

***Fit*-naiset hyvinvoinnin jäljillä**
Hyvinvointiin liittyvien ilmiöiden semanttinen tutkimus *Fit*-lehdissä

Sanna Saarinen
Tampereen yliopisto
Kieli-, käännös- ja kirjallisuustieteiden yksikkö
Suomen kielen tutkinto-ohjelma
Pro gradu -tutkielma
Marraskuu 2016

Tampereen yliopisto
Kieli-, käännös- ja kirjallisuustieteiden yksikkö
Suomen kielen tutkinto-ohjelma

SAARINEN, SANNA: *Fit*-naiset hyvinvoinnin jäljillä. Hyvinvointiin liittyvien ilmiöiden semanttinen tutkimus *Fit*-lehdissä.

Pro gradu -tutkielma, 79 sivua.
Marraskuu 2016

Tutkielma käsittelee *Fit*-lehtien sisältämiä hyvinvointikäsitteitä. Tutkimus perustuu oletukselle, että *Fit* pyrkii sisällöllään vastaamaan nykymaailmassa vallitsevaan ajattelutapaan, jossa hyvinvoinnin merkitys on nostettu ulkonäön edelle, mutta se ei täysin onnistu tavoitteessaan. Lehden ulkomuodon ja sisällön välillä on nähtävissä ristiriita, jonka osoittaminen on yksi tutkimuksen tavoitteista. Ulkonäkökeskeisyys on piilossa rivien välissä, vaikka sitä ei suoraan tuotaisi teksteissä ilmi. Tutkimuksen tarkoitus on myös selvittää, millainen on *Fit*-lehdissä esiintyvien naisten kanta hyvinvointia, terveyttä ja ulkonäköä käsitteleviin aiheisiin. Tätä kysymystä lähestytään analysoimalla, miten naisten elämässä tapahtuneet muutokset on kielennetty ja millaisia merkityksiä niihin sisältyy.

Tutkimusaiheen valinnan taustalla on nyky-yhteiskunnassa pinnalla oleva hyvinvointikeskustelu, joka on saanut valtavat mittasuhteet erityisesti naisten keskuudessa. *Fit* valikoitui aineistoksi, koska tutkittu ilmiö tulee loistavasti esiin alan aikakauslehdissä, jollaista *Fit* edustaa. *Fit*:in kaltaiset hyvinvointia ja terveyttä käsittelevät lehdet on suunnattu pääasiassa naislukijoille, joten tutkimuksen rajaaminen naisiin on perusteltua.

Tutkielman aineistona on Excel-taulukko, joka sisältää yhteensä 2521 riviä *Fit*-lehdistä poimittuja ilmauksia. Ilmaukset on luokiteltu yhteentoista eri kategoriaan. Kategorialuokittelun tarkoitus on auttaa huomaamaan, mitkä ilmiöt ja aiheet nousevat aineistossa keskeisiksi analyysin kannalta. Jotta saataisiin selville, miten lehdissä esiteltyjen naisten kokemat muutokset kielentyvät, ja millaisiksi naiset ne kokevat, jokainen ilmaus on luokiteltu joko negatiiviseksi tai positiiviseksi sekä kuuluvaksi muutosta edeltävään tai sen jälkeiseen aikaan naisia käsittelevien tekstien kontekstissa.

Teoriapohja tutkimuksessa on semanttinen, mutta siinä hyödynnetään myös pragmatiikan näkökulmia, sillä ilmauksen todellinen merkitys tulee esiin vasta ottamalla huomioon kielenkäyttötilanne sekä konteksti. Semanttisen ja pragmaattisen analyysin avulla pyritään löytämään pinnan alla piileviä merkityksiä, jotka paljastavat, vallitseeko muodon ja sisällön välillä oletettu ristiriita.

Tutkimuksen tavoite on saada ihmisten huomio kiinnittymään hyvinvointipuheen todelliseen luonteeseen ja sen sisältämiin ristiriitoihin.

Avainsanat: hyvinvointi, *Fit*-lehti, semantiikka, pragmatiikka, kategorialuokittelu

SISÄLLYS

1 JOHDANTO

- 1.1 Alkusanat
- 1.2 Tutkimustehtävä ja tavoitteet
- 1.3 Aineisto

2 NAISTENLEHTI TUTKIMUSKOHTENA

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

- 3.1 Affektiivinen merkityksenanto
- 3.2 Empatia
- 3.3 Kielellinen tunteenilmaisu ja evaluaatio
- 3.4 Luokan ja ryhmän käsitteet
- 3.5 Metaforat

4 MUUTOS UUDEN ELÄMÄN AVAIMENA

- 4.1 Kategorialuokittelu
 - 4.1.2 Rajatapaukset
- 4.2 Tulosten tarkastelua
- 4.3 Naiset dieettien viidakossa – ruokavaliopuhe
 - 4.3.1 Dieettihehkuttajat
 - 4.3.3 Herkuttelijat ja terveystatsit
 - 4.3.4 Urheilijat
- 4.4 Naiset selviytyjinä – käännekohtien kielentäminen
 - 4.4.1 Naiset pahan olon vankeina
 - 4.4.2 Liikunta ja ruokavalio naisten pelastajina
 - 4.4.3 Metaforat mielen kuvaajina
- 4.5 Naiset ja ulkonäköpaineet – miten ulkonäöstä puhutaan?
 - 4.5.1 Lihakset ja fyysinen kunto
 - 4.5.2 Lihavat ja laihat
 - 4.5.3 Lempeyspuhe
 - 4.5.4 *Me*-henki

5 LOPUKSI

6 KIRJALLISUUS

1 JOHDANTO

1.1 Alkusanat

Vielä muutama vuosi sitten keskustelu laihdutuksesta ja terveellisistä elämäntavoista pyöri lähestulkoon kokonaan *fitnessin* ympärillä. Media onnistui hehkutuksellaan saamaan tavalliset terveysliikkujat hamstraamaan maitorahkaa ja hikoilemaan salilla erottuvien vatsalihasten toivossa. Enää ei kuitenkaan ole muodikasta punnita annoksiaan gramman tarkkuudella, kantaa parsakaalia mukanaan pakasterasioissa tai asua kuntosalilla. Nyt kaikki haluavat *voida hyvin*.

Erilaiset virtaukset vaihtelevat yhteiskuntamme kaikilla alueilla, samalla tavalla terveelliseen elämään, ulkonäköön ja hyvinvointiin liittyvät käsitykset muuttuvat tasaisin väliajoin. Se miltä kuuluu näyttää, minkälaista ruokaa syödä ja millaista liikuntaa harrastaa ovat nykypäivänä verrattavissa vaatteisiin, joiden värit, kuosit ja mallit vaihtuvat sesongista toiseen. Mikä on tänään terveellistä, voi huomenna olla jo suorastaan myrkyllistä. *Fitness*-elämäntavan tilalle on mediassa viime aikoina noussut lempeämpi näkemys hyvän olon saavuttamisesta, jossa korostetaan oman kehon kuuntelun tärkeyttä itsensä ääri rajoille viemisen sijasta.

Mikä ei kuitenkaan koskaan muutu, on yhteiskunnassamme vallitseva asetelma, jossa naisiin iskostetaan tarve tavoitella kulloinkin muodissa olevia ruokavalioiden ja terveystuotteiden mielettömyydestä huolimatta. Keskusteluun hyvästä olostani liittyy myös aina väijäämättä keskustelu ulkonäöstä sekä siitä, millainen vartalo on kulloinkin havittelemisen arvoinen, vaikka keskustelua virallisesti käydäänkin terveyden ja hyvinvoinnin nimissä. Ruumiin paino ja koko ovat nykymaailmassa keskeisiä naisruumiin hyväksyttävyyden kriteerejä (Kyrölä 2007: 22), mikä on mielestäni erittäin huolestuttava ilmiö 2010-luvulla. Ulkonäköön ja hyvinvointiin liittyvät epäkohdat saivat minut pohtimaan naisille asetettuja paineita laajemmin, ja mistä näkökulmasta niitä mahdollisesti voisi tutkia.

Olen jo pitkään seurannut tiiviisti terveyden ja hyvinvoinnin ympärillä pyörivää keskustelua ja huomannut, miten absurdiksi se on vuosien mittaan naisen näkökulmasta muuttunut. Räjähdysmäisesti kasvanut hyvinvointibuumi on tehnyt hyvän olon tavoittelusta kilpailukentän, jossa meriitteinä toimivat mahdollisimman täyteen ahdettu treenikalenteri ja *some*-kelpoinen kuva superfoodeilla kyllästetystä *smoothie*-bowlista. Lihaksikas on uusi laiha, eikä se ole nainen eikä mikään, jos ei nosta sata kiloa penkistä. Samalla kun treenaa kuusi kertaa viikossa pitää kuitenkin

muistaa pitää kolme lepopäivää. Herkuttelukin kuuluu asiaan, mutta sitä ei voi tehdä hyvällä omallatunnolla, koska sokeri tunnetusti lihottaa tai vähintään vanhentaa ihoa.

Naisena tunnistan paineet, jotka yhteiskunta on meille asettanut. Kaikki tuntuu olevan yhtä suurta ristiriitaa: ulkoisen kauneuden korostamisen sijaan vannotaan kovaan ääneen sisäisen hyvinvoinnin nimeen, mutta silti media syyttää silmiemme eteen kuvia laihoista ja yhtä aikaa sopivan lihaksikkaista naisista. Leena-Maija Rossi (2007: 133) kommentoi osuvasti tätä ongelmaa: ideaalin ruumiin käsitteeseen liittyy hänen mukaansa ristiriita, koska kenelläkään ei ole ideaaliruumista, eikä kukaan ruumiillista ideaalia. Kun sisäistä hyvinvointia kuitenkin markkinoidaan ulkoisella olemuksella, jotain on mielestäni pahasti pielessä. Naiset on saatu tavoittelemaan paradoksia ja tästä paradoksista syntyi pro gradu -tutkielmani aihe.

1.2 Tutkimustehtävät ja tavoitteet

Nyky-yhteiskunnassa vallitseva hyvinvointi-ilmio, jossa erityisesti naiset saadaan noudattamaan hyvän olon ja terveyden nimissä milloin mitäkin ruokavaliota tai haluamaan juuri tietynlaisen vartalon, on ajankohtainen ja mielenkiintoinen tutkimuksen aihe, joka taittuu myös kielitieteellisestä näkökulmasta tutkittavaksi. Ilmiö tulee mielestäni oivallisesti esiin alan aikakauslehdissä, joiden ulkomuoto ja sisältö ovat havaintojeni mukaan lähtökohtaisesti ristiriidassa keskenään. Hyvinvointia ja terveyttä käsittelevistä lehdistä päädyin valitsemaan aineistokseni *Fit*:in, koska olen itse lukenut paljon kyseistä lehteä ja todennut, että se sisältää kiinnostavaa materiaalia esittelemäni ilmiön kielellistä tutkimusta varten.

Haluan saada selville, miten *Fit*:in kaltaisessa lehdessä esiintyvät naiset suhtautuvat terveyteen ja hyvinvointiin ja millainen lehden yleinen näkökanta on. Olen selannut omistamani lehdet hiirenkorville ja pannut merkille, että *Fit* pyrkii vastaamaan nyky maailmassa vallitsevaan ajattelutapaan, jonka mukaan terveys ja hyvä olo olisivat itsessään tavoittelemisen arvoisia asioita. Se ei kuitenkaan huomioideni perusteella onnistu täysin tavoitteessaan. Syvään iskostuneet ihanteet, joissa ulkonäön merkitys korostuu hyvinvoinnin yli, ovat oletukseni mukaan edelleen läsnä lehdissä. Pelkästään lehtien kannet, joissa poseeraa kuvankaunis ja treenattu nainen, antavat lukijalle ristiriitaisia signaaleja siitä, että kauneuden kuuluisi kummuta sisäisestä hyvinvoinnista. Lehden nimi sisältää myös ulkonäköön viittaavia aineksia, sillä suoraan suomennettuna se tarkoittaa jotakuinkin hyvää ja timmiä ulkomuotoa.

Tutkimukseni tarkoitus on osoittaa ristiriita, joka syntyy lehtien tarjoaman sisällön ja kielellisen todellisuuden välille. Ristiriita piilee oletukseni mukaan siinä, että lehtien pintarakenteen alla asenneilmasto on aivan jotain muuta kuin se päällepäin antaa ymmärtää. Laihuuden ja kauneuden ihannoiti ei välttämättä tule suoraan esiin teksteistä, mutta se elää pinnan alla ja näkyy muutoskeskeisyytenä. Jutuissa on nähtävissä selkeä yhteinen linja, joka pysyy samana lehdestä toiseen: muutos esitetään avaimena parempaan elämään. Muutos voi liittyä esimerkiksi ruokavalioon tai johonkin oivallukseen lehdessä esiteltävien naisten elämässä.

Teksteistä ilmi tulevaa muutosilmiötä yhdistää havaintojeni mukaan se, että lähes kaikki negatiivinen liitetään aikaan ennen muutosta, kun muutoksen jälkeinen tilanne sisältää puolestaan positiivisiksi mielletäviä asioita. Naiset eivät ole syystä tai toisesta tyytyväisiä itseensä tai elämäänsä. Haluankin siis selvittää, millaisilla kielellisillä keinoilla jaottelu saadaan aikaan ja mitkä asiat rinnastetaan negatiivisiksi ja mitkä positiivisiksi naisten elämässä. Kielellisillä keinoilla viitataan semanttisella analyysillä esiin saatavia ilmiöitä, kuten esimerkiksi metaforista kielen käyttöä, jonka avulla todellinen merkitys paljastuu. Uskon, että muutosta tutkimalla, pääsen käsiksi mahdollisiin ristiriitoihin, joita rakenteen ja sisällön välillä piilee.

Hypoteesini on, että teksteissä esiin nousevan muutosilmiön taustalla on keino saada lukija haluamaan muutosta myös omassa elämässään. Jutuissa esitellyt naiset toimivat eräänlaisina esikuvina ja heidän kauttaan muutos näyttää konkreettisesti saavutettavalta. Kun lukija kaipaa elämässään muutosta, hän tarvitsee siihen vinkkejä, joita *Fit* tarjoaa. Uskon, että paremman myynnin tavoittelu voi olla syy lehden muutoskeskeiselle ilmapiirille. *Fit* on voittoa tavoitteleva aikakauslehti, joten kyyninen ja taloudellinen selviytymisvietti luo takuulla ristiriitaisia asetelmia teksteihin, jos niiden avulla herätetään lukijan kiinnostus ja siten taataan lehtien myynti.

Puhuttelulla ja muilla retorisisilla keinoilla on oma roolinsa lukijan osallistamisessa. Oletan, että niiden avulla luodaan yhteenkuuluvuuden tunnetta lehden ja lukijoiden välille ja vahvistetaan vastakkainasettelua treenaavien ”*Fit*-naisten” ja lukijakunnan ulkopuolisten kanssa. Uskon, että yhteishengen luominen on yksi keino varmistaa, että lukija ostaa lehden uudestaan, koska tuntee itsensä hyväksytyksi ja joukkoon sopivaksi.

Analyysissa pyrin semanttisen analyysin avulla löytämään ilmauksiin kätkeytyviä merkityksiä ja siten etsimään vastauksia siihen, mikä *Fit*-lehden ja siinä esiteltyjen naisten kanta hyvinvointiin on. Luokittelen aineiston ensin kategorioihin, minkä tarkoitus on helpottaa analyysivaihetta, sillä kategoriat kertovat, mitä asioita kannattaa nostaa analyysissa tarkastelun kohteiksi.

Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. **Onko lehtien esittämä näkemys hyvinvoinnista ja ulkonäöstä ristiriidassa kielellisen toteutuksen kanssa?**
2. **Miten lehdessä esitellyt naiset suhtautuvat ulkonäköön ja hyvinvointiin?**
3. Millaisia naisten kokemat muutokset olivat?
4. Miten muutosilmiö kielennetään ja mikä sen merkitys on?
5. Onko niin sanottujen ”tavallisten naisten” ja huippu-urheilijoiden ulkonäkö- ja terveyskäsitelyksissä eroja?
6. Mikä on *me*-hengen luomisen ja puhuttelun funktio teksteissä?

1.3 Aineisto

Fit kuuluu Suomen luetuimpiin terveys- ja hyvinvointilehtiin. Se on urheilu- ja treenivinkkeihin keskittyvä hyvänolon ja terveellisen elämän puolestapuhuja, jonka tavoite on tarjota inspiraatiota ja samastumispintaa terveydestä, liikunnasta ja hyvinvoinnista kiinnostuneille naisille. *Fit* kuvaa itseään Suomen suosituimmaksi liikunnan ja hyvinvoinnin mediaksi. *Fit*:in levikki- ja lukijamäärä on noussut huimasti muutaman vuoden aikana (www.mediakortit.fi), mikä kielii onnistuneesta konseptista. Lehti on suunnattu pääasiassa naislukijoille, joita lukijoista on peräti 80 % (www.mediakortit.fi). Tämän vuoksi on perusteltua, että tutkin lehteä naisten näkökulmasta ja jätän mieslukijat kokonaan huomioimatta tutkimuksessani. *Fit*-lehden sisältöjä kuvaillaan aikakauslehtiä esittelevällä Mediakortit-sivustolla asiantunteviksi, mutta kepeällä tavalla kirjoitetuiksi, mikä tukee ajatuksiani siitä, että lehti sisältäisi perinteisiä, naisille suunnattujen aikakauslehden piirteitä eli kevyitä ja ulkonäkökeskeisiä aiheita.

Fit ilmestyy kerran kuukaudessa, lukuun ottamatta muutamaa erikoisnumeroa, joissa yksi lehti ilmestyy kahden kuukauden ajanjaksolla. Aineistonani käytän omistamiani numeroita 1-2/2016, 12/2015, 11/2015, 10/2015, 9/2015, 7-8/2015, 6/2015, 5/2015, 3/2015, 11/2014 ja 9/2014. Valitsin numerot siten, että aloitin tuoreimmasta lehdestä ja siirryin seuraavaan niin kauan kuin aineistoa tuntui olevan riittävästi. Kolme viimeistä numeroa (3/2015, 11/2014 ja 9/2014) päädyin valitsemaan mukaan, koska niissä henkilöhaastattelut käsittelivät tutkimuskysymysteni kannalta mielenkiintoisia teemoja ja halusin aineistosta mahdollisimman monipuolisen.

Aivan jokaista sanaa en tietenkään voinut ottaa mukaan tutkimukseeni, joten aineiston rajaaminen oli välttämätöntä myös lehtien sisällä. Tutkimukseni kannalta hedelmällisimpiä tekstejä *Fit*-lehdissä ovat henkilöesittelyt, joissa haastatellaan ja esitellään lukijalle liikunnan ja terveyden näkökulmasta kiinnostava nainen. Naiset vaihtelevat kuuluisista huippu-urheilijoista tavallisiin naisiin, joiden elämässä liikunta ja hyvinvointi ovat jollain tavalla läsnä. Käytän tutkimuksessani seuraavia juttuja, jotka sisältävät henkilöhaastattelun: *Kuukauden Henkilö, Mitä söin tänään* ja *Käännekohdassa*.

Kolmen suuremman reportaasityyppisen haastattelutekstin lisäksi lehdissä on useita pienempiä kirjoituksia, joissa esitellään liikunnallisia ja terveystietoisia naisia. Esimerkiksi *Fitspiraatio*-nimisessä lyhyessä esittelyssä liikunnasta ja hyvästä olostu inspiroitunut nainen jakaa tarinansa lukijoille. *Fitspiraatio*-jutuissa ulkonäkö on keskeisessä osassa naisten kertomuksia, joten ne ovat kiinnostavaa materiaalia aineistooni. Ne poimin numeroista: 9/2015, 6/2015 ja 7-8/2015. *Fitspiraatio*-juttujen lisäksi otin mukaan vielä *Selviytyjä*-nimiset jutut numeroista 9/2014 ja 11/2014 sekä *Käännekohdassa*-tarinan lehdestä 3/2015, koska niissä muutos parempaan tuli selkeästi ilmi tekstistä.

Loppujen lopuksi aineistooni päättyi vielä kolmen erilaisen urheilijanaisten ruokavaliota käsittelevä juttu numerosta 11/2014 sekä vartaloa työssään käyttävien naisten haastattelut lehdestä 9/2014 sillä perusteella, että niissä oli kielennetty ruokavalioon ja ulkonäköön liittyviä asioita, ja ne edustavat hyvin koko *Fit*-lehden tyyliä, eli niiden mukaan ottaminen ei vääristä tuloksia. Yksittäisiä treenausvinkkejä sisältäviä juttuja otin aineistooni mukaan muutaman, koska niissä ulkonäkö on keskeisessä asemassa ja ne ovat myös edustava otos kaikista *Fit*-lehden treenivinkkijutuista.

Olen joutunut tietoisesti jättämään paljon materiaalia tutkimuksen ulkopuolelle. Aineisto olisi kasvanut liian suureksi ja hallitsemattomaksi, jos olisin tarttunut jokaiseen pieneen juttuun tai mielenkiintoiseen otsikkoon. Rajaaminen henkilöhaastatteluihin ja muutamaankin yksittäiseen lyhyempään juttuun, jotka edustivat juttutyyppeään, tuntui luontevalta. Olen siis karsinut jutut, joissa esitellään esimerkiksi uusia treenivaatteita ja mainokset, koska ne eivät anna materiaalia tutkimusongelmani ratkaisemiseksi.

Halusin myös ottaa mahdollisimman monta eri lehteä mukaan, jotta aineisto olisi monipuolinen ja tulokset vertailukelpoisia. Näin ollen yksittäisen lehden liian yksityiskohtainen tarkastelu olisi mahdotonta myös ajankäytön näkökulmasta. Uskon, että valitsemistani jutuista saan tarpeeksi materiaalia tutkiakseni muutoksen kielentämistä ja naiskuvan muodostumista.

2 NAISTENLEHTI TUTKIMUSKOHTENA

Naistenlehtiä on syytetty kaupallisuudesta ja naiskuvan kapeudesta (Pitkänen 2011: 1), eikä niitä ole pidetty vakavasti otettavina tutkimuskohteina. Naistenlehtien sisällöt ovat usein ristiriitaisia ja ihmisillä on erilaisia käsityksiä niiden arvosta. Nämä syyt vaikuttivat osittain taustalla, kun valitsin *Fit*:in kaltaisen aikakauslehden aineistokseni. Minua kiinnostaa selvittää, edustaako *Fit* perinteistä naistenlehteä, jossa asioita käsitellään kepeällä otteella, sillä sen ulkoinen olemuksesta ja otsikoinnin tyylistä saa sellaisen ensivaikutelman.

Aikakauslehti on yksi nyky-yhteiskuntamme lukuisista *mediumeista*. Sana juontuu latinasta, joka tarkoitti kielessä ”keskimmäistä” tai ”keskellä olevaa”. Laajassa merkityksessä erotuksena *mediasta* medium tarkoittaa jotakin välittävää tahoja, joka mahdollistaa viestinnän (Lehtonen 1996: 74). Suppeampi nimitys media viittaa taas teknologiseen kehitykseen, joka laajentaa viestinnän kanavia. Mediumit ovat ihmisen kommunikaation välikappaleita, jollaisena myös *Fit* toimii keräten sivujensa ääreen urheilusta ja hyvinvoinnista kiinnostuneet lukijat.

Median roolimalleja kritisoidaan edelleen siitä, että se antaa lukijoilleen vaikutteita käyttäytyä sisäistämänsä sisällön tavoin (Pitkänen 2011: 13). Uskon, että *Fit* toimii juuri näin, eli se antaa tietoisia neuvoja syödä tai liikkua tietyllä tavalla. Se, edistävätkö kaikki neuvot todella lukijoiden terveyttä ja hyvän olon saavuttamista, on hiukan kyseenalaista.

Aikakauslehtiä on käytetty aineistona aiemmissa tutkimuksissa jonkin verran. Hanna Pitkänen on tutkinut *Eeva*-lehtien henkilöhaastattelujen naiskuvaa pro gradussaan *Suomalainen nainen Eeva-lehden henkilöhaastatteluissa vuosina 1967 ja 2007*, mutta tutkimus perustuu tekstianalyysiin ja näkökulma on naisten toimijuudessa, joten tutkimus on monella tapaa erilainen kuin omani.

Naisia on myös tutkittu ahkerasti erilaisista näkökulmista ja Anna-Kaisa Kulmala on tehnyt aiheesta tutkimuksen niin ikään aikakauslehtiaineistosta: *Perheenemännästä naisasianaiseen - Kotilieden naisen nimeäminen ja sen muutos vuosina 1955 ja 1975*. Noora Niemelä on tehnyt sanasemanttisen tutkimuksen urheilijoiden nimeämisestä ja referoinnista: *Urheilijoiden nimeämisen ja referoinnin sanasemanttinen tutkimus MTV3:n Vancouverin talviolympialaisten verkkouutisoinnissa*, mutta hän on käyttänyt aineistonaan verkkouutisia ja tutkimuksen kohteena ovat myös miehet. Satu Verho on tutkinut pro gradu -työssään yleisurheilijoiden nimeämistä ja

luonnehtimista lehtiteksteissä: *Yleisurheilijoiden nimeäminen ja luonnehtiminen lehtiteksteissä*. Vaikka tutkimukseni aineistona on aikakauslehti, se eroaa aiemmista tutkimuksista siten, että se ei keskity naiskuvan tutkimukseen eikä naisten nimeämiseen vaan naisten käsityksiin hyvinvoinnista. *Fit*-lehteä ei ole myöskään aiemmin käytetty pro gradu -tutkielman aineistona.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Affektiivinen merkityksenanto

Metodin ja oppisuunnan valintaan vaikuttaa luonnollisesti se, mitä tutkii. Tarkoitukseni on selvittää, millaisia merkityksiä yksittäisten ilmausten ja toisaalta kokonaisten lauseiden takana piilee, jotta saisin selville lehden ja siinä esiintyvien naisten kannan hyvinvointiin. Tutkimukseni vaatii siis empiiristä lähestymistapaa.

Teoriani perusta on **semantiikassa**, joka tutkii sanojen merkitysten ja niiden muutosten ohella myös lauseiden merkityksiä. Otan tutkimukseeni kuitenkin hieman laajemman lähestymistavan merkitykseen Matti Larjavaaran (2007) ajatuksia mukailen. Sanojen ja lauseiden merkityksiä on mahdotonta analysoida ottamatta huomioon tilannetta, jossa niitä käytetään. **Pragmatiikka** on kielitieteen ala, joka on kiinnostunut tutkimaan, miten kontekstin huomioon ottaminen vaikuttaa merkityksen muodostumiseen. Larjavaaran (2007: 27-28) mukaan semantiikkaa ja pragmatiikkaa ei voi pitää vastakohtina, vaan ne päinvastoin täydentävät toinen toistaan, sillä kaikella semanttisella tiedolla on aina vastineensa konkreettisessa kielenkäyttötilanteessa. Esimerkiksi lause ”*Minua tönäisi auto*” on informatiivinen kuulijalle vain siten, että hän tietää lauseen sisältävän objektin, verbin ja subjektin. Kuulija ei kuitenkaan opi mitään uutta, ellei lausetta ankkuroida kielenkäyttötilanteeseen, jossa kuulija voi kontekstin ja kommunikaatiotilanteen avulla saada lisätietoa. Semantiikan ja pragmatiikan kiistattoman yhteyden vuoksi Larjavaara (2007: 28) on lanseerannut termin **pragmasemantiikka**, joka korostaa koodin käytettävyyden edellytyksiä ja sen kehittymistä käytön edellyttämällä tavalla. Käytän tutkimukseni teoreettisista lähtökohdista tätä nimitystä.

Kaikissa tekstilauseissa, joista Larjavaara käyttää myös nimitystä käyttölause (Larjavaara 2007: 25), on ankkuroituva informatiivinen merkitys, eli lause liittyy johonkin ilmaisijaan tai viittaa johonkin tunnistettavaan entiteettiin. Kun viestijä pyrkii vuorovaikutuksessa ilmaisemaan jotain tietoa, hänen on valittava koodin tarjoamista keinoista tilanteeseen sopivimmat, jotta asia menisi parhaiten perille. Viesti täytyy mukauttaa, eli adaptoida vastaamaan kuulijan tietoja ja muita valmiuksia. Pragmatiikka on ala, joka erikoistunut tutkimaan näitä kontekstuaalistamisen keinoja, muotoja ja motiiveja (Larjavaara 2007: 26). *Fit*-lehti on omanlainen kontekstinsa, jossa lukijalla oletetaan olevan tietynlaista tietoa alan sanastosta ja lehden juttutyyppeiden tuntemusta. Semantiikka

puolestaan keskittyy luetteloimaan ja analysoimaan koodiin kertyneitä ilmaisutyyppisiä ja muotoja, joita voi soveltaa aina ankkurointiin yhdistyvässä adaptaatiossa (Larjavaara 2007: 26). Pragmatiikan ja semantiikan yhdistäminen omassa tutkimuksessani on siis perusteltua.

Semanttinen ja pragmaattinen analyysi täytyy aloittaa kielen tunnistettavista merkeistä eli lekseemeistä (Larjavaara 2007: 57). Semantiikka yksin jakautuu **leksikaaliseen semantiikkaan** eli sanasemantiikkaan ja **lausesemantiikkaan**. Leksikaalinen semantiikka tutkii yksittäisten sanojen merkityksiä, ja se on tärkeä analyysini väline. Se keskittyy paradigmaattisten merkityssuhteiden eli kielijärjestelmän rakenteen ja sen osien välisten suhteiden tutkimukseen.

Lausesemantiikka on leksikaalisen semantiikan ohella myös erittäin tärkeä väline analyysissäni. Nämä kaksi teoriaa eivät sulje toisiaan pois, ja esimerkiksi John Lyons (1981: 140) toteaa, ettei yhtä voida laskea ottamatta huomioon toista. Lyons viittaa tällä siihen, että lauseen merkitys voi olla yhden ainoan sanan merkityksestä kiinni. Lausesemantiikan keskeinen tarkastelun kohde onkin, miten merkitykset muotoutuvat sanoja yhdisteltäessä. Sanat saavat kuitenkin merkityksensä vasta lopullisessa kontekstissään ja lauseiden merkitys riippuu puolestaan siitä, minkälaisia sanoja siinä esiintyy. (Niemelä 2011:15).

