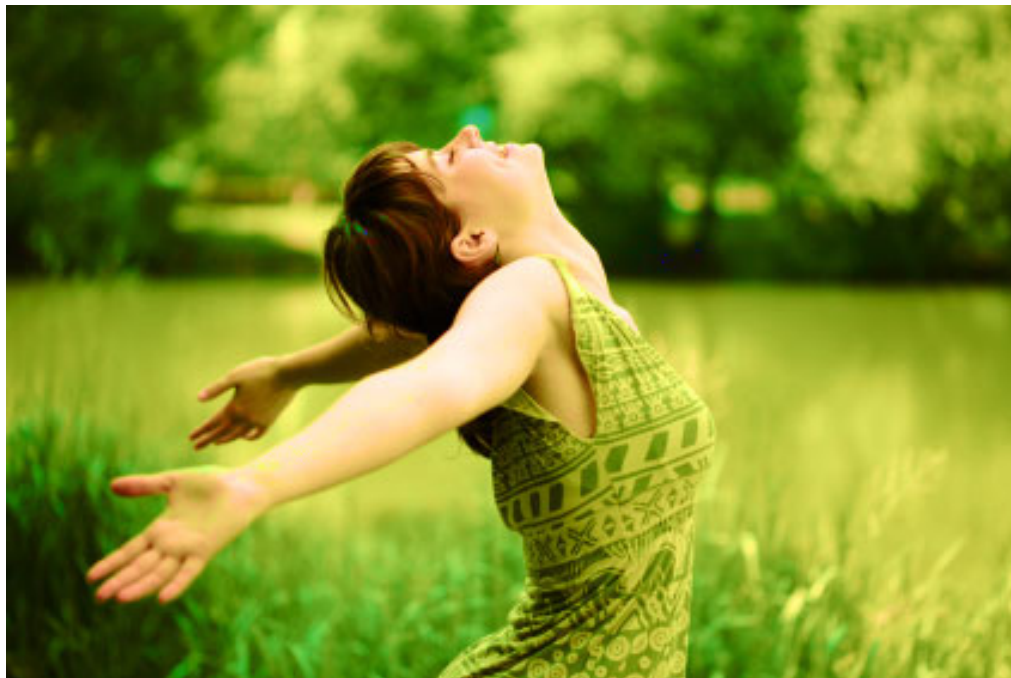


Masterprojekt i Sundhedsantropologi
Århus Universitet
Afdeling for Antropologi og Etnografi
Februar 2012

Kroppens egne fortælling i en ønsket livsstilsændring

Med udgangspunkt i et antropologisk feltstudie at undersøge og diskutere, hvordan kroppens egen fortælling kan bidrage til en større forståelse af de vanskeligheder og dilemmaer, som et menneske møder i en ønsket livsstilsændring, her i forhold til motions- og træningsmængde i hverdagslivet.



Udarbejdet af: Marianne Bundgaard Andreasen, studienummer 20024425
Vejleder: Anne Ostenfeld-Rosenthal
Antal anslag: 95.448 (med mellemrum)

Der blev ikke fundet nogen opslagsord.

Indholdsfortegnelse

INDHOLDSFORTEGNELSE	2
DEL 1 DESIGN OG UDFØRELSE AF FELTARBEJDET.....	4
Indledning	4
Problemformulering.....	4
Formål.....	4
Opgavens struktur	5
Baggrund og relevans	5
Opgavens relevans	7
Feltarbejdet.....	8
Felten og adgang til denne.....	8
Informanterne.....	9
Deltagerobservation.....	9
Feltnoter	10
Kvalitative interviews.....	11
Etik.....	14
Egen position	14
Analysedelen.....	15
Overordnede teoretiske perspektiver.....	15
The mindful body.....	15
Den kropsliggjorte habitus	16
Den levede krop.....	18
DEL 2 ANALYSE AF DATA	20
Dilemmaerne mellem krop og hoved.....	20
Jeg bryder mig egentlig ikke om motion.....	20
Kroppens fortælling og motionshistorie	22
Kroppens konservative karakter	25
At overkomme kroppens modstand.....	27
Har jeg sagt det?	27
Man må gøre det, så godt man kan.....	29
Sundhedsspillet og sansen for spillet.....	31
Jeg vil ikke være noget sofadyr	33

Kroppens bevægelse i et fællesskab.....	34
At du har en plads på holdet.....	34
Jeg endte i en rede.....	36
Fællesskaber må være ordet for mig.....	38
Det skal være sjovt.....	39
Hvor blev glæden af?.....	41
Kroppens fortællinger i 'The mindful body'	42
DEL 3 KONKLUSION OG PERSPEKTIVERING.....	45
Konklusion	45
Perspektivering.....	46
Litteraturliste.....	47

Del 1 Design og udførelse af feltarbejdet

Indledning

Som fysioterapeut og arbejdsmiljøkonsulent har jeg gennem mange år arbejdet med mennesker og livsstilsændringer i forskellige sammenhænge, og som borger i et land med stort fokus på folkesundhed, sundhedspolitikker og livsstil, oplever jeg et både eksplicit og implicit krav om at leve sundt.

At ændre sin livsstil er ofte rigtig svært for det enkelte menneske. Selv når individet har et stort ønske om det. Jeg oplever, at den sundhedsfaglige indfaldsvinkel og rådgivning ofte kommer til kort. Det har gjort mig nysgerrig på andre perspektiver på sundhedsfremme og livsstilsændringer, som kan være en hjælp for både rådgivere samt det enkelte menneske, der er i gang med en ønsket livsstilsændring.

Det har ført frem til følgende problemformulering for denne masteropgave:

Problemformulering

Med udgangspunkt i et antropologisk feltstudie vil jeg undersøge og diskutere, hvordan kroppens egen fortælling kan bidrage til en større forståelse af de vanskeligheder og dilemmaer, som et menneske møder i en ønsket livsstilsændring, her i forhold til motions- og træningsmængde i hverdagslivet.

Formål

Formålet med masteropgaven er at generere nye perspektiver på de vanskeligheder og dilemmaer, det enkelte menneske oplever i en ønsket livsstilsændring.

Den nye viden skal gerne bidrage til, at det enkelte menneske ved en livsstilsændring oplever større indsigt i de oplevede dilemmaer, samt at sundhedsfagligt personale får flere perspektiver på egen praksis, som udgangspunkt for den bedst mulige rådgivning og støtte.

Opgavens struktur

Opgaven består af følgende elementer:

- Del 1 består af en beskrivelse af opgavens design, hvor felten, informanterne og de anvendte metoder præsenteres. Det suppleres med teori og refleksioner over feltarbejdet, etiske overvejelser og overvejelser over egen position i felten. Her præsenteres også de primære teoretiske perspektiver anvendt i opgaven.
- Del 2 består af databearbejdning og –analyse, herunder diskussion med inddragelse af teoretiske perspektiver.
- Del 3 består af en samlet konklusion og perspektivering af opgavens analyser og diskussioner.

Baggrund og relevans

Baggrund for opgavens fokus

Livsstilsforandringer er et højt prioriteret tema i dagens Danmark. Der er udarbejdet sundhedspolitikker i kommuner og på den enkelte arbejdsplads, og i dagspressen og litteraturen møder vi massive informationer om det sunde liv.

Sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse er et politisk varmt emne. WHO melder ud, at i 2020 vil 70 procent af alle dødsfald i Danmark skyldes livsstilsfaktorer. Den forringede sundhed vil koste Danmark dyrt på den offentlige konto, og vi har en stor samfundsøkonomisk udfordring¹.

Den tidligere regeringen vedtog et folkesundhedsprogram: ”Sund hele livet” (2002-2010) med nationale sundhedspolitiske mål, hvor der er udpeget otte livsstilssygdomme, som skal forebygges (Regeringen, 2002: 5). Sundhedsstyrelsen peger her på de store menneskelige og økonomiske gevinster ved en koordineret indsats inden for de såkaldte KRAM faktorer: Kost, Rygning, Alkohol og Motion. Målet med det danske sundhedsprogram er at ændre danskernes livsstil, så vi lever sundere og længere.

I september 2010 udgav Bente Klarlund Pedersen, overlæge i intern medicin på Rigshospitalet bogen: ”Sandheden om *sundhed*– *Få styr på dit KRAM Kost, Rygning, Alkohol, Motion*”.

¹ <http://www.si-folkesundhed.dk/upload/Risikofaktorer.pdf>: Sundhedsvæsenets årlige nettoomkostninger relateret til fysisk inaktivitet er 2.883 mio. kr. (s. 58)

Bogens titel fangede min interesse. På første linje står der, at bogen er en forskningsbaseret guide til et sundere liv. Pedersen er ud over at være overlæge også Centerleder for Dansk Grundforskningsfondscenter på Københavns Universitet og har diverse tillidsposter². Hun er således en meget anerkendt og anvendt forsker i Danmark, og er eksempelvis også medforfatter til Sundhedsstyrelsens Håndbog: ”Fysisk aktivitet – forebyggelse og behandling”³.

Pedersen gennemgår i sin bog, hvordan kost, rygning, alkohol og manglende motion påvirker kroppen, og hun kommer med anbefalinger til at få en sundere livsstil på disse områder. Bagerst i bogen er der 141 anvendte henvisninger til biomedicinske forskningsresultater.

Min opfattelse er, at hun taler til det rationelle menneske, som skal ændre usunde livsstilsfaktorer og animeres til at fastholde ’det sunde liv’. Hun afslutter med at beskrive, hvordan:

Indsatsen for en sundere dagligdag må nødvendigvis gå på to ben (Pedersen, 2010: 161).

Mennesket skal således kontrollere sin krop, og livsstil er et spørgsmål om vilje og beslutsomhed. Jeg vurderer, at Pedersens perspektiv har kroppen som objekt, og at man grundet hendes positioner i Danmark kan se denne tilgang til livsstil som et eksempel på den autoritative viden i det biomedicinske sundhedsparadigme, vi befinder os i. Indsatsen for at øge folkesundheden er rettet mod det rationelle individ, som således implicit har fået ansvaret for eget helbred og sundhed.

I den tidligere regerings folkesundhedsprogram betones det rationelle perspektiv ligeledes:

En vigtig forudsætning i det forebyggende arbejde er nemlig relevant information, så den enkelte kan træffe valg på et veloplyst grundlag [...] Den enkelte har et ansvar – for sig selv, sine nærmeste og fællesskaberne (Regeringen, 2002: 57).

Pedersen nævner indledningsvist i sin bog, at det ikke altid er lige let at leve efter de anbefalede anvisninger i forhold til KRAM-faktorerne, men at vejen til succes i sundhedslivet er: ”viden, viden og atter viden” (Pedersen, 2010: 6). Det tilføjes dog, at hun selv synes, det kan være svært: ”Mit bedste råd er derfor at gøre, som jeg siger, ikke som jeg gør” (Ibid.: 7), hvorefter hun formidler omfattende fysiologisk dokumentation gennem hele bogen i ønsket om, at denne viden kan få det enkelte menneske til at udføre de målsatte livsstilsændringer. Vanskelighederne og dilemmaerne levnes ikke megen plads.

² <http://www.kvinfo.dk/side/383/?action=2&profilid=2830>

³ http://www.sst.dk/publ/publ2005/cff/Fysisk_aktivitet_haandbog2udg/fysisk_aktivitet_haandbog2udg.pdf

Antropolog Kirsten Hastrup har skrevet om vidensbegreber og videnskaber. Jeg tænker, det kan bibringe diskussionen om den sundhedsfaglige diskurs interessante perspektiver.

Hastrup siger om viden, at det er organiseret information, hvilket betyder, at viden både er reduktiv og selektiv. Reduktivt: ”fordi den reducerer en empirisk kompleksitet til klare, men derfor også mere begrænsede udsagn om verden, og selektiv fordi den må se bort fra noget for at være viden”(Hastrup, 2004:10).

Videnskabelig viden, beskriver Hastrup videre, er en særlig organiseret viden, som oveni er blevet kanoniseret som den mest autoritative vidensform. Det er sket gennem en samfundsmæssig anerkendelse ud fra et ideal om objektivitet, hvor hun referer til Lars Schmidt, som har skrevet, at dette sandhedsbegreb er en: ”ideel, moralsk forestilling og en fordring, der ikke må forveksles med logiske udsagn om, at noget er sandt (Ibid.: 11).

I den vestlige verden bliver der søgt efter objektive og producerbare sandheder. Disse søges oftest i den naturvidenskabelige verden. Det betyder, at den producerede viden objektiviseres, konteksten den er skabt i gøres objektiv, og de fundne resultater gøres til ’sandheder’. Sandheder som efterfølgende formidles til befolkningen og sundhedssystemet som gældende sandheder, bl.a. Pedersen bog.

Hastrup argumenterer for, at videnskabsbegrebet bør ses i et videre perspektiv. Hendes argument er, at vidensbegrebet hele tiden udvikles, da viden skabes i og mellem mennesker. I stedet for at afsubjektivere denne viden, beskriver hun, at det er væsentligt at indse og fokusere på relationernes betydning. Hastrup vurderer, at de humanistiske videnskaber således kan udfordre og supplere de autoritative gældende sandheder, og at de dermed kan bidrage til og være afgørende for ’samfundets historiske dynamik’ (Ibid: 15).

Antropologien undersøger netop viden i og imellem mennesker, hvorfor dette perspektiv i særlig grad opleves at kunne skabe flere nuancer på videnskabens resultater.

Opgavens relevans

I behandlings- og vejledningssituationer, hvor den biomedicinske viden oftest er udgangspunktet for vejledningen, oplever jeg, at situationen kan efterlade både det enkelte menneske og sundhedspersonalet i uforståelige og svært håndterbare situationer, hvor viden ikke rækker.

Pedersens udsagn om ”viden viden og atter viden” skaber ikke den ønskede forandring, selvom det enkelte menneske faktisk gerne vil. Forskning undersøger og påviser disse problematikker, men det er min opfattelse gennem mange års erfaring med arbejdet på området, at kursen ikke rigtig forandres.

Jeg oplever, at antropologiens metode- og indfaldsvinkel kan være en væsentlig bidragsyder til at udfordre og supplere den biomedicinske viden. Derfor vurderer jeg, at det i problemformuleringen fremsatte emne både videns- og tidsmæssigt er meget relevant.

I det kommende afsnit vil jeg nu beskrive elementer i feltarbejdet.

