

LAPIN YLIOPISTO

YHTEISKUNTATIETEIDEN TIEDEKUNTA

”Ikinä en saa syödä mitä haluaa”

Sisällönanalyysi painonhallinnan ja riippuvuuden suhteesta

Vesa-Pekka Inget
Pro gradu -tutkielma
Sosiologia
Syksy 2021

Työn nimi: ”Ikinä en saa syödä mitä haluaa” – Sisällönanalyysi painonhallinnan ja riippuvuuden suhteesta

Tekijä: Vesa-Pekka Inget

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiologia

Työn laji: Pro gradu -tutkielma X Lisensiaatintutkimus__

Sivumäärä: 104

Vuosi: 2021

Tiivistelmä:

Tutkimuksessani tarkastelen riippuvuuden ja painonhallinnan suhdetta. Painonhallinnan ja riippuvuuden suhdetta on sosiologisessa ruumiintutkimuksessa tarkasteltu harvakseltaan. Pyrin tutkimuksellani osallistumaan keskusteluun, jossa käsitellään ruumiin monitahoista yhteiskunnallista kehitystä. Teoreettinen keskustelu pyörii ruumiin teorioiden sekä riippuvuuden teorioiden ympärillä.

Tuloksiksi nousi kolme päädiskurssia: *elämänhallinta*, *painonhallinnan normaali* sekä *ympäristön merkitys painonhallinnassa*. *Elämänhallinta* -luku kuvaa yksilön kokemusta elämänhallinnasta. Esiin nousi elämänhallinnan kokonaisvaltainen merkitys yksilön elämässä, sekä käsitys oikeasta ja väärästä elämänhallinnasta. *Painonhallinnan normaali* kytkeytyy kulttuurisesti hyväksytyyn ruumiiseen. Erityisesti sosiaalinen paine olla tietynlainen on merkittävää. *Ympäristön merkitys painonhallinnassa* näyttäytyy sosiaalisena kontrollina. Tuloksessa käsitellään muiden ihmisten käsityksiä normaalista ja ei-normaalista toiminnasta, sekä käsitykset heijastavat yhteiskunnallisia normeja.

Riippuvuuteen suhteutettuna painonhallinta näyttäytyy kulttuurisena ilmiönä, jossa riippuvuudelle alttiit ihmiset jäävät riippuvaisiksi itse painonhallintaan. Lopputuloksella ei ole sinänsä merkitystä, vaan itse painonhallinnan prosessi nähdään merkityksellisenä. Tämän vuoksi painonhallinta on toistuvaa ja pysyvää, joka näyttäytyy paikoin pakonomaisena toimintana. Aineistoni perusteella painonhallinta ja sen toimintamallit ovat syvästi kulttuurimme juurtuneet. Sen seurauksena ruokailu- ja painonhallintariippuvuudesta on tullut sosiaalisesti hyväksytyjä riippuvuuden muotoja.

Avainsanat: ruumiillisuus, riippuvuus, sosiologia, addiktio

Sisällysluettelo

1. Johdanto.....	1
2. Ruumis ja ruumiillisuus käsitteenä.....	6
2.1. Ruumiintutkimuksen kirjava kenttä.....	8
2.2. Poissaolevasta läsnäolevasta varsinaiseksi tutkimuskohteeksi.....	10
2.3. Sosiaalinen konstruktionismi ruumiillisuudessa.....	13
2.4. Hallinnallisuuden näkökulma ruumiintutkimuksessa.....	15
3. Riippuvuus käsitteenä sosiologisesta näkökulmasta.....	24
3.1. Neljä näkemystä riippuvuuksiin.....	26
3.2. Riippuvuus tutkimuksessani.....	29
4. Aineisto ja tutkimusmenetelmä.....	33
4.1. Tutkimuksen aineistokohtena keskustelufoorumi.....	33
4.2. Aineiston kerääminen ja kuvaus.....	36
4.3. Laadullinen tutkimus.....	38
4.4. Analyysin toteuttaminen.....	42
4.5. Eettiset kysymykset ja tutkijan positio.....	48
5. Elämänhallinta.....	52
5.1. Syyllisyys huonosta elämänhallinnasta.....	52
5.2. Kuri ja tavoite ohjaamassa (oikeaan) elämänhallintaan.....	56
5.3. Kurinpalautus epäonnistumisesta.....	59
6. Painonhallinnan normaali.....	62
6.1. ”Olen hyvä laihduttaja”.....	64
6.2. Pelkona painon nousu ja ruokailu.....	68
6.3. Tavoitteena normaalipaino sekä painoindeksi.....	72
7. Ympäristön merkitys painonhallinnassa.....	76
7.1. Diagnoosin metsästystä.....	77
7.2. Muut ihmiset.....	80
7.3. Kasvatus.....	83
8. Lopuksi.....	87
8.1. Yhteenvedo tuloslukuista.....	87
8.2. Tulokset suhteessa riippuvuuteen.....	89
8.3. Pohdinta.....	92
Lähteet.....	95

1. Johdanto

Tässä tutkimuksessa tarkastelen ruumiillisuuden ja riippuvuuden suhdetta. Yksilön ulkoiseen olemukseen, mistä käytän nimitystä ruumiillisuus, liittyy normatiivisia ja ennakkoluuloisia käsityksiä. Ennakkoluuloisuus ja normatiivisuus koskevat sukupuolta, ihonväriä, ruumiin muotoa ja kokoa. Ruumiillisuus käsitteenä pitää sisällään edellä mainittuihin ihmisen ulkoisiin ominaisuksiin liitettyjä kulttuurillisia merkityksiä. Normatiivisuuden rakentuminen yhteiskunnassa on monisyinen ja lukuisia toimijoita sisältävä kokonaisuus. Ruumiin normatiivisuutta ja ylipainon yhteiskunnallista merkitystä tarkastellut Hannele Harjunen (2020, 227-230) tutki ruumiin kokoa suhteessa syrjintään ja huonoon kohteluun, ja havaitsi aineistossaan syrjinnän ja huonon kohtelun kasvavan sen mukaan kuinka ylipainoinen ihminen on. Hän käytti vertailukohtana ihmisen painoindeksiä eli painon ja pituuden suhdetta (myös BMI, *Body Mass Index*). Painoindeksin ollessa 30 tai yli huonon kohtelun ja syrjinnän esiintyvyys lisääntyi merkittävästi (mt). Merkittävää on myös huomata aineistossa alipainoisuus: alipainoista (BMI 18,4 tai alle) ruumiista syrjitään tai kohdellaan huonosti suhteessa normaalipainoisen kehoon (mt). Täytyy myös huomata, ettei Suomessa ruumiin kokoa ei ole määritelty yleiseksi syrjintäperusteeksi tasa-arvo tai yhdenvertaisuuslainsäädännön perusteella (mts, 215).

Aihealueena tutkimuksessani on ruumiin ylipaino ja alipaino, mutta en tarkastele ylipainon tai alipainon riskejä tai mahdollisia seurauksia fyysisellä tasolla. Lääketieteessä on yleisesti tunnustettua ja tutkittua ylipainon ja alipainon vaikutuksesta ihmisen eliniänodotteeseen sekä sairastamiseen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL 2019). Ylipainoinen tai alipainoinen ruumis on sosiaalisesti ja lääketieteellisesti määritelty ”poikkeavaksi” tai riskitekijäksi, joten niiden eliminoimiseen on pyritty vaikuttamaan aikojen saatossa valtion ja lääketieteen toimesta. Ylipainoon ja alipainoon liittyvä negatiivinen mielikuva ja ennakkoluuloisuus on sosiaalisesti ylläpidettyä sekä sosiaalisesti tuotettua. Mikä tekee ihmisestä huonon kohtelun ja syrjinnän kohteen, jos hänellä on painoindeksin mukaan liikaa tai liian vähä painoa suhteessa pituuteen? Syrjinnälle ja huonolle kohtelulle on haastava löytää perusteluita. Harjusen mukaan, vaikka lainsäädännössä tunnistettaisiin ylipainon tai alipainon kautta esiintyvä syrjintä,

täytyy ei-normatiiviseen ruumiiseen yhdistetty stigma purkaa yhteiskunnan tasolla läpileikkaavasti. Tämä voidaan tehdä sivistämällä, ennakkoluuloja purkamalla sekä korostamalla moninaisen ruumiin kuvaa. (Harjunen 2020, 215.)

Tutkimukseni tutkimuskysymys on: *Millä tavalla riippuvuus näyttäytyy painonhallinnan ja ruokailun kokemuksissa?* Apukysymyksiä, joita käytin aineiston analyysissa, ovat: *Mitä ruumiillisuus on?* sekä *Mihin normatiivisiin käsityksiin ruumiillisuus kytkeytyy verkkokeskusteluissa?* Kokemuksen tutkiminen tarkoittaa ilman ennakoasettelua lähestymistä ihmisen kirjoitukseen, ja kokemus määrittyy ihmisen omassa kertomuksessa. Aineistona toimii Kiloklubi.fi -keskustelufoorumin viestiketju, jossa ihmiset kertovat painonhallintaan ja ruokailuun liittyvistä asioista.

Painonhallinnan näen kokonaisvaltaisena prosessina, jossa ihminen tavoittelee ja pyrkii kohti normaalipainoa. Normaalipaino määritellään yleisesti joko painoindeksin tai peilin kautta. Anoreksiaa uskonnollisena ilmiönä tarkastellut Anne Puuronen (2004, 102-103) käyttää väitöskirjassaan käsitettä *painonhallintapuhe-sukupolvi*. Käsitteellä tarkoitetaan painonhallintaa korostavaa ajattelutapaa, joka on vahvasti liitetty yhteen sukupolven kulttuuriseen painonhallintapuheeseen (mts, 103). Nykyisin runsaus ja valinnan mahdollisuus ruokaan on rakentanut nykyiselle sukupolvelle aiempaa poikkeavan kulttuurin ajatella ruokaa. Aikaisemmin sodanjälkeisen sukupolven elämää leimasi elintarvikepula, jonka ympäristössä painonhallintaa tai ylensyöntiä ei ilmaantunut. (mts, 104.)

Tutkimukseeni liittyy painonhallintapuhe, joista käytetään arkikielessä sanoja dieetti sekä laihdutuskuuri. Ne ovat henkilökohtaisia tavoitteita painon pudottamiseen. Yleisesti painonhallinnan ilmiöt menevät yhteiskunnan kulttuurin ja tutkimustiedon mukaisesti. Painonhallintaa ohjaa voimakkaasti muoti-ilmiöt sekä muotidieetit, jossa noudatetaan tiettyä kaavaa ja vältetään esimerkiksi hiilihydraatteja (karppaaminen) tai suoritetaan pätkäpaastoa. Ylipainon yhteiskunnallista merkitystä tutkineen Katariina Kyrölään mukaan muoti-ilmiöt laihdutuksessa ovat median lempiaiheita ja tämän vuoksi ne ovat jatkuvasti pinnalla. Mediassa ilmiötä ei käsitellä neutraalisti, sillä laihdutustarinat ja

elämänmuutostarinat saavat palstatilaa, mutta lihomistarinat tai ongelmat taustalla harvoin saavat uutisaikaa. (Kyrölä 2007, 50.) Painonhallintaohjelmat tähtäävät kalorimäärän rajoittamiseen, joiden laskeminen on tehty nykyisessä ympäristössä vaivattomaksi. Esimerkiksi ruokatuotteissa nykypäivänä on merkitty kalorimäärät, sekä ruoan makrot (esimerkkinä suola, hiilihydraatit, rasvat, proteiinit).

Painonhallintaan ja sitä kautta tutkimukseeni liittyy vahvasti ruokailu ja ruoka. Ruokailu on kokonaisuus, johon liittyy biologisia sekä yhteiskunnallisia merkityksiä. Fyysisestä näkökulmasta ruoka on polttoainetta, jonka avulla ihmisruumis toimii. Ruoka pitää yllä elintoimintoja ja ihmiskeho käyttää ravintoa myös lihasten toimintaan ja ylläpitoon. Yhteiskunnallisesti nähtynä ruokailu on osa identiteettiä ja siitä on tullut valintojen kohde, etenkin länsimaisessa kulttuurissa. Ruokailukulttuuria tutkinut Johanna Mäkelä näkee ruoan valinnan kaikkea muuta kuin yksinkertaisena asiana. Yksilö ei hyväksy jokaista luonnon tarjoamaa ravintoainesta syötäväksi kelpaavaksi ruoaksi, vaan yksilön täytyy tehdä valintoja mahdollisen ravinnon joukosta. Ruokailu on prosessi, jossa luonnon tarjoama ravinto muuttuu ruoaksi, jota kutsutaan kulttuurin tuotteeksi. (Mäkelä 2000, 201.) Nykyistä ruokailukulttuuria hallitsee huoli terveydestä ja terveellisyydestä, sillä huoli näyttäytyy ruoan jaottelusta hyviin- ja pahoihin ruokiin (mts, 202). Ruumiillisuuden ensimmäisiä teorioita luonut Bryan Turner (1984, 1) näkee ruumiillisuuden hallitsevan ihmistä kaiken aikaa, joka päivä, sillä ruokailu on yksilön kannalta pakollinen toiminto. Puuronen mukaan ruokailu ja syöminen ei ole nykypäivänä ainoastaan selviytymistä ja polttoainetta, vaan se on osa identiteettiä. Kysymme jatkuvasti itseltämme, että mitä, milloin ja miten pitäisi syödä. (Puuronen 2004, 238.) Ruokailu sävyttää huolenpito terveydestä ja terveellisyydestä. Yksilön täytyy suositusten kautta muokata ruokailutottumuksiaan ja ruokailuaan oikeanlaiseksi hallinnan kautta.

Ennen kaikkea nykyisessä ruokailu- ja painonhallintakulttuurissa korostetaan yksilön vastuuta (Mäkelä 2000, 202; Hellman 2014, 75; Jokinen 2004, 245). Mäkelä (2000, 202) näkee, että suomalaiset ovat omaksuneet hyvin käsityksen elintapojen merkityksestä ihmisen terveydelle toisen maailmansodan jälkeen, sillä terveys ja sairauden välttäminen on arvostetuimpia asioita. Yksilön vastuuta korostetaan julkaisemalla suosituksia ja

ohjeistuksia asiantuntijoiden ja yhteiskunnan toimesta. Vaikka yksilöillä on vankka tieto ja tietämys ruoan terveellisyydestä ja terveellisistä elintavoista, on ylipaino lisääntynyt tästä huolimatta (mt). Yksilön vastuuta on käsitellyt yhteiskuntatieteilijä Michel Foucault, joka loi käsitteen *biovalta* (Foucault 1998). Biovallan käsitteessä ajatus on hallinnan siirtämisestä yhteisöstä yksilölle, jossa tietoa ja suosituksia tuottamalla yksilö hallitsee itse itseään.

Sosiologiset riippuvuusteorioiden näkevät riippuvuudet tietyn aikakauden ja kulttuurin ilmiöinä. Riippuvuudet esiintyvät aikakauden mukaisina ”ongelmina”, jotka nähdään lähtökohtaisesti negatiivisena asiana. Kuitenkin kulttuurista riippuen tietyt riippuvuudet (esimerkiksi työriippuvuus ja urheiluriippuvuus) eivät ole ennakkoluuloisia tai negatiivisia verrattuna esimerkiksi huumeriippuvuuteen. Lähestyn riippuvuutta ilman ennakoasenteita, sillä annan aineiston määrittää positiivisen tai negatiivisen riippuvuuden. Haluan tutkimuksellani osallistua keskusteluun painonhallinnan ja ruokailun suhteesta riippuvuuteen. Ilmiötä on yhteiskuntatieteissä tutkittu, mutta painonhallinnan suhdetta riippuvuuteen ei ole tästä näkökulmasta tutkittu. En tee tutkimusta, jossa tarkastelen riippuvuutta fyysisenä ilmiönä tai miksi toisille ihmisille syntyy riippuvuus ja toisille ei. Johdannon alussa kävin läpi syrjintää ja huonoa kohtelua liittyen ihmisen painoon. Haluan tarkastella tarkemmin aineistoni kautta ihmisten kokemuksia ja merkityksiä painonhallinnasta sekä ruokailusta. Toivon, että tutkimukseni auttaisi tuomaan lisätietoa riippuvuuden suhteesta painonhallintaan. Tämän kautta on mahdollista löytää uusia avauksia, kun halutaan kehittää yhteiskuntaa ja kulttuuriamme onnistuneempaan suuntaan.

Ihmisen painonhallintaan ja ruokailuun liittyvää tutkimusta on tehty syömishäiriötutkimuksen kautta sekä lääketieteen kautta. Aineistossani esiintyy mitä todennäköisemmin syömishäiriön tunnusmerkkejä täyttävää tekstiä, mutta en ota syömishäiriötä huomioon. Kuten ruumiiseen liittyvä syrjintä, niin myös syömishäiriöt ovat vahvasti sukupuolittuneita ilmiöitä (Harjunen 2020). Sukupuoli ei ole tutkimuksessani näkökulmana ja en ota sitä huomioon, mikäli aineistossa ei nouse sukupuoleen liittyviä merkityksiä. Yhteiskunnan yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa

kehittämällä näen vaikutukset positiivisina jokaiseen sukupuoleen, siksi tutkin painonhallinnan ja ruokailun ongelmia yleisesti. Ruumiiseen liittyvä syrjintä on pienentynyt nyky-Suomessa, vaikka naiset kohtaavat tilastojen valossa syrjintää useammin (Harjunen 2020; Valkendorff 2014, 75).

Tutkielmani etenee niin, että ensin käsittelen ruumiin ja ruumiillisuuden käsitettä yhteiskunnallisen tutkimuksen kentällä. Kerron käsitteiden historiallisesti merkityksestä ja kehityksestä. Vaikka ruumiin ja ruumiillisuuden käsitteet ovat nykyään käytettyjä yhteiskuntatieteellisellä kentällä, ovat käsitteet verrattain nuoria. Niiden päätyminen eräänlaiseksi ”trendikäsitteeksi” ei ole ruumiillisuutta tutkineen Eeva Jokisen (2004) tulkitsemana sattumaa.

Käsitteiden avaamisen jälkeen kerron riippuvuusteorioista yhteiskuntatieteellisestä näkökulmasta. Käsittelen käsitettä suhteessa ruumiillisuuteen sekä muihin tutkimusaloihin kuten lääketieteeseen ja psykologiaan. Medikalisoituneeseen riippuvuuskäsitykseen liittyviä ongelmia avaan laajemmin luvussa 3.1.

Luvussa 4 esittelen aineiston sekä metodin sekä pohdin tutkimuksen eettisyyttä ja tutkijanpositiota. Aineiston ja metodin jälkeen seuraavat kolme lukua käsittelevät tutkimuksen tuloksia. Tulosluvut rakentuvat päädiskurssien mukaan, jotka ovat: *elämänhallinta, painonhallinnan normaali* sekä *ympäristön merkitys painonhallinnassa*. Tuloslukujen jälkeen tarkastelen, millä tavalla tulokset näyttäytyvät riippuvuuden näkökulmasta. Viimeisen luvun yhteydessä pohdin myös tulosten merkitystä sekä pohdin mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

2. Ruumis ja ruumiillisuus käsitteenä

Tutkimukseni aihealue sosiologiassa ja yhteiskuntatieteissä liittyy ruumiin ja ruumiillisuuden käsitteisiin. Käsittelen tutkimuksessani ruumiista ja ruumiillisuudesta samassa yhteydessä. Edellä mainittujen käsitteiden kautta avaan ilmiötä yhteiskunnallisessa tutkimuskentässä.

Ruumis ja ruumiillisuus ovat käsitteinä nuoria niin kotimaisessa, kuin vieraskielisessä tutkimuskirjallisuudessa. Englannin kielellä ruumiillisuudentutkimusta on tehty laajasti, ja siitä käytetään käsitteellä *body studies* (Shilling 1993, 2005; Turner 1984; Bordo 1993a; Bordo 1993b). Ruumiin sosiaalisuutta tutkinut sosiologi Chris Shilling (1993, 198) käsittää ruumiin sosiaalisesti rakentuneena, mutta huomauttaa sosiaalisen rakentumisen monimutkaisuuden. Hän korostaa biologisten ja sosiaalisten ilmiöiden merkitystä suhteessa toisiinsa eikä irrallaan toisistaan. Esimerkiksi hän nostaa ihmislapsen, jonka syntymä itsessään on sosiaalisten ja biologisten asioiden yhdistymä. Kehittyessään lapsi kasvatetaan ja kasvaa osaksi sosiaalisia ja kulttuurillisia tapoja. (mts, 199.)

Ruumiillisuuden ja työn suhdetta tarkastelleiden Jaana Parviaisen, Taina Kinnusen sekä Ilmari Kortelaisen (2016, 19) mukaan Suomessa ruumiillisuutta/kehollisuutta käsittelevällä tutkimuksella on perinteet erityisesti fenomenologiassa, liikunnantutkimuksessa ja feministisessä teorioissa. Suomalaista ruumiillisuudentutkimusta on toteutettu 1990-luvulta lähtien (Oinas 2001a, 2001b; Valkendorff 2014; Julkunen 2004; Harjunen ja Kyrölä 2007). Suomen kielessä ruumiintutkimuksen käsitteitä ovat ruumis ja ruumiillisuus, mutta riippuvuuden uskonnollisia merkityksiä tutkinut Tiina Valkendorff (2014, 34) mainitsee joissain yhteyksissä käytettävän termiä keho. Keho-käsitteen voi nähdä enemmän elettyinä ja koettuna itsenä, joka keskittyy vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin taitoihin. Ruumiillisuus on enemmän fyysisiä piirteitä (ihonväri, sukupuoli, ikä, ruumiinrakenne) ja niiden kulttuurillisia merkityksiä ja käsityksiä. Nämä ovat kaksi samanaikaista ulottuvuutta ihmisessä, jotka eivät palaudu toisiinsa. (Parviainen ym. 2016, 216–218.) Jako

ruumiillisuuteen ja kehollisuuteen ei ole mustavalkoinen, mutta käsitteiden perusajatus eroaa toisistaan. Parviainen ym. näkevät, että työn ruumiillisuutta tutkineet sukupuolentutkijat ovat puhuneet lähes yksipuolisesti ruumiista kehon sijaan, mikä noudattaa suomalaisten sosiologien ja kulttuurintutkijoiden terminologista valintaa. On kuitenkin vaikeaa vastata kysymykseen, millainen ruumiinkäsitys tämän terminologisen valinnan taustalla on, sillä ruumisteoreettinen keskustelu sosiologian piirissä on ollut vähäistä. (mts, 20.) Käytän käsitteitä ruumis ja ruumiillisuus, sillä keskusteluyhteys ruumiin fyysisten ominaisuuksien asemasta ja merkityksistä yhteiskunnassa on tutkimukseni kiinnostuksen kohde.

Ruumiin käsitteen käyttämiseen liittyy pelkoja, joista yleisin lienee ajatus käsitteen oletuksia tuovasta alkuperästä, luonnollisuudesta ja olemuksellisuudesta, jotka vain syventävät väärinymmärryksiä ja lisäävät epäoikeudenmukaisuutta. Tämän vuoksi ruumiillisuus on ollut poissaoleva läsnäoleva sosiologiassa, sanovat ruumiillisuuden yhteiskunnallisia merkityksiä tutkineet Marja Kaskisaari, Marita Husso sekä Jokinen. (Jokinen ym. 2004, 7.) Käsittelem poissaolevaa läsnäolevaa seuraavassa luvussa. Ruumiillisuus liitetään esimerkiksi ihonväriin, sukupuoleen ja ikään, jotka itsessään ovat ennakkoluuloisia ja oletuksia sisältäviä ominaisuuksia. Mikäli puhutaan naisruumiista, värillisestä ruumiista tai vanhasta ruumiista, työskentelemme jonkin sellaisen kanssa, johon olemme sidottuja ja joka toimii osin ikään kuin ”luonto” (mts, 8). Toimimme näiden ”luonnollisten asioiden” kanssa arkipäiväisesti. Kerron ”luonnollisuudesta” tarkemmin, kun käsittelem ruumiillisuuden historiaa luvussa 2.2. Toisaalta ruumiillisuus nähdään käsitteenä, jonka avulla voidaan kuvata dynaamisia prosesseja, alati toiseksi muuttuvia ilmiöitä. (mts, 9.)

Ruumista voi tarkastella yhteiskunnan ja yksilön suhteena ja niiden vuorovaikutuksesta toisiinsa. Ruumiin voi mieltää yksilön ja yhteiskunnan rajaksi, mutta myös niiden tuotokseksi (Jokinen ym. 2004, 8). Ruumiillisuuden käsite nykypäivänä tarkastelee osittain yksilön ulkoisen olemuksen suhdetta yhteiskuntaan. Puuronen sanoo yleiseksi aikamme piirteeksi käsitystämme, että pystymme tuottamaan itsemme ja ulkomuotomme täysin vapaasti. Päivittäiset vuorovaikutukset keinotekoisesti tuotetun arkiympäristön

kanssa ei voi olla vaikuttamatta ulkonäkökokemukseemme. (Puuronen 2004, 286–287.) Yksilöä voidaan tutkia yksilönä, mutta yksilöiden tasolla esiintyviä toistuvia ilmiöitä voidaan tarkastella suoraan yhteiskunnan näkökulmasta. Esimerkiksi Harjunen nostaa painonhallinnan, jossa vastuu siirretään yksilölle, mutta ongelmana on ympäröivä yhteiskunta. Hän jatkaa, että mielenterveysasioissa ongelmat nähdään yksilön henkilökohtaisina haasteina, mutta isossa kuvassa tietyt haasteet (esimerkiksi työuupumus, masennus) ovat liian toistuvia ollakseen ainoastaan yksilön vastuulla. (Harjunen 2007.)

2.1. Ruumiintutkimuksen kirjava kenttä

Ruumiintutkimusta perustellaan lähtökohtaisesti vallan ja rakenteiden tutkimisen kautta. Valta ja oikeus puhua yksilön kehoon liittyvistä asioista on harvoilla ja valituilla. Rakenteet ovat kehittyneet kommunikaatiossa toisten ihmisten kanssa, mutta suositukset ja ajatukset oikeasta ruumiista on ohjailtu valtion ja asiantuntijoiden toimesta. Näiden rakenteiden ylläpidossa on merkittävä rooli medialla ja televisiolla Harjusen & Kyrölän (2007) mukaan, sillä luonnollisena pidetty ruumis muuttuu yleisesti hyväksytyksi kulttuuriksi. Kyrölän mielestä on tärkeää tarkastella:

”Millaiset valtasuhteet tuottavat halua ja pakkoa muuttaa omaa tai toisen ruumista suuntaan tai toiseen, kuin väitellä moralisoivasti siitä, onko ruumis hyväksyttävä, haluttava tai terve tietyn kokoisena” (Kyrölä 2007, 193).

Poissaolevan läsnäolon tutkimisella pystymme tuomaan ilmi arkipäiväiset itsestäänselvyydet. Foucault'n ruumiillisuusteorioita tarkastellut Elina Oinas (1998, 183) näkee sosiaalisesti tuotettujen ja ylläpidettyjen määritelmien muuntumista mielessämme luonnollisiksi tai väistämättömiksi kutsutaan naturalisoitumiseksi. Naturalisoitumisen kautta emme välttämättä kyseenalaista luonnollisina ja normaaleina pidettyjä tapoja arkipäiväisessä elämässä.

Shilling sanoo ruumiin tutkimisen nousseen räjähdysmäisesti kiinnostuksen kohteeksi 1980-luvulla. Tähän vaikuttivat esimerkiksi toisen feminismin aalto, jossa tuotiin esiin epäkohtia naisten asemasta yhteiskunnassa ”luonnollisuuden kautta”, joka oli ainoastaan patriarkaalisen yhteiskunnan tuotosta. Vaikuttavia tekijöitä olivat myös yhteiskunnan kehittyminen yksilökeskeisempään suuntaan sekä kiinnostus omasta identiteetistä ja sen rakentamisesta. (Shilling 2005, 9-10.) Näiden epäkohtien ”luonnollisuuden” tutkimista korostaa myös Oinas. Feministisellä tutkimuksella on ollut keskeinen asema ruumiillisuuden tutkimisen edistämässä, sillä naisen asemaa yhteiskunnassa on yleisesti perusteltu biologisilla argumenteilla. (Oinas 1998, 182.) Nyky-yhteiskunnassa jokin asia on tehnyt ruumiillisuuden tutkimisesta ajankohtaista, sillä ihmisen ja ihmisruumiin rajat ovat muuttuneet. Tähän ajankohtaisuuteen sosiologialla voi olla annettavaa kriittisellä ja analyyttisellä otteella. (mts, 190.) Feministinen ruumiintutkimus auttoi nostamaan esiin esimerkiksi termien ”feminiinisyyttä” ja ”maskuliinisuus” ongelmalliset ontologiset lähtökohdat, jotka perustuivat sukupuoleen (Shilling 1993, 33).

Ruumiintutkimuksen nouseminen trendiksi liittyi myös muita tekijöitä. Shillingin mukaan ikääntyneiden ihmisten määrän huomattava kasvu nousi poliittiseksi ja taloudelliseksi kysymykseksi 1970- ja 1980-luvulla. Tähän vaikuttivat lääketieteen ja elämän olosuhteiden kehittyminen, jotka vaikuttivat suoraan eliniänodotukseen. Nuoresta, hoikasta ja seksikkästä ruumiista tuli palkittu kuluttamiseen keskittyvässä yhteiskunnassa, kun taas vanhat ja ikääntyneet ruumiit suljettiin julkisen huomion ulkopuolelle. (Shilling 1993, 34.) Tämän lisäksi ruumiintutkimuksen suosioon vaikuttivat modernin kapitalismin kulutuskulttuuri sekä lisääntyvät tietoisuus ja suorastaan kriisiytyminen siitä, mitä ruumis on (mts, 39). Yhdeksi tekijäksi yhteiskunnallista ruumista tutkineet Simon J. Williams ja Gillian Bendelow (1998, 21) nostavat urheilun sosiologian kautta nousseen kiinnostuksen, jossa ruumis nähdään koneen tapaisena, viimeiseen asti hiottuna suorittajana. Kiinnostuksen kohteena on teknologian vaikutus ihmiseen ja mitä ulottuvuuksia teknologia voi ruumiille antaa.

Ruumiillisuuden tutkiminen on laaja-alainen kenttä, jossa ei ole yhtä tutkimussuuntausta ja tutkimuskenttää. Esimerkiksi Jokinen ym. (2004, 7) antavat kehoon ja yhteiskuntaan liittyvän *Body & Society* -lehden vuosikerran sisällön, jossa käsitellään urheilua tanssista nyrkkeilyyn, ruumiinosien kauppaa, genetiikkaa, terveyttä sekä sairautta, lääketieteen ja biologian ruumis-käsitteen kritiikkiä ja tapaa, miten ruumiista voi tai pitää puhua. Shilling (2005) käsittelee ruumista musiikin, urheilun, työn, sosiaalisuuden ja teknologian kautta. Ruumiintutkimus on siellä, missä on ihmisen ruumis läsnä. Ruumista tutkitaan Harjusen mukaan myös median kautta, esimerkkinä televisio ja iltapäivälehdet. Ruumista koskevaa asiantuntijapuhetta mediassa ohjaavat lääkärit, ravitsemusasiantuntijat sekä henkilökohtaista valmentamista tarjoavat tahot. (Harjunen 2007.)

2.2. Poissaolevasta läsnäolevasta varsinaiseksi tutkimuskohteeksi

Sosiologisessa tutkimuksessa ruumiillisuudella on näkökulmasta riippuen pitkät tai lyhyet perinteet. Ensimmäiset viittaukset yltyvät 1900-luvun vaihteeseen, mutta varsinainen teoretisointi sijoittuu 1980-luvulle, jolloin yhteiskuntatieteilijät heräsivät käsittelemään tieteen tavasta suhtautua ihmisen ruumiillisuuteen, aiemmin sitä oli pidetty toisarvoisena seikkana (Oinas 2001b, 18). 1980-luvulla lisääntyvässä määrin kehittyi näkökulma, jossa ruumis oli ensisijaisesti tutkimuksen kohteena. Kuitenkin historiasta löytyy klassisia sosiologisia tutkijoita, jotka ovat käsitelleet ruumista, muttei ensisijaisena kohteena. Vaikka ruumis ei ole ollut klassisessa sosiologiassa ensisijaisena tutkimuskohteena, on yhteiskuntateorioiden luominen johtanut ruumiillisuuden tutkimiseen ensisijaisena kohteena. (Shilling 1993, 9.) Ruumiillisuuden myöhäistä tuleamista osaksi sosiologista tutkimusta selitetään pitkällä ja perinteisellä käsityksellä, jossa ruumis nähdään osana luontoa (Valkendorff 2014, 34). Käsittelemisen seuraavissa kappaleissa tarkemmin teorioita ihmisestä osana luontoa, jonka perinteet ovat länsimaisessa filosofiassa.

Ruumiin toissijaista käsittelyä kutsutaan Shillingin mukaan sosiologiassa poissaolevaksi läsnäolevaksi. Ruumiin käsitettä ei ole teoretisoitu aikaisemmin, mutta se on ollut tutkimuksen kohteena näkyvästi tai näkymättömästi. (Shilling 1993, 9; 19.) Historialliset viittaukset ruumiiseen tai ruumiin maininta toissijaisena sosiologisessa tutkimuksessa

voidaan nähdä klassisissa Karl Marxin kirjoituksissa, jotka viittasivat yhteisöruumiiseen, Max Weberin klassisessa sosiologiassa ja Émile Durkheimin teoksessa *Itsemurha (1897/1985)*. Näissä teoksissa julkilausumattomat oletukset ruumiista ovat viittaneet yksilön sisäistämistä vastuulle, kun kyse on hillinnästä ja hallitsemisesta. (Oinas 2001b, 18–19.) Oinaan mielestä Durkheimin edellä mainittu teos on selkein esimerkki siitä, millä tavalla erilaiset ruumiillisuudet löytyvät sosiologiasta, toiset tosin vaiennettuina. Hän pyrkii osoittamaan, etteivät biologiaan perustuvat selitykset esimerkiksi yhteiskunnalliselle syrjäytymiselle ole tilastojen valossa yhtä perusteltuja kuin sosiaaliset ja kulttuuriset perustelut vastaaville eroavaisuuksille. Durkheim erottaa ruumiilliset selitykset yhteiskuntatieteellisestä, mutta ainoastaan, kun kyseessä on valkoinen aikuinen mies. (mts, 19.) Durkheimin tutkimus keskittyy ainoastaan valkoisten miesten itsemurhiin, huomioon ei ole otettu lapsia ja naisia. Teos keskittyy eri uskontoryhmien väliseen itsemurhan esiintyvyyteen, muttei tarkastele yksilön ruumista varsinaisesti (Durkheim 1985).

