

TAMPEREEN YLIOPISTO

Saara Sivonen

”PARAS VERSIO ITSESTÄ”

Ideaaliminän rakentuminen fitnessblogien diskursseissa

Mediakulttuurin pro gradu -tutkielma

Toukokuu 2018

TAMPEREEN YLIOPISTO

Viestintätieteiden tiedekunta

SIVONEN, SAARA: Paras versio itsestä. Ideaaliminän rakentuminen fitnessblogien diskursseissa
Pro gradu -tutkielma, 84 s., 3 liites.

Mediakulttuuri

Toukokuu 2018

Tutkielmassani tarkastelen neljässä suomalaisessa fitnessblogissa rakentuvia diskursseja sekä niiden kautta syntyvää käsitystä ideaaliminästä. Pyrin selvittämään, millainen tämä ideaaliminä on ja miksi se esitetään tavoittelemisen arvoisena. Analyysini tueksi esittelen aiempaa tutkimusta yhteiskunnan individualisoinnista, uusliberalistisesta ihmiskäsityksestä, ruumisprojekteista sekä ruumiin muotoihin liitetystä merkityksistä.

Ideaaliminä on tulevaisuuteen sijoittuva ”paras versio itsestä”, joka pakenee aina tavoittelijaansa. Yhteiskunnan kehityskulut ja muuttuvat käsitykset hyvästä elämästä ja sitä elävistä ihmisistä vaikuttavat siihen, millaiseksi ideaaliminä rakentuu.

Analysoin teksti- ja kuva-aineistoja blogeista *Ainon tarinoita treenaamisesta*, *Fitoona*, *Steffit* ja *The TOP Moments by Sanna Laitinen*. Tekstianalyysissä käytän diskurssianalyttistä metodia, jonka avulla nostan esiin aineistossa rakentuvia erilaisia ideaaliminän muotoja.

Diskurssianalyysin tuloksena hahmottelen neljä erilaista diskurssia: suoritus, tasapaino, kokemus ja tiede. Nämä diskurssit asettavat ideaaliminälle erilaisia vaatimuksia. Suoritusdiskurssissa korostuu ankara suorittaja ja itsensä haastaja, joka suuntaa aina kohti uusia haasteita. Kokemusdiskurssissa korostuu itseään kuunteleva yksilö, joka yrityksen ja erehdyksen kautta oppii kuuntelemaan omaa kehoaan ja toimimaan sen parhaaksi. Tiedediskurssi taas kannustaa olemaan rationaalinen yksilö, joka omaksuu ja soveltaa uutta tieteellistä tietoa elämäänsä. Tasapainodiskurssissa korostuu kultaisen keskitien ideaaliminä, jolla suoritus ja lepo ovat tasapainossa. Tällainen yksilö luottaa omiin kokemuksiinsa, mutta soveltaa elämäänsä myös tieteellistä tietoa. Hän osaa olla sekä ankara suorittaja että armollinen itselleen. Tasapainodiskurssi on aineiston hegemonisin diskurssi.

Kuva-aineistoon teen aluksi määrällisen sisällönanalyysin, jonka avulla nostan aineistosta esiin usein toistuvia aiheita ja kuvatyyppejä, mutta toisaalta myös poissaoloja. Määrällisen sisällönanalyysin jälkeen valitsen tarkemman analyysin kohteeksi neljä esimerkkikuvaa. Kuva-analyysi osoittaa, että fitnessbloggaajat esiintyvät kuvissa yhtä aikaa sekä esimerkillisinä fitnessyksilöinä että tavallisina ihmisinä, joihin lukija voi helposti samastua.

Lopuksi suhteutan analyysini tulokset aiempaan tutkimukseen ja sijoitan fitnessblogit niitä ympäröivään yhteiskunnalliseen kontekstiin. Fitnessblogit ovat syntyneet individualistisessa yhteiskunnassa, jossa vastuu terveydestä ja omasta elämästä on säilytetty pitkälti yksilön harteille. Suorituskeskeisyys ja parempiin tuloksiin pyrkiminen on kytkettävissä uusliberalistiseen ajattelumalliin. Ihmisten ruumiin muodoista pyritään tekemään päätelmiä heidän henkisistä ja moraalisista ominaisuuksistaan, ja lihavuuden stigma on kova. Kokemus- ja tiedediskurssien kilpailu on merkki asiantuntijuuden muutoksesta. Nämä kaikki kehityskulut vaikuttavat siihen, millaiseksi fitnessblogien ideaaliminä rakentuu.

Asiasanat: diskurssi, ideaali, individualismi, uusliberalismi, ruumis, fitnessblogi

Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	1
2 Aiempaa tutkimusta.....	5
2.1 Ruumis kulttuurissa.....	5
2.2 Ruumiin ulkomuodon kontrolli.....	6
2.3 Naisruumiin ideaalit.....	9
2.4 Kehonrakennuksesta valtavirtaan.....	10
2.5 Uusliberalismi ja individualismi.....	13
2.6 Kuluttamalla kohti ideaaliminää.....	16
3 Metodit ja tutkimusongelma.....	18
3.1 Representaatiosta diskurssiin.....	18
3.2 Kuva-analyysi.....	23
3.3 Ongelmanasettelu ja tutkimuskysymykset.....	26
4 Aineisto.....	29
4.1 Bloggaamisesta.....	29
4.2 Aineiston valinta.....	30
4.3 Aineistoon valitut blogit.....	33
4.4 Analyysin kulku.....	34
5 Tekstiaineistosta identifioidut diskurssit.....	38
5.1 Suoritusdiskurssi.....	38
5.2 Tasapainodiskurssi.....	40
5.3 Kokemusdiskurssi.....	43
5.4 Tiedediskurssi.....	45
6 Kuva-aineiston analyysi.....	48
6.1 Määrällinen sisällönanalyysi.....	48
6.2 Ruokakuvat.....	50
6.3 Esimerkkikuvien laadullinen analyysi.....	52
6.3.1 Kuva 1: Jumppasalilla pohdiskelua.....	52
6.3.2 Kuva 2: Auringossa paistatteleva bloggaaja.....	54
6.3.3 Kuva 3: Reipas treeni ulkosalla.....	56
6.3.4 Kuva 4: Tankkaushetki treenin lomassa.....	57
7 Tavoitteellista ja tasapainoista elämää.....	60
7.1 Individualistiset ruumisprojektit.....	60
7.2 Tasapainoisuuden ideaali.....	63
7.3 Kokemukset ja tiede tiedonlähteinä.....	65
7.4 Tekstin ja kuvan yhteneväisyyksiä ja eroja.....	68
8 Yhteenveto.....	71
8.1 Tasapainoileva ideaaliminä.....	71
8.2 Bloggaajat tervehenkisinä esimerkkiyksilöinä.....	73
8.3 Itseensä sijoittava yksilö.....	75
8.4 Kriittinen katsaus tutkimukseen.....	78
9 Lähteet.....	80
9.1 Kirjallisuus.....	80
9.2 Verkkolähteet.....	83
9.3 Aineiston blogit.....	84
10 Liitteet.....	88

1 Johdanto

Treenaamiseen ja terveellisiin elämäntapoihin liittyviltä mediasisällöiltä on ollut miltei mahdotonta välttyä viime vuosina. Terveys- ja kuntoiluteemoja käsitellään lähes kaikkialla mediassa aina aikakaus- ja sanomalehdistä televisioon ja sosiaaliseen mediaan. Televisiossa on pyörinyt useita aihepiiriin liittyviä ohjelmia, kuten painonpudotukseen keskittyvät *Jutta ja superdieetit*, *Hurjat rakkauskilot* ja *Rakas, sinusta on tullut pullukka*, sekä fitnesselämäntapaan perehtyvä *Fitnesspäiväkirjat*. Kauppojen lehtihyllyistä löytyy useita treenaamiseen ja terveellisiin elämäntapoihin liittyviä julkaisuja, ja sosiaaliseen mediaan ladataan kuvia smoothieista ja kuntosalikäynneistä. Ruumiiseen kohdistuvien mittaustapojen, kuten aktiivisuusrannekkeiden, yleistyminen sekä treenimedioiden kasvu ovat tuoneet ihmisten saataville yhä enemmän tietoa omasta kehosta sekä keinoja muokata sitä haluamaansa muotoon. Tyypillisimpiä keinoja kontrolloida ja muokata ruumista ovat liikunta ja ruokavalio. Terveysteen, liikunnallisuuteen ja hyvinvointiin tähtäävä fitnessbuumi on valtavirtaistunut osaksi päivittäistä mediaa ja samalla noussut myös tuottoisaksi teollisuudenalaksi.

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkin neljän suomalaisen fitnessblogin teksti- ja kuvasisältöjä kulttuurintutkimuksellisesta näkökulmasta. Treenaamiseen ja terveellisiin elämäntapoihin keskittyvät fitnessblogit tarjoavat lukijoilleen yhden kanavan, josta he voivat saada neuvoja omiin elämäntapaprojekteihinsa sekä nähdä malliesimerkkejä siitä, miltä fitnesselämäntapa näyttää. Tutustuttuani aineistoon huomasin pian, että fitnessblogeissa puhutaan paljon siitä, millaiseksi itse haluaisi tai pitäisi tulla, jotta voisi elää parasta mahdollista elämää. Tarkoitukseni on tutkia diskurssianalyysin keinoin sitä, millainen tulevaisuuteen sijoittuva haaveiden ideaaliminä fitnessblogien puhetavoissa rakentuu. Kulttuurintutkimuksellinen lähestymistapa tarkoittaa sitä, että en voi ottaa kantaa esimerkiksi siihen, ovatko bloggaajien antamat elämäntapaneuvot todellisuudessa päteviä vai eivät. Sen sijaan tarkastelen aineistoa kulttuurisena puheena siitä, millaiset ovat parhaat mahdolliset elämäntavat ja niitä noudattavat ihmiset. Valitsin tutkimuksen kohteeksi blogit, koska niiden kautta pystyn tarkastelemaan laajalle levittyvää fitnessilmiötä ja siihen kytkeytyviä puhetapoja selvästi rajatun aineiston kautta. Fitnessblogeissa myös kohtaa kaksi ajankohtaista ilmiötä: fitness-trendi ja omatoiminen verkkojulkaiseminen. Kun omia elämänvalintojaan perustelee julkisella areenalla, tulee kertoneeksi paljon siitä, millaisia kulttuurisia merkityksiä eri muotoisiin ruumiisiin ja niitä kantaviin ihmisiin liitetään.