Feltarbejdet

Feltarbejdet er grundstenen i antropologens arbejde. Det har givet mig mange overvejelser undervejs i forhold til, hvordan det er, man gør. Jeg har hentet megen viden i litteraturen, som har øget både min viden og bevidsthed om det antropologiske håndværk.

Med hovedet fyldt heraf, gik jeg i gang med arbejdet. På et tidspunkt i processen, hvor jeg oplevede usikkerhed på egen rolle og processen, var det helt befriende at læse disse ord:

Try not to be overly concerned with what is ”right” or ”best”. Much fieldwork is intuitive, and none of us are perfect” (Michrina, 1996: 58).

Jeg oplevede, at ved at slippe ”hovedet” kom nærværet og den kropslige viden, som jeg selv var nysgerrig på.

Felten og adgang til denne

I 2011 blev personalet på et sygehus i Danmark tilbudt at deltage i forskellige sundhedsfremmeprojekter.

Tilbuddene var sammensat af stedets HR-afdeling, og et af disse tilbud var: ”Kom i gang med motion”, og kurset henvendte til medarbejdere ”som brænder for at starte op med motion og at blive ved!”.

Lederen af HR afdelingen samt den eksterne underviser var de formelle gatekeepere, og de gav mig billigelse og tilladelse til at gennemføre mit feltarbejde med udgangspunkt i ovennævnte tilbud. Jeg fik således lov at følge det første hold.

Målet med kurset var jævnfør kursusbeskrivelsen at give deltagerne viden og ideer til, hvordan man slipper af med de dårlige vaner og sætter nye mål om holdbar sundhedsadfærd. Rammerne for tilbuddet var seks mødegange over perioden januar-oktober 2011.

Jeg valgte, at rammerne omkring mit feltarbejde var deltagelse på kurset sammen med de 12 tilmeldte medarbejdere, samt udarbejdelse af interview med 6-8 deltagere først omkring kursusstart og efterfølgende i efteråret 2011, når kurset var slut.

Informanterne

Følgende kursister deltog i interviewundersøgelsen (navnene er ændret for at sikre informanterne anonymitet):

Anne: Har altid cyklet meget, men grundet vintervejret har hun holdt pause. Har tidligere gået til gymnastik en gang om ugen. Har roet meget kajak. Vil gerne i gang med at cykle til job samt løbetræne. Bor i hus med mand og har to børn. 47 år gammel.

Sonja: Går til motionstræning på hold en gang om ugen. Vil gerne i gang med at løbetræne. Bor i hus med mand, hvis voksne børn ikke bor hjemme hos dem. 55 år gammel.

Pia: Har ikke dyrket motion i de sidste mange år. Er ved kursusstart lige påbegyndt zumbatræning⁴. Bor i hus med ægtefælle og har tre børn. Ældste barn er flyttet hjemmefra, yngste er på efterskole. 47 år gammel.

Hanne: Sejler kapsejlad en gang om ugen i sommerhalvåret. Cykler ind imellem til job. Vil gerne i gang med at cykle til jobbet samt løbetræne. Bor i hus med to børn og kæreste, som også har to børn. 45 år gammel.

Mona: Bor alene, dyrker ikke motion. Flyttet til fra anden landsdel efter skilsmisse. Børnene bor ikke i nærheden. Har tidligere cyklet, gået og løbet. Vil gerne i gang med at løbe og gå ture. Alder sidst i 50'erne.

Deltagerobservation

Jeg deltog på kurset i det omfang, jeg kunne, hvilket gav mig mulighed for fire gange at deltage i undervisningssituationerne. Første gang jeg deltog, beskrev jeg kort fokus i min opgave, samt at jeg rigtig gerne ville have lov til at interviewe kursisterne enkeltvis.

⁴ <http://en.wikipedia.org/wiki/Zumba>: Zumba exercises include music with fast and slow rhythms, as well as resistance training

Deltagerne udførte denne dag fysiske tests, og jeg deltog aktivt i disse tests. Jeg fornemmede, at det var godt at lave skiftet fra at sidde og nedfælde noter til at deltage på mere lige fod med dem. Vi grinede sammen af, at jeg også kom til at hoste og svede undervejs. Det var med til at 'bryde isen', hvilket er væsentlig for interaktionen mellem antropologen og informanterne.

Jeg havde et stort udbytte af deltagerobservationerne, specielt fordi kvinderne indbyrdes havde stor tryghed og gav udtryk for deres problemer og dilemmaer med at komme i gang med at motionere. Alle på nær en havde rigtig svært ved at finde motivationen til at komme i gang med at træne.

Tre kursister kom den første dag hen og ville lave aftaler med mig angående interview. De udtrykte, at det lød spændende, og de havde en umiddelbar nysgerrighed og glæde over muligheden. Disse tre var med til at åbne felten for mig. De kan beskrives som uformelle gatekeepers, der var med til at mindske den usikkerhed, jeg oplevede blandt andre kursister.

De øvrige mødegange satte jeg mig blandt kursisterne, og jeg fornemmede en accept og imødekommenhed. Spradley, antropolog, taler om forskellige grader af deltagelse (Spradley, 1980: 58-62), hvor han gennemgår en kontinuum for antropologen fra fuldstændig deltagende til ikke deltagende overhovedet. Jeg er af den forståelse, at jeg var observerende deltager, når jeg eksempelvis deltog i tests, og deltagende observatør, når jeg deltog i undervisningsseancerne, hvor jeg mest sad og lyttede og observerede.

Det var svært at få tildelt en fuldstændig deltagende rolle, da forløbet var over forholdsvis kort tid. På trods af dette, oplever jeg, at deltagelse metodisk er meget givende. Det var mulighed for at se gruppen interagere og opleve den enkelte både i relationerne og i den proces, der forgår. Hastrup beskriver, at observation privilegerer synet og den neutrale forsker, mens deltagelse fordrer et totalt sanseligt nærvær og en engageret forsker (Hastrup, 2003: 13). Jeg oplevede begge roller, og fornemmede også det skift imellem rollerne, som sætter ekstra fokus på den store værdi af den deltagende rolle, hvor man "som en af de andre" får andre oplevelser og andre indtryk. Eksempelvis i løbetesten hvor jeg mærkede mine egne begrænsninger i kroppen.

Feltnoter

Jeg foretog undervejs feltnoter, som bestod af noter om, det jeg oplevede, samt de tanker jeg gjorde mig undervejs. Jeg lavede også feltnoter i forhold til mine oplevelser ved afholdelse af interviews, samt sekvenser af samtalerne efter diktafonen var slukket. Jeg optog sekvenser med mine egne

oplevelser på diktafonen umiddelbart efter, at vi havde stoppet interviewet, oftest før jeg kørte hjemad eller umiddelbart ved hjemkomsten for at sikre så situationsnære beskrivelser som muligt.

For at komme nærmere den enkeltes fortælling og oplevelser omkring det at motionere, valgte jeg at interviewe informanterne enkeltvis.

Kvalitative interviews

Jeg valgte at gennemføre kvalitative interviews af to runder med 6-8 måneders mellemrum.

Første interview

Jeg fik i alt interviewet 7 kursister i foråret 2011. Jeg valgte at udarbejde en semistruktureret interviewguide med hovedoverskrifterne:

- beslutningen om tilmelding til kurset
- tidligere motionserfaringer
- motionsmål fremover
- oplevelsen af kurset

Af praktiske grunde blev 1. interview afholdt i et kontor i HR-afdelingen, eller på informanternes eget kontor. Det var logistisk let for både informanterne og mig. En ulempe var, at jeg undervejs oplevede, at kursisterne opfattede mig som en del af HR-afdelingen, og jeg blev flere gange omtalt som et "I" sammen med underviserne. Denne opfattelse kan let være blevet bestyrket i og med, at interviewene blev afholdt i HR afdelingen.

Jeg forsøgte via servering og uformel snak at skabe en tryk stemning. Jeg informerede herefter om mit projekt, anonymitet, den forventede interviewtid og praktiske forhold. Jeg beskrev, at det var deres fortællinger, jeg var interesseret i, og at det ikke var kontrol i forhold til kursets formål, men at mit fokus var de dilemmaer og vanskeligheder, som de oplevede i den ønskede livsstilsændring.

Interviewene blev herefter gennemført.

Andet interview

Jeg besluttede at ændre rammen omkring 2. interview til et 'walk about interview'. Det gav ikke mening igen at sidde ned og tale om motion, og det at bevæge sig kunne give andre refleksioner og perspektiver på de valgte temaer. Desuden vurderede jeg, at en interviewsituation omhandlende

opfølgning på deres motionsvaner og ønsker let kunne opfattes som en slags kontrol fra min side, trods mine informationer om, at det ikke forholdt sig sådan. Specielt de informanter, der måske ikke havde opnået deres mål, vurderede jeg, kunne opleve det som ubehageligt, og at den dårlige samvittighed kunne blive forstærket af at sidde overfor mig som ved et forhør.

Jeg foreslog, at jeg kom til deres job, og at vi fulgtes hjem til deres lokalområde for at gå en tur. Det ville give dem mulighed for at vise mig noget kendt og færdes i trygge rammer i en uvant situation. Jeg fik desuden en gevinst, idet jeg de fleste gange blev ”inviteret indenfor”, hvor jeg fik en oplevelse af informanternes hverdagsliv.

En ønskede ikke at deltage i anden runde, hvorfor jeg fik seks interview her.

At interviewe informanterne igen havde stor værdi. Inden hvert interview gennemhørte jeg det forrige interview samt læste transskription af dette. Jeg noterede de temaer, som jeg ville spørge om, og udnyttede muligheden for at kunne spørge ind til tidligere udsagn ”*bounded recall*” (Bernard, 1994: 236), forandringer, få uddybninger af emner og spørge ind til undtagelser. Jeg afprøvede hypoteser, delkonklusioner og testede reaktioner i forhold til, hvad andre havde sagt om samme emne, hvorved viden og data kunne trianguleres. Jeg sammensatte således igen en semistruktureret interviewguide, men nu i meget overordnede temaer, som jeg ønskede informanten skulle uddybe.

Thorsen, journalist, har beskrevet, at: ”Når mennesker mødes anden gang, er det med en helt anderledes fortrolighed, alene fordi man har mødt hinanden før” (Thorsen, 2008: 32). Jeg oplevede informanterne langt mere trygge og åbne under andet interview. Jeg fik mere personlige data fra informanterne og oplevede specielt en gang, at da diktafonen blev slukket, fik jeg en meget personlig historie om en yderst vanskelig periode i en af informanternes liv. Denne historie gav pludselig oplevelser fra første interview en ny betydning. Jeg vurderer, at den oplevede fortrolighed både kan skyldes det at ses igen, og at rammerne var ændret for selve interviewet, herunder at det forgik mere dynamisk og i deres vante miljø.

Gåturene foregik i naturen og i de bydele, hvor den enkelt interviewperson bor eller arbejder. Jeg oplevede i langt større grad, at jeg denne gang ”færdes sammen med informanten” (Kvale, 2004: 18). Rubow, antropolog, argumenterer for, at det kvalitative interview kan have karakter af deltagerobservation. Hun studerede ritualer ved begravelser og har der oplevet, at den tætte samtale kan give ”antropologen en viden om det, der ellers tabes i opmærksomheden mod det hverdagslige”

(Rubow, 2003: 411). Jeg fik meget værdifuld viden i interviewene, også fordi kroppens egen fortælling umiddelbart kan være svære at konkretisere og 'se' ved deltagerobservation.

Generelt om de udførte interviews

Flere af informanterne gav udtryk for, at interviewet gav dem gode refleksioner, og at de så det som "en gave". Kvale, psykolog, siger om dette at: "Et veludført kvalitativt interview kan være en sjælden og berigende oplevelse for den interviewede, der kan få nye indsigter i sin livsverden" (Kvale 2004: 42). Som interviewer oplevede jeg også mange nye indsigter i de enkelte interview. Det gav mange refleksioner, også over egen rolle. Kvale er meget optaget af, at interviewer skal besidde de 'håndværksmæssige' interviewkompetencer og være meget objektiv i interviewrollen.

Jeg oplevede under interviewene også et behov for at være subjekt. At give noget af mig selv ind i relationen, da det gav en anderledes relation og større åbenhed i beskrivelserne.

Self-disclosure invites self-disclosure, and when we prefaced a question by telling our informants about our own personal experience, or our own preconceived notions about their culture, we were displaying our trust by being transparent (Michrina, 1996: 52-53).

Det kræver dog hele tiden opmærksomhed på, at der er en magtassymmetri, og at det ikke er en almindelig samtale. Målet er at stille åbne spørgsmål, der giver uddybende beskrivelser af informantens livsverden.

Da jeg efterfølgende gennemlyttede interviewene, var det rigtig god læring i forhold til egen rolle. Det kan være svært ikke selv at gå med i samtalen, at blive for engageret og komme til at afbryde informanten eller pauserne. "You can kill those moments (and there are a lot of them) with your interruption" skriver antropologen Bernard (Bernard, 1994: 216). Igen kræver det stor opmærksomhed på egen rolle, når man bruger sig selv som medie.

Efterfølgende transskriberede jeg alle interview. Jeg oplevede, som Rubow beskriver, hvordan det skriftlige materialet giver mulighed for at objektivere data på måder, som man ikke kan, mens man taler og lytter. "Det samlede materiale bliver således til en slags laboratorium, hvor der kan eksperimenteres med betydning" (Rubow, 2003: 241).

Etik

I forbindelse med feltstudiet havde jeg mange etiske overvejelser. Man indgår i relationer med informanterne, og både før, under og efter feltarbejdet skal der altid være fokus på, at man overholder skrevne og uskrevne etiske regler.

I relationen er det væsentligt at forsikre informanterne om anonymitet og at informere dem om, hvad projektet drejer sig om.

Ved transskribering er det etisk væsentligt både overfor informanten og den antropologiske videnskab at lave en så loyal transskription som muligt. Under analysen skal der altid overvejes, hvor dybt og kritisk interviewene kan analyseres koblet med antropologens etiske ansvar for at rapportere viden så verificeret som muligt (Kvale, 2004: 122-128).

