

I dagens samfunn er kroppen, dens utseende og yteevne knyttet tett til opplevelsen av å være vellykket. Samtidig rapporterer et økende antall ungdommer at de har helserelaterte problemer. Artikkelen belyser de unges egne opplevelser og erfaringer med kroppen.

«Alle musklene og tankene roet seg...»

– et kroppsfenomenologisk perspektiv som kilde til innsikt i unges livsverden

Bente Kristin Smedbråten, can.san./fysioterapeut. *)

Målfrid Råheim, dr.philos./fysioterapeut. Seksjon for fysioterapivitenenskap ved Institutt for samfunnsmedisinske fag, Universitetet i Bergen.

Eli Heiberg, can.polit./forsker. Nasjonalt folkehelseinstitutt.

*) For tiden ansatt i Helsetilsynet

Bakgrunn og teoretisk forankring

«I det jeg la meg ned på brygga, kunne jeg kjenne hvordan en varm luft kom gjennom kroppen. Jeg slappet av, slik jeg aldri har gjort før. Det føltet godt. Jeg kjente kroppen bare ligge helt stille uten å bevege seg. Jeg opplevde at alle musklene og tankene roet seg. Etter alle fotballtreningene, alt skolearbeidet. En gang for lenge siden fortalte bestefar hvordan en ekte fotballspiller slapper av. «Legg deg langflat på gulvet med armene langs siden. Kjenn varmen i tærne. Kjenn

at varmen beveger seg oppover, helt til armene». Jeg ble fortalt at jeg skulle tenke på noe mykt og la tankene rulle. Også i dag, som alle de andre gangene, tenkte jeg på de myke kinnene til Maria. Det runde lille ansiktet hennes med de varme kinnene. Tankene mine blandet seg, drømmene krøllet seg. (...) Plutselig kjente jeg et kraftig røkk som fikk armene og beina til å virke livløse. Det virket som jeg fløy, svevde eller hva jeg gjorde. Det bare kom fra ingensteds. Med meg svevde Maria. (...) Jeg lå lenge og tenkte på hvor-

Sammendrag

Når vi legger til grunn et kroppsfenomenologisk perspektiv, kan vi løfte fram tidstypiske trekk ved unges egne opplevelser og erfaringer knyttet til kropp som kan ha betydning for hvordan vi skal forstå den økte egenrapporteringen av uheld. Et slikt tidstypisk trekk er for eksempel forestillingen om den formbare kroppen som kan omskapes og omformes for å fungere som en representasjon av selvet og fortelle noe om hvem du er som person. Kroppen, dens utseende og yteevne, knyttes tettere til en opplevelse av det å være vellykket enn før. Kroppen er utsatt for korrigerende blikk og bemerkninger på mange plan i moderne kultur. Indre og ytre press til å være tynn, pen, flink, sterk, frisk, sunn og så videre er sterkt. Troen på og forestillingen om formbarhet kan sies å føre mange inn i et regime med

kontroll og disiplinering av det uønskede ved den egne kroppen. Kanskje er det slik at det som kan se ut som en negativ utvikling når det gjelder ungdommers opplevelse av egen helse er "sladder" om sosiale og kulturelle trekk i deres livsverden? I forebyggende og helsefremmende arbeid blir den positive virkningen fysisk aktivitet har for helsen gjennom hele livsløpet framhevet. Som fysioterapeuter ønsker vi å stimulere til å utvikle og ta vare på en frisk og sterk kropp gjennom bevegelsesutfoldelse og bevegelsesglede. Samtidig er det en verdi å fremme en bekymringsløs glemsel i forhold til den egne kroppen som en mulighet livet selv har i seg. Nøkkelord: ungdom, helse, kropp, fenomenologi, bevegelse

– Det er som jeg er to personer. En som er helt vanlig, morsom og klok, og en som ikke vet hvem hun er. Utenpå og inni.

Skoleelev

for jeg alltid gikk på skolen, gikk på treninga. Hvorfor jeg gjorde alt jeg gjorde? (...) Av kroppen fikk jeg bare vite at jeg skulle slappe av. Hvis kroppen fortalte meg det, hadde jeg vel ikke noe valg.»
(1).

Sitatet er hentet fra en tekst skrevet av en gutt i niende klasse og inngår i et data-materiale samlet inn i 1997. Teksten forteller om en tilstand av hvile og ro i kroppen i en travel hverdag. I det «jag»-personen legger seg ned på brygga og slapper av, trekkes han nærmest over i et annet bevissthetsnivå der han opplever en kropp i flyt og at tid og rom er opphevet. Han tenker på et råd han har fått av bestefar og trekkes videre inn i tankestrømmen hvor han finner kjæresten Maria. Det å være i ro gir rom for å stille spørsmål ved egen livsverden, samtidig opplever han at kroppen «forteller» ham at han skal la kroppen tale og slappe av. Han gir uttrykk for at han er i et spenningsfelt mellom hverdagens travle realiteter og kroppens behov for hvile. Denne spenningen blir ikke opplevd som truende, men med trygg forankring i kroppen lar han seg føre med. Gunn Engelsrud (2) beskriver hvordan vi som mennesker lever i en tvetydighet hvor vi både subjektivt kan oppleve og erkjenne egen kropp og distansert observere den egne kroppen. Erkjennelsen av kroppen som både subjektiv og objektiv virkelighet innebærer at menneskets opplevelse av seg selv balanserer i en tvetydighet mellom å *være* en kropp og å *ha* en kropp (3). Denne teksten uttrykker noe av denne tvetydigheten.

