I rapporten "Status på Idrætsfaget 2011" oplevede 44 procent af de adspurgte idrætslærere, at det var svære at få eleverne til at bade efter idræt. Jesper Von Seelen, som er lektor ved Nationalt Videncenter for Kost, Motion og Sundhed, mener, at der er sket en holdningsændring hos elever, men også hos deres forældre. *" (...) øget fokus på kroppen i medierne blandt unge og i samfundet generelt, som især har indflydelse på pigerne. "Samtidig forsøger elever i 7.-9. klasse i ekstrem grad at undgå situationer, hvor de føler sig udsatte eller sårbare. De er bange for at være anderledes og blive mobbet"* (Nørby 2012).

En stor teenageundersøgelse som Center for Ungdomsstudier gennemfører hvert 5. år, viste at særligt pigerne har problemer med at bade i fællesskab *"I 2010 var det kun 1/3 af de unge i 7.-9. klasse, der tænkte over, at det kunne være flovt at gå i bad med andre. I 2015 går 2/3 af drengene stadig i bad uden at kny, men 70 procent af pigerne enten synes, det er for flovt at bade med de andre, eller vælger at bade derhjemme"* (Munch 2017). Det nævnes, at også forældrene har ændret holdning, måske også til hvornår de selv bader offentligt, da det er en tendens, der også spores blandt voksne. Problemet er dog, som Ida bemærkede tidligere, at muligheden for at bade fælles (og at se andre nøgne kroppe) forsvinder, når flere og flere kvinder undgår omklædningsrummet. Et eksempel på hvordan jævnlig benyttelse af omklædningsrum, i bl.a. svømmehallen, måske kan føre til et mere afslappet forhold til sin krop beskrev Karen. *"Karen: Og når jeg er i svømmehallen, jeg står ikke og skjuler mig. Jeg står midt ude i det hele og tørrer mig når jeg har været i bad og står og viser det hele. Og jeg nyder faktisk, at jeg bare har det godt med det. Og jeg ville ønske, og jeg tror bare det er sådan en proces*



*jeg har været igennem, at man udfordrer sig selv til at være i rummet selvom det er ubehageligt. Og så finder man fred med det, accepterer sig selv gennem den proces”* (Bilag 2, linje 407-411). Hun har overgivet sig til bare at være tilstede, og ikke skamme sig og ikke lade sig vurdere, hun beskriver dog, at det har været en proces som hun har måttet arbejde for, men som har resulteret i større accept af sin krop. Men der findes også en modsætningsfuldhed i det at være nøgen og hvile i sin krop. Alle kvinderne i Erindringsværkstedet er enige om, at nøgenhed giver grobund for at udvikle et realistisk billede af kroppen, og et mere positivt kropsbillede, men vi lever i et samfund hvor holdningen til nøgenhed er dobbeltsidet. For som Liv påpegede (Bilag 2, linje 699-705) så talte kvinderne også om, at der er en stor del af befolkningen som oplever nøgenhed som blufærdighedskrænkende *”Liv: Så når vi taler om MeToo-debatten og hele det der med at vi skal være bedre til ikke at krænke hinanden, men samtidig er der en bevægelse i gang med, at vi skal også slippe kroppen fri”* (Bilag 2, linje 702-704). Denne dobbelthed, hvor kvinder på den ene side kan have gavn af at ‘slippe kroppen fri’, men på den anden side skal passe på ikke at krænke eller presse andre til det samme, kræver en hårfin balance.

## 5.4 Analyse 3 - Om aktivt at forsøge at få det bedre med kroppen

Den sidste erindring, som jeg bad kvinderne om at nedskrive, var ud fra spørgsmålet: *"Har du en erindring om en episode, hvor du aktivt har gjort noget for at få det bedre med din krop?"* (Bilag 1). Formålet med dette spørgsmål var ønsket om, at få kvinderne til at reflektere over, om de aktivt har forsøgt at gøre noget fysisk eller psykisk (eller måske begge dele) for at forbedre kroppen, eller forholdet til den. Jeg ønskede at få et billede af hvad de selv opfattede som deres drivkraft, altså om de var drevet af en indre eller ydre motivation. Erindringerne illustrerer hvordan kvinderne har gjort en 'indsats' for at forbedre deres fysiske krop, eller deres forestilling om den. Fortællingerne er af meget forskellig karakter, og illustrerer forskelligartede tilgange til at arbejde med sin krop og kropsbillede.

### 5.41 Karen, Anne og Ida

De tre første erindringer er eksempler på en tilgang til at forbedre sin krop gennem fysiske ændringer, og repræsenterer i mindre grad en mental tilgang.

Karen

*"Da Karen var 31 år ville hun starte på et nyt sundhedsprojekt efter at have set en udsendelse om en australier som havde tabt sig 70 kg ved kun at drikke juice. Karen startede i motionscenter for 20. gang og kickstartede sin juicekur på 5 dage. Motivet for projektet var at ændre livsstil ved sundere ernæring samt dyrke mere motion. Oplevelsen var positiv, selvom det langsigtede mål aldrig blev realiseret"* (Bilag 5).

Karen har løbende forskellige "sundhedprojekter" som hun har påbegyndt efter at have fået kendskab til dem gennem fx medierne. Hendes motivation er til dels baseret på et ønske om at ændre kroppen, og på at få en sundere livsstil; de forskellige projekter 'kickstarter' hende til at 'tage sig sammen'. Karen: *"Og jeg tror, at jeg gør det fordi at jeg kan godt lide at have projekter, for så bliver det disciplineret og det handler også om, at jeg vil rigtig gerne gøre noget for min krop"* (Bilag 2, linje 478-479). Hun anser projekterne for værende positive, og udtrykker, hvordan hun trives med at afprøve nye ting, også selvom de ikke holder til et langsigtet mål. *"Karen: (...) jeg tror bare, at jeg føler at det er positivt, at jeg har den erfaring med mig, at nu ved jeg hvordan jeg gør det. At jeg bliver rigere på erfaringer, som så på et eller andet tidspunkt er min vision, at så samler det sig og så finder jeg den ultimative løsning på, hvad der er bedst for mig. (griner)"* (Bilag 2, linje 485-488).