Hele vejen oplevede jeg den etiske forpligtelse i at behandle data, skabt som relationel og processuel viden, og formidle denne videre i skriftligt materiale. Det kan give dilemmaer, og jeg tænker, at her er et altid nærværende refleksionsspørgsmål for antropologen. Skal man kunne se sig selv og informanterne i øjnene, må der tages valg undervejs, hvor man skal huske den kantianske etik: ”an informant must never be treated merely as a means to an end” (Michrina, 1996: 51).

Egen position

Antropologen bruger sig selv som instrument i sit feltarbejde. Derfor er det umådeligt vigtigt, at antropologen kan se refleksivt på sin egen position og person i feltarbejdet.

Kvale skriver at: ”Forudsætningsløshed indebærer således her for interviewerens også en kritisk forudsætningsbevidsthed (Kvale, 1990: 222). Virkeligheden kan således ikke forstås uden om os selv, men må forstås gennem os, hvilket kræver, at antropologen ser på sig selv som et medie, der også skal analyseres i forhold til den producerede viden. Antropologen er både som menneske og borger en del af kulturen og det gældende paradigme. Derfor må de ’briller’, der anvendes, analyseres, da de har betydning for relationerne og den producerede viden.

Jeg oplevede i mit studie, at jeg qua min egen både faglige og personlige baggrund har viden, interesse og meninger om emnet træning og motion. Koblet med et mangeårigt virke, som både behandler og konsulent, var det svært at blive i de antropologiske sko hele tiden. Jeg mødte mig selv i en ny usikker rolle. Som blev forstærket ved, at jeg i starten oplevede, at informanterne gav mig rollen som en af dem fra HR-afdelingen.

Jeg oplevede personligt og fagligt et stort engagement, når informanten var kommet i gang med at dyrke motion. Hvad betød det i forhold til de deltagere, der ikke var kommet i gang, og hvad betød det for interviewrelationen? Jeg skulle hele tiden holde fast i, at historierne ikke skal bedømmes men forstås, og at det er med de briller på, at man pludselig får nye perspektiver på det emne, man er nysgerrig på.

Det er således afgørende for det antropologiske projekt, at man er sociolog på sig selv, som Wadel foreskriver (Wadel, 1991: 59) og refleksiviteten afgør validiteten af det endelige resultat.

Analysedelen

Vi kan si at kvalitativ orientert forskning innebærer en ”runddans” mellem teori/hypoteser, metode og data, mens en driver feltarbeid (Wadel, 1991: 129).

Når runddansen i felten er sluttet, starter der en ny runddans, hvor antropologen går i dialog med data. Ifølge Rubow går den analytiske proces ud på at få rekonstrueret den enhed mellem metode, teori og empiri, som er forsvundet og genvundet flere gange undervejs i feltarbejdet (Rubow, 2003: 243).

Til at belyse problemformuleringens spørgsmål har det været givtigt at inddrage tre overordnede teoretiske perspektiver som ramme for de efterfølgende analyser og diskussioner. Dem vil jeg nu kort præsentere.

Overordnede teoretiske perspektiver

The mindful body

En central artikel i den medicinske antropologis historie og udvikling er ”The mindful body: A prolegomenon to future work in medical anthropology” skrevet af antropologerne Nancy Scheper-Hughes og Margaret Lock i 1987.

I denne artikel argumenter de for, at socialvidenskaberne bestræber sig på at se kroppen som en både fysisk og symbolsk genstand, der både er naturligt og kulturelt skabt. Samtidig er den fast forankret i et bestemt historisk øjeblik (Scheper-Hughes & Lock 1987: 7).

Scheper-Hughes & Lock laver en dekonstruktion af begreberne om kroppen, idet de foreslår tre analytiske og erfaringsmæssige perspektiver på én og samme krop. De fastslår samtidig, at disse tre

perspektiver i sidste ende igen må tænkes sammen, fordi de findes *i én* og samme krop. De tre perspektiver er:

- Den individuelle krop
- Den sociale krop
- Den politiske krop

Teorien ønsker at anspore til, at det vestlige samfund 'gør op' med den kantianske dualisme, som filosof Descartes (1596-1650) var ophavsmand til. Hans teori var, at menneskelegemet kun bestod af mekaniske processer, og at kroppens sansninger kun var oprindelsen til alle fejlslutninger og derfor ikke til at stole på. Krop og hoved blev 'adskilt', og der blev skabt en klar dualisme mellem kroppen som objekt og menneskesindet som subjekt, (Dalsgård & Tjørnhøj-Thomsen, 2007: 210-211). En teori som stadig har stor betydning i den vestlige tro og videnskaber.

Jeg forventer, at teorien kan bidrage til et nuanceret blik på kroppens egen fortælling. Jeg vil derfor anvende Scheper-Hughes & Locks analytiske ramme som teoretisk ståsted for undersøgelsen af de vanskeligheder og dilemmaer, som et individ møder i ønskede livsstilsændringer.

For at sætte perspektiver på menneskets livsstil, har jeg valgt at inddrage Pierre Bourdieus tanker om, hvordan individers handlinger ikke er fuldt bevidste eller fuldstændige tilfældige.

Den kropsliggjorte habitus

Bourdieu, sociolog og antropolog, har ud fra mange empiriske studier udviklet teoretiske begreber, som sætter fokus på, hvorfor mennesket "gør som de gør". Han fokuserer på sammenhængen mellem individets valg og muligheder koblet med de sociale strukturer, individet er en del af. Ifølge Wilken, antropolog, argumenterer Bourdieu her for en dobbeltbundethed, hvor der sker en internalisering af objektive strukturer i individet, som individet omsætter til praktiske handlinger, hvorved de internaliserede strukturer eksternaliseres. Han ser det som to samtidige og interagerende processer (Wilken, 2007: 43).

Bourdieus habitusbegrebet sætter fokus på netop individets tilegnelse af viden, der gør det i stand til at handle meningsfuldt i verden. Habitus skabes gennem individets socialiseringsproces, med stor effekt specielt tidligt i opvæksten, og består af et sæt af dispositioner og forforståelser, som beskrives som: "systems of durable, transposable dispositions, structured structures predisposed to function as structuring structures" (Bourdieu, 1990: 53). Habitus udgør således dispositioner for

individets opfattelse af ”sig selv og verden”, udgørende eksempelvis værdier, klassifikationer og mulige handlinger.

Denne viden bærer individet med sig som ubevidst og ureflekteret social viden:

The habitus – embodied history, internalized as a second nature and so forgotten as history – is the active presence of the whole past of which it is the product (Ibid: 56).

Habitus er hermed indlejret i kroppen som en dyb forankret viden og erfaring, der udgør en slags matrix/rygmarvsviden for, hvordan individet kan/skal handle i en given situation og eksternaliseres ved, at kroppen ’udtrykker’ habitus. Habitus beskriver således baggrunden og rammerne for individets praksis (Wilken, 2007: 46).

Man kan sige, at mennesket bliver reguleret af indre regler, via en socialt informeret krop i det strukturerende samfund. Det giver umiddelbart ikke megen manøvre frihed til mennesket. Men dynamikken fremkommer, når habitus sættes ’i spil’ i de sociale spil. Hastrup beskriver, at ifølge Bourdieu, har en persons indflydelse på egen historie, i og med at det er et selvstændigt tænkende og handlende væsen (Hastrup, 2007: 14-15).

Til at kunne analysere disse handlinger, vælger Bourdieu at anskue den sociale praksis som spil, der spilles af strategiske agenter. ’Den praktiske sans’ er her et væsentlig begreb, beskrivende en kropsliggjort, selvfølgelig måde at forholde sig til verden på, som ikke forudsætter en objektiv viden om hverken kroppen eller verden (Ibid: 16). Men den praktiske sans gør subjektet til en strategisk spiller i de sociale spil, i og med at individet forsøger at få ’mest mulig’ ud af sin indsats. Wilken beskriver, hvordan individets sans for spillet er en fysisk, kropslig fornemmelse, som ikke nødvendigvis kan omsættes i ord. Den hviler på en grundlæggende anerkendelse og forståelse af de forudsætninger, som spillet er baseret på (Wilken, 2007: 57), og vil optimere individets handlinger i spillet forhold til egen vinding.

Interaktionen mellem habitus, den praktiske sans og den sociale virkelighed i de enkelte felter skaber både en forudsigelighed og en uforudsigelighed i individets handlinger. Bourdieus tænkning og begreber finder jeg interessante til at belyse dette feltarbejde.

Da jeg specielt har fokus på kroppens egne fortællinger, har jeg også valgt at inddrage Lone Grøns perspektiver på den fænomenologiske krop.

Den levede krop

Grøn, antropolog, har udarbejdet en Ph.d. om forebyggelse og sundhedsfremme, hvor der sættes fokus på, hvordan patienter på et Livsstilscenter håndterer sundhedsfremme og livsstilsforandringer.

Grøn opfordrer til at udfordre og supplere den nuværende biomedicinske viden med bl.a. kropslig viden om forandringsprocesser. Grøn argumenterer for, at der er en kropslig viden, som tager udgangspunkt i og integrerer hverdagens konstant skiftende karakter, betydningsfulde rutiner og familietraditioner. Denne viden udspringer dels af fortidens og nutidens kropslige oplevelser samt af fremtidens håb og drømme (Grøn, 2005b: 33).

Hun oplever ikke den viden som en specifik sundhedsfaglig viden, men som en erfaringsbaseret viden om den praktiske udførelse af livsstilsændringer. Grøn er optaget af at undersøge de vedblivende vanskeligheder, patienterne oplever selv i ønskede livsstilsforandringer. Hun sætter primært fokus på, hvordan livsstilsprocesser sker på hverdagens og kroppens betingelser.

I hverdagen møder patienterne ved ændring af livsstil ofte møder en modstand, mellem det de gerne vil, og det de faktisk gør.

Grøn sætter her fokus på, at viden om livsstil ofte er viden *om* kroppen. Hun efterlyser mere viden *i* kroppen som en mulig faktor, der kan skabe nye muligheder ved forandringer af vaner. Argumentet er, at viden ikke kun er bevidst viden. I den levede krop lagres kropsligt baserede erfaringer om den praktiske udførelse af livet. Den viden ser hun som 'ikke tilstede' i undervisningen på Livsstilscentret. Hun henviser til, at: "Den levede eller fænomenologiske krop er således vedvarende stum" (Grøn 2005b: 36). Trods mere nuancerede holistiske tilgange til forståelsen af kroppen, argumenterer Grøn for, at tilgangen til individuelle livsstilsforandringer er "gennemsyret af forståelsen om en objektiv krop" (Grøn, 2005a: 54).

Grøn anfægter denne diskurs i sine udgivelser. Hun ser individuelle kropslige oplevelser have afgørende betydning i forandringsprocesser, og anvender begreberne 'den levede krop', og 'det levede liv.' Hun har dermed et fænomenologisk⁵ udgangspunkt i sine teorier. Set i forhold til Scheper-Hughes & Locks tre perspektiver er Grøns fokus primært den individuelle krop, hvor den levede krop betragtes som et oplevende og handlende subjekt.

⁵ Fænomenologien, der som sit metodiske udgangspunkt undersøger genstandes eller forholds egne fremtrædelsesmåder ud fra den antagelse, at deres beskaffenhed ikke er skjult bag fænomenet, men netop udfolder sig heri (Dalsgård & Tjørnhøj-Thomsen, 2007: 226)

Scheper-Hughes & Locks, Bourdieus og Grøns perspektiver har været de primære perspektiver, hvormed jeg har designet og udført feltarbejdet.

Øvrige teoretiske perspektiver vil indgå som supplement til disse under de enkelte afsnit i kapitlet for at perspektivere diskussionen yderligere.

Del 2 Analyse af data

Dilemmaerne mellem krop og hoved

"Hovedet siger 10, men kroppen nej. Derfor siger jeg 4 i første omgang".

Det er tolv dage siden, kurset om "motionsstart" blev opstartet, og i dag er det anden gang deltagerne mødes. Ti kvinder er mødt op. Underviseren har sat en runde i gang, hvor deltagerne skal fortælle om den største barriere, de oplever i her i opstartsfasen i forhold til at dyrke mere motion, og de skal "score" sig selv på en skala fra 1-10 i forhold til "vigtighed, parathed og tiltro". Sonja kommer med udmeldingen og efterfølger det med: *"for jeg ved, hvor skrøbeligt det er"*.

Jeg oplever stemningen i rummet som tillidsfuld. Deltagerne virker oprigtige og kommer med ligefremme udmeldinger om deres største barrierer, som svinger fra alt mellem *"tid, dovenskab"*, *"mig selv"*, *"jeg er i gang med gode bøger"*, *"jeg mangler lysten og troen på det lykkes"*, og *"at motion ikke er sjovt"*. Under runden lytter alle intenst, og både underviser og andre deltagere spørger ind til og kommenterer det sagte. Jeg oplever en respektfuld stemning, hvor der er en gensidig anerkendelse af, hvor svært det er at starte med motion, og hvor de opmuntrer hinanden til at komme i gang.

Ud af de ti fremmødte på anden undervisningsgang tilkendegiver de seks, at de gerne vil i gang med at løbe, en vil gerne gå mere, mens de øvrige tre primært ønsker holdtræning.

Jeg bryder mig egentlig ikke om motion

Da jeg otte måneder senere møder Sonja på parkeringspladsen, kommer hun mig smilende i møde, giver mig et stort knus, og siger, at hun har glædet sig til, at vi skal ud og gå tur. Hun har fortalt om det på arbejde. Jeg oplever Sonja som en energisk kvinde, der er 'hurtig i slaget', taler og gestikulerer meget og kommer ofte frem med de refleksioner, der opstår i nuet. Det er anden gang jeg interviewer Sonja.

Vi går rundt om søen, og Sonja fortæller:

"Jeg kan faktisk fint leve et liv uden motion. Så det er egentlig mere min dårlige samvittighed, eller min viden om, at det er nødvendigt, ellers ville jeg ikke gøre det"

”Det der fik mig til at melde mig, var det, at jeg kunne mærke, at jeg tror ikke, at jeg bryder mig ret meget om, eller har ikke brudt mig ret meget om, at dyrke motion og så tænker jeg, at det er jeg nødt til at prøve at gøre noget ved, fordi rundt om os, alle budskaberne er... jeg arbejder selv indenfor kræftområdet, det er lige meget, hvor man ser hen: vi skal bevæge os”

Når jeg spørger ind til, hvad det er, Sonja ikke bryder sig om, er det svært for hende at beskrive. I første interview har Sonja fortalt, at hun til træning forsøger at fokusere på glæden ved at bevæge sig, frem for at fokusere på anstrengelsen. Jeg spørger ind til det ’at anstrenge sig’.

