

A close-up photograph of a person's back and shoulder, showing skin texture and a dramatic lighting gradient from dark to bright. The word 'FLÄSK' is overlaid in white serif font on the right side.

FLÄSK

FLÄSK

FLÄSK

Nicklas Mattsson

Innehållsförteckning

Abstrakt	13
Begreppsutredning	15
Inledning	17
Kropp och kroppsuppfattning	18-19
Process	20-21
Montering och utförande	23-24
Min kropp	36-43
Källor	45

Ni säger att jag duger
Hur jag än är
Min kropp
Den skriker och gråter
Jag duger inte
Vad ni än säger

Abstrakt

I detta examensarbete behandlar jag kroppshat och självuppfattningen av den egna kroppen. Genom att utsätta mig själv för avbildande behandlar jag min egen kropp och det kroppshat jag lever med, jag vill försöka komma till någon slags kärna i varför jag hatar min kropp genom att tänka på hur historiens olika samhällen sett på människors kroppar. När jag fotograferar mig själv vill jag se om jag kan avdramatisera min kropp och min uppfattning av den genom att utsätta mig för något jag hatar. Jag skriver också om hur jag uppfattar min egen kropp och normer jag har tagit åt mig och hur jag upplever dessa. Jag vill visa och förklara vad jag ser. Slutresultatet är en gruppställning där bilderna kommer fästas på insidan av plastboxar som jag fyller med fett. Detta för att symbolisera att vara instängd i sitt eget fett och hatet mot den egna kroppen.

Begreppsutredning

Kroppsuppfattning:

Kroppsuppfattning, kroppsbild, den uppfattning man har om sitt utseende och sin kropp.

Nationalencyklopedin

Självkänsla:

Självkänsla, självuppfattning, inom psykologin en med känslor och värderingar förbunden del av en persons självmedvetande.

Nationalencyklopedin

Kroppspositivitet:

En bred rörelse som hävdar människors rätt till sin kropp och uppmuntrar individens uppfattning att vara nöjd med sin kropp som den är.

Wikipedia

Inledning

Denna bok och serie är något jag velat göra en lång tid, något jag inte vågat göra tidigare. En egen studie om mig själv och om hur jag tänker kring det kroppshat jag lever med. Studier av, och samtal om, kroppsbilden är inte ett nytt fenomen och har diskuterats i århundraden, men det är kanske först de senaste decennierna som fenomenet på allvar tagit plats i medier där skönhet är i fokus. Ämnen som kroppspositivitet och fat-shaming får numera mycket utrymme även i mainstream-media. De negativa rösterna menar att man genom kroppspositivitet glorifierar fetma och en ohälsosam livsstil. Förespråkarna för ökad acceptans gentemot feta människor menar att det viktiga är det psykiska välmåendet snarare än det fysiska och att motståndarna ägnar sig åt just fat-shaming. När man analyserar forskningen kring kroppsuppfattning är kvinnor starkt dominerande i studierna medan män sällan tas i beaktande. Detta beror på att kvinnor genom tiderna alltid haft en större social press kring sin kroppsbild (Johansson, 2000). När man jämför kvinnor och män i forskningen kring kroppsbild visar det sig att kvinnor oftare eftersträvar en smalare och mer vältränad kropp medan män tenderar att önska sig en större och mer muskulös kropp (Meurling, 2003). Jag tar upp forskning kring kroppsuppfattning, där jag fokuserar mer på männens kroppsuppfattning, eftersom jag vill försöka se de normer som skapats i samhället och hur de kanske har påverkat mig under min uppväxt och hur jag ser på min egen och andras kroppar.