Ajattelutavan perinteet ovat Valkendorffin mukaan pitkällä länsimaisessa filosofiassa, kun Platon ja Aristoteles pohtivat mielen ja ruumiin eroavaisuuksia ja niiden asemaa osana luontoa. Tätä perinnettä vahvisti myöhemmin filosofi René Descartesin näkemykset kartesiolaisuudesta ja kristinuskon perinne. (Valkendorff 2014, 34.) Turner käsittelee ruumiillisuutta klassikoksi nousseessa teoksessaan *The Body and society (1984; 2008)* yhteiskuntateorian kaksijakoisuutta ja aikaisempaa käsitystä ruumiista osana luontoa. Länsimainen filosofia näki ihmisen luonnon määrittävän hänen mielellisen ja kulttuurisen olemassaolonsa. (Turner 2008, 6–7.) Klassisen sosiologian rajanvetoa ja kaksijakoisuutta on nimitetty kartesiolaiseksi, joka tukeutui Descartesin esittämään kahtiajakoon mielen ja ruumiin, hengen ja materian, sekä myös sosiaalisen ja luonnollisen todellisuuden välillä (Oinas 2001b, 18). Ruumiillisuutta tutkivat ovat lähteneet purkamaan näitä kahtiajakoja eli dikotomioita. Ruumiillisuudesta kiinnostuneen sosiologin keskeisenä tehtävänä on kysyä mikä on luonnollista ja mikä ei. (Oinas 1999, 181.) Kartesiolainen kaksijakoisuus on ollut lähtökohtaisesti ruumiillisuuden sosiologian kritiikin kohteena, sillä jaossa jätetään huomioimatta ”luonnollisuuden” kritisointi. Kartesiolaisuuden kritiikki ei perustu ainoastaan jaon kritisointiin, vaan Turnerin mielestä on tärkeää hyväksyä ihmisen sosiaalisuus ja kulttuuri osaksi ruumiin elämistä. Ruumiissa

vaikuttavat yhtäaikaaisesti luonnolliset ja kulttuuriset asiat, eivätkä ne synny erossa toisistaan. (Turner 2008, 48.) Shilling (2005, 17) kritisoi perinteisiä teorioita (mm. Marx ja Durkheim), sillä he nostavat ruumiin ja yksilön sosiaalisen elämän rakentamisen lähtökohdaksi, sivuuttaen yhteiskunnan ja kulttuurin merkityksen. Ruumiillisuuden ja työn suhdetta tarkastellut Raija Julkunen kritisoi filosofian ja yhteiskuntateorian valtavirran tapaa käsitellä ruumista ja yhteiskuntaa:

”Aivan kuin ihmiset olisivat ruumiitonta järkeä, toimintaa ja vuorovaikutusta, aivan kuin ruumiillisuus ei olisi relevantti tai suorastaan välttämätön sosiaalisten erojen, suhteiden ja instituutioiden rakentumiselle” (Julkunen 2004, 17).

Kartesiolaisessa jaossa ruumiintutkimus voidaan jakaa naturalistisiin ja sosiaalisiin (konstruktionistisiin) (Valkendorff 2014, 34; Julkunen 2004, 20). Julkunen näkee naturalistisen näkökulman korostavan ruumiillisuuden biologisia tosiasioita, jolla on tarpeita, esimerkiksi ravinto, suoja, nautinto, avuntarve, huolenpidon tarve. Ilman edellä mainittuja ihminen ei selviä tai elämästä tulee haastavaa. Sosiaalinen tai konstruktionistinen näkökulma nostaa esiin ruumiiseen sijoitettuja sosiaalisia merkityksiä: ruumis on sosiaalisten merkitysten paikka, sosiaalinen symboli ja pinta, jossa valtasuhteet esiintyvät. (Julkunen 2004, 20.) Kolmantena lähestymistapana voidaan erottaa fenomenologinen ruumiskäsitys (Valkendorff 2014; Julkunen 2004). Fenomenologisessa ruumiinkäsityksessä jako ruumiiseen ja mieleen pyritään ylittämään. Siinä korostetaan ruumiin jokapäiväistä läsnä olemista. Ruumis on olemisen ja kokemisen lähtökohta, ja korostaa, ettei ole muuta mieltä kuin mieli ruumiin kautta. (Valkendorff 2014, 34.) Valkendorff (mts, 34) korostaa, että sosiologisesta näkökulmasta ruumis on sosiaalisesti konstruoitu ja koettu.

Julkunen pohtii näkökulmien heikkouksia. Hänen mielestään naturalistinen näkökulma ruumiiseen jättää huomioimatta sosiaaliset ja kulttuuriset merkitykset yksilöön, kun konstruktionistinen näkökulma ei huomio ruumiin biologisuutta. Julkunen kutsuu biologisuutta universaaleiksi tarpeiksi, sillä elämän jatkumiseksi ihmiset ovat pakotettuja

saamaan vettä, ilmaa, ravintoa, vaatteita, asuntoa ja puhtautta, joiden puute aiheuttaa kärsimystä. Vaikka ruumiiseen sijoittuu runsaasti eroja, on ruumis universaalien tarpeiden paikka. (Julkunen 2004, 23-24.)

2.3. Sosiaalinen konstruktionismi ruumiillisuudessa

Foucault'laista lähestymistapaa tutkimuksissaan soveltaneen Ilpo Helénin mielestä sosiaalisen konstruktionismin näkemys ruumiista lienee vaikutusvaltaisinkin. Siinä otetaan huomioon biologisesti muodostuva ruumis, joka toimii sosiaalisen vuorovaikutuksen, suhteiden, merkitysten ja instituutioiden kohteena. (Helén 2000, 165.) Sosiaalisen konstruktionismin käsite korostaa taas Oinaan näkökulmasta kysymystä, että miten käsineellistämme ymmärryksemme, tulkintojemme ja materiaalisen todellisuutemme välisen suhteen. Ruumiintutkimuksessa esiintyy neljä näkökulmaa ruumiillisuuden konstruktionismista: muokattu ruumis, vuorovaikutuksessa rakentuva ruumis, diskursiivisessa käytännöissä rakentuva ruumis sekä koettu ruumis. (Oinas 2001b, 22.)

Tyypillinen tapa käsitteellistä ruumiillisuutta on ajatus muokatusta tai kolonisoidusta ruumiista. Näkökulma keskittyy määrittelyihin, joita yhteiskunta ja kulttuuri antavat ruumiille. Näkökulma on usein ollut kriittinen, sillä on haluttu näyttää yhteiskunnallisten prosessien alistavuus tiettyjä ryhmiä kohtaan. Toisaalta näkökulma tuo esiin ruumiin esineellistämisen ja haitalliset mallit esimerkiksi nuorilla. (Oinas 2001b, 22.)

Toinen tapa käsitellä ruumiillisuutta konstruktiiivisesti on Foucault'n kirjoituksista innoitusta saanut diskursiivisen ruumiillisuuden käsite. Hänen kirjoituksensa muuttivat perinteistä tapaa ajatella muokattua ruumista huomattavasti. Foucault'n (Oinas 2001b, 24) mukaan ruumiillisuuden määritelmien ja käytäntöjen alta ei voi löytyä mitään aitoa, alistettua ja vääristettyä, sillä nämä käytännöt nimenomaan tuottavat ruumiin. Aiemmin esiteltyihin näkökulmiin Foucault'n ajatus eroaa tapa analysoida kontrollia ja valtaa on se, että hänen viitekehyksensä valtaa ei pidetä sinänsä kielteisenä vaan rakentavana. (mts, 24.) Foucault'n (1998) ajatus diskursiivisesta vallasta näkee vallan rakentuvan keskinäisessä suhteessa ihmisten välillä, ja kukaan ei varsinaisesti omista valtaa.

Kolmas näkökulma ruumiiseen on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa rakentuva ruumis (Oinas 2001a). Näkökulmassa käsitellään tapaamme ymmärtää ruumis sosiaalisen toiminnan tuotteena. Erona diskursiiviseen ruumiiseen on tarkastelukulmien lisääminen tiedostamattomuuden, toiminnallisuuden, tunteellisuuden ja sukupuolen näkökulmiin (Oinas 2011). Viimeinen näkökulma keskittyy kokemukseen ja ihmiseen omiin näkökulmiin. Näkökulmassa korostetaan toimijoiden mielekkyyttä unohtamatta kulttuuria ja rakenteellisia seikkoja. Kysymyksellä toimijoista on arvosteltu tapaa, jolla sosiaalitutkimuksen kohteet helposti nähdään ainoastaan vallankäytön kohteena. Toimijakeskustelussa ongelmallista on toimijuuden liiallista korostamista, sillä toimijasta on helposti tullut oman elämän sankari, jonka sosiaaliset ehdot ovat jääneet huomiotta. (Oinas 2001b, 26-27.)

Shilling pitää Foucault'n ja yleisesti sosiaalisen konstruktionismisen ruumiinkäsitysten ongelmana vallan ja sosiaalisten voimasuhteiden korostamisesta ruumiin ylitse. Hän kritisoi sosiaalisen konstruktionismin tutkijoiden näkemystä nähdä ruumis sosiaalisten voimien rakentamana, sillä sen edustajat ja kannattajat eivät kykene selventämään mitä sosiaalinen konstruktionismi on tai miten sosiaalisesti konstruoitunut ruumis on. Hänen mielestään sosiaalinen konstruktionismi ei näe tiettyjen ruumiin osa-alueiden myöntäväisempää asemaa sosiaaliselle vaikutukselle kuin toisten. (Shilling 1993, 198-199.) Helén taas näkee, että sosiaalisen konstruktionismin käsitteestä on tullut nykytutkimuksessa hajanainen ja epätäsmällinen ”joka paikan käsite”, joka on menettänyt analyttisen teränsä. Ruumiillisuuden ulottuvuudet ovat olleet luonnollistumia eli luonnollisina pidettyjä asioita, joihin on tartuttu sosiaalikonstruktionistisella otteella. Tällöin yhteiskunnalliset instituutiot, sosiaaliskulttuuriset järjestykset ja valtasuhteet nähdään helposti ikään kuin ruumiillisuutta rakentavina toimijoina, agentteina, ja lisäksi niiden tekemä ruumiiden rakennus on nähty rajoittuneena ja rajoittavana. (Helén 2000, 166.)

Tutkimukseni käsitys ruumiillisuudesta asettuu diskursiivisen- ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa rakentuvan ruumiin välimaastoon. Ruumiillisuus rakentuu sekä

puheessamme että arkipäiväisessä toiminnassa. Paikoin arkipäiväinen toiminta on tiedostamatonta, joten emme tietoisesti rakenna ruumiinkuvia, vaan ruumiinkuvat ovat kulttuurista annettuja ja myös otettuja. Nämä näkyvät erityisesti viimeisessä tulosluvussa *7.Ympäristön merkitys painonhallinnassa*, jossa käsittelen annettuja sekä tiedostamattomia yhteiskunnallisia rooleja. Ihmiset toteuttavat yhteiskunnan normatiivisuutta ilman tekojensa ja sanojensa pohtimista, sillä annetut roolit ovat normatiivisia ja arkipäiväisiä.

2.4.Hallinnallisuuden näkökulma ruumiintutkimuksessa.

Hallinnallisuuteen liittyy kaksi hieman toisistaan poikkeavaa näkökulmaa: sosiologi Anthony Giddensin *elämänpolitiikan* ja *elämönhallinnan* käsitteet sekä Foucault'n *biovallan* käsite (Valkendorff 2014; Hoikkala & Roos 1998, 2000). *Elämänpolitiikan* käsite viittaa prosesseihin, joissa poliittisilla päätöksillä vaikutetaan ihmisen elämään. Yksilön tasolla elämänpolitiikkaa käsiteltäessä käytetään termiä *elämönhallinta*. (Giddens 1991.) Valkendorffin mukaan termiä *elämönhallinta* on käytetty sosiaalitieteissä kahdessa merkityksessä, sillä *elämönhallinnan* ja *elämän hallinnan* voi nähdä eriäviksi termeiksi. Kun *elämän hallinta* kirjoitetaan erikseen, termillä viitataan foucault'laiseen käsitykseen ihmisen elämän hallintakäytäntöistä. (Valkendorff 2014, 29.) Esittelen ensimmäiseksi foucault'laisen näkemyksen, jossa käsittelen Foucault'n omaa tuotantoa (1980; 1998) sekä hänen teorioitansa kehittäneitä tutkijoita (Helén 2004; Bordo 1993a, 1993b; Dean 2009; Miller & Rose 2010; Oksala 1997; Gastaldo 1997). Tämän jälkeen käsittelen Giddensin elämänpolitiikkaa sekä *elämönhallintaa* (Giddens 1991; Hoikkala & Roos 2000; Roos 1998).

Julkusen (2004, 17) mukaan keskeisiä sosiologisen ruumiillisuuden käsitteen innostajia ovat olleet esimerkiksi Foucault'n (1980) ajatus ruumiillisuuden ja ruumistekniikoiden kautta toimivasta biovallasta ja hallinnan analytiikasta. Helén (2004, 206) kutsuu hallinnan analytiikkaa yhdeksi yhteiskuntatutkimuksen koulukunnaksi, joka ammentaa näkemyksensä Foucault'n valta-analytiikasta. Foucault'laisen tutkimuskentän kohteina ovat ruumiillisuus, terveys sekä sairaus (Valkendorff 2014, 39). Foucault'lainen ruumiinkäsitys ruumiintutkimuksessa on merkittävimpiä näkökulmia ja sitä käytetään

useissa tutkimuksissa (Valkendorff 2014; Aho 2009; Helén 2004; Bordo 1993a; Bordo 1993b).

Biovallan käsite on Foucault'n (1980; 1998) teoria, jossa valta käsitetään hajautuneeksi: se koostuu lukuisista suhteista, toimijoista ja vallan subjekteista, jotka muodostavat vallan järjestyminen tai tilanteisuus. Valtaa ei tällöin pysty palauttaa järjestykseen, ylivallan rakenteeseen, instituutioihin eikä herruuden harjoittajiin. Biovalta pyrkii muokkaamaan, hyödyntämään, voimaperäistään ja ohjaamaan ihmisen ominaisuuksia ja kykyjä. Nämä ominaisuudet voivat olla ruumiillisia, sielullisia, ajatuksellisia tai yhteisöllisiä. (Helén 2004, 207–208.) Foucault pyrki osoittamaan teoksessa *Tarkkailla ja rangaista (1980)* ruumiin poliittisuuden, johon pyritään vaikuttamaan ja jota ohjataan yhteiskunnan tarkoituksiin sopivaksi. Foucault (1980; 1998) myös osoitti vallan toimimisen ruumiin kautta, johon vaikutetaan teknologialla, politiikalla ja tietovallalla.

Foucault käsitti hallinnan (government) tietyn vallan harjoittamisen tavaksi, eikä sanan varsinaista merkitystä, joka tarkoittaa hallitusta tai valtion ylintä valtaa käyttävää instituutiota. Hallinnan hän käsitti yleiseksi ihmisjoukkojen, -yhteisöjen ja -yksilöiden käyttäytymiseen ja toimintaan vaikuttavaksi johtamiseksi ja ohjailuksi. (Helén 2004, 208–209.) Foucault'n ajatus hallinnasta tiivistetään usein ilmaukseen *conduct of conduct* (mts, 209). Valtaa ja valvontaa Foucault'laisen ajattelun kautta tarkastellut Mitchell Dean (2009, 17) käsittää hallinnan johtamiseksi ohjaamisen tai johdattelun kautta, joka sisältää jonkinlaista laskelmointia, miten asiat tulisi tehdä tai miten ihmisten pitäisi elää. Helénin mielestä hallintaa voidaan harjoittaa useissa yhteyksissä, useisiin kohteisiin ja useiden toimijoiden toimesta. Täytyy huomioida, että hallinta kohdistuu toisten lisäksi myös itseen. (Helén 2004, 209.) Dean korostaa hallinnan selkeitä päämääriä, jotka muuttuvat, ja niiden seurauksena tai vaikutuksena voi syntyä varsin ennakoimattomia asioita. Hallinta käyttää hyödykseen tekniikoita ja tietomuotoja, jonka kautta vaikutetaan yksilön käyttäytymiseen työstämällä haluja, pyrkimyksiä, etuja ja uskomuksia. (Dean 2009, 18.)

Biovalta ruumiillisuudessa liittyy terveysajatteluun ja riskien hallintaan, jotka ovat yhteydessä talousajatteluun (Valkendorff 2014, 40). Foucault'n hallinta-analyysia

tutkineet Peter Miller ja Nikolas Rose väittävät, että yksilö sai merkittävän roolin sodan jälkeisessä länsimaisessa yhteiskunnassa. Yksilö pidettiin oman itsensä yrittäjänä, joita pyrittiin ohjaamaan elämänlaatua parantavalla ”elämäntavalla”. (Miller & Rose 2010, 75.) Yksilön itsehallinta siirrettiin valtiolta yksilöön itseensä, jota ohjattiin talous- ja terveysajatteluun perustuvalla asiantuntijatiedolla (mt). Foucault’n hallinnan analytiikkaa ja kasvatuksen suhdetta tutkinut Denise Gastaldo näkee biovallan mekanismien tähtäävän tuottavuuden ja terveyden lisäämiseen yhteisöissä ja yksilöissä. Hän käyttää termiä ”terveyskasvatus” kuvaamaan biovallan tapaa normalisoida tietämys terveellisistä elämäntavoista väestöntason käyttöön. Biovallan mekanismeissa korostetaan riskitoiminnan vaaroja sekä korostetaan hyvien elintapojen ”terveellisyyttä”. (Gastaldo 1997, 113.)

Merkittävä asema biovallan mekanismien tuottamisessa on lääketieteellä, sillä yksilön ruumis muotoutuu sen keskusteluissa ja käytännöissä (Valkendorff 2014, 40). Ongelmana lääketieteen roolissa mekanismien tuottamisessa Gastaldo (1997, 129) näkee sen suuren valta-aseman: lääketieteellä on valta määritellä ”hyvä” ja ”paha” sekä terveellinen ja epäterveellinen. Foucault’n biovallan näkökulmasta ruumiillisuutta tutkinut Loporah Dupton näkee, että lääketieteen kohtaamisissa käytetään valtaa ruumiista kohtaan. Lääketieteellistä hoitoa hakeva ihminen ohjeistetaan ruumiista kohta siitä, kuinka ruumista tulisi, pitäisi tai täytyisi ymmärtää ja hallita. Lääketieteen vallan käyttö näyttäytyy tarkkailuna, mittaamisena, tutkimisena sekä vertailuna normatiiviseen ruumiiseen. (Lupton 1997, 99.) Sairauden huomioiminen näkyy Mäkelän mielestä myös ravitsemussuosituksissa, sillä kansallista ravitsemussuosituksia ohjataan oikeaksi koettuun suuntaan vuosikymmeniä kestäneellä valistuksella. Ravitsemussuositukset muokataan uuden tutkimustiedon mukaiseksi ja siinä otetaan myös huomioon taloudellisuus. (Mäkelä 2000, 207.) Hyvien ja pahojen ruoka-aineiden korostaminen rakentuu suhteessa nykyiseen käsitykseen epäterveellisistä ja terveellisistä ruoka-aineista. Deanin (2009, 26) mukaan dieetin aloittaminen ilman varsinaista syytä on esimerkki siitä, millä tavalla tieto ja valta yksilön itsehallintatekniikaksi. Yksilöt seuraavat asiantuntijoiden julkaisemia tuoreita tutkimustuloksia painonhallinnasta, ruokailusta, sekä urheilusta. Näitä noudattamalla yksilö välttyy mahdollisesti sydän- ja verisuonisairauksilta, pysyy hoikassa kunnossa sekä välttää ei-hyväksyttävän ruumiin.

Näen kaikkia edellä käsittelemäni esimerkit linkittyvän talousajatteluun, jossa yksilöä hallitsemalla vältetään mahdolliset sairaudet ja sitä kautta kertyvät kustannukset.

Ruumiin muodostuminen lääketieteellisessä keskustelussa kutsutaan käsitteellä ”clinical gaze”, josta voidaan käyttää nimitystä ”kliininen katse¹” (Lupton 1997; Gastaldo 1997). Lääketieteen valtaa ruumiin ja ruumiillisuuden määrittämisessä ei nähdä ainoastaan ongelmallisena, sillä Lupton (1997) sekä Gastaldo (1997) näkevät ilmiöllä myös positiivisia puolia. Heidän mielestään asiakkaan (potilaan) ohjeistaminen esimerkiksi oireiden välttämässä tai sairauden parantamisessa itsehoitomekanismeilla on positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen tai käsitykseen terveydestä. Gastaldo (1997, 129) uskoo, että valtioissa, joissa on rajalliset resurssit julkiseen terveydenhuoltoon, voidaan terveystasvatuksella nähdä positiivisia vaikutuksia. Terveystasvatus voi olla yksilölle ja yhteisölle hyväksi, mutta täytyy huomata, että terveystasvatus pyrkii hallitsemaan yksilöllisiä ja yhteisöllisiä ruumiita (mts, 130).

Foucault`n ajatuksia ruumiillisuuden hallinnasta on myös hyödyntänyt ruumiillisuuden ja hallinnan suhdetta tutkinut Susan Bordo. Hän tutkii ruumiillisuuteen liittyviä normatiivisia käsityksiä teoksessaan *Unbearable Weight* (1993a). Hänen mukaansa länsimaisessa kulttuurissa esiintyvistä ruumisnormeista on tullut yhdenmukaistavia ja ahtaita, jossa ruumista ei nähdä tai koeta monimuotoisesti. Bordo tarkastelee foucault`laisen valta-analyysin kautta ruumista ja siihen liittyviä valintoja. Hän pitää erityisen haitallisena naisihannetta, koska laiha ihanneruumiin saavuttaminen on lähes mahdotonta saavuttaa syömällä normaalisti, joka on johtanut syömishäiriöihin ja painonhallinta-kulttuuriin. Ulkomuodon tuottamista Bordo pitää aikamme leimaavana piirteenä, jopa vaatimuksena. (Bordo 1993a, 40.) Bordon ajatuksia soveltanut Johanna Oksala näkee, että feminismi on hyödyntänyt Foucault`n ruumiillisuuden ajatusta kahdella tavalla: toinen painottaa vallan normalisoivaa otetta ruumiissa, kun toinen taas näkee ruumiin mahdollisuudet vastustaa tätä normatiivista otetta. Bordo ei pidä hyödyllisenä näkemystä, jossa halutaan kuvata naisten ruumiiden luovia mahdollisuuksia normatiivisuuden ja vallan vastustamisessa, sillä mainonnan ja imagon merkitys on

¹ ”Kliinistä katsetta” on käyttänyt Valkendorff 2014.

aiempaa suurempi. (Oksala 1997, 179.) Oksalan mukaan Bordo näkee yksilön vapauden erittäin rajoittuneeksi, sillä Bordo näkee ruumiin performanssit meidän esittämiksi, mutta ei valitsemiksi. Yksilön valinnan Bordo näkee manipulaation tulokseksi ruumisihanteiden varjossa. (mts, 182-183.)

Oksala näkee, että biovalta ruumiiseen esiintyy hyväntahtoisena, ennaltaehkäisevänä ja suojelevana ilmiönä, ja sosiaalisen kontrollin muotona se on syvälle tunkeutuva ja tehokas tapa hallita yksilöitä. Valta ei toimi ainoastaan ulkopuolelta annettuina lakeina, vaan valta sisältyy kaikkiin sosiaalisiin suhteisiin. Hallinta ei näyntyä yksilössä yhteiskunnan tai instituutioiden puuttumisena toimintaan, vaan hyvän ja pahan, palkkion ja rangaistuksen sekä terveellisuuden ja epäterveellisuuden hallinnan ilmentyminä. (Oksala 1997, 170.)

Foucault'laista ruumiillisuuden hallintaa on myös kritisoitu. Foucault'laista valta-analyysia päihdehoidossa tutkinut Riikka Perälä (2015) kritisoi Foucault'n hallinnallisuutta siitä, ettei se ota huomioon hyväntahtoisien hallinnan mahdollisuutta. Hän korostaa, että terveyden ja hyvinvoinnin ympärillä tapahtuva hallinta voi aidosti tukea ja auttaa yksilöä, sekä tarjota välineitä nähdä oma elämä ja itsensä uudella tavalla. Perälä tuo myös esille, ettei yhteiskunnallisen järjestyksen saavuttaminen ole ”ylhäältä-alaspäin” rakentuva prosessi, vaan moniääninen ja moninäkökulmainen prosessi, joka huomioi hallinnan kohteena olevat subjektit ja yksilöt. (mts, 242.) Deanin (2009) aiemmin korostama hallinnallisten pyrkimysten ennakoimattomat ja yllättävät lopputulokset myös kritisoi Foucault'n hallinnallisuutta. Foucault'laista subjektiasemaa väitöskirjassaan soveltanut Janne Autto (2015, 40) näkee, että foucault'laisessa ajattelussa ei huomioida tarpeeksi hallintaa, joka kohdistuu päättäjiin ja asiantuntijoihin, sekä päättäjiin kohdistettua vastavaltaa.

Näkökulmani ruumiillisuudesta asettuu lähelle Foucault'laista näkökulmaa, mutta lähestyn hallintaa ja valtaa ilman ennakoasenteita. Aineistoni määrittelee hallinnan negatiivisuuden tai positiivisuuden. Hallinta voi olla hyväntahtoista, mutta se voi ilmentyä negatiivisena ulostulemana.

Giddensin hallinnallisuus liittyy elämänpolitiikkaa tutkineen J.P. Roosin mukaan käsitteeseen *elämänpolitiikka, life politics*. Giddens julkaisi ensimmäisen kerran ajatuksensa elämänpolitiikasta teoksessa *Modernity and Self-identity (1991)*. Roos käsittää Giddensin elämänpolitiikan politiikaksi, joka on tekemisissä minuuteen, identiteettiin, itserefleksiivisyyteen, elämänkulkuun, hyvinvointiin sekä elämäntyylisiin liittyvissä ilmiöissä. (Roos 1998, 20.) Giddens (1991, 214-215) kuvaa elämänpolitiikkaa politiikaksi yksilön oman elämään vaikuttavien päätöksiin ja valintoihin liittyen. Elämänpolitiikan tavoitteena Giddens painottaa subjektiivista hyvinvointia keskeisenä tehtävänkenttänä, sillä elämänpolitiikka tähtää toimintoihin ja rakenteisiin, jotka mahdollistavat sisäisen tasapainon, kohtuulliset ja muiden elämään häiritsemättömät elintavat, itsen toteuttamisen tunteet sekä tasapainoiset ihmissuhteet. (Roos 1998, 30.) Elämänpolitiikkaa tutkineet Tommi Hoikkala ja Roos (2000, 24-25) mainitsevat, että elämä itsessään ei ole elämänpolitiikkaa, vaan elämän muokkaaminen eri tavoilla on elämänpolitiikkaa. Hoikkala ja Roos näkevät elämänpolitiikan sijoittuvan politiikan ja elämänhallinnan väliin, sillä siihen liittyy yhteisistä, ryhmiä ja yhteiskuntaa vaikuttavia ratkaisuja, joilla vaikutetaan yksilön elämänkulkuun, ihmissuhteisiin, mahdollisuuksiin, hyvinvointiin sekä kurjuuteen. (Hoikkala & Roos 1998, 12.)

Ruumiillisuuden ja elämänpolitiikan suhdetta Giddens käsittelee ruumiin luonnollisuuden kautta, sillä aiemmin ruumis on nähty luonnollisena prosessina, jossa elämän ja ympäristön vaikutusta yksilöön on pidetty minimaalisena. Ruumis on nähty annettuna, epämukavana ja yhdenmukaistavana muottina yksilölle. Laajemman tutkimustiedon ja tutustumisen kautta ruumiillisuuden näitä prosesseja on kyseenalaistettu. Ruumis ja yksilön kokemus ruumiista on vuorovaikutuksen ja hallinnan tuottamaa, jota systemaattisesti ohjataan tiedon avulla. (Giddens 1991, 218.) Roosin mukaan elämänpolitiikka ei ole Giddensille biopolitiikkaa Foucault'laisessa mielessä. Puhuttaessa politiikasta puhutaan ilmiöstä, jossa voidaan tehdä kollektiivisia päätöksiä, toimia, laatia ohjelmia sekä muuttaa asioita. (Roos 1998, 21.)

Keskeisimpiä ihmisen arkea määrittelevistä asioista on elämänhallinta. Elämänhallinnan voi ymmärtää elämänpolitiikan yksilöllisenä ulottuvuutena (Valkendorff 2014, 40;

Giddens 1991; Roos 2000). Giddens näkee elämänhallinnan kykynä hallita ja suunnitella omaa elämää (Giddens 1991). Giddens puhuu myös elämäntavasta, joka on täynnä rutiininomaista toimintaa: pukeutuminen, ruokailu, käyttäytyminen, työnteko ja muiden ihmisten kohtaaminen ovat kaikki ihmisille arkipäiväistä ja rutinoitunutta toimintaa (mts, 81). Näiden rutiinien taustalla on tietoisia- sekä tiedostamattomia päätöksiä: ennen kaikkea yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäntyyliinsä (mts, 85). Elämäntyylin ylläpitämiseksi yksilö tarvitsee elämänhallintaa, johon sisältyy aikataulutus sekä tulevaisuuden suunnittelu (mts, 86).

Elämänpoliittisissa teorioissa nähdään perinteiden merkitysten vähenemisen pakottavan yksilön tekemään valintoja elämässään (Valkendorff 2014, 40). Moderni yhteiskunta lakkasi sitomasta yksilön sosiaalista elämää, sillä modernit traditiot korvasivat vanhat uusilla: esimerkkinä kansakunta, tiede, valistus, luokkakulttuuri ja moderni ydinperhe sukupuolirooleineen. Kehittynyttä jälkitraditionaalista eli myöhäismodernia aikaa leimaa valinnan mahdollisuus sekä valinnan pakko. Giddensin teorioiden kautta työttömyyttä tutkineen Matti Kortteisen mukaan elämänhallinta liittyy Giddensin ajatukseen jälkimodernista yhteiskuntajärjestyksestä. Giddensin oletus myöhäismodernista on ajatus yksilön minästä, ja ”minän” irtoamisesta perinteistä. (Kortteinen 2000, 33.) Giddens (1991, 56) näkee, että ”minuus” keskittyy ruumiiseen, joka on elämänhallinnan ja kontrollin keskittymä. Hän jatkaa, että yksilön (ruumiillinen) elämänhallinta täytyy olla vakaata ja kestävä, sillä yksilöt ovat alttiina muutostekijöille, kuten stressille. Stressi uhkaa taas yksilön turvallisuudentunnetta, mutta vakaalla elämänhallinnalla vastoinkäymiset ovat mutkatonta kohdata. (mts, 57.)

Käsitys elämänhallinnasta vaihtelee yksilöittäin. ”Hyvä elämä” eroaa ”huonosta elämästä” yksilön sisäisessä elämänhallinnassa: ensimmäisessä korostuu kokemus hyvästä elämänhallinnasta, kun jälkimmäisessä päinvastoin korostuu ajatus elämähallinnan puutteesta. (Roos 2000, 24.)

Roos (1998, 20) kritisoi elämänpolitiikkaa ”maailmojen syleilemisestä”, sillä Giddensin määritelmä elämänpolitiikasta on yleismaailmallinen. Roos ja Hoikkala kuvaavat

elämänpolitiikkaa sumearajaiseksi ja pehmeäksi yhteiskuntatieteelliseksi käsitteeksi, jonka avulla kuvataan mediamaailman yhteisöllisyydessä tapahtuvaa liikehdintää sekä sen avulla tarkastellaan yksilöllistymistä yhteisön näkökulmasta. (2000, 17; 27.) He myös mainitsevat, ettei elämänpolitiikan selkeä ydin valkene Giddensin teorioita lukemalla, vaan käsitettä tulee tarkentaa (mts, 24). Kortteinen (2000, 50) kritisoi Giddensin rakenteiden huomiotta jättämisestä.

Talouden ja työelämän muutoksia yhteiskuntatieteellisestä näkökulmasta tarkastellut Jussi Vähämäki hahmottelee giddensiläisen elämänpolitiikan ja foucault'laisen biopolitiikan keskinäisiä eroja. Hänen mukaansa molemmat näkökulmat näkevät modernin vallan generatiivisena valtana. (Vähämäki 2000, 130.) Elämänpolitiikan tarkastelukohteena ovat toimintakykyiset ja ”tuottavat” yksilöt, jonka kysymyksiin kuuluvat modernit kysymykset esimerkiksi koeputkihedelmöityksestä, ydinvoimasta tai anoreksiasta (mts, 131). Esimerkit moderneista kysymyksistä nostavat esiin uusia riskejä, jotka eivät sitoudu mihinkään vanhaan perinteeseen. Foucault'n biopolitiikka viittaa modernin yhteiskunnan hallinnan muotoon, hallinnan muotoon, jossa hallinta yksilöön ei ole ulkoista, vaan se muutetaan subjektin tuottamisen tekniikaksi (mts, 135). Siksi hallinnan käytännöt voidaan nähdä ruumiillistuneena tietona. Ohjelmat, oppirakennelmat, eettiset ohjesäännöt sekä käsitykset tiedosta (näitä Vähämäki kutsuu ”diskursiiviseksi arsenaaliksi”) saa yksilöstä ruumiillistuneen ja materiaalsen hahmon, eikä se ole enää persoonaton, suvereeni ja vapaa. (mts, 136.)

