

Kroppssyn, idrett og mosjon

Sigmund Loland
Norges Idrettshøgskole

Publicerad på Internet, www.idrottsforum.org 2003-10-09.

Copyright © Sigmund Loland 2003. All rights reserved. Except for the quotation of short passages for the purposes of criticism and review, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author.

This article is previously published in *Tidsskr Nor Lægeforen* 2000; 2919-21..

I artikkelen diskuteres på kritisk og systematisk vis hvilke forestillinger om mennesket, kroppen og bevegelsen som ligger til grunn for vår forståelse av mosjon og idrett. Artikkelen er basert på relevante kilder fra filosofi og sosiologi og fra idrettsstudier. Et tradisjonelt dualistisk menneskesyn forstår kroppen som objekt og som del av den deterministiske naturen. I mosjon og idrett blir kroppen et middel til eksterne mål som helse og prestasjon. Et alternativt, fenomenologisk syn forstår mennesket som kroppssubjekt. Her ligger hovedvekten på opplevelser og verdier i bevegelse og kroppsutfoldelse. Et tredje syn anser kroppen som en sosial konstruksjon. Vår opplevelse og vår forståelse av kroppen formes av de psykososiale og sosiokulturelle rammer vi lever innenfor. Her studeres mosjon og idrett som uttrykk for ulike interesser og maktrelasjoner. Artikkelen slutter med å peke på det gode liv som et liv i balanse mellom de ulike perspektivene, men der gode og varierte opplevelser som kroppssubjekt er alle tings mål.

Studier av fysisk aktivitet i den norske befolkning viser at aktivitetsnivået har vært stabilt de siste tiår. Det samme gjelder kaloriinntaket - vi spiser faktisk mindre enn før. Likevel går gjennomsnittsvekten opp, med de helseproblemer det kan medføre. Den viktigste forklaringen synes å være at vi beveger oss mindre i hverdagen (1). Det offentlige og den frivillige idretten har mange og gode tiltak for å øke graden av hverdagsbevegelse og ta ut den helsegevinsten en slik økning antas å gi.

Min hensikt er ikke å diskutere nærmere årsaker for inaktivitet i befolkningen. Ei heller skal jeg drøfte tiltak. Jeg vil reflektere over hvilke grunnleggende forestillinger om mennesket, kroppen og bevegelsen som ligger til grunn for våre analyser og tiltak når det gjelder idrett og mosjon. Utgangspunkt for refleksjonene er sentrale arbeider med relevans innenfor filosofi,

sosiologi og idrettsforskning. Jeg vil avslutte med noen tanker omkring alternative forestillinger og strategier i slikt arbeid.

Kroppen som objekt

Den dominerende forståelsen av kroppen i vår kultur er å se den som et objekt. Kroppen er noe jeg har - et redskap som står til min disposisjon i livets mange gjøremål. Og kroppen lystre meg som regel. Når jeg er tørst, griper jeg glasset, hever armen, fører glasset til munnen og drikker. Jeg bestemmer - kroppen adlyder. Men kroppen kan også opptre uregjerlig. Folk flest opplever kanskje mangelen på kontroll tydeligst i forbindelse med sykdom. Kroppen synes å følge sine egne lover. Influensaen angriper, vi blir rådet til å legge oss og la sykdommen gå sin gang. Mange erfarer også manglende kommunikasjon med kroppen i mosjon og idrett. Jeg vet hvordan den ideelle skjærende svingen på alpinski skal utføres, jeg kan endog forklare teknikken biomekanisk. Men kroppen følger ikke alltid mine intensjoner. Overkroppen roterer med i svingen, jeg mister vridningen i hoften og dermed grepet med skikanten på snøen. Resultatet er skrens mot underlaget.

Premissene for en alminnelig forståelse av kroppen som objekt og skillet mellom kroppen og jeget har lange historiske aner (2). I vår sekulære versjon bygger den på den såkalte kartesianske dualismen. Filosofen Descartes (1596 - 1650) gav på 1640-tallet en dualistisk forståelse av verden som *res extensa* - den utstrakte substans, og *res cogito* - den tenkende substans (3). Mennesket er brytningspunktet mellom de to substanser. Kroppen tilhører den utstrakte substans - den deterministiske natur - og følger de samme årsak-virkning-lover som naturen for øvrig. Jeget tilhører den tenkende substans som er fullstendig uavhengig av naturen. Her finner vi frihet, kreativitet, rasjonalitet og refleksjon - egenskaper som skiller mennesket fra den øvrige natur.