Kropp och kroppsuppfattning

När man pratar om utseende och kroppsuppfattning har det alltid setts som något kopplat till kvinnor. Männerna har förr alltid fallit utanför den skalan men när reklambranschen allt mer har börjat fokusera på män och deras utseende har man sett att psykiska problem som är kopplade till kroppsuppfattning också har börjat uppstå hos män. Hur man diskuterar mäns kroppar har dock inte alltid varit avlägset. Under 1800-talet började man diskutera allt mer hur män ska se ut, något som inte var lika vanligt under 1700-talet (Ekenstam, 1993). Under 1700-talet inom adeln och borgerligheten eftersträvade man oftast en mer överviktig kropp för att använda den som en sorts symbol för rikedom. Den arbetande mannen hade en helt annan syn och inom den klassen skulle man ha en bra en kropp som är i bra skick för att kunna vara arbetsför. Det var mer under 1800-talet man började diskutera mäns övervikt eftersom industrialismen blev mer allmän och borgarklassen spred sig. Pengar och makt fanns i en allt större del av samhället. Samtidigt slog läkare larm om att övervikten började vara ett problem. Man ansåg att överviktiga människor var lata och ointelligenta och saknade moral och etikett. Borgerligheten började föra fram en sorts god moral och etikett även till resten av samhället. (Johansson, 2014). Under 1900-talet förändrades synen på mäns kroppar igen (Rydström & Tjeder, 2009). Från att fokus legat på att man skulle vara arbetsför och att kroppens funktion varit viktigare än estetiken kom under 1970-talet gymkulturen in i bilden. Man började träna på gym för att uppnå en mer estetisk kropp. Något som fortsatt vara ett fenomen också in på 2000-talet, men också annat än just kroppens funktioner har tillkommit och det handlar alltmer om skönhet. Förmodligen ligger en kombination av olika ideal genom århundradena bakom att man mår psykiskt dåligt över hur kroppen ser ut. Jag tror man under 1800-talet då man ansåg att överviktiga människor var ointelligenta och lata

stärkte en redan negativ bild av överviktiga människor. Man liksom faller utanför samhället och gemenskapen försvinner och man börjar ifrågasätta sig själv. Man anser att man inte är arbetsför och på så sätt inte till nytta för samhället och man ställer bara till problem. Att många dessutom tänker mer på skönhet gör att man ska se ut så bra som möjligt. Många anser att fysisk träning är det enda sättet att ta vara på det. För egen del är jag splittrad. Om man vill leva ett långt och hälsosamt liv men alltid tänker på vad andra tycker och tänker är det ett lyckligt liv då? Något som jag har sett att många som är födda under 80-talet och framåt lider av är att vi kan göra vad vi vill, vi kan bli vad vi vill, vi kan se ut som vi vill. Men ändå inte helt hur vi vill utan det finns olika normer man stävar efter. Normerna är så klart snäva även om de kanske luckras upp allt mer i dag. Det är kanske därför vi i dag ser en uppsjö av kroppspositivitet där man försöker få människor att tänka annorlunda om kropp, man vill inkludera i stället för att exkludera. Många kanske anser att man inte bör bry sig om vad andra tänker, detta anser jag att är något svårt eftersom man eftersträvar att känna en sorts samhörighet i samhället. Ett intressant fenomen är att många inte vill använda ordet "tjock", ett helt vanligt adjektiv. När någon börjat prata om mig och min kropp och kanske använt det ordet finns det alltid någon som kommer med kommentaren "du där inte tjock". Jo det är jag, men det är väl ingenting man ska se ner på. Det är bara ett ord för att beskriva mina yttre attribut. Detta ord har en längre tid varit väldigt negativt laddat. Men många har börjat använda det för att avdramatisera och ta tillbaka ordet, man vill att det ska ligga på samma värdeneutrala nivå som adjektiven lång, smal eller kort.

Process

Den process jag inledde när jag valde detta projekt har tårt på mig om jag ska vara helt ärlig. Det hade jag inte räknat med från början. Att behöva reflektera över varför jag känner ett förakt mot min kropp har väckt gamla minnen jag förträngt. Det började med att jag tänkte på ett tema jag vill jobba med. Då kom jag ihåg ett projekt jag gjorde för några år sedan där jag också behandlade min kropp. I den bildserien visar jag fragment av min kropp och skapade ett abstrakt sätt att visa min kropp på. Jag vågade inte ta steget fullt ut och visa vad jag egentligen ville. Det var utifrån det jag övervägde att fortsätta på samma bana i detta projekt. Första tanken var nog inte att det skulle bli tungt utan hur jag skulle få detta intressant. Jag tänkte först att jag ska bara ha bilder men genom diskussioner kom jag fram till att jag måste kanske ta det ett steg längre. Det var då genom en diskussion jag kom fram till hela iden med att göra boxar och fylla dem med fett. Ju längre jag kom i projektet desto mer märkte jag också att jag började skriva om mina tankar och det var kanske då allt blev intressant men också väldigt tungt. Det jag skrev om var saker jag kanske förstängt och inte tagit upp på länge. Saker jag kanske aldrig behandlade när det hände och saker jag än i dag funderar på. När jag började visa för andra vad jag hade fotograferat blev det allt tyngre. Inte att visa bilderna i sig, men att prata om dem och varför jag gör det. Ju mer jag pratade om det desto lättare blev det att visa upp projektet. Men samtidigt började jag allteftersom arbetet fortskred att tveka. Jag kom fram till det jag är mest rädd för är att folk ska tycka synd om mig. Det är inte meningen med projektet. Jag gör det för att belysa en annorlunda kropp och hur jag känner inför den. Nu när jag är inne i sista fasen av projektet, förutom utställningen i sig, känner jag hur jag börjat se lite annorlunda på min kropp. Något jag länge har tänkt på ett annorlunda sätt kring är andras kroppar. De negativa tankarna börjar försvinna mer