Vi vil i artikkelen forsøke å belyse hva slags kunnskap om og innsikt vi kan få i barn og unges livsverden ved å ta utgangspunkt i et kroppsfenomenologisk perspektiv. I en slik tilnærming ligger det en grunnleggende forståelse av at kroppen er vårt erfaringsentrum og bærer av vår historie. Livsverden henspiller på menneskers erfaringsverden slik vi til daglig erfarer den og gir den mening. Det er den konkrete, levde, praktiske verden vi tar for gitt i våre daglige

mellommenneskelige relasjoner og aktiviteter. Med base i Merleau-Pontys tenkning legger vi til grunn at kroppen har iboende evne til å oppfatte, skape, uttrykke og inkarnere mening, og med utgangspunkt i vår sansemessige erfaring (4, 5). Kroppen er forutsetning for all menneskelig erfaring. Som kroppssubjekter står vi dessuten i en dyp og uoppløselig relasjon til omverdenen. Det vil blant annet si at erfaringen av oss selv som kroppssubjekter ikke foregår i et vakuum.

Merleau-Ponty (6) peker på at vår eksistensielle status er at vi er i og bebor en verden som i utgangspunktet er sosial og kulturell. Kulturelle forestillinger og meningssystemer vi har felles, påvirker måter å erfare virkeligheten på, inkludert erfaringen av den egne kroppen. Flere modernitetsanalytikere har pekt på at selvrefleksjon og forestillingen om tilnærmet uendelige muligheter til å forme seg selv og sitt liv står mer sentralt i moderne menneskers identitetsdannelse i dag enn for bare noen tiår tilbake, og med kroppen som et sentralt omdreiningspunkt (7, 8, 9). Kroppen, dens utseende og yteevne, knyttes tettere til opplevelse av det å være vellykket enn før. Å oppfatte egen kropp som et vedvarende endringsprosjekt i jakten på den perfekte kroppen er nærliggende i forlengelse av dagens kroppsdyrkelse, og jenter synes mest utsatt (10).

I denne artikkelen presenteres noen utsnitt av hvordan ungdommer formidler sine erfaringer og opplevelser, og med betydninger de tillegger kroppen som sentrale. I analysene av ungdommenes tekster er kulturelle betydninger kroppen er omspunnet med trukket spesifikt inn. På den måten ønsker vi å bidra til å skape et bakgrunnsteppes av viten som kan være med å kaste lys over helse-relaterte plager og kroppslige symptomer hos barn og unge.

I forebyggende og helsefremmende arbeid har oppmerksomheten gjennom mange år vært rettet mot barn og unge. I ungdomsårene rapporterer et økende antall ungdommer at de har helse-relaterte plager. Det er en klar tendens til at jenter opplever at de har mindre god helse enn guttene. De rapporterte plagene synes ofte å være knyttet til stress i en travel skolehverdag, grad av fysisk aktivitet og negativ opplevelse av egen helse (11, 12, 13). Resultater fra flere studier indikerer at symptomer fra muskel- og skjelettsystemet er utbredt også i den yngre delen av befolkningen. Lokalisasjonen av symptomer synes å følge et mønster som har likhetstrekk med den voksne delen av befolkningen (14). Også hos den yngre del av

befolkningen kan det se ut til å være en sammenheng mellom muskel- og skjelett-relaterte plager, stress, søvnproblemer, fysisk form og generelt velbefinnende (15, 16).

Den kanadiske sosiologen Arthur Frank hevder at kroppen er mest oppmerksom på sin egen væren i verden når den møter motstand (17). Smerter, ubehag og misnøye med eget utseende kan sies å være opplevelser av motstand og representerer dermed tilstander der vi som enkeltmennesker blir spesielt oppmerksomme på vår egen væren som kropp i verden. Kroppens muligheter for opplevelse og erfaring kan bli begrenset av smerter. Smerter er et komplisert fenomen å studere fordi det ikke bare dreier seg om fysiologiske og biokjemiske prosesser, men også om subjektive og psykologiske opplevelsesprosesser. Det synes derfor nærliggende å undre seg over hvilke opplevelser og erfaringer med kroppen, på godt og vondt, som ligger til grunn når barn og unge forteller om symptomer og smerter, enten ved samtaler med personell i skolehelse-tjenesten eller ved å svare på et spørreskjema i en forskningsstudie. Undersøkelser av forekomsten av slike plager peker på tendenser som trenger et mangfold av forklaringsmodeller der innsikt i unges livsverden og livsbetingelser må være en viktig del.