Det dualistiske paradigmet gjennomsyrrer vår forståelse av verden. Dualismen er faktisk fast forankret i språket. Vi skiller mellom fakta og verdi, praksis og teori, kroppsarbeid og åndsarbeid. Termen "fysisk aktivitet" (til forskjell fra "intellektuell aktivitet") er et standardeksempel på dualismen.

Informasjonsmateriell om idrett og mosjon styrker forestillingen om kroppen som en del av naturen som fungerer etter klare lovmessigheter. Forskere fremhever at risikoen for å dø av hjerte- og karsykdom er dobbelt så høy blant "fysisk inaktive" som blant "fysisk aktive" og at lett mosjon en halv time hver dag har en optimal helseeffekt (1). Vi opererer med en slags kroppens og sunnhetens kostnad-nytte-kalkyle som kommer ut i favør av regelmessig mosjon.

En dualistisk forståelse av verden og mennesket har mange sterke sider. Det skulle være nok å vise til de enorme fremskritt innenfor medisinsk vitenskap de siste hundreår. (Faktisk gjorde engelskmannen Harveys (1578 - 1657) beskrivelse av blodomløpet fra 1628 et dypt inntrykk på Descartes som fant arbeidet å være en empirisk bekreftelse på egne teorier.) Det

dualistiske paradigmet har også vært dominerende i fremveksten av idrettsforskningen i etterkrigstiden. En av idrettsmedisinens sentrale utfordringer er å beskrive og forklare det optimale forholdet mellom mosjon og helse. Treningslæren henter perspektiv fra arbeidsfysiologien. Teknikkanalyser i diverse idretter foretas først og fremst med biomekaniske grep.

Men objektforståelsen har også sine kritikere. Forståelsen er reduksjonistisk, heter det. Selve grunnideen at natur og tanke, eller kropp og jeg, tilhører to atskilte verdener, er feilaktig og forenkende (2). For eksempel: Ønsker vi endring i folks mosjonsvaner, kommer dualismen til kort. Det viktige spørsmålet er hva som skaper inaktivitet. Hvorfor søker ikke flere mot aktivitet når de fleste av oss kjenner til dens velsignelser? Hva motiverer mennesker? Kunnskap om biomekanikk er ikke tilstrekkelig og selvfølgelig heller ikke nødvendig for å bli en god alpinist. Den skjærende svingen kommer som resultat av erfaring og skifølelse. Nå snakker vi om en subjektiv opplevelse av kroppen og bevegelsen - vi går fra perspektivet utenfra til perspektivet innenfra.

Kroppen som subjekt og relasjon

La oss illustrere subjektperspektivet med noen eksempler.

Den første motbakken i en rask spasertur kan være tung. Vi hiver etter pusten, musklene balanserer mot grensen til anaerob energiomsetning. Vi strever. Men etter oppvarmingsfasen flyter gangen lettere. Oppmerksomheten dreier fra kroppens strev mot andre temaer. Vi fascineres av et vakkert landskap som stiger frem for oss. En melodi som sammenfaller med stegrytmen og pusten dukker opp. Eller vi løser intellektuelle problemer i en hjerne som forsynes rikelig med blod og oksygen. Ordet tankegang får en ny, bokstavelig mening. For kroppssubjektet forsvinner distinksjoner mellom kroppen og jeget - vi fremstår som det vi kan kalle helhetlig intensjonalitet.

Studiet av mennesket som intensjonalt vesen som selv skaper mening i interaksjon med omverdenen, tilhører det vi noe omtrentlig kan kalle den fenomenologiske tradisjon (4). Tradisjonen innbefatter filosofer som Edmund Husserl (1859 - 1938), Jean-Paul Sartre (1905 - 80) og Maurice Merleau-Ponty (1908 - 61). Fenomenologene er kritiske til de tradisjonelle vitenskapers objektiviserende distanse til verden. Med en dualistisk forståelse av mennesket forsvinner "det umiddelbart gitte" - vår "livsverden" - mellom fingrene våre. Mennesket må forstås som en intensjonal, handlende helhet. Marcel angir det fenomenologiske perspektiv på kroppen der han sier at vi ikke har en kropp - vi er kropp (5). Kroppen og jeget er ett.