For at vende denne ellers positive historie på hovedet, bliver Karen løbende påvirket og inspireret af medierne og fx kostanbefalinger fra Sundhedsstyrelsen (Alt om kost 2018) til at gøre noget for og ved sin krop, statens forsøg på at regulere borgernes krop og sundhed; og disse er bare nogle eksempler på de mange, ofte modsatrettede anbefalinger, som Karen og andre kvinder forsøger at manøvrere og finde mening i. Karens er storforbruger af sundhedsindustrien, og underlagt den magt den og samfundet har til at overbevise kvinder om hvordan de bør leve, se ud og have det (Haug 1987). Karen nævner ikke i erindrungen ønsket om at få en flot krop, men fremhæver derimod ønsket om at 'gøre noget for sin krop'. Selvom hun ikke konkret udtaler et ønske om at få et bedre mentalt forhold til sin krop, så skriver hun sig ind i tidens forestilling om, at det også er nødvendigt at have en positiv indstilling til sin krop, som kropsaktivismen også advokerer for. Atter er det værd at overveje hvilken betydning en særlig social sammenhæng har i forhold til at vægte nogle anbefalinger højere end andre. Erindringsværksted er muligvis et eksempel på en social sammenhæng, hvor der er en fremherskende forestilling om, at det er vigtigt at have et afbalanceret kropsbillede og forestillingen bliver måske derfor styrende for hvilke erindringer kvinderne vælger at dele her. Hvor der i fitnesscenteret fx måske i højere grad er fokus på den fysiske fremtræden.

Anne

*"Hun var midt i trediverne og deltog i tre intensive idrætsdage i forbindelse med sit studie. I slutningen af forløbet kunne hun hverken gå eller stå, så hun begyndte at løbe to-tre gange om ugen for at komme i bedre form. Det var en glæde for hende at mærke, at hun blev stærkere og langsomt forbedrede sin løbetid.*

*Forandringen fandt sted fordi hun ikke ville acceptere, at hun var 'over and out'. Hun ville bevise overfor sig selv at hun stadigvæk kunne gøre de ting hun altid havde kunnet, og ikke var mærket af alder og forfald. På trods af at oplevelsen var positiv, og hun følte sig stærkere, løb hun kun henover en enkelt sommer (noget som i grunden altid havde undret hende). I perioden hvor hun løb, oplevede hun, at hun var gladere for sin krop" (Bilag 5).*

Annes erindring handler om hendes kamp mellem forestillingen om hendes ideelle og virkelige krop; hendes krop i forhold til alder (Damkjær & Damkjær 2003). Hun har behov for at bevise, overfor sig selv og andre, at hun har kontrol og selv bestemme. Hun oplevede, at det gav en positiv effekt på hendes kropsbillede at dyrke motion, alligevel var det ikke nok til at få hende til at blive ved med løb, efter hun havde bevist, at hun kunne skabe en forandring. *"Anne: Jamen jeg tror at i kombination*

*med, at det lige var der midt i 30'erne og jeg følte mig lidt gammel. Du ved man starter sent på studiet og sådan noget og alle de andre er yngre. Jeg tror bare at det var sådan en kombi af det hele. At jeg følte at jeg var ved at gå i forfald på én eller anden måde” (Bilag 2, linje 494-497). Den fysiske handling gav hende en bedre fornemmelse af kroppen, men hendes hovedmotivation lå i at undgå forfald, og da hun havde bevist at hun var i kontrol, var den psykiske velvære ikke betydningsfuld nok. Idas historie har mange fællestræk, selvom den er opstået på en anden baggrund.*

Ida

*”Alderen den er midt i 40'erne. Efter en længere stressperiode tilbage i 2011 troede hun, at hun havde fået en depression. Men det viste sig, at hun var Danmarksmester i for lidt D-vitamin. Efter 5 dage på D-vitamin boost opdagede hun, at hendes humør blev bedre og at hun blev bedre og ikke længere kun kunne cykle 2 kilometer, uden at måtte trække cyklen. Det gjorde hende skide-stædig og efterfølgende cyklede hun på arbejde dagligt og begyndte at løbe igen. Hun synes, at hun har fået styrke igen og at hendes krop arbejder sammen med hende og ikke imod hende. De fleste dage er hun og kroppen ret gode venner” (Bilag 5).*

Idas erindring handler om, hvordan hun efter et sygdomsforløb overraskes over at hendes forventninger til kroppens funktioner, ikke stemmer overens med dens faktiske kapacitet. Som i Annes erindring beskriver Ida at det er hende vilje, der er styrende for at blive stærkere, og blive ”gode venner” med sin krop igen. *”Ida: Fordi jeg faktisk ikke havde opdaget, at min krop blev helt vildt svag pludselig og da det så ligesom gik op for mig. ” Shit” så tænkte jeg det skal også bare være løgn at det, kroppen skal ikke bestemme min alder eller hvad skal man sige. Så blev jeg meget stædig. Hvad jeg sjældent gør” (Bilag 2, linje 456-458).*

Som beskrevet i den tidligere analyse, udviste kvinderne en forståelse af alder, hvor de mentalt følte sig unge, og derfor havde en forventning om, at kroppen også var det (Damkjær & Damkjær 2003). I Anne og Idas erindringer spores der dog, ligesom i Karens, hvordan de er socialiseret ind i en forestilling om, at de også bør stræbe mod et positivt forhold til kroppen. Det er interessant at begge kvinder beskriver hvordan de kontrollerer og overvinder forhindringer i kroppen, og en optagethed af, at alder ikke må have en betydning, men samtidig afslutter de deres erindringer med at nævne, at det har medført en forbedring i forholdet til deres krop. Her ses en begyndende sammenhæng mellem kropsfunktion og psyke. *”Ida: At vi godt ved at maskinen skal være rigtig for at vi har mulighed for*

*at være vores bedste jeg, eller hvad man nu skal sige. At de følges af på én eller anden måde” (Bilag 2, linje 521-522).*

Fælles for alle tre kvinders erindringer er, at de handler om at tage kontrol over sin krop i forhold til sundhed og funktion. Erindringerne illustrerer en opfattelse, ligesom mange samfundsdiskurser, af, at vejen til en sund krop først og fremmest går gennem arbejdet med den fysiske krop, og sekundært den mentale holdning til kroppen.