En rekke analyser og studier peker på ulike aspekter ved kroppens betydning i unges identitetsdannelse. Målfrid Råheim gjennomførte tidlig på 1990-tallet en undersøkelse blant 16-19-åringer i Hordaland. Hun ba ungdommene om å beskrive med egne ord; følelser og opplevelser knyttet til egen kropp. Kontroll over og disiplinering av kroppen var i fokus i ungdommenes beskrivelser. Opplevelsen av egen kropp var sterkt knyttet til utseende og fysiske funksjons- og prestasjonsevner. Hovedfokuset for flertallet var å få en velproporsjonert kropp i god fysisk form, en kropp til utstilling og prestasjon. Råheim konkluderer med at det ikke er urimelig å tenke seg at strevet med å kontrollere det uønskede ved kroppen, kan bidra til et vaksomt og selvkritisk blikk på egen kropp fulgt av økt mulighet for utvikling av kroppslige plager (18).

I psykiatrien er en overdreven opptatthet av minimale defekter ved utseende kjent som dysmorfofobi. Selv om det mangler større prevalensstudier, er det grunn til å tro at denne lidelsen er mer vanlig enn tidligere antatt (19). Eva Herud (20) har studert hvordan kroppen framstilles og omtales i ulike sammenhenger i vår kultur. Gjennom sine analyser viser hun hvordan vi i en verden omgitt av bilder av sunne og vakre mennes-

ker nærmest blir tvunget til å studere oss selv utenfra og sammenligne oss med bildene. Hun hevder at idéen om den sunne og vakre kroppen er sosiokulturelt konstruert. Den tykke kroppen er i følge Herud gjort til en stygg og usunn kropp som må omskapes og formes til en kropp som kan fungere som en representasjon av et vellykket selv.

Matriale og metode.

Hvordan få innsikt i kroppens betydning i unges livsverden?

Materialet består av 120 tekster skrevet av elever på syvende og niende klassetrinn i en ungdomsskole (1). I norskundervisningen ble elevene, med utgangspunkt i et utvalg bilder bedt om å skrive en fortelling, et dikt eller et avisintervju med fokus på den opplevende og erfarende kroppen. Bildene ble valgt med utgangspunkt i temaet «kroppen» og «barndom/ungdom», og begrepet «hverdagskroppen» var et sentralt stikkord. Vi ville ha bilder av unge mennesker i hverdagslige situasjoner som kunne skape gjenkjennelse og assosiasjoner. Kroppsligheten måtte være tydelig uten å virke påtrengende. Bildene skulle vise situasjoner med enkeltmennesker alene og situasjoner med flere mennesker sammen. Det ble lagt vekt på at bildene skulle gjenspeile flere aspekter ved kroppens repertoar av uttrykksformer som for eksempel ro/hvile, bevegelse/aktivitet, engasjement og glede/ettertenksomhet.

Bildene ble hentet fra et profesjonelt bildearkiv som formidler bilder til illustrasjoner i bøker, blader og lignende. Det var slående at det i dette arkivet var mange bilder av nakne kropp og av nakne kroppsdel, og at mange av bildene hadde seksuelle føringer i seg. Andre bilder ville ha gitt et annet materiale enn det som foreligger og ville trolig også ha kastet et annet lys over andre sider ved kroppsligheten. Poenget er at kroppen som fenomen har utallige dimensjoner og fasetter. Deltagerne valgte selv hvilke av bildene de fikk presentert de ville skrive om. De fikk også velge om de ville skrive i jeg-form eller hun/han-form.

Ved valg av tilnærming hentet vi blant annet inspirasjon fra feministisk forsknings-tradisjon. Den tyske feministiske sosiologen Frigga Haug er kjent for å ha utviklet en metode som kalles «memory work» eller på norsk minnearbeid (21). Metoden er utviklet i erkjennelsen av at kvinners erfaringer og måter å forholde seg til omverdenen på skiller seg fra menns erfaringsverden på vesentlige områder. I minnearbeid tas det utgangspunkt i et gitt tema. Forskjellige «grep» kan benyttes for å sette fart på assosiasjons-

strømmen og minnene. Eksempler på slike grep kan være å vise et bilde, et ordspråk, en tekst eller en melodi. Deltagerne skal skrive ned ett eller flere minner som kan skrives i første person eller i tredje person. Det skal være beskrivelser av konkrete situasjoner. Det konkrete vektlegges for å unngå vurderinger, følelser, klisjeer og analyser. Metoden var opprinnelig utviklet som en gruppe-metode, med bevisstgjøring av kjønnete betydninger og «empowerment» som overordnet mål. Metoden er imidlertid også anvendt til individuelt minnearbeid (21).

Tilnæringsmåten tillater en ønsket åpenhet i møte med de unges erfaringsverden, og utvalget av bilder var ment å skulle sette i gang assosiasjonsstrømmen hos fortellerne. Minner er for de fleste av oss knyttet til bilder, det være seg i et fotoalbum eller bilder fra tidligere hendelser vi ser inne i oss. Bildene gir assosiasjoner som gjør at vi gjenskaper og gjenopplever situasjonen, og med de betydninger vi har tillagt situasjonen som står sterkest fram i minnet. Minner kan bli så levende og sterke at vi gjenopplever sanseinntrykk knyttet til den aktuelle situasjonen som for eksempel lyder, lukter, bevegelser (21).

