



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 9 april 2008

Utskriftsvänlig pdf-fil

[Läs mer om idrottspsykologi på idrottsforum.org](#)[Läs mer om idrott och genus på idrottsforum.org](#)

Könsskillnaderna i samhället är många och välkända, och mönstren går igen i stort sett alla sammanhang, alla subsystem – så också inom idrotten, som vi vid ett **flertal tillfällen** har kunnat demonstrera. Inte sällan har man försökt förklara politiska, ekonomiska och sociala skillnader mellan män och kvinnor med de biologiska skillnaderna, och även om en viss nyansering av tidiga ståndpunkter inom genusvetenskapen har skett, så har biologismen dessbättre inte fått någon större inverkan på analysen av det som med rätta kallas kvinnoförtryck. En intressant skillnad – och likhet – mellan könen finns när det gäller synen på kroppen. Längre har det perversa kroppsidealet för kvinnor som manifesteras i modevärldens supermodeller, och som i flera fall lett till ätstörningar och självsvält bland kvinnor, dominerat forskningen kring kroppsuppfattning. På senare tid har dock problematiken kring mäns motsatta drift, att till varje pris skaffa sig en allt större, allt muskulösare kropp, uppmärksamats av vetenskapen. Ett uttryck för denna vidgning av kunskapsfältet är antologin *The Muscular Ideal: Psychological, Social, and Medical Perspectives* (American Psychological Association), sammanställd av J. Kevin Thompson och Guy Cafri. Magnus Lindwall ser boken som ett viktigt bidrag för att nå en mer komplett förståelse av problematiken kring människans kroppsuppfattning.

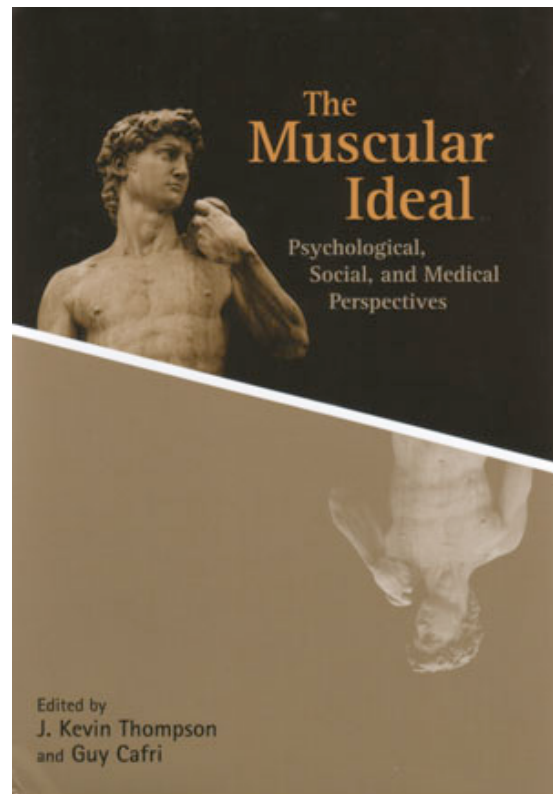
Utforskning av megarexi

Magnus Lindwall

Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet

J. Kevin Thompson & Guy Cafri (red)
The Muscular Ideal: Psychological, Social, and Medical Perspectives
264 sidor, inb.
Washington, DC: American Psychological Association 2007
ISBN 978-1-59147-792-1

Forskning och populärlitteratur kring begreppet kroppsuppfattning har fått ökat intresse de senaste årtiondena. Även om kroppsuppfattning som begrepp skär över en rad olika vetenskapliga discipliner, så finns nuförtiden specifika facktidskrifter med fokus just på kroppsuppfattning (t ex "Body Image: An International Journal of Research" skapad av en av de tyngsta namnen i fältet, Thomas Cash). Framförallt har man inom detta breda område fokuserat på idealet av den tunna och smala kroppen för flickor och kvinnor; ett ideal som tillsammans med andra faktorer kan leda till hälsoproblem som depression, ångest och kanske framförallt ätstörning. Begreppet kroppsideal för nog oftast tankarna till unga kvinnor som på grund av osunda ideal från reklam och modellvärlden bantar ned sina redan för tunna kroppar.