Englannin kielen fitness-sana tarkoittaa hyvässä kunnossa olemista, fyysistä vahvuutta tai kokonaisvaltaista terveyttä (Oxford Dictionary 2005). Käytän tässä tutkielmassa fitness-etuliitettä nimenomaan tässä terveellisiin elämäntapoihin ja hyvään fyysiseen kuntoon viittaavassa merkityksessä. Bloggaajien itsensä toisinaan käyttämä treeniblogi-sana ei mielestäni toisi yhtä hyvin esille ilmiön kokonaisvaltaisuutta, sillä aineistoni kirjoitukset käsittelevät treenaamisen lisäksi myös ruokavaliota, elämäntapoja, kulutusvalintoja ja elämää yleensäkin. Fit-liite löytyy myös kahden analyysiin valitsemani blogin otsikosta (*Steffit* ja *Fitoona*). Käytän tässä tutkimuksessa luettavuuden vuoksi myös muita fitness-alkuisia yhdyssanoja, joilla viitataan nimenomaan sanan laajempaan, englannin kielestä lainattuun merkitykseen. Fitness-sanalla voi viitata myös kehonrakennukselle sukua olevaan fitnessurheiluun, jossa kilpaillaan määrätynlaisen lihaksikkaan ulkomuodon saavuttamisesta. En tässä tutkielmassa kuitenkaan käytä fitness-sanaa viitaten fitnessurheiluun (esim. bikini fitness), eikä yksikään aineistoni blogeista tarkasteluajankohtana keskittynyt fitnesskilpailuihin.

Terveydestä, elämäntavoista ja ulkonäöstä puhuttaessa tullaan usein tehneeksi oletuksia siitä, millaista on hyvä elämä, millaisia ovat sitä elävät ihmiset ja mitä sen saavuttaakseen on tehtävä. Ruumiin ulkomuodosta – etenkin painosta – pyritään tekemään johtopäätöksiä yksilön näkymättömistä ominaisuuksista, kuten moraalista tai itsekurista (Harjunen ja Kyrölä 2007, 28). Lihavuutta voi pitää yhtenä stigmatisoivimmista ulkoisista ominaisuuksista. Tämä näkyy esimerkiksi syrjintänä työelämässä. *Helsingin Sanomat* kirjoitti vuonna 2016 tutkimuksesta, jonka mukaan painoindeksi on sidoksissa henkilön ura- ja palkkakehitykseen. Kuvaavaa on, että juttuun haastateltu Turun yliopiston terveystaloustieteen professori Böckerman suosittelee ongelman ratkaisuksi kansalaisten laihduttamista eikä esimerkiksi painoon perustuvan syrjinnän poistamista tai ylipainoisuuden kulttuurisen stigman vähentämistä. (Kallionpää 2016.) Ei ole siis sattumaa, että moni pyrkii kohti urheilullisempaa ruumista ja kurinalaisempia elämäntapoja. Puhetavat, joita elämäntavoista puhuttaessa käytetään, vaikuttavat myös niiden ihmisten elämään, jotka eivät itse seuraa kuntoiluun ja elämäntapoihin liittyvää mediaa.

Laihduttamisesta on tullut varsin arkipäiväistä: esimerkiksi Suomessa vuonna 2014 35 prosenttia naisista ja 24 prosenttia miehistä oli yrittänyt laihduttaa viimeisen vuoden aikana (Helldán ja Helakorpi 2015, 21). Samana vuonna kuntoliikuntaa harrasti vähintään puoli tuntia kaksi kertaa viikossa 76 prosenttia naisista ja 70 prosenttia miehistä. Vähintään kolme kertaa viikossa liikuntaa harrasti tuolloin 60 prosenttia naisista ja 54 prosenttia miehistä. (Helldán ja Helakorpi 2015, 19.) Liikunta on siis varsin yleinen harrastus, ja jopa yli puolet suomalaisista näyttää harrastavan

kuntoilua kolme kertaa viikossa tai useammin. Nykypäivän kuntoilijoille omien treenisuoritusten ja kokemusten jakaminen muille sosiaalisessa mediassa on tullut tärkeäksi osaksi liikuntakokemusta. Vaikka ruumiin muokkaamisen potentiaalit ja refleksiivisyys omaa kehoa kohtaan ovat kasvaneet, samoin on kasvanut myös epävarmuus siitä, miten kehoa oikeastaan pitäisi lähteä muokkaamaan (Shilling 2003, 3). Neuvoja tuntuu olevan yhtä paljon ja erilaisia kuin on neuvojiakin.

Fitness tietoutta tuottavat useat eri tahot, ja fitnessblogit ovat ilmiön yksi puoli. Fitnesskulttuurilla on yhteisesti hyväksytyjä lainalaisuuksia, joita yksittäiset toimijat, esimerkiksi fitnessbloggaajat, hyödyntävät ja uudelleenmäärittelevät (Turtiainen 2017, 61). Fitnessbloggaajat sekä tuottavat uutta että kierrättävät muualta poimimaansa fitness tietoutta ja puhetapoja. Samaan aikaan perinteisten instituutioiden tuottama terveystieto on menettänyt merkitystään, ja internetissä terveyden ja elämäntapojen asiantuntijaksi voi ilmoittautua kuka tahansa asialleen vihkiytynyt kirjoittaja (Väliverronen 2016, 46). Fitness teollisuus on myös hyvin globaalistunut, mikä on johtanut siihen, että eri puolilla maailmaa käytetään samantapaisia urheiluvälineitä, käydään samoja koulutuksia ja osallistutaan kansainvälisten yhtiöiden kehittäemille liikuntatunneille, vaikka paikallisia variaatioita onkin yhä olemassa. (Johansson ja Andreasson 2016; 149, 162.) Samalla myös ruumis ideaalit ovat kansainvälistyneet, ja miltei joka puolella maailmaa nuorekas, ulkonäöstään huolehtiva ja lihaksikas ihminen on muodostunut vallitsevaksi ideaaliksi (emt., 164).