och mer, men det är också vår. Kan vara att jag haft en mild depression i vinter och nu när våren är på intågande kanske jag börjat må bättre. Om jag under en tid mått psykiskt dåligt har det alltid sammanfallit med en försämrad kroppsbild. Men våren är här nu och allt känns bättre. Egentligen är detta väl bara början.

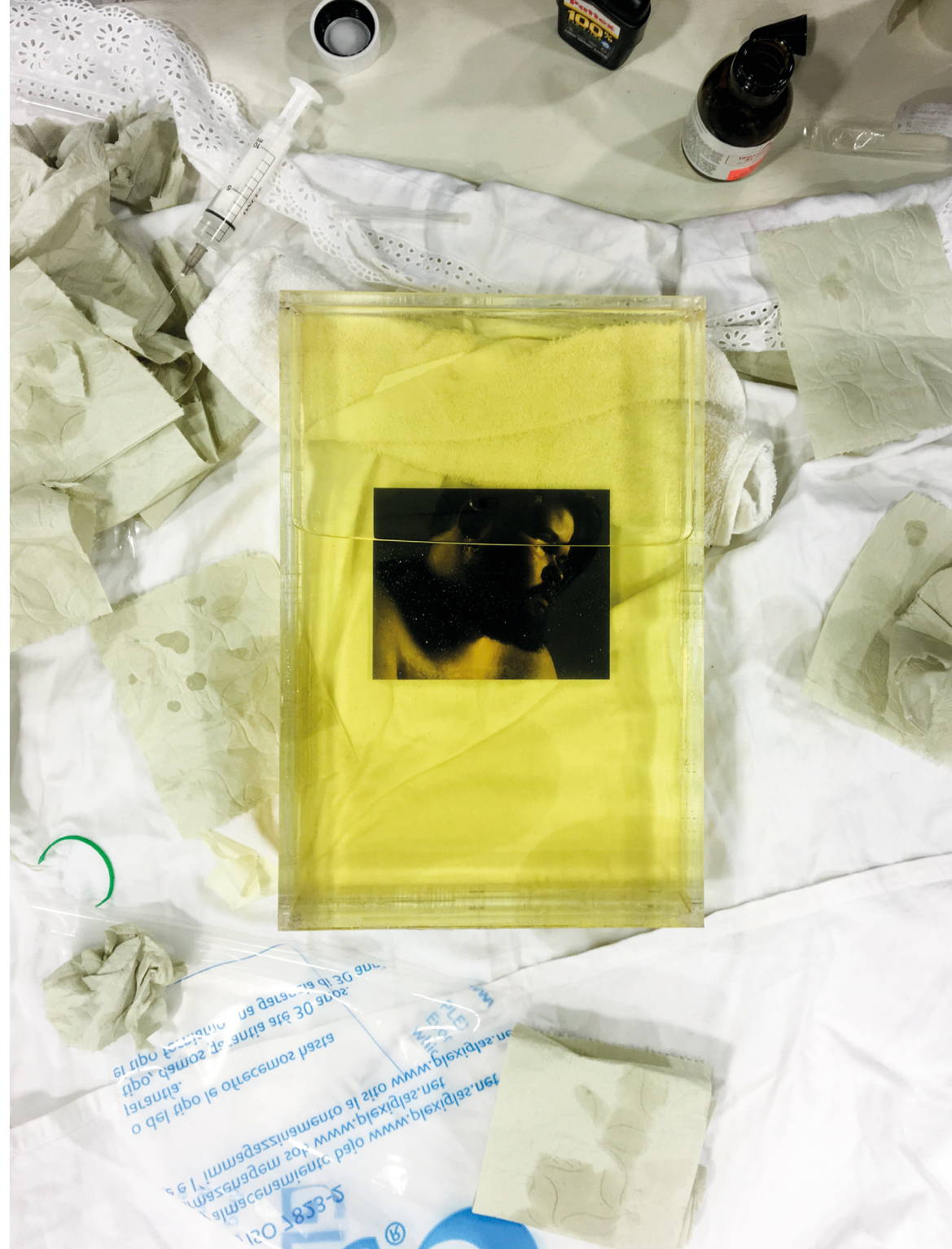


Kropp, Nicklas Mattsson, 2015

Montering och utförande

Det var när jag kom på varianten med de fettfyllda boxarna som jag insåg hur jag ville visa det. Hur jag skulle montera ihop boxarna blev en svår fråga. Till slut fick jag experthjälp, ett lokalt företag som visade hur man limmar ihop akryl. Metoden heter "solvent welding", alltså plastsvetsning. Man använder sig av speciallim som är avsett enbart för detta ändamål. Processen sker så att man applicerar limmet och pressar ihop akrylbitarna och molekylerna i plasten återaktiveras och smälter så det i slutändan blir en plastbit. Först trodde jag att jag var händigare än vad jag i slutändan visade mig vara så jag tog hjälp av en lokal firma som limmade ihop alla bitar utom ett lock som jag fick limma själv. Detta för att jag behövde limma in bilderna i boxarna innan jag lade på locket.

Kombinationen fett och lim är mycket krånglig. Det finns inget lim som fungerar bra i miljöer där fett är inblandat. Jag har frågat massa specialister inom dessa områden, men ingen visste om det skulle lyckas så jag fick helt enkelt göra egna undersökningar och hoppas på det bästa. När jag limmade på locket lade jag på ytterligare en limfog för att få ultimata tätning och för att säkerställa att lådorna inte skulle läcka. Jag har borrar ett hål i toppen på boxen för att kunna fylla på med fett efter det att jag har limmat ihop bitarna. Jag har också gjort tester på hur bildytan reagerar på fett och till min förvåning blev bilden en nyans ljusare när