Mosjonisten i eksemplet overfor demonstrerer et slikt sammenfall. Eksemplet er imidlertid noe ensidig. Allerede Aristoteles beskrev mennesket som et sosialt vesen (zoon politikon). Vi konstruerer hvem vi er og hvor vi hører til i samspill med andre. For fenomenologen bygger

sterk og god kommunikasjon på felles konstruksjon av mening. Vi kommuniserer som subjekt qua subjekt. I den såkalte nærhetsetikken beskriver filosofer som Emmanuel Levinas (1906 - 95) møtet med "den Andre" som konstituerende for vår menneskelighet (6). Her dreier det seg ikke om objektive vurderinger av andre, men om identifikasjon, empati og fellesskap - om det vi har felles.

Igjen kan mosjon og idrett gi oss gode eksempler. To venner spiller tennis. Målet med treningsøkten er ballsikkerhet. Spillerne forsøker å holde ballen i gang med høy vanskelighetsgrad. De kjenner hverandres ferdigheter. De slår hardt, men ikke for hardt. De plasserer ballen godt, men ikke for godt. Medspilleren skal ha en fair sjanse til retur. Individuelle ferdigheter er byggeklosser i aktiviteten - den dype og erfaringsbaserte relasjonen mellom spillerne setter klossene sammen til en fellesskapsopplevelse. Spillerne går fullt og helt opp i aktiviteten. Spillet tilfredsstiller Huizingas klassiske definisjon på lek som ren egenverdi (7). Psykologen Csikszentmihalyi beskriver helhetsopplevelser av denne typen med termen "deep flow", dyp flyt eller dyp innlevelse (8). Opplevelser av å være lekende subjekt, enten det dreier seg om yrkesliv, kjærlighet eller idrett, er antakelig blant de mest verdifulle opplevelser vi kan ha.

Vi ser nå hvordan subjektsperspektivet kan komplettere objektsperspektivet. Eller rettere: Det fenomenologiske perspektivet viser hvordan både subjekt- og objektsperspektivet bygger på enkeltmenneskers opplevelser og konstruksjon av mening. Vår opplevelse av oss selv og verden er relasjonell. Ved sykdom, smerte, eller kanskje ved innlæring av vanskelige bevegelsesmønstre i idrett, kan vi oppleve kroppen som objekt. I leken forsvinner skiller mellom kroppen og jeget og vi "er" helhetlige opplevelser.

Men også subjektsperspektivet kan kritiseres. For den tradisjonelle naturviter kan det virke spekulativt. Det tilfredsstiller ikke vitenskapelige krav til logisk eller empirisk prøvbarhet. Forståelse av kropp og bevegelse uten objektive fakta hører hjemme i kunsten, ikke i forskning og som beslutningsgrunnlag i offentlig politikk. Andre, spesielt i den samfunnsvitenskapelige leir, kan kritisere beskrivelsene som idealistiske. Vi trekker ikke det relasjonelle perspektivet langt nok. Vi trenger en forståelse av kroppen som inkluderer kunnskap om de sosiokulturelle normer og de maktrelasjoner vi lever innenfor.

Kroppen som sosial konstruksjon

Den stadige vekslingen mellom objekt- og subjektsperspektivet er antakelig et karakteristikum ved mennesket som reflekterende vesen. Vi er, kanskje som de eneste levende vesener, i stand til å løfte blikket og reflektere over vår eksistens og vår egenart. Hertil hører også refleksjon omkring bevegelser og utseende. Men slike refleksjoner blir ikke til i et vakuum. De formes av den sosiopsykologiske og sosiokulturelle kontekst vi er en del av.

Vi eksemplifiserer igjen og vender tilbake til gåturen. Vi har funnet rytmen - kropp og oppmerksomhet er ett. Plutselig passerer vi et utstillingsvindu og ser vårt eget speilbilde. Vi pendler tilbake til objektperspektivet. Kroppsholdning og antrekk granskes kritisk. Kriteriene for vurderingene er sosiale normer for utseende og bevegelse. Den forfengelige mosjonisten er opptatt av om treningsantrekket tar seg bra ut i forhold til trenden. Den idrettsinteresserte ser det annerledes. Hun ser etter riktig bevegelsesmønster og god teknikk: rytmiske skritt og god pendling med armene.