Hoikkala ja Roos näkevät, että Giddens painottaa subjektiivista hyvinvointia elämänpolitiikan keskeisenä tehtäväkenttänä. Elämänpolitiikassa tulee ottaa huomioon yhteiskunnallinen taso ja yksilön taso. Yhteiskunnallisena kysymyksenä elämänpolitiikka tarkastelee sosiaalisiin ja ympäristöön riskeihin liittyvää ongelmanratkaisua, kun taas yksilötasolla elämänpolitiikka liittyy elämänhallintaa eettisesti hyväksyttävällä ja globaaleja ongelmia huomioivalla tavalla. (Hoikkala & Roos 1998, 18-19.) Valkendorffin (2014, 40) mukaan ruumiillisuus, terveys sekä sairaus ovat foucault'laisessa ajattelussa taloudellisia ja poliittisia asioita.

Hallinnan näkökulmat näen seuraavalla tavalla. Elämänpolitiikka tähtää modernin ajan, ”uusien riskien” torjuntaan, jonka päämääränä on subjektin, yksilön onnellisuus ja vakaa elämä. Foucault´laisessa ajattelussa näen yksilön parhaan rakentuvan lääketieteellisissä- sekä yhteiskunnallisissa käytännöissä. Käytän molempia näkökulmia, josta kerron lisää ennen tuloslukuja.

Ruumiin ja ruumiillisuuden käsitteet tutkimuksessani kiinnittyvät ihmisen ulkoisten piirteiden (ihonväri, ikä, paino, sukupuoli) sosiaaliin ja kulttuuriin merkityksiin (Parviainen, Kinnunen & Kortelainen 2016). Ymmärrän ruumiillisuuden sosiaalisesti konstruoituneena (Shilling 1993), jonka luonnolliset tai normaalit asiat eivät ole ”normaaleja”, vaan aikakauteen ja kulttuurin sidonnaisia ilmiöitä. Sosiaalisen konstruktionismin käsitän Foucault´n diskursiivisen rakentumisen kautta: ylläpidämme normatiivisia käsityksiä sekä yhteiskunnallisia rakenteita puheen avulla. Yksilön ruumis rakentuu suhteessa yhteiskunnan merkityksiin ja normaaleihin asioihin. Ruumis on vallankäytön kohde, johon pyritään vaikuttamaan asiantuntijätiedolla, suosituksilla, rangaistuksilla ja poliittisilla päätöksillä (Foucault 1980; 1998). Vaikka ruumis on biologisesti ihoa, verta ja nahkaa, näen biologisen ruumiin alustana kulttuuriselle ja sosiaaliselle ruumiille. Painonhallinnan ja ruokailun kokemukset rakentuvat suhteessa kulttuuriin ja ympäristöön. En tarkastele esimerkiksi yksilöiden ominaisuuksien tai poikkeavuuksien vaikutuksia aineistossa, vaan ilmiöiden yhteiskunnallisia merkityksiä. Tarkemmin ruumiillisuuden asemaa tutkimuksessani käsittelen luvussa 4.5.

3. Riippuvuus käsitteenä sosiologisesta näkökulmasta

Käytän tutkimuksessani käsitettä *riippuvuus*. Yksinkertaisuudessa riippuvuudella tai addiktiolla tarkoitetaan pakonomaista halua tai toimintaa, joka tuottaa yksilölle hyötyä sekä haittaa (West 2013; Tammi & Raento 2014; Bessonoff & Kinnunen 2014). Näen, että addiktio ja riippuvuus tarkoittavat samaa asiaa, vaikka joissain yhteyksissä merkitys voi poiketa toisistaan. Kuvaan tässä luvussa riippuvuuksien aiempaa tutkimusta ja nykyistä käsitystä. En tarkastele sitä, miksi toisille syntyy riippuvuus ja toisille ei. Riippuvuuden yhteiskunnallisia merkityksiä tarkastelleet Tuukka Tammi ja Pauliina Raento (2014, 18) toteavat, että lukuisista tutkimuksista ja useista teorioista huolimatta lääketiede, psykologia ja neurotieteet ovat edelleen erimielisiä siitä, minkä vuoksi ja miksi tietyille yksilöille addiktiohäiriö syntyy ja mikä on sen hoitamiseen tehokkain keino. Tarkastelen painonhallinnan ja ruokailun merkityksiä suhteessa riippuvuuteen. Olen kiinnostunut siitä, millainen kysymys painonhallinnan ja ruokailun merkitykset ovat riippuvuuden näkökulmasta.

Raento ja Tammi kutsuvat riippuvuutta arkiseksi käsitteeksi, jossa hyvä tai huono riippuvuus on kontekstisidonnainen asia. Esimerkiksi kokaiiniriippuvuudella on negatiivinen sävy, mutta makeisriippuvuudesta puhuttaessa sävy on enemmän leikkisä ja positiivinen. Huumausaineriippuvuudet herättävät paheksuntaa ja pelkoa, kun toisaalta hillittömään urheiluun ja työntekoon liitetään myönteisiä mielikuvia (Raento & Tammi 2014, 7) Riippuvuuksien kehittymistä tutkineen Juhani Salakarin (2001, 101) mukaan riippuvuuksiin ja niiden hoitoon liittyy ennakkoluuloja, jotka perustuvat tunteisiin ja fantasioihin: ennakkoluulot ovat hätäisesti ja ajattelemattomasti muodostettu käsitys henkilöstä, ryhmästä, ideasta tai ajatuksesta. Tätä korostaa myös yhteiskunnallisia riippuvuuskäsityksiä tarkastellut Tanja Hirschovits-Gerz (2008, 3), joka mainitsee, ettei suomen kielen sana riippuvuus tai addiktio luo eroa terveen tai sairaan riippuvuuden välillä. Omistautumisen ja riippuvuuden suhdetta tutkinut Mikko Salasuo (2014, 124) korostaa, että sanaan riippuvuus liitetään negatiivisia mielikuvia, mutta sana omistautuminen pitää sisällään positiivisen kaiun, vaikka molemmilla sanoilla tarkoitettaisiin identtistä toimintaa. Käsitteemme hyvistä tai pahoista riippuvuuksista on vahvasti sidottuna kulttuurisiin ja sosiaalisiin merkityksenantoihin. Kulttuurisiin ja

sosiaalsiin merkityksenantoihin riippuvuudesta taas voidaan vaikuttaa valtion tai muiden valtaa pitävien instituutioiden toimesta. Kansalaisten riippuvuuskäsityksiä tutkineet Koski-Jännes Arja, Holma Kari, Hirschovits-Gerz sekä Raitasalo Kirsimarja (2014, 72) sanovat, että riippuvuus on muotoutuva ilmiö, johon vaikuttavat myös yhteiskunnan olosuhteet, yksilön tilanne, ominaisuudet sekä ihmisten toiminta ja mielipide.

Riippuvuudessa täytyy ottaa huomioon sanan merkitys muissa yhteyksissä. Yksilöinä olemme riippuvaisia esimerkiksi ilmasta ja samalla tavalla pienet lapset ovat riippuvaisia huoltajastaan. Yksilön asemaa riippuvuuksissa tutkineen Susanne Uusitalon mukaan täysin muista riippumaton ihminen vaikuttaa epäluotettavalta ja oudolta. (Uusitalo 2014, 91.) Uusitalo (2014, 92) luonnehtii, että riippuvuuksia tarkastellut R. Jay Wallace (2003) näkee riippuvaisessa toiminnassa erona ”normaaliin toimintaan” on neljä eroavaisuutta: ensimmäiseksi riippuvainen henkilö on sinnikäs, sillä tyydyttämättömänä halu piinaa eikä anna periksi, vaikka riippuvainen ei haluaisi tyydyttää halujaan. Toiseksi riippuvuuteen liittyvät halut ovat epätavallisen vaativia – yksilön huomio voi olla ainoastaan halun tyydyttämisessä. Kolmanneksi halut kytkeytyvät monella eri tavalla nautintoon ja tuskaan. Viimeisenä haluilla on tupakoinnin riippuvuutta tutkineen Dylan Ray Demian Arnoldin (2013) tulkitsemana fysiologinen pohja, joka altistaa yksilöä toimimaan halujen mukaisesti. Riippuvuus on ristiriitainen ilmiö, ja näkemykset riippuvuudesta poikkeavat huomattavasti. Riippuvuuksiin liitetyt käsitykset ovat vahvasti kulttuuriin ja poliittisiin päätöksiin sidottuja, jotka osaltaan ohjaavat normatiivisia käsityksiä riippuvuuksista. (Tammi 2014, 9.)

Kulttuurin ja addiktion suhdetta tutkinut Minna Ruckenstein näkee, että riippuvuudet ovat kulttuurissa ja yhteiskunnassa valmiina ja tämän lisäksi riippuvuuksia tuotetaan toistuvasti ja jatkuvasti. Hän näkee riippuvuudet tekemisen tavoiksi, joista lapsia voidaan varoitella nuoresta lähtien. Mikäli esimerkiksi lapsen ja ruoan suhde on ongelmallinen ja ruokailuun liittyy lapsen ja aikuisen valtataisteluita, luodaan syömishäiriöille kulttuurillista ja toiminnallista pohjaa. Samalla asiantuntijoiden ammattikunta perustelee ja edistää vallitsevaa ajattelua, omaa asemaansa sekä enemmistön hyväksymään yhteiskuntajärjestystä. (Ruckenstein 2014, 166-167.) Riippuvuuden moraalista

merkitystä tutkineet Arto Ruuska ja Pekka Sulkunen (2014) näkevät, että riippuvuudet ovat historiallisesti pysyviä ilmiöitä, jotka vaihtelevat ajan ja kulttuurin mukaan. Riippuvaisen asema nyky-yhteiskunnassa on vahvasti sidottu taloudelliseen ja yhteiskunnalliseen ”hoitokoneistoon”. Huumeita käyttäessään ja rahapelejä pelatessaan yksilöt pyrkivät hakeutumaan samankaltaisten ihmisten seuraan, jotka jakavat saman elämäntyylin ja ympäristön heidän kanssaan. Nämä ”vääräksi” nähdyt elämäntyyli ja ympäristöt nähdään instituutioiden ja yhteiskunnan toimesta ongelmallisena, joten riippuvuudet muuttuvat resursseiksi. (Ruckenstein 2014, 176-177.)

3.1. Neljä näkemystä riippuvuuksiin

Riippuvuuksien näkökulmia ja tutkimuskenttiä tutkinut Marilyn Clark jakaa riippuvuuksien teorit karkeasti neljän eri mallin kautta, jotka ovat nykyisessä tutkimuksessa läsnä: Moraalinen malli, lääketieteellinen malli (biologinen malli), psykologinen malli sekä sosiologinen malli. (Clark 2011.)

Moraalinen malli katsoo riippuvuuksien johtuvan yksilön moraalista heikkoudesta tai syntisestä käyttäytymisestä. Malli painottaa yksilön moraalisen heikkouden korostamista riippuvuuden synnyssä. Moraalinen malli korostaa valintaa: viisas ja järkevä yksilö hallitsee itsensä ja tekee viisaita valintoja. Malli on vahvasti peräisin uskonnollisesti ajatuksesta yksilön moraalista ja Clark nimittääkin mallia epätieteelliseksi. (Clark 2011, 57.) Ruuska ja Sulkunen toteavat moraalisen mallin olleen historiassa erityisesti yksilön vastuuta korostava, sillä kohtuullisuusohjeiden noudattaminen on ollut ihmisen omalla vastuulla, tulivatpa kohtuullisuusohjeet pastorilta tai lääkäriltä. Tämän vuoksi yletöntä juopottelua pidettiin perinteisesti paheena tai syntinä, yksilön heikkoutena. Riippuvuudelle alttiin yksilön jäätyä koukkuun aineeseen hänet nähtiin heikkona ja moraalittomana eliönä. (Ruuska & Sulkunen 2014, 37.)

Läketieteellinen ja psykologinen malli ovat lähekkäin toisia. Riippuvuus nähdään sisäistettynä prosessina, mutta psykologinen malli tarkastelee yksilöä ja yksilön käyttäytymistä suhteessa ympäristöön (mts, 58-59). Lääketieteellisessä mallissa

riippuvuutta aiheuttaa nautintoa tuottava aine, joka aiheuttaa geneettisesti alttiissa yksilössä käyttökirteen ja sairastumisen riippuvuuteen (Arnold 2013). Clark näkee lääketieteellisessä mallissa yksilön siirtyvän osaksi ainetta ja riippuvuus määritellään yksilön tahdosta riippumattomana neurologisena sairautena. Lääketieteellinen malli on hallitseva ja suosituin näkökulma riippuvuuksien tutkimisessa. (Clark 2011, 58.)

Sosiologinen malli on tutkimukseni kannalta oleellisin ja merkittävin. Mallissa nähdään riippuvuus sosiaalisesti ja kulttuurisesti rakentuvana, jossa kokonaisuutta ei voi erotella tai helposti tunnistaa yksittäisiä prosesseja. Malli tarkastelee kokonaisuuksia pikemmin kuin yksittäisiä tekijöitä. Sosiologinen malli kritisoi medikalisaatiota ja määritelmiä sosiaalisesta poikkeavuudesta. (Clark 2011, 61.) Arnoldin mukaan (2013, 15) ensimmäinen merkittävä sosiologinen riippuvuusteoriaa luonut henkilö oli Alfred Lindensmith, joka näki riippuvuudella olevan fysiologisen pohjan, mutta korosti riippuvuuden sosiokulttuurista välittymistä. Ruckenstein korostaa riippuvuuksien syntymisen merkitystä suhteessa ympäristöön, sillä ihmisten ja erilaisten käytäntöjen väliset suhteet luovat riippuvuuksille otollisen ympäristön. Arkitodellisuus mahdollistaa nuoren irtaantumisen ystävistään sekä perheestään ja alkaa toistamaan yhtä ja samaa: Esimerkiksi juomaan alkoholia tai uppoutumaan nettipeleihin. Uusia riippuvuuksia syntyy entisten pysyessä yllä, sillä niille tuotetaan toiminnallisia edellytyksiä ympäristössä. Ruckenstein mainitsee, että geneettinen taipumus esimerkiksi alkoholismiin on vasta taipumus, sillä todellinen alkoholismi syntyy tekemisessä, pakonomaisessa kokemusten hakemisessa ja elämän kapeutumisessa alkoholin ja sen ympärillä pyörivien asioiden ympärille. (Ruckenstein 2014, 170.) Esittelen seuraavan vallitsevan mallin eli lääketieteen mallin riippuvuudesta. Mallia kohtaan esiintyy kritiikkiä erityisesti yhteiskuntatieteissä.

Lääketieteellisesti addiktioista tai riippuvuudesta puhutaan sanalla riippuvuus. Riippuvuudet on aiemmin rajoittunut lääketieteessä päihderiippuvuuteen, jolla tarkoitetaan riippuvuutta psykoaktiivista eli keskushermostoon vaikuttavista aineista (Raento & Tammi 2014, 18). 2010-luvun alussa vaikutusvaltaista DSM-tautiluokitusta ylläpitävä Yhdysvaltalainen APA päivitti riippuvuuden myös toiminnallisiin

riippuvuuksiin (mt). Kuitenkin toiminnallisista riippuvuuksista merkittävää huomiota on saanut ainoastaan rahapeli-riippuvuus (Raento & Tammi 2014, 18; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021). Esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2021 katsaus riippuvuutta aiheuttaviin toimintoihin pitää sisällään ainoastaan alkoholin, tupakan, huumausaineiden ja rahapelitilanteen tarkastelun (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Näkemys, jossa riippuvuuksien kohteena on aina jokin aines, on sitkeä ja hallitseva (Valkendorff 2014, 70; Koski-Jännes ym. 2014, 51). Riippuvuuksien hoito ei Clarkin mielestä ole ollut onnistunutta, sillä riippuvuus-diagnoosin saaneen hoito tai parantuminen laitetaan diagnosoidun vastuulle ja siinä vaaditaan motivaatiota tai halua parantua, jotta hoitoja voidaan toteuttaa. Tämä poikkeaa muista lääketieteellisistä hoitokäytännöistä. (Clark 2011, 58.) Yksilön vastuun merkitystä korostaa myös riippuvuuden yhteiskunnallista ulottuvuutta tarkastelleet Anja Bessonoff ja Kinnunen (2014, 181), sillä riippuvuudesta parantumiseen vaaditaan vastuun kantamista yksilön toimesta.

Sairauskäsitys on noussut olennaiseksi tekijäksi länsimaista ymmärrystä kohtuuttomuuden ilmiöistä riippumatta siitä, kuinka heikoiksi tai vahvoiksi sen tueksi tarjotut tieteelliset näytöt ovat osoittautuneet. Käsitys on muodostunut ja yleistynyt varsin itsenäisenä kulttuurisena kategoriana ja osana yksilöiden kokemusmaailmaa. Sosiologien mukaan käsityksen suosio selittyy sen sopimisesta yhteen modernin yhteiskunnan korostuvan itsekontrollin vaatimuksen ja yksilön kokemukselle annettavan arvon kanssa. (Ruuska & Sulkunen 2014, 34.) Clarkin (2011, 56) mukaan riippuvuuden sairauskäsitykseen vaikutti 1800-luvun loppupuolen ja 1900-luvun alkupuolen käsitys ”kontrollin” menettämisestä ja kontrollin menettämisestä tuli riippuvuuden pääoireista. Salasuo toteaaakin, että laajasti tulkittuna jokaisella länsimaisella ihmisellä on jonkinlainen toiminto, jonka voi nähdä toistokäyttäytymisenä (Salasuo 2014, 117). Siitä, milloin toiminto menee ongelmallisesti nähtävän riippuvuuden puolelle, voi olla montaa mieltä. Syvää omistautumista esimerkiksi harrastukselle tai musiikille voidaan määritellä toistamisen pakoksi ja näin ollen haitalliseksi, mutta toisaalta harrastus saattaa tuottaa yksilölle sosiaalista, terveydellistä ja kulttuurista pääomaa ja toimia henkilökohtaisen kehittämisen välineenä. (mts, 109.)

Bessonoff ja Kinnunen käsittelevät (2014, 207) medikalisaatiosta puhumisen vaikeutta, sillä sen on koettu olevan epämääräinen ja osittain yhteiskunnallinen ilmiö, jota täsmällisyyteen pyrkivän lääketieteen on haastava hahmottaa. Riippuvuuden ollessa monisyinen ilmiö sen perustelu ainoastaan lääketieteellisestä näkökulmasta on kyseenalaista. Riippuvuuden suhdetta lääketieteeseen tarkastellut Jim Orford (2001) kritisoi lääketieteellisiä diagnooseja, sillä on haastavaa asettaa raja normaalin ja liiallisen käyttäytymisen välille. Medikalisaatiossa tietty käyttäytyminen määritellään ongelmaksi, sillä käytössä esiintyvät sosiaalisen kontrollit muodot eivät välttämättä tehoa siihen. Tämän vuoksi oletetaan lääketieteen kautta löytyvän ratkaisu ja keino hoitaa riippuvuuksia, jonka takia lääketiede ottaa ongelman hoitokeinojen alaisuuteen. (Salasuo 2014, 124.)

3.2. Riippuvuus tutkimuksessani

Puuronen (2004, 93) korostaa anoreksiaan liittyvässä tutkimuksessa anorektikon olevan riippuvainen omaan kieltäytymiseensä ja vähemmän syömiseensä, aivan samalla tavalla kuin huumeiden käyttäjä riippuvuutta aiheuttaviin aineisiin: sen tuottaman mielihyvän vuoksi. Anorektinen ihminen jää koukkuun omasta syömisestä kieltäytymiseen ja toiminnasta tulee pakottavaa sekä hallitsevaa. Valkendorff näkee, ettei riippuvuus määrity tietyn aineksen eikä toiminnan kautta, vaan se viittaa elämänsisältöön ja elämäntavoitteluun, joka voi yhtä lailla määrittyä niin syömättömyyden tai syömisen tai niiden vaihtelun ympärille. Riippuvuus pitää sisällään elämäntavan, pakottavan elämäntodellisuuden. (Valkendorff 2014, 70.) Giddens korostaa huomion kiinnittämistä pakkomaisuuksien runsauteen modernissa yhteiskunnassa, sillä modernissa riippuvuussuhde voi syntyä helposti useaan asiaan. Hän vertaa ruumiiseen liittyviä pakonomaisia tarpeita moniin fyysistä ja henkistä riippuvuutta luoviin asioihin: huumeet, seksi, kahvi, alkoholi, työ, kuntoilu ja rakkaus. (Giddens 1996, 24.)

Riippuvuuskäsitystä verrataan useissa tutkimuksissa uskonnon kaltaisena ilmiönä (Puuronen 2004; Valkendorff 2014). Valkendorff (2014, 70) näkee riippuvuuden muuttuvan uskonnonkaltaiseksi omistautumiseksi täydellisen ruumiin tavoittelulle, joka määrittyy hänen väitöskirjassaan ruokailun kautta. Yhteisöiden rakentumista tutkineen

sosiologi Michel Maffesolin (1995, 172) mukaan uskonnollisuus ilmenee ruumiin palvontana, jossa itsestään huolehtiminen, pehmeät lääkintämenetelmät, makrobiottinen ruokavalio, ekologia ja pukeutumismuoti määrittää samanaikaisesti uskonnollisuuden ja sitä tukevan yhteisöllisyyden rajat. Bessonoff ja Kinnunen (2014, 187) kutsuvat nykyistä vallitsevaa kulttuurista suhtautumista ruokaan low-fat-uskonnoksi. Nimitys viittaa elämäntapaan, joka kannustaa vähärasvaiseen ruokavalioon sekä hoikkuutta ja terveyttä kannustavaan elämäntapaan. Synti määritellään low-fat-uskonnossa terveellisten elämäntapojen noudattamatta jättämiseksi. Bessonoff ja Kinnunen (2014, 188) kärjistyvät, että low-fat-uskonnosta on tullut Suomen virallinen uskonto, sillä sen opit on omaksuttu valtion ravitsemus- ja terveysvalistuksen perustaksi. Viralliset ruokailusuositukset markkinoidaan kansalle asiantuntijoiden tieteellisenä konsensusnäkömyksenä ruuan terveellisyydestä.

Riippuvuuden monisyisiä sidoksia arkiympäristöön on tutkittu vähemmän. Vaikka itsestäänselvyytenä pidetään yhteiskunnallisten olojen vaikutusta tiettyihin riippuvuuksiin, vaatii arkiympäristön suhdetta riippuvuuteen enemmän tutkimusta. (Bessonoff & Kinnunen 2014, 181.) Puuronen korostaa, että päivittäinen kanssakäyminen keinotekoisien ympäristön kanssa vaikuttaa ruumiillisuuden kokemukseemme. Keinotekoiset suhteet rahaan, ruokaan, mediaan, verkkotodellisuuteen sekä tieteeseen asettaa totutun ruumiskokemuksen ”amebamaiseen tilaan”. (Puuronen 2004, 287-288.) Bessonoff ja Kinnunen lähestyvät riippuvuutta ruumiillisena tilana ja toimintamallina. He näkevät nykykulttuurin vallanneen addiktiivinen eetos, jossa visuaalinen media, lääketieteellinen tieto ja teknologia ohjaavat ruumiin käsitystä, joka taas on yhdistetty sosiaaliseen kelpoisuuden ja identiteetin rakentamiseksi. Nautintoa tuottavat aineet ja asiat ovat yksilölle sallittuja, mutta ainoastaan niiden pysyessä hallinnassa. (Bessonoff & Kinnunen 2014, 183.)

Bessonoff ja Kinnunen näkevät ruumiissa heijastuvan kulttuurilliset arvot ja merkitykset. He lähestyvät riippuvuutta ruumiillisina ilmiönä, jossa määritelmät riippuvuudelle vaihtelevat ajan ja paikan mukaan. (mts, 182.) Esimerkiksi superterveys ja low-fat-uskonto ovat modernille ajalle tyypillinen ”unelma täydellisyydestä”, jonka saavuttamista

he kuvaavat ”matkaksi, joka ei pääty koskaan” (mts, 194). Kulttuurilla on olennainen vaikutus siihen, millaisia keinoja yksilöt valitsevat toteuttaakseen ruumiinsa myötäsyntyistä riippuvuustaipumusta (mts, 198). Riippuvuus superterveen ruumiin tavoittelusta näyttäytyy yhteiskunnassamme hyvänä riippuvuutena, sillä se on vastakohta ei-toivotulle ruumiille, kuten esimerkiksi alkoholistille tai narkomaanille (Ruckenstein 2014, 194-195). Superterveys nähdään nuoruutena, elinvoimana sekä viriilinä, kun taas narkomaani tai alkoholisti nähdään rappion ruumiillistumana sekä toiseutena. Päihteidenkäytön mediakuvia tutkineen Richard Hugginsin mukaan narkomaanikulttuuri on ”paikka”, joka nähdään sosiaalisen epäjärjestyksen, pelkojen ja ahdistusten ilmentymänä (Huggins 2006, 165).

Tarkastelen aineiston avulla riippuvuutta suhteessa painonhallintaan ja ruokailuun. Näkökulmani nojaa Bessonoffin ja Kinnusen (2014, 183) ajatukseen riippuvuudesta ruumiillisena tilana ja toimintamallina, johon on liitetty käsitteet *superterveys* ja *low-fat-uskonto*. Painonhallinta ja ruokailu ovat ruumiin kautta yhteiskuntaan ja kulttuurin sidottuja toimintoja. Lähestyn riippuvuutta ilman etukäteen asetettuja oletuksia: en näe sitä negatiivisena tai positiivisena asiana, vaan annan aineiston määritellä riippuvuuden sävyn. Parhaimmillaan riippuvuus voi tuoda yksilölle positiivisia asioita, mutta kääntöpuolella riippuvuus voi aiheuttaa pakonomaista tarvetta toteuttaa itseään ja sen aiheuttama stressi ja ahdistus vaikuttaa negatiivisesti yksilöön.

Riippuvuutta lähestyn ilman ennako-oletuksia, mutta valtaan ja hallintaan riippuvuuden näkökulmasta suhtaudun kriittisesti. Raento ja Tammi mainitsevat vallan merkityksellisen roolin riippuvuuksissa, sillä valta nimetä, määritellä ja ohjata asioita ja niihin suhtautumista on merkittävä osa yhteiskunnallisten sekä yksilöiden ja ryhmien välisten sosiaalisten suhteiden hallintaa. Heidän mukaansa valtaa on myös mahdollisuus puhua toisten ihmisten puolesta ja päättää siitä, kenet määritellään sairaaksi, kenen hoito toteutetaan verorahoilla ja millainen puhe otetaan vakavasti. Riippuvuuspuheessa hallintavaltaa käyttävät viranomaiset, toimittajat, tutkijat ja hoitoalan työntekijät ja riippuvuudesta puhuttaessa huomio kiinnittyy sitkeästi yksilöön. (Raento & Tammi 2014, 200.)

En tarkastele yksilöitä ja esimerkiksi sitä, miksi toisille ihmisille syntyy riippuvuus ja toisille ei. Aineistoni luonteen vuoksi näkökulma olisi mahdoton tutkia, sillä en ole tietoinen aineistossa esiintyvien ihmisten taustoista. Tarkastelun kohteena ei ole myöskään riippuvuuden psykologiset tai biologiset tekijät. En tarkastele yksilöiden aivokemiaa ja riippuvuutta aiheuttavien prosessien syntyä yksilössä fyysisesti.

Riippuvuus toimii tuloslukujen vertailukohtana. Miten *Elämönhallinta, Painonhallinnan normaali* sekä *Ympäristön merkitys painonhallinnassa* näyttävät suhteessa riippuvuusteorioihin?

4. Aineisto ja tutkimusmenetelmä

Käsittelen tässä luvussa aineistoa ja tutkimusmenetelmää. Kuvailen analyysin eri vaiheet ja valinnat, joita tein analyysissa. Pohdin lopuksi eettisiä kysymyksiä liittyen sosiaalisen median aineiston tutkimiseen sekä anonyymiteettiin.

4.1. Tutkimuksen aineistokohtena keskustelufoorumi

Internet mahdollistaa monenlaisen tiedon ja datan keräämisen tutkimuksen kohteeksi. Aineiston keräämiseen sekä tieteenfilosofiaan perehtyneen Arja Kuulan mukaan internetin resurssit ovat tutkimuksen tekemisen näkökulmasta mittaamattomat. Olennainen kysymys on saatavan tiedon asema ja sen luotettavuus. Toiseksi oleelliseksi kysymykseksi Kuula nostaa, että miten kaiken tarjolla olevan tiedon pystyy rajaamaan mielekkäästi jäsenneyksi ja tutkimukseen sopivaksi. (Kuula 2011, 170.) Internetin resursseista johtuen tein tietoisin valinnan tutkimuksen alkuvaiheessa valita yhden viestiketjun aineistoksi. Toisaalta pidin mielessä mahdollisuuden valita useampia viestiketjuja, mikäli aineisto olisi ollut rajallinen tai liian suppea.

Internet mahdollistaa sosiaalisten yhteisöjen rakentumista sen mahdollistamille alustoille. Internetin sosiologisuutta tutkineen Allison Cavanagh'n mukaan internet täyttää yhteisöissä ihmisten tuen tarvetta. Fyysisessä elämässä avun saaminen spesifiin tarpeeseen tai ongelmaan voi olla haastavaa tai mahdotonta johtuen esimerkiksi kulttuurista tai poliittisista päätöksistä. Internetin yhteisöt täyttävät avun saamisen puutetta matalalla kynnyksellä ja ovat lähes jokaisen saatavilla. (Cavanagh 2007, 116.) Toisaalta tietynlaiseen tarpeeseen suunnattu sivusto tai sen ympärillä pyörivä yhteisö johtaa helposti homogeenisyyteen, koska yhteisö edustaa useasti rajatusti kontekstin näkökulmaa (mts, 109). Kuula (2011, 193) näkee, että internetin tulkinnat ja määritelmät vaihtelevat, sillä internetiä käyttävät ihmiset edustavat oman yhteisönsä kulttuuria ja aikakautta. Riippuen yhteisöstä ja kulttuurista voidaan asiat tulkita tai kokea toisella tavalla.

Viestintää ja sosiaalista mediaa tutkinut Jaakko Suominen (2019, 131) näkee, että avoimet keskustelufoorumit ovat syntyneet osittain ajatuksesta luoda uusi demokratian ja kansalaisvaikuttamisen. Foorumeiden keskustelukulttuuria määrittelee voimakkaasti anonyymiys, vaikka anonyymiys vaihtelee palvelusta toiseen (mts, 134).

Tutkimukseni on internet-tutkimusta ja kohteena on keskustelufoorumilla tapahtuva keskustelu toisten ihmisten kanssa tai omien kokemusten kirjoittaminen viestiketjun aiheen alaisuudessa. Aineisto on sekoitus keskustelua ja omien kokemuksen kertomista foorumin ihmisille. Netissä tapahtuva kommunikointi on jaettu asynkronisiin (keskustelupalstoihin) ja synkronisiin (reaaliaikaisiin, chatinomaisiin). (Suominen 2013, 41.) Viestiketjussa voi olla yhtäaikaisesti käynnissä useita keskusteluita, sillä tekstien säilyminen sellaisenaan mahdollistaa vastaamisen pitkällä viiveellä. Tosin sosiaalisen median aikakaudella jako asynkronisiin ja synkronisiin ei enää täysin toimi, sillä älylaitteet mahdollistavat välittömän vastauksen hälytyksien ja ilmoitusten vuoksi (Suominen 2019, 19). Keskustelu foorumeilla on mahdollista ajasta tai paikasta riippumatta, ja keskustelua voi käydä chatinomaisesti. Aineistoni lähdesivusto on asynkroniseen kommunikointiin keskittyvä sivusto.

Aineisto on kerätty Kiloklubi.fi-sivuston keskustelufoorumilta. Kiloklubi.fi on Keventäjät-brändinimen alla toimiva painonhallintaa kauppaava sivusto, jonka alaisuudessa toimii keskustelufoorumi. Kiloklubi.fi ja Keventäjät yhdistyivät vuonna 2020. Keventäjät-yritys toimii nimellä Obesus Oy / Keventäjät. Kyseessä on yksityinen yritys, jonka liiketoiminta perustuu heidän mukaansa painonhallintaan kokonaisvaltaisesti. Heillä on käytössään erilaisia laskureita ja sovelluksia apuvälineinä kuluttajille, jotka saa käyttöön maksamalla palvelusta. Foorumilla ihmiset puhuvat ”pallukoista” tai ”palleroista”, joka tarkoittaa yrityksen ravintolaskuria. Laskurissa vihreä näyttää oikean määrän, keltainen on varoitus ja punainen epäonnistuminen. Keskustelufoorumilla keskustelijoiden joukossa toimii ”asiantuntijoita”, jotka osallistuvat asiantuntemuksella keskusteluun. Asiantuntijat ovat koulutettuja ammattilaisia, joiden osaamisala on ravinto ja painonhallinta. Vuonna 2020 toteutunut

yrityskauppa voi muuttaa foorumia ja yrityksen palveluita merkittävästi, joten nämä tiedot ovat kerätty huhtikuussa 2021.