#### **5.42 Liv – Krop og psyke**

Livs erindring beskriver den modsatte tilgang til at opnå et positivt kropsbillede, hvor det først og fremmest opnås gennem en mental indsats, for dernæst at forplante sig til kroppen.

Liv

*” I en samtale med en god veninde, ... Liv til at tale om den udvikling hun oplever at gennemgå hver sommer ift. oplevelse med sin egen krop.*

*Hvert år når sommeren starter havde Liv et lidt halvanstrengt forhold til min krop, men som sommeren går bliver hun mere og mere tilpas i den.*

*Sammen med sin veninde lavede Liv det tankeeksperiment, at det måske handler om, at de om sommeren så, følte og mærkede deres krop i langt højere grad end om vinteren, hvor kroppen er pakket væk i tykke trøjer, bukser og lag på lag. Efterfølgende forsøgte hun at blive bedre til at kigge/studere sin krop, når hun havde været i bad, føle den og lægge mærke til både de ting som hun var glad for og de ting hun var mindre glad for. Og hun oplevede at det havde en påvirkning på hendes forhold til sin krop. Hun blev gladere ved synet af den og kunne finde flere og flere ting at være glad for” (Bilag 5).*

Livs erindring er en fortælling om hendes forsøg på at komme i kontakt med sin krop. Den er i større grad en historie om at være i psykisk kontakt med den fysiske krop, og at det for hende har en afgørende betydning for hendes kropsbilledet, hendes velvære og syn på sig selv. Det er tidligere beskrevet hvordan kvinder ikke ser andre nøgne kroppe og derfor har et skævvredet billede af hvordan virkelige kroppe ser ud. Denne erindring tilføjer desuden hvordan mange kvinder heller ikke betragter sin egen krop og dermed yderligere fremmedgøres i forhold til den. *”Liv: Om sommeren når man hopper ned i sin bikini første gang. Så er det sådan lidt åhhh og de der shorts. Og selvom kroppen ikke ændrer sig i løbet af sommeren, andet end at den måske bliver brunere, det kan også have noget*

*med det at gøre. Så føler man sig bare mere og mere tilpas i sin egen krop og så forsøgte jeg bare som sådan et eksperiment, at ligesom at adoptere den samme ting om vinteren. Så man ikke bare pakker den ind og ikke forholder sig til den om vinteren, og når det så bliver sommer, så begynder man igen at forholde sig til sin krop” (Bilag 2, linje 468-473).*

Alle erindringerne handler om hvordan kvinderne på forskellig vis, i en bestemt episode af deres liv, har forsøgt at skabe en helhed mellem krop og psyke; at 'gøre noget'. Et fællestræk ved erindringer er, at de føler ansvar for selv at gøre noget for at få et bedre forhold til kroppen, de forsøger ikke at ændre det i fællesskab med andre. Haug beskriver det som værende typisk for kvinder ikke systematisk at dele deres oplevelser (Haug 1987) ligesom Sørensen og Nielsen beskriver, at det er typisk for vores tid, at det er individets ansvar at tilpasse sig (Sørensen og Nielsen 2014). Måske både erindringsarbejde og kropsaktivismen kan åbne mulighed for et fællesskab om dette? Der findes en del af kvindekulturen, som tidligere nævnt, hvor kvinder sætter meget høje krav til sig selv. Krav som er svære at opfylde, og som har store konsekvenser for den enkelte; herunder konsekvenser for kropsbilledet. Kvinderne er underlagt den magt som samfundet har over deres kropsbilleder, men er i mindre grad opmærksomme på, at da de påvirkes af fællesskabet er det måske også muligt at ændre det gennem fællesskabet. Mulige fællesskaber er, udover kropsaktivismen, fx erindringsværksteder som dette, som skaber en mulighed for at se det generelle i sine egne erindringer, og den bagvedliggende kønssocialisering i et større perspektiv.

På trods af, at tre af kvinderne har en fysisk tilgang til at få det bedre med deres krop, så er det med en forståelse af, at både fysisk og mental sundhed er nødvendig for et positivt kropsbillede: *”Ida: Jamen for mig handler det også om, at vi accepterer at kroppen faktisk, at hvis den fungerer som vi gerne vil, så tror vi faktisk også at alt andet fungerer. Og der er måske i virkeligheden også sådan et meget fedt budskab” (Bilag 2, linje 514-519).* Ida udtaler her en forståelse af, at effekten af et positivt kropsbillede rækker udover at finder fred i sin krop, men tillige har betydning for *”at alt andet fungerer”*; de livsvalg og relationer som kvinder har. Kvinderne udtaler en tilfredshed med at stræbe efter positive kropsbilleder, hvor der opleves en sammenhæng mellem de fysiske og psykiske aspekter af kropsbilledet. Det giver mening for dem at efterstræbe, da de oplever at de får det bedre. *”Karen: Og så er det også positivt at det faktisk ikke, selvfølgelig var det også pga. du havde også noget med studiekammeraterne, du var blevet ældre, men det der med at vores udgangspunkt for, at gøre noget, har faktisk været vores egen motivation. Ikke fordi der er nogen udefra der har sagt til os. ”Ej du er godt nok blevet lidt tyk”, ”Ej du er godt nok i dårlig form” det er faktisk vores eget valg” (Bilag 2, linje 521-527).*

### 5.43 Delkonklusion

Erindringerne beskrev kvindernes forskellige tilgange til, at forsøge at forbedre deres fysiske krop eller deres mentale forhold til deres krop; deres kropsbilleder. Kvinderne mente at det var positivt at gøre noget godt for kroppen, ligesom det er nødvendigt både at tage sig af den fysiske og psykiske krop for at opnå et positivt kropsbillede. Kvinderne er underlagt magtstrukturer og føler at det er deres eget ansvar at opfylde de ydre krav til kroppen.