Tutkimukseni on pääosin laadullinen ja aineistolähtöinen, sillä mielenkiintoni fitnessaihetta kohtaan heräsi nimenomaan fitnessblogeihin tutustumalla. Käytän myös määrällistä analyysiä kuva-aineiston säännönmukaisuuksien selvittämiseksi. Tutkimuksen viitekehiksenä on kriittinen diskurssianalyysi, jota lähestyn semioottisen teksti- ja kuva-analyysin keinoin. Diskurssit ovat näkökulmia todellisuuteen (Fairclough 2003, 124) tai tapoja tuottaa tietoa maailmasta (Hall 1997a, 6). Diskurssianalyysi pyrkii selvittämään muun muassa sen, mikä diskurssin puhetavassa on tärkeää, mikä otetaan annettuna tai totena sekä millaisia arvoja diskurssiin liittyy. Näitä kysymyksiä tulen pohtimaan aineistoni kannalta. Kun diskurssit määrittelevät asioita ja ihmisiä, ne käyttävät valtaa. Diskurssianalyysi kysyy, millaisia valtasuhteita diskurssit rakentavat ja pitävät yllä (Jokinen ja Juhila 2016, 85). Jo ennen varsinaisen tutkimusidean muotoutumista olin kiinnittänyt huomiota fitnessblogien sekä muiden fitnessaiheeseen liittyvien tekstien individualistisiin ja uusliberalistisiin puhetapoihin. Siksi olen lähtenyt rakentamaan tutkielmani teoreettista pohjaa näiden käsitteiden kautta. Lisäksi otan analyysini tueksi aiempaa tutkimusta liittyen ruumisnormeihin, ruumisprojekteihin sekä muihin aineistosta esiin nousseisiin teemoihin.

Ruumiin muotoon ja elämäntapoihin liittyvät arvotukset ja oletukset kiertävät kulttuurissa muun muassa diskurssien välityksellä. Diskursseilla on todellisia vaikutuksia siihen, miten ihmiset itsensä ja maailman ympärillään ymmärtävät. Diskurssit voivat myös välillisesti saada ihmiset muuttamaan elämäntapojaan eri suuntiin tai muokkaamaan ruumistaan kohti erilaisia ideaaleja. Ne vaikuttavat myös osaltaan esimerkiksi siihen, millaisia fyysisiä piirteitä pidetään toivottavina työelämässä. Fitnessblogit ovat vain yksi näiden diskurssien ilmenemismuoto, mutta vaikutusvaltainen sellainen, sillä blogeista haetaan neuvoja ja vinkkejä omiin elämäntapoihin. Fitnessbloggaajat ovat terveys- ja liikunta-alan mielipidevaikuttajia, eikä blogien vaikutus rajoitu vain oman alan sisälle.

Fitnessblogien aihevalintoja yhdistää pyrkimys kohti parempaa elämää, ja parempaa elämää kohti pyritään muokkaamalla omaa itseä sekä sisäisesti että ulkoisesti. Blogeissa rakentuvat diskurssit voikin erottaa toisistaan esimerkiksi sillä perusteella, millainen tuo tulevaisuuden parempi minä olisi. Kutsun tätä tulevaisuuden tavoitteissa siintävää minää ideaaliminäksi. Ideaaliminä esiintyy myös graduni otsikossa ”Paras versio itsestä”, joka on lainaus yhdestä tässä gradussa käsittelemästani blogista (Rouhiainen 23.10.2016). Ideaaliminä on paras kuviteltavissa oleva versio itsestä, jota tavoitellaan etsimällä, kokeilemalla ja soveltamalla tietoa omaan ruumiiseen, elämäntapoihin ja liikuntatottumuksiin. Ideaali kuitenkin pakenee aina tavoittelijaansa, kun elämä viekin odottamattomiin suuntiin ja saavutettujen tavoitteiden tilalle syntyy uusia.

2 Aiempaa tutkimusta

Vaikka itse fitnessbloggaamista on tutkittu vielä verrattain vähän (esim. Turtiainen 2017, Bladh 2015), liittyvät niiden aihealueet moniin jatkuviin yhteiskunnallisiin keskusteluihin. Lähestyn aihetta tässä tutkielmassa yhteiskunnan muuttuvien ruumisideaalien, kulutuksen, individualismin ja uusliberalismin näkökulmista. Kaikki nämä näkökulmat auttavat osaltaan ymmärtämään sitä, miksi fitnesselämäntavan noudattaminen ja siitä kirjoittaminen näyttäytyvät nykypäivänä houkuttelevana toimintana. Jotta ruumiin huippuunsa trimmaamista käsitteleviä tekstejä voisi analysoida, on ymmärrettävä myös sitä, miten eri muotoisiin ja näköisiin ruumiisiin suhtaudutaan yhteiskunnassa. Ruumisidealit ja niihin liitetyt ominaisuudet taas kielivät siitä, millaiset yksilön ominaisuudet ylipäättään ovat toivottavia ja tavoittelemisen arvoisia. Seuraavaksi esittelen näihin teemoihin liittyvää tutkimusta, jota käytän diskurssianalyysin tukena myöhemmissä luvuissa.

2.1 Ruumis kulttuurissa

Ruumis on yhteiskunnan ja yksilön, luonnon ja kulttuurin sekä instituutioiden ja halujen kohtaamispaikka, johon myös subjektiivisesti kiinnittyy (Harjunen 2007, 207). Tämän tutkimuksen lähtökohtana on se, että ruumis on yhtä aikaa materiaalisesti olemassa oleva sekä kulttuurin muotoilema. Kulttuuriset merkitykset ja puhettavat vaikuttavat siihen, miten näemme omamme ja muiden ruumiit, miten niitä arvotamme ja kohtelemme. Kulttuuri vaikuttaa ruumiisiin joka päivä monilla eri tavoilla (Bordo 1993, 17). Ruumis joutuu kaikissa yhteiskunnissa tiiviiden valtasuhteiden verkostoon, joka määrää sille soveliaita paikkoja, kieltää siltä ja velvoittaa siltä asioita (Foucault 2005/1975, 187). Foucault'n mukaan käsitykset ruumiista tuotetaan historiallisten kontekstien, diskurssien ja jokapäiväisten käytäntöjen kautta [ks. Bordo 1993, 291]. Yksilön arvon määrittely tämän ruumiin perusteella on usein eduksi ryhmille, joilla on yhteiskunnassa enemmän valtaa kuin toisilla. Jos sosiaalisten epäoikeudenmukaisuuksien lähteeksi nähdään muuttumaton, luonnollinen ja biologinen ruumis, vaikuttaa protestointi vallitsevaa tilannetta vastaan hyödyttömältä. (Shilling 2003, 53.)