Internet-keskustelut syntyvät niille tarkoitetuille foorumeille, joka identifioituu keskustelun ylläpitäjäksi. Kiloklubi.fi on yritys, jossa asiantuntijat ovat yhdessä luoneet ohjelman painonhallinnalle ja ruokailulle. Kyseessä on painonhallintaan ja terveyteen keskittyvä yritys. Heidän fooruminsa mahdollistaa keskustelun painonhallinnasta ja kaikesta siihen liittyvistä ilmiöistä. Foorumille täytyy rekisteröityä, mikäli haluaa osallistua keskusteluun, mutta rekisteröityminen vaatii täysi-ikäisyyttä. Rekisteröitynyt käyttäjä voi kirjoittaa viestinsä joko anonyyminä tai omalla nimimerkillä. Mielestäni tämä mahdollistaa keskusteluun osallistumisen jokaiselle halukkaalle, eikä rajaa ihmisiä pois. Rekisteröitymisen yhteydessä täytyy valita ”tilaus”, jossa ensimmäisenä mainostetaan maksullisia vaihtoehtoja, mutta näiden alla on mahdollisuus liittyä ilmaiseksi foorumille. Foorumia voi selata ilman rekisteröitymistä, ainoastaan keskusteluun osallistuminen vaatii rekisteröitymisen. Kiloklubi.fi -keskustelufoorumi on puoliorganisoitu aineisto, jossa palvelulla on luoja ja ylläpitäjä. Kuula (2011, 173) toteaa, että julkaisu puoliorganisoidussa aineistossa ei ole johdettua, vaan käyttävät saavat luoda sisällön vapaasti.

Keskustelufoorumit ovat yhteisöjä, jossa voidaan tuoda persoonaa esiin nimimerkin takaa esimerkiksi laittamalla profiiliin esitystekstiä ja käyttää foorumin mahdollistamia lisäominaisuuksia. Kiloklubi.fi -keskustelufoorumilla persoonan esilletuominen tapahtuu ”allekirjoituksella”, joka lisätään automaattisesti kirjoittaman viestin alle. Profiileissa on myös mahdollista käyttää ”painotavoitemittaria”, jossa käyttäjä ilmoittaa pudotetun painon määrän ja tavoitteensa painonpudotuksellensa. Kuvia ei esiinny keskusteluissa, joten viestintä tapahtuu tekstillä ja hymiöillä. Keskustelu on sanallista viestintää, jota tuetaan hymiöillä.

Keskustelufoorumi muodostuu useista pääkategorioista, joita ovat: *Kiloklubin ja Keventäjien yhdistyminen* (poistettu 2021 vuoden alkupuolella), *Käyttöohjeet*, *Liikunta*, *Ruoka*, *Terveys*, *Vertaisryhmät*, *Painonhallinta*, *Onnistumiset*, *Miesten areena*,

Paikkakunnat, Arjen pulinat, Ulkonäkö ja Omalla vastuulla. Lisäksi rekisteröityneillä käyttäjillä on mahdollisuus tarkastella osioita *Tiedotteet, Tekninen palaute* sekä *Toiveet ruokatiimille*. Myös muiden käyttäjien päiväkirjat avautuvat ainoastaan rekisteröityneille käyttäjille.

Foorumilla toteutetaan moderaattorien toimesta moderointia. Keskusteluita poistetaan heidän ”keskusteluetiketin” vastainen toiminta. Käytännössä foorumin keskusteluetiketissä kielletään seuraavat asiat:

- Kehottaminen rikokseen tai väkivaltaan
- Rasistiset tai syrjivät viestit
- Herjaaminen ja toisen käyttäjän loukkaaminen
- Yksityishenkilöiden henkilötietojen kertominen
- Tekijänoikeudella, tavaramerkillä tai muulla immateriaalioikeuksilla suojatun materiaalin kopioiminen tai julkaiseminen
- Linkin jakaminen sivuille, jotka sisältävät asiatonta materiaalia (esimerkiksi väkivalta tai karkeaa pornografiaa)
- Liittää kuvalinkkejä viesteihin, mikäli kuvaan ei ole oikeuksia tai kuva on erittäin iso
- Tuotteiden tai palvelun markkinointi tai mainostaminen

4.2. Aineiston kerääminen ja kuvaus

Aineisto on kerätty Kiloklubi.fi-keskustelufoorumilta. Kyseinen keskustelufoorumi valikoitui aineistokseni kokeiluiden kautta. Löysin sivuston Googlen avulla, kun etsin keskustelufoorumeita liittyen ihmisen kehoon ja ulkonäköön. Valitsin aineistokseni lähteeksi keskustelufoorumin viestiketjun, joka oli sopiva laajuudeltaan ja sisällöltään. En kirjoita viestiketjun nimeä tutkimukseni yhteydessä suojellakseni kirjoittajien anonymiteettiä. Kiloklubi.fi-keskustelufoorumin valitsin kokonaisuuden vuoksi, sillä sivusto keskittyy kokonaisvaltaisesti keskusteluun painosta, ruokailusta ja liikunnasta. Keskustelufoorumilla myös tehdään moderointia, joten keskustelun taso oli selkeälukuista ja aiheessa pysyvää. Moderointi toteutetaan edellä mainitun etiketin

mukaisesti. Vertailin useita muita keskustelufoorumeita keskenään, mutta Kiloklubi.fi päätyi aineiston lähteeksi keskustelun asiapitoisuuden vuoksi. Aineistoni lähteenä toimiva viestiketju ei ollut tarkasti rajattu, vaan on yleisesti laaja keskusteluaihe. Laajuus mielestäni sopi tutkimukseni kontekstiin, sillä ihmiset kuvaavat ongelmia eri näkökulmista ja lähtökohdista. Aineistoksi oli ehdolla viisi viestiketjua Kiloklubi.fi-foorumilta, joille tein kokeiluja. Kokeiluissa kiinnitin huomiotaan toistuvuuteen, mutta myös poikkeavuuteen. Asioita kerrotaan samoista lähtökohdista, mutta eriävillä näkökulmilla.

Keräsin aineiston marraskuussa 2020. Viestiketjussa on lähemmäs 50 keskustelusivua ja jokaisella sivulla on kymmenen viestiä. Viimeisellä sivulla oli viisi viestiä, joten viestien lopullinen määrä on yli 300 viestiä. Vaikka kirjoitettuja viestejä on yli 350, on viestiketjua selattu foorumin mukaan reilusti yli 100 000 kertaa. Viestien pituudet vaihtelivat huomattavasti, mutta keskimääräinen sanamäärä viestissä oli noin 60 sanaa. Keskiarvo syntyi kaikista viestiketjujen viestien sanojen yhteissummasta, jonka jaoin viestien määrällä. Viestien mitta vaihteli huomattavasti muutamasta sanasta useaan sataan sanaan. Ensimmäinen viestiketjun viesti on julkaistu ennen vuotta 2010 ja viimeisin 2010-luvun loppupuolella. Foorumilla ihmiset keskustelevat nimimerkeillä, vierailijoina tai asiantuntijoina. Viesteissä käytettyä kieltä esiintyy puhekielestä aina kirjakieleen, paikoin teksti on kiroilun sävyttämää. Olen poistanut aineistosta tunnistetiedot, paikkakuntatiedot sekä anonymiyyttä uhkaavan tiedon. Tämän vuoksi en ottanut mukaan aineistoon asiantuntijoiden tekstejä. Asiantuntijoiden tekstien poistaminen on anonymiteetin kannalta välttämätöntä, sillä asiantuntijat esiintyvät keskusteluissa mukana omilla nimillään. Käsittelen anonymiteettiä tarkemmin luvussa 4.6. *Eettiset kysymykset ja tutkijan positio*. Asiantuntijoilla on merkittävä rooli keskusteluissa keskustelujen rakentajana, mutta en tarkastele keskustelua, vaan ihmisten kokemuksia ja kertomuksia.

Olen kerännyt foorumin kirjoitukset Word-tiedostoon samassa muodossa kuin ne ovat alkuperäisessä muodossa viestiketjussa. Paikoin foorumin teksteissä esiintyi hymiöitä, jotka jätin pois aineistosta. Lopuksi poistin vielä internet-linkit keskustelusta, sillä ne sekoittivat viestien rakennetta. Korjasin aineistolainauksista kirjoitusvirheitä, sillä

liittäessäni aineistolainaukset Googlen hakukenttään tulee tuloksissa vastaan kirjoitettu viesti yhdistettynä Kiloklubi.fi-sivustoon. Valitsemassani viestiketjussa noin 50 prosenttia ihmisistä keskustelee nimimerkillä ja loput vierailijana. Suominen (2019, 18) korostaa ja pyytää kiinnittämään huomiota, että suurin osa keskustelusta käydään pienissä ympäristöissä, jossa osallistujia on parista keskustelijasta alle sataan.

Aineistoa oli noin 60 sivua ennen puhdistamista, mutta puhdistamisen jälkeen aineiston lopullinen määrä oli 43 sivua. Olen kerännyt aineiston tietokoneella Word-tiedostoon. Tämän jälkeen olen tulostanut aineiston paperimuotoon, jota käytän apuna analyysissä. Säilytin aineistoni kotona paikassa, joihin ei ole pääsyä ulkopuolisilla. Tietokoneella aineisto sijaitsee tietokoneen omassa säilytystilassa, johon pääsen käsiksi henkilökohtaisesti salasanalla. Tutkimukseni valmistuttua hävitän aineistot varovaisuutta noudattaen. Etiikka.fi -tutkimuseettinen ohjesivusto neuvoo käsittelemään ja ajattelemaan sosiaalisen median aineistoja koko ajan henkilötietoina (Kosonen ym. 2018). Kuula painottaa aineistosuunnitelman merkitystä. Suunnitelmassa tehdään selkeä suunnitelma aineistosta ja sen käsittelemisestä. Aineistosuunnitelma on konkreettinen suunnitelma aineiston suojaamisesta ja käsittelystä. (Kuula 2011, 120.) Opinnäytetyön yhteydessä tehtävänä oli luoda aineistosuunnitelma ja se ohjasi aineiston käsittelyä.

4.3.Laadullinen tutkimus

Tutkimukseni on kvalitatiivinen tutkimus, jota kutsun laadulliseksi tutkimukseksi. Perinteisesti tutkimukset ovat jaettu laadullisiin tai määrällisiin tutkimuksiin. Kaksijakoisuus ja vastakkainasettelu on laadullisia menetelmiä tutkineen Pertti Alasuutarin mukaan houkuttelevan selkeää, mutta kyseinen jaottelu vastaa huonosti todellisuutta. Kaikessa tieteellisessä tutkimuksessa on yhteisiä periaatteita, joita ohjaa objektiivisuus ja pyrkimys loogiseen todisteluun. (Alasuutari 1999, 31–32.) Laadullista tutkimusta teoretisoineet Jouni Tuomi ja Anneli Sarajärvi pohtivat laadullisen tutkimuksen empiirisyyden ja teoreettisuuden suhdetta. Laadullinen tutkimus on tutkimustyyppiltään empiiristä, ja laadullisessa tutkimuksessa kyseessä on empiirisen analyysin tavasta analysoida aineistoa ja argumentoida. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 19, 22.)

Tutkimukseni tutkimusmenetelmänä toimii teoriaohjaava sisällönanalyysi. Tuomen ja Sarajärven mukaan teoriaohjaavuuteen liittyy teoreettisia kytkentöjä, mutta kytkennät eivät pohjautu suoraan teoriaan. Teoriaohjaavassa analyysissä analyysiyksiköt valitaan aineistosta ja aikaisempi tieto ohjaa tai auttaa analyysi ehkä eklektisestikin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97.) Teoriaohjaava-, aineistolähtöinen- sekä teorialähtöinen analyysi ovat tapoja toteuttaa laadullista tutkimusta. Teoriaohjaavuutta ja aineistolähtöisyyttä yhdistää analyysin eteneminen aineiston ehdoilla. Erona edellä mainituissa on, että millä tavalla abstrahoinnissa empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin. (mts, 115.) Tuomen ja Sarajärven (mts, 98) mielestä teorian liittämiseen osaksi analyysia ei ole sääntöä, vaan päätös on tutkimus- ja tutkijakohtainen. Analyysissäni teoreettinen viitekehys liitetään tutkimukseen mukaan tuloksissa. Tutkimuksessani ei lähtökohtaisesti ole tarkoitus luoda uutta teoriaa, vaan tarkastella nykyisten teorioiden suhdetta ruokailun ja painonhallinnan kokemuksiin.

Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa Tuomen ja Sarajärven tulkitsemana tarkastellaan kirjoituksen tai tekstin merkityksiä. Sisällönanalyysi ja diskurssianalyysi ovat toisiaan lähellä olevia tapoja toteuttaa analyysia, mutta pienillä eroilla. Sisällönanalyysi metodina tarkastelee enemmän tekstin merkityksiä, kun taas diskurssianalyysi tutkii tekstin tuottamista ja miten sitä tuotetaan. Sisällönanalyysi perustuu maailmansuhteeseen, jossa pyritään ymmärtämään näkymätöntä. Ihminen haluaa puhua maailman sisältä käsin ja olla samalla maailmassa mukana. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 104.) Laadullisia tutkimusmenetelmiä tutkineet Arja Jokinen, Kirsi Juhila ja Eero Suoninen (2016, 17) määrittelevät taas diskurssianalyysin kielenkäytön ja muun merkitysvälitteisen toiminnan tutkimukseksi, joka analysoi tarkasti sosiaalisen todellisuuden tuottamista erilaisissa sosiaalisissa käytäntöistä. Kuula (2011, 194) näkee, että sähköisen kommunikaation voi tulkita sosiaalisen kanssakäymisen muodoksi, jossa yksilöt ilmaisevat ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan muodostaen samalla keskusteluun yhteisöjä. Tutkimuksessani ”maailma” on ruokailun ja painonhallinnan ongelmien ympärille rakentunut internetkulttuuri, jossa vertaistukea ja apua haetaan keskustelufoorumeilta. Keskustelufoorumilla tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus ei poissulje diskurssianalyysia analyysin apukeinona, vaan sisällönanalyysi ja diskurssianalyysi tukevat toisiaan analyysissäni.

Diskurssianalyysi tukee analyysia puheen merkitysten hakemisen apukeinona, erityisesti analyysin alkuvaiheessa. Jokinen ym. jakavat kielenkäytön karkeasti kahteen näkökulmaan: todellisuuden kuvaksi tai todellisuuden rakentajaksi. Näistä jälkimmäistä eli puhetta todellisuuden rakentajana nimitetään usein sosiaalisesti konstruktionismiksi ja siinä kielenkäyttöä tarkastellaan osana todellisuutta. Diskurssianalyysissä tutkimuksessa tukeudutaankin konstruktionistiseen näkökulmaan. (Jokinen ym. 2016, 17.) Konstruktionistinen ajatus liittyy kielen jäsentämiseen sosiaalisesti jaettuina merkityssysteemeinä (mts, 27). Diskurssianalyysi keskittyy puheessa merkityssysteemiin liittyvien lausumien tilannekohtaisuuteen eli funktion tarkasteluun (mts, 57). Diskurssianalyysin merkityssysteemeitä on myös nimitetty diskursseiksi (mts, 34), jota kuvataan säännönmukaisten merkityssuhteiden systeemeiksi. Nämä systeemit rakentuvat sosiaalisissa ja kulttuurisissa käytännöissä ja samalla rakentavat sosiaalista todellisuutta. Diskurssit ovat itsessään sanoja tai ilmaisuja, joiden toistuessa voidaan luoda erilaisia merkityssysteemejä. Yksinkertaisimpia esimerkkejä on lause tai episodi ja niiden yhdistäminen tiettyyn kontekstiin, joilla on sanakirjan mukaan useita merkityksiä (mts 37). Analyysissäni esimerkiksi voi nostaa kategorian *3. Henkinen pahoinvointi*, jossa puhutaan ahdistuksesta, masennuksesta, stressistä ja huonosta olostä (tarkemmin *Analyysin toteuttaminen*). Ilmaisuja näille oli: *jännitys, jännittää, stressaa, pelottaa, syyllisyys, huono omatunto ja itsensä ruoskiminen*. Diskurssianalyysin avulla hain aineistostani näitä merkityksiä, joita yhdistelin sisällönanalyysin avulla laajemmiksi kokonaisuuksiksi.

Keskustelunanalyysin ja diskurssianalyysin eroja voidaan pohtia, sillä keskustelufoorumi toimii aineistonani ja keskustelufoorumi toimivat sosiaalisessa kanssakäymisessä ja siihen liittyvillä ehdoilla ja säännöillä. Keskustelunanalyysin lähtökohtana Arja Jokisen mukaan on oletus, jossa keskustelijoiden vuorovaikutus keskenään on perustavanlaatuisesti järjestäytyntä toimintaa, ja mitään yksityiskohtaa ei tule ennakkoon olettaa merkityksettömäksi. Keskusteluanalyysin huomion keskipisteenä on toimijoiden yhteistoiminnallisuus ja siihen liittyvä mekanismien erittely, jonka varassa toiminta rakentuu. (Jokinen 2016, 256.) En tarkastele keskustelijoita enkä keskustelijoiden keskinäistä kanssakäymistä foorumilla, vaan tarkastelun kohteena on

diskurssit. Jokinen (mts, 258) näkee, että diskurssianalyysissä tarkastelun kohteena ei ole vuorovaikutuksen organisoitumisen säännönmukaisuudet, sillä kiinnostus kohdistuu tulkinnan eli merkitysten rakentumiseen vuorovaikutusketjuissa. Jokinen ym. mukaan diskurssianalyysissä aineiston mahdollinen vuorovaikutuksellisuus huomioidaan analyysissä arvokkaasti, kirjoitetun tekstin kontekstualisoivana osana huomioon (Jokinen ym. 2016, 36). Tämä näkyy tutkimuksessani useasti, sillä painotan aineiston kontekstia, joka on painonhallintaan keskittyvän yrityksen keskustelufoorumi. Tarkastelen sisällönanalyysin avulla aineistoani, joka on keskustelufoorumin viestiketju, mutta erityisesti analyysin alkuvaiheessa diskurssianalyysi tukee merkitysten etsimisessä.

Luotettava laadullinen tutkimus on puolueetonta ja havainnot ovat luotettavia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135). Absoluuttinen objektiivisuus tutkimuksessa on mahdotonta saavuttaa. Tutkimusasetelman valintaan vaikuttavat tutkijan mielenkiinto ja ennakkokäsitykset tutkittavasta aiheesta. (mts, 136.) Luotettavuuden kulmakivi on avoimuus ja julkisuus, erityisesti analyysivaiheessa sekä tuloksissa (mts, 142). Perustelen analyysivaiheessa valintani ja kuvailen analyysissä luomani kategoriat yksityiskohtaisesti. Laadullisiin tutkimusmenetelmiin perehtyneen Jari Metsämuurosen mukaan objektiivisuuteen vaikuttavat tutkijan käsitykset todellisuudesta ja luotettavasta tiedosta. Absoluuttinen objektiivisuus on lähinnä ihanne, jota on mahdotonta saavuttaa panostuksesta huolimatta. (Metsämuuronen 2006, 17.) Alasuutarin mielestä tilanne, jossa tutkimuksen aineisto on olemassa tutkimuksen tekemisestä ja tekijästä riippumatta, nähdään ihanteelliseksi. Tällöin tutkimuksen kohde ei häiriinny tutkimuksen suorittamisesta ja valmiit kysymykset eivät vaikuta ihmisen mielipiteisiin ja kirjoituksiin. (Alasuutari 1999, 84.) Internetin laadullista tutkimusta tarkastelleet Gunther Eysenbach ja Jeremy Wyatt (2002, 1) käyttävät tutkijasta riippumattoman aineiston keräyksestä nimeä passiivinen analyysi.

Tutkimuksessani sisällönanalyysi on sisällön erittelyä, jossa pyritään kuvaamaan dokumenttia sanallisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 106). Analyysin tarkoituksena on luoda aineistosta sanallinen, selkeä kuvaus (mts, 108). Sisällönanalyysi toimii aineiston järjestelijänä ja viitekehyksenä aineiston käsittelyyn. Diskurssianalyysin avulla

tarkastelin ihmisten puhetta ja etsin merkityksiä heidän sanoistaan, erityisesti analyysin alkupuolella diskurssianalyysi auttoi etenemään analyysissa. Tarkastelin metodikirjallisuutta liittyen sisällönanalyysiin ja loin näiden pohjalta suunnitelman analyysiin.

4.4. Analyysin toteuttaminen

Analyysissa käytin metodina sisällönanalyysia, mutta diskurssianalyysi tukee analyysiani puheen merkitysten etsimisessä. Lähdin tarkastelemaan aineistoani ja selailemaan millaisia teemoja nousee esiin. Ensimmäisellä luennalla hahmottelin kirjoituksia osiin, esimerkiksi puhujan, toiminnan, toiminnon tai adjektiivin mukaan. Tuloksena luennasta nousi teemoja, jotka olivat synonyymeja aineistossa esiintyville ilmauksille. Esimerkiksi kategoria numero 1. *Kieltäminen ja rajoittaminen* sisälsi seuraavia synonyymeja: *pakko, täytyy, pitää, kielto, kieltäminen, rajaaminen, rajoittaminen, ehdottomuus ja vaihtoehdottomuus*. Edellä mainitut teemat ovat kieltäviä ja rajoittavia. Rajoitukset koskivat erityisesti yksilöä itsessään, joten ne muodostivat oman merkityssysteemin. Poikkeuksia oli, sillä esimerkiksi kategoria numero 6. *Lääketiede ja indikaattorit* sisälsi puhetta lääketieteen hoidoista tai määritelmistä. Kategorialle ei voinut määrittää tiettyjä sanoja, vaan aineistosta täytyi erotella ja hahmottaa kirjoitukset, joissa käsitellään lääketiedettä ja terveydenhoitoalan henkilökuntaa.

Toteutin aineistossa esiintyvien teemojen avulla kokeiluja aineiston alkuun, keskivaiheille sekä loppupäähän. Teemat olivat samansuuntaisia riippumatta kirjoitusten julkaisuajankohdasta. Tämän kappaleen jälkeisessä kuvassa (kuva 1) esittelen merkityssysteemit. Diskurssianalyysi auttoi rakentamaan teemoista merkityssysteemejä, joita järjestelin ensimmäisen luennan jälkeen sisällönanalyysin avulla. Kutsun näitä merkityssysteemejä yksinkertaisemmalla muodolla *kategoria*. Kategorioiden muodostaminen on Sarajärven ja Tuomen mukaan analyysin kriittisimpiä vaiheita, sillä tutkija päättää tulkintansa mukaan, millä perusteella eri ilmaisut kuuluvat samaan tai eri kategoriaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). En tehnyt kategoria-analyysia, vaan kutsun aineistossa esiinnousseita teemoja kategoriaksi (Kategoria-analyysista: Jokinen ym. 2012).

Analyysin toteuttamisen selventämiseksi esitän MIRO.com -sivuston avulla kuvia, joissa näkyy analyysin vaiheet kuvamuodossa. Esimerkiksi Kuva 1 selventää ensimmäisen luennan vaiheita. Kuvat 2 ja 3 koskevat toista luentaa.



Kuva 1 Ensimmäisen luennan kategorioita

Ensimmäisessä luennassa kategoriat syntyivät teemoista ja niiden synonyymeistä. Tämän jälkeen seurasi toinen luenta, jossa aineisto tuli järjestellä kategorioihin. Kategorioiden vakiinnuttua kävin aineiston läpi, ja jaoin kirjoitukset niiden teemojen mukaan 14 eri kategoriaan. Mikäli kategoriaan sopivia teemoja esiintyi tekstissä, jaottelin tekstin kategorian alaisuuteen. Tämä vaihe sisälsi runsaasti työskentelyä aineiston parissa, sillä kirjoitusten sijoittamisesta kuhunkin kategoriaan täytyi tehdä harkiten ja pohdintaa käyttäen. Kategorisointi toimi, sillä kategoriat täyttyivät tekstistä tasapainoisesti. Ainoastaan kategoria numero 13 jäi sisällöltään ohueksi. Käytyäni ja jaoteltuani aineistoni kategorioihin ei jäljelle jäänyt jaottele mattomia kirjoituksia, josta yllätyin. Odotin, että toisen luennan jälkipuolella käsissäni olisi ollut aineistoa, joka olisi luonut uusia kategorioita. Aiemmin luodut kategoriat olivat joko toimivia tai vastavuoroisesti

kategoriani olivat joustavia ja yleisluontoisia, joka mahdollisti koko aineiston jakamisen kokonaisuudessaan ensimmäisessä luennassa luotuihin kategorioihin.

Toisen luennan loppupuolella hahmottelin kategorioiden sisältöä suhteessa muihin kategorioihin. Kiinnitin huomiota kategorioiden puheenaiheisiin yleisesti. Tarkastelussa kiinnitin huomiota kahteen karkeaan yläluokkaan: *Yksilö* sekä *Ympäristö*. *Ympäristö*-yläluokassa olevat kategoriat sisälsivät puhetta muista ihmisistä ja ympärillä tapahtuvista asioista, ei varsinaisesti puhetta yksilöstä itsestään. *Yksilö*-yläluokka keskittyy yksilöön ja puhe keskittyy enemmän omaan ruumiiseen ja omaan ruumiinkokemukseen. Kuvassa 2 on esitelty kategoriat yläluokkien alaisuudessa.



miro

Kuva 2 Toisen luennan hahmottelua ja yhdistelyä

Toisen luennan loppuvaiheilla kaksi kategoriaa jäi pois analyysistä, joten lopullinen kategoriamäärä oli 12. Poistamani kategoriat olivat 13. *Uskomus tietyn toiminnon tai ruoka-aineen merkittävyydestä* sekä 14. *Himo/halu*. Aineistossa esiintyi yksittäisiä uskomuksia tai yksittäisen asian korostamista sisältäviä lauseita, joten kategoria jäi pois analyysistäni. 14. *Himo/halu* oli kategoriana yhteneväinen suhteessa 11. *Riippuvuus ja toistuva toiminta* -kategorian kanssa, joten yhdistin kategoriat keskenään. Tulkitsen himon ja halun toistuvaksi toiminnaksi, joten pääotsikoksi yhdistetylle kategorialle oli *Riippuvuus ja toistuva toiminta*. Muutin kategorian numero 12. *Puhe laihdutuksesta* muotoon 12. *Puhe painonhallinnasta*, sillä laihduttamisen muodostuttua monelle ongelmalliseksi on lanseerattu käyttöön poliittisesti korrekimpi termi painonhallinta (Harjunen & Kyrölä 2007, 23).

Kolmannella luennalla tarkastelin sanatasolla kategorioiden sisältöä. Tarkastelin yhden kategorian kerrallaan vuorotellen *Yksilö* ja *Ympäristö* -yläluokasta. Vuorottelemisen auttoi mielestäni vähentämään edellisen kategorian vaikutusta seuraavaan kategoriaan. Lähdin tekemään havaintoja kategorian sisällöstä tarkemmin. Tarkastelin kategorioiden sisältöä ja kysyin aineistolta apukysymyksien avulla: *Mitä ruumiillisuus on?* sekä *Mihin normatiivisiin käsityksiin ruumiillisuus kytkeytyy verkkokeskusteluissa?*

Analyysi tapahtui systemaattisesti kysymällä aineistolta kysymyksiä ja etsimällä vastauksia. Kiinnitin huomiota sanatasolla kategorian sisältöön: esimerkiksi kategoriassa numero 1. *Kieltäminen ja rajoittaminen* huomioni kiinnittyi kieltämiseen ja rajoittamiseen suhteessa yksilöön. Kiinnostuin siitä, millä ja miksi ihmiset perustelevat kieltojaan ja rajoituksiaan. Ihmiset perustelivat kieltoja ja rajoituksia syömisen pelkona, sillä syömällä he näkevät menettävänsä nykyiset saavutukset. Vastavuoroisesti he korostivat painonhallintaan liittyviä toimintamalleja, joita noudattamalla he saavuttaisivat ”paremman itsensä”. Tarkastelin jokaista kategoriaa kyseisellä kaavalla.

Kuvassa 3 esitän kategoriat ja niiden sisällöstä löytämäni vastaukset. Suoritettuaani kategorioiden analyysin kokosin vastaukset samalla paperille ja tarkastelin kategorioiden vastauksia suhteessa toisiinsa. Tarkastelin yleisluontoisesti aineistosta syntyneitä

vastauksia. Tarkastellessani havaitsin kategorioiden vastausten sekoittuvan keskenään, eli toisin sanoen tuloksissa esiintyi samankaltaisuutta ja toistuvuutta.

<p>1.Kieltäminen ja rajoittaminen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Painonhallinnan normaali - tietty toimintamalli jota täytyy noudattaa 2. Syömisen pelko 	<p>2.Vertaaminen ja todistaminen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ajatus muiden suhtautumisesta omaan toimintaan 2. Pelkona muiden ajatukset 	<p>3.Henkinen pahoinvointi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelko lihomisesta 2. Syyllisyys ja paha olo 3. Vertailu aikaisempaan omaan itseensä. nykyinen tilanne ei miellytä 	<p>4.Tavoite</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kuri 2. Tavoite - ehdottomuus. "Kielletyt" asiat aiheuttavat pelkoa
<p>5.Kuri ja rangaistus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Painonhallinnan normaali 2. Rangaistus/kurinpalautus 3. Pelkona sairaudet ja tulevaisuus 	<p>6.Lääketiede ja indikaattorit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diagnoosi 2. Medikalisaatio 	<p>7.Muiden negatiivinen toiminta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toisen toimintaan puuttuminen huolenpitona 2. Miksi huomautetaan ja rajoitetaan muita ihmisiä? 	<p>8.Opastaminen ja neuvominen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mallit ja suositukset 2. Itsetuntemus ja yksilöllisyys yhdistettynä malleihin ja normeihin
<p>9.Puhe menneisyydestä ja nuoruudesta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nuori ihminen haavoittuvassa asemassa huomautuksille 2. Ruoka ja ruokailu kasvatuksessa 	<p>10.Onnistuneet kokemukset</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oppiminen ja opetteleminen 2. Tavoitteena normaalitila 	<p>11.Riippuvuus ja toistuva toiminta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pakkomielteisyys 2. Oman toiminnan rajoittaminen ehdottomalla asenteella 3. Tarve saavuttaa hallinta 	<p>12.Puhe painonhallinnasta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tulevaisuuden haaveena normaalipaino. Tavoitteena ulkonäkö, joka ei ole ylipainoinen 2. Painonhallinta pysyvänä projektina

Kuva 3 Kategoriat sisällön mukaan

Analyysin kolmannella luennalla syntyi tutkimukseni päädiskurssit eli tuloslutut. Kategorioita tarkastellessani tein huomioita kategorian sisällöstä eli yleisistä yhdistävistä puheenaiheista. Yhdistäviä puheenaiheita sisällölle olivat elämönhallinta, painonhallinnan normaali ja ympäristön merkitys painonhallinnassa. Nämä olivat kolme päädiskurssia, jotka olivat analyysini tuloksia. 1. *Elämönhallinta* diskurssi näyttäytyi vastauksina hallintana itsestään ja siihen liittyvistä toimenpiteistä, kuten rangaistuksista, tavoitteista sekä myös henkisestä pahoinvoinnista. 2. *Painonhallinnan normaali* diskurssissa esiintyi aineistossa pelkona ruokailusta sekä lihomisesta, mutta myös ”normaalipainon” tai ”normaalin tilan” haaveiluna tai tavoitteluna. Painonhallinnan normaalissa esiintyy toistuvasti yhteiskunnan hallitsevia käsityksiä painonhallinnasta sekä normaalista ruumiista. 3. *Ympäristön merkitys painonhallinnassa* diskurssissa taas tulee esiin aineistossa muiden ihmisten toimintana. Muiden ihmisten negatiivinen tai muuten ohjaava toiminta oli aineistossa yleistä. Edellä mainitsemani tulokset eivät

esiintyneet ainoastaan yhdessä kategoriassa, vaan toistuvat useissa kategorioissa riippumatta kategorian sisällöstä. Tulosten läpileikkaavuus aineistossa oli mielestäni onnistuneen analyysin tulos. Ainoastaan diskurssissa 3. *Ympäristön merkitys painonhallinnassa* esiintyi pääasiallisesti *Ympäristö*-yläluokan alaisia kategorioita, mutta kategorioiden sisältö sekoittui keskenään toistuvasti. Tulosluvuissa nostan esille aineistosta lainauksia, jotka analyysin kautta on jaettu tulosten alle.

Teoria tuli mukaan tulosluvuissa tarkastellessani aineistolainauksia suhteessa teorioihin. Teoriaohjaava analyysi perustuu induktiiviseen päättelyyn, johon tuodaan teoria ohjaamaan lopputulosta. Siihen, missä vaiheessa teoria otetaan ohjaamaan päättelyä, ei ole mitään sääntöä. Tämä päätös on aineistolähtöinen ja tutkijakohtainen. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 98.)

Tulosluvut rakentuvat seuraavalla tavalla: ensimmäiseksi ”*Elämänhallinta*” -tulosluvussa käsittelem elämänhallintaa aineiston kautta: miten ihmiset käsittävät elämänhallinnan ja millaisia merkityksiä he antavat elämänhallinnalle? Yksilön kokemus ja käsitys elämänhallinnasta poikkeaa toisistaan. Nojaudun ensimmäisessä tulosluvussa Giddensin *elämänhallinta* käsitteeseen, jossa ihminen määrittelee hyvän ja huono elämänhallinnan omassa sisäisessä maailmassaan. Elämänhallinta pitää sisällään tiedostettuja sekä tiedostamattomia rutiineja, joiden kautta yksilön elämä rakentuu. Ruumiillinen elämänhallinta toimii ihmisen tukipisteenä muutosten ja stressin keskellä. (Giddens 1991.)

Toisessa tulosluvussa ”*Painonhallinnan normaali*” tarkastelen aineistoa hallinnan kautta, jossa yksilön toimintaan pyritään vaikuttamaan instituutioiden tai yhteisöjen toimesta. Valta puhua ruokailusta ja painonhallinnasta ja määritellä niitä on asiantuntijoilla sekä yhteiskunnalla. Foucault’n biovalta käsitteen kautta tarkastelen aineistossa nousseita esimerkkejä, miten normatiivisuus painonhallinnassa näyttäytyy ihmisten puheissa. Hallinnan näen Foucault’n *conduct of conduct* -käsitteen kautta, jossa hallinta kohdistuu yksilön toimesta häneen itseensä. (Foucault 1998.)