Nogle af kvinderne havde, ligesom samfundet, en tilgang til et mere positivt kropsbillede som gik gennem forandring af den fysiske krop. Men der sporede også en nye samfundstendens, som søger at opnå mere positive kropsbilleder gennem psyken, som den kropsaktivismen står for. Udover at der er en samfundsdiskurs om, at kvinder skal stræbe efter at have en idealkrop, så er der tillige opstået et krav i samfundet om at forholde sig mere positivt til sin krop. Erindringsarbejde vil give et forandringsspektiver, som kan give kvinderne mulighed for at genkende det generelle i sine egne erindringer, og den bagvedliggende kønssocialisering i et større perspektiv.

### 5.44 Diskussion – Kropsaktivisme: en måde at ændre socialisering?

Kropsaktivismen er nævnt mange gange i dette projekt og er netop et nutidigt forsøg på at ændre kvinders negative kropsbilleder. Kropsaktivismen repræsenterer en bevægelse væk fra den æstetiserede idealkrop, og kan forsyne kvinder med en stemme, der giver dem mulighed for at ytre sig om, samt forandre deres oplevelse af kropslighed og kropsbilleder. Bevægelsen er tosidet, da kropsaktivisterne både ønsker at gøre op med samfundets opfattelse af den 'rigtige krop', tillige med den enkeltes negative kropsbillede (Brok 2015). Dette sker med en overbevisning om, at positive kropsbilleder vil skabe en bedre balance i kvindernes liv. Aktivisterne kæmper selv for mere positive kropsbilleder, ligesom de er repræsentanter og talerør for andre kvinder. I en artikel i Kvinfos Webmagasin beskriver sygeplejestuderende og kropsaktivist Andrea Storgaard Brok kropsaktivismen på følgende måde:

*"... Kropskampen er opstået som en reaktion imod individets tab af autonomi og ejerskab over sin egen krop. Et eksempel kan være en tyk person, der, når han eller hun bevæger sig i det sociale rum, primært ses som en krop og sekundært en person. Der er socialt konstruerede regler for hvad kroppen må, kan og skal, og eksempelvis den tykke krop afviger fra kropsnormen. Den kropspolitive bevægelse søger at ødelægge de strukturer, der bestemmer over og undertrykker normafvigende kroppe"* (Brok 2015). Kropsaktivisterne ønsker at gøre op med samfundets snævre opfattelse af idealkroppen. Det sker på baggrund af en overbevisning om, at det vil give kvinder mulighed for selv at skabe en bedre

balance mellem krop og sind. De søger at opnå en legitimering af, at kvinder er forskellige, og skaber samtidig grobund for, at det er muligt at have det godt i og med sin krop uanset dens visuelle fremtræden. Kropsaktivisterne mener dog, at det fortsat er den enkeltes eget ansvar, at få balance mellem krop og sind, dog med en væsentlig forhindring ryddet af vejen, såfremt samfundets kropsideal opløses (Brok 2015).

Kropsaktivisten Lisa beskrev i interviewet hvordan hendes interesse for kropsaktivisme opstod på baggrund af en længsel efter et andet syn på kroppen. Hun har ikke selv haft et svært forhold til mad og vægt. Til gengæld beskrev hun hvordan hun, på trods af en slank og veltrænet krop, ikke hvilede i den. Lisas fokus var i stedet på at være sexet. Hun følte, at det var nødvendigt at gå med fx push-up bh og make-up. Det gjorde hun i et forsøg på at fremhæve sine gode sider og skjule de mindre gode, som hun ikke ønskede, at nogen skulle se. At være sexet blev for hende en forsvarsmekanisme, en slags kontrollerbar facade (Bilag 3). I Lisas historie ligger en underliggende tone af desperation og udmattelse, hun var træt af at bruge kræfter på at skjule hvem hun var, og er et eksempel på hvordan en kvinde, som er slank og veltrænet, og på den måde passer ind i forestillingen om idealkroppen, alligevel ikke har et positivt kropsbillede.

Hun arbejder nu ud fra en forståelse af at: *"sundhed det er fraværet af dårlig samvittighed"* (Bilag 3, linje 126). Lisa mener, at kvinder er ofre for dårlig samvittighed. De har svært ved at magte den dårlige samvittighed i forhold til deres krop, og har derfor et ønske om hurtigt at fikse den. Det er muligvis denne trang til at 'fikse', der holder gang i sundhedsindustrien. Lisa hævder, at kvinder påvirkes af den store magt som forskellige 'sundhedsguruer' har i medierne når de får tildelt meget skærmtid og dikterer hvad der er rigtigt at gøre for kroppen (Bilag 3, linje 140-153).

Lisas tilgang til arbejdet med klienter har netop også en mental vinkel. Hun arbejdede ud fra en forståelse af, at et menneskes kropsbillede er kombinationen af historier, som den enkelte bærer med sig. *"Altså jeg arbejder meget med, at vi har en historie om kroppen og det er faktisk den vi hader. Og så bliver kroppen, den fysiske krop, det vi hader, fordi vi forstår ikke, vi har ikke sat os ind i den historie vi har"* (Bilag 3, linje 50-52). Historierne er baseret på kommentarer, som andre mennesker på et tidspunkt har udtalt om kroppen, og som siden kobles sammen med den enkeltes egen forståelse af den ideelle krop, eller de egenskaber som kvinden tillægger forskellige kropsdele. Det kan fx være, at store bryster er sexede, eller en tynd krop er lig med succes.