Ruumis ei ole yksinkertaisen luonnollinen asia, vaan se on jatkuvasti kulttuuristen käytäntöjen ympäröimänä. Voi jopa sanoa, ettei ”luonnollista” ruumista ole olemassa, vaan kulttuuriset käytännöt piirtyvät ruumiiden materiaaliseen todellisuuteen. (Bordo 1993, 142.) Ruumis muotoutuu aina historiallisessa ja poliittisessä kontekstissa (emt., 288). Se toimii siis eräänlaisena kulttuurisen

merkityksen välittämisen välineenä (medium) tai tekstinä (emt., 165). Ruumis on 1900-luvun loppupuolelta lähtien alettu yhä enemmän hahmottaa muovailtavaksi asiaksi, jonka muodon voi itse päättää (emt., 247). Tällainen moninainen käsitys ruumiista sai jalansijaa 1900-luvulla, kun sitä aiemmin ruumis oli mielletty pysyväksi fyysisen todellisuuden asiaksi (emt., 288).

Länsimaisessa filosofiassa ruumis on mielletty muun muassa eläimelliseksi, halujensa vangitsemaksi ja sielun vankilaksi. Naiset on yleisesti ottaen mielletty enemmän ruumiinsa orjiksi kuin miehet, mikä on johtanut varsin negatiivisiin käsityksiin naisten ruumiillisuudesta ja sielunelämästä. Ruumis onkin usein nähty erillisenä todellisesta minästä, joka taas on jotakin jalompaa kuin materiaalisen todellisuuden rajoittama ruumis. (Bordo 1993, 3–5.) Ruumiin ja mielen erottelu on vaikuttanut merkittävästi yhteiskunnan eri tasoille aina filosofiasta ja lääketieteestä ihmisten välisiin suhteisiin ja populaarikulttuuriin asti (emt., 13–14). Ruumiin hallinta näyttäytyy saavutuksena, joka johtaa kaikkien fyysisten esteiden voittamiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen itsekontrollin kautta. Ruumiin muodon kokonaisvaltainen hallinta tuottaa erityislaatuista onnistumisen tunnetta. (Emt., 152.) Ruumiin kontrollia korostavat puhetavat ovat nähdäkseni yleistyneet osaksi normaalia terveyspuhetta.

Oikeanlainen ruumis on tullut yhä tärkeämmäksi osaksi myös työelämää. Kun työntekijöiden valinnassa painotetaan hakijan persoonaa, alkaa yksilön ominaisuuksilla, mukaan lukien painolla, olla yhä enemmän merkitystä. Ruumiista pyritään tekemään päätelmiä yksilön persoonasta. (Parviainen et al 2016, 9–11.) Työntekijät ovat työnantajiansa käyntikortteja tai brändin edustajia, ja tällaisissa tehtävissä tiettyihin raameihin sopiva ulkonäkö on tärkeä. Kinnusen ja Parviaisen haastattelemat rekrytointikonsultit myönsivät, että ylipaino on työnhakijalle epätoivottava ominaisuus. (Kinnunen ja Parviainen 2016, 67.) Tämä voi osaltaan selittää sitä, miksi monet etsivät fitnessblogeista ja muualta mediasta vinkkejä siihen, miten ruumiinsa saisi pysymään vaadituissa raameissa.

2.2 Ruumiin ulkomuodon kontrolli

Lihavuustutkijoiden mukaan länsimainen kulttuuri on jopa pakkomielteisen kiinnostunut ruumiin rajojen kontrollista. Lihavuus tulkitaan myös merkiksi sairaudesta, vaikka lihava ruumis ei välttämättä ole sairas eikä hoikka terve. (Harjunen ja Kyrölä 2007, 52.) Tämä voi selittää osaltaan myös urheilullisten elämäntapojen, fitnessbuumin ja fitnessblogien suosiota, sillä harva haluaa leimautua heikoksi tai sairaaksi ihmiseksi. Ruumiin koon ja painon perusteella pyritään tekemään

päätelmiä myös sen kantajan henkisisistä ja moraalisisista heikkouksista tai vahvuuksista (Harjunen ja Kyrölä 2007, 28). Ruumiin koon ja muodon uskotaan myös kielivän yksilön itsehallintakyvyistä (emt., 52). Hoikkuus liitetään sellaisiin yksilön ominaisuuksiin kuten pätevyys, itsekuri ja älykkyys, kun taas esimerkiksi naisilla kurvikkuus tulkitaan merkiksi vähemmän terävästä persoonallisuudesta (Bordo 1993, 55). Viime vuosina ideaaliruumis on muuttunut laihasta kohti lihaksikkaampaa ulkomuotoa. Vaikka laiha ja lihaksikas ruumisideaali vaikuttavat erilaisilta, niillä on yhteinen vihollinen: pehmeä, hyllyvä rasva. Vatsan kohdalle kertyvä rasva on kaikista ylipainon muodoista paheksutuin ja ylipainoisten itsensäkin eniten inhoama. (Bordo 1993, 191–202.) Fitnessblogien suhde laihdutukseen on ristiriitainen, sillä monet kirjoittajat sanoutuvat irti laihdutuksesta ja dieeteistä mutta samaan aikaan blogeissa kannustetaan noudattamaan elämäntapoja, joiden tavoitteena on treenattu, kiinteä ruumis.