Lauseet ovat aina ainutkertaisia, mutta sanat puolestaan ovat kielen järjestelmään vakiintuneita merkkejä (Koski 1992: 115). Ainutkertaisuus ja vakiintuneisuus erottavat lauseen ja sanan merkityksen tulkinnan toisistaan. Lauseella on puheessa ja kirjoituksessa tyypillisesti vain yksi merkitys, se minkä puhuja on sille tarkoittanut. Lause voi olla kuitenkin kaksitulkintainen silloin, kun puhujan tarkoittama tarkoite on olemassa sekä reaali maailmassa että puhujan mielikuvituksessa: esimerkiksi lause ”*Pekka suuteli tulevaa vaimoaan*” on kaksitulkintainen, sillä Pekka voi ajatella oikeassa maailmassa todella olemassa olevaa vaimoa tai naista, josta myöhemmin tuli hänen vaimonsa. Kaksitulkintaisuus johtuu siitä, että jotkin ajatustoimintaa kuvaavat verbit ovat mahdollisia vain jos ajateltava asia on totta, mutta toiset eivät edellytä ajatuksen totuudellisuutta. Tällaiset lauseensisäiset totuusehdot ovat lausesemanttisia kysymyksiä, eivät sanasemanttisia, vaikka merkitys riippuu yhdestä sanasta (Koski 1992: 116). Tarvitsen siis sekä lausesemantiikkaa että sanasemantiikkaa analyysini tueksi.

Kun siirrytään kielen symbolisista yksiköistä syvempään analyysiin, merkityksen sisällä on erotettavissa erilaisia aineksia. On merkityksen kannalta eri asia, puhutaanko *fitness-kaunottaresta* vai *fitness-kisaaajasta*, vaikka puhuja molemmilla termeillä viittaisi samaan henkilöön. Ilmauksen merkitys jaetaan kahteen osaan: se koostuu **denotatiivisesta** eli viittaavasta merkityksestä sekä siihen liittyvistä **assosiatiivisista** merkityksistä eli liitännäismerkityksistä. Sanalla *fitness-kisaaaja* on

pelkästään denotatiivinen merkitys, koska se viittaa neutraalisti tarkoitteeseensa. *Fitness-kaunotar* puolestaan sisältää saman denotatiivisen merkityksen kuin *fitness-kisaaja*, jos ilmauksia siis käytetään puhuttaessa samasta lavalla poseeraavasta naisesta. *Fitness-kaunotar* sisältää kuitenkin myös assosiatiivisen merkityksen, joka on tässä tapauksessa arvottava, sillä puhuja ottaa *kaunotar*-adjektiivilla kantaa kisaajan ulkonäköön.

Geoffrey N. Leech (1981: 9-23) on jakanut sanaan tai muuhun kielelliseen ilmaukseen liittyvät assosiatiiviset merkitykset viiteen lajiin, joiden avulla merkityksen selittäminen saa syvyyttä. Ensinnäkin sanalla voi olla **konnotatiivisia** merkityksiä eli sivumerkityksiä, johon liittyy kaikki sanaan assosioituvat lisämerkitykset. Roland Barthes, filosofinakin tunnettu kielitieteilijä, loi tämän termin, kun hän kiinnitti huomiota merkkien ja niiden käyttäjien väliseen vuorovaikutukseen merkityksen muodostumisessa. Termi kuvaa syntyvää merkitystä, kun merkki kohtaa käyttäjänsä tiedot ja valmiudet.

Kun denotaatio on merkin välittämä kirjaimellinen merkitys, jonka voi etsiä vaikkapa sanakirjasta, konnotaatioita on huomattavasti vaikeampi luetteloida. Barthesille konnotaatio tarkoitti kaikkia kulttuurisia, historiallisia ja symbolisia merkityksiä, joita sanoihin tai teksteihin liitetään (Lehtonen 1996: 110). Konnotatiivinen lisämerkitys on esimerkiksi sanalla *neekeri*, jota on historiallisesti käytetty yleisesti tummaihoisesta ihmisestä, mutta nykyään sillä on negatiivinen konnotaatio. **Pejoratiivisuus**, joka tarkoittaa halventavaa ja aliarvostavaa sävyä, liittyy kiinteästi konnotaatioon. Esimerkiksi sanalla *ryssä* on voimakas kielteinen konnotaatio, jollaista sanassa *venäläinen* ei ole. (Larjavaara 2007: 139).

Konnotatiivisen merkityksen ohella ilmauksen merkitykseen voi kytkeytyä erilaisia **tyylisävyjä** (Kangasniemi 1997: 13). Se, nouseeko sana tai ilmaus tyyliltään kohosteiseksi, riippuu siitä, missä tilanteessa sitä käytetään. Esimerkiksi *hiilari*-nimitys sanasta hiilihydraatti on lyhenne ja selkeästi epämuodollinen ilmaus, joka ei sopisi esimerkiksi viralliseen terveyttä käsittelevään lausuntoon.

Heijastusmerkityksestä puhutaan silloin, kun tiettyyn sanaan liittyy tabuja, ja sen käyttöä saatetaan siksi kartella. Tästä kuuluisa esimerkki on verbi *panna*, joka on hyvin väritynyt erityisesti nuorison kielenkäytössä (Kangasniemi 1997: 14). Ilmauksiin voi liittyä myös **kollokatiivisia merkityksiä** eli myötämerkityksiä, jolloin kielenkäyttäjät olettaa tiettyjen sanojen sopivan tiettyihin tilanteisiin paremmin kuin toiset tai liittyvän yhteen toisen sanan kanssa. Esimerkiksi *komea*-sanaan yhdistetään lähes aina maskuliinisia piirteitä, joten sen yhdistäminen naiseen voi herättää hämmennystä.

Tutkimukseni kannalta olennaisin liitännäismerkitys on **affektiivinen merkitys** eli tunnesävy, joka ilmaisee kielenkäyttäjän asenteita ja tuntemuksia. Monet sanat eroavat tunnelataukseltaan tosistaan, vaikka niiden denotatiivinen merkitys olisi tismalleen sama (Kangasniemi 1997: 13). Esimerkiksi sanat *lihava*, *ylipainoinen* ja *läski* viittaavat kaikki henkilöön, jolla on ylimääräisiä kiloja kannettavanaan, mutta riippuen kielenkäyttäjän taustasta, sanat saavat erilaisen merkityksen. On siis tärkeää muistaa, että jokaisella yksilöllä on erilainen affektiivinen merkitys sanoille ja vain henkilö itse tietää ”oikean” affektiivisen merkityksen, joka sanaan sisältyy. Koska jokaisella yksilöllä on omat affektiiviset merkitykset sanoille, se tekee niistä vähiten konkreettisen semantiikan analyysin alan. Semanttinen analyysi affektiivisistä merkityksistä ei silti ole hyödytöntä, sillä tutkija voi omien päätelmien kautta tehdä uutta analyysia sanojen käytöstä.

Larjavaaran tapa jakaa kielen merkit semanttisiin lajeihin eroaa hiukan Leechin jaottelusta, mutta hänellä on kiinnostava näkökulma affektiivisistä merkityksistä. Larjavaara jakaa kielen merkit semanttisiin lajeihin sillä perusteella, että jokaisella kielellä on jokin hallitseva yksilöllinen ja samalla jotain semanttista tyyppiä edustava merkitys (Larjavaara 2007: 181). Larjavaaran jaottelussa on 17 semanttista lajia, joista oman tutkimukseni kannalta olennaisia ovat denotatiiviset merkit, relatiivis-denotatiiviset merkit, koloratiivis-denotatiiviset merkit sekä **affektis-denotatiiviset merkit**, joita esiintyy aineistossani paljon. **Affektiivisuuden** Larjavaara määrittelee affektis-denotatiivisten merkkien kohdalla luonteenomaiseksi myönteiseksi tai kielteiseksi emotionaaliseksi tai moraaliseksi suhtautumiseksi johonkin kohteeseen. Suhtautuminen voi sijoittua myönteisen tai kielteisen välille, kunhan se on emotionaalista tai moraalista. Esimerkiksi huvittuneisuutta ei aina tulkita myönteiseksi (Larjavaara 2007: 189).

Affektis-denotatiiviset sanat ovat funktiomerkitykseltään samanlaisia adjektiiveja ja laatuadverbeja kuin vastaavat denotatiiviset, relatiivis-denotatiiviset ja koloratiivis-denotatiiviset sanat. Denotatiiviset merkit ilmaisevat olioiden ja ilmiöiden luonnollisia luokkia ja niillä on tarkkarajainen ekstensio, esimerkiksi sanoilla *hiilihydraatti* ja *hyvinvointi* on tarkasti rajattu kohde, johon niillä viitataan. Relatiivis-denotatiiviset merkit puolestaan liittyvät adjektiivien ominaisuuteen olla suhteellisia, eli ei ole esimerkiksi olemassa mitään absoluuttista määritelmää lihavuudelle. Koloratiivis-denotatiiviset merkit taas kytkeytyvät kahteen ilmiöön: onomatopoeettisuuteen ja deskriptiivisyyteen, eli kyse on sellaisista sanoista kuin *kipittää* ja *kaakattaa*. (Larjavaara 2007: 185-189). Deskriptiivisiä ovat onomatopoeettiset ja muut äänteellisesti motivoituneet sanat. Ne ovat luonteeltaan ekspressiivisiä ja välittävät puhujan tai kirjoittajan tunteita, tuntemuksia tai vaikutelmia (VISK § 154). Affektis-denotatiiviset merkit toimivat siis samalla tavoin kuin edellä mainittujen lajien sanat, mutta konnotaation suhteen tulee ottaa huomioon muutama seikka.

Affektisuudella on yhteyksiä konnotatiivisuuteen, mutta konnotatiivisuudessa on ennen muuta kyse denotatiivisuudesta, johon sekoittuu myönteistä tai kielteistä asennoitumista. Esimerkiksi edellä mainitsemani esimerkki *ryssäksi* haukkumisesta on denotatiivinen ilmaus, johon liittyy negatiivinen sävy. Affektis-denotatiivisia sanoja sen sijaan käytetään ensisijaisesti ilmaisemaan suhtautumista, vaikka ne lausetasolla ovatkin selviä adjektiiveja. (Larjavaara 2007: 189). Larjavaara (2007:190) erottaa puhtaasti affektiset sanat, kuten *hyi* ja *yök* affektis-denotatiivisista sanoista niiden ekstension perusteella, sillä voidaan ajatella, että on olemassa ikävien olioiden ”luokka”, johon viitata.

Affektis-denotatiiviset merkit ovat ainakin osittain määrittymättömiä, eikä niillä ole mitään selviä prototyypppejä. Tämä johtuu niiden subjektiivis-elämyksellisestä luonteesta, eli ei ole mitään tyypillistä ikävää asiaa tai ilmiötä, eivätkä affektis-denotatiiviset sanat muodosta ryhmänä mitään keskeistä sanastoa (Larjavaara 2007: 190). Esimerkiksi affektis-denotatiivinen adverbi on *pahasti*, substantiivi *iljetys* ja verbi puolestaan *etoo*. Kielessämme ei siis ole esimerkiksi tyypillistä hyvää makua ilmaisevaa sanaa, vaan tämän voi ilmaista hyvin monella tavalla.

Merkityksen voi rajata vain ympäripyöreästi, mutta ennen kaikkea positiivisen ja negatiivisen piirteen käyttö on Larjavaaran (2007:190) mukaan kehällistä. On vaikea sanoa, onko *hyvä* jotain erityisempää kuin *positiivinen* tai *paha* spesifioivampaa kuin *negatiivinen*. Ilmauksen merkitys on siis riippuvainen siitä, kuka sitä käyttää ja missä tilanteessa. Lopulta kaikki voidaan esittää kontekstista riippuen affektiivisessä merkityksessä.

3.2 Empatia

Affektiivisellä merkityksenannolla synnytetään lukijoissa **empatiaa**. Empatia on monitieteellinen termi, joka ei ole vanhastaan kuulunut kielitieteen käsitteistöön, mutta sillä on myös yhteys kieleen ja kielitieteelliseen analyysiin.

Empatia on kognitiivisesti monimutkainen prosessi, joka saa meidät asettumaan toisen henkilön asemaan. Esa Itkonen, joka on korostanut empatian käsitteen tärkeyttä kielitieteessä, viittaa käsitteellä tietoisuuteen kielitieteellisestä normista. On siis oltava välivaihe, jossa X ei vielä merkitse Y:tä, mutta ymmärrämme kuitenkin että X:llä tarkoitetaan Y:tä. (Herlin ja Visapää 2011:19). Ymmärrys edellyttää empatiaa ja normi syntyy vasta, kun empaattinen ymmärrys merkityksen vakiintuessa konventionaalistuu.

Fennistiikassa empatian käsitteeseen liittyvät termit tunnistaminen ja samastuminen. Termeillä tarkoitetaan sitä, että vastaanottaja kutsutaan tunnistamaan kuvatut asiantilat oman maailmankokemuksensa perusteella. (Herlin ja Visapää 2011: 21). Eli puhuja kuvailee tilanteen, näkökulman tai mielipiteen, jotka toivoo kuulijan tunnistavan ja sitä kautta samastuvan niihin.

Nollapersoonana on yksi kielen keino, jolla kirjoittaja tai puhuja voi tarjota vastaanottajalle mahdollisuuden tunnistaa kuvaamansa tilanteen ja samastua siihen. Nollapersoonan voima perustuu yksinkertaisesti siihen, että lieventämällä suoraa käskyä nollapersoonaiseksi ilmaukseksi, ehdotukseen tai tarjoukseen ei ole yhtä helppoa vastata kieltävästi. Koska lauseesta puuttuu subjekti, se tarjoaa paikan, johon puhetilanteen osallistujat voivat halutessaan astua.

3.3 Kielellinen tunteenilmaisu ja evaluaatio

Kielellinen tunteenilmaisu jaetaan tunnusmerkkiseen ja tunnusmerkittömään (Larjavaara 2007: 454). Lyonsin (1981: 141) tapa jaotella lausumat on erotella ne kuvaileviin (*descriptive*) ja ei-kuvaileviin (*non-descriptive*). Kuvailevuus on toteamusten ja (mielipiteen) ilmausten ominaisuus, kun taas ei-kuvailevat ilmaukset liittyvät muihin puheakteihin, kuten huudahduksiin ja parahduksiin. Esimerkiksi huudahdus ”*Voi taivas!*” on perinteisesti kielitieteessä erotettu omanlaiseksi ilmaukseksi erotuksena esimerkiksi kannanotoista ja kysymyksistä. Kyseinen päivitely ei kuvaa lausujan tunteita tai mielentilaa, mutta sen sijaan lause ”*Pekka on kauhuissaan*” tekee niin. Kyseistä huudahdusta ei voi yhdistää sitä vastaavaan toteamukseen, jossa on kuvaileva sisältö (vrt. ”*Voi taivas olen peloissani!*”).

On olemassa kysymyksiä ja kannanottoja, jotka myös ovat huudahduksia, eli huudahdus on ennen kaikkea tapa ilmaista puhujan tai kirjoittajan tunteita, mielipiteitä ja persoonallisuutta. (Lyons 1981: 141-142). Tunnusmerkillisessä ilmaisussa merkit ilmaisevat äänensävyjen tapaan eksplisiittisesti tunnetta affektiiviseen koodiin pohjautuen, esimerkiksi huudahdukset *hui* ja *auts*.

Tunnusmerkittömässä ilmaisussa puolestaan mikään ei erota ilmaisua pelkästä kuvailusta (Larjavaara 2007: 454). Tunnusmerkitön vastine tunnusmerkkiselle ilmaisulle ’auts’ olisi esimerkiksi seuraavanlainen: ”*Pekkaa sattui jalkaan*”. Tyypillistä tämän ilmaisutavan lauseille on, että ne ovat ulkoisesti neutraaleja representatiivistyyppejä, joilla kuvataan muiden tunteita. Tämä ilmaisutyyppi on yleinen aineistossani, koska toimittajien ääni kuuluu teksteissä paljon juuri henkilöiden tunteiden kuvailuna: Esimerkiksi lause: *Anniinalla oli jo pitkään ollut paha olla*. (Fit

12/2015). Tällainen lause on täysin representatiivinen ja propositionaalinen, eikä siis lainkaan subjektiivinen. Anniinan paha olo voitaisiin periaatteessa todentaa esimerkiksi psykologin lausunnolla, mutta lauseen totuusarvo ei siis selviä muuten kuin kokemuseräisesti. Jos lause muutettaisiin puhujan persoonan mukaiseksi, lausuma olisi kaksitulkintainen, eli se olisi tulkittavissa todeksi tai epätodeksi riippuen puhujaa koskevasta tilanteesta (Larjavaara 2007: 458). Ihminen voi tunnusmerkkisen ilmaisun lisäksi (”*Iiik!*”) kuvata tunteitaan sanallisesti (”*Minua pelottaa*”), mutta väitteiden tueksi on mahdotonta etsiä todistusaineistoa. Joudun siis tulkitsemaan lauseita sen mukaan, että ne ovat *Fit*-lehden kontekstissa tietyllä tavalla motivoituja, eli puhujalla on halu tulla ymmärretyksi hyvinvointiaiheita käsittelevän aikakauslehden sisällä (Larjavaara 2007: 458 ja 53).

Henkilön ja hänen persoonansa välille on mahdotonta vetää rajaa, joten on syytä ottaa käyttöön termi, jota Lyons (1981: 142-143) kuvaa nimellä ”itseilmaisu” (*self-expression*). Lyons viittaa sillä kaikkeen ilmaisuun, joka sopii ”itseilmaisu”-termin alle. Yksi näistä ilmaisun aloista on *affective meaning* eli affektiivinen merkityssävy, jota käsitelin luvussa 3.1 liitännäismerkitysten yhteydessä.

Itse käytän tässä tutkimuksessa ”itseilmaisun” sijasta nimitystä **evaluaatio**, kun viitataan siihen, miten kirjoittajat suhtautuvat sanomaansa, eli millaisessa suhteessa sanottu on arvioivaan subjektiin. Myös toimittajien evaluaatio tulee esiin teksteissä, sillä vaikka toimittaja on taustalla, hän kuitenkin arvioi kirjoittajan kokemuksia ja välittää arviotaan lukijoille. Empaattinen suhtautuminen, jota käsiteltiin edellisessä luvussa, onkin siis osa evaluointia (Herlin ja Visapää 2011: 22).

Affektiivisuus, jota käsitelin edellisessä luvussa, on lähellä evaluatiivisuutta, mutta tyypillinen evaluatiivisuus on emotionaalisesti neutraalia subjektiivisuutta tai näkökulmaisuuutta, mutta affektiivisuus taas puhdasta emotionaalisuutta. Esimerkiksi lauseet *Pekka hymyilee inhottavasti – liian paljon - epäluontevasti* eroavat subjektiivisen evaluaation, näkökulman ja emotionaalisen suhtautumisen perusteella toisistaan (Larjavaara 2007: 190).

Henkilötarkoitteisten ilmausten valinta on osa evaluaatiota ja niistä voi päätellä, miten valinta palvelee empatian osoittamista (Herlin ja Visapää 2011: 22). Leksikaalisesti spesifit ilmaukset osoittavat empaattista suhtautumista, sillä ne kielivät siitä, että kirjoittaja on omaksunut tietynlaisen näkökulman asiaan tai henkilöön, josta kirjoitetaan. Esimerkiksi empaattisuusasteessa on eroa, jos puhutaan pelkästä *uimarista* kuin *Suomen kuumimmasta uimarilupauksesta* (*Fit* 9/2015). Jälkimmäinen ilmaus tarjoaa lukijalle samastumisen paikan, jossa hänen on puntaroitava,

hyväksyykö kirjoittajan kannan uimarin kyvykkyydestä. Empaattinen ilmaisu palvelee myös kirjoittajan ideologiaa. Kirjoittajalla on siis aseenaan empatia, jos hän haluaa vaikuttaa lukijoiden suhtautumiseen.

Evaluaatio jakautuu subjektiiviseen ja objektiiviseen evaluaatioon, joista subjektiivisesta käy ilmi, miten kirjoittaja kokee kohteen absoluuttisen tai relatiivisen laadun (Larjavaara 2007: 448). Esimerkiksi lause ”*Johanna painaa 65 kiloa*” ei ole subjektiivisuutta, koska siinä ei prosessoida arvioita tai päädytä mihinkään kantaan, toisin kuin esimerkiksi lauseessa ”*Johanna painaa aika vähän*”. Evaluoimalla sijoitetaan kohteet asteikolle niiden piirteiden suhteen. Hallitseva asteikko ihmisellä on mielihyvä, joka ohjaa valintojamme siten, että välttäisimme mielihapaa ja onnistuisimme saavuttamaan mielihyvää (Larjavaara 2007: 449). Asteikolla on lukemattomia sovelluksia esimerkiksi eettisellä, sosiaalisella, taloudellisella ja toiminnallisella tasolla, mutta täytyy muistaa erottaa subjektiivinen ja objektiivinen hyvän ja pahan ilmaiseminen toisistaan. Objektiivinen hyvä ja huono määräytyy toiminnan päämäärien kautta.

Larjavaaran (2007: 449) esittämä hyvä-paha-asteikko on tutkimukseni kannalta hyödyntämiskelpoinen, sillä sen avulla voin operoida aineistoni positiivisia ja negatiivisia ilmauksia ja niitä, jotka asettuvat näiden ääripäiden väliin. Kun toisessa päässä ovat ilmaukset, jotka ovat ”täysin hyviä”, niin toisessa päässä ovat puolestaan ”täysin huonot” eli pahat. Tälle välille sijoittuvat kaikki sellaiset ilmaukset, joilla voidaan kielentää kumpi tahansa ääripää. Tätä neutraalia aluetta voidaan ilmaista kielellisesti tietynlaisilla lausetyypeillä tai esimerkiksi lekseemeillä *kohtalainen, siedettävä* (Larjavaara 2007: 450).

Subjektiivisen ja objektiivisen evaluatiivisuuden lisäksi aineistossani on sensorista evaluatiivisuutta, eli henkilö asettaa kohteita miellyttävyyden ja epämiellyttävyyden asteikolle tai nautinnon ja tuskan skaalaan. Tällainen ilmaisu on lähes aina subjektiivista. Larjavaara (2007: 452), erottaa toisistaan *olon* ja *mielialan* käsitteet, joita aion itsekin käyttää aineistoni kuvailemiseen. *Olot* ovat Larjavaaran mukaan lähellä tuntemuksia, mutta ero on kokonaisvaltaisuudessa: olo ei ole paikallinen tuntemus. Olo on myös usein fyysinen kun mieliala taas on mentaalinen kokemus. (Larjavaara 2007: 452). Raja ei kuitenkaan ole tarkka, kuten olen huomannut omaa kategorialuokittelua tehdessäni: rajaa fyysisen ja mentaalisen tilan tai kokemuksen välille ei aina ole helppo tehdä, vaikka ilmiö on kielessä itsestään selvä ja luonnollinen ominaisuus. Vanhastaan fyysinen liike ja tunteet on rinnastettu, mikä näkyy esimerkiksi suomen kielen *liikuttaa*-verbin käytöstä. Liikuttaminen on fyysisen asioiden siirtelyn lisäksi ollut tunteisiin liittyvää *liikuttumista*, esimerkiksi: ”*Liikutuin kovasti sanoistasi*”.

3.4 Luokan ja ryhmän käsitteet

Hyödynnän aineistoni analyysissä kategorialuokittelun perusteita. Asioiden luokittelu ja kyky erotella asioita toisistaan on ihmiselle luontainen ominaisuus (Taylor 2009:2). Luokittelemme asioita koko ajan – tietoisesti ja tiedostamattamme – kuuluvaksi erilaisiin ryhmiin, koska sen avulla voimme tehdä päätelmiä ilmiöiden, asioiden ja esineiden toiminnasta muiden ryhmän jäsenten kautta. Kategorisointi tekee asioista yksinkertaisempia kuin ne todellisuudessa ovat, mutta ilman sitä ihmisten olisi mahdotonta selvittää arkisissa tilanteissa ja kommunikaatiossa.

Lingvisteille luokittelu tarjoaa mahdollisuuden erotella asioita nimeämällä niitä, mutta kieli on myös itsessään kategorisoinnin väline, joka mahdollistaa inhimillisen kommunikaation onnistumisen. Jokainen kielenkäytön tilanne on ainutkertainen tapahtuma, ja kykymme ymmärtää niitä nojaa taitoomme erottaa kielellisiä kategorioita toisistaan, kuten esimerkiksi substantiiveja ja verbejä. Kategorisoinnilla onkin läheinen yhteys myös sanasemantiikkaan, sillä sanojen nimeäminen edellyttää, että niiden merkityssisältöjen pohdintaa.

Aineiston operointi Excelissä perustuu sanojen ja ilmausten luokitteluun, jossa hyödynnän Wittgensteinin prototyypimallia. Prototyypiajattelu antaa tilaa tapauksille, jotka eivät ole niin selvästi luokiteltavissa tiettyyn kategoriaan (Taylor 2009: 45). Aristoteleen klassinen teoria, jossa luokittelu perustuu sanan ”ideaan”, on liian tiukka, eikä huomioi esimerkiksi kulttuurisia eroja sanojen ja asioiden luokittelussa. Aristoteleen teoriassa näet ajatellaan, että on olemassa täydellinen sanan tai ilmiön idea, jonka jokainen voi mielessään kuvitella. Teoria ei kuitenkaan ota huomioon sitä, että esimerkiksi puut ovat erilaisia eri puolella maailmaa, jolloin eri maista tulevien henkilöiden ideat puusta eivät välttämättä vastaa toisiaan lainkaan.

Prototyypimallin keskeinen ajatus on, että kategoriaan kuuluva sana tai ilmaus sisältää ominaisuudet, joita vaaditaan luokkaan kuulumiseen, mutta sanan ei tarvitse olla *tyypillinen* luokkansa edustaja. Esimerkiksi prototyypisellä *puulla* on runko ja oksat, siinä on lehtiä ja se on tietyn kokoinen ja värinen, mutta yhtä lailla oksaton puu, jossa on neulasia lehtien sijaan, kuuluu puiden luokkaan. Toisin kuin Aristoteleen klassisessa teoriassa ajatellaan, Wittgensteinin mallissa ei siis ole olemassa mitään tiettyä ominaisuutta, joka tekisi puusta puun (Taylor 2009: 45). Aineistoani koodatessa törmäsin tapauksiin, jotka eivät sopineet täydellisesti tiettyyn luokkaan, mutta prototyypimallia hyödyntämällä pystyin luokittelemaan ilmaukset siten, että ne edustavat luokkansa ominaisuuksia oman harkintani mukaan tarpeeksi.

Kategorisoinnin on tarkoitus helpottaa analyysivaihetta, koska se auttaa huomaamaan, millaisista asioista teksteissä puhutaan ja ovatko ne positiivisia vai negatiivisia. Luokitteluprosessissa jaottelin ilmaukset kategorioihin sen mukaan, millaisia ominaisuuksia ne sisälsivät ja miten ne edustaisivat luokkaansa mahdollisimman prototyyppisesti. Kuten edellä totesin, luokitellessa asioita joutuu aina tekemään yleistyksiä. Aineistossani on ilmauksia, jotka täyttävät tiettyyn kategoriaan kuulumisen piirteet paremmin kuin toiset, joten jouduin joissain tapauksissa venyttämään luokkien välisiä rajoja. Avaan luvussa 4.1 tarkemmin kategorialuokittelua ja selvitän esimerkkien avulla, miten rajatapaukset muotoutuivat.

Ryhmä on keskeinen termi tutkimuksessani, koska sen avulla pystyn tutkimaan, luoko *Fit* olettamaani ”me-henkisyyttä” kielellisillä keinoilla. Ryhmän käsite sivuaa kategoriointia, koska keskeinen kiinnostuksen kohteeni on, millä kielen keinoilla ryhmä luodaan.

Pekka Pälli (2003) käsittelee väitöskirjassaan ryhmien muodostumista ja erilaisia kielen keinoja tuottaa ryhmä. Pällin (2003: 95) mukaan kieli antaa yksilölle mahdollisuuden asettua yksilöksi, mutta myös ryhmän jäseneksi. *Meinä* puhuminen tarkoittaa lingvistisesti sitä, että kieltä voidaan käyttää rakentamaan sellaista ´yksilö ja muut yksilöt´ -kokonaisuutta, jolla on yhteenkuuluvuuden merkitys. Sosiaalinen identiteettimme rakentuu puhuessamme ryhmistä, jotka Pälli (2003: 95) erottaa ”me-ryhmiin”, eli sisäryhmiin, ja ulkoryhmiin eli ”he-ryhmiin”, joihin emme kuulu.

Lähtökohta sille, että yksilö voi ilmaista sisäryhmän, vaaditaan merkitys ´minä ja muut yhdessä´ sekä merkitys positiivisesta yhteisöllisyydestä. Ensin mainitun voidaan ajatella implikoivan tietyn ehdoin jälkimmäisen (Pälli 2003: 97). *Fit*-lehdessä tämä tarkoittaa, että toimittajan on puhuttava sellaisista ryhmistä, joihin kuuluvia yhdistää jokin helposti lähestyttävä ja yleinen piirre. Esimerkiksi urheiluvammat varmasti yhdistävät *Fit*-lehteä lukevia naisia, joten esimerkiksi hyvä lähtökohta sisäryhmän ilmaisulle voisi olla ”*Me urheilevat naiset emme tervettä päivää näe*”.

Meistä puhuminen voi olla sitä, että suomalainen puhuu ryhmästä ´suomalaiset´, mutta suomalainen puhuja voi yhtä hyvin puhua ryhmästä ´suomalaiset´ niin, että kyseessä ei ole ”me-ryhmä”. (Pälli 95). Pälli korostaakin, että *meinä* puhuminen ja *meistä* puhuminen ovat eri asioita, joissa pitää huomioida diskursiivinen näkökulma, eli yksilön ja ryhmän suhdetta ei saa ottaa annettuna. *Fit*-lehden kontekstissa tämä tarkoittaa sitä, että puhujalle (toimittajalle) ei anneta kielen ulkopuolella olevia ryhmämääritelmiä tai -ominaisuuksia – urheilija, laihduttaja, lukija yms. – eikä yritetä yhdistää mahdollista kielenulkoista ”meisyyttä” tai ”heisyyttä” siihen, miten puheessa tai

tekstissä ryhmiä esitetään. Eli esimerkiksi ”urheilijat” ei ole ulkoryhmä, vaikka ryhmän mainitseva ja niistä kirjoittava toimittaja ei urheilija itse olisikaan.