Alle de samfunn vi kjenner har mer eller mindre sterke normer for kroppens funksjon og utseende. Vår massemediepregede kultur karakteriseres som utpreget visuell. Utseende eller image dyrkes inntil det ekstreme (9). Imageindustrien, det vil si motebransjen, den kosmetiske industrien og sol- og helsestudioene, er effektive formidlere. Budskapet spiller på individualisme (10). Vi blir fortalt at vi bør skille oss ut og helst være unike. Den enkelte må skape seg selv og sitt liv. Kroppen er et av de viktigste angrepspunktene. Her sitter driftene, begjæret, lystfølelsen - sterke krefter i menneskelig atferd som imageindustrien vet å utnytte. Kroppen blir et sosialt symbol og et middel i konstruksjon av vår identitet (11).

Opplevelsen for mange er at kroppen objektiviseres. Verdien "individualisme" blir en skinnverdi. I realiteten er vårt utseende underlagt strenge idealnormer. Imageindustrien skaper det Johansson kaller en "misnöyets logik" (12). Vi er for tykke, vi har for små bryster, vi får rynker, vi mister håret, vi har for lite muskler. Nok er aldri nok. Men industrien står klar med hjelpemidlene. Ved hjelp av ulike teknikker og metoder kan kroppen endres, manipuleres, slankes, bygges, farges, tones. Idrett og mosjon har fått en nøkkelrolle i virksomheten. De kroppslige konsekvensene av mosjon og idrett sammenfaller med det sosialt attraktive. Populærkulturen invaderes av idrettsverdier - den "sportifiseres" (13). Fitness eller et sporty utseende indikerer energi, mobilitet, vitalitet og initiativ - viktige verdier i et individualistisk, markedsorientert samfunn (14).

Slike kroppsidealer kan ha problematiske konsekvenser. For mange kan livet blir en konstant kamp mot biologiske prosesser. For eksempel viser undersøkelser at et flertall av den voksne norske befolkning er misfornøyd med egen vekt (15). Og kvinner er klart mer misfornøyd med vekt og utseende enn menn, noe som forklares med tradisjonelle sosiokulturelle normer der femininitet blir forbundet med fremtreden, mens maskulinitet i større grad defineres gjennom handling og funksjon (15).

Inspirert av arbeidet til pionerer som Norbert Elias (1897 - 1990) og Michel Foucault (1926 - 84) har det vokst frem en egen kroppssosiologi som søker forståelse av kroppen som sosial konstruksjon (16, 17). Noen forskere mener at vi går mot den totale kroppslige fremmedgjøring (10). Det visuelle bombardementet gjør at nærmest uoppnåelige kroppsidealer internaliseres tidlig. Kroppsnormene gjør de fleste av oss til imageindustriens kunder og skaper muligheter for stor fortjeneste. Andre er mer optimistiske (18). Kritikernes bilde er ensidig. Trening, fitnesskulturen, den kosmetiske industrien og ikke minst den nye

genteknologien bærer i seg løftet om at vi endelig kan fri oss fra den biologiske determinismen og konstruere oss kroppslig i vårt eget bilde.

Avsluttende kommentarer

Jeg har gitt en skisse av noen premisser som ligger til grunn for våre oppfatninger av kropp, mosjon og idrett. De ulike perspektivene er ikke gjensidig ekskluderende - de kompletterer hverandre. Nøkkelen til livskvalitet er antakelig den rette balansen mellom dem.

Objektperspektivet er relevant i en rekke sammenhenger. For det første er refleksjon over egen og andres kroppslighet en del av vår allmenne refleksjon over hva det vil si å være menneske. For det andre representerer den mer systematisk utarbeidede dualismen et viktig delperspektiv i forskning, i behandling av sykdom, og i læring av ferdigheter. Samtidig bør en forståelse av kroppen som objekt aldri bli mer enn et middel. I et godt liv er objektiviseringen funksjonell og kontrollert. Og i et godt samfunn har vi kroppsidealene med rom for menneskelig mangfold. All objektivisering av kroppen bør ha subjektperspektivet i form av sterke, helhetlige opplevelser som mål.