Viimeinen luku ”*Ympäristön merkitys painonhallinnassa*” käsittelee ympäristöä ja sen merkityksiä painonhallintaan. Tulosluvussa valta kohdistuu ruumiiseen, mutta myös sosiaaliseen kontrolliin. Foucault’n biovalta toimii keskusteluyhteytenä tässä tulosluvussa. Tarkastelen ruumiillisuuden kautta esiintyvää sosiaalista kontrollia ja hallintaa. Haluan tarkastella riskejä ja riskien nostamista keskeiseksi tekijäksi. Lähestyn hallintaa tulosluvuissa ilman ennako-oletuksia, sillä hyväntahtoisen ja hyödyllisen hallinnan näkökulmasta yksilö voi saada hallinnasta positiivisia asioita.

Tuloslukujen jälkeen suhteutan tuloksiani riippuvuuteen. Tarkastelen tuloslukuista syntyneitä huomioita suhteessa riippuvuusteorioihin.

4.5. Eettiset kysymykset ja tutkijan positio

Mielenkiintoni aiheeseen on pitkäaikaista, sillä olen kauan pohtinut ihmisen kehon ja yhteiskunnan suhdetta. Maffesolin mukaan ihmisen tyyli on sidoksissa aikakauteen ja vaihtelee ihanteiden ja kulttuurin mukaan. Hän näkee yksilön tyylin aikakauden yhteiskuntana ja sen representaationa. (Maffesoli 1995, 38.) Olen kasvanut nuoruudessani uskonnollisessa yhteisössä, joka ohjasi vahvasti ihmisten ulkonäköä. Kiinnostuin nuorena tästä ilmiöstä, sillä mainitsemani uskonnollisen yhteisön pukeutumiskoodit eivät olleet kirjoitettuja sääntöihin tai lakiin, vaan olivat kirjoittamattomia sääntöjä. Haastan tutkimuksellani myös omia käsityksiä ruumiista ja ulkonäöstä. Näen tutkimuksen uuden oppimisena ja pyrkimyksenä ymmärtää ihmisiä yhteiskunnassamme. Huomionarvoista myös on oma asemiani yhteiskunnassa, sillä olen kasvanut ja elänyt osana nykyisen kulttuurimme ruumisnormeja. Näillä on ollut todennäköisesti suuri vaikutus itseeni, mutta mielestäni olen oppinut tämän työn kautta refleктоimaan omaa asemaani sekä ymmärtämään paremmin moninaista ruumiinkuvaa.

Aineiston keräämiseen en kysynyt kirjoittajilta tai foorumilta lupaa, sillä keskusteluforumien kirjoitukset ovat julkisiin asiakirjoihin verrattavia aineistoja (Kuula

2011). Kuulan (mts, 181) mukaan viestiryhmiä voi pitää puoliavoimina henkilörekistereinä, joiden havainnoiminen ja muistiinpanojen tekeminen ilman tunnistetietoja on laillisesti sallittua. Ensisijaisesti pohdin eettisyydessä tekstejä kirjottaneita ihmisiä ja heidän asemaansa. Kirjoittajat viestiketjussa ovat anonyymejä eikä minulla ole mahdollisuutta ottaa heihin yhteyttä. Aineistoni ensimmäiset kirjoitukset ovat kirjoitettu 2010-luvun alkupuolella, joten pidän epätodennäköisenä saavuttaa kirjoittajat tasapuolisesti tekemällä keskustelufoorumille ilmoituksen tutkimuksestani. Foorumin ylläpitäjän lupa ei muuttaisi tutkittavien asemaa, joten koin tarpeettomaksi lähestyä ylläpitäjiä.

Tutkimukseni aineiston vahvuuksia ovat tutkijasta riippumaton aineisto, mutta ongelmana aineistossa voi nähdä yhden viestiketjun valitsemisen aineistoksi. Viestiketju on laaja, mutta viestiketjun aihe on itsessään kirjoituksia ohjaava. Suomalaisen tutkimuksen eettisiä ja moraalisia kysymyksiä pohtivan Etiikka.fi -sivuston eettisten ohjeiden mukaan sosiaalisen median aineistojen käsittelyssä on olennaista kehittää tarkka ymmärrys aineiston kontekstista (Kosonen ym. 2018). Viestiketjun konteksti liittyy henkiseen puoleen painonhallinnassa. Konteksti on laaja, sillä henkisen puolen ongelmat ovat yksilön omia kokemuksia ongelmista. Aineistoni on syntynyt yhden viestiketjun alaisuuteen juuri kyseisellä keskustelufoorumilla, eikä aineistolla voi yleistää muita samankaltaisia foorumeita tai viestiketjuja. Oma suhteeni tutkittaviin on ennakkoletuksia sisältämätön, sillä en voi kirjoitusten perusteella tehdä johtopäätöksiä kirjoittajista. Tutkittavilla ei ole mahdollisuutta vaikuttaa minun mielikuvaani omalla toiminnallaan.

Aineistossa esiintyvät kirjoitukset ovat foorumin käyttäjien tuottamia, mutta he eivät kirjoitusvaiheessa ajatelleet päätyvän tutkimuksen kohteeksi. Kuulan mukaan avoimen keskustelupalstan käyttäminen tutkimuksen aineistona ei ole juridisesti kielletty, mikäli tunnistetiedot on poistettu. Avoin palsta voi tarkoittaa kuitenkin yksilölle osallisuutta yhteisöön, joka on rajattu ja turvalliseksi koettu. On hyvä pohtia ja eettisesti perustella valinnat, ja miten ja miksi kyseistä aineistoa käyttää. (Kuula 2011, 185.) Yksityisen ja julkisen raja on häilyvä ja palveluiden yksityisyysasetukset muuttuvat niin usein, ettei

käyttäjälle välttämättä ole selvää, mitkä kirjoitukset ovat julkisia ja mitkä eivät (Kosonen ym. 2018). Ruumiillisuus ja keskustelu omasta kehosta herättää vahvoja mielipiteitä. Ihmiset kokevat kehonsa henkilökohtaiseksi asiaksi ja siitä kertominen voi olla ihmisille tärkeää henkilökohtaisesti. Vaikka aineisto on anonyymia, voi silti aineistoa selata keskusteluforumilla jokainen asiasta kiinnostunut.

”Anonymisointi ei poista kaikkea henkilöllisyyden tunnistamisen mahdollisuutta. Eri aineistoja yhdistämällä voi olla mahdollista luoda pelottavan tarkkoja henkilöprofiiileja arkaluontoisistakin aiheista. Lisäksi sosiaalisen median aineistojen kohdalla anonymisointi on osin kosmeettista. Julkisesta verkosta kerätty aineisto on kenen tahansa löydettävissä pelkästään tekstisisältöjen perusteella.” (Kosonen ym. 2018).

Sosiaalisen median aineistossa piilee perustavanlaatuinen ongelma niiden julkisuudessa. Internetin helppous ja avoimuus eivät muuta henkilötietolain peruslähtökohtia mihinkään suuntaan (Kuula 2011, 193). Aineiston anonymisointi ei aina riitä tunnistettavuuden mahdollisuuden poistamiseen, joten haitan minimointi tutkimuskohteita kohtaan tulee pitää mielessä raportointiin ja julkaisemiseen asti (Kosonen ym. 2018). Tutkijan joutuu punnitsemaan missä määrin hän esittää yleisölle aineistonäytteitä parantaakseen argumentaatiotaan ja pohtimaan tutkimuksen kohteena olevien anonymiteettiä (mt). Analyysivaiheessa täytyy kiinnittää huomiota aineistolainauksiin: mitä kertoo ja miten kertoo? Aineiston lainaukset ja raportointi on hyvä tehdä huomioiden internetin vapaahakukoneet, jotta lainausten todellinen konteksti ei tulisi esiin. (Kuula 2011, 183.) Oikoluin kirjoitusvirheet aineistolainauksista, sillä Google-hakukoneen hakutoiminnolla aineistolainaukset yhdistyivät suoraan nimimerkkiin ja Kiloklubi.fi -keskusteluforumiin. Tein kokeiluja suorilla aineistolainauksilla ja aineistolainauksilla, joista on korjattu kirjoitusvirheitä. Korjatut aineistolainaukset eivät löytyneet Googlen avulla, mutta ilman korjauksia löytyivät. Korjauksista huolimatta jouduin poistamaan asiantuntijoiden tekstit aineistosta, sillä riski paljastumiselle on olemassa. Mikäli pohditaan aineistossa esiintyvien ihmisten mahdollista paljastumista, niin nimellä esiintyvien asiantuntijoiden riski joutua tunnistetuiksi suhteessa nimimerkeillä tai

vierailijoina kirjoittaviin käyttäjiin on suurempi. Listaan alle vielä aineiston anonymiteettia lisääviä toimenpiteitä. Vaikka aiemmin mainitsin anonyymiyden olevan lähinnä kosmeettista, pyrin tekemään kaiken mahdollisen sen eteen.

1. Aineiston viestiketjun nimen salaaminen.
2. Aineistolainauksen kirjoitusvirheiden korjaaminen.
3. Aineistosta on poistettu ikään, sukupuoleen ja paikkakuntaan liittyvät asiat.

Aineistoni on kerätty kaupallisen yrityksen keskustelufoorumilta, joten moderointiin tai sivuston ”aihealueisiin” voidaan puuttua yksityisen yrityksen intressien mukaisesti. Toisaalta yksityinen yritys voi huolehtia moderoinnista ja sääntöjen toteutumisesta huolellisemmin, sillä yksityisen yrityksen imago voi kärsiä kyseenalaisesta materiaalista foorumilla. Kyse on internet-keskustelusta, johon liittyy vahva anonymiteetti. Viestiketjuun voi jokainen ihminen kirjoittaa foorumin säännöt huomioon ottaen, joten täytyy huomata kirjoitusten todenperäisyys. Tekstit voivat olla tekaistuja ja suoria valheita voi esiintyä. Anonyymiyden voi kuulua mukaan tuntua turvalliselta ratkaisulta verkkoympäristössä, mutta se mahdollistaa hyviä ja huonoja asioita. Anonyymiyden voi laskea kynnyksestä osallistua keskusteluun, johon reaali maailmassa ei välttämättä osallistuisi. Tämän turvin keskustelija voi olla tarkoituksellisen epärehellinen tai liian rehellinen tai avoin. Olennaista on ottaa huomioon verkossa toimivat ja esiintyvät ihmiset, joilla on hyvin erilaisia perusteluita ja tapoja käyttää keskustelupalstoja. (Kuula 2011, 185.)

Seuraavan esittelen tuloslukuni, jotka ovat *Elämänhallinta, Painonhallinnan normaali* sekä *Ympäristön merkitys painonhallinnassa*.

5. Elämänhallinta

Analyysini johti tulokseen, jonka olen nimittänyt elämänhallinnaksi. Käsittelen elämänhallintaa Giddensin sekä muiden hänen käsitteitensä kehittäneiden näkökulmia hyödyntäen. Käsitteitä ovat *elämänhallinta* sekä *elämänpolitiikka*. Giddens (1991) näkee elämänhallinnan yksilön tasolla yksilön sisäiseksi tunteeksi tai kokemukseksi. Elämänpolitiikan avulla tarkastelen aineistossa esiintyviä merkityksiä elämänpoliittisille ilmentymille. Tuon esiin analyysistä löytyneitä kokemuksia koskien elämänhallintaa.

Elämänhallinta koostuu kolmesta luvusta: ensimmäisenä käsittelen elämänhallinnan tuomaa syyllisyyttä yksilötasolla. Ihmiset kertovat kokemuksistaan sekä tunnetiloistaan, kun kohtaavat epäonnistumisia ja vastoinkäymisiä. Tämän jälkeen käsittelen kuria ja tavoitteen asettamista elämänhallinnassa. Viimeisenä vuorossa on kurinpalautus ja rangaistus. Rangaistus/kurinpalautus nousee esiin epäonnistumisen hetkellä, jonka tavoitteena on saavuttaa aikaisempi tila tai elämänhallinta takaisin.

5.1. Syyllisyys huonosta elämänhallinnasta

Huono elämänhallinta ja hyvä elämänhallinta näyttäytyy aineistossa yksilön kokemuksena, mutta huono elämänhallinta on ajatuksena negatiivisia tuntemuksia aiheuttava. Hyvä elämänhallinta johtaa onnistumisen tunteeseen ja hyvään elämänlaatuun yksilön mielestä. Huono elämänhallinta tai elämänhallinnassa epäonnistuminen tuo esille negatiivisia tuntemuksia ja sitä seuraa henkilökohtaiset kurinpitotoimet. Nostan esiin yksilön kokemuksia huonosta tai epäonnistuneesta elämänhallinnasta, sekä mahdollisten epäonnistumisten taustatekijöitä.

”Jos en tarkalleen syö niin kuin olen etukäteen päättänyt tai en ole omasta mielestä tarpeeksi liikkunut niin voi hitto mitä morkkiksia tulee...olo on niin kuin maailma loppuisi ja kaikki -kilot olisi tullut takaisin.”

”Se kamalin juttu on ensi viikolla oleva juhannus sekä seuraavalla viikolla neljän päivä lomamatka mieheni kanssa, jolloin syödään ja juodaan hyvin. Mitähän se vaaka sen jälkeen näyttää?! Ihan kamala ahdistus jo valmiiksi tulevista juhlista, kun pelkään että paino nousee.”

Huonoksi elämänhallinnaksi voi edellä mainittujen lainauksien perusteella määritellä painon nousemisen vaa’an lukeman perusteella, sekä oman ruoka- ja liikuntasuunnitelmien laiminlyönnin. Syyllisyys rakentuu aineistossa negatiivisissa kokemuksissa sekä epäonnistumisissa elämänhallinnassa. Epäonnistumisen tunne johtuu epäonnistumisesta tai ajatuksesta epäonnistumisesta. Ensimmäisessä sitaatissa oman ruokailu- ja liikuntasuunnitelman noudattamattomuus johtaa ahdistuksen tunteeseen, jota kuvataan maailmanlopun sanoin. Jälkimmäisessä lainauksessa ahdistusta aiheuttaa juhannus sekä lomamatka, jotka mahdollisesti nostavat hänen painoaan ylöspäin. Harjusen ja Kyrölän mukaan laihduttamisen ongelmien vuoksi termi ”laihduttaminen” on syrjäytetty poliittisesti korrekimmalla termillä ”painonhallinta”. Termi vihjaa nykyajatteluun ruumiin hallitsemisesta ja hallinnan epäonnistumista pidetään epäonnistumisena myös muilla elämänalueilla. (Harjunen & Kyrölä 2007, 28.) Hallinta omaan ruumiiseen näyttäytyy sitaateissa tavoitteina, mutta myös pelkona tulevaisuudesta, sillä tulevaisuudessa hallinta itsestä voi epäonnistua. Hallinta kohdistuu yksilön toimesta omaan ruumiiseen, jonka taustalla on suunnitelma ruokailusta. Oman suunnitelman tai hallinnan epäonnistuminen näyttäytyy ahdistuksena ja stressinä.

”Syön säännöllisesti ja hyvin, tiedän kaiken ravinnosta. Silti nuo typerät ylensyöntikohtaukset pilaavat kaiken. Tiedän jopa, milloin ne iskevät. Esimerkiksi eilen ajattelin, että no kyllähän viikonloppuna voi vahan herkutella, annanpa itselleni luvan. Ostanpa jäätelöä. Ei ala osta, ihan turhaa, et tarvitse. Ostanpa juuri siksi, näytän itselleni, että voi syödä jäätelön luvalla, eikä tapahdu mitään kummempaa. Ja pari tuntia myöhemmin olin vetänyt kaikki herkut siihen päälle, mitä kaapista löytyi.”

”Eilen ajattelin taas ryhdistäytyä ja aloittaa taas yrityksen saada 100-senttinen vyötäröni terveempiin lukemiin. Jo pelkkä päätökseni aloittaa sai

minut sen verran levottomaksi, että oltuani oikein fiksumsti päivälliseen saakka – suunnitelman mukaan olisi kertynyt 1600 kcal päivän ajalta – otin sitten omenan sijaa siideriin, magnum-jäätelön ja viisi vadelmalakritsipatukkaa. Hienoa – päivän kalorisaalis siis 2360 kcal. Yritän nyt taistella morkkista vastaan, ja todeta vain, että ilmeisesti takaraivossa asustaa joku peikko, joka pelkää laihtumista.”

Painonhallinta näyttäytyy tavoitteena ja eräänlaisena maalina, jonka tavoittamiseen vaaditaan onnistunutta elämänhallintaa. Mikäli elämänhallinnassa epäonnistutaan, on tuloksena kontrollin menettäminen. Ruokailun ja painonhallinnan merkityksiä mediassa tutkineen Johanna Lahikaisen mukaan nyky-yhteiskuntaan liitetään käsitys ahmimisesta kontrollin puutteena. Päinvastoin ruokailun tai ruoan imeytymisen kontrolloimista ihailaan itsekontrollin ja itsehallinnan vahvuudesta. Käsitys liittyy vahvasti ajatukseen ylipainosta hallinnan ja kontrollin puutteena. (Lahikainen 2007, 113.) Ruuska ja Sulkunen näkevät, että vapaista rationaalisista yksilöistä koostuvan yhteiskunnan ihanne odottaa sen yksilöiltä kykyä hallita impulssejaan tai halujaan. Sen edellytys on jatkuva itsensä tarkkaileminen. (Ruuska & Sulkunen 2014, 34.) Huolenpito itsestään merkitsee tahtoa sekä impulssien hallintaa, sillä ihmisellä on taito muokata elämäänsä. Ylipainon mediakuvia tutkineen Outi Pajalan (2007, 84-85) mukaan lihavuus nähdään puolestaan näiden ominaisuuksien tai taitojen puutteena. Ihmiset näkevät ahmimisen sitaateissa epäonnistumisena, sillä he eivät pystyneet hallitsemaan impulssejaan. Epäonnistumista seuraa huoli kontrollin menettämisestä ja sen mukana ilmenee ahdistuneisuutta sekä stressiä. Huono elämänhallinta näyttäytyy ahmintana sekä impulssien kontrollin puutteena. Elämänhallinnan indikaattoriksi asetetaan paikoin kalorirajoitukset, joita noudattamalla elämänhallinta on ”hyvää”. Kaloreiden ylittyessä tavoitteesta seurauksena on ahdistus ja ”morkkis” eli moraalinen huono olo. Hallinta omaan toimintaan kohdistuu ruokailuun ja erityisesti ”herkkujen” kieltämiseen. Herkut ilmenevät aineistossa eräänlaisena lumipallo-efektinä: kieltäessä itseltään herkut tuloksena on kontrollin täydellinen menettäminen, joka johtaa ahmimiseen.

”Minun ongelmani onkin nyt siis siinä, että miten minä saan psyykattua itseni pienentämään liikuntamääriä ilman syyllisyydentunnetta ja siihen lisäämään ruokapuolen ilman jatkuvaa ajattelemista.”

”Minulla ongelmani on nykyään, että elämäni pyörii ruuan ympärillä ja ruuan terveellisyyden ympärillä. Ja tuntuu, että tunnen kaikesta ruuasta, joka ei ole yltiöterveellistä, niin lähinnä syyllisyyttä.”

Puurosen mukaan terveys nykyaikana nähdään ruumiin ja ympäristön, erityisesti kodin ja perheen, mutta toisaalta mielen puhtautena. Syömistä ajassamme sävyttää yksilön huoli terveydestään ja terveellisyydestä yleisesti. (Puuronen 2004, 75.) Bessonoff ja Kinnunen näkevät oikeaoppisen syömisen ja terveydestä huolenpidon elämän keskipisteenä, kantavana ideologiana. ”Low-fat-uskonossa” synti määritellään terveellisiä elämäntapoja vastaan rikkomiseksi. Hyveellinen ihminen puolestaan tekee oikeita, rasvattomia ruokavalintoja ja kilvoittelee jatkuvasti lihomista vastaan. (Bessonoff & Kinnunen 2014, 187.) Puuronen näkee, että ruumiin parantamiseen sisältyy ajatus paremmaksi tulemisesta. Lopputulos ei ole niin merkityksellinen kuin tekeminen tai pyrkiminen päämäärään, sillä toiminen ”oikealla tavalla” tuo mielenrauhan usealle. (Puuronen 2004, 289-290.)

Ruokailun ja liikkumisen jokapäiväinen suunnitteleminen ja huomion keskipisteenä oleminen näkyy aineistossa jatkuvana ja toistuvana ajatteluna. Ruumis toimii ikään kuin palvonnan kohteena, jolle täytyy tehdä toistuvasti oikeita valintoja. ”Oikeita valintoja” pohditaan ja punnitaan jatkuvasti. Toistuva ja jatkuva ajatteleminen aiheuttaa ahdistusta ja stressiä, sillä huoli omasta ruumiista sekä elämänhallinnasta hallitsee ihmisiä. Valintojen puntarointi hallitsee menneisyyttä, nykyisyyttä sekä tulevaisuutta. Valintojen tekeminen ja oman toiminnan kehittäminen ilmenee pakonomaisena tarpeena hallita elämää. Hallinta kohdistuu toimintaan pakonomaisella tavalla, sillä esimerkiksi sitaateissa kuvaavat jatkuvan ja toistuvan toiminnan aiheuttavan syyllisyyttä sekä ongelmia. ”Yltiöterveellinen ruoka” sekä liikunnan ja ruokailun toteutus ilman jatkuvaa ajattelua määritellään aineistossa oikeaksi elämänhallinnaksi.

5.2.Kuria ja tavoite ohjaamassa (oikeaan) elämänhallintaan

Aineiston analyysissä ihmiset puhuivat tavoitteen asettamisesta. Ruumiin muokkaamiseen tai muuttamiseen liittyy usein motiivi. Käsittelen ihmisten tapoja asettaa tavoitteita. Aineistosta nousee esiin paikoin värikkäitäkin tavoitteita. Tavoitteen saavuttamisessa on yksilöittäin erilaisia sekä toisistaan poikkeavia tapoja. Esimerkiksi tavoitteena voi olla vanhat vaatteet ja vaatekoot, jotka Pajala määrittelee menestyjän indikaattoriksi. Lihavuudesta puhutaan välitulana, jossa tavoitellaan vanhaa ruumista. Tavoite näyttäytyy vanhan vaatekoon saavuttamisena. (Pajala 2007, 84–85.) Paikoin tavoitteet näyttäytyvät painoindeksin ja normaalinpainon ihannointina. Indikaattoreita (painoindeksi, vyötärön ympärysmitta) tulkitaan suhteessa omaan ruumiiseen. Ihmiset puhuvat aineistossa toistuvasti kurista. Mielestäni on mielenkiintoista, että kuka tätä kuria valvoo ja kuka kuria määrittelee.

”Ehkä yksi asia mikä stressaa minua kovasti on veto, jonka olen lyönyt laihdutuksen suhteen. Minun pitää painaa 1.9. 60 kiloa tai häviän 300 euroa.”

”Itselläni on menossa sellainen pelkästään positiivinen veto tai no, lähinnä kaveri lupasin, että jos (ja kun) minä painan vähemmän kuin hän, hän vie minut ulkomaille. Ajallista tavoitetta ei ole, joten tässä minä en voi muuta kuin voittaa.”

Tavoitteen asettamisessa näyttäytyi paikoin vedonlyönti, joka kohdistui kirjoittajan ruumiiseen. Vedonlyönnin tavoitteena on muokata ruumista tietyn muotoiseksi. Vedonlyöntiin aineistossa panostetaan suuria määriä rahaa, sillä esimerkiksi lomamatkaa pohtiessa voidaan puhua useiden satojen suuruisesta rahallisesta hyödystä. Panoksena ja tavoitteena vedonlyönnissä on paino, joka vetoa tehdessä määriteltä. Ruumista määrittelevien sosiaalisten normien ylläpitämisessä ja toistamisessa on oleellista palkita normien mukaan suoriutuvasta toiminnasta, kun taas poikkeamisesta rangaistaan (Pajala 2007, 84–85). Aineistoesimerkeissä epäonnistumisesta rangaistuksena on 300 euroa maksettavaa tai lomamatkan toteutumattomuus. Kuria tavoitellaan onnistumisen tai

epäonnistumisen kautta, ja sitaattien tapauksissa valvojina toimii vedonlyönnin toinen osapuoli. Hyvinvoinnin saavuttamiseen tarvitaan Julkusen (2004, 31) mukaan mielen ja kehon yhteistyötä, jota tavoitellaan apukeinoin. Ihminen luo itse toiminnallaan apukeinoja tavoitteen saavuttamiseksi. Tavoitteen saavuttaminen taas vaatii elämänhallintaa ja määrätietoisuutta. Vedonlyönnissä toinen osapuoli toimii ikään kuin motivaationa painonhallintaa, sillä aineiston perusteella ihmiset ovat vedonlyönnin toteutuessa vastuussa toiselle ihmiselle tekemisestään.

”Pidempään jatkuneen herkutteluputken jälkeen päätin aloittaa kuukauden mittaisen herkkulakon, vaikka en niitä aiemmin ole harrastanutkaan. Päätöksestä täytyi tietenkään toittottaa kaikille, jotta se pitäisi. Olisihan se noloa epäonnistua.”

”Miten te muut hoidatte tuommoiset ”sosiaalissyömistilanteet”? Herkutteletteko kiltisti muiden ihmisten kanssa, vaikka syyllisyys painaa vai kieltäydytte ilonpilaajaksi leimaantumisen uhalla?”

Sosiaalinen paine ja muiden ihmisten mielipiteen ajattelu näyttäytyy aineistossa ajoittain tapana hallita elämää. Ensimmäisessä esimerkissä kerrotaan omasta päätöksestä muille ihmisille, sillä kirjoittaja olettaa sosiaalisen paineen motivoivan herkkulakon toteutumista. Kirjoittaja mainitsee epäonnistumisen olevan ”noloa”, sillä muille kerrottu päätös herkkulakosta on pitävä ja velvoittava. Toisessa esimerkissä mietityttää sosiaaliset ruokailutilanteet, jossa kirjoittaja pohtii kieltäytymisen seurauksia. ”Sosiaalissyömistilanteessa” kieltäytyvä toiminta nähdään ilonpilauksena ja pettymyksen tuottamisena kirjoittajan toimesta. Aineistossa syyllisyys liittyy ruokailuun ja ruokailuun sosiaalisissa tilanteissa ja on toistuva ilmiö. Joissain tapauksissa ihmiset haluaisivat jättää sosiaaliset ruokailutilanteet välistä, sillä he eivät halua herkutella. Kuitenkin kieltäytyminen aiheuttaa stressiä ja painetta kyseisiin tilanteisiin. Giddensin näkökulmasta nähtynä elämänhallinta perustuu yksilön sisäiseen kokemukseen, mutta yksilöt käyttävät sosiaalista painetta hallinnan saavuttamiseen.

” Itsellä painonpudotus on tähän syksyyn asti perustunut aina itsekuriin ja periaatteisiin (tyyliin yhtään keksiä ei saa syödä, jos on päivän kalorit täynnä, eikä mielellään muutenkaan). Minulla on itsekurin kanssa muutenkin ongelmia (esimerkiksi opiskelujen kanssa) ja luulen, että tämä ruuan kontrollointi liittyy myös syvempiin oman käyttäytymisen säätelemisen yrityksiin.”

” Kun aloin sallimaan, ensimmäisten viikkojen aikana tuli syötyä makeaa aika paljon, etsin rajojani. Hain tunnetta, milloin oikeasti riittää, vaikka herkkuja olisi vielä tarjolla. Pikku hiljaa huomasin, että edistystä tapahtui; Söin piirakkaa, otin jopa kaksi palaa, mutta en syönyt koko piirakkaa, vaikka normaalisti olisin niin tehnyt, eli tuo oli jo edistystä. Ostin karkkipussin, siitä riitti iloa kahdeksi päiväksi, normaalisti se olisi hurahtanut kymmenessä minuutissa, eli edistystä taas oli havaittavissa. Mutta tällä hetkellä siis tuntuu erittäin hyvältä, ja toivoisin, että joku teistä rohkenisi kokeilla tätä sallivuutta. Sillä tämä olotila on tavoittelemisen arvoista, uskomaton tunne olla ”vapaa”. ”

Tavoitteena nähdään paikoin tietyn olotilan saavuttaminen. Aineistossa tavoitellaan ”vapautta” sekä itsekurin ja kontrollin hellittämistä. Vapaus on saavutettu sallivuuden kautta, vaikka edistyminen on ollut hidasta. Aineiston perusteella yksi elämänhallintaa parantava muutos on ehdottomuuden tai kieltämisen muuttaminen sallivaan ja hyväksyvämpään suuntaan. Toiminnan muuttaminen hyväksyväisempään ja sallivaan näyttäytyy aineistossa vapauden saavuttamisena, sillä kiello ja rajoittaminen on usein hallitseva ja pakkomielteistä käyttäytymistä aiheuttava. Hyvä elämänhallinta näyttäytyy sallivuutena sekä oman toiminnan hyväksymisenä, kun aiemmin aineistoesimerkeissä hallinta ruokailuun on perustunut kielloille sekä tarkoille säännöille. Puuronen (2004, 237) näkeekin, että ruoka ei ole ainoastaan vatsantäytettä, vaan sisältää aina uskomuksia, arvoja, kielloja sekä ennakkoluuloja. Kuitenkin oman toiminnan tarkastelun seurauksena aineistoesimerkeissä kirjoittajat ymmärtävät ehdottomuuden ja kieltäytymisen vain heikentävän elämänlaatua.

5.3. Kurinpalautus epäonnistumisesta

Suunnitelmien ja tavoitteiden epäonnistumisessa ihmiset turvautuvat kurinpitoon. Kurinpito näyttäytyy aineistossa yksilön henkilökohtaisena tapana käsitellä epäonnistumista. Bessonoff ja Kinnunen väittävät, ettei nyky-yhteiskunnassa instituutiolla ei ole tarvetta rangaista yksilöä, sillä yksilö toteuttaa sen itse. Kurinpitotoimeen voi esimerkiksi palkata oman valmentajan, joka ohjaa ihmistä täydellisyyden tielle. (Bessonoff & Kinnunen 2014, 193.) Aineistossa kurinpalautus näyttäytyy ruokailun rajoittamisena, täydellisen kontrollin hakemisena tai itsensä syyllistämisenä. Rangaistus tulee voimaan joko vääränlaisen ravinnon syömisestä tai kaloreiden liiallisesta kertymisestä. Itsekurin pettäessä esiin tulevat katumusharjoitukset, jotka ovat esimerkiksi liikunta tai laihdutuskuurit (mts, 189).

Puurosen (2004, 75) mielestä hyveellinen ihminen osoittaa hyveellisyytensä tekemällä esimerkiksi ”rasvattomia”, omaatuntoa syyllistämättömiä valintoja ostoskoriinsa. Ruumis on palvonnan kohde, jossa kilvoitellaan jatkuvasti kilojen ja identiteetin kanssa. Ruokailuun liittyy lukuisia asioita ravinnon lisäksi, sillä siihen vaikuttaa uskomukset, arvot, kiellot sekä ennakkoluulot. (mts, 237.)

”Leivoin eilen mokkapaloja ja söin niitä paljon kavereiden kanssa. Yöllä oli niin paha morkkis, etten meinannut saada millään unta. Mietin vaan, että "Miksi menin syömään niin paljon" ja "Miten saan korvattua tämän nyt". Herääminen oli aamulla tosi kamalaa enkä suostunut menemään vaa'alle ollenkaan. Yritän tässä parhaimmillaan nyt päästä irti tästä morkkiksesta, mutta ei taida auttaa muu kuin paastota tämä päivä. Onko tässä nyt mitään järkeä?”

Rangaistukseen johtava teko ilmenee aineistossa suunnittelemattoman ruoan syöntinä tai liiallisena syöntinä. Aineistoesimerkissä kirjoittaja rankaisee itseään paastoamalla mokkapalojen syöntiä seuraavan päivän. Ajan korostunutta terveystietoutta Puurosen (2004, 77) mukaan kuvastaa rasvaisen aterian määrittämisen ”väärin tekemiseksi”.

”Väärin tekeminen” aineistossa johtaa henkiseen oireiluun, kuten huonoon oloon, unettomuuteen ja syyllisyyteen. Kinnunen näkee, että ”ihanteellisen ihmisen” tulisi kehittää tiedollisia, ruumiillisia, taidollisia ja sielullisia resurssejaan koko elämänsä ajan. Siihen sisältyy ajatus henkilökohtaisen kapasiteetin vajaakäytöstä moraalisesti arveluttavana toimintana ja sen ajatellaan johtavan kaikenkattavaan epäonnistumiseen. (Kinnunen 2001, 235.)

”Nyt on menossa katastrofiväsymys-vaihe, yövuoroja, tasoittelupäiviä kolmen tunnin unilla, lisää yövuoroja, mummolassa käyntiä=herkuttelua, epäterveellistä ruokaa. Univelka tolkuton, seköhän se nyt painoa junnaa? Ukkokaan ei jaksakaan enää jatkuvaa lenkillä tai jumpassa ramppaamista, saati kuunnella "ihan vaan hitusen verran" pinnalliseksi muuttuneen vaimonsa ruikutusta? ei nämä kilot itsestään putoa, on vaan pakko etsiä aikaa 15 km pyörälenkeille. Jokaista sulanutta rasvakiloa pitää peilata ja rutistella vyötäröä, kuinka paksu makkara siellä nyt vaanii...”