”Ja, det er rigtigt. Det bryder jeg mig ikke om, det havde jeg faktisk lige glemt. Det bryder jeg mig ikke om. Og jeg tror faktisk.... det er det, jeg ikke gider, jeg gider ikke blive anstrengt. Det bryder jeg mig ikke om, og det kan ikke drive mig!” Disse sætninger falder med et bestemt og langsomt tonefald. Der er vægt bag ordene.

Hun vil gerne løbe, da det er hurtigt og effektivt: *”det skal ikke tage lang tid - slut med det”*, og hun ønsker, at det bliver en vane, ligesom med at børste tænder. Sonja fulgte en løbeskole i foråret men blev syg i en periode og har haft et længere familiebesøg, så hun har udsat løbeskolen til næste forår.

Sonjas motivation til at dyrke noget mere motion skyldes primært den faglige viden om at mindske risikoen for at få en livsstilssygdom. Hendes familie støtter hende i det:

”Jeg tænker, de siger det til mig, fordi de ved, det er vigtigt, og de synes også, at det er vigtigt for mig at gøre det. Så er det nok rigtigt, og så vil jeg prøve at arbejde på det”.

Mange af kursisterne har samme oplevelse af motion, som noget der ikke er rart. De synes, det er lidt ’synd for en’. Flere tilkendegiver som Sonja, at de ved, de ’burde’, da det er sundt at dyrke motion, og mange af dem har meldt sig til kurset også med det mål at tabe sig.

Så Sonja tænker, at hun skal i gang, hun finder de rationelle begrundelser. Der er bare det problem, at hun ikke kan lide det. Anderledes har hun det med fysisk arbejde: *”Jeg kan godt arbejde og arbejde hårdt. Jeg sveder, når jeg pudser vinduer eller graver haven, så er det anderledes. Der må jeg godt blive forpustet.*

Sonja kan godt lide havearbejdet. Jeg forsøger at få ord på kroppens oplevelser, om den kan lide havearbejdet. Sonja svarer:

”Det tror jeg aldrig, jeg har tænkt på. Jeg har aldrig tænkt på, hvad min krop kan li. Det kan jeg faktisk ikke svare på. Det kan jeg ikke komme nærmere. Men jeg tror, det er anderledes ved haven, for jeg får jo en belønning, jeg får jo noget, jeg godt kan lide at se på. Jeg tror mere, det er den vej rundt”.

Ved den holdtræning Sonja deltager i, oplever hun ikke en fysisk belønning. Hun beskriver det som *”ikke ubehageligt”* og *”fint nok”*, når jeg spørger ind til det. Hun har skullet vænne sig til at gå der og oplever knap så meget modstand, som da hun begyndte. Så ubehaget ved motion og en manglende belønning er en stærk modpol til Sonjas rationelle ønsker.

Dilemmaerne og vanskelighederne ved en ny livsstil mærkes som *”forhindringer”*. I næste afsnit vil jeg uddybe dette, samt se nærmere på kroppenes fortællinger og ’motionshistorie’ for at se, om det kan perspektivere noget af den kompleksitet, som livsstilsændringer indeholder.

Kroppens fortælling og motionshistorie

Monas historie er som Sonjas præget af dilemmaer i forhold til at dyrke motion. Efter en skilsmisse for ca. et halvt år siden flyttede hun til byen for at få arbejde. Hun bor i lejlighed alene.

Hun fortæller, at før hun flyttede, gik hun stavgang både alene og sammen med sin mand. På et tidspunkt under en depression løb hun hver dag, da hun oplevede, at det frigav endorfiner og *”var en god måde af afslutte dagen på”*.

”Jeg har stavene med herop, men så er jeg ikke kommet videre”. Det samme gælder løbeudstyret: *”Så jeg har hele udstyret, nye løbesko og det hele. Så det er bare at komme i gang igen”.* Mona vil gerne tabe sig, men hun oplever, det er drøjt at komme i gang efter en lang pause. Hun forsøger at motivere sig selv, har ved kursusstart lavet et program, som hun: *”klistrede på køleskabet, hvor jeg skulle ud og løbe to gange om ugen og to gange om ugen i motionscenter. Men blev aldrig til en pind, men jeg har da lavet ligesom forarbejdet. Men det var for meget. Ja, det var for høje mål. Så kan man ligeså godt helt droppe det. Så det var lidt ærgerligt”.*

Mona har svært ved at sætte ord på, når hun forsøger at beskrive vanskelighederne med at komme i gang med at motionere og tabe sig. Noget som hun virkelig ønsker sig. *”Ja, jeg vil gerne løbe, så kan jeg nemlig passe mig selv, så det er det, jeg gerne vil i gang med. Det synes jeg...det kunne bare være lækkert”.* Da vi taler om motionscenteret, som Mona havde skrevet på sin motionsplan, er udmeldingen klar: *”De der svedeapparater, det er ikke noget for mig”.*

Jeg oplever Mona uden megen kropssprog, hun virker lidt trist, og hun sukker, når hun taler om, hvor svært det er for hende at komme i gang:

”Det ved jeg ikke. Jeg synes, det er lidt mystisk, hvorfor at ting de stopper. Det kan jeg ikke finde ud af. Det er bare svært... Det kan jeg ikke sige dig, hvad det er, det stiller jeg spørgsmålstegn ved selv. Jeg ved jo udmærket og har oplevet det som positivt. Men hvorfor hulen kan jeg så ikke komme i gang? Det er, som om jeg er strandet et eller andet sted i mit liv”.

Hun siger derefter: *”Men det er nok den her oppe, der ikke vil med. Det er måske hjernen. En behagelighed, dovenskab, jeg ved ikke, hvad det er, det kan jeg ikke sige dig, men det er som om, at ting jeg gerne vil, ja, det er som om jeg finder undskyldninger om det ene og det andet, det må være direktøren heroppe”.*

Mona smiler kort og siger: *”Den ligesom bestemmer”.*

Hun fortæller, at hun faktisk godt kan lide at motionere og beretter om en ferie med familien for nylig, hvor de spillede tennis og svømmede. Hun lyser op, når hun fortæller om disse oplevelser og om alle cykelturene ud i naturen med sine børn, da de var små. Det samme gælder, når hun fortæller om sit barndomshjem, hvor forældrene havde en købmandsbutik, og Mona husker: *”Ja, vi cyklede ture, fra vi var helt små, hvor vi skulle ud og fiske. Med en strik og en pind. Det var nogle hyggelige ture. Og så har vi spillet alle mulige spil i haven, bold og kroket. Spillet om vinteren inden for, vi har da lavet en masse ting sammen”.*

Sonjas opvækst minder på sin vis om Monas. Sonja er opvokset på et landbrug, hvor motionen var leg, løb og boldspil, det hun lavede i gymnastiktimerne, og hvor fysisk aktivitet ellers var arbejdet på gården. Vi taler om hendes søskende, og Sonja fortæller, at ingen af familien er de store motionsdyrkere: *”vi er vel som vores forældre”.*

Der tegner sig igennem alle interviewene et billede af kvindernes ”kropshistorie” i forhold til motion. Der danner sig et mønster af livshistorier, hvor motion ikke har været på dagsordenen som et selvstændigt punkt i barndommen, men hvor leg med andre børn og fællesaktiviteter i familien har været det bevægelsesmønster, som kroppene befandt sig i. Som ung har de fleste ikke dyrket motion, og da de fik børn var det primært familien, de brugte fritiden på.

Nu har de så meldt sig til kurset og ønsker en forandring i deres livsstil, de ønsker at motionere men møder en krop, der ikke arbejder med dem.

Grøn sætter med sin forskning fokus på de dilemmaer og rutcheture, som den enkelte patient oplever i en livsstilsændring. Hun sætter et særligt fokus på den modstand, den enkelte oplever, og ofte ikke forstår. Patienterne oplever sig indfanget i kampen mellem det, de gerne vil, og det de rent faktisk gør. Denne kamp opfattes ofte som en kamp mellem hovedet og kroppen, og mange af hendes informanter har udtrykt, at i denne kamp, vinder kroppen ofte til sidst (Grøn, 2005 a: 55).

Kroppen, der vinder, kan anskues med Bourdieus begreb om habitus. Hvis vi anskuer kvindernes tidlige erfaringer med motion, har det ofte været aktiviteter i familie- eller arbejdsfællesskaber, og de tilkendegiver, at motion skal have et formål, ellers er det som Sonja siger: "*simpelthen ikke vigtigt nok*".

De fleste har som mål at løbe, da de oplever det som effektivt både motions- og tidsmæssigt. Et halvt år senere er det lykkedes én at igangsætte og fastholde løbetræning. Mange af dem er medlem af et motionscenter, men ingen af dem kommer der. Forklaringerne er, at de bryder sig ikke om maskinerne, træningsformen eller tidsforbruget. Men de betaler kontingentet, og 'hovedet' vil gerne have dem af sted.

Når individet står overfor livsstilsændringer, finder jeg det relevant, at undersøge processen set i forhold til informanternes dispositionssystemer, deres habitus, som netop er indlejret i kroppen som ubevidst viden, som 'embodied history'. Det gør individet i stand til ubevidst at handle meningsfuldt i verden, hvor habitus omsættes til praktiske handlinger. Habitus giver forskellige bevægelsesformer værdi og mening i forhold til individets valg. Så ubevidst vælges det trygge og det kendte som 'det rigtige af gøre', ud fra kroppens synspunkt.

Informanternes krops- og motionshistorie er ikke præget af glæde ved hård motion uden andet formål end at motionere, og de beskriver en tydelig modstand. Jeg vurderer, at kampen mellem hoved og krop kan illustreres ved, at hovedet gerne vil motionere for at imødekomme sundhedsrisiko og vægtforøgelse, mens habitus har en modstand mod det ukendte. Den kropslige viden er stærk. Bourdieu beskriver:

The body believes in what it plays at [...] it does not memorize the past, it enacts the past, bringing it back to life. What is 'learned by the body' is not something that one has, like knowledge that can be brandished, but something one is (Ibid: 73).

Den enkeltes kropsfortælling er derfor et vigtigt element i en ønsket forandringsproces. Sonja beskriver, at hun har meldt sig for at se: "*om jeg på en eller anden måde kunne klatre op over, jeg*

ser det som et slags forhindringsløb, hvor man kunne komme op over de der forhindringer, som jeg jo ikke engang selv ved, hvad er”.

Grøn beskriver, hvordan tilgangen i livsstilsforandringer i Danmark tager udgangspunkt i individet som et rationelt og beslutningsdygtigt individ i forhold til kropslige forandringer. Hun argumenterer for, at vi dermed overser den levede krop, den fænomenologiske krop, og beskriver denne som vedvarende stum. Ved at undersøge karakteristika for kroppens væren, forandring og viden, vil vi få: *”større forståelse for muligheder og begrænsninger for forandring af kropslig fungerede vaner”* (Grøn, 2005 a: 55). En bevidstgørelse af sin viden i kroppen, de indlejrede dispositioner, kunne give individet en større forståelse af, i hvilket omfang ønskede livsstilsændringer ligger tæt på eller meget langt fra habitus. Det kan give en øget bevidsthed om, de ressourcer og handlinger en livsstilsændring vil kræve.

Kroppens konservative karakter

Jeg vil her vende tilbage til Sonja, der tilkendegiver at hun faktisk ikke bryder sig om motion. Sonja kan ikke finde noget positivt kropsligt i at dyrke motion, og som hun siger: *”Jeg har aldrig tænkt på, hvad min krop kan lide”.*

Ud fra de foregående teorier vil Sonjas krop angiveligt give hende stor modstand i forandringen og forsvare sig mod denne ved at selektere i de oplevelser, Sonja får. Kroppens selektion, ser jeg eksempelvis, når Sonja beskriver, at hun ikke mærker noget kropsligt behag ved træningen, men konkluderer: *”det er ikke ubehageligt”* (efter træningen). En anden selektion, som jeg oplevede de to gange, jeg var med Sonja, var hendes forklaringer om, at hun havde accepteret, at der kunne komme noget i vejen. Hun opererer med et begreb, hun kalder ’lovlige undskyldninger’. Sonjas lovlige undskyldninger var eksempelvis at: *”male soveværelset”, ”på cafe med veninder”* og *”hente sine nye briller”.*

Førhen når Sonja ikke kom til træning, straffede hun sig selv med dårlig samvittighed. Et forandringsteori fra kurset om, at det er normal praksis at ’falde i’, da forandringer sjældent sker lineært, har givet Sonja stor mening: *”Det giver rigtig god mening for mig. Rigtig god mening”.* De sidste ord siges med stort eftertryk.

Sonja fortæller, hvordan det bevirker, at hun ikke opgiver, når hun ikke kommer af sted, men i stedet tænker: *”Nu hopper vi på vognen igen, du er stadig inde igen på et tidspunkt. Som når du skal lære at børste tænder. På et tidspunkt kommer du til at gøre det”.*

Den nye viden har bevirket, at Sonja er mere tilgivende overfor sig selv, når der aflyses eller laves aftaler. Hun oplever sig mere rustet til at gå i gang med løbeskolen næste forår, kurset har været med til, at hun nu ser det som en: *"realistisk mulighed"*.

Samtidig vender Sonja gentagne gange tilbage til beskrivelser af en oplevede skrøbelighed i at ændre motionsvanerne: *"Det er derfor, jeg siger, at den er skrøbelig endnu. Det er ikke en motorvej, vi kører på"*.

Grøn foreslår, at vi i forhold til forandring af kropslige vaner skal inddrage den levede krop, og at det er vigtigt at få viden skabt i kroppen. Viden, som skal skabes på baggrund af den viden, der er. Grøn taler her om kroppens sansning, som forekommer umiddelbar og subjektiv, men som ved nærmere undersøgelse viser sig at være indfældet i fortiden og i fælles kulturelle mønstre. Hun argumenterer for, at kroppens sansning skal omkodes, der skal læres nyt, hvilket kræver tid. Erfaringsviden i kroppen er baseret på træning og gentagelse. Tilgangen til 'den levede krops dannelse' er subjektivt og situationelt grundet, og derfor skal der tages udgangspunkt i den enkeltes krop for at skabe en frugtbar tilgang til livsstilsforandringer (Grøn 2005 a: 60-61).