den dragit in allt fett men inget annat hände med bilden. Framtiden är dock osäker eftersom jag aldrig med säkerhet kan veta vad som händer med dessa konstverk, men det är också en del av processen. Kanske förstörs bildytan i framtiden allt eftersom. Förhoppningsvis kan det ske parallellt med att mitt kroppshat tynar bort sett över en längre tid.













Min kropp

Jag hatar den. Inte alltid men oftast. Det är just när jag ser på den som jag hatar den. När jag var femton år skulle jag ta mopedkort. När jag var på hälsogranskning i skolan och skulle få intyg för hälsokontroll visste jag att jag skulle vägas och mätas, precis sånt jag hatar. Jag vill inte att någon ska veta min vikt. Kanske föreställer jag mig att om ingen vet min vikt så vet heller ingen hur jag egentligen ser ut. Under arbetets gång har allt kommit tillbaka. Läkaren satt bredvid skolhälsovårdaren och såg på mitt BMI. Jag kände nästan hur det började koka i huvudet på honom. Läkaren sade till mig att han vägrar skriva ut ett läkarintyg för mopedkort "Du är för fet och du gör ingenting åt det!" Han ringde min mamma. Jag började gråta. Jag har aldrig känt en sådan förödmjukelse i mitt liv. Jag skulle snart fylla femton och kroppshatet hade bara börjat. Det läkaren hade sagt åt mig var som att kasta bensin på elden. Jag har aldrig litat på läkare sedan dess.

Mitt yttre skal jag ser i spegeln, jag intalar mig själv att det är snyggt. Jag tycker inte det är snyggt. Jag brukar ta i mitt överloppsfläsk och lyfta upp det och kisa med ögonen och bara se där naveln brukar sitta och se neråt och tänka att "fan det skulle vara att se ut sådär, lite mer muskler och mindre fett bara." Spegelbilder. Reflektioner av allt. Kan inte undvika dem, vill inte undvika dem. Måste se i varje reflektion hur ser jag ut. Sitter kläderna bra eller konstigt och ser jag jag fetare ut än vad jag är.