Rangaistava teko on aineiston perusteella myös laiskuus. Aineistoesimerkissä sulaneilla rasvakiloilla tarkoitetaan ruoasta kertynyttä rasvaa, joka lasketaan ruoan aineiden kautta. Rangaistusmenetelmänä aineistoesimerkissä on pyöräily sekä oman kehon pyörittely peilin edessä. Rangaistusmenetelmiä on aineiston perusteella yhtä paljon, kun on kirjoittajia. Kuitenkin aineistossa itseään rankaisevat kirjoittajat puhuvat usein toiminnasta sanoilla: pakko, täytyy ja pitää. Heidän toimintamallinsa ovat ehdottomia sekä rajoittavia. Epäonnistuminen ilmenee aineistossa pakonomaisena toimintana, jossa toimintaa jatketaan huolimatta negatiivisista seuraamuksista.

” Terveellisesti ruokaileminen ja herkkujen poisjättäminen aiheuttivat järkyttävän kierteen, jossa kielsin kaiken hyvän. ”

Kieltäminen on aineistossa toistuva negatiivinen ilmiö. Se ilmenee ehdottomana ja pakonomaisena toimintana. Aineistoesimerkissä kieltäminen aiheuttaa kierteen, joka

ulottuu ruokailuun kokonaisvaltaisesti. Herkkujen kieltämisestä lähtenyt kierre on johtanut tilanteeseen, jossa kirjoittaja pyrkii noudattamaan terveellistä ruokailua absoluuttisesti ja pakkomielteisesti. Low-fat-uskonnon mukaisesti ”superterveydestä” huolehtiminen ovat monelle elämän kantava ideologia. Väärin tekeminen ideologiassa rakentuu hyvän ja pahan ruoan jaotteluun (Bessonoff & Kinnunen 2014, 187-190).

6. Painonhallinnan normaali

Painonhallinta on fyysinen ja henkinen kokonaisuus, johon liittyy myös yhteiskunnallisia merkityksiä. Liikuntabiologiaa tutkineiden Juha Hulmin ja Mia Laakson (2016) mukaan fyysisesti kyseessä on energiavajeessa elämisestä pitkiä aikoja, jolloin keho alkaa käyttämään rasva- sekä lihasvarantoja ruumiin energiaksi. Henkisesti yksilön täytyy sitoutua määrätietoiseen ja pitkä-aikaiseen tavoitteeseen, sillä painonhallinnassa ei ole pikavoittoja luvassa. Painonhallintaan liittyy lukuisia asioita, jotka tapahtuvat ennen tietoista painon pudottamista. Yhteiskunnallisesti ylipainoon liittyy Harjusen ja Kyrölän näkemänä stigma, jossa normaalin ruumiin tavoittelu nähdään jokaisen päämääränä. Eitoivotut kehon ulokkeet pyritään poistamaan keinolla millä hyvänsä. (Harjunen & Kyrölä 2007, 29.) Yhteiskunnalliset merkitykset painonhallinnassa voi nähdä painonhallintaa aiheuttavana tai pakottavana tekijänä. Stigma on alkujaan sosiologi Erving Goffmanin käsite, jolla viitataan ominaisuuksiin, jotka heikentävän henkilön sosiaalista statusta ja vaikuttavat kielteisesti sosiaaliseen identiteettiin ja käsitykseen omasta itsestä. (mts, 28.)

Lihavuus nähdään Harjusen ja Kyrölän tulkitsemana leimaavaksi ominaisuudeksi, sillä sen mieltäminen identiteetin pysyväksi ja hyväksyttäväksi osaksi on haastavaa tai paikoin mahdotonta. Vaikka yksinkertaisuudessaan kyseessä on fyysinen menetelmä, asiat taustalla ja ympäristössä vaikuttavat painonhallintaan. Painonhallinnan normatiivisuutta ja ruumiin normatiivisuutta ylläpidetään mainonnassa sekä mediassa. (mt.) Ylipainon asemaa mediassa tutkineen Leena-Maija Rossin (2007, 133) mukaan painonhallintaan ja hoikkaan krooppaan liitetään kuva paremmasta elämänlaadusta ja elämästä. Tietyistä asioista luodaan mediassa ja mainonnassa kuva, joita ainoastaan laihat ja hoikat ihmiset voivat toteuttaa. Modernista ruumiinkulttuurista on ulkonäköpaineita tutkineen Thomas Johanssonin mielestä vaikea pysytellä sivussa, sillä se vaikuttaa meihin jokaiseen tavalla tai toisella (Johansson 2007, 133).

Hellmanin mukaan kasvatuksen ja yhteiskunnallisten rakenteiden kautta yksilöltä edellytetään itsekontrollia ja itseohjautuvuutta. Oikeanlaisen tiedon ja oikeanlaisten arvojen perusteella yksilön täytyy itse arvioida esimerkiksi syömistään, liikkumistaan ja

alkoholinkäyttöään. (Hellman 2013, 75.) Syömisessä, liikkumisessa sekä alkoholinkäytössä on yhteiskunnan toimesta määritelty riskiarvot, joiden perusteella yksilölle tarjotaan tietoa riskitoiminnasta. Mäkelä näkee, että ruokailusuositukset ovat eräänlaisia ohjenuoria terveellisyyteen, jotka painottavat yksilön omaa vastuuta ruokailussa (Mäkelä 2000). Syömistä koskevaa keskustelua ylläpitävät virallinen kansallinen ravitsemuspolitiikka yhteiskunnan toimesta koskien ruokailua ja ruokaa. Jokapäiväisiä ruoka- ja syömisvalintoja ohjaavat suositukset hyvästä ja pahasta ruoasta (Puuronen 2004, 250). Yksilöllä on vastuu seurata suosituksia ja ohjata toimintaansa suositusten kautta.

Itsehoitokulttuurin kenttä on ikään kuin villi länsi, jossa täytyy olla kriittinen lukutaito, sillä huijauksia, uskomuksia ja valheita esiintyy toistuvasti (Johansson 2007; Puuronen 2004). Harjunen ja Kyrölä näkevät, että taloudelliset intressit ohjaavat vahvasti ylipainoon liittyvää tutkimusta. Lääkeyhtiöt sekä painonhallintaohjelmia ja -tuotteita valmistavat yhtiöt rahoittavat suoraan tai epäsuoraan tutkimuksia ja tutkimuskeskuksia, jossa luodaan uusia tapoja hoitaa ylipainoa sekä toteuttaa painonhallintaa. Näiden tutkimustahojen asiantuntijat taas toimivat painonhallintakeskustelun asiantuntijoina. (Harjunen & Kyrölä 2007, 193.)

Tässä tulosluvussa tarkastelen painonhallinnan normaaliutta Foucault'n *conduct of conduct* -käsitteen kautta, millä tavalla yksilön toiminnassa ja puheessa näkyy yhteiskunnallinen ja kulttuurinen taso. *Conduct of conduct* -käsitteellä tarkoitetaan vallan kohdistamista yksilön toimesta itseensä. Käsitteeseen miten tulisi toimia ja millä tavalla tulisi toimia vaikuttavat yhteiskunnalliset ja kulttuuriset rakenteet. Tuon ensimmäisenä aineistoesimerkeillä ihmisten käsityksiä ”oikeasta” tai ”hyvästä” painonhallinnasta. Tämän jälkeen tuon aineiston kautta esimerkkejä pelosta ruokailuun ja laihdutukseen liittyen. Pelkääminen oli aineistossa toistuvasti esille noussut teema. Viimeisenä paneudun normaalipainon ja painoindeksi kautta painonhallinnan toteuttamiseen. Miten normaalipainosta ja painoindeksistä puhutaan ja millä tavalla se vaikuttaa omaan toimintaan?

6.1. ”Olen hyvä laihduttaja”

Painonhallintaa ohjaa mallit ja suositukset toiminnasta, jolla saavutetaan energiavaje ja sitä kautta painon putoaminen. Puuronen näkee, että laihduttamisessa kysymys ei ole ainoastaan täydelliseksi ihmiseksi tulemisesta, vaan oikeaoppinen dieetti hahmotetaan jonkinlaisena mallikansaisuuden merkinä. Oikeaoppisuuden osoittaminen on osaamista, pystyvyyttä, menestymistä ja suoriutuvan suoriutujan esimerkki. (Puuronen 2004, 289-290.) Toisaalta painonhallintaa tavoitteleva ihminen jää yksin opettelemaan oikeaoppisuutta (Mäkelä 2000). Vastuun siirtäminen yhteiskunnalta yksilölle ei Johanssonin mukaan ole ainoastaan huono asia, mutta itsehoitoviidakossa suunnistaminen ei ole helppoa. Useat annetuista neuvoista on ristiriitaisia ja mikään instituutio ei ole isoon ääneen kertomassa faktoista ja ”huuhaasta”. (Johansson 2007, 227.) Painonhallintaan ei ole olemassa yhtä oikeata tapaa, sillä markkinat ovat täynnä erilaisia muotidieettejä ja vaihtoehtoja. Painonhallinta on kovaa työtä, jossa opetellaan henkisiä ja fyysisiä taitoja (mts, 112). Samaan aikaan ylipainon rajoista vallitsee yleinen epävarmuus ja ihannepainon määrittely jää yksilön vastuulle (mts, 113).

”Mielenkiintoista on tehdä uusia havaintoja itsestäni, kuten että töissä en koskaan ota ruokaa näläntuntemuksen mukaan, vaan mietin minkä verran kannattaa/kuuluisi/”saa” syödä. Hämmästyneenä pohdiskelin, että luultavasti moni hoikka työkaveri syö sen mukaan, kuinka nälkä on, kaloreita laskematta ja sen suurempaa tunnekuohua tuntematta. Minä taas en ikinä. Joko otan niin vähän, että olen ”hyvä tyttö ja laihduttaja” tai sitten syön tosi paljon, kun kerran on painonnosto menossa.”

” Yhden päivän repsahduksien ”tasaaminen” jälkikäteen on varma keino vetää seuraavakin päivä överiksi. Päin vastoin, syö kunnon aamiaisen, päivällisen, ja vielä illallakin lautasmallin mukaan. Näläntunne on ikävä kaveri, ja ihan varmasti saa itsehillinnän murtumaan, jos siellä kaapissa jotain on. Nälkäisenä tekee vääriä valintoja, ja syö vääränlaista ruokaa ja ihan liian paljon. Minun ainakin tekee nälkäisenä mieli hiilihydraatteja ja rasvaa, ja niitä sitten uppoaisi ihan hillittömästi ennen kuin pää ehtii mukaan sanomaan, että piisaa jo.”

Aineiston kautta käsitykset painonhallinnasta voi jakaa oikeaan ja väärään toimintaan. Hyvä painonhallinta näyttäytyy oikeina valintoina, kun taas väärää on epäterveelliset valinnat tai laiska toiminta. Painonhallintaan liitetään Bessonoffin ja Kinnusen mukaan ajatus moraaliseen paremmuudesta, jossa terveeseen, hoikkaan kehoon yhdistetään ajatus hyveellisesti ihmisestä. Moni yhdistää oikean syömisen arkeen, rutiiniin, työhön ja rituaaliseen kuntoiluun, kun taas syntiset nautinnot kuuluvat vapaa-aikaan, juhliin, kodin yksityisyyteen ja laiskotteluun. (Bessonoff ja Kinnunen 2014, 188.) Rasvaisen tai epäterveellisen aterian syöminen määrittäytyy kulttuurisessa painonhallintapuheessa ”väärin tekemiseksi” (Puuronen 2004, 75). Aineistoesimerkissä puhutaan ruoan määrästä sekä laadusta. ”Vääränlaiseksi toiminnaksi” määritellään ruoan ajattelematon syöminen tai väärän ruoan syöminen. Oikeaa toimintaa on lautasmallin mukaan syöminen sekä ruokailun pohtiminen määrän kautta. Puuronen (mts, 251) sanookin ruokailun ongelmien rakentuvan suhteessa vallitseviin kulttuurillisiin ravitsemus- ja ruokasuosituksiin eikä irrallaan niistä. Väärät valinnat näyttäytyvät sitaattien perusteella suurena määränä ruokaa tai liian energiapitoisena ruokana, jotka taas ovat kulttuurillisten käsitysten ja suositusten tuottamia. Ruoka on lopulta ihmisen ravintoa, mutta yhteiskunta ja kulttuuri tuottaa merkityksiä ruoalle. Kun ihminen haluaa hallita painoaan, hänen tulee asettua yhteiskunnan asettamaan painonhallitsijan muottiin pysyäkseen rytmisissä ja tavoitteessaan.

”En vain tiedä miten onnistun tässä, koska olen potentiaalisen syyllisyyden tunnetta ruoan suhteen 14-vuotiaasta lähtien. Olen vasta 20-vuotias, mutta olen todella väsynyt jojo -laihduuttamiseen, joten tällä kertaa yritän muuttaa elämäntapani kokonaan ja pysyvästi. Muutos on ensimmäinen kerta elämässäni, olen koko nuoruuteni ajan laihduttanut, lihonut, laihduttanut, lihonut. Ongelmana ei ole se, että en soisi hyvää, vaan se, että en pysty nauttimaan ruoasta, syömään sitä rennosti, jos ruoka on epäterveellistä. Puhumattakaan roskaruoasta tai sipseistä.”

”Mitä minä voin muuttaa, miten tällaisesta olostani pääsee eroon, kun se on jatkunut koko elämän? Matkaani on mahtunut syömisen kitsastelua kuin liikasyömistä, jälkimmäinen on vahvempi puoli minusta (normaalipainoinen olen kuitenkin nykyään). Minä olen onnistunut elämään

hyvinkin vähällä, mutta aina lopulta itseksi ratkeaa - ja sitä se nimenomaan on, jatkuvaa taistelua syömisen kanssa. Tätäkö pitäisi kestää koko elämä? En jaksaisi yrittää saada syömistä oikeille raiteilleen, kun tunne on tämä, mutten myöskään jaksa elää housujen yli pursuavan itseni kanssa, kun syömistottumuksiani jatkaessani todennäköisesti lihoisin kuten 70 % suvustani, sairaalloisen lihavaksi. ”

Painonhallinta on yhteiskunnan rakenteissa esiintyvä ilmiö. Ruoka- ja syömiskulttuuristamme kertoo paljon nuori ikä, sillä painonhallinta alkaa entistä nuorempana (Puuronen 2004, 241). Harjunen (2004, 251) näkee painonhallinnan keinona välttää ulkopuolisuuden tunnetta kehonsa kanssa, sillä tällä tavoin pyritään olemaan ”normaali” ja on myös keino pysyä massan mukana. Aineistossa vääräksi ruoaksi nostetaan useasti ”roskaruoka”, sipsit ja herkut. Väärä ruoka aiheuttaa ahdistusta sekä henkistä pahaa oloa, erityisesti painonhallintaa ajatellen. Väärä ruoka myös aiheuttaa paikoin ylitsepääsemätöntä henkisesti pahaa oloa, ettei yksilö pysty nauttimaan epäterveellisestä ruoasta. Aineistoesimerkeissäkkin ilmi tuleva painonhallinta nuoresta saakka on aineistossa yleisesti esiintyvä ilmiö. Paikoin aineistossa nousee esiin pelko sukurasitteesta, joka määrittää yksilön elintapoja voimakkaasti. Paradoksaalista aineistolainauksessa mainitaan normaalipainoisuus, mutta silti kirjoittajan täytyy jatkuvasti miettiä ruokailuaan, koska hänen tuntemus toiminnastaan on negatiivinen. Ongelmana ei varsinaisesti ole kirjoittajan nykyinen tila, vaan pelko mahdollisesta lihomisesta, ja tämän vuoksi hän pyrkii toimimaan oikealla tavalla. Hänen käyttäytymistään hallitsee ja ohjaa suvun esimerkki, koska hän ei halua tulla samanlaiseksi suhteessa sukulaisiin. Kirjoittaja pelkää suvun kautta painon nousemista, jonka vuoksi pyrkimys terveelliseen elämään näkyy ahdistuksena. Valkendorffin (2014, 68-69) mukaan terveyden tavoittelussa ongelmana on terveellisyden määrittely, sillä tämän päivän turvallinen voi olla huomisen vaarallinen. Aineiston kautta voikin nähdä, että painonhallintaa hallitsee selkeä jako hyvään sekä huonoon ruokaan.

”Ikinä en saa syödä mitä haluaa, pakko syödä mitä dieetti suosii. 6kk dieettiä takana eikä loppua näy.”

”Minä en jaksaisi ikuisesti kytätä syömisiäni supertarkasti, kun kuitenkin olen normaalipainoinen toistaiseksi. Ruoan vahtaamista ja syyllisyyttä on kyllä takana kiitettävät kymmenisen vuotta, ja kaloritaulukot on syöpyneet turhankin syvälle mieleen. Vaikea syödä herkkuja, kun tietää miten paljon järkevää ruokaa samalla energiamäärällä saisi.”

Aineistossa yleisesti painonhallinta toteutuu dieetin kautta. Dieetin sisällöstä aineistoesimerkissä ei kerrota tarkemmin, mutta dieetti rajoittaa ruokailua, sillä kirjoittaja kokee dieetin kieltävän häneltä rajoittamattoman syömisen. Hän myös mainitsee oltuaan kuusi kuukautta kyseisen dieetin alaisuudessa eikä dieetille näy loppua. Dieetti hallitsee yksilön elämää joka päivä, joten hallinta omaan toimintaan rakentuu dieetin ohjelman mukaisesti. Aineistossa mainitaan usein painonpudotus, vaikka kirjoittaja olisi normaalipainoinen. Painonhallinta näyttäytyy ravinnon laskemisena, sillä aineistossa useasti perustellaan terveellisen ruoan ravintomäärää suhteessa epäterveelliseen ruokaan. Jälkimmäisessä aineistoesimerkissä kirjoittaja on vahdannut ruokailuaan noin kymmenen vuotta ja toteuttaa ruokailun tarkkailua kaloritaulukoiden kautta. Itseen kohdistuva hallinta jälkimmäisessä sitaatissa toteutuu numeroiden kautta, sillä kirjoittaja mainitsee energiamäärät sekä kaloritaulukot. Energiamäärät ja kaloritaulukot ovat vahvasti kytkettynä aineistossa kulutukseen ja ruoan energia pyritään saamaan tasapainoiseksi yksilön kokonaiskulutuksen kanssa. Painonhallinta ja kalori- ja ravintotaulukot kulkevat aineistossa käsi kädessä.

”Ymmärrän kyllä, että se harjoittelu varmasti kestää kauan, minkä vuoksi varmaan kammoankin sitä, kun pelko painon järkyttävästä noususta on niin syvällä... mulla kun kohtuus ilman rajoittamista on niin monen terveellisen ruoankin kanssa ongelma. Pikkuhiljaa olen kyllä tullut siihen tulokseen, että rentous varmasti olisi ainut kunnolla ilman jatkuvaa kikkailua ja ahdistumista toimiva tapa. Mutta kun epäilen tuhonneeni kykyä lopettaa syöminen ajoissa vuosien jojoilun ja itseni räähkäämisen seurauksena. Mulla kun voi mennä kevyesti se suklaalevy normaalien ruoan päälle hitaastikin syötynä... Muutaman kerran olen yrittänyt kalorilaskusta

irrottautua, mutta helposti päädyn sitten vaan alitajuisesti rajaamaan syömisiä ja viimeistään muutaman päivän muka sallivuuden jälkeen syön vähemmän kuin kaloreita laskien. Mutta edelleen harkitsen vakavasti rentouden harjoittelua. Pitäisi vaan aluksi saada itsensä vakuutettua tästä jutusta niin, ettei usko lopu alkumetreille. Valitettavasti vaan niin monet (asiantuntijatkin) on sitä mieltä, että rajoittamista tarvitaan ja minä tuuliviirinä en osaa päättää mihin uskoa.”

Aineistoesimerkissä tavoitellaan myötämielistä ja sallivaa suhtautumista ruokailuun, sillä sitaatin kirjoittajan toiminta on perustunut rajoittamiseen ja energiamäärien laskemiseen. Hallinta tapahtuu numeroiden kautta sekä rajoittamisen kautta. Kirjoittaja kertoo yrittäneensä useasti opetella pois vanhoista tavoista, mutta alitajuntaan kiinnittynyt käsitys ruokien energiasta hallitsee kerta toisensa jälkeen kirjoittajan elämää. Viimeisenä hän mainitsee asiantuntijoiden näkemyksen ruokailun rajoittamisen hyödyllisyydestä. Kuten Johansson (2007) aikaisemmin mainitsi, on itsehoitoviidakossa haastava erottaa tietoa ”huuhaasta”. Analyysissa nousi esiin toistuvasti sekava tietoisuus painonhallinnasta, sillä tietoa tulee joka paikasta. Valtion alaisten instituutioiden suositukset ja yksityisten yrittäjien neuvot aiheuttavat toistuvasti sekaannusta siitä, miten painonhallintaa tulisi toteuttaa.

6.2. Pelkona painon nousu ja ruokailu

Ruokailu tai painon nouseminen nähdään pelottavana, kun siitä tulee kulttuurillisesti pelottavaa. Pelko on lihavuutta leimaava ominaisuus, ja tätä pelkoa kutsutaan stigmaksi. Harjunen (2004, 247) näkee, että stigmaan liittyy toiseutta, joten lihominen tai painonhallinnassa epäonnistuminen on stigmaa. Stigman takana on kulttuuriset ruumisnormit, josta esimerkiksi voi antaa läskin, ”ylimääräisen”, jonka eliminoimiseen täytyy pyrkiä keinolla millä hyvänsä. Lihavuuden pelko liittyy lihavuusfobiaan, joka näkyy yhteiskunnassa normeista poikkeavan ruumiin epätasa-arvoisena kohteluna. Koska lihavuutta tilana ei hyväksytä, on siitä pysyttävä erossa kaiken keinoin. (Harjunen & Kyrölä 2007.) Kulttuurin luoma pelko lihavuudesta on rakenteellista, joten ”normaalipainoinen” voi kokea ajatuksen lihomisesta ahdistavana ja negatiivisena.

Harjunen väittää lihavuuden stigman syntyneen median, lääketieteen, uskonnon ja koulun kautta. Mainitut instituutiot osallistuvat hyväksyttävän, normaalin naisruumiin ja ruumiin diskurssin tuottamiseen. (Harjunen 2004, 249.) Stigma ei ainoastaan ole lihavia koskevaa, sillä Harjunen näkee haitallisten vaikutusten kulttuurilliset ja sosiaaliset merkitykset huomattavasti laajemmiksi:

”Lihavuuteen liitetty sosiaalisen hyväksyttävyyden menettäminen ja sen pelko lietsovat osaltaan tyytymättömyyttä omaan ruumiiseen ja ylläpitävät käsitystä, että ruumista täytyy tarkkailla jatkuvasti sosiaalisen hyväksyttävyyden säilyttämiseksi ja parantamiseksi. Kulttuuriset käsitykset ideaalivartalosta ja sen mukanaan tuomasta sosiaalisesta menestyksestä yhdessä lihavuuteen yleisesti liitettävien negatiivisten stereotyyppien ja ennakkoluulojen kanssa tekevät lihavasta ruumiista epäideaaleina pidettyjen ominaisuuksien kiteytymän. Jos lihavuus käsitetään stigmatisoituna identiteettinä ja ruumiillisena erona, lihaviin ihmisten saama huono kohtelu ei enää näyttäytyä vain yksilön henkilökohtaisena ongelmana, vaan yhteiskuntaan sisäänrakennettuna ja sen ylläpitämänä syrjintänä, marginalisointina ja suvaitsemattomuutena” (mts, 259.)

Seuraavat aineistoesimerkit kuvaavat ruokailun ja painonhallinnan pelkoa.

”Itse olen ihmetellyt ketä sitten pelkäänkään... Jos tekee mieli sipsejä (useimmiten ne on sipsejä) ja seison kaupassa hyllyn edessä pienen pelon kanssa, niin ketä minä sitten pelkään. Kumma juttu tosiaan.”

”Ei ole tietoa, missä vaiheessa toimintani vierähti pakkomielteen puolelle. Ehkä silloin, kun joku jälkeenjäänyt kommentoi lantioni kokoa tai silloin, kun poikaystäväniikin huomautti jotain "isosta" koostani (tarkoitus oli kai positiivinen). En tiedä siis, koska se tapahtui, mutta suunnilleen siinä kohtaan, kun normaalipainon raja meni rikki. Ironista kyllä. Pelkään lihomista entiselleni yli kaiken. Sen lisäksi en ole tyytyväinen tähän

saavutukseeni. Keväällä 13 kiloa painavampana katselin valokuvia, joissa painan 64 kiloa ja mietin, miten ihanan hoikka olen ollut. Nyt kun se paino on muutaman kilon päässä, näen itsessäni paksut reidet ja takapuolen niissäkin kuvissa. ”

Kinnusen mukaan kulttuuriamme leimaa sairauden ja kuoleman ajatuksen torjuminen terveyttä edistäväillä elämäntavoilla, mutta toisaalta myös niiden ennennäkemätön pelkääminen. Aiemmin pelkoa lievittivät uskonnot ja niihin sisältyvä ajatus tuonpuoleisesta, jotka ovat nykyaikana korvautuneet lisääntyvissä määrin lääketiedeuskolla, itsehoitomenetelmillä sekä muilla fundamentalistisilla elämäntavoilla. (Kinnunen 2001, 189.) Ensimmäisessä aineistoesimerkissä pelko ilmenee tuntemattomana asiana ja kirjoittaja pohtii myös itse pelkoa. Pelon laukaisee sipsihyllyn edessä seisominen, mikäli hänellä tekee mieli sipsejä. Ajatus lihomisesta aiheuttaa pelkoa. Lihomista entiseen painoon pelätään ”yli kaiken”. Jälkimmäisessä esimerkissä ihminen on mielestään onnistunut painonhallinnassa, mutta hän kokee olevansa tyytymätön kehoonsa. Lihavuuteen liittyvä kokemus välitilasta voi pysyä muuttumattomana, vaikka henkilö laihtuisi (Harjunen 2007, 215). Puuronen (2004) näkee anorektikoissa ja ylipainoisissa samaa, sillä molempien kipuilut liittyvät identiteettiin. Lihavuutta ja lihomista ei Kyrölän mielestä pidetä kulttuurissamme normien mukaisena, etenkin naisilla. Tämän vuoksi ajatus normien ulkopuolella olevasta ruumiista voi tuntua ilman terveysuhkiakin pelottavalta ja ahdistavalta. (Kyrölä 2007, 52.) Aineistossa nousee usein esiin tyytymättömyys omaan kehoon, vaikka muutosta olisikin tapahtunut. Tämän seurauksena painonhallintaa jatketaan siihen saakka, kunnes on tavoitettu ”tyytyväisyys” itseään kohtaan.

”Toki haluan nyt taas saada tuon perusruokavalioni takaisin tuohon hyvään oloa tuottavaan, mutta en halua ajatella, että on tietty tapa olla ja syödä ja olen kuin veitsenterällä, jos siitä poikkean, niin siitä alkaa taas huono kierre. Tuo syyllisyys nimenomaan on minua mietityttänyt. Ja se, että olen syönyt karkkia salaa. Salaa keneltä? Itseltäni? Lisäksi olen huomannut,

että tuohon herkkujen syömiseen liittyy ihan hölmö pelko: pelkään, että painoni on yhtäkkiä pompsahtanut takaisin tuonne yli 80 lukemiin.”

”Vaikka olen maininnut, että haluan luopua herkuista suurimmaksi osaksi terveyssyistä, niin kyllä pohjimmainen totuus taitaa kuitenkin olla melko pinnallinen, eli pelkään alitajuisesti lihovani takaisin. ”

Vaikka aineistoesimerkeissä painonhallinnalla tavoitellaan hyvää oloa ja terveellisyttä, näyttäytyy painonhallinta tietoisena tai tiedostamattomana pelkona. Aineistossa suurimpia pelonaiheita on painon nouseminen aiempiin lukemiin. Kuten jälkimmäisessä esimerkissä mainitaan, niin pelko aiemmasta painosta tulee alitajuisesti esiin. Aikaisempaa painoa muistellaan aineistossa negatiivisena kokemuksena omasta kehostaan. Harjusen ja Kyrölän mukaan useisiin syömishäiriöihin liittyy useasti jonkinlainen omaan ruumiiseen kohdistuva lihavuusfobia. Lihavuusfobia ei ole ainoastaan yhteiskunnasta ylipainoiseen kohdistuvaa vihaa, vaan se voi ilmetä henkilökohtaisena pelkona. (Harjunen & Kyrölä 2007, 307.) Valkendorff väittää, että oikealla tavalla eläminen on sekä olennaista että myös mahdotonta, ja ruumiin tavoittamaton ideaali nähdään samanaikaisesti pakottavana ja saavuttamattomana. (Valkendorff 2014, 69.) Vaikka laihuustavoite olisi tavoitettu tai painonhallinta epäonnistuisi, olennaista on nähdä painonhallinta itselle merkityksellisenä. Jo painoaan pudottaneet ihmiset aineistossa yleisesti kokevat painetta aikaisemmasta tilastaan, jonka vuoksi he jatkavat painonhallintaa, vaikka varsinaista tarvetta sille ei olisikaan.

”Ennen laihduttamista minulle ei ole ollut mitään syyllisyyden tunteita, joten tämä on nyt ihan uusi juttu. Eilinen meni ihan överiksi, aamiainen välipalat ja lounas oli vielä ok, mutta ilta... Menin kotiin, vedin muutaman kourallisen keksejä, maistoin palan Dumle-lakritsia, söin puolikkaan pitsan (pitseriasta ostettu tietenkin) ja lisäksi ruisnappeja tuorejuustolla. Ja olo oli jo illalla ihan hirveä, ja tänä aamuna vaa'alla käydessä meni päivä pilalle. Nyt sitten ajattelin, että tänään en illalla syö mitään, koska eilen söin ihan liikaa, ja pakko jotenkin tuota tasata. Pötsi on pinkeänä kuin mikäkin ja mieli maassa. Ennen laihduttamista en olisi ollut tuollaisesta

moksiskaan, mutta nyt se pilasi minun päiväni ja olen ihan masentunut. Onko kellään muulla samanlaisia kokemuksia? En edes uskalla laittaa eilisiä ruokia päiväkirjaan, punaiselle menee ja nätisti...”

Aineistossa syyllisyyden tunne nousee esiin painonhallinnan kautta, sillä painonhallinnan normatiivinen muotti näkee ”väärän” ruoan negatiivisena toimintana. Aineistoesimerkissä mainitaan ruokailusta johtuvan syyllisyyden olevan uusi ilmiö, ja hän näkee painonhallinnan syyllisenä ilmiölle. Painonhallinnassa tavoitteellisuus ja säännöllisyys ovat periaatteita ja arvoja. Aineistossa painonhallintaa toteuttavat ihmiset omaksuvat painonhallintaan liittyvä normatiiviset arvot ja periaatteet, joita ”rikkoessaan” seurauksena on negatiiviset tunteet. Aineistossa ihmisen asettuessa painonhallinnan muottiin hän hallitsee toimintaansa säännöllisyyden kautta sekä määrittelee huonot ja hyvät ruoat tarkasti.

6.3.Tavoitteena normaalipaino sekä painoindeksi

Ihannepainon määritelmät vaihtelevat Johanssonin mukaan, sillä toiset määrittävät ulkonäön perusteella ihannepainon ja toiset indeksien kautta. Toiset noudattavat hallitsevia kauneusihanteita ja toiset tarkkoja laskelmia. (Johansson 2007, 122.) Harjunen ja Kyrölä (2007, 16) määrittelevät painoindeksin lääketieteen päätyökaluksi ylipainon määrittelyyn. Painoindeksi BMI tulee Englannin kielen sanasta Body Mass Index, ja painoindeksissä lääketieteen kautta määritellään ihmisen paino suhteutettuna pituuteen (Lääkärikirja Duodecim 2020). Painoindeksiä käytetään määrittelemään ihmisen ruumiin kokoa laskennallisella kaavalla. BMI esitetään objektiivisena ja yleispätevänä mittarina, mutta Harjunen ja Kyrölä (2007, 16) sanovat painoindeksin perustuvan pikemminkin vakiintuneisiin käsityksiin ja talouspoliittisiin valintoihin, kuin objektiivisiin ja luotettaviin tutkimuksiin.

Normaalipaino määrittyy painoindeksin kautta. Normaalipainoksi käytetään indeksin asteikkoa 18.5-25. 25-30 tarkoittaa lievää lihavuutta, 30-35 merkittävään merkittävää lihavuutta, 35-40 vaikeaa lihavuutta ja yli 40 sairaalloista lihavuutta. Väljissä

normaalipainon rajoissa ei ole määritelty ihannepainoa, vaan monenlainen keho voi olla täysin sopiva laajemmissa rajoissa. (Lääkärikirja Duodecim 2020.) Lihavuus ja ylipaino-sanoilla on negatiivinen kaiku, sillä käsitteet ovat vahvasti medikalisoitu (Harjunen ja Kyrölä 2007, 19). Erilaisten indeksien kautta lihavuus on määritelty häiriöksi ja sen kautta sairaudeksi, jossa samalla puristetaan ihmiset yhdenmukaiseen normaalipainon muottiin. Kun lihavuus on määritelty terveysongelmaksi, sitä voidaan perusteellisesti hoitaa ja kontrolloida lääketieteen avulla (mts, 19). Ihannepainon historia juontaa juurensa 1900-luvun alkupuolelle ja Amerikan Yhdysvaltoihin. Ihmiset ymmärsivät kykynsä muokata kehoaan syömällä tai liikkumalla. (Johansson 2007, 120.) Tutkimuksen puuttuessa ylipainoista ja sen taustoista ylipainoisten katsottiin laiminlyövänsä sääntöjä koskien elintarvikkeiden sääntelyä ensimmäisen maailmansodan aikana, ja ylipaino yhdistettiin isänmaallisuuden puutteeseen. Tutkimustiedon lisääntyessä lääketiede pystyi yhdistämään sydänsairauksien ja diabeteksen lihavuuteen, jonka seurauksena lihavuus medikalisoitui. (mts, 121.) Ihmiskehoon kuuluvan rasvakudos eli ”läski” on kulttuurissamme negatiivisesti ladattu, hyväksytty puhetapa. ”Läskistä” kehossamme tulee negatiivista, kun sitä on ihmisessä liikaa. (Harjunen & Kyrölä 2007, 229.)