Hun ser også på individers basale behov, om lysten til at spise usundt, om lysten til ikke at motionere, og ser dette som en del af den hverdag, informanterne lever i. Hun stiller spørgsmålet:

Kunne man forestille sig, at alene det at indtage en eksperimenterende holdning til kroppens sansning af lyst og ulyst, opstemthed og uoplagthed [...] kunne bidrage til at gøre livsstilsforandringer mere glædesfyldte, meningsfyldte og mindre fordømmende overfor gruppens lyst? (Grøn, 2005 a: 130).

Jeg ser Sonjas indførelse af de lovlige undskyldninger skabe mindre fordømmelse overfor sig selv. Det får dog ikke Sonja til at dyrke den regelmæssige motion, og glæden er fraværende i projektet. Grøns argument med at se mere nuanceret og eksperimenterende på 'den levede krops dannelse' kunne måske skabe bedre betingelser for en livsstilsændring for Sonja. Der er stadig mange forhindringer for Sonja i sit livsstilsprojekt, inden det at dyrke motion bliver som at børste tænder, noget man 'bare gør'. Men anerkendelsen af kroppens konservative karakter giver plads og mulighed for at skabe nye vaner.

At overkomme kroppens modstand

Har jeg sagt det?

Anne stopper op. Ligesom Sonja havde glemt 'anstrengelsen', har Anne glemt, at hun tidligere har sagt, at hun ikke bryder sig om motion. Anne griner højt og siger igen undrende: "*Har jeg sagt det*"?

Anne og jeg er mødtes til 2. interview, og jeg spurgte ind til, at Anne sidst sagde: "*motion er nok i virkeligheden ikke så dejligt*".

Hun vender tilbage til dette, da vi er færdige med gåturen:

"Det er helt enormt sjovt at se lidt i bakspejlet, for man glemmer også lidt, hvor meget man har flyttet sig egentlig! Det er meget morsomt! Ja der er godt nok sket meget, det er dejligt, jeg er virkelig også selv glad for det. Og jeg vil bare blive ved".

Første gang jeg mødte Anne, gjorde hun sig mange tanker om, hvordan hun skulle komme i gang med at løbe, så det denne gang blev en succes. Hun var bange for at opstille urealistiske mål, så tingene skulle planlægges godt. Hun ville anvende en kalender til at synliggøre, hvornår hun kom af sted, og hun havde tanker om at løbe i weekenderne, for det var lige gået op for hende, at det havde hun ikke tænkt som en mulighed før.

Anne oplever en travl hverdag med to børn, hus og have og siger: "*Jamen der er jo tusind ting, man også gerne vil, og så går man i haven, og så bliver man lige pludselig lidt for træt, og nåh ja, så bliver det så ikke lige i dag*". Anne lægger meget vægt på, at der skal gøres op med de "*dårlige undskyldninger*". Børnene er nu så store, at hun kan få tid til sig selv.

Anne har altid cyklet til arbejde. Vintervejret i år har gjort, at hun har haft en pause med dette, og nu ved første interview oplever hun sin krop som: "*tung og den er træt, rigtig uoplagt eller sådan. Jeg synes da, det er en hård nød at skulle i gang med at cykle igen her. Jeg hader, når jeg har holdt pause. Det er jo frygteligt, og det er jeg jo fuldstændig bevidst om, at når man holder pause, så er det endnu sværere at komme i gang, og jeg kan jo godt mærke det i min krop, gud hvor er det tungt og hårdt. Det er jo hårdt, og man skal presse sig selv, og man er måske i virkeligheden lidt bange for at man, (pause) ja, det ved jeg ikke, være ond ved sig selv... ja, man synes, det er lidt synd for en selv*".

Her var det, at Anne sagde, at motion måske i virkeligheden ikke er så sjovt. Anne har ligesom de andre oplevet dilemmaerne ved motionsstart, kampen mellem at gerne ville motionere og at få det gjort i praksis. En travl hverdag kan være en del af forklaringen, men Anne også har en klar oplevelse af, at den levede krop i 'virkeligheden' giver hende modstand i kontrast til hendes ønsker. Hun skal presse sig selv, hvilket hun ikke oplever som motiverende.

Anden gang vi mødes, tager jeg hjem til Anne, hvorfra vi går den tur i skoven tæt på hjemmet, hvor Anne nu løber ca. to gange om ugen. Anne er iklædt sportstøj og vandrestøvler. Det er en smuk efterårsdag, og Anne ser glad ud, da hun fortæller om, hvad der er sket.

"Det er jo ikke langt, jeg løber, men jeg bliver lidt træt af det hele, hvis jeg ikke kommer af sted i hvert fald. Det har det alligevel påvirket mig. Det er jo det... det at komme ud. Jeg har jo nok fået det der behov, som de siger, hvor man bare skal ud og have noget frisk luft i hvert fald. Kan jeg ikke løbe, så kan jeg gå, så bliver det bare den dobbelte længde af turen, jeg skal have en tur mindst to gange om ugen".

"Så jeg har aldrig løbet så konstant, som jeg gør nu. Og det skal bare blive ved. Det er simpelthen fantastisk. Og det har det her kursus gjort – det er jeg ret sikker på. Det har været en øjenåbner på en eller anden måde. Hvad det lige præcis er, der har gjort det, det ved jeg ikke. Men det er godt nok interessant. Ja det er lidt sjovt ikke, jeg er også sådan helt... duperet over, at det går så godt".

Hun fortæller, at hun oplever små succeser, når hun kan løbe op af en bakke, og hun har også erfaret, at hvis hun har lidt ondt i halsen og er lidt træt, så skal man bare løbe en tur alligevel. "Og det er rigtigt, det virker", siger hun og henviser til, at det er noget underviseren på kurset har sagt. "Jaja – han har jo ret": siger hun og smiler.

"Måske er det derfor, jeg synes, det er så dejligt. Jeg bliver virkelig glad. Hvis der er noget, der hænger lidt, og du tænker: ahrr i dag er det da for surt. Når du så er tilbage, er du glad. Også at tænke, at jeg er altså ikke mere sløv og slap, end at jeg faktisk godt kan løbe den tur... Når man så kommer hjem, så kan man jo det hele.. jeg gjorde det sgu..!"

Anne overvinder sin krops træthed, og hendes kropslige mønster har ændret sig, hun har lært noget nyt. Hun løber om morgenen og i weekenderne, hun presser sig selv og oplever succeserne ved det. Hun er meget bevidst om ikke at få skader, da hun er nervøs for at få ødelagt de nye mønstre ved en tvungen pause. Kalenderen er med til at fastholde Anne i at få gennemført løbeturene. Der kan hun

se, om hun rent faktisk kommer af sted. Hun oplever både fysisk og psykisk et stort velvære efter løbeturene, og hun er stolt og glad over, at det er lykket.

Inden jeg vil se nærmere på Annes oplevelser, vil jeg inddrage Hannes historie.

Man må gøre det, så godt man kan

Hannes største barriere for at dyrke motion er tiden, siger hun på 2. kursusgang. Hun blev skilt for fem år siden, og hun siger, der ikke har været tid til at dyrke motion, da børnene er kommet i første række.

En ting har hun prioriteret hele tiden. Hendes sejlads:

”Jeg elsker jo at sejle, og det har jeg gjort i mange år, jeg sejler pigekapsejlad. Så jeg elsker at være ude, og det er næsten ligegyldigt... Jamen dels er det samarbejdet, det er et team, man skal have til at fungere. Der er mange ting i det, der er mange udfordringer. Og så nogle fantastiske sjove piger som jeg har været sammen med i mange år. Ja vi har det fantastisk”, siger Hanne med stort eftertryk og et kæmpe smil.

Sejladsen ser Hanne ikke som egentlig motion. Men hun beskriver: *”at det kan være sindssygt hårdt, og at kroppen har det godt bagefter, selvom jeg kan være øm i skuldrene”*.

Hanne har meldt sig til kurset, da hun synes, hendes krop trænger til at komme i bedre form, og fordi hun har taget nogle kilo på de seneste år.

Anden gang jeg skal interviewe Hanne, møder jeg op på hendes job, og vi cykler sammen hjem til hende. Det går stærkt, det er ind imellem svært for mig at følge med. Hanne siger med et grin: *”det tager jo faktisk ikke længere tid”* og *”det er nem motion, det er god motion, og det er hver dag, og jeg får pulsen op, i hvert fald når jeg cykler, så synes jeg får pulsen op”*, hvilket jeg må give hende ret i.

Her et halvt år senere går Hanne til motion to gange om ugen, og hun cykler på arbejde samt sejler kapsejlad. Hun kan mærke, at hendes krop er blevet stærkere og i bedre form. Hun har ikke tabt sig så meget, men bukserne sidder lidt anderledes, siger hun og griner: *”det er dejligt, jeg trængte til det som sagt”*.

På gåturen fortæller Hanne, at hendes planer om at løbe er blevet skrinlagt i en periode. Hun vil så gerne have det til at fungere, synes det ville være trænings- og tidsmæssigt effektivt at løbe. *”Men*

åhhhhh (sukker) jeg synes det er hæsligt... mine lunger... pyyh det er ikke fordi, jeg får ondt nogle steder, altså i min krop, men det er det med vejrtrækningen, det kan jeg simpelthen ikke finde ud af", og hun beskriver, hvordan løbetræningen blev "som et åg".

Hanne svømmer nu en gang om ugen sammen med en veninde, "det er fint nok, for det er faktisk lidt kedeligt" og hun er startet igen til aquafitness: "det synes jeg er enormt sjovt, så det gør jeg egentlig selv, altså på et hold". Denne træning beskriver hun i øvrigt som rigtig hård, effektiv og sjov.

På samme måde som Anne er Hanne kommet godt i gang med at dyrke motion, og hun oplever sin krop som stærkere og mere trænet, hvilket hun er rigtig glad for.

Jeg spørger ind til, hvad der har gjort forandringen, og Hanne fortæller, at noget vigtigt hun har fået ud af kurset er:

"Det at starte med de små mål. Ja, det synes jeg egentlig er en vigtig pointe. Det var noget, jeg kunne mærke i forhold til mig selv i hvert fald. For vi ved jo alle sammen godt, at det er sundt... det er ikke det, der mangler...viden. Det er bare en måde at gribe det an på, så man kan overskue det".

"Og så har jeg vel bare taget mig sammen, tror jeg. Og det, at man er glad for at gøre lidt. Indsigt. Jamen det kan godt være, at det ikke bliver helt så meget og helt så godt og alt det der, som jeg gerne vil. Men så er jeg glad for det, jeg får gjort. Jeg kan også sige, nåh ja, kan jeg ikke i dag, så er det ærgerligt. Det tror jeg egentlig, jeg fik lært også, og at det er lidt vigtigt, at man erkender, at man jo ikke er perfekt, man må jo gøre det, så godt man kan. Så være glad for lidt".

Mange af deltagerne vender tilbage til det med at sætte realistiske mål og være glad for det, de har gjort. Som Hanne konkluderer: "Alting er bedre end ingenting".

Ser vi på Bourdieus habitusbegreb, kan det være en måde at igangsætte forandringer i sig selv. Bevidst at skabe små forandringer og være glad for dem. Vænne kroppen og habitus til, at det er en del af praksis i hverdagens rutiner.

Lindelof, antropolog og læge, har udarbejdet en PhD. omhandlende overvægtige børn og unges livsstil. Han anvender Bourdieu og siger:

Habitus is not an anatomic unit but is embodied within the individual, only showing itself in practice.

Habitus therefor is not something that individuals can avoid passively. To avoid the influence of habitus, the

individual must reflect upon his/her practices and actively chose otherwise. If not reflective he/she will behave according to habit and hence habitus (Lindelof, 2011: 26).

Det sætter fokus på dynamikken i det sociale liv, hvor individet fremstår med de indlejrede dispositioner, men også er et selvstændigt tænkende og handlende menneske, som er med til at forme sin egen historie.

Jeg vurderer, at refleksioner over eget hverdagsliv og praksis har været med til at ændre de to kvinders dispositioner i forhold til at dyrke motion. De vælger begge at 'gøre op med' det gamle mønster. Anne siger på et tidspunkt, at i hendes hjem var motion ikke en del af hverdagslivet. Der tænkte man arbejde som motion: *"Så kunne jeg se, at det er jo ikke sådan, man skal tænke, det er jo ikke godt nok. Og det er det, man slider lidt med, det er jo egentlig ens ophav og ens opdragelse"*. En motions- og kropshistorie der ligner Sonja og Monas.

Anne taler om, at hun tror, det er vigtigt at bevæge sig indenfor sine tryghedscircles. Ikke at sætte for store mål men arbejde med sig selv der, hvor man oplever tryghed, og så langsomt udvide sine tryghedscircles. Anne har dermed lagt en strategi for at bryde sit bevægelsesmønster, hvormed jeg oplever, hun udfordrer sin egen habitus.

Det fører til, at jeg vil se nærmere på kvindernes ageren, ud fra Bourdieus tanker om, hvordan individet i den strukturerede verden har handlemuligheder, når habitus kommer 'i spil i det sociale spil'.

Sundhedsspillet og sansen for spillet

Bourdieu anskuer den sociale praksis som spil, der spilles af strategiske agenter, for dermed at kunne analysere det sociale liv og hvorfor individer 'gør som de gør',

I det enkelte spil skal der være noget 'på spil', som individerne finder det værd at kæmpe om eller for. Spillene er det sociale liv, der udspiller sig, og individerne kan derfor ikke fravælge dem alle. Man kan fravælge nogle spil, og deltage i andre med større eller mindre intensitet. Hastrup beskriver, hvorledes de overordnede spil i samfundet er integreret i befolkningen, idet der er tale om en praktisk tro, gennem hvilken man tilslutter sig samfundet. Dermed accepterer man de rammer, som fællesskabet investerer deres handlinger i. 'Illusio' er en samlet betegnelse for den opfattelse af rammen, der deles med andre, og som gør socialt liv muligt. En 'tro' på eller ubetinget accept af spillets regler, som har betydning for både deltagelsen i og selve reproduktionen af spillet (Hastrup: 2007: 17).