Me-pronominin käyttö on esimerkki leksikaalisen tason keinoista, joilla kielessä voidaan rakentaa sisäryhmää. Lausetasolla passiivi ja geneeriset muodot ovat puolestaan sellaisia kieliopillisia aineksia, joiden merkityspotentiaaliin sisältyy merkitys ´sisäryhmä´ tai ´me´.

3.5 Metaforat

Kielen ominaisuuksiin kuuluu, että sen avulla voidaan luoda loputtomasti uusia luokitteluja ja näkökulmia. Metaforat, joita aineistostani löytyy lukuisia, ovat tällaisen uuden aineksen luomisen keskeinen työkalu. Kielitieteen kognitivistinen suuntaus on nostanut esiin metaforien ainutlaatuisuuden. Ne eivät ole kielellisiä poikkeamia, vaan päinvastoin koko ihmisen ajattelu perustuu niille (Leino 1993: 49). Metaforien ajateltiin vanhastaan olevan kielitieteellisen analyysin ulottumattomissa, mutta myöhemmin ne on liitetty kuuluvaksi pragmatiikan alaan, joka on erikoistunut kielen käytön tutkimukseen (Taylor 2009: 132-133).

Monet metaforiset lauseet ovat kuulijalle hämäriä ja tämän maailman rajoissa mahdottomia ollakseen totta, jos ne ymmärretään kirjaimellisessa merkityksessään. Esimerkiksi lause ”*Pekka on jääpala*”, ei ole mahdollinen, sillä Pekka on inhimillinen olento, jota ei voi rinnastaa epäinhimilliseen ja elottomaan jääpalaan. Ymmärtääkseen lauseen, kuulijan on käytettävä kielellistä kompetenssiaan ja yhdistettävä Pekkaan samat ominaisuudet kuin jääpalalla on (Taylor 2009: 133).

Metaforalla tarkoitetaan kielikuvaa, joka tuottaa merkityksiä analogioiden eli rinnastusten avulla, selittämällä tai tulkitsemalla yhtä asiaa toisen kautta (Lehtonen 1996: 39). Metafora on oivallinen väline, sillä väistämättä törmäämme kommunikoidessamme tilanteisiin, joissa uusi asia pitää tehdä ymmärrettäväksi. Mikä olisi helpompaa kuin rinnastaa se johonkin valmiiksi tuttuun ja tunnettuun.

Metaforaa on kuvattu seuraavanlaisella semanttisella kaavalla (Lipka 1988:358):

X on ikään kuin Y, suhteessa Z.

X edustaa kaavassa puhujan tarkoittamaa kategoriala ja Y puolestaan kategoriala, johon X:ää verrataan. Z tarkoittaa sitä, missä suhteessa ja millaisten ominaisuuksien perusteella näin tehdään. Yleensä metaforan käytön peruste on selvästi määriteltävissä oleva piirre, joka yhdistää kahta

rinnastettavaa elementtiä, kuten *arkuus*, kun ihmistä verrataan esimerkiksi jänikseen. Esimerkiksi lause ”*Pekka on jänis*” on metaforinen, jossa Pekka on X, jänis on Y ja Z on arkuuden ominaisuus. George Lakoffin mukaan metaforat eivät kuitenkaan koskaan ole yksittäisiä vaan ilmentävät laajempia käsitteistyksen alojen välisiä suhteita. Metaforan kautta yksi kokemuksen alue ymmärretään toisen kokemusalueen käsitteiden avulla. (Onikki 1992:34).

Yleinen syy metaforien käytölle on abstraktien käsitteiden kuvaaminen konkreettisilla sanoilla. Metaforat jakautuvat tässä suhteessa verbi- ja adjektiivimetaforiin sekä orientationaalsiin metaforiin. Esimerkki verbimetaforasta on aineistossani usein esiintyvä ilmaus *tankata*, jota esiintyy muun muassa tällaisessa lauseyhteydessä: ”*Tankkaan riisiä, perunaa ja bataattia...*” (Fit 1-2/2016). Siinä syömistä kuvataan ulottamalla auton tankin täyttämisestä tuttu verbi ihmisen ravitsemukseen. Auton tankkaaminen lienee lähes jokaiselle niin tuttu ja kuvainnollinen ilmaus – eihän auto kulje ilman polttoainetta, joten miksi ihminenkään - että se on otettu avuksi syömisen kuvaamisessa. Adjektiivimetaforan funktio puolestaan on kuvailla jotain asiaa, ilmiötä tai henkilöä. Esimerkiksi aineistossani esiintynyt ilmaus: ”*Tunsin itseni häkkilinnuksi.*” (Fit 9/2015) sana *häkkilintu* on adjektiivimetafora, koska sitä käytetään lauseessa subjektin kuvaamiseen. Orientationaalisista metaforista lisää tietoa tämän luvun loppupuolella.

Metaforan tuottaminen vaatii, että kaksi toisiinsa kuulumatonta elementtiä liitetään toisiinsa ja analogia löydetään sieltä, missä sitä ei aiemmin ollut (Lehtonen 1996: 40). Metaforat eivät kuitenkaan ole mielivaltaisia, vaan niiden käyttö perustuu attraktio- ja ekspansiokeskusten välisiin vaikutusyhteyksiin (Koski1992: 15). Ihminen hahmottaa maailmaa siten, että käsitekentät hahmottuvat toistensa kaltaisina. Ihminen ja auto eivät ole olentoina lainkaan samanlaisia, mutta niiden tarve saada sisuksiinsa polttoainetta liikkeen takaamiseksi on hyvin samanlainen.

Metaforia ei pidä kuitenkaan sekoittaa kielen monimerkityksisyyteen ja ilmausten kontekstisidonnaisuuteen. Esimerkiksi verbillä *syöttää* on useita käyttömahdollisuuksia: lukkari syöttää pallon, tietoja voi syöttää tietokoneelle ja kun henkilö valehtelee, hän syöttää pajunköyttä. (Lehtonen 1996: 41). Kaikki kuvatut tilanteet ovat kuitenkin syöttämistä, eli kyseessä ei ole metafora. Monet metaforat ovat myös konventionaalistuneet kielenkäytössämme niin, että emme enää tunnista niitä metaforiksi.

Metaforien runsasta esiintymistä kielessä selittää taloudellisuus ja tarpeemme jäsentää ympäröivää todellisuutta ymmärrettävästi. Se, että näemme yhtäläisyyksiä asioiden välillä, mahdollistaa sen, ettei kaikkeen kuvailuun tarvita eri verbiä. Uudet ilmiöt, kuten tietotekniikan vallankumous, ovat myös vaatineet mukautumista, johon metaforat ovat tarjonneet keinon.

Tietoteknisen vallankumouksen ohella fitness- ja hyvinvointibuumia voidaan pitää eräänlaisena ilmiönä, joka vaatii jäsenyäkseen metaforista kielenkäyttöä.

Metaforien esiintymistä aineistossani selittää tuoreen ilmiön ympärillä pyörivän keskustelun ohella se, että tutkimani asiat sijaitsevat kielemme alueella, jotka ovat metaforien esiintymisen kannalta otollista maastoa. Tutkimukseni keskittyy ruumiin ja mielen tilojen kuvauksiin ja Lehtosen (1996: 43) mukaan juuri fyysinen tila on yksi keskeisistä alueista, joilla on tärkeä merkitys merkityksen muodostumisessa. Hyvin tavalliset kielemme verbit *käsittää* ja *ymmärtää* viittaavat siihen, että toimijan on oltava lähellä kohdettaan (esim. *ymmärtää* voi tarkoittaa ympäröimistä), joka perustuu fyysisen tilan muuttamiseksi abstraktiksi alueeksi (Lehtonen 1996: 43). Ruumiista ja fyysisistä tiloista on joskus helpompi puhua metaforien kautta abstraktimmin, koska esimerkiksi vaivat, kivut ja sairaudet ovat rankkoja aiheita, jotka lieventyvät metaforien kautta. Myös mielen liikkeitä on tavallisesti kuvattu metaforilla. Näissä tapauksissa jako ylhäällä ja alhaalla olevaan tuottaa lukemattomia metaforia: ”*Mieli on maassa*” tai vastaavasti ”*Pää pystyy!*”. Nämä orientationaaliset metaforat viittaavat perusluonteisesti konkreettisiin spatiaalisiin suhteisiin (Koski 1992: 16).

Metaforat voidaan jaotella myös sen mukaan, ovatko ne kuvaavia vai luokittelevia. Luokitteleva metafora ilmaisee, mikä X on ja kuvaileva puolestaan, millainen X puhujan mielestä on (Koski 1992: 23). Luokittelevat metaforat ovat aina leksikaalistuneita johonkin kielen rekisteriin, mikä tarkoittaa, että niillä on denotatiivinen merkitys. Esimerkiksi lauseessa ”*Laivasta löytyi jänis*” salamatkustajasta puhuttaessa sanalla *jänis* on rinnakkaismerkitys ’salamatkustaja’. Kuvailevat metaforat eivät kuitenkaan käytäydy näin: lauseessa ”*Jussi oli jänis*” ei sanalla *jänis* ole leksikaalista merkitystä ’arkea ihminen’. (Koski 1992: 23).

Eläinmetaforia löytyy aineistostani muutamia ja niille on tyypillistä, että ihmisestä käytettynä ne ovat pejoratiivisesti evaluoivia (Koski 1992: 23). Perusteena ovat yleensä fyysiset ja ulkonäköön liittyvät ominaisuudet. Eläinmetaforat ovat usein myös affektiivisia. Affektiivisilla metaforilla halutaan arvottaa jotakin referentin ominaisuutta. Affektittomat metaforat ovat tyypillisiä elottomien entiteettien kuvailussa, esimerkiksi kun *jalkaa* käytetään huonekalun osan nimityksenä. (Koski 1992:23).

Metonymia on metaforan ohella kielikuva, jolla tuotetaan merkityksiä yhdistelyn avulla. Ne on yleensä kuvattu erillisinä mutta toisiinsa liittyvinä (Onikki 1992: 39). Sen sijaan että metonymia siirtäisi ominaisuuksia paikasta toiseen kuten metafora, se yhdistelee toisiaan lähellä olevia merkityksiä. Olion nimi korvautuu jollain siihen läheisesti liittyvällä, oli kyse sitten tosiasiallisesta

läheisyydestä tai yleisestä konventiosta, jonka mukaan termit merkitsevät toisiaan. (Lehtonen 1996: 135). Tutkijat eivät ole yksimielisiä metaforan ja metonymian raa'asta erottamisesta, koska metonymia voi muun muassa toimia metaforassa osatekijänä siten, että se kirvoittaa lähdealueen nimeämällä sen jonkin edustajan (Onikki 1992: 40). Yksi syy käsitteiden yhteyteen on myös se, että käsitteistyksen rajat ovat usein sumeita. Tutkimukseni lopputuloksen kannalta ei ole olennaista, onko jossain kielikuvassa kyse metaforasta tai metonymiasta, mutta tosinaan tapaukset ovat selvästi erotettavissa.

4 MUUTOS UUDEN ELÄMÄN AVAIMENA

4.1 Kategorialuokittelu

Aineistooni Excelissä kuuluu yhteensä 2521 riviä tekstiä niistä *Fit*-lehtien numeroista, jotka luvussa 1.3 esittelin aineistokseni. Jokainen rivi sisältää yhden ilmauksen. En siis ole koodannut tekstejä Excelliin virkkeittäin, vaan olen jakanut ne ilmauksiin informatiivisen sisällön perusteella. Informatiivisella sisällöllä viitataan pää- ja sivulauseiden erottamiseen ja esimerkiksi johtolauseiden ja repliikkien jakamiseen eri riveille. Tällä tavalla keskeisten merkityssisältöjen luokittelu on helpompi tehdä, koska yhdellä rivillä on vain yksi merkityselementti.

Olen luonut aineistoni pohjalta 11 kategoriaa sen mukaan, millaisia asioita ja ilmiöitä lehdistä nousi esille. Luokitteluni on seuraavanlainen (kategoriaan kuuluvien ilmausten lukumäärä koko aineistossa on sulussa kategorian nimen perässä): **tunnetila** (140 kpl), **ruokavalio** (116 kpl), **ruoka** (232 kpl), **mieli** (461 kpl), **minäkuva** (57 kpl), **ruumis** (700 kpl), **liikunta** (258 kpl), **ulkonäkö** (133 kpl), **työ** (94 kpl), **sairaus** (62 kpl) ja **muut** (268 kpl). Seuraavaksi kuvaan luokittelukriteereitani jokaisen kategorian kohdalla esimerkkien avulla. Katteeriaan viittaava ilmaus on esimerkkilauseissa tummennettu. Luvun lopussa on yhteenveto rajatapauksista, joiden kohdalla luokittelu osoittautui haasteelliseksi.

1. Tunnetila

Tähän luokkaan sisältyvät tunteiden ja olotilan kuvaamiseen liittyvät sanat ja ilmaukset. Tunnetilat ovat fysikalistisen näkökulman mukaan ruumiillisia, eli ne ovat ikään kuin reaktioita todellisiin tuntemuksiin (Pajunen 2011: 309). Ihmisellä on kuusi perustunnetta: viha, pelko, hämmästy, suru, ilo ja inho, jotka perustuvat neurofysiologisiin reaktioihin, kuten kasvoniilmeisiin. Kognitiivistinen ajattelutapa on korvannut fysikalistisen näkökulman, joka ontuu muun muassa kulttuuristen erojen selittämisessä. Sen mukaan emotiot ovat luonteeltaan mentaalisia, eli esimerkiksi viha on reaktio ajatukseen, että on tullut kohdelluksi epäoikeudenmukaisesti (Pajunen 2011: 310). Tunnetiloja kuvattiin emotioverbien avulla, joita voidaan jaotella niiden leksikalisoiman tunnetilan mukaan. Omassa aineistossani keskeisimmät emotioverbien alaluokat ovat viha (esimerkit 1 ja 2), arvostus (esimerkit 3 ja 4), häpeä (esimerkit 5 ja 6), ilo (esimerkit 7 ja 8), pelko (esimerkit 9 ja 10), sekä suru ja kärsimys (esimerkit 11 ja 12).

Olotilan kuvailut olen luokitellut myös tähän kategoriaan. Aineistossa olon kuvailua esiintyy paljon *tuntee olonsa joksikin* -rakenteen avulla (esimerkki 13). Olo voi olla myös lauseessa subjektin roolissa (esimerkki 14) tai genetiivimuodon perässä (esimerkki 15).

- (1) **Vihasin** olla se vaikea tapaus yhteistä lounaspaikkaa valitessa. (Fit 1-2/2016)
- (2) Teaa **raivostutti**. (Fit 10/2015)
- (3) Nykyään **arvostan** kuitenkin kehoani enemmän sellaisena kuin se on. (Fit 11/2015)
- (4) Se opetti minua **arvostamaan** kehoani ja sen kykyä sopeutua eri tilanteisiin. (Fit 11/2015)
- (5) Niin syvää **häpeää** hän tunsu huumekokeilustaan ja siitä, että oli mennyt joukon mukana piikittämään itseään. (Fit 11/2015)
- (6) Jos **häpeää** itse sitä mitä on, --- (Fit 10/2015)
- (7) Muutuinkin kaikin puolin **iloisemmaksi ja positiivisemmaksi**. (Fit 9/2014)
- (8) Kun elämä muuttui suorittamiseksi, **ilo** katosi. (Fit 5/2015)
- (9) **Pelko** tuntuu pahalta. (Fit 11/2015)
- (10) Ikääntyminen ahdisti ja **pelkäsin**, että saan kaikki elämäntapasairaudet. (Fit 9/2015)
- (11) **Surimme** lapsettomuutta kumpikin oman suojamme sisällä. (Fit 9/2014)
- (12) **Lipsumisista kärsii** kropan lisäksi pää. (Fit 7-8/2015)
- (13) Anniina **tunsi olonsa vapautuneeksi**. (Fit 12/2015)
- (14) **Olo oli hyvä**, mutta ehdottomuus ahdisti. (Fit 11/2015)
- (15) **Heidin olo** on keventynyt myös henkisesti. (Fit 9/2014)

2. Ruokavalio

Tähän luokkaan kuuluvat ruokavalioihin ja dieetteihin liittyvät ilmaukset. Tyypillisimpiä tämän kategorian edustajia ovat eri dieettien nimet (esimerkit 16, 17 ja 18), mutta olen luokitellut tähän kategoriaan myös ruoka-aineet, joiden välttely tai vastaavasti suosiminen kuuluu olennaisesti dieetillä oloon (esimerkit 19, 20, 21, 22). Ilmaukset, joissa ei suoraan puhuta tietystä dieetistä sen nimellä tai siihen liittyvistä ruoka-aineista, mutta se sisältää suoran viittauksen ruokavalioon tai dieettiin yleensä, kuuluvat myös tähän kategoriaan (esimerkit 23, 24 ja 25).

- (16) Viitisen vuotta sitten **karppaamisesta** tuli suosittua. (Fit 1-2/2016)
- (17) --- että voimattomuus johtui **vähähiihydraattisesta ruokavaliosta**. (Fit 1-2/2016)
- (18) Emäksinen **LYME-dieetti** oli todella askeettinen. (Fit 7-8/2015)

- (19) Hän välttelee **gluteenia** ja pitää **maitotuotteet** minimissä, sillä ne tuntuvat turvottavan. (Fit 5/2015)
- (20) **Leivän ja perunan** sijaan kannoin kotiin vihanneksia, **kanaa, kalaa, lihaa ja raejuustoa**. (Fit 9/2014)
- (21) Vähensin **herkkuja** ja aloin syödä **salaatteja**. (Fit 9/2015)
- (22) Aloin syödä 4-5 kertaa päivässä ja jätin **e-koodit** kaupan hyllylle. (Fit 1-2/2016)
- (23) Päätin etten kuuntele enää yhtään **dieettihehkuttajaa**,--- (Fit 1-2/2016)
- (24) **Ihmedieetit ja mehukikkailut** eivät kannata. (Fit 9/2014)
- (25) **Elämäntapamuutokseen** kuului myös totaalinen **ruokaremontti**. (Fit 9/2014)

3. Ruoka

Ruoka-kategoriaan kuuluvat sanat ja ilmaukset, joissa puhutaan ruoasta sellaisenaan, kuten esimerkiksi sen valmistamisesta tai syömisestä (esimerkit 26-30). Ero ruoka- ja ruokavalio -kategorioiden välillä on, että ruoka-kategorian ilmauksiin ei liity ajatus tietynlaisen ruokavalion noudattamisesta tai dieettaamisesta vaan puhtaasti ruoasta sellaisenaan.

- (26) **Hanna teki ruuat valmiiksi edellisenä päivänä**. (Fit 1-2/2016).
- (27) **Hiihtäjät ovat aika sinivalkoisia syöjiä, koska perinteinen kaurapuuro maistuu kaikille**. (Fit 1-2/2016)
- (28) **Suurin haasteeni taitaa olla riittävä vaihtelevuus ja miten kokata maistuvaa ruokaa helposti**. (Fit 9/2015)
- (29) **En jaksa haudutella kolmen tunnin patoja tai ostaa viittä eri maustetta, joista käytetään puoli teelusikallista**. (Fit 9/2015)
- (30) **---ruokaa oli riittävästi ja se oli maukasta, kikkailematonta ja terveellistä**. (Fit 12/2015)

4. Mieli

Tässä kategoriassa ovat sanat ja ilmaukset, joihin liittyy älyllistä prosessointia tai tunteiden käsittelyä. Mieli-kategoria eroaa tunnetila-kategoriasta siten, että sen ilmauksissa korostuu mielialojen ja tunteiden käsittely, eivätkä ne ole ruumiillisia tiloja, toisin kuin tunnetilan ilmaukset, jotka voivat aiheuttaa fyysisiä tuntemuksia kehossa. Tunnetilojen kuvailussa käytetään emotioverbejä, mutta mieli-kategoriassa ajattelutoimintaa kielennetään kognitioverbeillä. Kuten emotioverbitkin, ne vaativat täydennykseen kokijan ja kohteen, mutta niiden yhteydessä

keskeistä on ajattelutoiminnan tulos, kun taas emotioverbeillä ´kohde´ on verbin stimulus (Pajunen 2011: 309).

- (31) *Hanna alkoi **rakentaa identiteettiään** sen varaan, kuka hän on ja mistä tykkää.* (Fit 1-2/2016)
- (32) *Olen aina halunnut syömisellä **haastaa itseni**, ---* (Fit 1-2/2015)
- (33) *Kun **ajatusten umpisolmu on auennut ja silmien sumu hälventynyt**, ---* (Fit 12/2015)
- (34) *Samalla **tajusin**, ettei se merkinnyt minulle mitään.* (Fit 9/2015)
- (35) *Hän **tajusi** olevansa aivan loppu.* (Fit 9/2015)
- (36) *Suvi **päätti**, että jotain oli tehtävä.* (Fit 3/2015)
- (37) *Tavarat putoilivat käsistä, ja opintoihin **keskittyminen** oli vaikeaa.* (Fit 1-2/2016)

Esimerkissä 31 *identiteetin rakentaminen* on verrattavissa monimutkaiseen kognitiiviseen prosessiin, jolla on usein päätepiiste: henkilö tulee sellaiseksi persoonaksi kuin kokee olevansa tai vaihtoehtoisesti ei onnistu uuden minäkuvan rakentamisessa. *Itsensä haastaminen* esimerkissä 32 on myös rinnastettavissa mentaaliseen prosessiin. Esimerkeissä 33-35 on mukana ajallinen aspekti, eli tunteiden kognitiivinen prosessointi on saavuttanut päätepiisteen. *Tajuta*-verbiä esiintyy aineistossani paljon juuri imperfektissä, johon sisältyy merkitys ajatteluprosessin päättymisestä. *Päättää*-verbillä kuvataan esimerkissä 36 sitä kognitiivista tilaa, jossa henkilö tekee päätöksen esimerkiksi elämäntapoihin liittyen. Samoin *keskittyminen* esimerkissä 37 on kognitiivisia kykyjä vaativa toiminto.

Tähän kategoriaan kuuluvat myös ilmaukset, joilla kuvataan henkistä parantumista sairaudesta tai itsetuntoon liittyvistä ongelmista. Syömishäiriö (esimerkki 38) on nimenomaan mielen sairaus, joten siitä parannutaan myös mielen tasolla, vaikka parantumiseen liittyykin fyysisiä ja näkyviä tuloksia, kuten painonnousua ja vireyttä tehdä asioita. Esimerkissä 39 *enää*-sana paljastaa lauseen ajallisen luonteen: joskus kirjoittaja on välittänyt muiden mielipiteistä, mutta ei välitä enää.

- (38) *Uskon **parantuneeni syömishäiriöstä**.* (Fit 9/2015)
- (39) *Enää hän ei **välitä muiden mielipiteistä**.* (Fit 12/2015)

5. Minäkuva

Minäkuva-luokkaan kuuluvat henkilön luonnetta ja luonteenpiirteitä kuvaavat ilmaukset. Luonteenpiirteen kuvailu voi olla peräisin ulkopuoliselta taholta, kuten esimerkeissä 40 ja 41, mutta

tyypillisempää on, että kirjoittaja kuvailee itseään ensimmäisessä persoonassa (esimerkit 42-45). Verbin aikamuoto vaihtelee sen mukaan, liittyykö ilmaus kerrontaan ennen kuin muutos lukijan elämässä tapahtunut, jolloin aikamuoto on imperfekti vai sen jälkeiseen aikaan, eli nykyhetkeen, josta kerrotaan preesensissä tai perfektissä.

- (40) *Nora on aina ollut suorittajatyyppi, niin koulussa kuin urheilussa.* (Fit 9/2015)
- (41) *Iloisella ja lahjakkaalla työllä oli perheen lisäksi ympärillään myös urheiluperhe.* (Fit 10/2015)
- (42) *Olen luonteeltani kiltti ja nöyrä, vähän sellainen altavastaja.* (Fit 1-2/2016)
- (43) *Minä taas olen halunnut olla sankari.* (Fit 10/2015),
- (44) *---mutta taidan olla vähän laiska* (Fit 12/2015)
- (45) *Olin kiltti ja tunnollinen ylisuorittaja.* (Fit 5/2015)

6. Ruumis

Tähän kategoriaan kuuluvat aineistoni fysiologiset käsitteet, jotka sisältävät kehon osiin ja sen toimintaan liittyvät ilmaukset, kuten esimerkeissä 46 ja 47. Lisäksi tämä kategoria pitää sisällään kehon ravitsemukseen (esimerkki 50) ja kivun kuvailuun liittyviä ilmauksia (esimerkki 48) sekä tunteista aiheutuvien fyysisten reaktioiden kuvaukset (esimerkki 51). Lihaksiin liittyvät ilmaukset kuuluvat myös tähän kategoriaan, jos niistä puhutaan kehon liikuttamisen, urheilun tai voiman tuottamisen merkityksessä, kuten esimerkissä 49.

- (46) *Siitä huolimatta jokin alkueliö löysi tiensä suolistooni ja sekoitti kroppani puoleksi vuodeksi.* (Fit 10/2015),
- (47) *Puhti loppui kesken salitreenin ja kroppa meni voimattomaksi.* (Fit 1-2/2016)
- (48) *Kipeä niskani jätti minut ensimmäistä kertaa sängynpohjalle kaksi vuotta sitten.* (Fit 6/2015)
- (49) *Lihakset huutavat hoosiannaa.* (Fit 9/2016)
- (50) *Mauton kana-riisimössö käy energianlähteeksi paremman puutteessa* (Fit 9/2015)
- (51) *Itkin monta kertaa päivässä.* (Fit 1-2/2016)

7. Liikunta

Liikunta-luokkaan kuuluvat treenin, urheilusuorituksen tai vastaavan liikunnan kuvaamiseen liittyvät ilmaukset. Urheilulajit kuuluvat myös tähän kategoriaan. En ole erotellut

liikuntasuorituksia harrastelijoiden ja ammattilaisten tekemiin, joten tämä kategoria sisältää kaikki treenaamiseen ja urheiluun liittyvät ilmaukset, oli sitten kyse sunnuntaihölkääjästä tai ammattigolfaajasta.

- (52) *Yhden kierroksen aikana kävelen kymmenisen kilometriä ja lyön 70 lyöntiä.* (Fit 10/2015)
- (53) *Hiihto on rankka kestävyyslaji,*--- (Fit 9/2015)
- (54) *Leuanveto on haastava liike.* (Fit 1-2/2016)
- (55) *Koska treenini ovat rankkoja,*--- (Fit 12/2015)
- (56) *Minä fustraan ja joogaan.* (Fit 11/2015)
- (57) *Sain kuntoilusta uuden mission ja sisällön elämäni.* (Fit 9/2014)

8. Ulkonäkö

Tässä kategoriassa ovat ilmaukset, joilla on kuvailtu henkilön ulkonäköä ja fyysisiä ominaisuuksia. Kuvailu tai mielipide voi olla kirjoittajan itse tekemää, kuten esimerkeissä 58-60 tai se voi tulla ulkopuolisilta, kuten esimerkissä 58. Myös ulkopuolinen (toimittaja) voi kuvailla, millainen suhde henkilöllä ulkonäköön on kuten esimerkissä 62. Ulkonäkö-kategoriassa on paljon ilmauksia, joilla pyritään puhuttelemaan lukijaa, kuten esimerkeissä 63 ja 64.

- (58) *Minulla on leveät hartiat ja vahvat kädet.* (Fit 9/2015)
- (59) *En harrasta vippaskonsteja kauneuden suhteen,*--- (Fit 11/2015)
- (60) *Ulkonäköpaineet lävähivät eteeni vasta lukiossa.* (Fit 11/2015)
- (61) *Ystävät kommentoivat Hannan solakoitumista.* (Fit 1-2/2016)
- (62) *Hän ei tuntenut itseään kauniiksi.* (Fit 9/2015)
- (63) *Hei kilpikonna, nokka ylös!* (Fit 1-2/2016)
- (64) *Istumatyöläinen, pyllysi on litistymisvaarassa!* (Fit 1-2/2016)

9. Työ

Työ-kategoriassa ovat ammattiin tai työhön liittyvät ilmaukset. Aineistossani urheilu käsitetään usein myös ammatiksi, kuten esimerkeissä 65 ja 66, joissa maalivahti ei ole vain pelaaja kentällä tai pelaaminen satunnaista pallon potkimista, vaan ammattimaista urheilua. Tämä johtuu siitä, että teksteissä esitellyistä naisista osa on ammattiurheilijoita. Muuten tämän kategorian ilmaukset ovat selviä ammatteja, kuten lentoemäntä, yrittäjä, tanssija-koreografi ja stuntti esimerkeissä 67-70.

- (65) *Se, että Tinja-Riikasta tuli **maalivahti**, ei ole sattumaa.* (Fit 10/2015)
- (66) ***Pelaan** kolmatta vuotta **ammattilaisena** ja vuodessa on 200 reissupäivää.* (Fit 10/2015)
- (67) ***Lentoemäntänä työskennellyt** Nora matkusti ihaniin paikkoihin.”* (Fit 9/2015).
- (68) *Elän kiireistä **yrittäjä-äidin** elämää,---* (Fit 11/2015)
- (69) ***Tanssija-koreografi** Sonya Lindfors, 29, kuuluu suomalaisten nykykoreografien tähti-kaartiin.* (Fit 9/2014)
- (70) *Pia Mattinen, 44, on yksi harvoista **naisstunteista** Suomessa.* (Fit 9/2014)

10. Sairaus

Tähän luokkaan kuuluvat sairauksiin tai sairastamiseen liittyvät ilmaukset. Sairaus voi olla fyysisiä oireita aiheuttava, kuten esimerkeissä 71 ja 73. Sairaus voi olla myös psyykinen kuten syömishäiriö esimerkeissä 73 ja 74 tai se ei välttämättä näy ulospäin, kuten hiv tai borrelioosi esimerkeissä 75-77.