*"L: Ja, altså sådan vi har jo alle mulige oplevelser med, men lad os nu sige at der er én der har kommenteret din krop som værende drenget eller firkantet eller...og så tager vi det plus at der så*



*også er én eller anden fyr der på et eller andet tidspunkt afviste dig og han havde på et eller andet tidspunkt sagt, at han godt kunne lide store bryster”* (Bilag 3, linje 489-492).

Mange kvinder er så fokuseret og usikre på deres eget kropsbillede, at det for dem bliver en plausibel forklaring på alt negativt i deres liv. Lisa hævder at mange kvinder føler skam på baggrund af forskellige samfundsdiskurser.

Der findes også kritik af kropsaktivismen, som den Jens-Christian Holm, overlæge på afdelingen for overvægtige børn og unge på Holbæk Sygehus, udtaler:

*”Kropspositivister kan være mennesker, som har levet et helt liv med svær overvægt og stigmatisering. De får på et tidspunkt nok, og så vil de have lov til at være den, de er. Det er jeg helt enig i. Men de går for langt, når de siger, at vi skal elske den overvægtige krop. Man skal elske sin krop. Men man skal samtidig forstå, at den svært overvægtige krop er i risiko for at blive syg. Nogle børn og unge vejer over 160 kilo, og så har de svært ved at tage strømper på om morgenen. Det er ikke værdigt”* (Politiken 2018). Denne kritik af kropsaktivismen er jeg flere gange stødt på, når jeg har læst om emnet. Måske skyldes det, at kropsaktivisme ofte forbindes med meget store kvinder, som har opnået en form for stjernestatus på sociale medier som fx instagram. Muligvis et udtryk for vores tiltrækning af ekstremer, som måske positivt afføder en følelse hos beskueren i retning af: ” Hvis hun kan, så kan jeg også!”. Holm har muligvis ret i, at decideret fedme er problematisk for helbredet, men modige og positive tanker om sig selv må altid være godt; også for helbredet? Mange af de eksempler som Lisa beskriver fra hendes eget liv og fra sit arbejde med kropsaktivismen stemmer overens med de erindringer som kvinderne i Erindringsværkstedet beskrev.

#### **5.45 Diskussion - Dobbeltthed i idealbilleder**

Der var flere gange i diskussionerne i Erindringsværkstedet udtalelser om yderpunkterne i kropsdebatten. Et eksempel er dobbelttheden i hvad vi fremhæver som idealer for kroppen. Bodyshaming er en stor del af kropsaktivismen. Definitionen på bodyshaming er: *”At angribe eller kritisere andre på grund af krop og udseende eksempelvis på sociale medier. Kritik af tynde, tykke, solbrune eller opstrammede kroppe”* (Fremmedord.dk). Når en særlig kropstype fremhæves, nedgøres dens modpol ofte automatisk. Ligesom Lisa også beskriver det i interviewet. Hvis man er tyk, så må man tage sig sammen, *”de fede må svede”* (Bilag 3, linje 489-492). Det er en slags ”fat-shaming” fra samfundet, hvor der er en forventning om, at tykke mennesker bare skal tage sig sammen. Ligesom en del af samme diskurs er, at tykke mangler ryggrad (Bilag 3, linje 511-513). En

opfattelse der er medvirkende til en udbredt følelse af, at det er skamfuldt at nyde; fx mad (Bilag 3, linje 55-60).

Vi opfatter kropstyper, tyk eller tynd som dikotomier. Samfundet har en diskurs om den slanke krop, som mange kvinder så efterstræber. Kropsaktivismen arbejder netop med alle kroppes berettigelse, dog er det i mediernes dækning af kropsaktivismen ofte den fyldige krop som fremhæves, på bekostning af den slanke. Ida udtaler et eksempel på denne tendens til at være særlig rummelig og respektfuld overfor den store krop, (dog med baggrund i en respekt for at den store kvinde forsøger at være sund, og måske blive mindre). *"Ida: Jeg har sådan tænkt "jamen hende der, hun kan løbe 200 km på en time" det er jeg ikke særlig imponeret over, det er jo bare fordi hun har gjort det, det er jo fint. Men jeg synes, at når jeg ser én jeg kan se "ok hun vil et eller andet her, hun har en eller anden mission eller et eller andet" Så synes jeg bare at hun er meget mere sej og jeg smiler også meget mere til hende. Fordi jeg tænker "Ok der er faktisk én der har taget et valg på én eller anden måde" svært eller ej, men det tror jeg at det har været, hvis man ser, det er jo tit store kvinder hvor jeg tænker, "Tænk sig at de gør det, hvor er det sejt at de gør det" (Bilag 2, linje 652-658). Hun har større respekt for de kvinder der må 'kæmpe' for det og mindre dem som det kommer 'let' til. I den forbindelse påpegede Liv problematikken i at vi kommer til at stille kroppe op i modsætninger, og sammenligne dem med hinanden, i stedet for reelt at rumme alle kropstyper som de er. "Liv: Og det handler jo ikke om at vi skal, det er svært at sige "Det er fedt at være tyk" og så ikke samtidig komme til at sige " det er mindre fedt så at være slank". Og når vi laver kropspositivisme, nu stiller jeg mig op med alle mine deller, nu skal du bare se, så kommer vi hurtigt også til sådan nærmest at shame alle dem som faktisk gør noget ud af sig selv og som er tynde og går til fitness. Jeg synes bare at det er, det er en virkelig spændende debat, men det er også bare så modsætningsfyldt. Og det er det der gør det helt vildt svært, hvordan får vi ligesom anerkendt noget, uden at underkende noget andet?" (Bilag 2, linje 707-713). Hvordan vi tackler denne udfordring har hun ikke noget svar på. Kropsaktivisten Lisa udtaler et behov for at få et realistisk billede af hvordan mennesker ser ud og har det, og mener at det netop er kernen i kropsaktivismen. Den udmattelse som sporedes i Lisas egen historie, fortæller hun, at hun også oplever hos sine klienter. Når kvinder når en vis alder, begynder mange at stille spørgsmål til deres liv som 'Er det her det?' (Bilag 3, linje 385) og det er her mange kvinder begynder at overveje om ting kan være anderledes; fx deres kropsbilleder. En svaghed ved kropsaktivismen, som en mulig metode eller livsstil, er, at den er udefinerbar og svær at måle. I vores kultur er der et stort ønske om verificerbarhed, og et positivt kropsbillede kan være svært at lave statistik over.*