Jag har alltid varit fet, vet inte ens hur jag skulle se ut som smal. Skulle jag vara gladare? Knappast. Skulle jag ha bättre självförtroende? Knappast. Men varför kan jag inte vara glad

i min kropp då? Fy fan vad äckligt. Där springer en tjock människa, fettet flyger åt alla håll som en centrifug på full effekt. Äckligt. Feta människor har alltid varit synonym med fula i min värld. Den laddningen har varit med mig konstant. Feta människor är inte vackra i sig. Eller så tänker jag. Det var några år sedan jag började tänka på ett nytt sätt. Jag hatar ännu min kropp, men ser inte andra feta människor som fula längre. Min hjärna gjorde en helomvändning när jag började acceptera mig själv. Jag tycker fortfarande att min kropp är ovärd, oönskad. Jag vill inte ha den men jag äger den hur lite jag än vill. Även om jag inte accepterar den äger jag den. Även om jag äger kroppen känns det som jag borde hitta ett sätt att älska den. Men hur ska man kunna älska något man hatar.

Jag exploaterar min kropp för offentligheten, ångesten kryper på mig. Vad håller jag på med, varför gör jag detta? Jag vill visa mig själv för att behandla mitt trauma. Jag tror åtminstone att det är ett trauma. Jag undrar om jag såg mitt examensarbete under tonåren, skulle jag då finna detta som något positivt eller negativt? Varför vill jag visa min kropp? Jag tror det mycket handlar om mig själv, mitt eget utseende och mina egna tankar. Jag har börjat distansera mig från min kropp. Jag vet inte om det är bra eller inte. Jag har skalat av mig själv. Jag ser bara valkar, kött, en kropp. Är det här jag eller någon annan? Håller jag på att gå in i en depression? Känner inte igen mig själv. Många frågor varför jag plågar mig själv. Jag känner inte att jag plågar mig själv. Jag bara visar mig själv. Varför ska det vara plågsamt? Det är ju jag. Varför allt det här dramat kring mig och min kropp? Det berör mig genom ångest, ångest över

vad folk tycker om mig när jag visar mitt examensarbete, hur många kommer att se på mig och bara tänka på min kropp. Jag visar mig när jag känner mig som mest sårbar, naken. Det är väldigt få jag vågat visa min kropp för. De senaste åren har det blivit lättare men en allmän dusch som på simhallen ger mig fortfarande ångest. Jag tror inte jag skulle klara av det. Eller kanske jag skulle det men det skulle bara vara om jag tvingade mig till det. I slutändan tror jag majoriteten inte skulle bry sig om hur jag ser ut. Men det finns fortfarande de som gör det. Jag har sett era blickar, jag har hört och sett er viska som om jag inte såg er. Eller har jag sett era blickar, har jag hört er viska? Jag har märkt att man tenderar att känna sig iakttagen när man lever med dåligt självförtroende. Det är äckligt, jag tycker det fortfarande, men bara om min egen kropp. Skulle jag se någon annan i samma storlek skulle jag se det som något positivt, jag tycker inte det är äckligt.

Du ser på mig. Du säger att jag är snygg. Jag tror dig inte. Du säger att du tycker om min kropp. Jag tror på dig men du har fel syn på kroppen. Du tycker att större personer är snygga. Det gör inte jag och därför har du fel. Min egen syn övervinner din syn. Den betyder ingenting eftersom jag inte tycker som du. Dubbelmoralen är fett stor.

Jag ser mig själv i spegeln. Jag drar upp mina boxers över mitt överhäng, mycket bättre. Jag drar in min mage, mycket bättre. Dölj det fula. Jag har gått upp några kilo igen. Jag vet vad det beror på. Du äter för mycket, igen. Du måste äta mindre. Svält dig. Det är inte så konstigt. Byxorna spänner om magen hårdare, fan. Du var så mycket smalare i somras. Så mycket snyggare. En bättre person. Du mådde så mycket bättre, du var nöjdare med det du såg i spegeln. Du kände att inte alla stirrade på dig, hånade dig, skrattade så du såg det.

Processen har gått vidare men jag kan ännu inte intala mig själv att fett inte är synonymt med fult. Jag kan inte intala mig själv att jag ser fin ut utan kläder. Jag hatar fortfarande den jag är. Jag speglar mig konstant och går på stan och drar in magen direkt när jag kommer på mig själv med att jag inte gör det för stunden.