Ser man på, hvor meget sundhed er på dagsordenen i Danmark, vil jeg argumentere for, at vi har et sundhedsfelt, hvor der er noget på spil. Et spil, hvor det gælder om at leve efter den foreskrevne sundhedspolitik, og hvor motion er højt prioriteret, specielt når vi taler om forebyggelse af mange livsstilssygdomme. Idealet er den veltrænede og kontrollerede krop.

Bourdieu sætter fokus på praksis i spillet ud fra, at deltagerne vil forsøge at få mest muligt ud af deres handlinger. Handlingsmuligheder skabes på baggrund af en praktisk sans, der har udgangspunkt i habitus. Den praktiske sans er dermed en kropsliggjort selvfølgelig måde at forholde sig til verden på, som ikke forudsætter en objektiv viden om hverken kroppen eller verden. Man kan sige, den er operativ uden bevidst refleksion og logisk kontrol, idet den er optaget af at realisere det, det drejer sig om, ikke at analysere det (Hastrup, 2007: 16).

At se de sociale spil som 'spil' med agerende subjekter giver en forståelse for, at spillets forløb og udfald ikke kan reduceres til kun at se på reglerne for det enkelte spil. Reglerne er rammer for, hvad man må, kan og skal gøre i et spil, og for hvad der ikke accepteres. Men spillets udfald rummer langt mere end det. For at kunne spille strategisk, skal subjektet have en praktisk sans for spillet, som sætter en i stand til at vurdere spillet og de andre spillere undervejs for dermed at kunne handle originalt og udnytte de muligheder, der opstår for én selv. Wilken beskriver, hvordan denne sans for spillet er en fysisk og kropslig fornemmelse, som ikke nødvendigvis kan omsættes i ord. Den hviler på en grundlæggende anerkendelse og forståelse af de forudsætninger, som spillet er baseret på (Wilken, 2007: 57).

Anne eksperimenterer med sine løbeture, udvider sine 'tryghedscirkler', presser sig selv og ændrer derved sine motionsmønstre. Hanne har skiftet motionsstrategi, hvilket udmønter sig i flere forskellige motionstiltag. De opbygger begge ny viden i kroppen, og er aktive 'spillere' i felten. De har hver især fundet det, der passer ind i deres liv på nuværende tidspunkt, og de lægger strategier for at fastholde det nye. Begge taler desuden om, at de gerne vil have, at deres børn er aktive, at de 'går til noget'. De 'lærer' på det sæt spillet videre til deres børn. De har fået en praksis for at agere aktivt i sundhedsspillet. Deres viden herom er udtalt. Som Anne beskriver, så ved hun ikke, hvorfor det er lykket denne gang. Jeg tænker, at Bourdieus ord kan illustrere dette:

It is because agents never know completely what they are doing, that what they do has more sense than they know (Bourdieu, 1990: 69).

I opstarten af forløbet sagde Hanne, at tiden var den største barriere. Da jeg drikker te hjemme hos hende, snakker vi om planlægningen i en sammenbragt familie. I køkkenet hænger der en meget stor tavle, med oversigt over 14 dage, hvor alles aktiviteter er skrevet ind. Tavlen er godt fyldt ud. Det er en aktiv familie, og der er mange gøremål. På denne måde kan de alle bedre overskue det. Hanne oplever også, at strukturen hjælper i forhold til egne gøremål. Anne har ligeledes lagt en struktur for sit løb. Jeg oplever, at disse strukturer over sine indsatser i spillet, sikrer gennemførelsen, så det 'går op' med deres familieliv, som stadig har førsteprioritet. Hverdagen skal fungere for familien, for at den nye kropsfortælling kan fastholdes.

Jeg vil nu se nærmere på yderligere elementer med betydning for, hvad der er på spil, når livsstilsforandringer skal føres ud i livet.

Jeg vil ikke være noget sofadyr

Anne har altid cyklet på job. *"Det er en del af mit image"*, siger hun, og hun fortæller, at andre ikke kan forstå, at hun oplever manglende motivation til at dyrke motion. Men Annes opfattelse er anderledes: *"Og hvad er det så, man har som image nu? Bliver mere og mere lasket og sidder hjemme i sofaen"*.

Anne lyder meget beslutsom, når hun fortsætter:

Nej ved du nu hvad! Så nej, tilbage til det gamle image. Det er sådan at få det i hænderne igen. Det er sådan en eller anden motivation der, ja, jeg ved ikke, hvordan det hænger sammen. Men noget i den stil, den lille sportspige, som har ligget lige under overfladen.

Senere sidder vi i stuen og drikker et glas vand, hvor Anne pludselig siger, at hun også tror, at hendes alder har været en motivationsfaktor:

"Pludselig går tiden bare, Nu kan det være nok, jeg vil ikke være noget sofadyr! Jeg vil. Det kan ikke gå længere. Jeg vil kunne stå på ski med mine børn om ti år, jeg vil kunne gøre noget sammen med dem også senere. Det skal være nu".

Så for Anne har felten ikke været helt fremmed, selvom hun har givet udtryk for, at det er første gang, hun løber så konstant som nu. Men hendes opfattelse af sig selv som tidligere aktiv kan være hjælpsom ved opstartsfasen til at opleve sig som en aktiv spiller i 'sundhedsspillet'.

Der er meget på spil for Anne. Hun vil ikke være et *"sofadyr"*, hun vil kunne fortsætte med at være aktiv med sine børn. Hun kan se, tiden går og ser pludselig med nye øjne på sig selv. Hendes forforståelser af at være aktiv har ændret sig. Have- og hus arbejdet er ikke nok, hvis hun i fremtiden skal leve det liv, hun gerne vil. Hun gør dermed op med den levevis, som hendes krop har kendt de sidste mange år, og hun gør sig før og undervejs i livsstilsændringen mange refleksioner over, hvordan den 'transformerede' krop skal fastholdes.

Hvis vi ser på Anne og Hannes ageren ud fra en deltagelse i sundhedsfeltet, kræver det, at de accepterer spillets 'illusio', skabt af samfundets strukturerende holdninger og handlinger omkring værdierne af 'den sunde krop'.

Der er i spillet om sundhed meget at kæmpe for. Eksempelvis egen sundhed og trivsel, at sikre fortsat mobilitet og dermed grundlaget for et fortsat aktivt liv. Målet om kropslige idealer og anerkendelse for at være en værdig deltager i spillet med succes samt at forebygge sygdomme og være formidler af en ny motionshistorie til sine børn. Der er meget 'på spil'.

Kvinderne oplever kroppens modstand, men de når frem til et tilfredsstillende niveau for fysisk aktivitet, og de mærker velværen og stoltheden ved at have gjort det. Deres oplevelse er også, at når de har været i gang i en længere periode, så mærker de, at kroppene bliver stærkere, de oplever sig mindre forpustet, og der kommer en kropslig veltilpashed. Der opbygges ny viden i kroppen.

Jeg vil ud fra deres historier argumentere for, at hvis individet indgår strategisk aktivt i sundhedsspillet med sans for at mærke og udføre handlinger undervejs i processen, så har det muligheder for at bryde med sin habitus og ændre sin krops fremtidige fortælling. Jo flere personligt oplevede motivationsfaktorer des større indsats i spillet.

Jeg vil i næste afsnit se nærmere på, om der er 'genveje' til at ændre sin krops fortællinger, genveje som mindsker kroppens modstand mod forandringerne.

Kroppens bevægelse i et fællesskab

At du har en plads på holdet

"Vil du have te"? Første gang jeg interviewer Pia, foregår det på hendes kontor. Hun har haft en travl dag men sætter sig nu og siger, at hun altså ikke forstår, at jeg kan bruge hendes historie til

noget. Vi snakker lidt om det og går herefter i gang med interviewet, hvor hun let og ubesværet taler om sine motionsoplevelser og -historie.

Pia har astma og havde som barn store problemer med sin vejrtrækningen. Hun oplever, at hendes forældre har beskyttet hende og derfor ikke har opfordret hende til mere motion.

De sidste mange år har hun ikke gået til noget motion ud over regelmæssige gåture i højt tempo, hvor hun følges med en veninde. I øjeblikket har veninden ikke tid, så Pia kommer ikke så meget af sted.

Først på året meldte Pia sig for første gang til zumbatræning en gang om ugen i den lokale idrætsforening sammen med en nabo.

Pia starter med at fortælle, at hun kun meldte sig til kurset ”Motionsstart”, fordi en kollega synes, de skulle følges. Hun var meget usikker på, om det var noget for hende. Men det havde været en god oplevelse at komme der. Hun oplevede en god og tryk stemning både i forhold til de andre på holdet og underviseren. Da deltagerne på ”Motionsstart” blev opfordret til lave nogle tiltag, greb det om sig for Pia. Her tre måneder senere har hun trænet op til fem gange om ugen, da hendes hold skulle til opvisning. Hun har dels gået til zumba dels til ”stram op-hold”, som er hård styrketræning.

Pia taler meget hurtigt under interviewet, og jeg oplever, hun udstråler en stærk og positiv energi. Hun fortæller, smiler og griner meget. Hun tænder for computeren for at vise mig billeder fra opvisningen.

Mens den varmer op, fortæller hun: *”Ja, så jeg har faktisk været rigtig god. Men det har også været meget grænseoverskridende. Men jeg tror, at det er, fordi vi har det så sjovt på det hold. Der er en rigtig god stemning... du føler dig godt tilpas. For mig har det været godt, også fordi jeg synes, der har været så meget glæde. De der grin, at vi larmer og har det sjovt. Det der fællesskab. Det, tror jeg, betyder noget for mig. Det er jo netop det der med, at det ikke er lige meget, om du kommer. At du har en plads på holdet. De ved, hvem du er. At de tager en måtte med ud til dig, at du er en del af dem, det betyder meget for mig”.*

Jeg ser billederne fra opvisningen. Pia viser mig sine hold. Der er mange deltagere, og de er alle klædt i meget farvestrålende tøj. Pia udstråler rigtig meget energi og glæde, når hun fortæller om oplevelserne fra træningen og opvisningen. Der er ikke mange ord om kroppens modstand, men

masser af beskrivelser af de stemninger, hun oplever. Rigtig mange gange beskriver hun, at *"jeg synes, det er sjovt"*.

Pia betoner trænerens betydning: *hun er altså bare rigtig dygtig, og kroppen går hele tiden. Hun er bare så positiv, og så det der smil, og de der hvide øjne, der bare smiler hele tiden, så får man det sådan* (smiler bredt) *Jamen det synes jeg virkelig har givet et kick... Hun bliver sur, hvis du bare står og kigger. Du skal gøre noget, om ikke andet, så bare et forsøg* (griner). Samtidig oplever Pia træneren som meget omsorgsfuld, der ser hende og lige påminder om *"du kommer da næste gang, husk det nu"*.

Jeg endte i en rede

Pia oplever et stærkt og forpligtende fællesskab på sit zumbahold. Det er så forpligtende, at Pia også deltager på et hold med hård styrketræning, som hun ikke bryder sig om, men samme træner sagde til hende: *"du kan godt gå til 'stram op' også.... Hun har styr på det"*. Pia accepterer, at det er godt for hendes krop.

Pia betegner holdfølelsen som *"Hvis jeg bare var en grå mus, så havde det ikke været det samme for mig"*. Nu er hun et menneske, der bliver set og inddraget i fællesskabet. Det giver Pia en stærk følelse af både glæde og forpligtelse, som gør, at hun har gået til træning fem gange om ugen. Pia fortælle også, at hun tidligere var den eneste i familien, som ikke var sportsaktiv, og familien spurgte derfor i starten undrende: *"skal du i hallen?"*. Nu har de vænnet sig til det, som hun udtrykker det.

Pia definerer fællesskabet på sit hold som unikt og specielt. Det giver hende en tryghed, som gjorde at hun meldte sig til opvisning, selvom det var meget *"grænseoverskridende"*. Mange på holdet har ikke dyrket zumba før, og hun fortæller, at det er en gruppe af vidt forskellige mennesker, der mødes. Træningen afstemmes: *"til vores, hvad skal jeg sige, vores kundskaber, så vi oplever, at nu kan vi det jo. Det synes jeg er godt. Der er så højt til loftet, og det gør heller ikke noget, om du går ned til den forkerte side, bare du bevæger dig"*.

Bourdieu's teori om social positionering, synes jeg, kan perspektivere det fundament, fællesskabet har fået for Pia livsstilsændring.

Bourdieu beskriver, hvordan den socialt informerede krop med habitus har struktureret sine sanser:

All its senses, that is to say, not only the traditional five senses – which never escape the structuring action of social determinisms – but also the sense of reality, the sense of balance and the sense of beauty, common sense and the sense of the sacred, tactical sense and the sense of responsibility, business sense and the sense of propriety, the sense of humour and the sense of absurdity, moral sense and the sense of practicality, and so on (Bourdieu, 1997: 124).

Kroppens egne fortælling er fyldt med værdier, holdninger, kropssprog, kropsbevægelser skabt af kulturen og de sociale systemer omkring individet. Det giver udslag i bestemte mønstre indenfor forskellige sociale grupper. Mønstre som gør, at individet ubevist ofte søger sammen med andre, der ”ligner” en. Habitus udgør således systemer til opfattelse og vurdering af egne og andres praktikker, hvormed individerne, i følge Bourdieu, klassificerer sig selv og andre i et socialt felt.

Agenterne klassificerer sig selv, udsætter sig selv for klassifikation, ved, i overensstemmelse med deres smag, at vælge forskellige attributter, tøj, typer af mad, drikke, sportsgrene, venner, som går godt sammen med og som de synes de stemmer overens med, eller mere præcist, som de synes er passende for deres position (Bourdieu, 2008: 60-61).

Ser vi på den kropslige historie, så oplever jeg, at Pia ligger stor værdi i, at deltagerne på zumbaholdet som hende ikke har været vant til at træne, flere er i gang med store væggtab, og det i orden at gå den forkerte vej, som Pia oplever sig selv gøre det. På ’Stram op-holdet’ som Pia også kommer på, oplever hun: *”Jeg kan slet ikke følge de andre på holdet, de har jo gået på holdet meget længere. Jeg er heller ikke i samme form – det er lige med at kunne gøre det. Men så må jeg jo gøre det jeg kan. Der er plads til det. Vi er meget forskellige, der er også mænd på det, nogle kører dobbelttakt. Der er plads til det hele, jeg synes, det er meget folkeligt egentlig”*. Jeg oplever, at denne beskrivelse viser, at Pia nu føler sig ’hjemme’ også på dette hold på trods af, at hun oplever, at hun ikke kan følge med de andre. Men det accepterer hun og virker tryk også i den ramme. Fællesskabet skaber fundament for at udfordre kroppens fortælling.