Boken "The Muscular Ideal" landar i samma genre, men tar andra grepp. Istället för att undersöka den ovan nämnda delen av kontinuumet där en slank och tunn kropp är målet, har man här valt att ta en mer noggrann titt på strävan efter att lägga på sig kilon och bli större, det vill säga ett muskulärt ideal. Som påpekas i förordet (skrivet av ovan

nämnde” tunga man” inom området, Cash), har den tidigare tunga betoningen inom området på åtstörningar och bantning i jakten på en mindre kropp, lett till att pojkar och män av tradition till stor del stått utanför forskningen. Dock, en rad olika strömningar i samhället pekar på vikten av att även förstå de individer, främst män och pojkar även om kvinnor och flickor inte är bortglömda, som starkt drivs av jakten på en muskulösare kropp. En inte ovanlig väg att bygga upp en negativ självkänsla för unga män går genom utvecklandet av en muskulös kropp – ibland genom illegala preparat. Som den röda tråden i boken klart framlägger är jakten på muskler ett fenomen som har gamla traditioner, som återfinns inom en rad olika samhälleliga skikt och som kan ha lika förödande konsekvenser för hälsa och liv som jakten på en tunnare kropp. Med andra ord, behovet av att förstå detta fält är stort och de vita fläckarna på kartan många. Timingen för att presentera ett samlat grepp för att förstå det muskulära idealet är därmed helt rätt.

Ännu ett tungt argument för att försöka ta ett samlat grepp på fenomenet i en bok som denna är att intresset inom forskningen har ökat snabbt de senaste åren. Enligt introduktionskapitlet i boken ökade antalet vetenskapliga artiklar med fokus på det muskulära idealet med 731% under perioden 2000-2006 jämfört med 7-årsperioden innan dess. Det börjar med andra ord finnas substans att samlas kring och summera.

Redaktörer för boken är Kevin Thompson och Guy Cafri. Thompson är professor i psykologi i Södra Florida och rutinerad och erkänd inom det bredare fältet ”body image”. Cafri är doktorand i klinisk psykologi vid samma universitet. Till sin hjälp i de olika kapitlen har de ett tjugotal kollegor från olika discipliner som psykologi, sociologi, medicin och fysiologi. Boken anammar därmed ett intressant tvärvetenskapligt, eller kanske snarare mångvetenskapligt, perspektiv på fenomenet, vilket ger läsaren en värdefull inblick från olika metoder och vinklar. Av de 20 medverkande författarna är 18 från Nordamerika och två från Australien. Det är med andra ord med kraftigt amerikanska förtecken bokens innehåll läggs fram.

Boken är indelad i fyra större delar, plus ett femte avslutande kapitel. Delarna behandlar i tur och ordning: (a) kulturella, sociala och psykologiska perspektiv; (b) definition och mätning; (c) medicinska aspekter, behandling och prevention; samt (d) speciella områden.

I den första delen målas de breda penseldragen upp. Framväxten och förekomsten av det muskulära idealet lyfts fram ur ett historiskt (amerikanskt) perspektiv, utifrån ett psykologiskt och kulturellt perspektiv och slutligen från ett mer sociologiskt beskrivande perspektiv där bodybuilding som subkultur är i centrum. Det sistnämnda är författat av Alan Klein som skrivit en av de mer kända akademiska böckerna kring bodybuilding (*Little Big Men*, SUNY Press 1993).

Del två, som lyfter fram definition och mätning lutar kraftigt åt begreppet ”drive for muscularity” eftersom kapitelförfattarna själva lanserat såväl begrepp som mätinstrument.