- (71) *Olen saanut **pahan ruokamyrkytyksen** tuoreista, valmiiksi leikatuista hedelmistä Afrikassa ja kuihduin sairaalakuntoon.* (Fit 10/2015)
- (72) ***Endometriosisissa** kohdun limakalvon tapaista kudosta kasvaa kohdun ulkopuolella.* (Fit 6/2015)
- (73) *Fitness on kuin **sallittu syömishäiriö*** (Fit 9/2015)
- (74) *Jatkuva huonoudentunne ajoi Susannan **syömishäiriökierteeseen**.* (Fit 11/2014)
- (75) ***Hiv** ei ole kuolemantuomio.* (Fit 11/2015)
- (76) *Juokseminen ja jooga auttavat jo 15 vuotta **hiv-positiivisena** elänyttä Elinaa.* (Fit 11/2015)
- (77) ***Borrelioosi** pakotti Kristiina Leskisen petiin.* (Fit 7-8/2015)

11. Muut

Tähän luokkaan kuuluvat ilmaukset, jotka eivät sopineet edellä esittelemiini luokkiin, eikä niistä niiden useiden erilaisten piirteiden ja vähäisen lukumäärän vuoksi ollut relevanttia tehdä omia luokkia. Kategoria sisältää erilaisia liikunta-, ruokavalio ja -hyvinvointikontekstista irrallisia ilmauksia, joissa ei ole sellaista yhdistävää ainesta, joka olisi prototyypillisesti sopinut edelle

esittelemiini kategorioihin. Niistä ei saa naisiin tai heidän näkökulmiinsa liittyvää informaatiota, jota tutkimukseni kannalta tarvitsen, joten en ota tämän kategorian ilmauksia mukaan analyysiin.

(78) *Oikeus tuomitsi miehen maksamaan tuhansien eurojen sakot.* (Fit 10/2015)

(79) *Aloitin vetämällä kotimme kaikki ikkunat ja ovat kiinni.* (Fit 6/2015)

(80) *Elettiin aikaa ennen internetiä ja sosiaalista mediaa.* (Fit 10/2015)

(81) *Äitini on suomalainen ja isäni iranilainen.* (Fit 7-8/2015)

Esimerkki 78 ei liity suoraan kirjoittajaan, eikä siinä käy ilmi kirjoittajan kanta. Esimerkki 79 sisältää tutkimukseni kannalta turhaa tietoa kirjoittajan treenirutiineista. Esimerkissä 89 maalailaan kertomuksen tapahtuma-aikaa, joka ei niin ikään tee terveyden ja hyvinvoinnin kannalta lauseesta merkittävää. Esimerkki 81 sisältää informaatiota kirjoittajan perhetaustasta, joka ei ole kiinnostava tieto tutkimukseni kannalta, joka keskittyy hyvinvointikysymyksiin.

4.1.2 Rajatapaukset

Kuten jo luvussa 3.4 mainitsin, kategorioiden luominen on aina yleistämistä, eikä sitä tehtäessä ole aina mahdollisuutta ottaa huomioon luokiteltavien asioiden ja ilmiöiden ainutlaatuisuutta. Kategorioiden väliset rajat ovat usein myös häilyviä, eli jokin ilmaus voi ominaisuuksiensa perusteella sopia kahteen eri kategoriaan. Omassa aineistossani rajatapauksia esiintyi neljän kategorian kohdalla: ruumis, mieli, tunnetila ja ulkonäkö. Tulos ei ole yllättävä, sillä kuten olen jo aiemmin luvussa 3.3 todennut, rajaa mentaalisen ja fyysisen kokemuksen välille on vaikea vetää, koska ilmiöitä kielennetään kielessämme luontaisesti rinnakkain. Olen jakanut aineistossani esiintyvät rajatapaukset ja niihin liittyvät ongelmat neljään ryhmään: mieli ja ruumis, tunnetila ja mieli, nälän tunteen fyysisyys sekä lihakset. Käyn jokaisen ryhmän läpi erikseen esimerkkien avulla.

Olellainen erottava tekijä mielen ja ruumiin käsitteiden välillä on fyysiset reaktiot, joita tunteista mahdollisesti aiheutuu. Jos tunne aiheuttaa jotain konkreettisia reaktioita kehossa, silloin se kuuluu ruumis-kategoriaan, muissa tapauksissa kyse on mielen liikkeistä tai tunnetilasta.

(82) *Yhteiset matkat kavereiden kanssa olivat syömisen osalta yhtä **tuskaa**.* (Fit 1-2/2016)

(83) *Kroppa huusi **energiaa*** (Fit 1-2/2016)

(84) *Minulla ei ollut **energiaa**.* (Fit 12/2015)

(85) *Luonto antoi **voimaa**.* (Fit 11/2015)

(86) *Ennen olisin alkanut **itkeä**.* (Fit 12/2015)

Esimerkin 82 olen luokitellut tunnetila-kategoriaan, koska ilmauksesta ei käy ilmi, että tunne aiheuttaisi fyysistä tuskaa. Esimerkki 83 puolestaan kuuluu ruumis-kategoriaan, koska energiasta puhutaan selvästi kropan ravitsemisen merkityksessä, ei abstraktina mielen ravintona, koska sana *kroppa* on lauseessa aktiivinen tekijä. *Energia* esimerkissä 84 viittaa mieleen, koska kehon fyysisestä väsymyksestä ei ole minkäänlaisia viitteitä. Vaikka *voima* mielletään ruumiin ja lihasten ominaisuudeksi, esimerkin 85 olen luokitellut mieli-kategoriaan, koska ilmauksesta ei käy ilmi, että luonto antaisi kirjoittajalle fyysistä voimaa esimerkiksi konkreettisen lihasten parantuneen voimantuoton muodossa. Ilmaus on muutenkin metaforinen, sillä luonto ei voi konkreettisesti parantaa ihmisen voimakkuutta, vaan kyse on elottoman elollistamisesta. *Itkeminen* on kehon fyysinen reaktio suruun, iloon tai mihin tahansa tunteeseen. Se näkyy ihmisestä ulospäin kyynelinä, joten esimerkki 86 kuuluu ruumis-kategoriaan.

Poikkeuksena fyysisten reaktioiden sääntöön on kivun tunne, jota käsitellään paljon alppihiihtäjän pahoinpitelyä käsittelevässä jutussa numerossa 10/2015. Aina kivun fyysisyys ei tule ilmi lauseesta, mutta kontekstin huomioon ottamalla tiedän, että kirjoittaja viittaa fyysiseen kipuun, eikä mielen tasolla käytäviin kamppailuihin:

(87) *Pitkäaikainen, ehkä lopun elämää kestävä **kipu** oli pakko hyväksyä.* (Fit 10/2015)

Metaforinen kieli hankaloitti myös kategorioiden valintaa ruumis- ja tunnetila-kategorioiden välillä, sillä abstrakteja tunteita kuvataan usein konkreettisina muutoksina kehossa:

(88) --- mutta **masennus lamautti** minut. (Fit 10/2015)

(89) --- mutta *sivuoireet olivat pahoja ja **pää meni sekaisin**.* (Fit 7-8/2015)

Lamauttaminen tarkoittaa konkreettisesti sitä, että keho on kykenemätön tuottamaan liikettä. Olen silti analysoinut esimerkin 88 kuuluvaksi tunnetila-kategoriaan, koska lause tulee tulkita metaforisena, eli henkilö on masennuksen vuoksi kykenemätön tekemään asioita, mutta ei fyysisesti liikuntakyvytön. Esimerkki 89 on myös tunnetila-kategoriaan kuuluva, koska *pään sekaisin menemisellä* ei viitata fyysisesti päähän vaan tunteiden ja mielen myllerrykseen.

Fyysisten ja mentaalisten kategorioiden sekoittumisen lisäksi mieli ja tunnetila ovat kategorioita, joiden välillä rajanvetäminen ei aina ollut itsestään selvää. Ovathan kategoriat jo nimiensäkin perusteella hyvin lähellä toisiaan. Halusin silti erotella luokat keskenään, koska niiden välillä on hienoinen ero, jonka esiin nostamisen ajattelin auttavan analyysivaihetta. Käytän kategorioiden erottelun pohjana Larjavaaran näkemystä *olon* ja *tuntemuksen* käsitteistä.

Larjavaaran (2007:452) mukaan olot ovat lähellä tuntemuksia, mutta ero on kokonaisvaltaisuudessa: olo ei ole paikallinen tuntemus. Olo on myös usein fyysinen kun mieliala taas on mentaalinen kokemus. Omassa tutkimuksessani rinnastan olon ominaisuudet tunnetila-kategoriaan ja tuntemukset sopivat mieli-kategorian kuvaukseen.

Tunnetilan kategoriaan kuuluvat ilmaukset ovat siis kokonaisvaltaisia tunne- ja olotilan kuvauksia, joissa ruumiillisuus on epäsuorasti läsnä. Mieli-kategorian ilmaukset puolestaan ovat paikallisia tuntemuksia (yleensä aivoissa tai metaforisesti päässä) ja niihin liittyy selkeästi mentaalista prosessointia. Mieli-kategoriaan kuuluvien ilmausten prosessoinnin tuloksena on myös usein jokin konkreettinen päätös tai muu vastaava tulos. Esimerkkejä aineistosta:

- (90) *Anniina **tunsi olonsa vapautuneeksi***. (Fit 12/2015)
- (91) ***Paha olo** saattoi iskeä välillä jopa keskellä yötä*. (Fit 12/2015)
- (92) ***Sisimmässään Hanna tiesi**,---* (Fit 1-2/2016)
- (93) *Se oli elämäni paras **päätös***. (Fit 1-2/2016)
- (94) *Minua **jännitti** hirveästi*. (Fit 12/2015)
- (95) *Masennus **pakotti pysähtymään ja miettimään** elämäni*. (Fit 10/2015)

Esimerkit 90 ja 91 kuuluvat tunnetila-kategoriaan, koska niissä olon kuvaus on hyvin kokonaisvaltaista ja ilmaus *olo* on lisäksi tuotu eksplisiittisesti ilmi molemmissa ilmauksissa. Ilmaukset eroavat esimerkeistä 92 ja 93, joissa tunteiden prosessointi tapahtuu paikallisesti (sisimmässä) ja prosessoinnin tuloksena on konkreettinen tulos, eli esimerkin 93 tapauksessa elämään liittyvä päätös. Ne kuuluvat siis mieli-kategoriaan. Samoin esimerkki 94 on tunnetila, koska jännitys on kokonaisvaltainen tunne, johon saattaa liittyä myös fyysisiä reaktioita, joita tässä esimerkissä ei tosin tuoda kielellisesti ilmi. Esimerkissä 95 on kyse mieli-kategoriasta, koska *pysähtyä*-verbin käyttö korostaa miettimisprosessia, jota kirjoittaja käy läpi.

Nälkä ja näläntunne esiintyvät aineistossani usein, joten niiden systemaattinen luokittelu on tärkeää. Olen luokitellut nälkään viittaavat ilmaukset ruumis-kategoriaan, koska nälkä aiheuttaa kehossa väistämättä fyysisiä reaktioita, kuten vatsan murinaa, vaikka niitä ei eksplisiittisesti tuotaisi ilmi tekstissä. Ihminen ei voi muuten tietää olevansa nälkäinen, ellei keho viestittäisi siitä jollakin tavalla, vaikkakin niin, että vain nälkäinen henkilö sen itse huomaa.

- (96) *Minulla on koko ajan **nälkä***. (Fit 10/2015).
- (97) *Vaikka **ruokahalu** heikkeni, tavallaan oli silti koko ajan **nälkä*** (Fit 1-2/2016)
- (98) *Mutta **nälkä** ei vain lähtenyt*. (Fit 9/2015)

Lihaksista puhutaan aineistossani jonkin verran. Ne voivat kuulua joko ruumis- tai ulkonäkö-kategoriaan sen perusteella, miten niistä puhutaan. Jos fokus on lihasten käytössä eli niiden kyvyssä tuottaa voimaa tai olla avuksi esimerkiksi urheilusuorituksessa, kuten esimerkissä 99, olen luokitellut ilmauksen ruumis-kategoriaan. Myös esimerkki 100 kuuluu ruumis-kategoriaan, koska raudan nousulla viitataan epäsuorasti lihaksilla tehtävään työhön painojen nostamisessa. Jos puolestaan ulkonäkö nousee keskeiseksi, eli lihaksista puhutaan puhtaasti ulkonäöllisestä näkökulmasta käsin, kuten esimerkeissä 101 ja 102, ilmaus kuuluu ulkonäkö-kategoriaan.

(99) ***Lihakset** huutavat hoosiannaa.* (Fit 9/2016)

(100) *Se tunne, kun **rauta nousee**, palkitsee.* (Fit 9/2014)

(101) ***Lihasta** saattaa kyllä olla **pullistettavaksi asti** ja **kestävyyskuntoaikin maratonille**.* (Fit 1-2/2016)

(102) *Tällä treenillä saat **napakat pakarat ja upeat reidet**.* (Fit 1-2/2016)

4.2 Tulosten tarkastelua

Kategoriajaottelun lisäksi olen luokitellut ilmaukset **myönteisiin**, **kielteisiin** ja **neutraaleihin**, jotta saisin selville, millä tavalla kirjoittajat ja lehti suhtautuvat hyvinvointiin liittyviin asioihin. Myönteiset ja kielteiset ilmaukset ovat analyysin kannalta keskeisimpiä, koska niistä käy ilmi kirjoittajan kanta ja lehden näkökulma. Käyttämässäni esimerkeissä positiivinen ilmaus on **vahvistettu** ja negatiiviset taas alleviivattu. Vaikka lause sisältää positiiviseksi luokittelemiani ilmauksia, sen kokonaismerkitys kontekstissaan saattaa silti olla negatiivinen ja toisinpäin, kuten esimerkissä 103, jossa lause on positiivinen, vaikka siinä on negatiivinen ilmaus *kolhuihin*. Kokonaismerkityksen löytämiseksi lause pitää aina analysoida kokonaisuutena. Kyseisessä esimerkissä kolhuihin tottuminen on hyvä asia, koska alppinisti joutuu niitä kokemaan lajissaan paljon.

(103) **Positiivinen ilmaus:** ”Suurpujottelussa SM-tasolla kilpaileva alppinisti oli tottunut kolhuihin.” (Fit 10/2015).

(104) Negatiivinen ilmaus: ”Ennen mikään treeni ei ollut liikaa ja paahdoin salamat silmissä.” (Fit 10/2015).

Aineistoa koodatessani törmäsin ilmauksiin, jotka eivät sovi näin mustavalkoisen luokittelun alle. Käytän näistä nimitystä **neutraalit ilmaukset**. Aikakauslehtiaineiston luonteen takia teksteissä

välillä poiketaan varsinaisen aiheen ulkopuolelle. Kirjoittajien on pohjustettava ja täydennettävä kertomuksiaan, jotta jutuista muodostuisi selkeä ja viihdyttävä kokonaisuus. Tämän vuoksi tekstit sisältävät jonkin verran tutkimukseni kannalta epärelevanttia ainesta. Epärelevantilla aineksella tarkoitan asioita, jotka oja joita kirjoittaja puntaroi mahdollisimman neutraalisti, eli käyttää objektiivista evaluaatiota, josta ei käy ilmi kirjoittajan kanta. Näiden syiden vuoksi jätän neutraalit ilmaukset analyysini ulkopuolelle, mutta ne esiintyvät silti kaavioissa, jotta tulokset eivät vääristyisi.

Neutraaleja ilmauksia on aineistossani 373 kappaletta, mikä tarkoittaa alle 15 % koko aineistosta. Olen luokitellut neutraalit ilmaukset neljään ryhmään sen mukaan, millaista tietoa ne sisältävät: taustoituksiin, toteamuksiin, informaation välittämiseen lukijalle ja aiheen ulkopuolelle meneviin lisäyksiin. Taustoituksissa kirjoittaja avaa lukijalle asioita liittyen esimerkiksi harrastus- tai parisuhdehistoriaan. Neutraalissa taustoituselmauksessa kirjoittaja voi esimerkiksi kertoa, koska on tavannut nykyisen miehensä tai kuinka monta vuotta sitten tai kuvailla harrastustaan:

(105) *Treeneissä yhdistetään painonnostoa, voimistelua, juoksua ja soutua.* (Fit 6/2015).

(106) *Tapasin mieheni seitsemän vuotta sitten.* (Fit 5/2015)

Toteamuksissa kerrotaan lukijalle jokin tavanomainen asia, esimerkiksi henkilön elämästä, urheilusta tai ruokavaliosta, joka ei ole luonteeltaan sellainen, että se herättäisi tunteita tai jakaisi mielipiteitä. Asian oikeellisuuteen tai vääryyteen ei oteta myöskään kantaa, kuten esimerkissä 107:

(107) *Olin nuorempana vegaani.* (Fit 5/2015)

Informaation välittämisessä kerrotaan lukijalle jokin fakta liittyen esimerkiksi kirjoittajan treenaamiseen, niin ikään ottamatta sen enempää kantaa asiaan:

(108) *Ystäväni vei minut hotjoogaan viitisen vuotta sitten.* (Fit 7-8/15)

Tarinan hyvinvointiaiheen ulkopuoliset lisäykset ovat puolestaan usein jollain tapaa humoristisia ja niiden tarkoitus on viihdyttää lukijaa, mutta ne eivät anna tietoa kirjoittajan suhteesta hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin:

(109) *Oma metsäsuhteeni koki viime syksynä pienen kolauksen, kun kyykäärme luikerteli välistämme.* (Fit 5/2015)

Kategoriajaottelun sekä negatiivisten ja positiivisten ilmausten erottelun lisäksi olen luokitellut aineistoni ilmaukset Excelissä sen perusteella, kuuluvatko ne naisista kertovien tekstien kontekstissa aikaan ennen muutosta vai sen jälkeen. Kaavioissa käytän näistä nimityksiä *ennen-*

maailma ja **jälkeen-maailma**. *Ennen*-maailmaan kuuluvia ilmauksia yhdistää se, että niissä käytetään imperfektiä, jonka avulla viestitään lukijalle, että palataan ajassa taaksepäin, aikaan ennen kirjoittajan kokemaa muutosta. Imperfekti myös implikoi kuvaillun tilanteen päättymisen puhehetkeen mennessä (VISK § 1530):

(110) *Hanna **tankkasi** tolkkuttomia määriä munia, kalaa, tofua ja pähkinöitä.* (Fit 1-2/2016)

Menneisyyteen viittaavilla ajanmääreillä voidaan korostaa tilanteen kuulumista muutosta edeltävään aikaan. Esimerkeissä 111-113 ajan adverbi *ennen* suhteuttaa tilanteen menneeseen ajankohtaan:

(111) ***Ennen** en saanut yhtään leukaa,---* (Fit 9/2014)

(112) ***Ennen** olin etsinyt laihdutusvinkkejä anoreksiasivustoilta,---* (Fit 9/2015)

(113) ***Ennen** tavoittelin vain superterveyttä.* (Fit 1-2/2016)

Jälkeen-maailmaan kuuluvat ilmaukset sisältävät puolestaan selkeän viittauksen siihen, että muutos on tapahtunut, mikä saadaan aikaan esimerkiksi aikaan viittaavilla määreillä, kuten *lopulta*-adverbillä esimerkissä 114. Kirjoittajan havahtumista muutoksen tarpeeseen voidaan tuoda esiin myös verbin avulla, kuten *tajuta*-verbin käytöllä esimerkissä 115:

(114) ***Lopulta** alakulo muuttui energiaksi ja kroppa solakaksi.* (Fit 1-2/2016)

(115) ***Tajusin**, että karppaus on minulle hölmöläisen hommaa.* (Fit 1-2/2016)

Tapahtunutta muutosta voidaan korostaa kielellisillä valinnoilla samalla tavalla kun menneisyyden tapahtumia. *Jälkeen*-maailman kuuluvat ilmaukset sisältävät usein ajan adverbin *nykyään*, jonka funktio on suhteuttaa tilanne nykyhetkeen. Esimerkit 116 ja 117 sisältävät *nykyään*-adverbin vuoksi implisiittisen oletuksen siitä, että aikaisemmin tilanne oli jollain tapaa erilainen:

(116) ***Nykyään** paukkuja riittää uusiin harrastuksiin.* (Fit 1-2/2016)

(117) ***Nykyään** hän on burleskiesiintyjä Lempi LaBamba, rohkea esikuvansa.* (Fit 12/2015)

Aineistoani luokitellessa törmäsin ilmauksiin, jotka eivät sopineet näin jyrkän jaottelun alle, vaan ne olivat joko irrallaan tarinan *ennen-jälkeen*-ajallisuusaspektista tai eivät liittyneet selkeästi naisten elämään tai heidän läpikäymäänsä muutosprosessiin. Kaaviossa käytän näistä ilmauksista nimitystä *molemmat*, joka viittaa siihen, että ilmaus voisi hyvin kuulua molempiin kategorioihin yhtä aikaa – tai vaihtoehtoisesti ei kumpaankaan.

Ilmaukset, joissa ajanäkökulma ei käy ilmi, liittyvät kohtiin, joissa tekstissä viitataan nykyhetkeen, siis lehtijutun kirjoitusajankohtaan. Ne ovat preesens- tai perfekti-muotoisia lauseita,

joissa ei ole selkeää kontrastia muutosta edeltävän ja sen jälkeisen ajan välillä tai jokin toiminta menneisyydessä ei ole koskaan saanut päätepidettä. Esimerkki 118 on toimittajan huomautus, jonka ajallinen viittaus on tekstin kirjoitushetkessä. Esimerkeissä 119 ja 120 perfektimuoto viittaa siihen, että henkilö kärsii vielä nykyäänkin vatsakivuista ja on edelleen sosiaalinen persoona:

(118) *Ensi vuonna 40 täyttävä ex-missi ei näytä päivääkään yli 30-vuotiaalta.* (Fit 11/2015)

(119) *Hanna on kärsinyt vatsakivuista teini-ikäisestä asti.* (Fit 1-2/2016)

(120) *Hanna on aina ollut sosiaalinen.* (Fit 1-2/2016)

Aikaviittaus voi myös muuten olla ylimalkainen, jolloin se ei viittaa mihinkään tiettyyn kohtaan menneisyydessä tai nykyhetkessä vaan on geneerinen ilmaus, kuten esimerkki 121:

(121) *Kesäisin ei tarvitse miettiä, meneekö keho tukkoon seuraavia treenejä varten tai kipeytyvätkö nilkat.* (Fit 5/2015)

Otan esimerkkien 118-121 kaltaiset ilmaukset silti mukaan analyysiin, koska niihin sisältyy implisiittisesti myös muutoksen jälkeinen maailma, sillä nykyhetkestä käsin ajatellen muutos on tapahtunut ja vaikuttaa nykyhetkessä elävän kirjoittajan elämään. Lisäksi näissä ilmauksissa on sellaista naisiin liittyvää informaatiota, jota teksteistä haen.

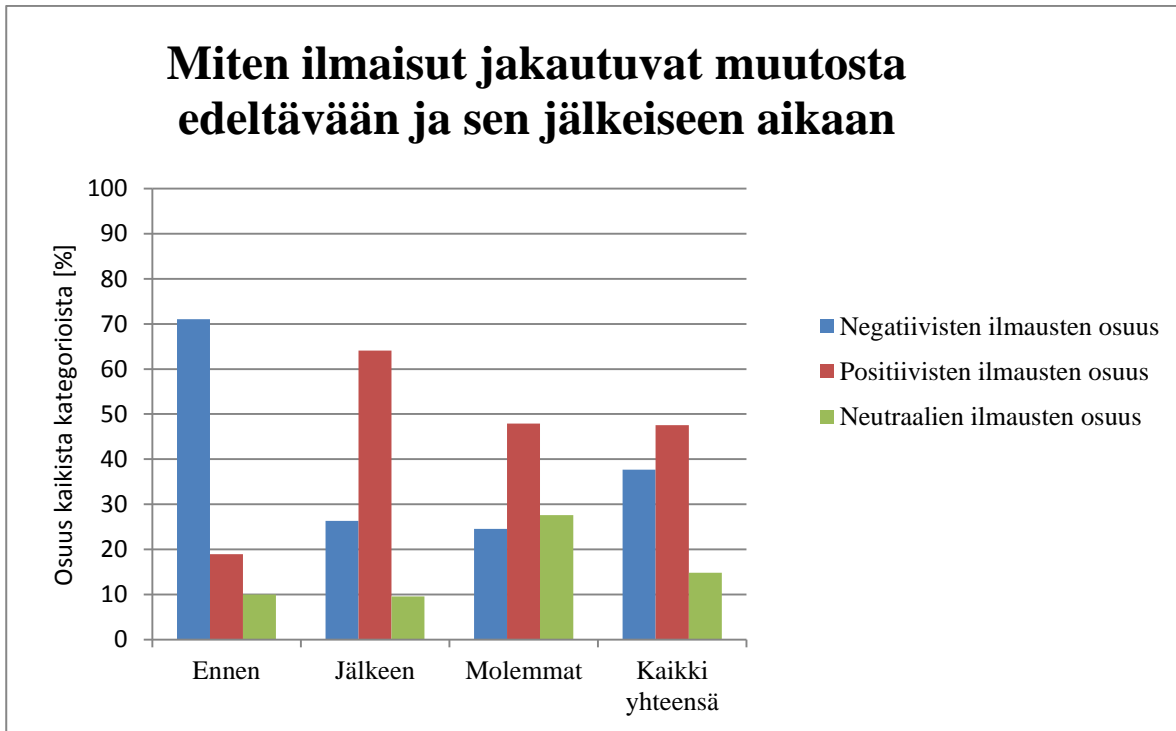
Naisten elämän hyvinvointi- ja muutosteknostista irralliset ilmaukset puolestaan liittyivät ulkopuolisiin henkilöihin tai muuten turhaan tarinan taustoitukseen, mikä on epärelevanttia tutkimukseni kannalta, sillä minua kiinnostaa juuri naisten ajatukset ja heidän kokemuksensa. En siis analysoi ollenkaan esimerkkien 122 ja 123 kaltaisia *molemmat*-ryhmään kuuluvia ilmauksia:

(122) *Jos mieheni on pakannut evääni, ruuasta jää usein yli.* (Fit 12/2015)

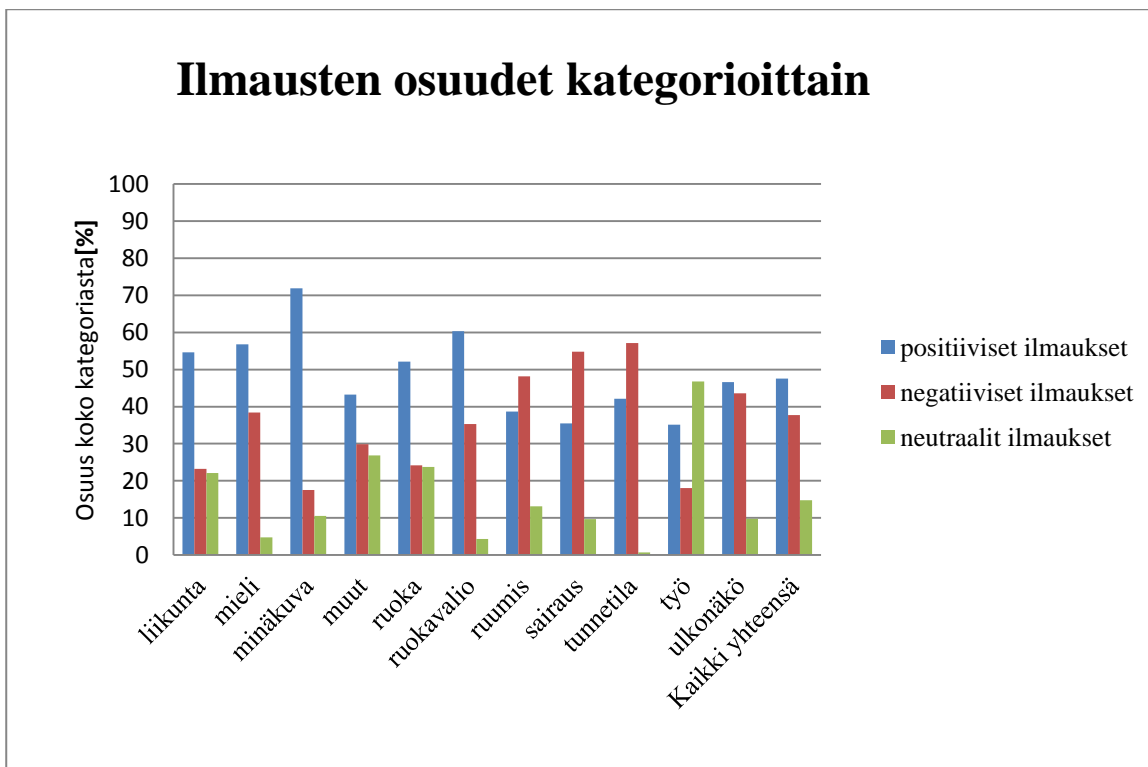
(123) *Menin syyskuussa naimisiin ja pitopöytäimme notkui erilaisista salaateista, kanasta, katkaravuista ja mozzarellasta.* (Fit 12/2015)

Esimerkki 122 sisältää tietoa kirjoittajan miehestä, eikä anna tietoa naisen ajatuksista tai mielipiteistä ja esimerkissä 123 kirjoittaja kuvailee häidensä tarjoilua, mikä ei kerro kirjoittajan nykyisestä ruokavaliosta mitään.

Sivulla 39 on kaksi aineistoni pohjalta tekemää kaaviota, jotka antavat yleiskuvan saamistani tuloksista.



Kaavio 1. Ilmausten jakauma muutosta edeltävään ja sen jälkeiseen aikaan *Fit*-aineistossa. Ilmausten kokonaismäärä aineistossa on 2521 kpl.



Kaavio 2. Ilmausten jakautuminen eri kategorioihin *Fit*-aineistossa. Ilmausten kokonaismäärä aineostossa on 2512 kpl.