Måske er kropsaktivismen blot endnu et skud på stammen af samfundskontrol og socialisering. Nu kræves det bare af den enkelte kvinde, at hun ikke blot skal have en sund, smuk krop, men tillige trives i og tænke positivt om den? Men måske repræsenterer den samtidig et muligt forandringsperspektiv, som kan være med til at løse op for et meget snævert kropsideal; på vejen mod mere positive kropsbilleder.

## 6 Konklusion

Mange voksne danske kvinder har et negativt kropsbillede. Kvinderne i Erindringsværkstedet fremhævede hvordan de havde en opfattelse af, at bemærkninger om deres krop fra andre mennesker i sårbare tidspunkter af deres liv, har været medvirkende til udviklingen af negative kropsbilleder. Kommentarerne havde den konsekvens, at kvinder fik en oplevelse af ikke at passe ind i de regler og standarder, som fandtes i de sociale sammenhænge de færdedes i, hvilket også har haft den betydning, at mange kvinder bruger meget energi på at skjule eller ændre på kroppen. De negative kropsbilleder er desuden skabt på baggrund af den forestilling om den unge og slanke idealkrop, som eksisterer i vores samfund. Forestillingen om idealkroppen er opstået på baggrund af historiske opfattelser af æstetik og idealkrop og forestillinger om femininitet; hvordan kvinder skal se ud og være. Disse forestillinger trækker tråde til nutiden, og påvirker kvinders kropsbilleder. Idealet er blevet endnu strammere på grund af mediernes fremstilling af kroppen, hvor fx manipulerede fotos af kroppe giver en falsk forestilling om den virkelige og ideelle kvindekrop. Der er sket en forskydelse af normalitet og naturlige kroppe, blandt andet fordi almindelige nøgne kroppe sjældent vises i det offentlige rum. Erindringerne illustrerer hvordan kvinderne er underlagt forestillinger om en idealkrop, som de forsøger at leve op til, en standard de ikke har mulighed for at opfylde. Det har den betydning, at kvinder får svært ved at have en realistisk forståelse af deres egen (ideelle og) virkelige krop; i dette projekt voksne kvinders forventninger til kroppens funktioner og udseende i forhold til deres oplevede alder. Negative kropsbilleder har store konsekvenser for den enkelte kvinde, og påvirker udover forholdet til kroppen, tillige kvindernes valg i forhold til fx karriere og personlige relationer, da de risikerer at skabe en indre forståelse af aldrig at slå til.

Der er en tendens til, at det enkelte individ føler ansvar for at skabe sin egen identitet; en væsentlig del af denne identitet er kroppens udseende. Idealet er dog baseret på en uopnåelig forestilling. Det er ikke subjektet alene, der bærer ansvaret for kropsbilledet, det opstår på baggrund af magtstrukturer og pres fra vores samfundskultur, fx statens forventning til borgernes sundhed. I erindringerne sporedes elementer af kropsaktivisme, som er en aktuel modbevægelse mod negative kropsbilleder, en aktuel form for modstand mod forestillingen om idealkroppen, og en måde mentalt at forbedre og acceptere forholdet til krop og alder. Kropsaktivismen kan, udover at skabe modstand, opfattes som en ny form for kønssocialisering, som kan betyde, at kvinder både stræber efter en ideel fysisk krop, og samtidig skal have en mental idealforestilling om den. Men måske giver kropsaktivismen reelt en mulighed, som, udover at skabe flere forventninger, samtidig åbner op for at anskue og forandre kropsbilleder på en mere positiv og harmonisk måde.

På samme måde giver erindringsarbejde (Erindringsværksteder) en mulighed for at skabe et forandringsperspektiv. Dette gøres ved at den enkelte kvinde erkender, at livet er socialt konstrueret, og får kendskab til den undertrykkelse og de magtforhold som hun er underlagt. Ved at give den enkelte kvinde mulighed for at genkende sin egen socialisering gennem kollektivt arbejde med andre kvinder, skabes grobund for forandring og frigørelse. Selvom kvinder er meget forskellige, kan svar findes i fællesskaber og fælles forståelse; når kvinder socialiseres i fællesskab, kan de også forandre i fællesskab og derigennem arbejde på at forandre deres negative kropsbilleder til mere positive.

### 6.1 Perspektivering

Dette projekts omdrejningspunkt har været kønssocialisering og hvilken betydning den har haft for voksne kvinders udvikling af kropsbilleder, og mulighed for at ændre disse. Der har været et bagudskuende fokus, men hvis perspektivet skulle udvides, kunne dette ske ved at rette fokus på fremtidens kropsbilleder. For hvordan undgås det, at denne udvikling af negative kropsbilleder fortsat reproduceres til fremtidens kvinder; de små piger og unge. Dette projekt har haft fokus på baggrundene for kvinders socialisering, deres håndtering af den, og en mulighed for at ændre allerede eksisterende kropsbilleder. Konklusionen var, at den kvindelige socialisering og negative kropsbilleder har store konsekvenser for den enkelte kvinde. Derfor mener jeg, at det fremadrettet ikke er nok blot at forsøge at ændre eksisterende negative kropsbilleder, men at det er nødvendigt at iværksætte en forebyggende indsats.