Jos ruumiiseen on kertynyt ylipainoa, laihtumista pidetään henkilön luonnollisena tavoitteena (Harjunen 2007, 207). Paino ja lihaksikkuus ovat hyväksyttäviä myös naisille, kunhan ruumis on kiinteä ja tiukan kurinalainen (Bordo 1993, 191). Tiukka, lihaksikas vartalo tulkitaan oikean asenteen merkiksi. Tällä asenteella tarkoitetaan sitä, että yksilö välittää ulkonäöstään, omaa tahdonvoimaa ja energiaa sekä osaa kontrolloida kehollisia impulssejaan ja himojaan. Hän siis kontrolloi omaa elämäänsä kokonaisvaltaisesti. (Bordo 1993, 195.) Lihaksikas ja ”terveen” näköinen ruumis symboloi erilaisia asioita kuin velto ja ylipainoinen. ”Kauniin” ruumiin tulkitaan viestivän myös kauniita henkisiä ominaisuuksia: tahdonlujuutta, energisyyttä ja päättäväisyyttä. Ruumiin muokkaaminen harjoittelun avulla on siis hyve, joka viestii ”mielen ylivoimaa lihan heikkouksiin nähden”. (Kinnunen 2001, 236.) Lihaksikkaaseen ruumiiseen liittyviä arvotuksia voi havaita myös aineistoni blogikirjoituksissa.

Kun ideaaliruumis on tullut aikojen saatossa yhä kiinteämmäksi, pehmeät kohdat ja ihonalainen rasva ovat alkaneet näyttää inhottavalta ”läskiltä”, josta on päästävä eroon. Ainoat ruumiit, jotka eivät riko kiinteyden rajoja, ovat joko laihoja tai lihaksikkaita. Normalisoivat kauneuden kuvastot ovat levinneet laajalle ja moniin kulttuureihin. Yksilöt eivät kohtaa kuvastoja sellaisenaan, vaan osana erilaisia elämäntilanteita, sosiaalisia ryhmiä tai luokkia, jotka vaikuttavat kaikki siihen, miten kuvia tulkitaan. (Bordo 1993, 57–62.) Kuvien suostuttelevan voiman voi nähdä perustuvan siihen, että ne näyttävät, mitä kauneus on ja kutsuvat katsojaa samastumaan näihin ideaaleihin (Bordo 1993, 170). Fitnessblogien kohdalla valtasuhteet ovat hieman erilaisia kuin perinteisessä mediassa ja mainonnassa, koska niissä maallikkokirjoittajat pääsevät myös itse määrittelemään sitä, mikä on kaunista. Bloggaajat voivat esimerkiksi ottaa suoraan kantaa naisten lihaksikkuuden puolesta

pyrkien tietoisesti laajentamaan kauneusideaalin rajoja. Nähdäkseni bloggaajien on kuitenkin omaksuttava tietynlaisia puhetapoja ja alan sisäisiä käytäntöjä tullakseen hyväksytyksi ja suosituksi blogien kirjavalla kentällä. Näin ollen he eivät ole yksinkertaisesti maallikkoja.

Vaikka vain pieni osa väestöstä sairastuu syömishäiriöihin, on selvää, että painosta ja ruokavaliosta murehtiminen on yleistä myös ”terveiden” ihmisten keskuudessa (Bordo 1993, 186). Bordon (1993, 15; 141) mukaan syömishäiriöt eivät ole käsittämättömiä poikkeustapauksia, vaan ne ovat eräänlaisia kulttuurissa esiintyvien käsitysten ja pelkojen tiivistymiä. Tässä mielessä ne ovat loogisia, vaikkakin äärimmäisiä, päätelmiä kulttuurin painostavista ulkonäkövaatimuksista (emt.). Kulttuurin vaikutus ruumiiseen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ihmiset olisivat vastustuskyvyttömiä vallitsevien kauneuden määritelmien edessä. Sen sijaan ihmiset punnitsevat omaan ruumiiseensa ja ulkonäköönsä liittyviä päätöksiä tiedostaen ne raamit, joita noudattamalla he voivat saavuttaa onnen ja menestyksen. (Bordo 1993, 30.) Toisin sanoen, jos ihminen tietää, että lihavia syrjitään paitsi työelämässä niin myös sosiaalisissa suhteissa, hän voi tietoisesti päättää mukautua kauneusnormiin ja pyrkiä kohti hoikempaa ulkomuotoa. Fitnessblogit auttavat lukijoitaan näiden tavoitteiden saavuttamisessa tarjotessaan näille vinkkejä tehokkaaseen treenaamiseen ja kurinalaiseen ruokavalioon.