Kaavio 1 paljastaa hypoteesini oikeaksi, eli *ennen*-maailmaan liittyy selkeästi enemmän negatiiviseksi luokiteltavia asioita kuin *jälkeen*-maailmaan. Negatiivisten *ennen*-maailmaan kuuluvien ilmausten osuus kaikista *ennen*-maailman ilmauksista on hieman yli 70 %, kun positiivisten *ennen*-ilmausten osuus jää vain vajaaseen 20 %. Koko aineistossa negatiivisia ilmauksia on 950 kappaletta ja positiivisia 1198 kappaletta. Neutraalien ilmausten määrä jää vähäiseksi, vain 373 kappaleeseen, mikä on tutkimukseni kannalta hyvä asia, koska en saa neutraaleista ilmauksista irti analyysin kannalta keskeistä informaatiota.

Jälkeen-maailmassa on havaittavissa sama ilmiö kuin *ennen*-maailmassa – mutta käänteisenä. Siinä positiivisten ilmausten osuus on huomattavasti suurempi kuin negatiivisten käsittäen 65 % kaikista *jälkeen*-maailmaan kuuluvista ilmauksista. Negatiivisten ilmausten määrä on vain noin 30 %. *Jälkeen*-ilmauksia aineistossani on 1137 kappaletta ja *ennen*-ilmauksia puolestaan 670 kappaletta. *Molemmat*-maailma käsittää yhteensä 714 ilmausta, mikä on melko paljon koko aineiston näkökulmasta. Määrä hiukan hämää tulosten lukua, sillä kuten edellä totesin, *molemmat*-maailman ilmauksiin sisältyy viittauksia muutoksen jälkeiseen aikaan, koska niissä on implisiittistä tietoa, joka kuuluu myös *jälkeen*-maailman asioihin. Nykyhetkestä käsin kirjoitettaessa muutos on jo tapahtunut. Tämä tarkoittaa siis sitä, että kaavio 1 kertoo, että teksteissä keskitytään paljon vähemmän kuvailemaan aikaa ennen muutosta kuin sen jälkeen.

Kaaviosta 1 saa yleiskuvan siitä, millaista puhe on sävyllään ennen muutoksen tapahtumista ja sen jälkeen. Kaaviosta 2 käy tarkemmin ilmi, mistä asioista puhuttiin negatiiviseen ja mistä positiiviseen sävyyn. Siitä näkee, miten positiiviset, negatiiviset ja neutraalit ilmaukset ovat jakautuneet eri kategorioihin. Mikä kaavion 2 tuloksissa on erityisen mielenkiintoista, on että positiivisia ilmauksia on määrällisesti enemmän kaikissa muissa paitsi ruumis-, sairaus- ja tunnetila-kategorioissa. Aineosto on siis sävyllään positiivisempaa kuin oletin, minkä voi lukea myös kaavion *kaikki yhteensä* -palkista, jossa positiivisten ilmausten palkki nousee negatiivisten yläpuolelle – täpärästi mutta kuitenkin.

Ei ole yllättävä tulos, että sairaudesta puhutaan negatiiviseen sävyyn, mutta sen sijaan sairaus-kategoriaan kuuluvien positiivisten ilmausten verrattain suuri määrä negatiivisiin nähden on yllättävää. Se kieli, että sairaudesta puhutaan myös paljon parantumisen näkökulmasta. Analyysi antanee vastauksen siihen, miksi juuri ruumis ja tunnetila ovat negatiivisimpia kategorioita. Näiden kategorioiden kohdalla tosin ero positiivisiin ei ole lukumäärällisesti kovin suuri: alle sadan ilmauksen ero ei vielä tee kategorioista huomattavan negatiivisia. Tunnetila-kategorian kohdalla ei

järin yllättävä mutta looginen tulos on, että se ei sisällä juurikaan neutraaleja ilmauksia, eli tunteista puhuminen herättää kirjoittajissa tunteita.

Minäkuva, mieli, liikunta, ruoka ja ruokavalio ovat sen sijaan selkeästi positiivissävyisiä kategorioita, koska niissä positiivisia ilmauksia on jopa puolet enemmän verrattuna muihin. Liikunnassa ja minäkuvassa ero positiivisten ja negatiivisten ilmausten välillä on vieläkin suurempi positiivisten voitoksi. Mikä tuloksessa on huomionarvoista, on että se antaa vihjeitä siitä, että kirjoittajat kuvailevat itseään positiiviseen sävyyn, näkevät liikunnan hyvänä asiana elämässä ja suhtautuvat dieetteihin verrattain myönteisesti. Minäkuvan ja mielen kohdalla merkille pantavaa on myös se, että niistä ei juurikaan puhuta neutraalisti, vaan aiheet herättävät kirjoittajissa tunteita lähes poikkeuksetta, mikä näkyy neutraalien ilmausten vähäisenä määränä.

Työ-kategoria poikkeaa muista siinä mielessä, että se sisältää ainoana eniten neutraaleja ilmauksia. Seuraavaksi eniten on positiivisia ilmauksia ja negatiivisten määrä jää alle 20 %. Tulos antaa osviittaa siitä, että työhön liittyvät ilmaukset eivät nouse keskeiseen rooliin analyysissa. Koska työstä puhutaan neutraaliin sävyyn, se kielii siitä, ettei se herätä tunteita suuntaan tai toiseen. Toisaalta työ ei ole hyvinvointiin ja urheiluun keskittyvän lehden kontekstissa muutenkaan keskeisimpiä käsiteltäviä aiheita. Ulkonäkö-kategoria on myös mielenkiintoinen, koska siinä positiiviset ja negatiiviset ilmaukset jakautuvat jokseenkin tasan. Tulos kumosi oletukseni, siitä, että lehdessä vallitsisi niin sanottu ”läskipuhe”, jossa omaa ulkonäköä mollataan ja siihen halutaan muutosta hinnalla millä hyvänsä. Koska positiivisia ilmauksia on jopa hieman enemmän, odotan ulkonäköpuheesta löytyvän paljonkin myönteisiä sävyjä.

Seuraavissa luvuissa pääsen käsiksi itse analyysiin. Tekemäni kategorialuokittelu ja tuloskaaviot antoivat vinkkejä siitä, mitä asioita aineistosta kannattaa ottaa osaksi analyysia. Aineistosta nousi esiin kolme keskeistä ilmiötä, joiden näkökulmasta puhetta hyvästä olosta ja hyvinvoinnista on mielestäni järkevää tarkastella. Selvitän, miten teksteissä suhtaudutaan ruokavalioihin, miten naiset kuvaavat selviytymistään vaikeissa elämäntilanteissa ja millaista ulkonäköpuhe on. Näiden kolmen ilmiön valinta oli luonteva, koska aineistoni ilmauksista selkeä enemmistö liittyy ruokaan ja ruokavalioihin, mielen ja tunteiden kuvaukseen sekä jollain tavalla ruumiiseen ulkonäön tai kehon fyysisen käytön näkökulmasta. Muut-kategoriaa lukuun ottamatta mikään kategoria ei jää suoraan analyysin ulkopuolelle, mutta esimerkiksi työ-kategoriaan kuuluvilla ilmauksilla on löyhä yhteys tutkimiini ilmiöihin, eikä niitä ole määrällisesti paljon, joten niitä tuskin esiintyy analyysissa paljon.

4.3 Naiset dieettien viidakossa - ruokavaliopuhe

Erilaiset dieetit ja ruokavaliot olivat aineistossani keskeisimpiä hyvän olon metsästyksen keinoja. Teksteissä korostui, miten ensiarvoisen tärkeää on löytää itselleen sopiva tapa syödä, koska se on kaiken hyvinvoinnin lähtökohta. Mutta minkälainen sitten on se kuuluisa *sopiva ruokavalio*, jolla hyvä olo saavutetaan? Tästä asiasta oli lähes yhtä monta mielipidettä kuin oli kirjoittajaakin. Aineistosta nousi kuitenkin esiin kolme yleisintä ruoka-ainetta, joita dieeteillä välteltiin: maito, sokeri ja viljatuotteet. Näiden terveellisyydestä kiisteltiin paljon, eikä absoluuttista totuutta nykytutkimusten valossa ole vielä olemassa. Toiset suhtautuivat viljatuotteisiin suopeasti ja suorastaan lyttäsivät karppauksen, kun taas toisille viljatuotteet eivät sovi lainkaan. Paneudun ruokavaliosotaan tarkemmin luvussa 4.3.1, mutta ensin esittelen muutaman yleisen ilmiön ruokavaliopuheeseen liittyen.

Kun puhuttiin erilaisista ruokavalioidista, kirjoittajat sortuivat usein tyhjiltä kuulostavien fraasien käyttöön. Tyhjillä fraaseilla viitataan tässä sellaisiin lausahduksiin ja hokemiin, jotka oman lukukokemukseni perusteella ovat menettäneet merkityksensä. Kun asioita toistetaan useasti ja sama fraasi toistuu tekstistä ja lehdestä toiseen, sen sanomasta katoaa voima. Tällaiset lauseet nojaavat usein vain kirjoittajan subjektiiviseen tuntemukseen, eikä niillä ole takanaan esimerkiksi tutkimukseen perustuvaa faktaa. Teksteissä luotetaan siihen, että perusteluiksi esimerkiksi jonkin ruokavalion hyödyllisyydestä riittää se, että se on parhaillaan muodissa. Näin lukijat saadaan hyväksymään asia perustelulla ”koska kaikki muutkin noudattavat tätä”. Tarkastellaan kolmea *Fit*-lehdissä fraaseiksi muodostunutta ilmausta:

(124) ***Rennon ruokailun*** oppinut ihminen ei tarvitse rajoituksia. (Fit 1-2/2016)

(125) ***Rento yhdessä syöminen*** on paitsi mukavaa, myös helpottaa tutustumista ja deittailua.
(Fit 1-2/2016)

(126) ***Kun taas stressittömän ruokavalion*** pointti on syödä mitä vain mutta kohtuudella. (1-2/2016)

Esimerkeissä 124 ja 125 adjektiivit *rento* esiintyy lauseessa attribuuttina ja kongruoi pääsanojensa *ruokailu* ja *yhdessä syöminen* kanssa. *Rento* on relatiivinen adjektiivit, sillä sen merkitys ei ole olennaisesti määritettävissä ilman rinnastusta toiseen adjektiiviin (Hakanen 1973: 21). Jotkin absoluuttiset adjektiivit, jotka eivät tarvitse toisten adjektiivien tukea merkityksen ilmaisemiseen, voivat esiintyä myös relatiivisina, jos eri vaihtoehdot ovat mahdollisia. Mutta *rento*, kuten suuri osa suomen adjektiiveista kuuluu aina relatiivisiin adjektiiveihin, koska se saa

merkityksensä vasta ulkoisen relaation tuloksena. Näin ollen lauseiden merkitys jää löyhäksi, koska adjektiivilla ei ole vertailukohtaa. Lukija ei saa tietää, millainen on kirjoittajan implikoima vastakohta kyseiselle adjektiiville.

Rento-adjektiivin kohdalla on kyse antonymiavastakohdasta, koska sen aikaansaama luokittelu on suhteellista. Komparaatio ja kvantifioivat kriteerit tulevat kysymykseen, sillä voidaan puhua *rennommasta syömisestä* ja *rennoimmasta syömisestä*, mutta esimerkiksi absoluuttinen adjektiivi *naimaton* ei taivu samalla tavalla. *Rento* on toinen ääripooli sitä kuvaavasta ominaisuudesta, mutta mikä adjektiivi on poolin toisessa päässä, ei käy ilmi. Hakasen (1973: 60) mukaan tällä adjektiivilla on olemassa affirmatiivinen yleisvahtakohta *jäykkä*, mutta ruokavaliopuhekontekstissa kysymykseen tulee mieluummin esimerkiksi *ahdistava* tai *tiukka*. *Rento* kuuluu siis myöntö- eli affirmaatiovastakohtiin, jolloin sen vastakohtaa ei muodosteta negaation avulla (vrt. ei-*rento*^x, *rennoton*^x, epä*rento*^x).

Vaikka adjektiiviin *rento* assosioituu skeema `rento`, jonka kuulija osaa yhdistää mielikuviinsa rennoiksi kuvailtavista asioista, predikaatiossa skeema ei kuitenkaan kata kohdetta kuin yhdeltä osalta. Tällöin lukija ei saa tietää, mikä kohde ensisijaisesti on. Kohteet ovat primaaristi muiden luokkien jäseniä, vaikka kohteiden joukko onkin yhtä kuin *rento*-sanaan assosioituvan käsitteen ekstensio. (Larjavaara 2007: 84).

Antonyymiparin vastapoolit eivät kata toisiaan samalla tavalla kuin komplementaarivastakohdat. Esimerkiksi lause: ”*Syöminen on rentoa*” implikoi lauseen ”*Syöminen ei ole tiukkaa/ahdistavaa*”, mutta toisaalta lause *Syöminen ei ole rentoa* ei suoraan implikoi lausetta *Syöminen on tiukkaa*. Hakanen muistuttaakin, että vaikka adjektiivin merkityskentän kartoittamisessa antonymiolla on keskeinen osuus, pelkästään siihen takertumalla ei saada selville koko merkityskenttää (Hakanen 1973: 38). Näin siksi, koska useiden antonymiavastakohtien lisäksi adjektiivilla saattaa olla myös muunlaisia vastakohtia sekä vastakohdista kokonaan riippumatonta käyttöä.

Poolien eriarvoisuuteen vaikuttavat myös konnotaatiot: *rentoon* yhdistämme positiivisia miellelyhtymiä, mutta *jäykkä* puolestaan saa aikaan negatiivisia. Antonyymivastakohtina esiintyvät adjektiivit ovat siis melko itsenäisiä, mutta ratkaisevassa merkityksessä on myös esiintymiskonteksti (Hakanen 1973: 40).

Esimerkissä 126 ilmaus *stressitön* on karitatiivijohdos, joka ilmaisee kantasubstantiivinsa tarkoitteen puuttumista luonnehdittavan substantiivin tarkoitteelta (VISK § 292). Sen johdin on –*tön*, joka liittyy kantasanan genetiivivartaloon. Sanan luonnehtima tarkoite on ruokavali, eli ilmaus

sisältää merkityksen, että ruokavalioista puuttuu stressaaminen. *Stressitön* eroaa *rento*-adjektiivista siten, että se on absoluuttinen adjektiivi. Tämä tarkoittaa sitä, että se merkitykseltään riippumaton eli se ei tarvitse toista adjektiivia luonnehtiakseen substantiivin tarkoitetta. *Stressitön* ei sisällä mahdollisuutta välimuodosta, sen luonnehtimalla entiteetillä joko on tai ei ole kyseinen ominaisuus.

Kun *stressitön*-ilmauksen sisältöä on analysoinut syvemmin, sen merkitys tuntuu käyvän itseään vastaan. *Stressitön* ruokavalio sisältää siis merkityksen, että ruokavalio ei sisällä hitustakaan stressaamisen aihetta, mutta kun sen pointiksi kuvaillaan lauseen lopussa, että saa syödä *mitä vain mutta kohtuudella*, päästään paradoksin äärelle. Ihminen ei voi syödä *ihan mitä vain* kantamatta siitä seurauksia – ja stressaamalla niistä jälkeensä, puhumattakaan siitä kuinka helpolta kohtuudessa pysyminen saadaan kuulostamaan.

(127) *Sanna Kämäräisen kiekko alkoi lentää uusille lukemille, kun hän vaihtoi puurot ja rahat puhtaaseen ruokaan.* (Fit 11/2014).

(128) *Muutoksessa on auttanut myös puhtaampi ruokavalio.* (Fit 6/2015)

Puhdas esimerkissä 127 on relatiivinen adjektiivi, joka vaatii rinnastuksen, jotta sen merkitys tulisi esiin. *Puhtaan* vastakohtana voidaan pitää lauseen objektia *puurot ja rahat*, mikä implikoi samalla oletuksen, että kyseiset ruuat eivät ole kirjoittajan mielestä puhtaita.

Monikon käyttö jaollistarkoitteisista eli ainesanoista *puuro* ja *rahka* aiheuttaa lauseeseen lisämerkityksen, sillä näin käytettynä monikko ei ole puhtaasti tulkittavissa useuden merkiksi (VISK § 1732). Tällaista monikkomuotoa käytetään tavallisesti esimerkiksi paljoksunnan ja kehuskelun sävyn tuomiseen lauseeseen, mutta tässä tapauksessa monikon avulla yleistetty tarkoitetaan laajemmassa merkityksessä kaikenlaista prosessoitua ruokaa ja siten puuro ja rahka saavat negatiivisen sävyn.

Esimerkin 128 komparaatiomuodon käyttö *puhdas*-adjektiivista jättää paljon lukijan tulkinnan varaan, sillä adjektiivia ei rinnasteta mihinkään, jolloin sen merkitys jää auki. Moni kysymys jää vaille vastausta, mikä tukee näkemystäni siitä, että ilmaus on fraasiutunut, eikä kirjoittajilla ole tietoa sen todellisesta merkityksestä: Millainen kirjoittajan ruokavalio on ennen ollut, jos se nyt on puhtaampi? Mitä ei-puhtaita elementtejä se on sisältänyt ja sisältää edelleen, sillä *puhtaampi* implikoi, että on olemassa vieläkin *puhtaampi* ruokavalio, jota noudattaa? Näiden kysymysten lisäksi lukija jää pohtimaan, miten puuro voi olla jollain tavalla epäpuhdasta, koska se ei sisällä mitään lisättyjä aineita. Eli *puhdas*-adjektiivin käyttö tässä yhteydessä saa ilmauksen kuulostamaan siltä, että sen merkitystä ei ole mietitty loppuun asti.

(129) *Syön laadukasta normiruokaa, sillä rento syöminen on ainoa pysyvä tie.* (Fit 9/2014)

Esimerkissä 129 kirjoittaja tekee eron niin sanotun *normaalin* ja epätavallisen ruuan välille ja arvottaa samalla niin sanotun tavallisen paremmaksi, koska se on ainoa pysyvä tie elämänmuutoksessa. Yksilöivä adjektiivi *ainoa* saa aikaan sen, että luonnehdittavalla tarkoitteella *pysyvä tie* on lauseessa yksiselitteinen ja poikkeuksellinen asema (VISK § 608). Sanavalinta ei anna tilaa muille vaihtoehdoille ja näin tiukka ristiriita rennon ja ehdottomuuden välillä saa epäilemään, voiko syöminen olla enää rentoa, jos se on kuitenkin niin ehdotonta.

Kirjoittaja rinnastaa laadukkaan normiruuan rentoon syömiseen *sillä*-konjuktin avulla, eli rento syöminen tarkoittaa laadukasta ja tavallista ruokaa. Mutta mitä *normiruoka* pitää sisällään? *Normiruoka* on adjektiivin ja substantiivin yhdistelmä, jolla viitataan kotitekoiseen ja konstailemattomaan perusruokaan. *Normi* on lyhenne adjektiivista normaali, joka on suhteellinen adjektiivi. *Normi* on yleistynyt varsinkin nuorten kielenkäytössä ja se on saanut substantiivin piirteitä, mutta sen sisältö on silti käyttäjästä riippuvainen, koska *normaali* on suhteellinen käsite. Ruokavalion muuttaminen on olennainen tekijä muutoksessa kohti parempaa. Kirjoittajat näkivät entisissä ruokailutottumuksissaan jotain huonoa ja muuttivat syömisensä, esimerkiksi jättämällä jotain pois ruokavaliosta:

(130) *Aloin syödä 4-5 kertaa päivässä ja jätin e-koodit kaupan hyllylle.* (Fit 1-2/2016)

Esimerkissä 6 on kyse metonymiasta, sillä *e-koodit*-sanaa on käytetty lauseessa kuvaamaan kaikkia lisäaineita yleensä. Lisäaineiden ominaisuudet on siirretty *e-koodit*-sanaan, sillä metonymian tehtävä on yhdistellä toisiaan lähellä olevia merkityksiä. *E-koodit* on niin kattava kattaus maailman lisäaineista, että se on yleistynyt tarkoittamaan niitä yleensä. Kyseisessä lauseessa olion nimi lisäaineet on siis korvattu termillä *e-koodit*. Kirjoittaja ei suhtaudu hyvällä lisäaineisiin, koska jättää ne ostamatta. Kuvainnollinen kieli ilmaus *kaupan hyllylle jättämisestä* lisää lauseen tehoa.

Ruogan puhtaus ja syömisstressittömyys ovat tavoitteita, joihin usea kirjoittaja pyrkii. Ruokavalion on oltava ennen kaikkea itselleen sopiva, jotta hyvä olo olisi mahdollista saavuttaa. Mutta millainen on tämä niin sanottu *itselle sopiva ruokavalio*? Siitä kirjoittajilla on useita käsityksiä muun muassa eri ruoka-aineiden vaikutuksista kehoon. Tarinoita yhdistää kuitenkin se, että kirjoittajat ovat huomanneet ruokavalioidensa olevan jotain muutettavaa ja muutoksen jälkeen olo muuttuu paremmaksi.

Seuraavaksi tarkastelen kirjoittajien näkemyksiä siitä, millainen on oikea tapa syödä. Aineistosta nousi esiin kolme keskeistä ilmiötä, joiden näkökulmasta aihetta tarkastelen: dieettien noudattajat, herkutteluun suhtautuminen sekä urheilijoiden ruokavaliokäsitykset.

4.3.1 Dieettihehuttajat

Paremmen terveyden tavoittelun pitäisi olla ruokavalioiden lähtökohta. Niiden perimmäinen tarkoitus on parantaa omaa oloa, mutta terveellisyysdenkin tavoittelu voi kääntyä itseään vastaan:

(131) *Ennen tavoittelin vain superterveyttä.* (Fit 1-2/2016)

Sana *superterveys* on semanttisesti sanatasolla analysoituna positiivinen, sillä 'terveys' on substantiivi, joka kuvaa kohdettaan kokonaisvaltaisesti (Larjavaara 2007:89). Se ei ilmaise ominaisuutta predikoiden kuten adjektiivi vaan ominaisuuden nimen. Sitä käytetään siis skeeman mukaisista kohteista, jolloin skeema ja kohde vastaavat yksiyksisesti toisiaan. (Larjavaara 2007: 89). Terve siis assosioituu mielessämme kohteisiin, joista meillä on mielikuva terveydestä. *Super-*etuliite toimii vahvistussanana ja tekee terveyteen liittyvät positiiviset mielikuvat entistä voimakkaimmiksi.

Jotta lausuman todellinen merkitys saataisiin esiin, täytyy sitä tarkastella lausetasolla. Lausumassa eksklusiivinen fokuspartikkeli *vain* saa aikaan sen, että sen avulla suljetaan pois kaikki muut mahdolliset tavoittelemisen kohteet (VISK § 839). Superterveyden nostaminen fokusoinnin kohteeksi aiheuttaa sen, että positiivisen sanan merkitys kääntyy lauseessa pääläelle. Lausuma saa aikaan mielikuvan, että minkään muun kuin superterveyden tavoittelemisen elämässä ei ole merkityksellistä, jolloin lauseen lopullinen merkitys on vähättelevä. Pelkkä superterveys ei ole mitään, jos elämässä ei ole muuta sisältöä. Tällainen väite on helppo omaksua, vaikka superterveys kuinka kuulostaisi tavoittelemisen arvoiselta, sen vuoksi lauseen lopullinen merkitys on negatiivinen.

Ennen toimii lauseessa adverbina ja täydentää verbiä tavoitella. Se on samalla prepositio, joka liittyy lausuman tilanteeseen ennen kuin muutos on tapahtunut kirjoittajan elämässä. Esimerkki on jutusta, jossa kirjoittaja lopettaa karppauksen ja huomaa jaksavansa paremmin ja olevansa tyytyväisempi vartalonsa ilman jatkuvaa nälkää ja kieltäytymistä. Tästä voi tulkita, että superterveys on jotain, jonka voi saavuttaa tiukoilla dieeteillä ja rajoituksilla. Sen sijaan kirjoittajan mukaan tavoiteltavampaa on jonkinlainen välimuoto, niin sanottu *hyvä olo*. Tässä päästään taas

ongelmaan, että *hyvä*-sanon määrittely on kehällistä: ei ole olemassa prototyyppistä hyvää oloa, jonka voisi määrittellä eksaktisti.

Millainen sitten on terveellinen ja hyvä dieetti, jolla saavutettaisiin hehketetty *hyvä olo*, jos sitä ei saada niin sanotulla *superterveellisellä* ruoalla? Ruokavalioiden kohdalla puhuttivat erityisesti kolme asiaa: hiilihydraatit, valkoinen sokeri ja maitotuotteet. Näiden vaikutuksista kehoon ja hyvinvointiin oli kirjoittajien välillä ristiriitaisia mielipiteitä. Lukijan oman harkinnan varaan jää, kannattaako kyseisiä aineita sisällyttää omaan ruokavalioon vai ei, sillä perustelut tukeutuivat subjektiiviseen evaluaatioon ja epäspesifeihin ilmauksiin.

Hiilihydraatit olivat kiistellyin aihe, joka jakoi mielipiteet. Suurin osa kirjoittajista liputti vähähiilihydraattisen ruokavalion nimeen, josta käytettiin usein arvottavasti myös termiä ”puhdas”. Näin esimerkiksi kiekonheittäjä Sanna Kämäräinen kirjoittaa ruokavaliostaan:

(132) *Olin vuosikausia tankannut puuroa, rahkaa ja mehukeittoa. Silti väsymys ja nälkä saattoivat iskeä jo puolivälissä aamutreeniä.* (Fit 11/2014)

Metafora *tankata* luo mielikuvan, että ihmisen ravitseminen on kuin auton tankkaamista. Analogia bensiinin tankkiin laittamisen ja puuron suuhun lusikoimisen välillä on ilmeinen. Lukijalle ei kuitenkaan synny positiivista mielikuvaa puuron, rahkan ja mehukeiton syömisestä, kun se rinnastetaan kehon ravitsemiseen vain energiansaanti silmällä pitäen. Varsinkin kun kirjoittaja kuvaa seuraavassa lauseessa, miten huonoa polttoainetta kyseiset ruoat hänelle ovat, ei lukija vakuutu niiden terveellisyydestä. Kyseinen kirjoittaja siis jättää puurot ja rahkat syömättä ja perustelee ruokavaliomuutostaan terveydellisillä syillä:

(133) *Tahdon nostaa terveyteni tappiin ja rakentaa vahvan immuunipuolustuksen.* (Fit 11/2014)

Ilmaus *terveyden tappiin nostamisesta* on orientationaalinen metafora, joka perustuu ihmisen spatiaalisten suhteiden hahmottamiselle. Ihminen käsittää ylhäällä olevat asiat hyväksi ja alhaalla puolestaan huonoiksi. Tälle hahmotustavalle on olemassa lukuisia esimerkkejä, esimerkiksi taivaan ja helvetin erottaminen ylhäällä ja alhaalla oleviksi jne. Kirjoittaja haluaa siis saavuttaa hyvän terveyden ilman puuroa ja rahkaa. *Rakentaa* on myös metaforista kieltä, sillä immuunipuolustus on abstrakti käsite, jota ei voi fyysisesti rakentaa. Analogia rakentamisesta, jossa käytetään vasaroita ja sahoja sopii silti immuunipuolustukseen, mutta työkalut ovat naulojen sijasta vitamiineja ja terveellistä ruokaa.

Myös painonnostelija vannoo vähähiilihydraattisen ravinnon nimeen ja perustelee hiilihydraateista luopumista kehon paremmalla toiminnalla:

(134) *Huomasin, että hiilihydraatit vetävät kehoni tukkoon.* (Fit 11/2014)

(135) *Ähkyinen olo vaivasi treenien aikana.* (Fit 11/2014)

Esimerkeissä 134-135 kirjoittaja ilmaisee subjektiivisen evaluaation avulla fyysistä oloaan. Tila ei näy ulospäin, joten lukijan pääteltäväksi jää, johtuuko vatsan voinnin parantuminen vehnän jättämisestä ruokavalion ulkopuolelle vai onko parantuneelle ololle syy jossain muualla. *Huomata* on näköhavaintoverbi, joka järjestyy tyypillisesti että-lauseen kanssa, kuten esimerkissä 134 (Pajunen 2011:322). Verbi voidaan Pajusen (2011: 322) mukaan lukea lausemääritteen yhteydessä joko perkeptiivisesti tai episteemisesti, mutta esimerkin 134 tapauksessa on kyse episteemisestä luennasta, sillä lause koskee puhujan uskomusta ja tietoa omasta kehontoiminnastaan. Sen käyttö kielii siitä, että kirjoittajan hiilihydraattien käytöllä ei olisi ulkopuolisille silmin havaittavia vaikutuksia.

Esimerkissä 134 on hyödynnetty myös analogiaa, joka syntyy esimerkiksi putken tukkeutumisesta, kun sinne joutuu sinne kuulumattomia asioita. Metafora kuvaa oivallisesti kehon reaktiota, kun se saa vääränlaista ravintoa. Kuvallisen kielen käyttäminen vahvistaa lukijassa mielikuvaa hiilihydraattien huonosta vaikutuksesta.

Ähkyinen olo viittaa esimerkissä 135 hiilihydraattien aiheuttamaan epämukavaan tilaan kehossa. Olo on tunnetilan kuvailua, mutta se voi olla myös fyysistä (Larjavaara 2007:452), kuten esimerkissä 135 *ähkyllä* viitataan selkeästi ruumiilliseen reaktioon, kun liikkuminen tai pelkkä oleminen on ylensyönnin takia vaikeaa. *Ähky* on myös onomatopoeettisesti motivoitunut sana, koska siinä on sen pituuteen suhteutettuna paljon negatiivisia sävyjä aiheuttavia vokaaleja *ä* ja *y*.

Viisiottelija suorastaan lyttää valkoisen viljan, kun perustelee viljatonta ruokavaliotaan:

(136) *Vatsani voi paremmin, kun en syö vehnä, enkä edes tykkää pömppöleivän mausta.*

(Fit 11/2014)

Pömppöleipä aiheuttaa vahvan negatiivisen konnotaation, koska substantiivi on johdettu verbistä *pömpöttää*, joka viittaa pulleuteen ja pyöreYTEEN, eli kyseessä on affektiivinen ilmaus (VISK § 1707). Affektiivinen ilmaus on konventionaalistunut konstruktio, jolla puhuja voi osoittaa suhtautumistaan puheena olleeseen asiaan, tässä tapauksessa vehnäleipään. Kirjoittaja siis esittää mielipiteensä valkoisesta leivästä ja tällainen puhetoiminto on hyvin tyypillinen affektiivisten ilmausten esiintymiselle. *Pömppö*-sanassa on kyse affektin leksikaalistumisesta, eli yleiseksi

muodostunut haukkumasana aiheuttaa negatiivisen kaiun, kun lukija yhdistää *pömpöyden* aiheutuvan valkoisesta ja ei-kuitupitoisesta leivästä. Lisäksi sanoissa, joissa käytetään runsaasti vokaaleja *ö, ä* tai *y*, ovat onomatopoeettisesti pejoratiivisia, eli ne aiheuttavat kuulijoissa negatiivisia sävyjä (Leskinen 1991: 361).