Resultater og diskusjon.

Tidstypiske trekk i ungdommers livsverden
Den følgende teksten er skrevet av en jente i niende klasse:

«Føler meg så aleine. Sitter her og ser på livet som går forbi som en dårlig revy. Hva har jeg fått utretta? Ingenting, for du får ikke utretta noe ved å tenke på mat hele tida. Da er man så opphengt at hva man enn opplever, så er mat en del av det. Enten inne i hodet ditt, eller at den er der - i rommet. Sånn er det i alle fall med meg. Fanga i et nett jeg ikke kommer ut av. Nettet har vært der siden jeg var 12 år gammel. Altså har jeg vært fange i fire år. For andre har jeg sikkert vært helt «normal», men de skulle bare visst hvor flink jeg er til å skjule det. Utenpå er jeg frisk og rask, ingen vet om min evige slankekur. (...) For andre er jeg kanskje ikke så tykk, men når jeg ser meg selv i speilet vil jeg nærmest spy. (...) Hater kroppen min fordi den skriker etter mat. (...) Kroppen min er bare en maskin for å ta imot mat som legger seg på de gale stedene. Hvem sa at det er fint med former? Jeg synes det er stygt. Alt på kroppen min er stygt. Jeg er stygg. Hvis jeg hadde sluppet å omgå slanke, pene og vellykkede personer, så hadde jeg kanskje ikke tenkt så nøye over mitt eget utse-

– Av kroppen fikk jeg bare vite at jeg skulle slappe av. Hvis kroppen fortalte meg det, hadde jeg vel ikke noe valg.

Skoleelev

ende. Men alltid så er det en slank venninne som sier hun skal ned noen kilo, eller så er det guttas prat om alle de perfekte jentene i «Baywatch». Hva skal jeg gjøre? – Vær deg selv. Det leser man overalt. Det funker ikke for meg. Samme hvor blid og koselig jeg er, så er det ingen som viser noe stor interesse. Jeg er den gode venninnen, den som alle kan prate med. Ikke den gode kjæresten - den man kan holde i hånden. Dette er det som gnager meg. Årsaken til mitt spiseproblem. Jeg blir aldri god nok for meg selv. (...) Jeg føler meg helt svingstang. Jeg kan ikke helt beskrive denne følelsen. Det er som om jeg er to personer. En som er helt vanlig, morsom og klok, og en som ikke vet hvem hun er. Utenpå og inni. To helt ulike individer, i en og samme person. Helt sprøtt, men en del av meg. (...) Jeg lurar på om jeg kommer til å slutte å snurre rundt i denne vonde sirkelen. Jeg har ikke helt gitt opp. Håpet er der, for meg og alle de andre. De tusenvis av andre som også er uvenner med sin egen kropp.» (1)

Teksten gir en sterk beskrivelse av hvordan misnøye med eget utseende har betydning for opplevelse av egenverd og tilhørighet, og hvordan sosiale og kulturelle forestillinger om den tidsriktige idealkroppen preger og nærmest fyller opp livsverdenen for «jeg»-personen. Kroppen oppleves som en kamp-plass der maten og kroppens behov for mat er definert som fienden. Hun sammenligner seg med og speiler seg i de jevnaldrende venninnenes og guttenes holdninger og normer for hva som er fint og ikke fint. Teksten uttrykker også en opplevelse av splittelse mellom kroppens ytterside og kroppens innside. Opplevelsen av splittethet kaster henne inn i en karusell av motstridende tanker og følelser som hun strever med å finne ut av - hun vet ikke lenger hvem hun er.

Noe av de samme forestillingene kommer til uttrykk også i den neste teksten:

«(...) Hun var ikke så veldig populær på

– Ungdom er i en fase av livet der det å skape seg selv, å prøve ut og danne seg en egen identitet, er viktig.

skolen, hadde ingen venner, snakket aldri med noen. Hun ble ertet, hun var flinkest på skolen og så videre. Men Carina ville ikke det skulle være sånn. (...) Når hun blir mobbet later hun som om hun ikke hører det, men innerst inne synes hun det gjør vondt. En dag hun kom hjem fra skolen bestemte hun seg for å gjøre det hun hadde planlagt lenge. Nemlig og forandre på henne som person. Først stripet hun håret, så gikk hun og tok hull i nesa og to hull i øret. Så laget hun små fletter i håret og til slutt sminket hun seg. (...) De (foreldrene) fikk sjokk, de bare stod der og så på. «Hva har du gjort med deg selv?» sa de. «Jeg har bare forandret meg litt», sa hun. Når hun kom på skolen neste dag trudde alle at det hadde kommet ei ny jente til skolen, men de tok feil. (...) «J...Jeg heter, det er meg...Carina», sa hun. Alle bare snudde ryggen og gikk, lo litt og. Hun kjente hun ble lei seg og såret inni seg. Så bare løp hun ut. (...)» (1)

Her er ikke så mye oppmerksomhet rettet mot den slanke kroppen, men teksten viser utseendets betydning som representasjon av selvet. Samtidig viser teksten hvordan mellommenneskelige relasjoner kan bli kraftig markert gjennom et sterkt kroppslig uttrykk for avvisning og enkeltmenneskets sårbarhet i møte med sosiokulturelle normer.