Itsensä näännyttäminen kiinnitti ensimmäisen kerran länsimaisen lääkärikunnan huomion 1800-luvulla, kun osa eliittiluokkaan kuuluvista naisista alkoi kieltäytyä ruuasta (Bordo 1993, 51). Uutta tässä taipumuksessa oli se, että se liittyi esteettisen muodon tavoitteluun. Syömisen sääntelyä oli harjoitettu aiemminkin, ja esimerkiksi antiikin Kreikassa sitä pidettiin hyvänä itsehallinnan keinona. Keskiajan kristillisessä perinteessä paastoamisella pyrittiin kohti hengellistä puhdistautumista ja ruumiin kontrollia. Paasto ja asketismi olivat harvojen ja valittujen harrastuksia, ja niitä harjoittivat esimerkiksi aristokraatit ja papit saavuttaakseen korkean hengellisyyden. (Emt., 185.) Ennen 1800-lukua suuri vatsa nähtiin vielä menestyksen merkinä etenkin porvarismiehillä. Aristokraattinen kauneusihanne oli tuolloinkin hoikempi, sillä yläluokalla ei ollut tarvetta esitellä menestystään. Yläluokan hillitty hoikkuus tuli lopulta houkuttelevaksi myös statustaan kohottavalle keskiluokalle, ja hoikasta vaimosta tuli rikkaan miehen ylpeydenaihe. Samoihin aikoihin lihavuus alkoi näyttää tahdonvoiman puutteelta. Tämän mahdollisti se, että ruokaa oli myös keskiluokalle tarjolla tarpeeksi. 1800-luvun lopulla ruuan sääntelystä tuli yhä enemmän keskiluokkainen ilmiö. Silloin huomio kääntyi sielun puhtaudesta ruumiin muotoon, ja painosta tuli menestyneen itsesääntelyn merkki. (Emt., 185–192) Syömishäiriöt yleistyivät huomattavasti vasta 1900-luvun jälkimmäisellä puoliskolla. Ne ovatkin luokka- ja kulttuurisidonnainen ilmiö, sillä suuri osa niihin sairastuvista on

keskiluokkaisia naisia. Laihuuden ihannoiti on ylipäättään mahdollista vain sellaisissa oloissa, joissa ruuasta ei ole pulaa. (Emt., 51–62.) 1900-luvun loppupuolella painon luokkasidonnaiset merkitykset alkoivat hämärtyä, ja ruumiin muoto alkoi yhä enemmän näyttäytyä merkinä yksilön ominaisuuksista (emt., 193).

2.3 Naisruumiin ideaalit

Naisten asemaan yhteiskunnassa ovat usein vaikuttaneet näkemykset siitä, että naisten ruumiit olisivat epävakaita olentoja, jotka dominoivat omistajansa ”heikkoa” mieltä. Naisten ruumiita on myös pidetty sairauksien lähteenä, ja esimerkiksi kuukautisten on uskottu hallitsevan naisen ruumista. Tämänkaltaisia näkemyksiä tuotti esimerkiksi 1700- ja 1800-lukujen länsimainen lääketiede, jonka mukaan naisen ruumis ja tätä myötä naiset itse olivat kykeneväisiä lähinnä lisääntymiseen ja lapsista huolehtimiseen. (Shilling 2003, 40.) Se, että lääketiede on kuvannut naisruumiin miesruumiille alisteisena, on vaikuttanut kulttuurisiin käsityksiin naisista nykypäivään saakka. Maskuliinisuuden ja feminiinisuuden historiallinen rakentuminen länsimaissa on liittynyt läheisesti myös kristillisiin ruumiskäsityksiin. (Emt., 43–49.) Kristinuskossa ruumista pidetään heikkona ja syntisenä, ja sitä on jatkuvasti kontrolloitava mielen avulla [Brown 1988, ks. Shilling 2003, 49].

Painoon liittyvät normit ovat sukupuolittuneita, ja ruumiin paino ja koko ovat keskeisiä kriteerejä etenkin naisruumiiden hyväksyttävyyden arvioitaessa. Koska laihdutus-sanalla on muun muassa syömishäiriöiden vuoksi huono kaiku, puhutaan laihduttamisesta usein kiertoilmaisulla ”painonhallinta”. Painonhallinnalla viitataan siihen, että ihmisen olisi hallittava ruumistaan, ja epäonnistumista tässä tehtävässä pidetään usein myös merkinä epäonnistumisesta muilla elämän alueilla. (Harjunen ja Kyrölä 2007, 22–23.) Kulttuuri koului erityisesti naisia olemaan tyytymättömiä ruumiisiinsa ja etsimään niistä loputtomasti epätäydellisyyksiä sekä samaan aikaan opettaa myös näkemään muiden ruumiit tietyllä tavalla (Bordo 1993, 57). Kontrolloimaton, impulsiivinen ruokahalu on erityisen epäsopevaa naiselle, ja ruokahalun sääntelyn voi nähdä yhtenä feminiinisuuden rakentamisen keskeisistä piirteistä. Ruuasta kieltäytyminen onkin keskeinen käytäntö naisilta vaadittavan itsehillinnän opettelussa. (Bordo 1993, 130.) Ei liene kukaan sattumaa, että valtaosa fitnessblogeista, joissa käsitellään muun muassa herkkuhimojen hallintaa ja painonpudotusta, on naisten kirjoittamia. Koska painoa ja ruumiin ulkomuotoa koskevat vaatimukset kohdistuvat erityisen vahvasti naisiin, olen valinnut tämän tutkimuksen aineistoon naisten pitämiä fitnessblogeja.