Hiilihydraattien vältteleminen ei ole kaikille avain onneen, vaan riippuu täysin yksilöstä, millainen ruokavalio kellekin sopii. Hanna Markukselalle ihmedieetiksi tituleerattu karppaus ei tuonut hyvää oloa. Kirjoittaja perustelee valintojaan ensin sosiaalisilla syillä:

(137) *Vihasin olla se vaikea tapaus yhteistä lounaspaikkaa valitessa.* (Fit 1-2/2016)

(138) *Ja inhosin selittelyä mutustellessani omia pöperöitäni matkoilla.* (Fit 1-2/2016)

Sosiaalisten syiden lisäksi omaan henkilökohtaiseen hyvinvointiin vaikuttavat seikat olivat karppauksen hylkäämisen peruste:

(139) *Hanna nukkui katkonaisesti ja pyöri hikisenä sängyssään.* (Fit 1-2/2016)

(140) *Sisimmässään Hanna tiesi, että voimattomuus johtui vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta.* (Fit 1-2/2016)

Kirjoittaja edustaa aineistossani poikkeusta olettamukseeni, että naiset noudattaisivat sokeina kaikkia dieettejä, joita mediassa esitellään:

(141) *Päätin etten kuuntele enää yhtään dieettihekkuttajaa, vaan luotan omiin tuntemuksiini ja omaan viisauteeni.* (Fit 1-2/2016)

(142) *Tajusin, että karppaus on minulle hölmöläisen hommaa.* (Fit 1-2/2016)

Kirjoittajan perustelut karppausta vastaan nojaavat vahvasti kirjoittajan omaan subjektiiviseen näkemykseen omista tuntemuksistaan. Esimerkki 139 on representatiivinen kuvaus, jossa ulkopuolinen kirjoittaja kuvaa henkilön fyysistä oloa. Esimerkeistä 137 ja 138 löytyy voimakkaita tunneverbejä *vihata* ja *inhota*. Ne edustavat tunneverbeille ominaista lausetyyppiä, jossa tilanteessa ei tapahdu muutosta, eikä kokija kontrolloi tilaansa (VISK § 1503). Lauseet ovat kuitenkin menneessä aikamuodossa ja ne kuuluvat aikaan ennen kuin muutos tapahtui, joten imperfektin käyttö viestii lukijalle, että tilanne ei ole enää sama. Lauseet ovat puhujan persoonan mukaisessa muodossa, jolloin ne muuttuvat kaksitulkintaisiksi. Esimerkit 137 ja 138 ovat kielellistä tunteenilmaisua, joissa on mukana subjektiivista ekspressiota. Kirjoittaja kuvaa niissä tuntemuksiaan, joita karppaaminen aiheutti.

Karppausruoan rinnastaminen negatiivisia konnotaatiota herättävään sanaan *pöperö*, esimerkissä 138 saa karppauksen lukijastakin tuntumaan huonolta idealta. Pöperö on onomatopoeettisesti pejoratiivinen ilmaus, sillä se sisältää runsaasti *ö*-vokaaleja, joilla on kuulijaan negatiivinen vaikutus (Leskinen 1990: 361). Puhumattakaan, että karppaus on kirjoittajan mielestä *hölmöläisen hommaa*. Toisaalta tarkennus *minulle*, on tärkeä lisäys lauseeseen, joka muuttaa sen merkityksen tyystin. Kirjoittaja ei tällä lauseella lyttää koko dieettiä, vaan toteaa, ettei se yksinkertaisesti vain sovi hänelle. Dieettihekkuttajien sijaan rivien välissä kannustetaan siis jälleen kerran kuuntelemaan oman kehon viestejä.

Mentaalinen tila voi olla myös kognitiivinen kuten esimerkissä 140. Silloin verbi voi kuvata esimerkiksi tietämistä tai uskomista. Kognitioverbejä voidaan Pajusen (2011: 313) mukaan ryhmitellä suhteessa tiedon varmuusasteeseen ja *tietää*-verbillä viitataan tiedon varmuuteen erotuksena esimerkiksi *luulla*-kognitioverbiin. Kognitiivinen verbi *tietää* ymmärretään tilaa kuvaaviksi silloin, kun ne esiintyvät duratiivista tilannetta ilmaisevassa lauseessa (VISK § 1503). Subjekti jää tällöin vain passiiviseksi kokijaksi.

Dieettihekkuttaja-ilmaus esimerkissä 141 saa negatiivisen tyyliäsvyn, kun sen edessä on kieltohakuinen määrän adverbi *yhtään* (VISK § 565). Kirjoittaja on kuunnellut heitä aiemmin, mutta todennut että oma tapa on paras tapa, jota korostaa *oma*-sanan toistaminen kahdesti. Hekkuttaja on muutenkin väritynyt ilmaus, joka on konventionaalistunut tarkoittamaan ihmistä, joka ylitsevuotavasti tarjoaa omia näkemyksiään. Kun sen määriteosana yhdyssanassa on sana dieetti, muodostuu termi, joka kuvaa negatiiviseen sävyyn ruokavaliotaan ja elämäntapaansa tuputtavaa ihmistä.

Päättää ja *tajuta* esimerkeissä 141 ja 142 ovat kognitioverbejä, joita voidaan ryhmitellä niiden suhteessa tietoon ja sen varmuusasteeseen (Pajunen 2011: 313). *Päättää* lukeutuu Pajusen (2011: 313) alaluokittelun mukaan ajatteluprosessia ja tiedollista tilaa ilmaiseviin verbeihin, koska henkilön kognitiivinen tila selkeästi kokee muutoksen: aiemmin hän on toiminut toisin, mutta päätös aiheutti muutoksia toiminnassa.

Karppauksen lopettaminen oli muutos kirjoittajan elämässä, mutta pelkän hyvän olon lisäksi se toi jotain muutakin:

(143) *Kun luovuin rajoituksista, toivomani muutokset tapahtuivat itsestään.* (Fit 1-2/2016)

Kirjoittaja luopui tiukoista rajoituksista ja huomasi saaneensa muutoksen myötä kuin vahingossa havittelemansa vartalon, johon hän muutoksilla viittaa kun tuntee tekstin kontekstin.

Hyvän olon hehkutuksen taustalla oli kuitenkin halu muuttaa myös ulkonäköä ja saavuttaa ruokavalion avulla parempi kroppa:

(144) *Ystävät kommentoivat Hannan solakoitumista.* (Fit 1-2/2016)

(145) *On ironista, että vuositolkulla yritin parantaa terveyttäni ja ulkonäköäni rajoittamalla syömistäni.* (Fit 1-2/2016)

Vaikka hyvän olon saavuttaminen oli kirjoittajalle ensisijaista, sivutuotteena saatu miellyttävämpi ulkonäkö ei ollut pahitteeksi. Parempi ulkonäkö on yhtä kelpo tavoite siinä missä terveys ja hyvä olokin, mutta esimerkki kaikesta huolimatta vahvistaa hypoteesiani siitä, että ulkonäkö on edelleen keskeinen asia naisten elämässä, vaikka se on ikään kuin piilotettu rivien väleihin. Hyvän ulkonäön tavoittelussa ei ole moraalisesti mitään väärää, mutta mielenkiintoista on, että siitä ei puhuta suoraan vaan puhe siitä pitää peitellä hyvän olon tavoittelun alle.

Viljatuotteiden ja gluteenin välttelijöiden lisäksi teksteissä vilisi paljon sokerittoman ja maidottoman ruokavalion puolestapuhujia:

(146) *En halua syödä turhaa sokeria, joten esimerkiksi myslejä en osta, sillä niissä käytetyt hedelmät ovat kuin kuivattuja sokeripaloja.* (Fit 12/2015)

(147) *Välttelen turhia sokereita.* (Fit 12/2015)

(148) *Maitotuotteet keräävät limaa, joten käytän maitoa enää vain kahvin kanssa.* (Fit 12/2015)

(149) *Innostuin lisää ja jätin maidon lähes kokonaan pois, samoin valkoisen vehnän ja sokerin.* (Fit 11/2014)

Mielenkiintoista esimerkeissä 146 ja 147 on pääsanaansa sokeria kuvaileva adjektiivi *turha*, joka esiintyi lähes aina sokerista puhumisen yhteydessä. Sanalla halutaan korostaa nimenomaan valkoisen sokerin tarpeettomuutta ihmiskehelle, koska kaikki terveystietoiset tietävät, että ihmiskeho tarvitsee sokeria toimiakseen, mutta ei tietenkään prosessoitua vaan hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja. Sokerista kirjoittajilla ei tunnut olevan hyvää sanottavaa ja jopa maidon terveellisyys lytätään, vaikka sitä on pidetty kautta aikain suomalaisten voimajuomana ja valtion terveystieteidenkin liputtavat sen hyötyjen puolesta (www.ravitsemusneuvottelukunta.fi). Esimerkissä 148 kirjoittaja perustelee maidosta luopumistaan sillä, että se kerää limaa kehoon. Maidottoman ruokavalion takana seisoo myös esimerkin 149 kirjoittaja.

Ruokavaliopuheessa kiteytyy mielestäni hyvin nyky maailmaa leimaava ilmiö, että kaikki on lopulta kiinni siitä, mihin haluaa uskoa. Tutkimustulokset erilaisten dieettien terveellisyydestä

muuttuvat jatkuvasti, eikä toisen ihmisen kokemusta ja subjektiivista evaluaatiota jonkin ruokavalion hyödyllisyydestä voi pitää absoluuttisena totuutena. Jokaisen omalle kontolle jää valinta siitä, hylkääkö maidon tai uskaltaako syödä leipää silläkin uhalla, että siinä on jäämiä vehnästä.

4.3.2 Herkuttelijat ja terveystatsit

Herkuttelu nousi usein esiin kirjoittajien tarinoissa. Termi on tutkimukseni kannalta tärkeä ottaa huomioon, koska aineistostani kävi ilmi, että siihen kätkeytyy valtavasti ristiriitoja, joiden esiin nostaminen on juuri tutkimukseni tarkoitus.

Herkuttelun suhde terveelliseen elämään on ristiriitainen. Puhtaan ruokavalion nimeen vannotaan, mutta ei saa olla silti ehdoton, joka on suorastaan kirosana nykynaisen suusta kuultuna. Herkutella siis pitää, mutta muistaa kuitenkin samalla pitää mielessä, että sokeri tappaa. Osalle kirjoittajista sokerittomuus oli ehdottoman tärkeää, mutta liiassa kieltäytymisessä on vaara, että se johtaa stressiin ja mielitekoihin. Noidankehä on vääjäämätön. Kultainen keskitie tuntuu olevan naisten päämäärä, mutta onko sitä todella edes olemassa? Tavoittelevatko naiset sellaista mitä ei ole? Kieltäytyä ei saisi, mutta silti tiettyjä ruoka-aineita välttämällä saavuttaa paremman ulkonäön ja terveyden. Tässä piilee paradoksi.

Kristiina Komulainen puhuu stressittömästä syömisestä, kun viittaa herkutteluun:

(150) *Olen palannut lapsuuteni **stressittömään syömiseen**: meillä urheiltiin aina mutta myös herkuteltiin.* (Fit 11/2015)

(151) *Kyllä onnelliseen arkeen kuuluvat myös korvapuustit.* (Fit 11/2015)

Lapsuuteen liitetään esimerkissä 150 stressittömyys ja huolettomuus, jota aikuistenkin tulisi vaalia. Lapsethan eivät tunnetusti huolehdi vartalostaan tai ruokavaliostaan, ennen kuin omaksuvat tavat ympäristöstä. Lapsuuteen palaaminen on paradoksaalinen ajatus, joten onko lapsuuden aikaisen syömisestä omaksuminen yhtä mahdoton ajatus? Komulainen saa asian kuulostamaan helpolta, mutta lauseen muoto kääntyy itsestään sen sisältöä vastaan, kun urheilu ja herkuttelu rinnastetaan *mutta*-konjuktiolla. Se saa lauseen kuulostamaan siltä, että urheilu ja herkuttelu ovat niin vastakkaisia asioita, ettei niiden yhdistäminen voi olla luontevaa.

Toisaalta Komulainen onnistuu perustelemaan kantansa esimerkissä 151, jossa *onnellinen arki on myös korvapuusteja*. *Kyllä*-lausumapartikkeli toimii lauseen alussa vahvistavana elementtinä, joka lisää lauseen sisältöön tehoa. Komulainen tuntuu tosiaan löytäneen keskitien herkuttelun ja terveellisen elämän välillä, sillä partikkeli *myös* viittaa siihen, että kirjoittajan arki ei ole pelkkää pullan mussutusta, vaan sen sisältö tulee jostain muusta.

Karita Tykästä kertova teksti (*Fit* 11/2015) on mielestäni hyvä esimerkki ristiriidasta, joka väijyy elämästä nauttimisen ja terveellisen elämän välimaastossa. Tykkä korostaa, ettei kiellä itseltään mitään, mutta karu totuus on, että herkkuja syömällä ei saa samanlaista vartaloa, jota toimittajakin tekstissä ylistää:

(152) *Kun pieni ja siro Karita Tykkä astelee kuvausstudion poikki, ei voi välttyä ajatukselta: tuo kroppa on hankittu rääkillä ja herkkulakoilla.* (*Fit* 11/2015).

Esimerkki 152 sisältää dramaattiseksi preesensiksi kutsutun ilmiön, joka on yksi tapa synnyttää empatiaa tekstiin. Dramaattisella preesensillä nimensä mukaisesti dramatisoidaan tekstin sisältöä nykyhetkessä tapahtuvaksi (Pallaskallio 2003: 33–34). Lukijalle tarjotaan mahdollisuus samastua katsojan rooliin, jossa hän kokee tapahtumat ikään kuin ne tapahtuisivat juuri samassa hetkessä, eli Karita Tykän kävelemässä studion poikki.

Pienuus ja sirous ovat ominaisuuksia, joita lehti ilmiselvästi arvostaa naisen ulkonäössä, koska tekstiin on valittu kyseiset adjektiivit. Tykkä ei tosin itse ota paineita ulkonäöstään tai kommentoi sitä, vaan toteaa rennosti: ”*Välillä painan enemmän, välillä vähemmän.*” (*Fit* 11/2015). Ristiriitaista onkin, että Tykkä puhuu itse ulkonäön merkityksettömyydestä, mutta silti toimittaja tuo hänen ulkonäkönsä esiin ylistyssanoin lehtijutussa:

(153) *Ensi vuonna 40 täyttävä ex-missi ei näytä päivääkään yli 30-vuotiaalta.* (*Fit* 11/2015)

Esimerkit 152 ja 153 vahvistavat käsitystäni siitä, että ulkonäöllä on suurempi merkitys lehden sisällöissä kuin se päällepäin antaa ymmärtää. Pitää kuitenkin huomata, että ero toimittajien ja teksteissä pääosassa olevien naisten puheessa on huomattavissa selvä ero ulkonäön korostamisessa-

Herkuttelusta ja sen käsistä riistäytymisestä Tykällä on omakohtainen kokemus. Tykkä kertoo olleensa sokerikoukussa, josta irti pääseminen oli muutos, joka paransi elämänlaatua. Jutun otsikko julistaakin mahtipontisesti muutosta:

(154) *Karita Tykkä vaihtoi karkkimätöt **raakaherkkuihin** ja rääkkitreeneit **leppoisaan liikuntaan**.* (Fit 11/2015)

Vaihtaa-verbillä Tykkän ruokavalio ja urheilutottumukset pistetään raflaavassa otsikossa kertaheitolla uusiksi – tosin toimittaja tekee tämän valinnan, jolla otsikko saadaan herättämään lukijan huomio. Tällainen vahva vastakohta-asettelu asettaa karkit ja rääkkitreeneit negatiiviseen valoon. *Karkkimätöt* on puhekielinen yhdyssana, jonka perusosana on sana *mättö* ja sitä määrittää sana *karkki*. *Mättö*-sanaa käytetään substantiivin tavoin, mutta ilmauksen juuret ovat verbin taivutuksessa. Sanan taustalla on ilmiö, jossa johdin *-O* liittyy tavallisimmin kaksitavuisiin *A*-vartaloisiin verbeihin (esim. *jak-o*, *löyt-ö*) Johdin kiinnittyy (vahvaan) vokaalivartaloon, ja vartalon loppuvokaali jää pois sen edeltä. (VISK § 230). Tämä johdintyyppi on kielessämme produktiivien, mistä kertoo sen hyödyntäminen *mättää*-tyyppisten kaksitavuisen *tA*-vartaloisten verbien teonnimillä (*mättö*). *Mättää*-verbiin liittyy negatiivinen konnotaatio, sillä se yhdistetään kielenkäytössä ylensyömiseen.

Rääkkitreenei on deskriptiivinen ja äänteellisesti motivoitunut sana. *Rääkki* on yhdyssanan määriteosana ja samalla affektiivinen ilmaus, jonka äänneasu poikkeaa yleisperiaatteista: siinä esiintyy enemmän sointuvokaaleja (*ä*) kuin sanastossa normaalisti (VISK § 154). Se on siis koloratiivis-denotatiivinen sekä onomatopeettinen ilmaus, jonka tarkoitus on välittää puhujan tunteita.

Huolimatta voimakkaasta kontrastoinnista, joka esimerkistä 154 huokuu, Tykkä itse painottaa tekstissä, että ei ole ruokavaliossaan ehdoton, vaan osaa kuunnella kehonsa viestejä:

(155) *En ole mikään terveysnatsi, vaan ajattelen, että **nautiskelu** kuuluu jokaiseen päivään.*
(Fit 9/2015)

Terveysnatsi on hyvin arvottava ja tunteita herättävä ilmaus, joka saman tien saa tiukkapipoiset terveysintoilijat vaikuttamaan liian ankarilta. *Natsi*-sanalla on vieläkin niin voimakas tunnelautaus, jonka merkitys terveyteen yhdistettynä ei jätä lukijalle epäselväksi, että Tykkä ei halua lukea itseään mielipuolisesti terveyteen suhtautuvaksi hulluksi. Terveelliseen elämään siis kuuluu Tykkänkin mukaan myös herkuttelu:

(156) *En kuitenkaan kiellä itseltäni **herkkuja**.* (Fit 11/2015)

(157) *Syön raakasuklaata joka päivä ja nautin raakakakuista ja viinistä melkein viikottain.*
(Fit 11/2015)

Esimerkissä 156 käytetty liitepartikkeli *kuitenkaan* saa lauseeseen aikaan puolusteleavan sävyn ja luo mielikuvan, että herkuista kieltäytyminen kokonaan ei olisi toivottavaa edes Tykän mielestä. Keskeinen ero kuitenkin on, että terveellinen herkuttelu tarkoittaa Tykälle raakasuklaata ja -kakkuja – ei tavallista suklaata ja leivoksia. Eli herkutellakin voi, mutta sekin pitäisi tehdä terveellisillä vaihtoehdoilla.

Mielenkiintoinen ilmiö on, että herkuttelun vastakohtaksi nostetaan usein totaalinen kieltäytyminen. Huippu-uimari Mimosa Jallow on samaa mieltä kuin Karita Tykkä, että herkuista kieltäytyminen ei kuitenkaan ole avain onneen ja hyvään oloon:

(158) ***Herkut** hoitavat päätäni paremmin kuin kieltäytyminen.* (Fit 9/2015)

Herkut kohottavat uimarin mielialaa *paremmin*, mutta kultaista keskitietä ei hänkään osaa osoittaa kieltäytymisen ja herkuttelun välimaastossa. Positiivisen ja negatiivisen kuvailu on kehällistä ja *paremmin* sijoittuu kehällä välimaastoon. Herkuttelu on kuitenkin positiivisempaa kuin kieltäytyminen niistä, joten Jallowin mielen parantamiseen herkut sopivat.

Tykän intohimoinen suhtautuminen hänen omaan elämäntapaansa nousee tekstistä vahvasti esille. Hän pitää selkeästi omaa tapaansa syödä ainoana oikeana, mutta puheen moraalinen sävy kätkeytyy esimerkiksi nollapersoonan käyttöön:

(159) *Jos syö pelkkää harmaata mössöä, luultavasti näyttääkin harmaalta mössöltä.* (Fit 9/2015)

Lauseesta puuttuu yksikön kolmannen persoonan tekijä eli subjekti. Tämä on taitava keino herättää lukijassa empatiaa ja sillä lause tarjoaa lukijalle mahdollisuuden asettua tyhjän subjektin asemaan ja omaksua kirjoittajan kanta *harmaan mössön* syömistä kohtaan.

Harmaalla mössöllä kirjoittaja viittaa eineksiin, joihin monet suomalaiset nykypäivänä sortuvat. Einekset ja prosessoitu ruoka eivät tietenkään ole väriltään harmaita, mutta kyseinen adjektiivi edustaa lauseessa metonymiaa, jossa tuotetaan merkityksiä yhdistelyn avulla. Einekset ovat ravinneköyhää ruokaa ja usein niitä puuttuvat kasvikset, jotka toisivat annokseen väriä. Näin ollen harmaan värin ominaisuudet on siirretty einesruokiin.

Mössö on deskriptiivinen nomini ja luonteeltaan ekspressiivinen, eli sen avulla kirjoittaja voi kuvata tunteitaan ja vaikutelmiaan, jotka tässä tapauksessa kuvastavat kirjoittajan negatiivista suhtautumista einesruokia kohtaan. Deskriptiivisiä sanoja muodostetaan tyypillisesti muotteihin, jotka edustavat jotain johdostyyppiä (VISK § 154). Nomineissa deskriptiivisiä sanoja esiintyy

erityisen paljon affektisissa johdostyypeissä (esim. *-(i)nen, kirja-nen*) mutta, deskriptiivisiin nomineihin kuuluu yhtä lailla johtamattomia sanoja, kuten esimerkiksi *mössö*. *Mössö* on myös koloratiivis-denotatiivinen sana, johon liittyy vahva onomatopoeettinen merkityssävy, joka syntyy vokaalifoneemin *ö* herättämistä negatiivisista konnotaatioista.

Tykün puheesta on erotettavissa hienoista arvostelua muunlaista elämäntapaa noudattavia kohtaan, vaikka hän ei sitä tekstissä suoraan tuokaan ilmi:

(160) *En ole syönyt karkkia seitsemään vuoteen, en syö roskaruokaa, en tupakoi enkä juo viiniä humaltumishakuisesti.* (Fit 11/2015)

(161) *Minulle on tärkeää, että lapseni saa **puhtaita ravintoaineita** ennen päiväkotiin lähtöä*
(Fit 11/2015)

Karkin syöminen, roskaruoka, viini ja tupakka ovat paheita, jotka saavat monen suomalaisen omantunnon kolkuttamaan. Vaikka Tykün ei ole välttämättä tarkoitus olla saarnaava, omien hyvien valintojen selkeä esiintuominen luo kuulijalle mielikuvan terveystatsista, jollainen Tykkä ei nimenomaan halunnut olla. Asioiden luettelomainen esittämistapa korostaa hyvien tapojen pitkää listaa.

Esimerkissä 161 syyllistävä sävy jatkuu, sillä ilmaus *minulle* aivan lauseen alussa korostaa, että juuri Tykälle on tärkeää, että hänen lapsensa saa puhtaita ravintoaineita. *Minä*-puhetta voidaan Pällin mukaan pitää perusteena esitetyle argumentille. (Pälli 2003: 66). Kun kuvattu toiminta on relevanssiltaan sellaista, että sen esittäminen minä-muodossa tukee argumentaation oikeellisuutta, minä-puheella on retorinen funktio. Jos lause olisi neutraalin väitelauseen muodossa ”Lapsen on tärkeää saada puhtaita ravintoaineita...”, se ei kuulostaisi yhtä moralisoivalta.

Edellä olevat esimerkit osoittavat hypoteesini oikeaksi, että hyvästä olostä on tullut kilpailukenttä, jossa ruokavalio on ase terveystatsien välisessä taistelussa. Hyvään oloon tai herkkujen syömiseen on mahdotonta suhtautua stressittömästi, koska stressittömyys kääntyy itseään vastaan sen liialla korostamisella. Herkuttelukin pitäisi tehdä terveellisesti, eikä hyvistä elintavoista saisi lipsua karkkien ääreen ilman omantunnon kolkutusta. Ulkonäkökeskeisyys kumpuaa yllättäen lehden sisältä, ei haastateltujen naisten mielipiteistä, kuten Karita Tykün tekstistä kävi ilmi.

4.3.3 Urheilijat

Niin sanottujen tavallisten naisten ja ammattiurheilijoiden suhtautumisessa ruokaan on nähtävissä selvä ero: urheilijat suhtautuvat ruokaan paljon mutkattomammin kuin sunnuntaijumppaajat. Selitys lienee siinä, että jatkuvan oman hyvän olon kuulostelun ja ulkonäön tuskastelun sijaan urheilijat hakevat ruuasta yksinkertaisesti energiaa treeneihin:

(162) *Urheilijana ruoka on minulle polttoainetta.* (Fit 9/2015)

Essiivimuotoinen subjekti *urheilijana* korostaa lukijalle, että kirjoittaja on omaksunut tietyn roolin, joka poikkeaa tavallisesta arkiurheilijasta. Lauseen metafora, jossa ruoka rinnastetaan polttoaineeseen, tiivistää urheilijamaisen ruokafilosofian: syömisestä ei juuri haeta nautintoa, vaan ruuan tehtävä on ravita keho suoritusta varten.

Superfoodeihin ja muihin ruokavalion hienosäätöihin suhtaudutaan urheilijapiireissä varauksella, kuten esimerkistä 163 käy ilmi:

(163) *Suomen kuumin uimarilupaus Mimosa Jallow jättää superfoodhifistelyt äidilleen ja syö askeettisesti puuroa ja jauhelihapastaa päivästä toiseen.* (Fit 9/2015)

Hifistely on nuorison käyttämä slangisana ja sillä tarkoitetaan jonkin asian niin pitkälle viemistä, että se kuluttaa turhaa aikaa, rahaa tai muita resursseja, koska helpommallakin pääsisi. Tässä tapauksessa sanaa käyttämällä hiukan jopa halveksitaan ruokaan liikaa aikaa ja rahaa käyttäviä, Jallow koska on todennut, että askeettisemmalla ruoalla pärjää mainiosti. Jallowin titteli Suomen kuumin uimarilupaus nostaa Jallowin tavallisten urheilevien naisten yläpuolelle ammattiurheilijoiden joukkoon, mikä tekee hänestä auktoriteetin terveysasioista puhuttaessa, koska ammatikseen urheilijan oletetaan tietävän ravitsemuksellisista asioista muita enemmän. Jallow jatkaa mielipidettään superfoodeista:

(164) *Itse en koe hyötyväni spirulinan ymppäämisestä smoothieeni tai gojimarjojen popsimisesta.* (Fit 9/2015)

Ympätä kuuluu deskriptiivisiin verbeihin, jotka ovat hahmoltaan johdosmaisina. Näillä verbeillä ei kuitenkaan ole kantasanaa, vaan johdinta edeltävänä vartaloaineksena on foneemijono, joka ikonisesti, äänneasullaan jäljittelee jotain kuultavaa tai nähtävää ilmiötä (VISK § 309). Tässä tapauksessa sitä, kun jokin asia ei mahdu helposti johonkin paikkaan ja sen väkisin ahtamisesta

voisi kuulua tietynlaista y-foneemeja sisältävää ääntä. Sanalla on myös vahva pejoratiivisesti motivoitunut onomatopeettinen merkitysvivahde, joka syntyy sointuvokaaleista y ja ä.

Lukijalle tulee *ympätä*-verbin valinnan johdosta olo, että spirulinaa ei smoothiessa tarvita, vaan se on liian pitkälle viedyn *ruokahifistelyn* tulosta. Vaikka argumentin pohjana on kirjoittajan oma mielipide, jonka hän ilmaisee lauseen alussa *itse*-sanalla, huipputason uimarilla on auktoriteettia ravitsemusasioissa. *Itse*-sanana käyttö voidaan tulkita strategiaksi, jossa puheen kohteena oleva asia tehdään todeksi omakohtaisen esimerkin avulla. Kun kuvattu toiminta on relevanssiltaan sellaista, että sen esittäminen minä-muodossa tukee argumentaation oikeellisuutta, minä-puheella on retorinen funktio (Pälli 2003: 66). Tässä tapauksessa on kyse toiminnasta, jonka esittäminen urheilijan oman kokemuksen kautta tukee argumentaatiota, sillä kukapa ei haluaisi noudattaa huippu-uimarin ruokavaliota, jos sillä saisi puoliksiakaan yhtä hyviä tuloksia kuin urheilija itse.

Popsia on koloratiivis-denotatiivinen ilmaus, johon liittyy onomatopeettinen vivahde, koska sanan äänneasu pyrkii matkimaan ääntä, joka syntyy kun ruokaa laitetaan suuhun *popsien*. Se on ekspressiivinen ilmaus, eli sen tarkoitus on välittää kirjoittajan tunteita ja vaikutelmia. *Popsia*-sanalla on myös kollokatiivinen lisämerkitys, joka muuttaa koko lauseen merkitystä. Kuulija yhdistää sanan ensisijaisesti lapsiin ja lapsellisuuteen, sillä harvoin aikuisten syömistä kuvataan popsimiseksi, ellei ilmausta haluta tehdä tahallaan kohosteiseksi. Lisäksi ilmaus esiintyy tutussa lastenlaulussa, jossa lauletaan: ”*popsi popsii porkkanaa...*”. Näin ollen *popsia* saa aikaan tulkinnan, että kirjoittaja ei pidä gojimarjojen syömistä suuressa arvossa vaan liittää ne pikemminkin lapselliseksi turhuudeksi.