”Olen ollut normaalipainon ylärajoilla/lievästi ylipainoinen (BMI max 25,5) viimeset 20 vuotta ehkä yhtä vuotta lukuun ottamatta n. 10 v sitten, jolloin olin normaalipainoinen (BMI 22). Nyt on ikää 35-v, joten yli puolet elämästä olen ollut kalori-/BMI-tietoinen.”

”Minun BMI on 27 eli lievä ylipaino. Mutta se keskittyy tuohon kriittiseen paikkaan eli vatsan alueelle. Mulla on viskelaarista rasvaa ja sisäelimet ovat ahtaalla.”

Painoindeksistä puhutaan aineistossa, mutta harvakseltaan, mikä yllätti ennakkoletukseni. Ihmiset vertaavat enemmänkin painoa painoindeksin määrittelymään normaalipainoon, eivätkä kiinnitä huomiota itse BMI-mittariin. Aineistoesimerkeissä painoindeksi toimii normaalipainon määrittäjänä, jonka kirjoittajat näkevät tavoiteltavan asiana. BMI-mittari ilmenee aineistossa enemmän ylipainon tai oman kehon ”erilaisuuden” todisteena. Vaikka BMI-mittaria pidetään aineistoesimerkeissä painoa

määrittävänä tekijänä, useammin aineistossa normaalipainoisuus määritellään ulkonäön kautta.

”Minulla se on toiminut hyvin, että en pidä itseäni liian tiukoilla, vaan tosiaan yritän syödä ja elää niin kuin normaalipainoinen tavallinen ihminen. Joskus joutuu muistuttaa itselle, että nyt ei tarvitse herkkuja kuitenkaan joka päivä syödä. Minullakin tahtoo hyvin herkästi kaupan kassalta tarttua mukaan suklaapatukka tai kaksi ja se muuten jää tosi helposti tavaksi. Jokin aika sitten havaitsin itsekin et turhan tiuhaan tulee patukoita mätettyä autossa, enkä nyt aikoihin ole ostanutkaan. Toki välillä on käynyt mielessä, et tässä ajassa olisi voinut tippua enemmänkin kiloja jos olisin ollut hieman tiukempi, mutta toisaalta, eipä ole tullut sitä tympääntymisen tunnetta, että ei tämä ole elämää kun kaikki suupalat pitää vahtia ja sitten kun erehdyt "ratkeamaan" niin siitä tulee hurjat morkkikset. Olen ollut ylipainoinen 5-vuotiaasta saakka, joten arvata saattaa kuinka monta kertaa olen koittanut laihduttaa elämäni aikana. Lukuisten epäonnistumisten kautta tämä kai onnistuukin näin hyvin nyt enkä tavallaan ajattele laihduttavani, vaan eläväni normaalia eloa. ”

” Joku täällä mainitsi, että karppaus auttoi ehkä siksi, kun siinä ei kielletä määriä tai lasketa mitään, minulla se auttoi myös joitain vuosia sitten. Olen nyt normaalipainon ylärajoilla, sain kuin sainkin itseni tänne laihdutettua, mutta nyt tuntuu, että taas alkaa lipsua. Ottaa niin päähän. Paasin tähän painoon laskemalla kaloreita (satunnaisista repsahduksista huolimatta) , en ajatellut kuitenkaan laihdutusta vanhoin ulkonäköön liittyvin motiivein, vaan yritin toivottaa itselleni, että teen sen terveydellisistä syistä. ”

Aineistossa normaalipainoisuus nähdään sanan mukaisesti normaalina painona, joka taas on määritelty lääketieteen mukaisesti normaaliksi painoksi. Normaalipainoisuus nähdään tavallisen ja normaalin ihmisen elämänä, jossa ei tarvitse hallita painoaan. Ensimmäisessä aineistoesimerkissä pisti silmään painonhallinnan pituus, sillä kirjoittaja mainitsee hallinneensa painoa viidestä ikävuodesta saakka. Kuten edellisessä kappaleessa

mainitsin, niin painonhallinta tapahtuu ulkonäön kautta määritellyn normaalipainon kautta. Ulkonäkö ja terveys ovatkin aineistossa lähes poikkeuksetta painonhallinnan juurisyy. Vaikka painonhallinnan tulisi tapahtua terveydellisistä syistä ja sitä toistetaan joka puolella, näkee Johansson kaksi eri asiaa. Vartaloihanne syntyy yhteiskunnan normeihin ja arvostuksiin, kun terveys liittyy lääketieteeseen. Toiseksi hän mainitsee lääketieteen aseman ylläpitävänä instituutiona yhteiskunnallisten normien ylläpitäjänä. (Johansson 2007, 141-142.) Vartaloihanne ja terveys kulkevat käsi kädessä nykyisessä kulttuurissamme, sillä ilman terveellisiä elämäntapoja on ihanne vartalo haastava saavuttaa, melkein mahdotonta (mt).

” Vuotena 2006 tein päätöksen, että nyt yritän oppia laihduttamaan niin, että saan sen pidettyä. Liityin painonvartioihin ja pudotin 50 kiloa runsaassa kahdessa vuodessa ja pääsin normaalipainoon v. 2009. Painoni siis tippui hitaasti ja opin todellakin uuden tavan syödä. Siitä alkoi sitten painonhallinnan opettelu ja sain pidettyä painoni samoissa lukemissa 4 vuotta. ”

Aineistossa esiin nousee painonhallinnan pitkäkestoisuus. Painoa hallitsevat ihmiset ovat toistuvasti elämänsä aikana olleet dieeteillä. Aineistoesimerkissä kuvataan painonpudotuksen jälkeen seuraavaksi projektiksi painonhallinnan opettelun. Painonhallinta on ikään kuin painonpudotusta seuraava tavoite nykyisen painon hallitsemiseksi, jolla pyritään välttämään aikaisempi painolukema.

7. Ympäristön merkitys painonhallinnassa

Viimeisessä tulosluvussa käsittelen aineistossa painonhallinnan ympärillä vaikuttavia tekijöitä ja merkityksiä. Ympäristö on aineiston kontekstissa kulttuuri sekä sosiaalinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa. Tarkastelen Foucault'n biovallan kautta sosiaalisen kontrollin ilmentymiä ruumiissa.

Julkusen (2004, 31) mukaan sosiologia liittyy ruumiillisuuden haluun ja kulutukseen. Ulkonäköpaineet voi nähdä osana modernia länsimaista elämäntyyliä, jossa toisaalta on vapaus valita ulkonäkönsä, mutta silti käyttäytyvä ja oltava tietyn näköinen. Johansson (2007, 143) tulkitsee, että ihanteet ovat historian aikana vaihdelleet, sillä se mitä pidetään kauniina ja miellyttävänä on tietyn aikakauden kuva. Maffesoli näkee, että ihmisessä kyse on yhteiskuntaruumiista, jonka tyyli edustaa kunkin aikakauden kulttuuria. Tyyli on eräänlainen yhteinen kieli, ja tyyli merkitsee ihmisen olemassaoloa toisen katseessa, puheessa tai niiden kautta. Ylläpidämme tyylejä hyväksymällä toiset tyylit ja toisaalta hylkimällä tiettyjä tyylejä. (Maffesoli 1995, 169.)

Yhteiskunnan normaalikokoisuutta suosivasta ilmapiiristä voi nähdä esimerkkejä infrastruktuurista lähtien. Harjunen näkee koko yhteiskunnan rakentuneen normaalipainoisuuden ympärille julkisista tiloista ja palveluista lähtien. Ylipainoiset ihmiset kokevat arkipäiväisessä elämässään negatiivisia asenteita, huonoa kohtelua, palvelujen puutetta ja syrjintää. (Harjunen 2020, 217.) Syrjintä korreloituu tilastoissa painoindeksin noustessa korkeammaksi, erityisesti naiset kokevat ulkonäköön liittyvää syrjintää lihavuuden perusteella. Kokonaisuudessa ongelma leimaa kaikkia sukupuolia, mutta naisen ruumis kohtaa sitä selvästi miehiä enemmän. (mts, 233.)

Tulosluvussani tuon esiin esimerkkejä ympäristöstä ja muista ihmisistä, sekä miten kirjoittaja kokee merkitykselliseksi ympäristön. Ensimmäiseksi puhun diagnooseista. Diagnoosit esiintyivät aineistossa eräänlaisena vedenjakajana: se oli toisaalta todistus omalle sairaudelle, mutta toisaalta apuväline saada apua yhteiskunnalta ongelmiin. Toiseksi käsittelen muita ihmisiä. Muiden ihmisten huomauttelu ja negatiivinen

käyttäytymien oli toistuva ilmiö aineistossa. Viimeisenä puhun kasvatuksesta. Kasvatuksellisissa asioissa tulee esille opetusta vanhemmilta ja instituutioilta. Kasvatuksessa on nähtävissä sukupolvien välistä eroa näkemyksistä yhteiskunnasta.

7.1. Diagnoosin metsästystä

Diagnosoinnin kulttuurista merkitystä pohtineen Pekka Louhialan mukaan diagnoosi lääketieteellisessä kielenkäytössä viittaa diagnoosin tekemisprosessiin sekä sen lopputulokseen. Koska lääketieteellinen tieto muuttuu nopeasti kuten diagnoositkin, vaikuttaa diagnoosien suosioon monet ulkopuoliset tekijät. Hän myös väittää kulttuurin määrittävän lääketieteen käytäntöjä enemmän kuin äkkiseltään uskomme. (Louhiala 2019.) Esimerkkinä Louhiala antaa kulttuurin ja yleisin mielipideilmaston vaikutuksesta homoseksuaalisuuden, joka muuttui lyhyessä ajassa ensin rikoksesta sairaudeksi ja tämän jälkeen poistettiin tautiluokituksesta kokonaan. Lääketieteen määrittelemä diagnoosi ei ole tieteellisesti objektiivinen tulos, vaan on lähes aina sidoksissa kulttuuriin ja ympäristöön. (mt.) Yhteiskunnallisesti tarkasteltuna diagnoosi luokittelee ja identifioi diagnosoidun ihmisen tietynlaiseksi. Diagnoosi voi olla pysyvä tai tilapäinen, joka riippuu yhteiskunnan käsityksestä diagnoosista.

” Luulen, että hakeudun vastaanotolle, sillä tuntuu, että laihduttamisesta irtautuminen ja syömisen normalisoiminen ei omin avuin oikein enää onnistu.”

” Kyllähän sinun varmasti kannattaisi käydä lääkäriä, joihinkin asioihin voisi löytyä helpotusta ja selvyyttä, ja ties vaikka nopeuttaisi psykologille pääsyä. ”

Diagnoosia haetaan terveydenhuollosta, jotta apua saataisiin henkilökohtaisiin ongelmiin. Lääketieteeseen turvautuminen näyttää tukena ja turvana, mikäli itsehoitomenetelmät eivät tuota toivottua tulosta. Aineistossa paikoin ongelmat kasvavat ylitsepääsemättömiksi, joten turvautuminen lääketieteeseen näyttää luonnolliselta

valintana. Luottamus lääketieteeseen näkyy aineistossa juuri kroonisissa ongelmissa, joihin ihminen ei löydä itse ratkaisua.

”Terapiassa olen käynyt kaksi vuotta ja masennuslääkitys on. Ravitsemusterapeutille pyysin päästä, mutta kuulemma ei ole resursseja. Jos olisi rahaa niin menisin yksityiselle mutta ei ole.”

”Syömishäiriötaustaa on usean vuoden ajalta (olisiko karkeasti laskettuna joku 8 vuotta) ja viime vuonna kävinkin juttelemassa terapeutin kanssa tästä. Sain siitä ehkä jotain pieniä apuja, mutta aika vähän kyllä. söin terapeutin ohjeiden mukaan (eka kertaa vuosiin mukana oli herkkujakin, kun kerran käskettiin :p) --> paino nousi. Ei tuntunut hyvältä, koska olin muutenkin normaalin painoindeksin puolivälillä, eli ei mitään tarvetta todellakaan nostaa painoa. Voi toki olla, että tuo painokin olisi siitä sitten taas tippunut, jos olisin tarpeeksi pitkään uskaltanut jatkaa. On vaan niin kallista tuo yksityisellä käyminen, että terapian jouduin lopettamaan. (Normaalipainoinen kun on, niin vaikka olisi mitä ongelmia syömisen kanssa, niin ei mitään toivoa saada apuja kaupungilta.)”

Hoitoon hakeutuminen on kallista aineiston perusteella, mikäli ei pääse kunnalliseen hoitoon. Aineistossa toistuvasti mainitaan resurssipula, johon vedoten ihmisten hoito evätään. Luottamus terapian ja lääketieteen keinoihin muuttaa ongelmallista tilannetta kuitenkin ohjaavat ihmisiä hakeutumaan hoitoon, vaikka hoidot täytyisi maksaa omasta lompakosta. Diagnoosi on taloudellisesti merkittävä tekijä, sillä ilman diagnoosia hoidot täytyy maksaa kokonaan ihmisen itse.

Jälkimmäisessä aineistoesimerkissä mainitaan aikaisempi ”syömishäiriötausta”, mutta hoitoa haettaessa sillä ei ole merkitystä, sillä kirjoittaja on normaalipainoinen. Lääketieteen nojautuminen diagnoosien määritettyihin oirekuviin ilmenee aineistossa paikoin ongelmallisena. Syömishäiriöiden tai ruokailun ongelmien hoidossa aineiston perusteella herää kysymys, että esiintyykö lääketieteen näkökulmasta normaalipainoisilla

ruokailuun ja painonhallintaan liittyviä sairauksia lainkaan, vai ovatko sairaudet ainoastaan ylipainoisilla ja alipainoisilla. Näin ollen normaalipainoisuus esiintyy merkittävänä tekijänä diagnoosissa, sillä normaalipainoisuus rajaa tiettyjä diagnooseja pois.

”Kävin Syömishäiriökeskuksessa jokusen aikaa, mutta käyminen loppui, kun alkoi tuntua niin pirun kalliilta - olisi pitänyt tapahtua ihmeitä hetkessä, että olisi budjetti kestänyt. Mitään kunnallista apua, kun en saanut - en ollut tarpeeksi sairas. Mutta kyllä tuo toki jotain apuja antoi, vaikka aikaa viimeisestä käynnistä on kohta kaksi vuotta - ja edelleen tämän kanssa taistellaan.”

”Olen kärsinyt lähes koko elämäni (alkaen 5–6 ikävuoden paikkeilla) sairaasta suhteesta ruokaan. Ahmimista, salaa syömistä ja ruoka joka hetki mielessäni yms. Olen käynyt nuorempana terapeutillakin muutaman kerran viikossa juttelemassa, mutta se ei valitettavasti koskaan avannut solmuja suhteestani ruokaan. Lisäksi olin jonossa syömishäiriö klinikalle kaksi vuotta, jonka jälkeen sain puhelun että voit odottaa, mutta me keskustelemme kanssasi 6krt tällaisessa ryhmässä ja siinä on eväät syömishäiriösi hoitoon. Sillä BMI minulla on vain 33–35 välillä. En ole ”riskitapaus”, minulta kun puuttuu yksi keskeinen oire. Ahmin mutten oksenna.”

Apua haetaan aineistossa lääketieteeseen turvautuen, mutta lääketieteen diagnosointi tuottaa pettymyksiä. Ensimmäisessä aineistoesimerkissä kunnallinen apu evätään, sillä kirjoittaja ei ollut ”tarpeeksi sairas”. Hän aiemmin on pyrkinyt hakemaan apua yksityiseltä sektorilta, mutta korkeiden kustannusten vuoksi hoito keskeytyy. Jälkimmäisellä oireet ovat syömishäiriön oireita, mutta yhden keskeisen oireen puuttuessa hän ei ole ”riskitapaus”. Keskeisen oireen puuttuessa hän jää ilman apua. Diagnoosin muotti näyttäytyy aineistossa syrjivältä ja rajaavalta, sillä diagnoosin kriteereistä osan täytyessä yhden puuttuminen voi jättää ihmisen ilman apua. Sitaateissa avun tarve olisi tärkeää, mutta kirjoittajat jäävät yksin ongelmien kanssa. Lääketieteen

toiminta näyttäytyy reaktiivisena toimintana, jossa ongelmia hoidetaan vasta niiden kasvaessa ylitsepääsemättömiksi.

7.2. Muut ihmiset

Toisten ihmisten merkitys tulee esiin usealla tavalla aineistossa. Ihmiset ajattelevat muita ihmisiä tehdessään ratkaisuja, mutta myös pelko muiden puuttumisesta omaan toimintaan vaikuttaa päätöksentekoon ja käyttäytymiseen. Toisaalta kirjoittajat saavat paikoin suoria huomautuksia ulkonäöstään ja toiminnasta. Huomautukset tulevat joko läheisiltä tai terveydenhuollon henkilökunnalta.

”Eilen olin yhdessä palaverissa ja siellä oli notkuva pöytä kaikkea ihanaa tarjolla. Oli ruoka-aika ja otin ensin patongin. Nälkä ei lähtenyt. Sitten huomasinkin lappavani kaksin käsin keksejä, hedelmiä, pullaa jne. Järkytyksekseni huomasin, että olin oikeastaan ainoa, joka söi jotakin. Laihat kanssatoverini eivät syöneet mitään! Sekin lisää häpeääni, taas nähtiin, kun läski lappaa ruokaa sisäänsä.”

”Minä olen oivaltanut sen, että kun ajattelen itseäni hoikempana, ajattelen lähinnä sitä miltä tuntuu olla sitä MUIDEN silmissä. Samaten niissä tämänhetkisissä ”ylimääräisissä” kiloissa häiritsee eniten se, että mitähän MUUT ajattelee, huomaakohan MUUT, että olen lihonut. Vaikka järjellä ajattelen tuntuu hullulta, että muka vain paino (ja ulkonäkö muutenkin) sen määrittäisi miten muut minut näkee. Mieluummin tahdon oppia taas elämään normaalia elämää, enkä vain käpertyä itseeni ja kalorilaskelmiini sillä aikaa, kun vuodet huristaa ohi ihan huomaamatta. Elämähän on NYT, eikä vasta sitten, kun olen ”täydellinen”. Opettelemista riittää ja käsiteltäviä tunteita matkan varrelle vaikka kuinka. Mutta kyllä sieltä pohjalta löytyy myös uskon siemeniä, että kyllä minä vielä opin elämään, kuin ”normaali ihminen”!”

Aineistossa pohditaan muiden ihmisten ajattelua omasta ulkonäöstä tai toiminnasta. Ensimmäisessä sitaatissa ajatellaan muiden ihmisten tuomitsevan kirjoittajan, kun hän ainoana syö jotain palaverissa. Kirjoittaja määrittelee itsensä muihin, sillä hän ajattelee itsensä lihavaksi ja lihavan käyttäytyvän väärällä tavalla, kun ottaa ruokaa ja muut eivät ota. Jälkimmäisessä kirjoittaja on aikaisemmin ajatellut toimintansa muiden kautta, sillä hän pohtii ”muiden silmissä” oman toiminnan ja ruumiin näyttämistä. Aineistossa ihmiset kohdistavat sosiaalista painetta omaan ruumiiseen muiden ihmisten kautta. He ajattelevat muiden ihmisten mielipiteitä ja mahdollisia ajatuksia. Kokemus ruokailun ongelmallisuudesta rakentuu suhteessa käsitykseen omasta väärästä toiminnasta, joten tätä kautta aineistossa ajatellaan, että muut ihmiset tuomitsevat ”väärän toiminnan”. Tämä on sosiaalisen kontrollin ilmentyvä, joka syntyy käsityksiin kulttuurissamme hyvästä ja pahasta.

”Poikaystäväni on suostunut auttamaan minua, mikäli haluan laihtua, mutta hänen tekniikkansa on kieltää minua syömästä asioista ja syyllistää, mikäli jotakin hyvää edes haluan syödä. Tämä strategia ei toimi ollenkaan kohdallani, vaan tulen vain surulliseksi ja haluan syödä siihen suklaata.”

”Niin ja tietysti olen ollut se suvun tyttö, jolle aina maistui ruoka ja joka oli aina pyöreämpi kuin muut. Tästä tietysti suvun naiset aina huomauttelivat. Omat vanhempani eivät ikinä, en kuitenkaan ole ikinä ollut mitenkään liian lihava. Kummasti kuitenkin tahattomat huomautukset ulkomuodosta vuosien takaa vaan ovat edelleen mielessä...”

Aineistossa kontrolli ruumiiseen ilmenee muiden ihmisten käsityksissä normaalista ruumiista. Muiden ihmisten ja yhteiskunnan käsitys normaalista ruumiista antaa heille oikeuden puuttua toisen toimintaan. Ensimmäisessä sitaatissa kumppani lupaa auttaa kirjoittajaa, mutta auttaminen ilmenee kieltämisenä sekä syyllistämisenä ”vääristä” ruokavalinnoista. Kun kirjoittaja on asettunut painonhallintamuottiin, toimintaa ryhdytään tarkastelemaan oikean ja väärän kautta. Toisessa aineistoesimerkissä mainitaan suvun naisten toiminnasta, sillä heidän käyttäytymisensä on jättänyt negatiivisia kokemuksia kirjoittajalla. Hän mainitsee olevansa pyöreämpi suhteessa muihin, joten

tämän vuoksi hän kokee olevansa erilainen, joka vahvistuu suvun naisten huomautteluissa. Sosiaalinen kontrolli voi tuoda yksilöille hyviä asioita, mutta aineistoesimerkeissä toiminta on negatiivista sekä ongelmallista.

”Mietin tuossa, kun tammikuussa kävin työterveyshoitajalla ”määräaikaishuollossa” ja hän alkoi ensimmäiseksi paasaamaan, kun pääsin ovesta sisään, että ”Oletpas sinä lihonut, ei meinaa tuntea samaksi ihmiseksi! Kyllä nyt pitää alkaa laihduttamaan” Sanoin, että olen samaa mieltä ja olenkin tässä syksyn aikana saanut 6 kg pois (ihan sillä tyylillä, etten ajatellut koko aikaa laihduttavani ja sain syödä herkkuja). Hän ohitti koko asian ja jatkoi mittailemalla vyötäröäni ja esittelemällä viinereiden kuvia ja niiden kalorimääriä. Tyrmistyneenä seurasin hänen hössötystensä, koska tiedän kaiken tuon, olenhan laihduttanut aikoinani melkein 30 kg. Joista siis kaikki on tullut takaisin n. 6 vuoden aikana. Minun piti nyt keväällä ja kesällä käydä tarkistuttamassa paino, mutta jostain syystä ei vaan huvita mennä. Myös siksi, että paino on noussut taas 4 kiloa. Ja ihan varmaan osittain siksi, että joka kerta kun syön jotain hyvää, niin mulla näkyy silmissä sen terveydenhoitajan naama ja kuulen ne sanat: ”eihän sinua edes tunnista samaksi ihmiseksi...”. Ja sitten mätänkin jo lisää jotain pullaa suuhuni...”

”Minulle normilääkärit ovat kyllä olleet välillä tosi tylyjä ja lääkäriin meno vaatii edelleen sellaista ” Tämä on järkevää, jos et mene ja onkin joku oikea ongelma olet idiootti” -yksinpuhelua. Koitan kuitenkin olla syyttämättä ja ajatella heitä puhuvina tietosanakirjoina, haastava työ heillä.”

Terveydenhuollosta aineistossa nousee esimerkkejä huonosta kohtelusta. Harjunen näkee, että terveydenhoitohenkilökunnan asenteet lihaviin asiakkaisiin esiintyvät negatiivisina ennakkokäsityksinä. Asenteet nähdään niin negatiivisina, että henkilökunta lähtökohtaisesti suhtautuu lihavaan asiakkaaseen ennakkoluuloisesti ja syrjivästi. Lihavuuden osalta lääketiede hoitaa pidetyn tilan lisäksi myös sosiaalisesti tuotettua käsitystä epänormaaliudesta tai poikkeavuudesta. Paikoin sosiaalista stigmaa käytetään

hyödyllisenä laihdutusmotivaattorina. (Harjunen 2004, 254.) Lääketieteen käsitys lihavuudesta vaikuttaa monin tavoin ymmärrykseemme lihavuudesta ja lihavista ihmisistä. Lääketieteestä peräisin on käsitys lihavuudesta yksilön ongelmana, itseaiheutettuna ongelmana, jonka korjaamisesta yksilö on vastuussa. (Harjunen 2020, 219.)

Aineistoesimerkeissä lääketieteen tuomaa auktoriteettivaltaa käytetään väärällä tavalla hyväksi, sillä kirjoittajien kokemus on negatiivinen. Sosiaalinen kontrolli kohdistuu asiantuntijan käyttämän vallan avulla kirjoittajan ruumiiseen, mutta valtaa käytetään ongelmallisella tavalla. Aineistossa tämä nousee esiin ruokailussa, kun tehdään auktoriteettiasemassa olevan ihmisen mielestä ”väärin”. Aineistoesimerkkien valossa hoitohenkilökunnan vallankäytössä on merkitystä sanoilla sekä toiminnalla. Vaikka ylipaino altistaa tietyille sairauksille, siitä puhuminen ja kielenkäyttö on merkityksellistä. Syyllistäminen ja moralisointi johtaa sitaattien tapauksessa epäluottamukseen hoitohenkilökuntaa kohtaan.

7.3.Kasvatus

Nuoruus ja kasvatus on merkittävä puheenaihe aineistossa. Yhteiskunnalliset mallit kasvatetaan lapseen nuoresta saakka vanhempien ja instituutioiden toimesta. Ruckenstein (2014, 167) näkee, että syömishäiriöille luodaan kulttuurista ja toiminnallista pohjaa, jos lapsena ruoan suhdetta yksilöön pidetään lähtökohtaisesti ongelmallisena tai syömiseen liittyy valtataisteluita nuoren ja aikuisen välillä. Toisaalta Puurosen mukaan nuoren ihmisen ruokailua ohjaavan vahvasti sukupuolittunut kommentointi. Poikien täytyy syödä runsaasti, jotta voi kasvaa isoksi ja vahvaksi, kun tyttöjen tulee tarkkailla syömistään. Poikien lihavuus nähdään kasvavan nuoren vankkuudeksi, kun taas tyttöjen lihavuus nähdään negatiivisempänä asiana. (Puuronen 2004, 244.) Ravitsemusta tutkinut Ulla Kärkkäinen (2020) näkee syömisongelmat periytyviksi asioiksi sukupolvelta toiselle ja erityisesti kasvatukselliseksi ongelmiksi. Nuori kasvaessaan tulee osaksi hallitsevaa kulttuuria ja yhteiskuntaa, eikä irrallaan näistä. Siksi mahdolliset huonot toimintatavat periytyvät vanhemmalta ja yhteiskunnalta nuorelle.

”Pienenä hieman pyöreä, jotenkin vain pidin itseäni pullukkana. Pienet lapsethan on aina vähän pyöreitä. Sanoikohan joku vahingossa ”pyöreä massu”. Vai mistä ihmeestä sain päähäni, että omaan ison mahan jo niin pienenä?? Tahdoin kasvaa barbiksi, mikäs sen terveempi ihanne. Teininä paino nousi hieman enemmän kuin pituus, ja olisikohan terveyden hoitajan moite aloittanut typerät laihdutukset!! ”

”Kouluterveydenhoitajan punnitus oli aina yhtä kamalaa – varsinkin kun joka kerta hän kehotti minua laihduttamaan.”

Kokemukset peruskoulun terveydenhoitajat tapaamisista olivat poikkeuksetta negatiivisia. Aineistoesimerkeissä ilmenee instituutioiden käsitykset ja toimintamallit ”normaalista” poikkeavan yksilön kohdalla. Painonhallinnan ja normaalipainoisuuden normatiivisuus näkyy terveydenhoitajien puheissa, sillä poikkeavaa ihmistä pyritään ohjaamaan normaaliin suuntaan. Terveydenhoitajat käyttävät sosiaalista kontrollia kehotusten ja moitteiden muodossa. Näin ollen painonhallinta opetetaan ihmiselle jo nuoresta pitäen, ja normaali keho näytetään tavoiteltavana asiana. Kasvavalle ihmiselle erityisesti moitteet omasta kehosta ovat ongelmallisia, sillä usein kasvavassa iässä ruumis muuttuu jatkuvasti useamman vuoden ajan.

”Isä syyllisti äitiäni, kun ”ei vahtinut liika syömisää” ja sitten kun paino ei kadonnutkaan lääkityksellä itsestään, alkoi se vahtiminen. ”Taasko sinä olet kaapilla, älä nyt uudestaan ota.”

”Lapsena olen ollut ihan normaalipainoinen, mutta sisareni oli se laiha nirso ruokailija ja minulla hyvä ruokahalu. Isäni suku on ylipainosta kärsinyt ja isäni on edelleen lihava ja lapsena minun syömistäni kontrolloitiin jatkuvasti. Ymmärrän, että isä halusi vain parastani, koska itse on kärsinyt omasta ylipainostaan eikä halunnut minulle samaa ongelmaa.”

”Minä olen aina kuvitellut olevani jotenkin outo, friikki, kun lapsesta lähtien syömiseni on ollut vinoutunut ja vanhempani tarkkaan katsoivat mitä sain

syödä, ettei painoni nousisi. Olin tukevaa tekoa, en lihava. Teini-ikä meni salaa ahmiessa niin etteivät vanhemmat näe ja nuoruus anoreksian orjana. Anoreksiasta yritän pyristellä eroon. En ole koskaan syönyt normaalisti tai ainakin lapsuudessa iskostettiin päähän ajatus siitä, etten syö normaalisti. On vapauttavaa tietää, että on kohtalotovereita. ”

Aineistossa esiintyy vanhempien kontrollia nuoren ihmisen ruumista kohtaan. Nuoren ruokailua ja toimintaa valvotaan, sillä vanhemmat pelkäävät lapsensa muuttuvan ylipainoiseksi. Kontrolli ilmenee kuitenkin negatiivisella tavalla, sillä nuoren syyllistäminen johtaa ongelmiin myöhemmin. Vanhemmat perustelevat käyttäytymistään aineistossa toimintana, joka tehdään ”lapsen parhaaksi”. Vanhempien käyttäytyminen ja puhe aineistossa näyttäytyi huolenpitona, mutta sanoilla ja toiminnalla on merkitystä. Vanhempien toiminta on rakentunut suhteessa heidän käsitykseensä normaalista ruumiista ja täten kohdistavat käsityksensä suoraan lapseensa. Aineistoesimerkkien vanhempien toimintatavat ovat ongelmallisia ja negatiivisia, sillä kirjoittajat kokevat toiminnan traumaattisena. Nuorten kasvaessa osaksi kulttuuria, jossa ruokailua ja painoaan tulee hallita, siirtyvät vanhempien käsitykset normatiivisesta toiminnasta sukupolvelta toiselle.

”Minä nyt pistän tännekin kommenttia, kun minua on tuo syyllisyys vaivannut ikuisuuden. Terveystoimittajan ja kavereiden mielestä minun kehossani ei ole ollenkaan liikaa rasvaa, itse olen täysin eri mieltä. Minut on kasvatettu laskemaan pisteitä, kaloreita tai hiilihydraatteja. Teini-ikästä lähtien muistan laskeneeni JOTAIN. Rentoja hetkiä on ollut vähän harvemmin. Aina jotenkin muistissa ne perus ”omenassa on 58 kaloria”-lorut mitä mietin, kun laitan itselleni ruokaa. ”

”Nyt tajuan myös sen, että kun syömistäni on vahdittu niin pienestä kuin muistan, rajoitettu herkkuja ja syömistä minun lihomiseni pelossa, niin on ollut vaikea ajatella mitään muuta tapaa syödä kuin rajoittaminen ja kiellot. Joskus kun mieheni on kysynyt laihdutuskuurin aikana, olenko syönyt, vaikka kaapin karkkipussista (siis söin salaa) olen saanut siitä hirveät

skitsot ja ajatellut, että minua ei kukaan määrää ja sen jälkeen mässännyt oikein antaumuksella pahaan oloon saakka.”

Kasvatukselliset asiat ilmenevät aineistossa myös ravintotaulukoiden sekä kieltojen kautta. Aineistoesimerkeissä nuoret on kasvatettu pienestä pitäen laskemaan ravintoaineita ja määrittämään ruokailuaan ravintoaineiden kautta. Tämä näkyy ikääntyessä ongelmina ruokailussa, koska on haastava nähdä toista tapaa ruokailla, jos on nuoresta saakka opetettu ruokailua hallinnan kautta. Hallinta ruokailuun näkyy ongelmallisena koko aineistossa, sillä mikäli ruokailua määrittää ravintoaineet ja ravintomäärät, niin ruokailu muuttuu ravinnosta monimutkaiseksi toiminnaksi.

8.Lopuksi

8.1.Yhteenveto tuloslukuista

Elämänhallinta

Elämänhallinta näyttäytyy aineistossa Giddensin elämänhallinnan käsitteen mukaisesti yksilön sisäisessä kokemusmaailmassa. Sisäiseen kokemusmaailmaan vaikuttaa lukuisat asiat, johon liittyy elämänpoliittisia ratkaisuja. Giddensin näkökulmasta nähtynä elämänhallinnan tavoitteena on saavuttaa rutiininomainen elämä, jossa jokapäiväinen eläminen pystyy kohtaamaan haasteet sekä muutokset (Giddens 1991). Aineistossa elämänhallinnan tavoitteena on kaksi päämäärää: salliva ja rutiininomainen suhtautuminen elämänhallintaan sekä toisena elämänhallinnan on oltava nyky-yhteiskunnan normien mukaisia. Elämänhallinta määrittyy suhteessa huonon ja hyvän elämänhallinnan välillä. Huonoa elämänhallintaa on negatiivinen kokemus, joka on monenkirjavia aineiston mukaisesti. Hyvä elämänhallinta on terveellinen elämä, jossa arjen asiat suoriutuvat rutiinilla ja ilman stressiä.