Pia, som træner mellem 3-5 gange om ugen, giver udtryk for, at hun ikke er en sporty type, og at hun altid har set sig selv som en *”tyksak”*. Pia er en lille, slank, energisk kvinde, så jeg studser over udtrykkene, og Pia uddyber: *”Jeg er jo egentlig enormt usporty... jeg har jo ikke en sporty krop. Jeg har det mere sådan til husbehov. Nej (hun griner højt) det er godt, og jeg bliver glad af det, men det er ikke det billede, jeg ser af mig selv, det er det ikke”*.

Umiddelbart har jeg set et anderledes billede af Pia, end hun selv beskriver. Det understreger betydningen af kroppens egen fortælling i en livsstilsændring, og i Pias tilfælde vigtigheden af, at

hun har fundet et fællesskab, som hun ser sig som en del af. Hendes habitus har fundet et trygt miljø med andre lignende 'habitus'. Et miljø som hun beskriver som "folkeligt", og hvor hendes krops fortælling om at være 'usporty' ikke er begrænsende.

Som hun siger: "Jeg endte i en rede. Havde jeg ikke haft det, og havde jeg ikke haft nogen at gå med, og var kommet selv, så tror jeg, at mange ting havde været anderledes, fordi det kræver meget mere af dig. Altså jeg har jo haft det luksus... og jeg var i gang med noget, hvor jeg kunne række hånden ud og sige, kan jeg få mere?"

Jeg oplever også, at fællesskabet styrkes på zumbaholdet, i og med at de identificerer sig selv som 'anderledes'. "Vi fylder meget, vi kan let kan blive for meget for de andre hold. Åh, der kommer de der zumbapiger. Tror godt de kan have det sådan lidt... vi larmer meget, vi er et atypisk hold". Det giver sig udtryk i omsorgsfulde handlinger, grin og larm, faktorer som ubevidst styrker deres identifikation som et helt specielt hold. Jeg tænker, at habitus på denne måde kan være et medskabende system for ønskede livsstilsændringer i kroppen. En slags indre praktisk logik, der søger ind i trygge rammer for 'den konservative krop'.

Fællesskaber må være ordet for mig

Pias historie om fællesskabets betydning som noget alment menneskelig kan ses i lyset af Sonja og Monas fortællinger i begyndelsen af analysedelen. De lægger begge stor vægt på beskrivelserne af fællesskabets betydning både i barndommen og nu, set i forhold til bevægelsesaktiviteter med familien.

Det sættes yderligere i perspektiv af Sonjas forsøg på at få ord på de forhindringer, hun mærker kropsligt. Jeg spørger ind til, hvordan Sonja vil beskrive det sunde liv. Pludselig udbryster hun:

"Jeg er jo fra en helt anden tid. Jeg er jo fra en tid, jeg er vokset op i en tradition, hvor det ikke handlede så meget om, hvad jeg synes, og hvor jeg var henne, men hvor man var sammen som fællesskab. Det er jeg vokset op i, og det synes jeg faktisk at det er ok".

I andet interview taler vi videre om fællesskaber, og Sonja beskriver, hvordan hun har en lille sorg. Hun er sent i sit liv flyttet sammen med sin mand, og det betyder, at hun er flyttet fra sin hjemby og hele hendes netværk. Hun savner sine søskende og gode venner, og hun tænker også rent motionsmæssigt, ville de have gjort en forskel, de "ville have holdt mig i skak". Sonja savner disse fællesskaber i hverdagen.

Jeg spørger ind til, hvad der skal til, for at Sonja kan fastholde en motionsform. Hun svarer:

”For mig så bliver det i fællesskabet, jeg tror ikke, nu jeg går her og snakker med dig, og tænker lidt over det, jeg tror ikke, det er muligt for mig at komme af sted alene. Jeg tror, jeg dør af kedsomhed. Og det er simpelthen overhovedet ikke vigtigt nok, det er slet ikke vigtigt nok, overhovedet ikke. Jeg er som sagt bare ikke vild med at puste, og så skal jeg finde nogle fællesskaber. Fællesskaber må være ordet for mig”.

Hun uddyber dilemmaet: *”Det er min pligtfølelse, jeg skal have fat i, jeg har ikke nogen passion, så det er pligten, jeg skal have fat i”.* Derfor vælger hun at melde sig til en løbeskole for at sikre sig en form for fællesskab og forpligtigelse, hvilket er grundlæggende værdier, som Sonja er opvokset med. Spørgsmålet er, om den type fællesskab vil kunne drive og forpligte Sonja tilstrækkeligt til at igangsætte og fastholde løb som motion. Kobles med hendes kropslige ubehag ved at blive anstrengt. Jeg vurderer, det vil have stor betydning, om Sonja kan identificere sig med de øvrige deltagere, og om hun kommer til at opleve sig om en del af fællesskabet.

Pludselig efter ca. en halv time i rask trav stopper Sonja op og siger:

”Jeg synes, det er suverænt, at vi tog herud for at gå, og det er en god rute. Selv i halvdårligt vejr. Som i dag, så er den stadigvæk god. Når jeg er i det, så har jeg jo ingen problemer. Så vil jeg jo ikke drømme om at stoppe nu. Nu synes jeg, det er helt fedt, og jeg kan mærke mine ben, jeg kan mærke, jeg bliver varm, det føles godt”.

Nu vil jeg sætte yderligere fokus på de kropslige fortællinger, når man bevæger sig i et fællesskab.

Det skal være sjovt

Pia viser under interviewet med hendes aktive kropssprog, at det er en glad oplevelse at dyrke zumba. Hun fortæller: *Det er bare godt. God musik, man får det også sådan, at hvis man hører noget godt musik i radioen, så er det lige før, man kan tager et par trin... jo på den måde bliver det nok en del af dig. Ja jeg bliver glad, musikken gør mig glad, jeg synes, det er godt, jo jeg synes, det skaber glæde. Jeg kunne ikke gå til stram op tre gange, det ville jeg dø i. Så ville jeg finde på mange andre ting, der var sjovere. Du er nødt til at have et eller andet, du føler du får med hjem, ud over at du har gjort en indsats. Det kunne jeg ikke. Glæden skal være der. Og så tror jeg egentlig, at det er lige meget om det er mavedans eller badminton. Det handler meget om glæde.*

Den fysiske træning provokerer ikke Pias astma: *"det at det er afvekslende i musikken, så kan man jo også lige få pulsen ned ind imellem.. og få vejret. Så jeg oplever egentlig ikke, at jeg har et problem i zumba, selvom vi laver meget"*.

Hun har fået nye erfaringer i kroppen, og træningen kan tilpasses Pias vejrtrækningsproblemer. Hun oplever træningsømhed specielt efter styrketræningen, men siger også: *"men i virkeligheden tror jeg jo, det er godt for mig at få gang i det"*. Da hun fik de rigtige sko, har hun ikke oplevet gener ved zumbatræningen, og synes alt i alt at det er gået godt. Hendes beskrivelser af træningen er først og fremmest den totale oplevelse af glæden, fællesskabets betydning og træneren. 27 gange i det første interview anvender hun ordet *"sjovt"*. Jeg oplever, Pia er fyldt og høj af de nye oplevelser.

En kalender med træningen plottet ind, synes hun efter kort tid er overflødig, og op til opvisningen træner hun som sagt fem gange om ugen.

I slutningen af sidste interview taler vi om det gode liv. Pia kommer ind på, at for hende er det væsentligt, at man ser positivt på tilværelsen. Hun fortæller, at hun lider rigtig meget af migræne ofte mange dage i træk, men at hun vil arbejde, og hun vil træne. Hun har også trænet i sin sommerferie og fortalte, at holdet var utilfreds med, at der var påskeferie, for så gik der jo en uge, hvor de ikke så hinanden. De nye motionsmønstre fastholdes.

Grøn taler om magien i den sociale oplevelse, som det at dele bestemte oplevelser (Grøn, 2005a: 73). Når fællesskabet og den sociale dynamik bærer kroppen og dermed habitus igennem motionen, er det et fællestræk ved informanterne, at det faktisk ikke på samme vis opleves som 'rigtig' motion. Der lægges i stedet vægt på beskrivelserne af stemningerne, af de positive oplevelser. Kroppens egen fortælling om modstanden 'overdøves' af glæden ved at bevæge sig sammen, og glæden 'sætter sig' i kroppen.

Der er et fællestræk for mange af kvinderne, at de har haft dårlige erfaringer med holdtræning. Jeg møder udtryk som, at de har følt sig som en *"flodhest"*, *"klumpedumpe"* eller *"tyksak"*, og de går alle efter eget udsagn den forkerte vej midt i en serie. De oplever det følelsesmæssigt som meget ubehageligt, beskriver eksempelvis: *"det gør jeg ikke igen"* og *"jeg hader at skulle stå og lave en kæmpe fejl foran alle de andre, det ville jeg bare ikke have det godt med"*. Disse oplevelser sidder dybt i de fleste af informanterne, jeg vil her argumentere for, at det sidder i deres habitus. Ud fra deres oplevelser bliver deres ønske om motion præget af, at de ubehagelige oplevelser ved motion ikke genskabes og genopleves. Måske er det også derfor, at mange af dem tilkendegiver, at de gerne

vil løbetræne. Men samtidig giver de alle udtryk for, at motion skal være sjovt, det skal bygges på glæde.

Jeg vil her kort inddrage en episode fra 3. undervisningsgang på kurset:

Underviseren er ny. Hun blev præsenteret for gruppen sidste gang. Det er en veltrænet kvinde, som i dag er klædt i stramt fitnessstøj. Hun smiler og udstråler energi. Hun fortæller, at hun har tænkt sig, at vi i dag skal have pulsen op, og spørger om vi er med på det? Nogle nikker, andre svarer lidt langtrukket jaah. Vi kommer alle ud på gulvet. Kvinderne ser lidt rundt. Jeg fornemmer en usikkerhed. Ingen har sportstøj på, de er iklædt varmt tøj, da det er koldt udenfor. Musikken sættes i gang, og ud fra instruktioner laver vi stående øvelser. Jeg ser arme og ben fare rundt i lokalet i takt og utakt. Jeg oplever selv, det er svært at følge bevægelserne. Alle arbejder ihærdigt for at følge med. Vi sveder, og ærmerne på uldtrøjerne rulles op. Jeg hører lyde af grin og pusten. Kroppene arbejder og uvante bevægelser afprøves. Vi kommer ned på gulvet, der er ingen måtter, der tilbydes håndklæder, men de fleste lægger sig bare på gulvet. Vi laver styrketræningsøvelser for mave og ryg. Op igen. Nu laves der pulstræning. Alle er med. Der grines og knokles. Der er en stemning af lethed. Trods pusten og den fortættede luft i lokalet.

Grøn taler om en eksperimenterende og kreativ indgang til at dyrke motion, som en måde at 'nørkle' motion ind i kroppen på. Efterfølgende har flere af informanterne vendt tilbage til denne oplevelse, hvor de pludselig stod midt i en træningsseance. De har kun omtalt det som positivt, trods anstrengelsen, og de har efterlyst flere tiltag som dette. Når kroppene bevæges samtidig, huskes glæden. Glæden ved at bevæge sig. En skarp modsætning til alle beskrivelserne af, at motion ikke er sjovt.

Jeg vil her igen trække på Grøns udsagn om sansningernes stier til fortiden, da jeg vil afslutte med at se tilbage på kroppenes bevægelser i barndommen.

Hvor blev glæden af?

Hanne deler kontor med Pia, så hun har fulgt med i Pias intensive zumbatræning. Hun siger: "Ja, det lyder helt vildt sjovt. Jeg synes, de skulle starte et zumbahold for dummies. Det tror jeg, det ville være en stor succes. Et hold hvor alle kunne være med. Jeg er jo godt klar over, at jeg aldrig blive en, der bliver verdensmester til rytmisk gymnastik, men derfor tror jeg nu alligevel, at det der zumba kunne være sjovt. Jeg kan godt lide musikken".

Zumba for dummies ser jeg som en metafor for et fristed for glad motion. Glæden skal føre kroppen og bane vejen for nye kropshistorier og nye dispositioner i habitus.

Hanne oplever, at glæden ved at motionere forsvandt som barn:

”Det er det, jeg synes, det er ligesom med børnene, med at man taber glæden ved idræt, eller bare glæden ved at bevæge sig. For så skal man svømme hurtigt, og score mål eller et eller andet. Det synes jeg bare er så synd”.

Rigtig mange af informanterne har talt om barndommens lege og naturen, som noget de specielt husker. Men den basale følelse af glæde ved at bevæge sig er forsvundet hos mange af dem. Vi snakker om legen, og om kroppen godt kan huske denne? Hanne siger: *”det tror jeg, den kan, men man skal bare langt tilbage, rigtig langt tilbage. Der hvor det var sjovt. Og hvornår var lige det?”*

Så kroppens opfattelse af den sjove leg er for informanterne blevet overhalet af mindre gode kropsoplevelser i motionsammenhænge, hvor de i stedet har følt sig dårlig tilpas, og et gennemgående træk hos alle informanterne er, at motionen aldrig rigtig har fået plads efter barndommen leg og aktiviteter.

De strukturelle elementer i den sociale opvækst har modelleret og struktureret vores habitus til at agere hensigtsmæssigt ud fra andre elementer end fri bevægelse og glæde. Legen blev afløst af konkurrenceelementer, hvor barnet blev målt og vejet. Jeg vurderer, at det kan være medvirkende til, at motion mere eller mindre er blevet fravalgt af kvinderne, og at indsatsen i sundhedsfeltet indtil nu har været meget lille.

Kroppens fortællinger i 'The mindful body'

Som afslutning vil jeg vende tilbage til Scheper-Hughes & Locks teori om 'the mindful body'. Først vil jeg beskrive de tre kropslige perspektiver, som de foreslår, der sættes *på* og *i* kroppen:

1. as a phenomenally experienced individual body-self
2. as a social body, a natural for thinking about relationships among nature, society and the culture
3. as a body political, an artifact of social and political control (Scheper-Hughes & Locks, 1987: 6).