4.4 Naiset selviytyjinä – käännekohtien kielentäminen

Keskeinen elementti useissa naisista kertovissa haastatteluissa on vaikeasta elämäntilanteesta selviäminen, joissa erilaiset tunteet ja niiden käsittely sekä kognitiiviset prosessit ovat vahvasti läsnä. Aineistossani oli mukana muun muassa juttu hiv-positiivisesta ja lapsettomuudesta kärsivästä naisesta sekä vakavasti pahoinpidellystä huippu-urheilijasta. Kertomuksia yhdistää se, että jokainen on kokenut jonkinlaisen kriisin, josta selviäminen on edellyttänyt tunteiden käsittelyä, jonka seurauksena halu muuttaa elämää saa sysäyksen. Kirjoittajat kokivat, että liikunnalla ja oikeanlaisella ruokavaliolla oli keskeinen vaikutus kriisistä selviämisessä. Tässä luvussa mieli- ja

tunnetila -kategoriat ovat vahvasti edustettuina liikunta- ja ruokavalio-kategorioiden ohella, mutta myös ruumiillisuus tulee esiin ilmauksista, sillä vaikeat elämäntilanteet laukaisivat usein fyysisiä reaktioita kehossa.

4.4.1 Naiset pahan olon vankeina

Ennen kuin kirjoittajat havahtuivat pahaan oloonsa ja muutoksen tarpeeseen elämässään, negatiivisten tunteiden kirjo oli laaja surusta häpeään ja masennuksesta itsesääliin ja ahdistukseen:

(165) *Surimme lapsettomuutta kumpikin oman suojamme sisällä.* (Fit 9/2014)

(166) *Katkeralla elämänasenteella Heidi koetti suojella itseään uusilta pettymyksiltä.* (Fit 9/2014)

(167) *Niin syvää häpeää hän tunsu huumeokeilustaan ja siitä, että oli mennyt joukon mukana piikittämään itseään.* (Fit 10/2015)

(168) *Vanhemmilleni tai sukulaisilleni en puhunut tuntemuksistani, sillä häpesin itseäni.* (Fit 10/2015)

(169) *En olisi halunnut antautua, mutta masennus lamautti minut.* (Fit 10/2015)

(170) *Oli vaikea hyväksyä, että elämä romahti sekunneissa.* (Fit 10/2015)

(171) *Itsesäälin iskiessä oli pakko yrittää pysäyttää vellovat ajatukset.* (Fit 7-8/2015)

(172) *Ahdisti, kun piti vain istua ja maata.* (Fit 6/2015)

Esimerkit 165 ja 166 liittyvät lapsettomuusdiagnoosiin saaneeseen naiseen. Suru ja katkeruus olivat tunteita, joissa kirjoittaja velloi. Tyypillistä tunteiden ja mielen liikkeiden kuvailuille teksteissä on metaforinen kieli ja elottoman elollistaminen. Metaforinen ilmaus oman suojan sisällä suremisesta kuvaa tilannetta, kun ihminen käpertyy ajatustensa kanssa käsittelemään niitä yksin.

Vaikeista asioista puhuminen on helpompaa, kun lauseen kokijaksi ja tekijäksi asetetaan jokin muu kuin oma itsensä, kuten esimerkeissä 169 ja 171, jossa masennus ja itsesääli ovat aktiivisia tekijöitä, jotka iskevät ja lamauttavat passiivisena kokijana toimivan kirjoittajan. Masennus tai itsesääli eivät myöskään voi konkreettisesti iskeä tai lamauttaa, koska ne ovat abstrakteja tunteita, mutta elottoman asian muuttaminen elolliseksi toimii lauseessa tehokeinona.

Esimerkissä 167 ulkopuolinen henkilö eli toimittaja kuvailee hiv-positiivisen naisen häpeän kokemusta verbillä *tuntea*. *Tuntea* on mentaaliverbi, joka kuvaa mielen sisäisiä tiloja, tekoja ja toimintoja. Niinpä se edellyttää elollista, tajunnallista osallistujaa, ja sillä onkin tavallisesti

elollistarkoitteinen täydennys, useimmiten subjekti (VISK § 445), kuten tässä tapauksessa *hän*. Mentaaliset verbit voidaan jakaa tunnetta, havaintoa ja tiedontilaa ilmaiseviin (VISK § 445) ja esimerkissä 167 on kyse (häpeän) tunnetta koskevasta ilmauksesta. Tunteminen on epädynaaminen tilanne, johon ei sisälly muutosta tai tapahtumia toisin kuin dynaamisiin tilanteisiin (VISK § 445). Statiivisia verbejä, kuten *tuntea*, käytetään tällaisten tilanteiden kuvaamiseen. Lauseen tulkinta on siinä mielessä ongelmallinen, että mentaaliverbien kuvaavat tilanteet eivät ole konkreettisesti havaittavissa.

Esimerkki 167 edustaa tunnusmerkitöntä tapaa ilmaista tunteita. Tyypillistä tämän ilmaisutavan lauseille on, että ne ovat ulkoisesti neutraaleja representatiivistyyppisiä, joilla kuvataan myös muiden tunteita. Esimerkkien totuusarvo voidaan punnita kokemukseräisesti, eli ne ovat täysin representatiivisia ja propositionaalisia. Kun lause on puhujan persoonan mukainen, syntyy erilaisia tulkittavia lausumia:

(173) *Minua jännitti hirveästi.* (Fit 12/2015)

Hävettää (esimerkki 168) ja *jännittää* (esimerkki 173) ovat tunteita tai tuntemuksia kuvaavia verbejä, jotka esiintyvät omanlaisessaan lausetyypissä, tunnekausatiivilauseessa (VISK § 316). Niiden ensisijainen täydennys on ihmistarkoitteinen objekti, kuten esimerkissä 43: *minua*. Tunnekausatiivin johtimena on tavallisesti *-ttA-*, *-UttA-* tai *-tUttA-*, ja kantana on verbi tai nomini. *Jännittää* on verbikantainen *-ttA-*johtiminen verbi, mutta *jännittää* on tunnetila, jota ilmaistaan statiivisilla eli tilaverbeillä (VISK § 466). *Jännittää* ilmaisee elollisen objektitarkoitteen tunnetta, eli verbin ensisijainen täydennys on ihmistarkoitteinen objekti (tässä tapauksessa *minua*) ja ärsyke partitiiviobjektina. Tilanteet esitetään esimerkeissä rajaamattomina, eli ne ovat aspektiltaan rajaamattomia.

Esimerkki 170 kertoo pahoinpidellyn alppinistin vaikeudesta hyväksyä, että hänen uransa on ohi ja krooninen kipu jatkuu koko elämän. Myös tässä käytetään metaforista kieltä lisäämään ilmauksen tunnepitoisuutta, sillä elämä ei voi konkreettisesti romahtaa, mutta se kuvaa tunnetta, kun elämästä katoaa jotain hyvin oleellista. Esimerkissä 172 puolestaan endometriosisista kärsivä nainen kuvailee ahdistuksen tunnetta, joka syntyy, kun kivut lamauttavat liikuntakyvyttömiksi.

4.4.2 Liikunta ja ruokavalio naisten pelastajina

Naiset löysivät pahan olon ja negatiivisen elämänasenteen selättämiseen apua liikunnasta ja ruokavalion muuttamisesta. Lapsettomuudesta kärsivä nainen oivalsi, ettei halua velloa surussa ja tehdä keholleen hallaa, joten hän päätti tehdä elämäntaparemontin ruokavalion ja liikunnan avulla:

(174) *Lapseton, läski, invalidi. Sellainen en halunnut olla.* (Fit 9/2014)

(175) *Heidi aavisteli, että **liikunta** saattaisi olla avain uuteen onneen.* (Fit 9/2014)

(176) *Lopulta **elämäntaparemontti** kaivoi pohjamudista ylös ja antoi uuden sisällön elämäl-*
le. (Fit 9/2014)

(177) *Elämäntapamuutokseen kuului myös **totaalinen ruokaremontti**.* (Fit 9/2014)

Esimerkissä 174 kirjoittaja oivaltaa, että haluaa tehdä muutoksen elämässään. Kolmiportainen toisto ja tehokas lausemuoto lisäävät ilmauksen tehoa lukijan näkökulmasta. Sanaan *läski* sisältyy denotatiivisen merkityksen ohella assosiativinen sivumerkitys, joka on aina käyttäjistä riippuen hiukan erilainen. *Läski*-sanalle on kuitenkin vakiintunut yleisessä kielenkäytössä selvästi negatiivinen merkitysvivahde, koska sitä käytetään haukkumistarkoituksessa viittaamaan ylipainoiseen ihmiseen.

Esimerkeissä 175-177 käytetään metaforista kieltä, joka on tyypillistä teksteille, joiden tarkoitus on herättää tunteita ja saada lukijan empatia kirjoittajan puolelle. Esimerkin 175 metaforassa liikuntaan on liitetty avaimen ominaisuus toimia lukkoja avaavana elementtinä, ja lukko tämän esimerkin tapauksessa viittaa elämän vaikeuksiin. *Remontti* on yleinen termi, jota hyödynnetään hyvinvointiin liittyvissä kielikuissa. Esimerkkien 176 ja 177 sanat *elämäntaparemontti* ja *ruokaremontti* ovat metonymisia ilmauksia, joissa remonttiin liittyvät ominaisuudet on yhdistetty elämäntapojen ja ruokavalion muuttamiseen. Kyse on hyvin samankaltaisista asioista, mutta kun konkreettista remonttia tehdessä käytetään maalia ja vasaraa, elämäntapoja ja ruokavaliota remontoidessa lisätään liikuntaa ja vähennetään herkkuja. Yhtäläisyys on helppo huomata, joten metonymian käyttö tekee lauseen sisällöstä helpommin samastuttavan eli se lisää myös lauseen empaattisuutta.

Esimerkissä 176 hyödynnetään myös elottoman elollistamista, kun *elämäntaparemontti* saa inhimillisiä piirteitä *kaivaa*-verbin kautta. Lisäksi *pohjamuta* on metaforinen ilmaus, joka perustuu siihen, että ihminen hahmottaa alhaalla olevat asiat lähtökohtaisesti huonoksi, eli metaforalla viitataan siihen, kuinka huonosti henkilöllä elämässä menee.

Liikunta pelasti myös pahoinpidellyn alppinistin masennuksen alhosta:

(178) *Tea tunsi olevansa taas **elossa**, kun hän sai purkaa energiaansa.* (Fit 10/2015)

(179) **Liikunta** vei ajatuksen hetkeksi toisaalle. (Fit 10/2015)

Esimerkissä 179 liikunta on elollistettu ja aktiivinen tekijä, mikä korostaa sen keskeistä roolia lauseessa. *Elossa oleminen* esimerkissä 178 on myös kuvaannollista kieltä, jonka tarkoitus on herättää lukijan huomio, sillä kirjoittaja on kyllä ollut fyysisesti elossa koko ajan, mutta ilmauksella viitataan masennuksesta selviämiseen, kun henkilö pääsi harrastamaan liikuntaa. *Taas*-adverbi tuo lauseeseen implisiittisen merkityksen, että kirjoittaja ei kokenut elävänsä täyttä elämää pahoinpitelyn aiheuttamien kipujen vuoksi, ennen kuin pääsi taas harrastamaan liikuntaa kipujen hiukan helpotettua.

Hiv-positiivinen nainen koki, että liikunta auttoi häntä selvittämään ajatuksiaan ja pääsemään yli häpeän tunteesta:

(180) **Kehon liikkeessa** ajatukset virtasivat vapaammin. (Fit 11/2015)

(181) *Juostessaan Elina pääsi **vapautuneeseen tilaan**.* (Fit 11/2015)

Endometriooasia sairastava Riikka sai parhaiten apua kipuihin oikeanlaisesta ruokavaliosta:

(182) *Parhaaksi avuksi Riikka on todennut **ruokavalion muuttamisen**.* (Fit 6/2015)

(183) *Silloin hän syö mahdollisimman **puhtaasti**: kaurapuuroa, avokadoa, kvinoaa ja salaattia.* (Fit 6/2015)

Borrelioosista kärsivä nainen muutti myös ruokavaliotaan radikaalisti, jotta sairaus pysyisi aisoissa:

(184) *Kristiina jätti pois gluteenin, maitotuotteet ja sokerit, sillä mikrobit, myös borrelioosibakteeri, käyttävät ravintonaan sokeria.* (Fit 7-8/2015)

(185) *---ja söin vain **tulehdusta alentavia ruokia**: kalaa, kurkkua ja kananmunia.* (Fit 7-8/2015)

(186) *---mutta hän pyrkii edelleen syömään mahdollisimman **terveellisesti ja puhtaasti**.* (Fit 7-8/2015)

Molemmilla erilaisesta sairaudesta kärsivällä naisella on tärkeää ruoan puhtaus, joka on puhuttanut myös terveiden naisten ruokavaliokeskusteluissa. Sairaudesta kärsivillä sokerin ja vehnän jättäminen pois ruokavaliosta on perusteltua oireiden minimoimiseksi. Kun tiukalle ruokavaliolle löytyy todellinen perustelu, täysin terveen naisen syyt vältellä maitolasillista henkeen ja vereen limanerityksen lisääntymisen vuoksi alkavat kuulostaa ylihysteriseltä ja tekopyhiltä.

Sairauskertomukset asettavat ruokavalioiden noudattamisen erilaiseen valoon koko aineiston mittakaavassa. Yksikään perusterve nainen voi tuskin myöntää saavansa vehnästä yhtä pahoja oireita kuin endometriosisista kärsivä Riikka:

(187) *Silloin Riikan elämä seisahtuu ja kroppa on tulella polvista palleaan saakka* (Fit 6/2015).

Endometriosisin aiheuttamia oireita kuvaillaan esimerkissä 187 metaforisen kielen avulla. Konkreettisesti palamaan syttymisen aiheuttama tuska on siirretty kuvaamaan sairauden aiheuttamia kipuja. Ruokavali- ja hyvinvointikysymyksiä on hyvä pohtia eri perspektiiveistä ja juuri sitä vakavista sairauksista kärsivien tarinat keskusteluun tuovat.

Aina muutokseen ei sysännyt mikään konkreettinen apu kuten liikunta tai ruokavali, vaan se saattoi olla pelkkä oivallus, joka muutti kirjoittajan ajatusmaailmaa ja elämän lopullisesti. Oivalluksen avulla voi päästä esimerkiksi häpeän tunteesta, kuten seksuaalista suuntautumistaan ennen hävennyt ammattilaismaalivahti:

(188) *Jos häpeää itse sitä mitä on, on muidenkin vaikea suhtautua asiaan luontevasti.* (Fit 10/2015)

(189) *Iän ja kokemuksen kartuttua tajusin, että lopulta tämä on minun elämäni.* (Fit 10/2015)

Tajuta on tiedontilaa koskeva mentaaliverbi, eli kirjoittajan tietoisuuden tilassa on tapahtunut muutos, johon ikä ja kokemus ovat vaikuttaneet. *Tajuta* on myös dynaaminen verbi, koska se kuvaa tilannetta, jossa on tapahtunut muutos. Tilanne on myös aspektiltaan rajattu, eli sillä alku ja loppu, tässä tapauksessa iän ja kokemuksen karttuminen on synnyttänyt muutoksen. Aspekti viestii lukijalle, että kirjoittajan harhailu elämän suunnan etsimisessä on päättynyt ja muutos on tapahtunut.

4.4.3 Metaforat mielen kuvaajina

Mielen liikkeiden kuvailussa käytettiin paljon metaforia, koska tunteet ja psyykkiset tilat ovat otollisia ilmiöitä metaforien syntymiselle. Koska metaforia esiintyi aineistossa niin paljon, käsittelem niitä omassa luvussa. Metaforinen kieli on värikästä ja sen pääasiallinen tarkoitus on

herättää lukijan huomio ja saada hänet asettumaan kirjoittajan kannalle, mutta metaforien avulla myös helpotetaan hankalista asioista puhumista.

(190) *Selvitimme, miten hän pitää tiukassa paikassa päänsä kylmänä.* (Fit 9/2015)

(191) *Suvi oli teini-ikäisenä ujoutensa ja yksinäisyytensä vanki.* (Fit 3/2015)

(192) *Hissi ei mennyt ylös saakka ja suuntavaistoni katosi.* (Fit 7-8/2015)

(193) *---ja säilirääkin jälkeen suu oli yhtä messinkiä.* (Fit 9/2014)

(194) *Susanna on nainen ja äiti, joka on käynyt läpi monta myrskyä.* (Fit 11/2014)

(195) *Päivittäisten riisisatsien ansiosta energiat olivat katossa, eikä vatsakaan reistaillut.*
(Fit 1-2/2016)

(196) *Minun oli pakko käydä pohjalla.*(Fit 5/2015)

Päänsä kylmänä pitäminen esimerkissä 190 on sanonta, joka juontuu metonymiasta. Ominaisuuksien siirtämisen sijaan se yhdistelee toisiaan lähellä olevia merkityksiä: tässä tapauksessa päähän eli aivojen toimintaan liittyvät ominaisuudet keskittymiskykyyn. Päässä tapahtuu kaikki älyllinen prosessointi, joten keskittymiskyvyn ja pään yhteen liittämässä on kyse tosiasiallisesta läheisyydestä. Kylmyydellä puolestaan viitataan hyvään keskittymiskykyyn, koska ihminen yhdistää kuumuuden yllirasittumiseksi, kun kyse on kehon toiminnasta. Ihmisen verenkierto voimistuu kehon rasittuessa, jolloin tulee tukala kuumuuden tunne. Myös teknisen laitteen moottori voi ylikuumeta, jolloin tilanteesta selvittää jähdyttämällä sitä. Ihmisen luontainen ominaisuus nähdä asioiden välillä analogiaa, johtaa ´pitää päänsä kylmänä´ -kaltaisten sanontojen syntymiseen.

Esimerkin 191 *vankina oleminen* on kuvaannollista kieltä, jossa siirretään vankilassa olemisen kokemus kuvaamaan jotain abstraktimpaa kokemusta, kuten yksinäisyyttä. Vankina olemiseen ei yhdistetä positiivisia tunteita, jolloin samat negatiiviset tunteet vangittuna olemisesta siirtyvät suoraan yksinäisyyden kokemukseen. Metaforinen kieli paitsi helpottaa vaikeista tunteista puhumista, sillä on helpompi käyttää abstraktia kieltä kuin puhua asiasta suoraan, mutta lisäksi sen avulla kokemus tietystä tunteesta on helpompi siirtää lukijan käsiteltäväksi. Kaikki eivät välttämättä tiedä, millaista on oikeasti olla yksinäinen, mutta kaikki osaavat kuvitella, millaista olisi olla teljettynä vankityrmään.

Esimerkissä 192 on yhdistelty pään toiminnan ja hissin liikkeen ominaisuuksia metonymisesti. Hissin liikkeellä ylös ajatellaan olevan yhteys ajatusten liikkeeseen päässä. Kyse on konventionaalistuneesta läheisyydestä, sillä ihminen on kautta aikain yhdistänyt ylhäällä olevat asiat hyviksi ja alhaalla olevat puolestaan huonoiksi. Tosiasiallista yhteyttä ajatuksilla ja hissillä ei

siis ole, mutta metonymisesti ajateltuna aivot eivät toimi täysillä, jos hissikään ei mene ylimpään kerrokseen, johon sen kykyjensä puitteissa pitäisi pystyä.

Esimerkin 193 metafora on historiallista perua, sillä aiemmin messinkiä pidettiin arvokkaana metallina, joten suun messingille laittaminen tarkoittaa iloisuutta. *Myrskyjen läpikäyminen* puolestaan esimerkissä 194 on perinteinen metafora, jossa myrskyn ominaisuudet siirretään elämässä tapahtuviin vastoinkäymisiin. Piiskaava sada ja vihmova tuuli eivät ole miellyttäviä, joten jos niiden avulla kuvataan elämässä tapahtuneita asioita, kaikki tietävät, että henkilö on kokenut ikäviä asioita.

Metaforinen ilmaus, *energiat olivat katossa*, esimerkissä 195 perustuu ihmisen spatiaaliseen hahmottamiskykyyn, jonka mukaan määrittelemme ylhäällä olevat asiat lähtökohtaiseksi hyviksi ja alhaalla olevat asiat huonoiksi. Katto on ihmisen näkökulmasta katsottuna ylhäällä, joten kun vertaamme energian olevan katon korkeudella, silloin sitä on paljon. Sama selitys pätee esimerkkiin 196, jossa pohjalla käyminen tarkoittaa sitä, että elämässä on menossa huono vaihe. Koska pohja hahmotetaan tilaksi, jota alemmas ei enää pääse, esimerkki viittaa siihen, että kirjoittajan elämä oli vaiheessa, jossa asiat eivät enää huonommin voisi olla. Kyseinen ilmaus onkin konventionaalistunut kielenkäytössämme viittaamaan elämänvaiheeseen, josta suunta on vain ylöspäin, eli kohti parempaa.

4.5 Naiset ja ulkonäköpaineet – miten ulkonäöstä puhutaan?

Ulkonäkö herätti kirjoittajissa tunteita ja kirvoitti mielipiteitä, mistä kertoo, että ulkonäkökategoriasa neutraalien ilmausten määrä jäi hyvin vähäiseksi (ks. kaavio 2). Oletin, että ulkonäköpuhe olisi ollut sävyltään negatiivisempaa kuin se loppujen lopuksi olikaan. Vain harvoin ulkonäön merkitys korostuu teksteissä hyvinvoinnin yli, mutta ulkonäköön liittyvät paineet ovat silti teksteissä läsnä.

Ulkonäöstä ei voi puhua puhumatta lihaksista. Nykyään myös naisilla lihakset ovat muodissa, mikä näkyi selvästi aineistossani. Lihaksikas kroppa on monen naisen havittelun kohteena, mutta kuinka paljon lihasten hankkimista perustellaan terveyden nimissä. Vai onko timmin keskikropan metsästyksen taustalla sittenkin ulkonäkökeskeisyys eikä pelkästään ”hyvä keskivartalon hallinta”?

Puhe ulkonäöstä jakautui kolmeen selkeään alueeseen: lihaksiin, lihavuuteen ja laihuuteen sekä lempeyspuheeseen. Näiden lisäksi keskeinen ilmiö on, miten lehti *me*-muotoisella puheella muokkaa käsityksiämme siitä, mitä hyvään ulkonäköön kuuluu.

4.5.1 Lihakset ja fyysinen kunto

Pelkkä ulkonäkö ei ole kaikki kaikessa, vaan miesten ohella myös naisten keskuudessa arvostetaan nykyään voimaa ja atleettisuutta. Lihaksikkuutta pidetään positiivisena ominaisuutena paitsi ulkonäöllisesti, mutta voimakas keho tuottaa myös mielihyvää ja on avuksi ammatissa:

(197) *Hallilla näkee joka päivä hyväkuntoisia tyyppejä ja kireitä lihaksia*. (Fit 5/2015).

(198) ***Superkova kunto** on tämän ammatin edellytys mutta myös elinehto*. (Fit 7-8/2015).

(199) *Se tunne, kun **rauta nousee**, palkitsee*. (Fit 7-8/2015)

Kireä lihas -ilmauksen tarkoite on selkeästi ulkonäöllinen ominaisuus esimerkissä 197, sillä ilmauksella viitataan selkeästi lihaksen ulkonäköön, ei sen kykyyn tuottaa voimaa, koska kaikille on tuttua, että ihmiskehossa on lihaksia, vaikka ne eivät päällepäin näkyisikään. *Hyväkuntoinen tyyppi* samassa esimerkissä sen sijaan voi viitata myös fyysiseen kuntoon. Esimerkki on jutusta, jossa huippu-urheilija saa burnoutin ja kokee, että hyvännäköisten urheilijoiden näkeminen treenipaikassa oman kunnan rapistuttua on ahdistavaa. Tämän vuoksi olen luokitellut lauseen negatiiviseksi, koska kontekstin huomioon ottamalla ulkonäön ilmaukset näyttäytyvät negatiivisessa valossa.

Lihaksia havitellaan paitsi ulkonäön vuoksi, mutta niissä nähdään olevan myös hyötyä. Esimerkiksi ammatti voi edellyttää lihaksikkuutta ja voimaa. Esimerkissä 198 poliisi kertoo ammattinsa fyysisistä vaatimuksista. Jos lihaksia tarvitsee omassa ammatissaan, ne ovat enemmän väliarvo jonkin tärkeämmän kuin ulkonäön tavoitteluun. Tätä ajatusmallia tukee esimerkki 199, jossa saman jutun poliisi kertoo lihaksikkuuden hyvistä puolista. Onnistumisen kokemuksilla töissä ja kuntosalilla voi saavuttaa paljon tavoitellun hyvän olon tunteen, eikä siihen tarvita ulkonäköä.

Lihaksikkuus pelkkänä itseisarvona ja ulkonäöllisenä tavoitteena on siis kokenut kolauksen. Jutuista käy kuitenkin myös ilmi, että pelkästään lihaksikas henkilö ei välttämättä omaa muita tärkeitä ja arvossa pidettyjä piirteitä kuten nopeaa reaktiokykyä. Lihaksikkuuden ohella vartalolta arvostetaan monipuolisuutta, mikä näkyy lihasten ja kestävyyskunnan hienoisena vähättelynä:

(200) *Lihasta saattaa kyllä olla pullistettavaksi asti ja kestävyyskuntoakin maratonille, mutta nopeus uupuu.* (Fit 1-2/2016)

Toisaalta ulkonäön merkityksen piilottelu nostaa päätään treenivinkkeihin keskittyvissä jutuissa, joissa lukijoille esitellään erilaisia tapoja saavuttaa unelmiensa lihakset:

(201) *Tällä treenillä saat napakat pakarat ja upeat reidet.* (Fit 1-2/2016)

Napakat pakarat viittaa taas vahvasti ulkonäöllisiin seikkoihin, sillä istumalihasten napakkuudella ei ole tekemistä terveyden kanssa.

4.5.2 Lihavat ja laihat

Treenivinkkejä sisältävissä jutuissa, joissa puhuteltiin suoraan lukijaa, ulkonäkö nähtiin yksinomaan sellaisena, että siinä on jotain muutettavaa, ja tämä muutos saadaan tietenkin aikaan treenillä ja ruokavaliolla. Rasva ja läski sekä tietyt ruumiin fyysiset ominaisuudet, kuten hitaus, luokitellaan negatiivisiksi asioiksi, joista pitää päästä eroon. Hitaus pitää muuttaa nopeudeksi ja sähkökydeksi ja läski lihakseksi.

Huomioideni mukaan ulkonäkökeskeisimpiä olivat juuri treenivinkkejä sisältävät jutut, joiden tarkoitus on esitellä jokin uusi treenitapa tai ruokavalio. Niissä kuuluu vain toimittajan ääni, eikä niissä esitellä treenaavia naisia tai urheilijoita kuten pidemmissä haastattelujutuissa. Tekstit on saatu ulkoapäin näyttämään siltä, että lihasten ja kauniin kropan tavoittelu lähtee lukijasta itsestään. Lehti ei luo paineita olla tietynlainen, vaan ovelasti piilotettu suostuttelu ja puhuttelu heittävät pallon lukijalle. Yksi tällaisista keinoista on nollapersoonan käyttö:

(202) *Vaikka painoa ei olisi grammaakaan ylimääräistä, kropassa voi silti olla reilusti rasvaa.* (Fit 1-2/2016)

Nollapersoonan käyttö on keino synnyttää empatiaa, jonka avulla lukija saadaan asettumaan lauseen tarjoamaan tyhjään paikkaan ja omaksumaan sen näkökulma. Eli että painoa *olisi* ylimääräistä, vaikkei välttämättä ole.

Suora puhuttelu oli myös yksi tällaisten tekstien tehokeino, jonka funktio on saada lukija oman oivalluksen kautta haluamaan muutosta, esimerkiksi:

(203) *Oletko jumpassa aina askeleen muita jäljessä ja HIITissä kuin hidastetussa filmissä?* (Fit 1-2/2016)

(204) *Liikut kuin hullu, mutta kroppa näyttää kuukaudesta toiseen samalta.* (Fit 1-2/2016)

(205) *Syöt mitä sun sattuu.* (Fit 1-2/2016).

(206) *Valitse suosikkivariaatiosi ja askella peppu, reidet ja vatsa vahvoiksi.* (Fit 1-2/2016)

(207) *Istumatyöläinen, pyllysi on litistymisvaarassa!* (Fit 1-2/2016).

Lukija huomaa puhuttelun kautta, että oma askel tosiaan laahaa jumpassa, eikä lenkkeily tunnu millään purevan vatsamakkaroihin toivotulla tavalla. Lättänä takapuolikaan ei ole sairauteen verrattava henkeä uhkaava asia, joten esimerkki 207 viittaa selkeästi ikäviin ulkonäöllisiin vaikutuksiin, joita istumatyö tuo tullessaan. Tärkeää ei siis tunnu olevan istumatyön aiheuttamat terveydelliset haitat, vaan huoli jutussa kohdistuu takapuolen muotoon, sillä pyöreiden pakaroiden havittelu on nykyään trendikkäämpää kuin koskaan.

Kaiken ulkonäkökeskeisyyden keskellä, joka lehden omasta äänestä huokuu, haastatteluissa esitellyt naiset puhuvat kuitenkin hyvästä olostä ulkonäön edellä. Kuten esimerkiksi Kristiina Komulainen toteaa:

(208) *Haluan olla solakka, mutta etusijalla ovat liikunnan hauskuus ja hyvä olo.* (Fit 11/2015)

Solakkuus on ulkonäköön viittaava termi, mutta sen tavoittelussa ei ole mitään pahaa, jos se tehdään terveys edellä. Samalla kannalla on myös burleskia harrastava entinen karppaaja Hanna Markuksela:

(209) *---burleskissa asenteella on suurempi merkitys kuin ulkonäöllä.* (Fit 1-2/2016)

Poikkeuksellista on myös, että vartaloa kuvaillaan sen mukaan, miltä se tuntuu, eikä miltä se näyttää:

(210) *Pukeutumishaasteista huolimatta urheilullinen kroppa tuntuu tosi hyvältä.* (Fit 9/2015).