I sine analyser av det moderne menneskets livsverden framhever Thomas Ziehe, tysk professor i pedagogikk, tre kulturelle muligheter og knytter disse særlig an til barns og unges søken etter og utprøving av identitet (8). Ifølge Ziehe finnes det i det moderne mennesket for det første en økt *refleksivitet*, som gir oss større muligheter til å uttrykke oss selv og fundere over oss selv og vår identitet. Vi har med andre ord en større mulighet til å observere oss selv utenfra med distanse. De to foregående tekstene illustrerer Ziehes poeng om at refleksiviteten er en kulturell mulighet som kan skape motsetningsfylte spenningsfelt det er vanskelig for enkeltmennesket å finne mening i (8).

Videre peker Ziehe på økt *individualisering* som en kulturell mulighet som gir enkeltmennesket flere valgmuligheter på mange livsområder. Det er ikke utenkelig at flere valgmuligheter med hensyn til å skape sin egen identitet gjennom kroppens uttryksformer, kan gi økt kroppslig standardisering snarere enn individualisering. For ikke å velge «galt» blir løsningen å følge normen og det konforme (8). «Jeg»-personene i tekstene ovenfor uttrykker noe av dette dilemmaet når de sammenligner seg med jevnaldrende og velger å tilpasse seg normen for idealkroppen og det tidsriktige utseende. Ziehe understreker den tidstypiske vektleggingen av enkeltmenneskets mulighet til å skape sin egen identitet, til å skape seg selv. Mange muligheter kan synes frigjørende, men samtidig byr det på beslutningskonflikter (8). Ungdom er i en fase av livet der det å skape seg selv, å prøve ut og danne seg en egen identitet, er viktig. Kroppen har stor betydning i denne presentasjonen av selvet og blir et tegn som forteller om hvem du er som person (20).

For det tredje finnes det ifølge Ziehe en forestilling om *formbarhet* som gir enkeltmennesket en opplevelse av og tro på at det er mulig å skape og forme alt, også våre egne liv. Begge tekstene viser hvordan formbarheten er en tilsynelatende og relativ mulighet. Herud (20) peker på at det å leve i en kultur som har en tro på at kroppen kan formes kan bli en tvangstrøye. Denne forestillingen om å skulle forme sin egen kropp kan oppleves som et prestasjonskrav som gir skyldfølelse og følelse av å mislykkes om en ikke når målene en har satt seg eller de sosiokulturelle normene.

Kroppen har vært avbildet gjennom alle tider enten i maleriet eller i fotografiet. I reklame brukes den formfullendte idealkroppen som salgsmedium. Den er med på å skape forventninger hos unge mennesker og kan gjøre at mange får et distansert og fremmedgjort forhold både til kroppen som fenomen og til sin egen kropp. For mange er det et tidkrevende og oppmerksomhetskrevende prosjekt å følge dietter, kosmetiske tips og treningsprogrammer for å forme ideal-selvet og idealkroppen, eller ikke klare å følge dem. Den perfekte kroppen framstilles som en kropp der livet ikke har satt spor. Troen på og forestillingen om formbarhet kan sies å føre mange inn i et regime med kontroll og disiplinering av det uønskede ved den egne kroppen. Nylig presenterte Dagbladet en undersøkelse som forskere ved Norges Idretts-høgskole har gjennomført blant ungdommer i alderen 15 til 24 år. Denne studien viste at

en av fem ønsket å endre utseendet ved hjelp av fettsuging, kirurgiske inngrep eller medisiner (22).

Den neste teksten er et eksempel på et annet aspekt ved forestillingen om at den egne kroppen er en formbar kropp:

«(...) Jeg lar tankene fly tilbake til sommerferien da jeg var på hytta i Aust-Agder. Jeg var der hele sommeren igjennom, vi fisket og badet hver eneste dag. Det var så deilig å ligge på brygga etter at jeg og de andre hadde svømt rundt holmen 50 meter ute i havet. Man kunne kjenne at kroppen hvilte i harmoni med naturen. Sola stekte i sommervarmen, og det var som å være i paradiset i forhold til nå, nå som høsten har begynt for alvor, og jeg er forkjølet til de grader. Nei, sommer skulle det vært hele tiden, for da er ihvertfall kroppen i toppform. Forkjølelsen gjør kroppen slapp og sliten, men høstværet er jo med på å gjøre at kroppen føles tøtt. Sommeren og vinteren er best, for da får man brukt kroppen og man er mere opplagt. Jeg sitter og drikker en cola, men det er ikke så ofte jeg er usunn, så det gjør ikke så mye om jeg tar en nå og da. (...) Plutselig kom jeg til å tenke på morgendagen, for da skal jeg spille fotballkamp og da må kroppen være i toppform. Hvis ikke blir det ingen plass på A-laget. (...) Tankene vandrer til sommerferien til neste år, for da skal jeg en tur til Afrika. Der skal jeg være med på en ekspedisjon til den dypeste jungelen i Afrika, der skal vi leve i pakt med naturen og på dens premisser. Vi er en gruppe som skal prøve å finne den indre roen, og kroppens sjel. Etter det skal vi utfordre naturkreftene og måle dem med våre egne krefter. Det skal vi gjøre på følgende måte: først skal vi bestige Kilimanjaro, og etter det skal vi måle krefter med Nilen. Den skal vi padle/rafte ned til Middelhavet. Det kommer til å være en helt fantastisk følelse etter at vi har klart det, og kommet oss helskinnet hjem. (...)»