Men er det muligt at forebygge negative kropsbilleder? Kropsaktivismen arbejder på at ændre allerede eksisterende negative billeder, og måske kan bevægelsen også på lang sigt have en afsmittende effekt på de kommende generationer. Fx blev der tidligere i projektet nævnt en undersøgelse, der udtaler bekymring over hvordan mødres negative kropsbilleder nedarves til deres døtre. Det samme kan muligvis gøre sig gældende omvendt; at et positivt kropsbillede kan nedarves? Men det er samtidig nødvendigt, at samfundet tager stilling til problematikken. En oplagt mulighed kunne være, at pædagoger og lærere påbegyndte arbejdet med nøgenhed i det offentlige rum; fx i omklædningsrummet. I en ideel verden kunne voksne mennesker fremstå som gode forbilleder, og skabe trygge rammer for nøgenhed. Men da mange voksne jo selv har et problematisk kropsbillede, er dette måske en utopi? Desuden ses en lang række dilemmaer i den forbindelse, fx det store fokus på overgreb i daginstitutioner, hvilket blandt andet har betydet at mandlige pædagoger ikke må skifte ble på børn alene, eller nødvendigheden af, at voksne pædagoger nøje må overveje hvilke eventuelle problemer det kan give den voksne (anklager), hvis han eller hun klæder om med børn i

svømmehallen. Nøgenhed er, som tidligere beskrevet, forbundet med mange modsatrettede forståelser, som gør det til et sprængfarligt emne, og som gør voksne (både forældre og professionelle) sårbare. For at gøre op med, eller omgås, alle disse modsatrettede forståelser er det måske i stedet nødvendigt at samfundet, fx lærere og pædagoger, arbejder med de bagvedliggende årsager til negative kropsbilleder allerede fra en tidlig alder. Hvordan denne opgave skal gribes an, kender jeg ikke svaret på, da det er et spørgsmål som kræver nøje overvejelse og hensyntagen til blandt andet de nævnte dilemmaer. Men det er nødvendigt at iværksætte en indsats, hvis fremtidige generationer ikke også skal lide under negative kropsbilleder.

## 6.2 Litteratur

Alt om kost: <http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/de-officielle-kostraad/> (Set 20.05.2018)

Arbejderen: <http://www.arbejderen.dk/faktabox/frigga-haug> (Set 08. 02. 2018)

Berlingske Business (2017): <https://www.business.dk/oekonomi/gucci-og-louis-vuitton-frasiger-sig-nu-ultratynde-modeller> (Set 28.02.2018)

Berlingske Business (2010): <https://www.business.dk/brancher/danskernes-deller-er-en-milliardindustri> (Set 20.05.2018)

Brinkmann, Svend (2016): "Etik i en kvalitativ verden". I: *Kvalitative metoder - en grundbog*.

Brinkmann, Svend & Lene Tanggaard (red.), Hans Reitzels Forlag.

Brinkmann, Svend & Lene Tanggaard (2016): "Interviewet: Samtalen som forskningsmetode". I:

*Kvalitative metoder - en grundbog*. Brinkmann, Svend & Lene Tanggaard (red.), Hans Reitzels Forlag.

Brinkmann, Svend & Lene Tanggaard (2016): "Kvalitet i kvalitative studier". I: *Kvalitative metoder - en grundbog*. Brinkmann, Svend & Lene Tanggaard (red.), Hans Reitzels Forlag.

Brok, Andrea Storgaard (2015): "Plads til alle kroppe". Kvinfos Webmagasin.

<http://kvinfo.dk/webmagasinet/plads-til-alle-kroppe> (Set 10.03.2018)

Dahl, Karen Margrethe, Stine Vernstrøm Østergaard, Jeanette Birch Lauridsen & Marie Jakobsen (2018): "Kortlægning af seksuel sundhed i kommunerne". VIVE – Viden til Velfærd Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. (S. 68-72)

[https://pure.sfi.dk/ws/files/1189629/Seksuel\\_sundhed\\_i\\_kommunerne.pdf](https://pure.sfi.dk/ws/files/1189629/Seksuel_sundhed_i_kommunerne.pdf)

Damkjær, Maria & Damkjær, Søren (2003): "Kropsbilleder". I: *Perspektiver på ungdom og krop*.

Hølge-Hazelton, Bibi (red.), Center for ungdomsforskning.

Danmarks Statistik: <https://www.dst.dk/da/Statistik/nyt/NytHtml?cid=23488> (Set 19.01.2018)

Den Danske Ordbog: <http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=normal> (Set 17.03.2018)

Den Store Danske (2017) Gyldendal:

[http://denstoredanske.dk/Kunst\\_og\\_kultur/Litteratur/Fransk\\_litteratur/Efter\\_1940/Simone\\_de\\_Beauvoir](http://denstoredanske.dk/Kunst_og_kultur/Litteratur/Fransk_litteratur/Efter_1940/Simone_de_Beauvoir) (Set 27.02.2018)

Den Store Danske (2017) Gyldendal:

[http://denstoredanske.dk/Sprog,\\_religion\\_og\\_filosofi/Filosofi/Filosofi\\_i\\_1800-\\_og\\_1900-t./aktivisme](http://denstoredanske.dk/Sprog,_religion_og_filosofi/Filosofi/Filosofi_i_1800-_og_1900-t./aktivisme) (Set 20-01-2018)

Elling, Bo (2007): "Kritisk Teori". I: *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne- på tværs af fagkulturer og paradigmer*. Lars Fuglsang og Poul Bitsch Olsen (red.), Roskilde Universitetsforlag.