I tredje delens första kapitel diskuterar man begreppet ”muscle dysmorphia”. En föregångare till begreppet är ”reverse anorexia”. I Sverige har det näraliggande begreppet ”megarexi” lyfts fram i media och tidskrifter (dock ej lika vanligt i fack-tidskrifter). Intressant är att detta begrepp som nämnts i Sverige kring just en tvångsmässig fixering vid muskelutveckling, inte finns att skymta någonstans i boken eller i forskningslitteraturen. Megarexi är, som tyvärr många populärvetenskapliga begrepp som skyltas i allmändebatten, ett begrepp utan vetenskaplig förankring. Istället diskuterar man i forskningen begreppet som ”drive for muscularity”, body-dysmorphic disorder” och ”muscle dysmorphia”. Dock överlappar innebörden och definitionen av dessa begrepp till viss del beskrivningen av ”megarexi”, det vill säga en subjektiv bedömning och uppfattning att den egna kroppen är för liten, för klen, vilket skapar en tvångsmässig drivkraft att snabbt lägga på sig mer muskler via alla tillgängliga medel. I de övriga två kapitlen i delen får man en resa genom träsket av illegala preparat och substanser som används för att snabbt lägga på sig muskler. I sista kapitlet behandlas specifikt anabola steroider.

Fjärde delen är mer heterogen i fråga om innehåll. Bl.a. beskrivs kosmetiska procedurer kopplade till att påverka kroppens storlek, jakten efter det muskulära idealet hos ungdomar, samt ett mer muskulärt kvinnligt ideal.

Sammantaget utgör boken en tidigare saknad pusselbit i bilden av jakten på en större kropp. Merparten av litteraturen har som tidigare nämnts tittat på fenomen och problem som är mer förekommande hos kvinnor och flickor. Olika trender och mönster i samhället pekar dock på att även män och pojkar är i riskzonen för problem associerade till kroppsuppfattning. Som en översikt fungerar den bra och man får som läsare en god och ganska bred inblick i vilka begrepp och frågeställningar som den moderna forskningen ägnar sig åt. Ett ständigt återkommande problem vid nord-amerikansk litteratur är dock översättningen till en europeisk, skandinavisk eller svensk kontext. Även om de grundläggande teoretiska ramverken gällande kroppsideal förmodligen kan översättas ganska direkt från Nordamerika till Sverige (tanken att det inte finns olika typer av ideal kopplade till kroppen som påverkar våra tankar, känslor och beteende i vardagen är tämligen befängd givet den ackumulerade bevisbördan). Tyvärr går sannolikt trender åt samma håll i hela västvärlden. Det tunna kvinnliga kroppsidealet och det mer muskulösa manliga gör sig knappast bara gällande i Nordamerika. Dock, vissa kapitel, som till exempel det historiska perspektivet, tappar lite av sin aktualitet här och nu. Dessutom, med tanke på att kropp, träning och underhåll av

kroppen (fysisk fostran) har en minst lika spännande bakgrund och framväxt i Sverige, känns det som man som svensk läsare går miste om en dimension. Denna missade del kan dock kompletteras utan större problem. Två exempel på svensk facklitteratur som kan rekommenderas där kropp och ideal diskuteras förtjänstfullt utifrån sociologiska, social-psykologiska och pedagogiska perspektiv är Thomas Johanssons klassiker *Den skulpterade kroppen* (Carlsson 2006) och Tor Söderströms avhandling i pedagogik från Umeå, *Gymkulturens logik* (Umeå universitet 1999), och på dansk botten finns *Mænd og muskler* (Tiderne skifter 2005) av A. R. Bach.

© Magnus Lindwall 2008



Köp boken från [Bokus.se](https://www.bokus.se)



Kjøp boken fra [Capris.no](https://www.capris.no)



Køb bogen fra [eLounge.dk](https://www.elounge.dk)