I denne teksten ligger formbarheten i den trenbare kroppen der fysisk funksjons- og prestasjonsvevne skal utfordres. Tilfredshet ved å kjenne seg sterk og mestrende følger med, og en forestilling om at kroppen kan trenes til «alt». Samtidig uttrykker teksten et behov for å oppleve en indre ro og harmoni, en tilstand som ikke umiddelbart er tilgjengelig, men som må finnes.

Forestillinger om muligheten til å velge og forme sin egen kropp kan lett føre over i forestillinger om en grenseløs kropp. I ar-

beidslivet blir fleksibilitet og omstillings- evne sett på som en ressurs hos arbeidsta- kerne. En fleksibel arbeidstaker er en person med varierte egenskaper som gjør at han eller hun kan ivareta høyst ulike funksjoner på en arbeidsplass. I en slik sammenheng kan det tenkes at omstillingsevne og fleksibilitet kan trekkes for langt, og at menneskers levde kropper "forstrekker" seg og blir nær- mest grenseløs. Flere forskere har pekt på at kroniske muskelsmerter hos kvinner kan være et uttrykk for at kroppens tålegrenser er trått over i flere betydninger (10, 23, 24). Historisk sett har kroppen hatt en spesiell betydning ved definering av kvinnelighet, og det er grunn til å tro at dette spiller en dypt- gripende rolle for kvinners selvoppfatning også i dag (10). Videre har det vært antyd- et at ungdom har overtatt den rollen det kvin- nelige har hatt i vårt vestlige samfunn som symbol for skjønnhet og kroppslighet (25). Dermed synes det å være dekning for å si at moderne unge kropper er spesielt utsatt for belastninger om enn av en annen karakter enn tidligere. Kroppen er utsatt for korrige- rende blick og bemerkninger på mange plan i moderne kultur.

Ulla-Britt Lilleaas (23) hevder for eksem- pel at en stadig kritisk og vurderende foku- sering på kroppen kan være en medvirkende faktor for utvikling av muskulær holdthet, som over tid kan tenkes å gi smerter i mus- kulatur og ledd. Hun omtaler denne holdt- heten som en vedvarende kroppslig bered- skap, en «på-vakt-situasjon» som er en ibo- ende mulighet hos alle mennesker. Med ut- gangspunkt i sine studier av kvinner med kroniske muskelsmerter, hevder hun at denne beredskapen over tid kan utvikles til en innlært kroppsvane som heller ikke slip- pes under søvn (23). Kroniske muskel- smerter er imidlertid et svært komplekst fe- nomen. Et vedvarende negativt fokus på egen kropp, som det altså i større grad enn tidligere legges til rette for i moderne kultur, er ett av flere viktige perspektiver å ta med i denne komplekse veven av sammenhenger.

Det kan synes fruktbart å studere øknin- gen i egenrapporterte helseplager hos unge, som et uttrykk for belastninger knyttet til

tidstypiske trekk i deres livsverden, som set- ter spor i kroppen. Råheim sier følgende: «Enhver generasjon kvinner og menn er barn av sin tid og må forstås på bakgrunn av hva slags samfunn den har vokst opp og formet sitt liv i. Også tidstypiske sykdommer og sykdomsmønstre må forstås i en slik ramme. Enkelte kvinnesykdommer av i dag kan sy- nes å «sladre» om kultur og levekår på sær- lig vis.» (10). Kanskje er det slik at det som kan se ut som en negativ utvikling når det gjelder ungdommers opplevelse av egen helse er «sladder» om sosiale og kulturelle trekk i deres livsverden? Kroppens økte sår- barhet som symbol på det å være vellykket er del av dette bildet. Det er selvsagt mange andre viktige forhold å ta med her. Ett av disse er for eksempel lite variert bevegelses- utfoldelse for et økende antall ungdommer, inkludert fysisk inaktivitet (26). Ett annet forhold er generell økning i opplevelse av stress i vårt samfunn, også for unge mennes- ker (11, 15).