Varför är vi så fokuserade på våra kroppar? Vad är egentligen en kropp? Kroppen är per definition helheten av inre och yttre organ av levande eller död organism. En helhet. Så min kropp är min helhet? Blir jag mindre värd eftersom helheten förminskas? Mår man inte psykiskt bra, vad ska man göra med det fysiska då? Kroppshyddan blir obetydlig. Helheten blir obetydlig.

Alla förhåller vi oss till normer, även om vi försöker att inte göra det. Men normerna krigar gentemot varann, som i ett kärnvapenkrig faller vi bomber på oss alla.

Jag fotograferar mig själv och egentligen störs jag inte av det jag ser. Jag är helt exponerad men jag är med mig själv så det gör inget. Ingen ser mig, bara om jag visar kroppen.

När jag är smalare blir jag automatiskt mer fokuserad på mitt yttre. Jag ser mig som mycket snyggare och då måste jag också hålla upp snyggheten.

Steg efter steg ute på stan. Solen värmer och det känns som vår i luften även om det är mitt i februari. Jag ser min reflektion när jag går förbi ett fönster, fokus går direkt till det istället, jag glömmer vädret.

Jag ser inte helt hur jag ser ut, det är för ljust inne, längre

fram är det ett mörkt rum, där syns min reflektion mycket bättre. Raska steg framåt. Ser det bra ut? Fixa till håret, det ser förjävligt ut. Hår, något som inte förändras med min vikt. Håret har jag kontroll över. Håret blir en symbol för hur jag ser mig själv, ju snyggare hår desto bättre känner jag mig. Nu-förtiden bär jag alltid keps eller mössa, orkar inte fixa håret. Orkar inte fixa något.

Nu är jag i slutet av mitt examensarbete och jag känner hur jag blir mer och mer bekväm med att visa mitt arbete. Lyckas jag verkligen avdramatisera bilderna så mycket att de blir betydelselösa? Det är min kropp men jag undrar om jag bara börjar se det som en kropp, något som vi alla har och något som vi alla äger. Något jag måste lära mig äga. Något jag så länge hatat.



Ni säger att jag duger
Hur jag än är
Min kropp
Den skriker och gråter
Jag duger inte
Vad ni än säger

Det väger tungt
Lättare att förneka
Förnekade det länge
Längre än mitt förstånd
Döden tog mig ner

Spraya mig med off
Gör mig repulsiv

Ser upp
Ser ner
På min kropp
Äg den

Du ljuger för mig
Du säger att jag är duktig
Hur kan någon älska mig när jag inte älskar mig själv

Bakom fettet där står jag
Bakom bristningarna finns jag
Bakom celluliterna gömmer sig mitt blod
Blod som pumpar
För mig

Ljuset
Våren är här
Känner en uns av självsäkerhet
Kroppsuppfattningen föråldras
Kanske det bara är en illusion
Mörkret kommer alltid till hösten

Källor

Johansson, T. (2000) Det första könet
Lund: Studentlitteratur AB

Meurling, B. (2003) Varför flickor?
Lund: Studentlitteratur AB

Ekenstam, C. (1993) Kroppens idéhistoria –
Disciplineringen och karaktärsdaning i Sverige 1700-1950
Hedemora: Gidlunds bokförlag

Nilsson, F. (2011) I ett bolster av fett: en kulturhistoria om
övervikt, manlighet och klass
Lund: Sekel

Rydström, J. & Tjeder, D. (2009) Kvinnor, män och alla andra
Lund: Studentlitteratur AB

Tack till:

MK 13
Pär Jonasson
Valter Kuni
Monica Mattsson
Jens Mattsson
Mikael Paananen
Lars Rebers
Ellen Strömberg
Emma Westerlund
Töntarna

Examensarbete för Medianom (YH),
Utbildningsprogrammet för Mediakultur, fotografering
Jakobstad 2017

Fördjupning
Handledare
Språk
Nyckelord

Fotokonst
Emma Westerlund & Lars Rebers
Svenska
Kroppshat, kroppsuppfattning, kroppsbild,
kropp, fotokonst

Typsnitt
Sidantal
Tryckeri
Papper
Fotografi, text och layout

Expo Serif Pro
45
Forsberg
Pärm: Ensocoat 275g / Inlay: G-print 115g
Nicklas Mattsson

© Nicklas Mattsson 2017
Alla rättigheter reserverade