Har refleksjoner som disse praktisk betydning? Bør de ha konsekvenser for vår tilnærming til det vi kaller fysisk aktivitet og strategier for å fremme denne? Etter mitt syn ja. Først og fremst bør vi bli mer fleksible i vår omtale av og vår omgang med kroppen. I vårt samfunn er det antakelig spesielt viktig å danne en motvekt til det som synes å være en overdreven objektivisering. Termer som "fysisk aktivitet" og "objektive fakta" om kaloriforbruk, gjennomsnittsvekt og langsiktig helsegevinst ved mosjon bør balanseres med beskrivelsen av glede i bevegelse, velvære i kroppsutfoldelse, meningsopplevelser i spill og lek. En vridning mot subjektperspektivet vil faktisk bety mindre språklig kommunikasjon og en oppgradering av opplevelse i praksis. Idealet er et samfunn der bevegelse blir en integrert del av hverdagslivet. Det krever radikale tiltak både når det gjelder folks hverdagsrytme og samfunnets infrastruktur. Privatbilismen er kanskje den største fienden? Bilfrie byer og utmerkede sykkel- og gangstier kan bety økt livskvalitet og økt levetid for mange. Forutsetningen er at daglig kroppsutfoldelse ikke blir en plikt og et slit, men en glede og en vane som er internalisert fra barndommen av.

Jeg har forsøkt å vise hvordan vi kan forstå vår kroppslighet på flere måter. Jeg har også hevdet at mangeartede og helhetlige opplevelser bør være kroppsutfoldelsens primære mål. Poenget er ikke å fremme "fysisk aktivitet", men å fremme allsidig bevegelse som en del av det gode liv. For å gjenta Marcel: Vi er kropp. Når får vi ansvarlige beslutningstakere med vilje og evne til å ta de praktisk-politiske konsekvensene av et slikt helhetlig menneskesyn på alvor?

Litteratur

1. Statens Råd for ernæring og fysisk aktivitet: informasjon.
www.ser.no/serDB/DBkat?kat=1 (28.8.2000).
2. Stricker SF, red. The philosophy of the body: rejections of cartesian dualism. New York: Quadrangle, 1970.
3. Descartes R. Meditations on first philosophy. London: MacMillan, 1951.
4. Zaner RM, Ihde D. Phenomenology and existentialism. New York: Capricorn, 1977.
5. Marcel G. I am my body. I: Gerber EW, Morgan WJ, red. Sport and the body: a philosophical symposium. 2. utg. Philadelphia: Lea and Febiger, 1979.
6. Vetlesen AJ, red. Nærhetsetikk. Oslo: Ad Notam, 1996.
7. Huizinga J. Homo ludens: a study of the play element in culture. Boston: Beacon Press, 1950.
8. Csikszentmihalyi M. Beyond boredom and anxiety - the experience of play in work and games. San Francisco: Jossey-Bass, 1975.
9. Sault N, red. Many mirrors. Body image and social relations. New Jersey: Rutgers University Press, 1994.
10. Featherstone M. The body in consumer culture. I: Featherstone M, Hepworth M, Turner BS, red. The body social. Process and cultural theory. London: Sage, 1991: 170 - 96.
11. Synnott A. The body social. Symbolism, self, and society. London: Routledge, 1993.
12. Johansson T. Den skulpterade kroppen. Gymkultur, friskvård och estetik. Stockholm: Carlsson, 1998.
13. Grupe O. The sport culture and the sportization of culture. I: Landry F, Landry M, Yerles M, red. Sport - the third millennium. Sainte-Foy: Les Presses de l'Université Laval, 1990: 133 - 45.
14. de Wachter F. The symbolism of the healthy body. Journal of the Philosophy of Sport 1985; 11: 56 - 62.
15. Loland NW. Body image and physical activity. Doktoravhandling. Oslo: Norges idrettshøgskole, 1999.
16. Turner BS. The body and society. Explorations in social theory. London: Blackwell, 1984.
17. Featherstone M, Hepworth M, Turner BS, red. The body social. Process and cultural theory. London: Sage, 1991.
18. Shilling C. The body and social theory. London: Sage, 1993.