Kroppen – grunnleggende tvetydig: avsluttende kommentar om viktig balansegang

Vi har tidligere beskrevet hvordan den feno- menologisk orienterte filosofen Maurice Merleau-Ponty satte kroppen i sentrum for sitt arbeid med å forstå menneskets eksisten- sielle grunnvilkår. Han kritiserte den tradi- sjonelle vitenskaps- og filosofisk objekti- vering av kroppen. Det er med kroppen vi er til stede i verden og er i kontakt med livet selv. Den er subjekt og objekt på samme tid for oss selv og i forhold til andre mennesker, og er grunnleggende tvetydig (5, 27). Merleau- Ponty er en av de få tenkerne i Vesten som tar utgangspunkt i at vår forståelse av verden har sin grunn i vår kropps forståelse av sine omgivelser eller sin situasjon. Hans hoved- tanke er at menneskekroppen ikke er et fy- sisk objekt på lik linje med andre objekter i verden og at den som sådan ikke er entydig, gitt og målbar. For Merleau-Ponty er menneskekroppens forhold til omgivelsene grunnleggende eksistensielt, ikke mekanistisk, biologisk eller intellektuelt (28).

– Når hun blir mobbet, later hun som om hun ikke hører det, men innerst inne synes hun det gjør vondt.

Skoleelev

Gunn Engelsrud (2) gir uttrykk for en tro på at livet leves best i et balanseforhold mel- lom «å kjenne seg selv og å glemme seg selv», og at det er nødvendig å gjenopprette en tilstand av bekymringsløs glemsel overfor kroppen. Det synes som flere og flere har problemer med «å leve med sin egen kropp». Når det moderne mennesket har vanskelig- heter med en så grunnleggende livs- forutsetning, er det grunn til å tro at det å leve med andre, samhandle med andre og akseptere andre også kan være problematisk. Det er grunn til å reflektere over hvilke mu- ligheter unge mennesker i dag har til å opp- leve en slik tilstand av bekymringsløs glem- sel i og overfor egen kropp. I forebyggende og helsefremmende arbeid blir den positive virkningen fysisk aktivitet har for helsen gjennom hele livsløpet framhevet.

Fysisk aktivitet kan sies å være et tvety- dig prosjekt. På den ene siden ønsker vi å stimulere til det å utvikle og ta vare på en frisk og sterk kropp gjennom bevegelses- utfoldelse og bevegelsesglede. Samtidig vil vi peke på at det er en verdi å fremme en be- kymringsløs glemsel i forhold til den egne kroppen som er en mulighet det å være frisk har i seg. På den andre siden kan trening som element i det moderne menneskets selv- realiseringsprosjekt, lede inn i en overdreven disiplinering av, kontroll over og modelle- ring av kroppen med negativ innflytelse på den enkeltes velbefinnende. I arbeid med barn og unge er det en utfordring å balansere disse ulike perspektivene. Vi har i denne artikkelen ikke berørt ulikheter mellom kjøn- nene, noe som kan være særlig relevant i denne sammenheng. Mye tyder på at jen-

Bygg din egen benk på
www.masoflex.no

"Leverandør av **STANDARD** og **SPECIALBENKER** for alle terapiformer"



masoflex
telefon 32 27 04 00 / telefax 32 27 04 04

FYSIOTERAUT - KIROPRAKTOR - LEGE - AKUPUNKTØR - NAPRAPAT - MASSØRER - OSTEOPAT

ter i løpet av ungdomsårene blir mindre fysisk aktive enn guttene samtidig som de hyppigere rapporterer helseplager. For forskning vil det være interessant å rette oppmerksomheten mot den betydningen bevegelse og fysisk aktivitet har i barn og unges livsverden, og inkludere kjønnsperspektiver.

Vi innledet artikkelen med en tekst som beskrev kroppens mulighet for bevegelse, avspenning, flyt og medlevelse. Den illustrerer en iboende evne til positiv refleksivitet som kan synes å stå i kontrast til andre tidstypiske trekk ved forestillinger om kroppens betydning i unges livsverden. Det kan synes mer vanskelig enn noen gang å leve i balanse mellom den bekymringsløse glemsel overfor den egne kroppen og å ivareta behovet for variert bevegelsesutfoldelse forankret i egen kroppserfaring (2). Vi har ønsket å peke på at et kroppsfenomenologisk perspektiv kan løfte fram viktige trekk ved unges egne opplevelser og erfaringer knyttet til kropp som kan ha betydning for forståelsen av den økte egenrapporteringen av uhelse.