Elverdam, Beth (2000): "Idealbilleder – krop, fitnesskultur og slankekur". I: *Kvinder- køn, krop og kultur*. Helveg-Larsen, Karin m.fl. (red.), Gyldendal, København.

Faktalink: <https://faktalink.dk/titelliste/unse> (Set 27.02.2018)

Forchhammer, Birgitte Hysse (2000): "Hjernen og kønnet". I: *Kvinder- køn, krop og kultur*.

Helveg-Larsen, Karin m.fl. (red.), Gyldendal, København.

Fremmedord.dk: <https://fremmedord.dk/bodyshaming.html> (Set 03.05.2018)

Gade, Rune og Marianne Raakilde Jespersen (2000): "Indledning". I: *Krop og Æstetik*. Gade, Rune og Marianne Raakilde Jespersen (red.) Tiderne Skifter. Danmark.

Halkier, Bente (2016): "Fokusgrupper". I: *Kvalitative metoder - en grundbog*. Brinkmann, Svend & Lene Tanggaard (red.), Hans Reitzels Forlag.

Halliwell, Emma, Phillippa Diedrichs & Susie Orbach (2014): "Costing the invisible: A review of the evidence examining the links between body image, aspirations, education and workplace confidence". Discussion Paper. Center for Appearance Research, University of the West of England, Bristol. <http://eprints.uwe.ac.uk/24438>

Haug, Frigga (1987): "Female sexualization: a collective work of memory". Verso. London.

Haug, Frigga (2016): "The Politics of Hope – Memory-work as a method to Study the Conduct of Everyday Life". I: *Psychology and the conduct of everyday life* (pp.226-240). E. Schraube & C. Højholt (eds.), Routledge. London.



Helweg-Larsen, Karin (2000): "Generationen der sejrede sig ihjel". I: *Kvinder- køn, krop og kultur*. Helveg-Larsen, Karin m.fl. (red.), Gyldendal, København.

Holten, Emma (2015): "Negativt kropsbillede begrænser unge kvinder i alt hvad de gør". Information (<https://www.information.dk/kultur/2015/01/negativt-kropsbillede-begraenser-unge-kvinder-goer>) (Set 01.03.2018)

Højberg, Henriette (2007): "Hermeneutik". I: *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne- på tværs af fagkulturer og paradigmer*. Lars Fuglsang og Poul Bitsch Olsen (red.), Roskilde Universitetsforlag.

Kristiansen, Søren (2015): "Kvalitative analyseredskaber". I: *Kvalitative metoder - en grundbog*. Brinkmann, Svend & Lene Tanggaard (red.), Hans Reitzels Forlag.

Krøjer, Jo (2003): "Det mærkede sted – Køn, krop og arbejdsrelationer". Ph.d.-afhandling. Roskilde Universitetsforlag.

Krøjer, Jo & Camilla Hutters (2006): "Metodehåndbog i fortællerværksteder". FFD-Folkehøjskolernes Forening i Danmark. (Kapitel 3)

Krøyer, Jo (2010): "Erindring". Leksikon for det 21. århundrede. <https://www.leksikon.org/art.php?n=5166>

Munch, Per (2017) "En bølge af blufærdighed vi klæder helst om hjemmefra". Politiken. <https://politiken.dk/indland/art5977574/En-b%C3%B8lge-af-bluf%C3%A6rdighed-Vi-kl%C3%A6der-helst-om-hjemmefra>

Nielsen, Harriet Bjerrum & Monica Rudberg (1991): "Hvad er kønssocialisering?" I: "*Historien om piger og drenge- kønssocialisering i et udviklingspsykologisk perspektiv*". Gyldendal.

Nielsen, Henrik Kaare (2015): "*Kritisk teori*". I: *Kvalitative metoder - en grundbog*. Brinkmann, Svend & Lene Tanggaard (red.), Hans Reitzels Forlag.

Nielsen, Lene Falgaard (2000): "Kvinders seksualitet" I: *Kvinder- køn, krop og kultur*. Helveg-Larsen, Karin m.fl. (red.), Gyldendal, København.

Nørby, Jesper (2012): "Flere elever frygter fællesbadet". Folkeskolen.dk- Fagblad for undervisere. <https://www.folkeskolen.dk/518053/flere-elever-frygter-faellesbadet>

Petersson, Birgit (2002): ” De fire årstider- kvinder og seksualitet ”. Lindhardt og Ringhof, København.

Politiken (2012): <https://politiken.dk/debat/art5472890/Derfor-har-mange-kvinder-lavt-selvv%C3%A6rd.>

Politiken (2018): <https://politiken.dk/debat/art5847801/Kropsaktivister-gør-overvægtige-en-bjørnetjeneste> (Set 10.01.2018)

Projekt Sexus: <https://www.projektsexus.dk/Projekt%20SEXUS/Om%20Projekt%20SEXUS.aspx> (Set 27.02.2018)

Sørensen, Niels Ulrik & Jens Christian Nielsen (2014) ”Et helt normalt perfekt selv – konstruktioner af selvet i unges beretninger om mistrivsel”. Dansk Sociologi nr. 1/25 årgang 2014.

Thuesen, Benedikte (2000): ”Skønhedsidealene i den plastikkirurgiske kultur”. I: *Kvinder- køn, krop og kultur*. Helveg-Larsen, Karin m.fl. (red.), Gyldendal, København.

Widerberg, Karin (1995): ”Kunskapens kön- minnen, reflektioner och teori”. Norstedts Förlag AB, Stockholm.

### **6.3 Bilag**

Bilag 1- Erindringsværksted om kropsbilleder.

Bilag 2- Transskription af diskussioner i Erindringsværksted.

Bilag 3- Transskription af interview med kropsaktivist.

Bilag 4- Interviewguide til interview med kropsaktivist.

Bilag 5- Nedskevne erindringer fra Erindringsværkstedet.