De tre kropslige perspektiver findes i én og samme krop. Nøglen til at 'bringe' de tre kroppe sammen, forslår forfatterne, er følelserne, set ud fra det synspunkt, at:

insofar as emotions entails both feelings as cognitive orientations, public morality and cultural ideologi, we suggest that they provide an important "missing link" capable of bridging mind and body, individual, society and body politic (Ibid: 28-29).

Det enkelte menneske kan eksempelvis ved sygdom opleve, at 'the mind and the body' bliver ét. Deres argument er her, at sådanne stærke oplevelser kan danne et analytisk udgangspunkt for at se både nuanceret og samlende for det, individet oplever.

Mit argument er, at når et menneske vil foretage en ønsket livsstilsændring, kan ovennævnte analyseramme anvendes, da beslutningen kan være en højt ønsket forandring i det enkelte menneskes liv. En forandring som er langt mere kompleks end selve beslutningen om at starte på at motionere.

Jeg vil nu se på de tre kroppe i den livsstilsændrende krop.

Den individuelle krop, som Scheper-Hughes & Lock betragter som den fænomenologiske krop hos et oplevende og handlende subjekt, har været belyst gennem opgaven med udgangspunkt i 'den levede krop' og informanternes fortællinger. I forhold til kroppens egen fortællinger i en livsstilsændring oplever jeg, at der er stor forskel på, hvad informanterne oplever i kroppen, og hvordan de agerer i forhold til disse oplevelser.

Den politiske krop referer ifølge Scheper-Hughes & Locks teori til kroppen som objekt for regulering og disciplinering. Jeg vurderer, at den politiske krop kan betegnes som 'hovedet' på det rationelle menneske. Samfundets regulering i forhold til gældende sundhedsparadigme indlejres i individet, så målet med at leve i overensstemmelse med de udmeldte sundhedspolitikker er attraktivt. Sundhedspolitikker udmønter sig i sundhedsfremmende tiltag som 'Motionsstart', hvor målet er, at deltagerne kommer i gang med og fastholder motion. Tiltag som skal vejlede individet i processen med at disciplinere en krop, som ikke er vant til at motionere.

Den sociale krop beskriver Scheper-Hughes & Lock som et repræsentativt brug af kroppen som naturligt symbol for natur, samfund og kultur. De eksemplificerer det med samfund fra østen, hvor mere holistiske syn på natur og krop kobler den sociale krop med den individuelle krop via symbolisme, og hvor den sociale krop bliver toneangivende. Et andet eksempel er hekseri, hvor sociale interaktioner kan få indflydelse på individets helbred. Den sociale krop fremstår ikke tydeligt i informanternes fortællinger. Alligevel vil jeg tillade mig at perspektivere på data i forhold til begrebet 'den sociale krop' med udgangspunkt i barndommens leg, som huskes med glæde, samt

bevægelse af kroppe i fællesskaber, der opfattes trygge og sjove. Den legende krop i fællesskaber er det perspektiv, jeg kan lægge på den sociale krop i dette feltstudie. Jeg vil på samme tid konstatere, at den sociale krop i de vestlige samfund meget let overdøves af den politiske krop i forsøget på at kontrollere kroppen.

Jeg oplever, at Scheper-Hughes & Locks teori kan anvendes til at forstå og analysere den kompleksitet, ønsket om en livsstilsændring har for det enkelte menneske. Her spiller individets følelser i høj grad ind på motivationen. Både til at igangsætte, men også til at justere undervejs og fastholde motionen. Den levede krop agerer og handler både bevidst og ubevidst strategisk i forhold til den ønskede ændring. Når de tre kroppe opleves og samspilles i 'the mindful body' med stærke følelser om en ønsket livsstilsændring, vurderer jeg, at teorien giver mulighed at se både fokuseret og bredt på kroppens fortællinger, for samlet at udgøre et nuanceret perspektiv på den kompleksitet, en livsstilsændring udgør.

Del 3 Konklusion og perspektivering

Konklusion

Jeg har i denne opgave belyst og diskuteret, hvordan kroppens egen fortælling kan bidrage til en større forståelse af de vanskeligheder og dilemmaer, som et menneske møder i en ønsket livsstilsændring, her i forhold til motion.

Den indsamlede data koblet med de teoretiske perspektiver har sat fokus på betydningen af de i kroppen indlejrede sociale strukturer, der udgør et vigtigt element i de dilemmaer og vanskeligheder, individet møder i en livsstilsændring. En kropsliggjort historie som kan give modstand mod forandringer, men som også kan facilitere livsstilsforandringer, hvis mennesket formår at handle strategisk i overensstemmelse med kroppens egen fortælling.

Feltstudiet har belyst, at fællesskabet kan facilitere til ændringer af kroppens fortællinger. Den sociale dynamik af kroppe, der bevæges sammen, skaber glæde og mulighed for at 'nørkle' nye bevægelsesmønstre ind i kroppens nye fortælling, så modstanden i kroppen bliver mindre. En forudsætning er, at individet ser sig som en del af fællesskabet, da det skaber trygge rammer for de nye kropsfortællinger. Ligeledes forpligter fællesskabet til at fastholde de nye bevægelsesoplevelser. Kroppens modstand mindskes, og transformation af habitus og kroppens fortælling er igangsat, så der kan skabes ny viden i kroppen.

Opgaven har belyst, at det er væsentligt at inddrage den enkelte krops egne fortællinger i ønskede livsstilsforandringer. En bevidstgørelse om kroppens fortællinger øger individets handlemuligheder i processen. Ligeledes er det vigtigt at skabe bevidsthed om den enkeltes oplevede motivation, så denne kan sættes i relation til de ønskede mål. Det kan skabe en større forståelse af den ønskede forandringsproces og de handlinger, den vil kræve. Dermed skabes bedre betingelser for en succesfuld livsstilsændring.

Jeg håber, opgavens perspektiver kan supplere og udfordre den sundhedsfaglige viden og tilgang i forståelsen af og vejledningen til det enkelte individ, der står foran eller midt i en livsstilsændring. At se individet som subjekt. Her vil jeg specielt argumentere for, at kroppens egne fortælling bliver hørt, set og accepteret som værdifuld og evident viden. Jeg er styrket i min oplevelse af, at kroppens

egen fortælling har afgørende betydning i forståelsen af de vanskeligheder og dilemmaer, som et menneske møder i en ønsket livsstilsændring.

Perspektivering

Som fysioterapeut har jeg en særlig interesse i forståelse af kroppen og kroppens bevægelse. Jeg har derfor fundet stor interesse i Grøns tanker om en eksperimenterende og kreativ tilgang til det at 'nørkle' motion og bevægelse ind i menneskets krop, så det på en glad og tryk måde bliver en del af det enkeltes mennesket livsstil og kroppens egen fortælling.

Det kunne være interessant at koble en ønsket livsstilsændring som motion med mulighed for at øge individets bevidsthed om kroppens 'væren' og kropslige 'oplevelser'. Her tænker jeg, at træning i 'mindfulness' kunne være et spændende supplement til den øvrige fysiske træning. Mindfulness er et meditationskoncept, hvor evnen til nærvær og fuld opmærksomhed trænes gennem tilstedeværelse med alle sanser vågne⁶. Set i lyset af informanternes sparsomme bevidsthed om kroppens egne oplevelser og fortællinger kunne dette muligvis styrke både den bevidste og ubevidste viden om og i kroppen, og være medvirkende til at individet får fastholdt kroppens nye fortælling.

⁶ <http://da.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>

Litteraturliste

- Agergaard, S. (2010): Pierre Bourdieu: Outline of Practice. 1977 I: *Antropologiske mesterværker*, Aarhus Universitetsforlag, (s. 257-270)
- Baarts, C. (2003): Håndværket – opbygningen af viden I: Hastrup, K (red.) (2003): *Ind i verden. En grundbog i antropologisk metode*, København: Hans Reitzels Forlag (s. 273- 297)
- Bernard, R. (1995): Fieldnotes How to Take, Code and Manage Them. In Bernard R., “*Research Methods in Anthropology*”, Altmira Press
- Bernard, R. (1994): Unstructured and Semistructured Interviewing In Bernard R., “*Research Methods in Anthropology*”, London, Sage Publications (s. 208-236)
- Bourdieu, P. (1990) (1980 1. udgave): *The Logic of Practice*, Stanford University Press (s. 52-97)
- Bourdieu, P. (2008) (1973 1. udgave): *Centrale tekster inden for sociologi og kulturteori*, Bogforlaget Tusindfryd (s. 70-108)
- Bourdieu, P. (1997) (1977 1. udgave): *Outline of a theory of practice*, University Press, Cambridge (s. 87-95, 114-124)
- Dalsgård A. L. & Tjørnhøj-Thomsen T. (2007): Naturens kulturelle veje, I Steffen V. (red), *Sundhedens veje, grundbog i sundhedsantropologi*, København: Hans Reitzels Forlag (s. 205-232)
- Emerson R. et al. (1995): “*Writing Ethnographic Fieldnotes*”. Chicago University Pres (pp. 108-141)
- Engelsrud, G. (2007): *Hvad er krop?*, Akademisk Forlag
- Gammeltoft, T. (2003): Intimiteten – Forholdet til den anden I: Hastrup, K (red.) (2003): *Ind i verden. En grundbog i antropologisk metode*, København: Hans Reitzels Forlag (s. 273- 297)
- Grøn, L. (2005a): *Krop og hverdag i forandring - Sundhedsfremme og forebyggelse i institution og hverdagsliv*, Vejle Amt, Sundhedsforvaltningen

- Grøn, L. (2005b): På hverdagens og kroppens betingelser – kropslig viden og forandring blandt patienter på Livsstilscenteret, *Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund*, nr. 3 Sundhedsfremme og forebyggelse (s. 33-52)
- Gulløv, E. & Højlund S. (2003): Konteksten – Feltens sammenhæng I: Hastrup, K (red.) (2003): *Ind i verden. En grundbog i antropologisk metode*. København: Hans Reitzels Forlag (s. 273- 297)
- Hasse, C. (2003): Mødet – Den antropologiske læseproces I: Hastrup, K (red.) (2003): *Ind i verden. En grundbog i antropologisk metode*. København: Hans Reitzels Forlag (s. 273- 297)
- Hastrup, K. (2003): Introduktion – Den antropologiske videnskab I: Hastrup, K (red.) (2003): *Ind i verden. En grundbog i antropologisk metode*. København: Hans Reitzels Forlag (s. 273- 297)
- Hastrup, K. (2003): Metoden – Opmærksomhedens retning I: Hastrup, K (red.) (2003): *Ind i verden. En grundbog i antropologisk metode*. København: Hans Reitzels Forlag (s. 273- 297)
- Hastrup, K. (2004): Vidensbegreber og videnskaber: Nye veje til kundskaber I: *Viden og Evidens i forebyggelsen*, Sundhedsstyrelsen
- Hastrup, K. (2004): Getting it right: Knowledge and evidence in anthropology. In “*Anthropological Theory*”, Sage Publications
- Hastrup, K. (2007): Forord i: Bourdieu P. *Den praktiske Sans*, København: Hans Reitzels Forlag (s. 7-19)
- Holy, L. (1984): Theory, methodology and the research process, kap. 2. I “*Ethnographic Research*”. London: Academic Press London
- Järvinen M., (2007): Pierre Bourdieu I: Andersen H. & Kaspersen L. B. (red.) 2007: *Klassisk og moderne samfundsteori*, København: Hans Reitzelt Forlag (s. 345-366)
- Kvale, S. (2000): Interviewsituationen.kap. 7 I ”*InterView – en introduktion til det kvalitative forskningsinterview*”, Hans Reitzels forlag
- Kvale S. (1990): Det kvalitative Interview. I Andersen, I. (red) ”*Valg af organisations-sociologiske metoder*”, København: Samfundslitteratur (s. 215-240)

- Kvale, S. (1994),: *Interview – En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*, København: Hans Reitzel Forlag,
- Lindelof A. (2011): *Practice makes perfect*, PhD dissertation, Faculty of Health Sciences, Aarhus University
- Michrina, B. et al (1996): Oral Discourse. In “*Person to Person: Fieldwork, dialogue and the Hermeneutic Method, Albany State University of New York*” (s. 49-58)
- Mulder et al. (2000): Unethical Ethics? Reflections on Intercultural Research Practices, In “*Reproductive Health Matters*”, Vol. 8. No. 15 (s. 104-112)
- Regeringen (2002): *Sund hele livet – de nationale mål og strategier for folkesundheden 2002-2010*, Indenrigs- og Sundhedsministeriet
- Rubow, C. (2003): Samtalen - Interviewet som deltagerobservation I: Hastrup, K. (red.) (2003): *Ind i verden. En grundbog i antropologisk metode*. København: Hans Reitzels Forlag (s. 273- 297)
- Scheper-Hughes, N. & M. Lock (1987): The mindful body. I: *Medical Anthropology Quarterly vol. 1(1)*: (s. 6-41)
- Selmer, Bodil (1999): “*Overvejelser om gyldighed og etnografisk metode*” Etnografiske Arbejdsrapporter no. 9, Afdeling for Etnografi og Socialantropologi, Aarhus Universitet (s. 1-24)
- Spradley, James (1980): Step 4 & 6 In “*Participant Observation*” New York: Holt, Rinehardt and Winston
- Steffen V. (red) (2006): *Sundhedens veje, grundbog i sundhedsantropologi*, København: Hans Reitzels Forlag
- Steffen V. & Meldgaard M. B. (2007): Veje til forståelse – Om fortolkninger og sygdomsopfattelser, I: Steffen V. (red), *Sundhedens veje, grundbog i sundhedsantropologi*, København: Hans Reitzels Forlag (s. 107-129)
- Sundhedsstyrelsen (2011): *Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling*, Sundhedsstyrelsen
- Thorsen N. (2008): *Klangen af et menneske*, Forlaget Ajour (s 1-12, s. 29-35, s. 66-77)

Wadel, Cato (1991): *Feltarbeid i egen kultur*. Seek A/S Flekkefiord

Wilken, L. (2007): *Pierre Bourdieu*, Roskilde Universitetsforlag (s. 17-60)

Wolcott H. (1999): Where in the World Do You Think You Are Going? Kap. 2 In "*Ethnography: a way of seeing*", Altmira Press (s. 19-40)

Wolcott H. (1994) Confessions of a "Trained" Observer. In "*Transforming Qualitative Data*". Sage publication (s. 152-172)