Litteratur

1. Smedbråten B. «...alle musklene og tankene roet seg...» Fragmenter til forståelse av kroppens betydning i unges livsverden. En fenomenologisk-hermeneutisk studie. Hovedfagsoppgave i fysioterapi. Det medisinske fakultet. Universitetet i Bergen. 1996.
2. Engelsrud G. Kvinner i bevegelse – mellom lengsel og lyst. Arbeidsnotat 5/95. Senter for kvinneforskning. Universitetet i Oslo;1995.
3. Berger PL., Luckmann T. Den samfundsskabte virkelighed. En videnssociologisk afhandling.. Viborg: Lindhardt og Ringhof ;1992.
4. Merleau-Ponty M. Kroppens fenomenologi. Oslo: Pax Forlag; 1994.
5. Bengtsson J. Sammanflatningar. Husserls och Merleau-Pontys fenomenologi. Göteborg: Daidalos;1988.
6. Merleau-Ponty M. Phenomenology of perception. London: Routledge & Kegan Paul;1962/1945.
7. Giddens A. Modernity and self identity. Self and society in the late modern age. Cambridge: Polity Press; 1992.
8. Ziehe T. Kulturanalyser. Ungdom, utbildning, modernitet. Stockholm/Stehag: Brutus Østlings Bokforlag Symposion; 1994.
9. Shilling C. The body and social theory. London: Sage Publications, 1993.
10. Råheim, M. Kvinners kroppserfaring og livssammenheng. En fenomenologisk-hermeneutisk studie av friske kvinner og kvinner med kroniske muskelsmerter. Doktoravhandling. Det psykologiske fakultet og Det medisinske fakultet. Universitetet i Bergen. 2001.
11. Haugland S. School related stress, physical activity, and health complaints in adolescence. Research Centre for Health Promotion. University of Bergen; 2001.
12. Nesheim T, Haugland S. Fysisk aktivitet og opplevd helse blant norske 11-15 åringer. Tidsskr Nor Lægeforen 2003;123:772-4.
13. Bruusgaard P, Smedbraten B, Natvig B, Bruusgaard D. Fysisk aktivitet og kroppssmerter hos barn. Tidsskr Nor Lægeforen 2000; 120:3173-5.
14. Smedbråten BK, Natvig B, Rutle O, Bruusgaard D. Self-reported bodily pain in schoolchildren. Scandinavian J Rheumatol 1998;27:273-6.
15. Bruusgaard D, Smedbraten B, Natvig B. Bodily pain, sleep problems and mental distress in schoolchildren. Acta Paediatr 2000;89:597-600.
16. Sjølie AN. Psychosocial correlates and low-back pain in adolescents. Eur Spine J 2002;582-8.
17. Frank A. For a Sociology of the Body: an Analytical Review. I: Featherstone M., Hepworth M. and Turner BS. (eds). The Body. Social Process and Cultural Theory. London: SAGE Publications; 1991.
18. Råheim, M. Et bidrag til debatten om forskning i fysioterapi: Kroppen som erfaring og mening. Fysioterapeuten 1994;61(12)15-20.
19. Mack K, Grøholt B. Dysmorfofobi – nytt lys på gammel sykdom. Tidsskr Nor Lægeforen 2003;123:779-81.
20. Herud, E. Fortellinger om kropp. En studie av vårt forhold til kropp belyst ved et innblikk i ulike diskurser om helse og skjønnhet og informantsamtaler med ungdom. Hovedfagsoppgave i sosiologi. Institutt for sosiologi. Universitetet i Oslo; 1994.
21. Widerberg, K. Kunnskapens kjønn. Minner, refleksjoner og teori. Oslo: Pax Forlag; 1995.
22. Helsefarlig kroppsfiksering. Nyhetsartikkel i Dagbladet, 09.04.03.
23. Lilleaas UB. Når forskjellen blir synlig - kvinner med kroniske muskelsmerter i kjønnsrolleperspektiv. Arbeidsnotat 8/95. Senter for kvinneforskning. Universitetet i Oslo; 1995.
24. Malterud, K. Illness and disease in female patients. Pitfalls and inadequacies of primary health care classification systems – a theoretical view. Scandinavian Journal of Primary Health Care 1987;5:205-9.
25. Holmquist T. På spaning etter ny identitet? Om unga män i reklamen. I: Herud, E. Fortellinger om kropp. En studie av vårt forhold til kropp belyst ved et innblikk i ulike diskurser om helse og skjønnhet og informantsamtaler med ungdom. Hovedfagsoppgave i sosiologi. Institutt for sosiologi. Universitetet i Oslo; 1994.
26. Ekland E, Halland B, Refsnes KA, Skrøppa AG, Volldal B, Øines L, Hagen KB. Er barn og unge mindre fysisk aktive i dag enn tidligere? Tidsskr Nor Lægeforen 1999;119:2358-62.
27. Engelsrud G. Kroppen som subjekt. En reddegjørelse med utgangspunkt i Merleau-Ponty. Samtiden 1992;2:56-61.
28. Østerberg D. Innledning. I: Merleau-Ponty M. Kroppens fenomenologi. Oslo; Pax Forlag;1994.

Abstract

On the basis of a phenomenological body perspective, typical features of today brought into the light by the youth's own experiences about the body, might be of relevance to how we understand the increasing self-report of ill health. A typical feature of today might for instance be the conception of the shapeable body which can be transformed and remodelled to function as an image of the self and tell the story of who you are as a person. The body, its appearance and capacities, is more closely associated with the experience of being successful than previous years. The body is exposed to corrective looks and comments on several levels in modern culture. Both internal and external pressures to be slim, pretty, clever, strong, healthy and so on are strong. The belief in and idea about shapeability might lead many into a regime of controlling and disciplining the less desirable about your own body. Perhaps are the negative tendencies we notice in youth's experiences of their health «gossip» about the social and cultural features in their way of life? In preventing and health-bringing efforts, emphasis is on the positive effect of life-long physical activity. Physiotherapists wish to stimulate developing and to take care of a healthy and strong body through displaying joy of movement. It is at the same time of value to encourage a carefree forgetfulness in relation to own body as a possibility that life it self inherit.

Key words: youth, health, body, phenomenology, movement