Yksilö on yksin vastuussa toiminnastaan ja hänen täytyy omalla toiminnalla kehittää itseään täydelliseksi yhteiskunnan kansalaiseksi. Väärän toiminnan varalle on kehitetty viitearvot, jonka perään mainitaan riskitoiminnan vaaroista. Oikean toiminnan yhteydessä kerrotaan hyödyistä ja eduista, mitä yksilö saa oikealla toiminnalla. Näin ollen elämänhallinnasta tulee elämänpoliitiikkaa, sillä muuttuva ruokailu- sekä ravintomarkkinat vaativat poliittista ohjausta sekä arviointia.

Painonhallinnan normaali

Aineiston perusteella esiin nousee kaksi huomiota: Pelko, joka liittyy ruokailuun tai lihomiseen sekä ajatus väärästä ja huonosta ruoasta. Foucault'n hallinnallisuuden näkökulmasta nähtynä huomiot kiinnittyvät toisiinsa, sillä instituutioiden toimesta

iskostettu ajatus huonosta ja väärästä ruoasta johtaa pelkoon näitä ruoka-aineita kohtaan. Painonhallinnan normatiiviseen ajatukseen kuuluu välttää huonoja ruoka-aineita tai prosessoituja tuotteita. Näiden tuotteiden ja ruoka-aineiden haluaminen painonhallinnassa nähdään aineiston perusteella tuomittavaksi teoksi ja jopa omaksi heikkoudeksi. Paikoin yksilön antaessa ”itselleen luvan” syödä näitä ruoka-aineita johtaa ylensyöntiin tai ahdistukseen. Painonhallinta sanana näyttäytyy aineistolainauksissa hallintana itsestään. Hallinta omasta halusta, ruokailusta, ruoka-aineista, kalorimääristä sekä painosta esiintyy aineistossa jokapäiväisenä pohdintana ja arviointina.

Aineistosta nähtynä Foucault'n *conduct of conduct* näyttäytyy huonon ja väärän ravinnon riskien korostamisena. Tavallinen, ”normaali” ja itsetehty kotiruoka esiintyy aineistossa tavoitteellisena, hyvänä valintana, kun taas sipsit, herkut ja eines näyttäytyy vääränä ja huonona tekona. Väärästä ruoasta tulee negatiivista, sillä se määritellään kulttuurissamme ”vääräksi”.

Yhteiskunnallinen stigma ylipainoa kohtaan näkyy aineistossa normaalipainoisuuden tai normaalin ruumiin tavoittelussa. Aineiston perusteella normaalipaino määritellään useammin oman arvion kuin painoindeksin mukaan. Normaalipainon määrittäminen ulkonäön kautta oli yllättävä tulos, sillä ennakkoon oletin puntarin sekä painoindeksin merkitsevän enemmän yksilöille.

Ympäristön merkitys painonhallinnassa

Sosiaalinen kontrolli näyttäytyy aineistossa oikeutena puuttua toisten ihmisten ruumiiseen sekä toimintaan. Aineiston perusteella kontrolli kasvatuksessa näyttäytyy lapsen ruumiin hallitsemisena suhteessa vallitseviin ruumisnormeihin. Terveystieteiden tutkimusten toiminnassa kontrolli näyttäytyy aineistossa ylipainosta huomautteluna. Kontrolli tulee muilta ihmisiltä aina vanhemmista terveydenhoitohenkilökuntaan asti. Kasvatuksellisissa asioissa näkyy oman kehon sensitiivisyys, sillä kasvavalle ihmiselle huomiot ruumiista jättävät usein negatiivisia

tuntemuksia tai pahimmillaan traumaattisia kokemuksia. Kasvatukselliset ilmiöt opetetaan sukupolvelta toiselle, joten nykyisen ruokailukulttuurin voi nähdä rakentuvan suhteessa vanhan- ja uuden sukupolven käsityksiin ruokailusta.

Merkittäväksi huomioksi aineistosta nousi toistuva puhuminen diagnoosista, joka aineiston valossa näyttää merkittävänä taloudellisena tekijänä. Diagnoosi merkitsee pääsyä hoitoon, mutta ilman sitä hoidot täytyy maksaa itse. Diagnoosia hakevat ihmiset olivat yleisesti pitkään ongelmien kanssa eläneitä, jotka kokivat lääketieteellisen hoidon apukeinoksi ongelmiin. Diagnoosista puhuminen osoittaa luottamuksen lääketieteeseen ja sen keinoihin ratkaista ongelmatilanteita.

8.2. Tulokset suhteessa riippuvuuteen

Riippuvuuden näen ruumiillisena tilana, jossa oma ruumis on palvonnan kohde. Aineistoni perusteella isoon rooliin riippuvuuden näkökulmasta nousee painonhallinnan projekti. Painonhallinnassa ei merkityksellistä ole välttämättä lopputulema, vaan itse painonhallinta nähdään merkityksellisenä. Vaikka lopputulemana ruumiin tilanne pysyisi samanlaisena kuin aiemmin, nähdään prosessin aloittaminen ja siinä pysyminen tärkeänä. Teorioiden ja analyysin perusteella painonhallinnan projekti on eräänlainen mallikansalaisuuden merkki, mutta paradoksaalisesti täydellisen kehon voi saavuttaa ainoastaan usean vuoden kurinalaisella treenaamisella ja arjen hallinnalla. Suurimmalle osalle ihmisistä tällainen on lähes mahdotonta, kuten Johansson (2007) mainitsee.

Teorialuvussa käsitelin riippuvuuden kulttuurisia merkityksiä. Kulttuurilla on olennainen merkitys riippuvuuksien ilmenemiseen. Aineistoni valossa painonhallintakulttuurissa on haastava nähdä positiivisia vaikutuksia, sillä huolimatta ”terveysbuumista” on ylipainon mittarilla tulokset päinvastaisia. Painonhallintakulttuuri aiheuttaa aineistosta nähtynä harvoin onnistumisia. Samankaltaisia tuloksia on nähty esimerkiksi ravintotieteissä, sillä normatiivinen painonhallinta johtaa yleisesti epäonnistumiseen (esim. Lehtinen 2018; Virtanen 2020; Gullichsen 2020). Ruokailun muuttuessa ravinnosta ja polttoaineesta jatkuvan mietinnän kohteeksi toiminta näyttää

pakkomielteisenä toimintana, jonka kuitenkin kulttuurimme hyväksyy, sillä täydellisen ja normaalipainoisen kehon tavoittelu on vain ”luonnollista”. Riippuvuus painonhallintaan on negatiivista, kun se tapahtuu nykyisellä normatiivisella tavalla.

Käsitteiden *superterveys* sekä *low-fat-uskonto* kontekstissa palvonnan kohteena aineistossa on oma ruumis. Omalle ruumiille tapahtuvat ”oikeat” valinnat ovat taas suhteessa yhteiskunnallisiin merkityksiin rakentuneita. ”Väärä” tekeminen on verrattavissa syntiin, ja synnistä on päästävä keinolla millä hyvänsä eroon. Tutkimukseni huomiot tukevat aikaisempaa tutkimusta riippuvuuden merkityksestä yksilölle. Kuitenkin käsitteiden mukaisesti toimiminen ovat sallittuja riippuvuuden muotoja, sillä yksilö tähtää terveyden haalimiseen ja sen kautta ”ihannekansalaiseksi”. Riippuvuus painonhallinnassa rakentuu tuloksien valossa juuri kieltämiseen sekä ”oikean” ja ”väärän” valinnan rajaamiseen. ”Väärästä” tulee kiellettyä ja pahaa ja siihen sortuminen nähdään maailmanloppuna. Sortumisesta tulee kuitenkin toistuvaa, sillä ruokailussa väärää tekemistä ovat kaikki ei-terveellinen.

Kun pohditaan ”oikean” elämönhallinnan ja ”oikean” ravinnon asemaa aineistossa, on merkittävää huomata toiminta suhteessa niihin. ”Oikeat” valinnat ovat tulosten perusteella tavoiteltavia asioita, jonka eteen yksilön täytyy tehdä ponnistuksia ja uhrauksia. ”Oikea” toiminta rakentuu suhteessa käsityksiimme oikeasta ja väärästä, joiden ylläpidossa instituutioilla on merkittävä asema. Kun kulttuurissamme tuodaan esiin oikean ja väärän toiminnan eroja ja riskejä, olemme luoneet asetelman, jossa oikea toiminta on itseasiassa luontainen ja normaali tavoiteltava asia. Näin ollen nämä käsitykset ohjaavat käyttäytymistämme, joihin taas riippuvuudelle alttiit ihmiset jäävät riippuvaisiksi. He jäävät riippuvuussuhteeseen ”oikean” tavoitteluun, joka oli aineistossani merkittävä huomio.

Merkittävä huomio aineistossa on kasvatuksen sekä nuoruuden merkitys painonhallinnassa, sillä painonhallinnan ilmiöt ovat usein periytyviä vanhemmilta tai yhteiskunnalta. Kasvatukselliset asiat, kuten energiataulukoiden opettaminen ja normaalipainoisuuden ihannoiti, on tuloksia tarkasteltaessa negatiivisuutta aiheuttava

ilmiö. Tällä tavalla nuorelle opetetaan nuoresta lähtien toimintakaava, jossa ruokailusta tehdään muuta kuin ravintoa. Ruokailun muuttuminen numeroiksi tai tiettyjen toimintatapojen opettaminen nuorelle aiheuttaa riippuvuutta aikuisiällä tiettyyn toimintaan. Mielestäni *low-fat-uskontoon* sekä *superterveyteen* voitaisiin teoretisoida ruokailun numeraalisuutta sekä sen haitallisuutta lisääntyvässä määrin. Aineistoni perusteella ruokailun laskeminen sekä ruoan näkeminen numeraalisena on lähes poikkeuksetta yksilölle haitallista käyttäytymistä.

Riippuvuuksien hallitseva lääketieteellinen näkemys tekee riippuvuuksista resurssikysymyksiä, sillä diagnoosin kautta resursseja voidaan ohjata riippuvuuden hoitoihin. Kun esimerkiksi ruokailuriippuvuus tai riippuvuus painonhallintaan ovat vaikeasti tunnistettavia ilmiöitä, ei siihen ohjata resursseja instituutioiden toimesta. Koska riippuvuudelle alttiit yksilöt löytävät aineen tai toiminnon riippuvuudelle, näkisin pohtimisen arvoiseksi hoitoa, jossa tunnistetaan alttiit yksilöt ja kohdistetaan heihin tukea lääketieteen ja yhteiskunnan toimesta. Riippuvuuksien määrittäminen negatiiviseksi tai positiiviseksi liittyvät vallan käyttämiseen, sillä esimerkiksi työ- tai urheiluriippuvuutta ei lähtökohtaisesti haluta tunnistaa. Sama koskee painonhallintaan ja ruokailuun liittyviin riippuvuuksiin.

Onko edellä käsittelemäni asiat omistautumista vai riippuvuutta? Riippuvuus on sitä, että toiminnasta tulee pakonomaista, hyötyä ja haittaa aiheuttavaa toimintaa. Omistautumisella tarkoitetaan käytännössä riippuvaista toimintaa, mutta sanalla on positiivinen kaiku. Näen aineistoni perusteella, että omistautumisesta voidaan puhua yksilön antaessa painonhallinnalle huomiota ja energiaa, mutta ei pakonomaisella tavalla. Aineistossa tämä kuitenkin oli vähemmistössä, sillä painonhallinta oli lähes yksinomaan riippuvuutta, pakonomaista toimintaa, jota toteutettiin haitoista huolimatta. Painonhallintaa toteutetaan usein ainoastaan muodon vuoksi vuosi toisensa perään vailla pysyvää muutosta. Tulkitsen tämän negatiiviseksi riippuvuudeksi, sillä yksilö on riippuvainen painonhallintaa eikä niinkään lopputulokseen.

Tarkasteltaessa tuloksiani kokonaisvaltaisesti muuhun tutkimukseen näen samankaltaisuutta riippuvuudella ja painonhallinnalla, sillä Helsingin yliopiston tutkimuksen mukaan suomalaisista suurin osa on ollut dieetillä jossain vaiheessa elämää ja jatkuvasti painoaan pudottaa noin puolet suomalaisista aikuisista (Lehtinen 2018). Vaikka lääketiede korostaa terveellisten elämäntapojen merkitystä sekä painon pudottamisen merkitystä, joita en kiistä, on nykyinen painonhallintakulttuuri kokonaisuudessaan haitallinen ilmiö. Nykyinen kulttuuri ei ole yhden instituution rakentama, vaan kokonaisuus on syntynyt instituutioiden ja ihmisten symbioosissa. Yksittäistä syyllistä ilmiölle on turha etsiä eikä se ole tarpeellista, mutta meidän jokaisen täytyy tunnistaa painonhallintakulttuuria ylläpitävä puhetapa.

Millä tavalla riippuvuus näyttäytyy painonhallinnan ja ruokailun kokemuksissa? Tulosteni valossa riippuvuussuhde rakentuu suhteessa kulttuurillisiin painonhallinnan normatiivisiin käsityksiin. Ne eivät synny irrallaan niistä, vaan osana kulttuuria. Koska normaalipainoisuus ja terveellisyys nähdään yleisesti tavoiteltavina asioina, on painonhallinnan normatiivisuus omiaan synnyttämään riippuvuussuhteita. Riippuvuudelle alttiit ihmiset jäävät riippuvaiseksi oikean ja väärän jaotteluun, sekä tavoittelevat terveellisyyttä ja normaalipainoa keinolla millä hyvänsä. Pahimmillaan tämä näkyi aineistossa painonhallinnan jatkamisella, vaikka normaalipainoisuus oli jo tavoitettu.

8.3.Pohdinta

Riippuvuuden monitahoisia yhteiskunnallisia vaikutuksia ei pysty yhdelläkään tutkimuksella selvittämään kokonaan. Sosiologisesti on mielenkiintoista, kuinka toisista riippuvuuksista tulee enemmän hoidettuja kuin toisista. Riippuvuuksien hoitoon täytyy panostaa, sillä esimerkiksi huumekuolemien määrä on nousemaan päin. Riippuvuuksien monitieteinen tarkastelu voisi auttaa niiden hoitamisessa. Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista tarkastella, miksi tietyille ihmisille syntyy riippuvuus ja miksi toisille ei. Vaikuttaako esimerkiksi yksilön sosioekonominen asema tai muut taustatekijät riippuvuuksien syntyyn? Toisaalta olisi mielenkiintoista tutkia, millä tavalla

viranomaisten ja instituutioiden riippuvuuskäsitykset ja sen kautta hoitopolut syntyvät. Onko riippuvuuksien hoito kytketty taloudelliseen järjestelmään?

Nykyinen painonhallintakulttuuri sekä stigma liittyen ylipainoisuuteen ovat ristiriitaisia ilmiöitä. Suomalaisten ja kaikkien länsimaalaisten yhteiskuntien ilmiönä on ollut vuosikymmenien ajan painon nouseminen. Huolimatta ylipainoisia kohtaan esiintyvistä syrjinnästä sekä painonhallintakulttuurista ei suunta ole ollut alaspäin, vaan tulos on ollut päinvastainen. Tämän vuoksi on tärkeää tunnistaa lainsäädännössä sekä yhteiskunnallisella tasolla syrjintä ylipainoa kohtaan, joka esiintyy erityisesti ulkonäöllisesti ylipainoisia kohtaan. Syrjinnästä vapaa yhteiskunta kehittyy hitaasti, mutta lainsäädännön kautta saadaan aikaan ensiaskeleet.

Henkilöpalvelontaan perustuva painonhallintamarkkina on taloudellisesti merkittävä nykyisessä yhteiskunnassamme. Tämän vuoksi on ymmärrettävää, ettei esimerkiksi uskomushoitoja sekä itsehoitomenetelmiä väärällä tiedolla kauppaavia yrittäjiä ole lainsäädännön keinoilla kielletty. Henkilöpalvelontaan perustuva yritystoiminta ei perustu välttämättä henkilön koulutukseen, vaan esimerkiksi mielipiteet tai ruumiin urheilullisuus antavat oikeuden toteuttaa kaupallista toimintaa.

Miten aineistossa esiintyviä ongelmia ruokailua ja painonhallintaa kohtaan voisi välttää tai kehittää? Ensimmäisenä ehdotan yhteistä tietopankkia tai tietolähdettä, joka kokoaisi tutkimustietoon perustuvan tiedon ravinnosta, painonhallinnasta, ylipainosta sekä liikunnasta samaan lähteeseen. Tietopankin tai tietolähteen lukeminen olisi yksilön vastuulla, mutta tämä voisi auttaa itsehoitomenetelmien kenttää. Painonhallintaohjelmia kauppaavat yksityisyrittäjät tai yritykset hyötyvät kulttuuristamme, enkä näe toimintaa negatiiviseksi, jos toteutus tehdään tieteen ja hallitsevan tiedon voimin. Tieteen ja tiedon voimassa tärkeintä on sen uusiutuvuus, sillä aikaisemmat suositukset tai tieteelliset tutkimukset voidaan kumota tai niitä voidaan kehittää.

Vaikka tutkimukseni kritisoi lääketiedettä ja medikalisaatiota, on nykyisen yhteiskunnan kannalta tärkeää pitää yllä luottamusta näihin instituutioihin ja ilmiöihin. Ongelmat tulevat, kun nämä liitetään osaksi talouskoneistoa. Mikä estää yrityksiä ja taloudellisia etujaan ajavia henkilöitä maksimoimaan taloudellista etuaan toisten ihmisten terveyden kustannuksella? Näihin tulee puuttua lainsäädännön keinoin, sillä sosiaalisen median aikana vaihtoehtoiseen lääketieteeseen uskovat ovat saaneet alustan jakaa vaihtoehtoisen lääketieteen propagandaa. Vaihtoehtotieteitä vastaan tulee asettua tiedolla ja tieteellä.

Lähteet

Aho, Timo (2009) Lihavuuden biopoliittinen haltuunotto. Suomen Lääkärilehden tekstit lihavuudesta vuosilta 1995-2008 medikalisoituneessa ympäristössä. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Jyväskylän yliopisto

Alasuutari, Pertti (1999) Laadullinen tutkimus. Vastapaino, Tampere

Alkoholi-, tupakka-, huumausaine- ja rahapelitilanne Suomessa. (2021) Päihde- ja riippuvuusstrategian taustaselvitys. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki

Arnold, Dylan Ray Demian (2013) ”Se joka todella haluaa” Toimijuuden rakentuminen suomalaisissa tupakoinnin lopettamisen itseopissa. Helsingin yliopisto, Helsinki

Autto, Janne (2012) Päivähoitopolitiikkaa kamppailuna hyvinvointivaltioista. Kentät, subjektiasemat ja oikeutukset. Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi

Bessonoff, Anja & Kinnunen, Taina (2014) Ruumis halun taloudessa: Sääntely ja ahneuden hyve. Teoksessa Tammi, Tuukka. Raento, Pauliina (toim.). Addiktioyhteiskunta : riippuvuus aikamme ilmiönä. Gaudeamus, Helsinki, 181-198

Bordo, Susan. Unbearable weight (1993a) Feminism, Western Culture and the Body. University of California Press, California

Bordo, Susan (1993b) Feminism, Foucault and the Politics of the Body. Teoksessa Ramazanoglu, Caroline (toim.) Up Against Foucault – Explorations of Some Tensions Between Foucault and Feminism. Routledge, London, 179-202

Cavanagh, Allison (2007) Sociology in the age of the internet. Open University Press, Maidenhead

Clark, Marilyn (2011) Conceptualising Addiction: How Useful is the Construct. Teoksessa International Journal of Humanities and Social Science 1:13, 55-64

Dean, Mitchell (2009) Governmentality – Power and Rule in Modern Society. Sage Publications, London

Durkheim, Émile (1985) Itsemurha : Sosiologinen tutkimus. Suomentanut Randell, Seppo. Tammi, Helsinki

Eysenbach, Gunther & Wyatt, Jeremy (2002) Using the internet for surveys and health research. Teoksessa *Journal of Medical Internet Research* 4:2 [WWW-dokumentti] <http://www.jmir.org/2002/2/e13/> (Luettu 18.8.2021)

Foucault, Michel (1980) *Tarkkailla ja rangaista*. Suomentanut Eevi Nivanka. Otava, Helsinki.

Foucault, Michel (1998) *Seksuaalisuuden historia*. Suomentanut Kaisa Sivenius. Gaudeamus, Helsinki

Gastaldo, Denise (1997) Is health education good for you? Teoksessa Alan Petersen & Robin Bunton (toim.) *Foucault, health and medicine*. Routledge, London, 216-250

Giddens, Anthony (1996) *In Defence of Sociology. Essays, Interpretations & Rejoinders*. Polity Press, Cambridge

Giddens, Anthony (1991) *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Polity Press, Cambridge

Gullichsen, Anni (2020) Tutkimus paljasti yllättävän ilmiön: Normaali-painoisena laihduttaneet lihovat usein takaisin entiselleen – Monen kannattaisi omaksua uudenlainen ajattelutapa, sanoo tutkija. [WWW-dokumentti] <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000006598545.html> (Luettu 2.9.2021)

Harjunen, Hannele (2020) Ruumiin kokoon liittyvä sukupuolittunut syrjintä. Teoksessa Mattila, Maija (toim.) *Eriarvoisuuden tila Suomessa 2020*. Kalevi Sorsa Säätiö, Helsinki

Helén, Ilpo (2004) *Hyvinvointi, vapaus ja elämän politiikka: Foucaultlainen hallinnan analytiikka*. Teoksessa Rahkonen, Keijo (toim.) *Sosiologisia nykykeskusteluja*. Gaudeamus, Helsinki, 206-236

Helén, Ilpo (2000) *Ruumiillistunut sosiologia*. Teoksessa Kangas, Ilkka (toim.) *Terveyssosiologian suuntauksia*. Gaudeamus, Helsinki, 154-175

Hirschovits-Gerz, Tanja (2008) *Suomalaisten käsityksiä riippuvuuksista – sukupuolen, iän ja yhteiskunnallisen todellisuuden vaikutuksia mielikuviin*. Tampereen yliopisto.

Huggins, Richard (2006) *The Addict's Body. Embodiment, Drug Use, and Representation*. Teoksessa Waskul, Dennis & Vannini, Phillip. (toim.) *Body*

Embodiment: Symbolic Interaction and the Sociology of the Body. Ashgate, Hampshire, 165-180

Hulmi, Juha & Laakso, Mia (2016) Rasvan lähtö ja lihasmassan säästäminen dieetillä: säästöliekki ja proteiinin merkitys. [WWW-dokumentti] <https://lihastohtori.wordpress.com/2016/03/25/dieetti-lihasmassan-saastaminen-proteiini/> (Luettu 4.8.2021)

Johansson, Thomas (2007) Täydellinen minä? : rajat vaatimuksille. Edita, Helsinki

Jokinen, Arja (2016) Diskurssianalyysin suhde sukulaistraditioihin. Teoksessa Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero. Diskurssianalyysi : Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Vastapaino, Tampere, 249-266

Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi. Suoninen, Eero (2012) Kategoriat, kulttuuri & moraalit. Vastapaino, Tampere

Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (2016) Diskurssianalyysi : Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Vastapaino, Tampere

Jokinen, Eeva, Kaskisaari, Marja & Husso, Marita (2004) Johdanto. Ruumis töihin! : käsite ja käytäntö. Vastapaino, Tampere

Julkunen, Raija (2004) Sosiaalipolitiikan ruumis. Teoksessa Jokinen, Eeva. Kaskisaari, Marja & Husso, Marita (toim.) Ruumis töihin! : käsite ja käytäntö. Vastapaino, Tampere, 17-40

Kinnunen, Taina (2001) Pyhät bodarit : yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Gaudeamus, Helsinki

Kortteinen, Matti (2000) Kohti 2000-luvun sosiaalitieteellistä ajattelua : Keskustelua Anthony Giddensin kanssa. Teoksessa Hoikkala, Tommi & Roos, J.P. (toim.) 2000-luvun elämä : Sosiologisia teorioita vuosituhannen vaihteesta. Gaudeamus, Helsinki, 32-53

Koski-Jännes, Arja, Holma, Kari, Hirschovits-Gerz, Tanja & Raitasalo, Kirsimarja (2014) Kansalaisten käsitykset addiktioiden vaarallisuudesta. Teoksessa Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina (toim.). Addiktioyhteiskunta : riippuvuus aikamme ilmiönä. Gaudeamus, Helsinki, 51-72.

Kosonen, Miia, Laaksonen, Salla-Maaria, Terkamo-Moisio, Anja & Rydenfelt, Henrik (2018) Sosiaalinen media ja tutkijan etiikka. [WWW-dokumentti] www.etiikka.fi/tutkimusetiikka/sosiaalinen-media-ja-tutkijan-etiikka/ (Luettu 12.4.2021)

Kyrölä, Katariina & Harjunen, Hannele (2007) Johdanto. Koolla on väliä! : lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli. Like, Helsinki.

Kyrölä, Katariina (2007) Valtaisat muodonmuutokset. Teoksessa Harjunen, Hannele & Kyrölä, Katariina: Koolla on väliä! : lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli. Like, Helsinki, 161-200

Kuula, Arja (2011) Tutkimusetiikka : aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino, Tampere

Lehtinen, Päivi (2018) Haluatko onnistua painonhallinnassa pitkällä aikavälillä? Älä laihduta ja syö säännöllisesti. [WWW-dokumentti] <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveempi-maailma/haluatko-onnistua-painonhallinnassa-pitkalla-aikavalilla-ala-laihdata-ja-syo-saannollisesti> (Luettu 2.9.2021)

Louhiala, Pekka (2019) Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Mitä diagnoosit ovat ja mitä väliä sillä on? [WWW-dokumentti] www.duodecimlehti.fi/duo15046 (Luettu 29.3.2021)

Lupton, Deborah (1997) Foucault and the Medicalization Critique. Teoksessa Alan Petersen & Robin Bunton (toim.) Foucault, health and medicine. London, Routledge, 187-214

Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2020. Painoindeksi/BMI-info [WWW-dokumentti] www.terveyskirjasto.fi/dlk01001. (Luettu 26.3.2021)

Maffesoli, Michel (1995) Maailman mieli : yhteisöllisen tyylin muodoista. Suomentanut Määttänen, Mika. Gaudeamus, Helsinki.

Mattila, Maija (2020) Eriarvoisuuden tila Suomessa 2020. Kalevi Sorsa Säätiö, Helsinki

Metsämuuronen, Jari (2006) Metodologian perusteet ihmistieteissä. Gummerus, Jyväskylä

Miller, Peter & Rose, Nikolas (2010) Miten meitä hallitaan? Suomentanut Suikkanen, Risto. Vastapaino, Tampere

Mäkelä, Johanna (2000) Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa Hoikkala, Tommi & Roos, J.P. (toim.) 2000-luvun elämä : Sosiologisia teorioita vuosituhannen vaihteesta. Gaudeamus, Helsinki, 201-217

Oinas, Elina (1998) Ruumiillisuuden sosiologiaa. Teoksessa Koskinen, Keijo (toim.) Sosiologisia karttalehtiä. Vastapaino, Tampere, 181-190

Oinas, Elina (2001a) Making Sense of Teenage Body: Sociological Perspectives on Girls, Changing Bodies, and Knowledge. Åbo Akademi University Press, Turku

Oinas, Elina (2001b) Ruumiita akatemiassa! Sosiaalitieteellistä välttelyä, innostusta ja teoretisointia. Teoksessa Puuronen, Anne & Välimaa, Raili. Nuori ruumis. Gaudeamus, Helsinki, 17-29

Oinas, Elina (2011) Häpeä, arki ja ruumiillisuus. Julkaisussa V Parente-Čapková & S Kainulainen (toim.) Häpeä vähän! : kriittisiä tutkimuksia häpeästä. 1.toim. Turun yliopiston taiteiden tutkimuksen laitoksen julkaisuja. UTU, Turku, 151–180.

Oksala, Johanna (1997) Foucault ja feminismi. Teoksessa Heinämaa, Sara, Reuter, Martina & Saarikangas, Kirsi (toim.) Ruumiin kuvia : Subjektin ja sukupuolen muunnelmia. Gaudeamus, Tampere, 168-190

Orford, Jim (2001) Addiction as Excessive Appetite. Teoksessa Society for the study of Addiction. Addiction 96:1, 15-31

Pajala, Outi (2007) ”Mielessä häämötti punainen mekko” : vaate, sukupuoli ja laihduttaminen Painonvartijat-yritykset ”menestystarinoissa”. Teoksessa Harjunen, Hannele & Kyrölä, Katariina: Koolla on väliä! : lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli. Like, Helsinki, 83-106

Parviainen, Jaana, Kinnunen, Taina & Kortelainen, Ilmari (2016) Johdanto. Ruumiillisuus ja työelämä : Työruumis jälkiteollisessa taloudessa. Vastapaino, Tampere

Parviainen, Jaana, Kinnunen, Taina & Kortelainen, Ilmari (2016) Loppusanat. Ruumiillisuus ja työelämä : Työruumis jälkiteollisessa taloudessa. Vastapaino, Tampere

Perälä, Riikka (2015) Valta, vastarinta ja voimaantumisen huumehoidossa. Teoksessa Autto, Janne & Nygård, Mikael. Hyvinvointivaltion kulttuuritutkimus. Gaudeamus, Helsinki, 224-245

Puuronen, Anne & Välimaa, Raili (2001) Nuori ruumis. Gaudeamus 2001, Helsinki

Puuronen, Anne (2004) Rasvan tyttäret: Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä. Nuorisotutkimusverkosto: Nuorisotutkimusseura, Helsinki

Raento, Pauliina & Tammi, Tuukka (2014) Addiktio – ristiriitainen ja vaikutusvaltainen ilmiö. Teoksessa Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina (toim.). Addiktioyhteiskunta : riippuvuus aikamme ilmiönä. Gaudeamus, Helsinki, 7-27

Roos, J.P & Hoikkala, Tommi (1998) Johdanto. Elämänpolitiikka. Gaudeamus, Tampere

Roos, J.P (1998) Mitä on elämänpolitiikka? Teoksessa Roos, J.P & Hoikkala, Tommi (toim.) Elämänpolitiikka. Gaudeamus, Tampere, 20-33

Ruckenstein, Minna (2014) Raha ja addiktiot ajan syklisessä taloudessa. Teoksessa Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina (toim.). Addiktioyhteiskunta : riippuvuus aikamme ilmiönä. Gaudeamus : Helsinki, 165-180

Ruuska, Arto & Sulkunen, Pekka (2014) Addiktiosairaus ja moraali: Lääketieteellisen alkoholiajattelun kehitys. Teoksessa Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina (toim.). Addiktioyhteiskunta : riippuvuus aikamme ilmiönä. Gaudeamus : Helsinki, 28-50

Salakari, Juhani (2001) Huumeiden merkityksistä psykiatrian kannalta. Teoksessa Onnela, Tapio (toim.) Pyhä huumesota: huumevaltiokunnan pelkoja ja utopioita. Visio : Helsinki, 97-126

Salasuo, Mikko (2014) Omistautuminen – Tapa hallita mahdollisuuksien paljoutta. Teoksessa Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina (toim.). Addiktioyhteiskunta : riippuvuus aikamme ilmiönä. Gaudeamus : Helsinki, 106-124

Shilling, Chris (2005) The Body in Culture, Technology and Society. SAGE Publications : Nottingham Trent University.

Shilling, Chris (1993) The Body and Social Theory. SAGE Publications : Nottingham Trent University.

Suominen, Jaakko, Östman, Sari, Saarikoski, Petri. Turtiainen, Riikka (2013) Johdanto. Sosiaalisen median lyhyt historia. Gaudeamus : Helsinki

Suominen, Jaakko, Saarikoski, Petri & Vaahensalo, Elina (2019) Digitaalisia kohtaamisia. Verkkokeskustelut BBS-purkeista sosiaaliseen mediaa. Gaudeamus : Helsinki

Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina (2014) Johdanto. Addiktioyhteiskunta : riippuvuus aikamme ilmiönä. Gaudeamus : Helsinki

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi 2009: Helsinki

Turner. Bryan (2008) The Body & Society. 3rd Edition. SAGE Publications : Nottingham Trent University

Uusitalo, Susanne (2014) Addiktio – uhka yksilön tahdolle vai vapaata toimintaa? Teoksessa Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina (toim.). Addiktioyhteiskunta : riippuvuus aikamme ilmiönä. Gaudeamus : Helsinki, 90-105

Valkendorff, Tiina (2014) Ruoan ja ruumiin rajat. Syömishäiriöt ja syömisen ongelmat internetkeskusteluissa. Sosiaalitieteiden laitos, Helsingin yliopisto : Helsinki

Virtanen, Anniina (2020) Näin ”pätkädieeteillä” tehdään bisnestä Suomessa – ”Hyötyvät, etteivät ihmiset saa pudotettua painoa pysyvästi”. [WWW-dokumentti] <https://www.helsinginuutiset.fi/paikalliset/1197980> (Luettu 2.9.2021)

Vähämäki, Jussi (1998) Elämänpolitiikka ja biopolitiikka. Teoksessa Roos, J.P. Hoikkala, Tommi (toim.) Elämänpolitiikka. Gaudeamus : Tampere, 128-151

Wallace, R. Jay (2003) Addiction as Defect of the Will: Some Philosophical Reflections. Teoksessa Watson, Gary (toim.) Free Will. 2.p. Oxford University Press : Oxford, 424-452

West, Robert & Brown, Jamie (2013) Theory of Addiction. Wiley Addiction Press : Blackwell

Williams Simon J & Bendelow, Gillian (1998) The Lived Body : Sociological themes, Embodied Issues. Routledge : New York.