Esimerkissä 210 on tosin kyse huippu-urheilija Mimosa Jallowista, jolle ulkonäköä tärkeämpää on kropan toimiminen, eikä hän siis välitä siitä, etteivät kaikki vaatteet välttämättä istu täydellisesti uimarin leveään selkään, jos selän lihaksisuus auttaa uinnissa.

Fitnessistä kertovassa tekstissä tiivistyy mielestäni hyvin ulkonäköön liittyvä kultaisen keskitien ongelma. Entinen fitnessurheilija Noora Yrjölä toteaa, että kun ulkonäkö on kaikki kaikessa, ei elämään mahdu enää mitään muuta (Fit 9/2015). Täydellisen timmi kroppa ei tässä jutussa ollutkaan enää lopulta tavoittelemisen arvoinen asia, vaan päinvastoin viimeisen päälle

hiottu kroppa alkoi näyttäytyä negatiivisessa valossa, kun äärimäisyyksiin hiottu treeni- ja ruokavalio vei Yrjölän terveyden:

(211) *Fitnessin Suomen mestari Nora Yrjölä treenasi ja dieettasi itsensä sairaaksi.* (Fit 9/2015)

Dieetti saa hyvin negatiivisen kaiun, kun se rinnastetaan sairastumiseen. Dieetilläkin kuuluisi tavoitella parempaa oloa, mutta tällainen kontrastointi saa lukijan ajatukset päälle. Kisaaminen vei Yrjölän mennessään ja epävarmuus omasta ulkonäöstä ajoi kisakierteeseen, koska tiukalla dieetillä olo toi hallinnan tunnetta.

(212) *Vaikka Nora oli edelleen hoikka, peilistä katsoi norsu.* (Fit 9/2015)

(213) *Nora pelkäsi kasvavansa mammutiksi.* (Fit 9/2015)

Oman ulkonäön vertaaminen norsun ja mammutin kaltaisiin eläimiin kuvaa hyvin Yrjölän vääristynyttä minäkuvaa. Ihmisestä käytettynä eläinmetaforat ovat pejoratiivisesti evaluoivia (Koski 1992: 23) eli niihin liittyy negatiivinen tunnelataus. Yrjölä haluaa yhdistää itseensä norsun ja mammutin fyysiset ja ulkonäköön liittyvät ominaisuudet, eli kömpelyyden ja massiivisuuden. Eläinmetaforien affektiivisuus perustuu niiden kyvyille herättää vahvoja tunteita, sillä eläimellisten ominaisuuksien liittäminen ihmiseen ei koskaan ole neutraalia.

Muutos Yrjölän elämässä syntyi oivalluksesta, että mielen täytyy voida myös hyvin. Samalla löytyi lempeys omaa kehoa kohtaan:

(214) *Ja kropastaan Nora **tykkää.** Se on paitsi kaunis myös **terve, vahva ja elinvoimainen.** Sillä se miltä tuntuu, on tärkeämpää kuin se miltä näyttää.* (Fit 9/2015).

Jälleen hyvä tunne nousee ulkonäköä tärkeämmäksi asiaksi kirjoittajan elämässä. Muutos on pikemminkin oivallus oman kehon hyväksymisestä sellaisena kuin se on, eikä sen muuttamisesta joksikin muuksi.

Motivaatio muutokseen voi olla myös ulkopuolisilta saatu huomautus, kuten crossfittiin hurautaneella entisellä sohvaperunalla:

(215) *Olin normaalipainon ylärajoilla, ja kaverinikin luonnehti minua leikillään ”pikantisti lihavaksi espoolaisrouvaksi”.* (Fit 6/2015)

Ulkopuoliselta saatu kommentti havahdutti kirjoittajan huomaamaan oman tilanteensa. Hän ei itsekään ollut sinut itsensä kanssa, mutta sysäys muutokseen, liikunnan aloittamiseen ja terveelliseen ruokavalioon siirtymiseen tarvittiin ulkoapäin.

Kirjoittaja tunsi olonsa huonoksi, ennen kuin hänen miehensä suostutteli hänet aloittamaan crossfitin:

(216) *Olo oli ällöttävä ja vetelä, ihan kuin olisin ollut taikinaa.* (Fit 6/2015)

(217) *Entinen sohvaperuna Sari Käkeli, 41, saa nykyisin **kehuja pepustaan**.* (Fit 6/2015)

Kirjoittaja kuvailee oloaan hyvin negatiivisilla adjektiiveilla *ällöttävä* ja *vetelä*. *Olon* kuvaaminen pitää erottaa tunteiden kuvaamisesta, vaikka ne ovatkin Larjavaaran (2007: 452) mukaan lähellä toisiaan. Ero on tunteen kokonaisvaltaisuudessa ja siinä, että olo on usein fyysinen ja tunne mentaalinen kokemus, kuten esimerkissä 216 *vetelyys* ja *ällöttävyys* liittyvät vartalon fyysiseen tilaan. Kirjoittaja myös kuvaa itseään taikinaksi. Tällainen vertaukseen perustuva ”ikään kuin” -merkitys on metafora (Koski 1989: 111), jossa taikinan ominaisuudet on siirretty kuvaamaan samankaltaisia ominaisuuksia omaavaan ihmiseen, eli pehmeään ja ei-lihaksikkaaseen.

Esimerkissä 217 on *entinen*-adverbin avulla nostettu esiin kontrasti, joka vallitsee tilanteiden välillä ennen muutosta ja sen jälkeen. Ennen-maailmaan kuuluu sohvaperuna-Sari, mutta aloitettuaan crossfitin hän on alkanut saada kehuja pepustaan.

Omasta vartalosta löydettiin myös hyviä puolia, jotka liittyivät sekä suoraan ulkonäköön että kropan toimintaan:

(218) *Eniten pidän **litteästä mahastani ja kiinteistä käsivarsistani**.* (Fit 9/2014)

(219) *Itse tykkään **ryhdikkäästä kropastani**, erityisesti vahvoista jaloistani.* (Fit 9/2014)

(220) ***Sporttisuus vain korostaa naisellisuutta.*** (Fit 9/2014)

Paremmän ulkonäön tavoittelussa ei ole mitään väärää, eikä *Fit* voi sivuuttaa ulkonäköön liittyviä aiheita, koska urheilu ja hyvinvointi linkittyvät siihen vahvasti. Mutta kuten esimerkit 218-220 osoittavat, ulkonäkö halutaan tuoda esille, joten miksi sitä ei voisi tehdä avoimesti.

On ristiriitaista, että reportaaseissa, joissa erilaisia hyvinvoinnin ja liikunnan saralla vaikuttavia naisia haastatellaan, ulkonäön merkityksestä saa tyystin erilaisen kuvan, kuin lehden omista treenausvinkkejä antavista jutuista. Puhumattakaan kansilehtien kuvista, joissa niitä paljon puhuttuja tavallisia, hyvään oloon keskittyviä treenaajaisia ei näy. Ulkonäön merkitystä ei haluta korostaa, mutta sen avulla lehtiä myydään, koska yhteiskuntamme on iskostanut naisiin halun

tavoitella laihempaa uumaa ja tiukkoja käsivarsia. Ristiriidan syitä pitää etsiä paljon syvemmältä, *Fit* vain toteuttaa voittoa tavoittelevan aikakauslehden tapaan strategiaa, joilla lehtiä myydään.

4.5.3 Lempeyspuhe

Aineistostani kävi ilmi, että on ilmeisen muodikasta kertoa arvostavansa kehoaan sellaisena kuin se on. Tämä liittyy nykyään vallitsevaan ajattelumaailmaan, jossa hyvä olo lähtee onnellisesta kehosta ja sen kuuntelusta. Esimerkiksi Karita Tykkä kertoo suhteestaan omaan kehoonsa seuraavasti:

(221) *Olen tavallinen nainen, jonka keho muuttuu koko ajan.* (Fit 11/2015)

(222) *Se (raskaus) opetti minua arvostamaan kehoani ja sen kykyä sopeutua eri tilanteisiin.*
(Fit 11/2015)

(223) *Lempeys itseäni kohtaan tulee myös havainnosta, että elämä ei ole koskaan valmis, vaan elämä on ikuista oppimista itsestä ja muista.* (Fit 11/2015)

(224) *Toisin kuin malliaikoina, nykyään hän katsoo ja kohtelee kehoaan lempeydellä.* (Fit 11/2015)

(225) *Nykyään arvostan kuitenkin kehoani enemmän sellaisena kuin se on.* (11/2015)

Jos Tykän ajatuksia on uskominen, avain hyvään oloon ei löydy kuntosalilta vaan itsensä hyväksymisestä. Ajatukset on kuitenkin vaikea sulattaa sellaisen lehden kontekstissa, joka tarjoaa lukijoilleen treni- ja ruokavaliiovinkkejä, joiden avulla voi saavuttaa ”unelmiensa vartalon”. Jos vastaus kaikkeen on lempeys itseään kohtaan, ovatko jumppavinkit ja löysien käsivarsien tuskastelu siis suurta turhuutta? Ainakaan Tykkä ei suosittele itsensä liikaa rasittamista:

(226) *Kenenkään ei pitäisi rasittuneena vetää rankkoja salitreenejä tai juosta maratoneja, jotka vain lisäävät kehon stressitilaa.* (Fit 11/2015)

Toisaalta kaikki palautuu taas itsensä kuunteluun. Tykkä ei suosittele rasittuneelle rankkoja salitreenejä tai maratoneja, mutta kevyt ja leppoisa arkiliikunta tuskin rasittaa ketään liikaa. Tykän mukaan armollisuutta itseään kohtaan on turha etsiä saleilta tai dieettiviidakoista, vaan ikä on ratkaisu:

(227) *Iän myötä armollisuus on lisääntynyt.* (Fit 11/2015).

Lehden lukijana ristiriitaisuus pistää mietityttämään: toisaalta *Fit* tarjoaa naisille vinkkejä parantaa kuntoaan ja ulkomuotoaan treenivinkeillä, mutta samalla se esittelee jutuissaan naisia,

joilla on ulkonäöstä ja hyvinvoinnista hyvinkin erilaisia mielipiteitä. Kannessa poseeraava urheilullinen malli houkuttelee ostamaan lehteä otsikon avulla, jolla luvataan sixpack kuukaudessa. Samassa lehdessä saattaa entinen fitness-kisaaja puhua ulkonäön merkityksettömyydestä hyvän olon kannalta. Pitäisikö *Fit*-lehden tarjota treenivinkkien sijaan keskittyä antamaan vinkkejä itsensä hyväksymiseen, joita naisten haastattelut nyt jo suurelta osin edustavat?

4.5.4 *Me*-henki

Hypoteesissani oletin, että lehti pyrkii luomaan lukijoidensa kanssa yhteenkuuluvuuden tunnetta, koska teksteissä esiintyi paljon *me*-muodon käyttöä ja puhuttelua. *Me*-muodon avulla *Fit* myös yrittää saada lukijan omaksumaan sen esittämät näkemykset siitä, millainen hyvä vartalo on.

(228) *Särkee, jumittaa ja kiristää. Tuttuja tuntemuksia **sinunkin** niskassasi?* (Fit 1-2/2016)

Geneerisen muodon käyttö esimerkissä 228 edellyttää pohdintaa, mihin ryhmään kirjoittaja muodolla viittaa. Viittauspotentiaali, eli geneerisen nollapersoonan taustalla oleva tekijäjoukko, rajautuu seuraavassa lauseessa olevan *-kin*-päätteen avulla. Päätteen käyttö kielii siitä, että toimittajilla ja muilla lehden tekijöillä on jo kyseisiä vaivoja, mutta kysymysmuotoon asetettu lause puhuttelee lukijaa ottamaan vastaan tarjotun paikan hartiakivuista kärsivien joukossa.

(229) *Tällä treenillä saat **napakat pakarat ja upeat reidet**.* (Fit 1-2/2016)

Esimerkissä 106 lukijaan kohdistetaan suora kehoitus tarttua treenivinkkiin ja hankkia paremman muotoiset reidet ja pakarat. Ilmaukseen sisältyy implisiittinen oletus, että lehti pitää napakoita pakaroita ja reisiä paremman näköisinä kuin löysiä selluliittikasoja.

(230) *Emme enää huhki riuskoina pelloilla, vaan kenotamme tietokoneen ääressä pitkän pätjän päivästä.* (1-2/2016)

(231) ***Meikäläisille** siemenet antavat pitkäkestoista treenienergiaa.* (Fit 1-2/2016)

Me-muodon käyttö esimerkissä 231 on kielellinen rakenne, jonka avulla toimittaja viestii lukijalle, että kuuluu itse ryhmään, josta lauseessa puhuu. Lukijan on helppo samastua toimittajan kuvailemaan tilanteeseen ja omaksua ryhmään kuulumisen.

Myös esimerkissä 231 tuttavallisella *meikäläinen*-ilmauksella lukija kutsutaan kuuluvaksi *Fit*-naisten ryhmään.

(232) *Jos jäät leuanvetotangolle räpistelemään kuin rampa marakatti, älä vaivu epätoivoon.* (Fit 1-2/2016)

(233) *Ota vastaan Fitin treenihaaste, niin kuuden viikon kuluttua vetelet kuin vanha tekijä.* (Fit 1-2/2016)

Puhuttelu on esimerkeissä 232 ja 233 tehokeino, jolla saadaan lukija kiinnostumaan leuanvetoa käsittelevästä jutusta. Suora puhuttelu antaa lukijalle kuvan, että juuri hän ja hänen leuanveto-ongelmansa ovat tärkeitä, vaikka tosiasiaissa saman tekstin lukevat tuhannet muut naiset. Rampa marakatti -vertaus esimerkissä 232 on hupaisa, koska marakattiin yhdistetään piirre, joka ei millään tavalla sovi kyseisen eläimen fysiikkaan. Tällainen vastakohtaisuus tekee lauseesta humoristisen ja siten tehokkaan.

Esimerkissä 233 kehoitetaan ottamaan vastaan lehden tarjoama haaste, joka lupaa lukijalle paljon. Tällaiset suuret lupaukset ovat tyypillisiä *Fit*-lehden treenivinkkejä käsitteleville jutuille. Ihminen on luonnostaan kärsimätön, joten nopeat tulokset houkuttelevat.

Me-muodon käytöllä ja puhuttelulla luodaan yhteisö, johon lehden tekijät lukijansa kutsuvat. Lehden lukijat jakavat samat murheet ja huolet treeneistä ja litanista takapuolista. Yhteisöllisyyden avulla lehti varmistaa, että lukija palaa *Fit*:in äärelle ja ostaa seuraavankin numeron. Ryhmähengen luomisella on siis takanaan varmasti taloudellisia intressejä, mutta tuttavallinen ote myös toimii ja tekstien sisältö on helpommin lukijoiden samastuttavissa.

5 LOPUKSI

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen *Fit*-lehden kanta on nyky-yhteiskunnassa vallitsevaan keskusteluun hyvän olon ja ulkonäön välisestä suhteesta. Tutkimuksessa pyrin saamaan selville, ovatko *Fit*-lehtien ulkomuoto ja sisältö ristiriidassa keskenään, eli löytyykö lehdistä viitteitä ulkonäkökeskeisyydestä, jota havaintojeni mukaan pyritään piilottamaan hyvinvointipuheen alle. Hypoteesini mukaan sanomaa hyvästä olost ja terveydestä markkinoidaan edelleen ulkonäöllisesti motivoituneiden sisältöjen avulla, vaikka ne olisivatkin piilotettuina rivien väliin.

Tutkimuksessa etsittiin myös vastausta siihen, miten *Fit*-lehdissä esiintyvät naiset suhtautuvat hyvinvointiin liittyviin aiheisiin. Lähestyin kysymystä siitä näkökulmasta, millaisia muutoksia naiset ovat elämässään kokeneet ja miten nämä muutokset ovat vaikuttaneet heidän käsityksiinsä terveydestä, hyvästä olost tai ulkonäöstä. Hyödynsin aineistoni luokittelussa kategorialuokittelua, joka auttoi saamaan selville, mitä aiheita kannattaa ottaa mukaan analyysiin. Koska analyysini kohde oli ilmauksiin sisältyvät merkitykset, teoriani pohja oli vahvasti semantiikassa ja pragmatiikassa.

Yhteiskuntamme on edelleen erittäin ulkonäkökeskeinen, vaikka keskustelun fokusta on mediassa viime vuosina yritetty siirtää hyvää oloa ja terveyttä käsitteleviin aiheisiin. Ulkonäön merkityksestä kielivät naisille suunnatut aikakauslehdet, joiden kansissa poseeraavat kauniit ja treenatut mallit ja joiden otsikot suorastaan kirkuvat kehonmuokkaukseen liittyviä käskyjä. *Fit* lukeutuu juuri tällaisten lehtien joukkoon. Ulkonäköorientoitunut keskustelu aiheuttaa vääristyneitä käsityksiä kehonkuvasta ja luo paineita sopia tiettyyn muottiin. Tutkimukseni aihe on siis ajankohtainen ja sen pyrkimys on saada ihmiset huomaamaan, että kaikki ei aina ole mediassa sitä mitä päällepäin näyttää.

Tutkimuksessani selvisi, että ulkonäöllä on edelleen merkitys, jota ei suoraan tuotu lehdissä ilmi. Naiset, joita teksteissä esiteltiin, eivät kuitenkaan nostaneet ulkonäön merkitystä hyvinvoinnin ja hyvän olon yläpuolelle. Ensisijaisen tärkeää lehdissä esitellyille naisille oli oma hyvä olo, mutta uuden ruokavalion tai liikuntaharrastuksen avulla sivutuotteena syntynyttä parempaa kroppaa ei myöskään pidetty huonona asiana. Ulkonäön merkitystä ei siis väheksytty, vaan päinvastoin se aiheutti kirjoittajissa positiivisia tunteita. Ulkopuolisen on kuitenkin vaikea tietää, miten liikunnan tai terveellisen ruokavalion myötä saavutettu hyvä olo eroaa hoikistuneen ulkomuodon synnyttämistä mielihyvän tunteista.

Ammattiurheilijat suhtautuivat ruokavalioiden noudattamiseen ja ulkonäköpaineisiin niin sanottuja ”tavallisia naisia” rennommin. He näkivät syömisen karkeasti kehon ravitsemisena treenejä varten ja vartalon liikuntasuorituksessa tarvittavana välineenä. Tästä voi tehdä päätelmän, että ei-ammattiurheilijoilla, jotka tavoittelevat liikunnalla vain hyvää oloa ja toimivaa kroppaa on liikaakin aikaa kuunnella kehon viestejä ja pohtia, mikä olisi sille parasta. Vaikka teksteissä tuotiin jatkuvasti esiin rennon ja stressittömän suhtautumisen tärkeyttä niin ruokavalioiden kuin ulkonäönkin kannalta, puheet kääntyivät itseään vastaan liian rentouden korostamisen vuoksi. Viimeisen päälle hiotut ruokavaliot ja herkkujen välttely aiheuttavat väijäämättä stressiä, vaikka kirjoittaja kuinka kuvailisi syömistään *rennoksi*. Tämän paradoksin paljastuminen hyvinvointiin liittyvässä keskustelussa on tutkimukseni keskeisimpiä tuloksia.

Treenivinkkejä sisältävissä pienemmissä jutuissa, joissa kuuluu vain toimittajan ja lehden ääni, ulkonäöstä puhuttiin avoimemmin ja sen tärkeys nostettiin selvästi esiin. Näissä teksteissä kehoitettiin lukijaa suoran puhuttelun avulla hankkimaan kiinteämmät käsivarret tai pyöreämpi takapuoli, joilla ei ole mitään tekemistä hyvinvoinnin kanssa. *Me*-hengen luominen nousi tällaisissa jutuissa keskeiseen rooliin. Kuten hypoteeseissani oletin, *me*-puheen avulla luotiin yhteenkuuluvuuden tunnetta, jonka ansiosta lukijan on helpompi samastua lehden käsittelemiin aiheisiin. Kun lehdessä esitellään esimerkiksi ongelma istumatyötä tekevän litistyvistä takapuolesta puhuttelun avulla, lukija alkaa kokea tarvetta muuttaa omaa takapuoltaan, vaikka siinä ei välttämättä olisi mitään muutettavaa. Samastuttavat aiheet ja yhteisöllisyys ovat syitä, jotka saavat lukijan ostamaan lehden uudelleen, eli *me*-puheen taustalla on myös kaupallinen motiivi.

Vaikka *Fit* kannustaa treenaukseen keskittyvissä jutuissa avoimesti lukijoitaan muokkaamaan vartaloaan, lehdissä esitellyille naisille ulkonäön merkitys oli lähinnä vain positiivinen sivutuote, jonka elämänmuutos sai aikaan. Kuuluisa ja paljon puhuttu hyvä olo saavutettiin myös tällaisen muutoksen avulla. Muutokset naisten elämässä vaihtelivat itselle sopivan ruokavalion löytämisestä vaikeasta elämäntilanteesta selviämiseen liittyviin oivalluksiin. Kun naiset tekivät korjausliikkeen, elämän suunta kääntyi parempaan. Vaikka karppauksen hylkääminen on pienempi muutos kuin koko elämään vaikuttava oivallus sairauden äärellä, kaikkia tarinoita yhdisti kuitenkin se, että muutoksen jälkeen kaikki oli paremmin. Muutosten kielentämisessä käytettiin muun muassa verbejä ja metaforista kieltä.

Tutkimuksestani kävi ilmi, että *Fit*:in kaltainen lehti on nykyään puun ja kuoren välissä, sillä yhteiskuntaamme edelleen syvään juurtuneet ulkonäköpaineet saavat naiset tavoittelemaan parempaa vartaloa, mikä puolestaan johtaa haksahduttamaan raflaaviin otsikoihin nopeista

treenituloksista. Ulkonäön merkitystä ei saisi korostaa liikaa, ettei lehti leimautuisi pinnalliseksi, mutta silti siihen liittyvät aiheet kiinnostavat lukijaa. Syvään iskostuneet kauneusihanteet ovat edelleen läsnä *Fit*-lehden sisällöissä, mutta lehti vain tarjoaa lukijoilleen sitä mitä he lopulta haluavat.

Ulkonäkökeskeinen ajatusmaailma on muuttumassa, mikä käy myös ilmi tutkimustuloksistani. Ulkonäkökeskeisyydestä pyritään eroon kannustamalla naisia kuuntelemaan omaa kehoaan ja arvostamaan sitä sellaisena kuin se on. Tutkimukseni kuitenkin osoitti, että hoikistuneesta olemuksesta saa iloa – ja niin kuuluukin. Omasta ulkonäöstä nauttimisessa ei ole mitään moraalisesti väärää, mutta se ei saa olla kaikki kaikessa. Ulkonäöllä kun ei ole mitään tekemistä terveyden kanssa, mutta kun molemmat puolet ovat kunnossa, eli keho on terve ja on sinut sen muotojen kanssa, hyvä olo on askelta lähempänä. Aineistoni analyysin perusteella voikin tehdä yleistyksen, että kehon arvostaminen on nykyään muodikkaampaa kuin itsensä räähkääminen *fitness*-kuntoon. Vanhat asenteet muuttuvat kuitenkin hitaasti ja *Fit* etsii selkeästi paikkaansa kahden hyvin ristiriitaisen maailman, ulkonäön ja sisäisen hyvinvoinnin välissä.

Koko tutkimuksen lopputulos palautuu lopulta kysymykseen siitä, mitä *hyvä olo* loppujen lopuksi tarkoittaa ja miten se voidaan saavuttaa. Aineistossani hyvän olon reseptiksi ehdotettiin niin erilaisia dieettejä kuin rentoa syömistäkin ja hehkutettiin liikunnan ihmeitä tekeviä vaikutuksia keholle sekä mielelle. Lehdissä esitellyt naiset ovat löytäneet elämäänsä hyvän olon kukin tavallaan, mutta hyvän olon tavoittelun ympärillä pyörivää keskustelua peittää epämääräisyyden verho. Oman olon parantuminen on subjektiivinen kokemus, jonka kielentäminen ei anna lukijalle todisteita siitä, toimiiko jokin ruokavalio tai kokonainen elämäntapamuutos vai ei. Aineistossani esiintyneet ilmiöt ja aiheet ovat vahvasti uskomusasioita, joihin jokainen suhtautuu omien tietojen ja kokemustensa valossa. Tutkimustulokset erilaisten ruoka-aineiden terveellisyydestä vaihtelevat tiuhaan tahtiin, eli ei siis ole olemassa mitään absoluuttista totuutta, jonka perusteella voitaisiin luoda ohje hyvästä olostä. Kukaan ei ole myöskään selvittänyt, miten voi yhtä aikaa syödä rennosti ja suhtautua stressittömästi ulkonäköön, samalla kun sadat eri tahot antavat ristiriitaisia ohjeita siitä, miten syödä oikein tai saavuttaa unelmien pakarat, jotka jokaisella naisella tulisi olla.

Naisten kokemat ulkonäköpaineet ja hyvän olon metsästys veren maku suussa tuskin koskaan katoavat yhteiskunnastamme. Naisten haaste nykypäivänä onkin taistella paineiden ristitulesa ja löytää oma polkunsä dieettien viidakossa ja treenivinkkien suossa. *Fit* osoittautui tutkimukseni perusteella hiukan vakavammaksi ja tyyliltään aikuismaisemmaksi kuin sen ulkokuori antaa aluksi ymmärtää. *Fit:in* kaltaiset lehdet tarjoavat alustan yhteiskunnalliselle keskustelulle ja antavat

lukijoilleen mahdollisuuden pohtia omaa suhtautumistaan hyvinvointiin ja löytää oma tiensä – tai sitten eksyä yhä syvemmälle viidakkoon.

6 KIRJALLISUUS

Fit-lehtien numerot: 1-2/2016, 12/2015, 11/2015, 10/2015, 9/2015, 7-8/2015, 6/2015, 5/2015, 3/2015, 11/2014 ja 9/2014.

___1992: *Erilaisia metaforia*. – Lauri Harvilahti, Jyrki Kalliokoski, Urpo Nikanne & Tiina Onikki (toim.), *Metafora: ikkuna kieleen, mieleen ja kulttuuriin*. 1992 s. 13-32. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

HAKANEN AIMO, 1973: *Adjektiivien vastakohtasuhteet suomen kielessä*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

KANGASNIEMI HEIKKI 1997: *Sana, merkitys, maailma. Katsaus leksikaalisen semantiikan perusteisiin*. Helsinki: Finn Lectura.

KOSKI, MAUNO 1992: *Kontrasttiivista kielentutkimusta*. Turku: Åbo Akademi.

KULMALA, ANNA-KAISA 2004: *Perheenemännästä naisasianaiseen. Kotilieden naisen nimeäminen ja sen muutos vuosina 1955 ja 1975*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopiston kieli- ja käännöstieteiden laitos.

___ 2007: Kyllin hyviä mainosruumiiksi? Hyväksytyt vartalon rajojen venyttämistä (televisio)mainonnassa – Hannele Harjunen, Katariina Kyrölä (toim.), *Koolla on väliä*. s. 133-160. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

LARJAVAARA, MATTI 2007: *Pragmasemantiikka*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

LEECH, GEOFFREY 1981: *Semantics. The study of meaning*. Toinen laitos. Penguin Books.

LEHTONEN, MIKKO 1996: *Merkitysten maailma*. Tampere: Vastapaino.

LEINO, PENTTI 1993: *Polysemia – kielen moniselitteisyys. Suomen kielen kognitiivista kielioppia 1. Kieli 7*. Helsinki: Helsingin yliopiston suomen kielen laitos.

LESKINEN, HEIKKI 1990: *Vieläkö nuoret nurisevat – Huomioita onomatopoeettisten sanojen tuntemuksesta ja tulkinnasta*. *Virittäjä* 95 (4) s.355-371.

___ 2007: Lihavuusvaara! Pelon politiikka ja lihava ruumiillisuus Helsingin Sanomissa – Hannele Harjunen, Katariina Kyrölä (toim.), *Koolla on väliä*. s. 49-82. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

_____ 1988: *A rose is a rose is a rose: One simple and dual categorization in natural languages*. - Werner Hüllen & Rainer Schulze (toim.), *Understanding the lexicon: meaning, sense and world knowledge is lexical semantics*. s. 355–366. Max Niemeyer Verlag. Tübingen 1988.

LYONS, JOHN 1981: *Language and Linguistics*. Cambridge University Press.

Mediakortit 2016: Fit. - <http://www.mediakortit.fi/mediakortit/fit/643/#kmt-profiles>. 16.11.2016.

_____ 2011: *Mitä on empatia ja mikä sen suhde kieleen?* – Ilona Herlin, Emmi Laukkanen, Maria Mäkinen, Jutta Salminen & Laura Visapää (toim.), *Kieli ja empatia*. s.7-28. Helsingin yliopiston suomen kielen, suomalais-ugrilaisten ja pohjoismaisten kielten ja kirjallisuuksien laitos.

NIEMELÄ, NOORA 2011: *Urheilijoiden nimeämisen ja referoinnin sanasemanttinen tutkimus MTV3:n Vancouverin talviolympialaisten verkkouutisoinnissa*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopiston kieli- ja käännöstieteen laitos.

PAJUNEN, ANNELI 2011: *Argumenttirakenne. Asiantilojen luokitus ja verbien käyttäytyminen suomen kielessä*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

PALLASKALLIO, RITVA 2003: *Uutisaika. Finiittiverbin aikamuodoista katastrofiuutisissa 1892–1994*. Virittäjä 1/2003, s. 27–45.

PITKÄNEN, HANNA 2011: *Suomalainen nainen Eeva-lehden henkilöhaastatteluissa vuosina 1967 ja 2007*. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopiston suomen kielen laitos.

PÄLLI, PEKKA 2003: *Ihmisryhmä diskurssissa ja diskurssina*. Tampere: Tampere University Press

TAYLOR, JOHN R. 2009: *Linguistic categorization*. Oxford: Oxford University Press.

VERHO, SATU 2006: *Yleisurheilijoiden nimeäminen ja luonnehtiminen lehtiteksteissä*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopiston suomen kielen laitos.

VISK = Hakulinen, Auli, Vilkuna, Maria, Korhonen, Riitta, Koivisto, Vesa, Heinonen, Tarja Riitta & Alho, Irja 2004: *Iso suomen kielioppi*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. – <http://scripta.kotus.fi/visk/etusivu.php>

VRN= Valtion ravitsemusneuvottelukunta. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/>. 16.11.2016