Naisten henkilökohtaisia lihavuuskokemuksia tutkinut Harjunen kuvailee, kuinka haastateltavien puheissa toistui ajatus siitä, että ”oikea elämä” alkaa vasta laihtumisen jälkeen. Jos ruumis on lihava, ihminen ei koe voivansa toimia täysivaltaisena ja hyväksyttynä subjektina, vaan hän elää jatkuvassa odotuksen tilassa. (Harjunen 2007, 211.) Nähdäkseni laihtumisen tai ruumiin muokkaamisen pakko ei ulotu pelkästään ylipainoisiin, vaan myös normaalipainoisen ihmisen ruumiiseen kohdistuu jatkuvasti muutospainetta. Laihuutta ei enää ihannoida samaan tapaan kuin ennen, ja laihuuden tilalle on tullut odotus urheilullisesta ja sopusuhtaisen lihaksikkaasta ruumiista. Tämän seurauksena monet kiinnittävät huomionsa painoindeksin sijasta kehonkoostumukseen. Viime vuosien fitness-trendillä on luultavasti ollut oma vaikutuksensa sukupuolittuneisiin ruumisnormeihin, ainakin jos ajatellaan naisten lihaksikkuuden ja harteikkuuden tulemistä entistä hyväksyttävimmiksi ja tavoitellummiksi ulkoisiksi piirteiksi. Toisaalta ”sopusuhtaista” urheilullisuutta koskevaa vaatimusta voi pitää vain uutena tapana kontrolloida naisen ruumiin linjoja (ks. esim. Kiberd 2015).

Naisten lihaksikkuuteen on perinteisesti liitetty enemmän kielteisiä piirteitä kuin miesten raamikkuuuteen, ja esimerkiksi naiskehonrakentajat kokevat myös syrjintää ulkomuotonsa vuoksi (Kinnunen 2001, 88). Voima ja lihaksikkuus ovat kulttuurissa mielletty miehiseksi ominaisuuksiksi, kun taas naisten olisi lähinnä suojeltava ruumiitaan. Urheilullinen nainen leimataan yhäkin helposti luonnottomaksi ”epänaiseksi”, joka rikkoo luonnollisena pidettyä perinteistä sukupuolijärjestystä vastaan. (Emt., 184.) Naisten lihaksikkuutta on pidetty myös ”epäterveenä”, eikä vähiten siksi, että kovan treenaamisen myötä naisten kuukautiset voivat jäädä pois, mikä on omiaan järkyttämään sukupuolijärjestystä, jossa naiselle on varattu lähinnä äidin rooli (Bladh 2015, 12). Viime vuosina naisten ruumisihanne on muuttunut lihaksikkaampaan suuntaan, mutta silti ”liian pitkälle” menevä lihaksikkuus naisessa herättää yhä paheksuntaa. Fitnessjulkisuuteen osallistuvat naiset, kuten fitnessbloggaajat, voivat kuitenkin suhtautua kriittisesti perinteisen feminiinisyyden muottiin, johon lihaksikkuus ei kuulu (emt., 11).

2.4 Kehonrakennuksesta valtavirtaan

Fitness on rationaalisuuteen ja johdonmukaisuuteen pyrkivä elämäntapa, jota motivoi pyrkimys pysyä mahdollisimman pitkään nuorekkaana ja viehättävänä. Siihen yhdistyvät Johanssonin (2007) mukaan myös ikuisen nuoruuden kaipuu sekä kuolemanpelko. Fitness-trendi kutsuu osallistumaan terveelliseen elämäntyyliin, jonka tuloksena on vahva ja dynaaminen ruumis. Fitnessille ja kehonrakennukselle yhteistä on muun muassa pyrkimys täydelliseen vartaloon, jossa ei ole rasvasta

jälkeäkään. Silti ruumis ei koskaan voi tulla täydelliseksi, vaan aina on mahdollista löytää jotakin parannettavaa. Kuntosalit ja fitnesslehdet ovat täynnä täydellisyyttä hipovien ruumiiden kuvia, ja vertailun houkutus on kova. Pelkkään kauniiseen ulkomuotoon pyrkiminen on kuitenkin asia, jonka julkilausumista saatetaan paheksua, toisin kuin terveellisen elämäntavan tavoittelua. (Johansson 2007, 127–141.)

Ensimmäinen fitnessbuumi voidaan ajoittaa 1970–80-luvuille, jolloin urheiluvaatteet ja -välineet sekä uudet, kuntoiluun keskittyvät lehdet ja jumppavideot tulivat kuluttajien saataville. Jo tuolloin hyvää kuntoa markkinoitiin kuluttajille moraalisen velvollisuutena, joka jokaisen on hoidettava itse. Nykypäivän ”toinen fitnessbuumi” jatkaa kuntoilun tuotteistamisen pitkää linjaa, mutta tätä aikaa leimaavat erityisesti teknologian tuleminen mukaan liikuntaan: ihmiset keräävät itsestään ja elämäntavoistaan monenlaista dataa. Liikuntapalveluista on tullut hyvin henkilökohtaisia ja kustomoituja, ja toisaalta ihmiset voivat myös halutessaan liittyä erilaisiin verkko fitnessyhteisöihin. Nykypäivän fitnessbuumille on myös tyypillistä, että elämän eri osa-alueita, kuten paino tai nukkuminen, pyritään optimoimaan parhaaksi mahdolliseksi. Optimointi on tullut mahdolliseksi elämäntavosita kerätyn datan yleistettyä, ja sitä markkinoidaan usein keinona ottaa oma elämä haltuun ja ”voimaantua”. (Millington 2016, 1185–1192.)

Taina Kinnunen (2001) on väitöstudiumuksessaan tutkinut kuntosaleilla vallitsevaa kehonrakennuskulttuuria. Kun väitöskirjaa lukee 17 vuotta myöhemmin, on kiinnostavaa huomata, että monet ammattimaisen kehonrakennuksen erityispiirteistä, kuten ruokavalio-oppi, treeniohjelmat ja -filosofiat, ovat nykypäivänä havaittavissa myös kehonrakennuspiirien ulkopuolella, esimerkiksi fitnessblogeissa. Kinnunen toteaa, että nykypäivän pirstaleisen todellisuuden ja näkymättömien valtasuhteiden aikana oma ruumis on yksi niistä harvoista asioista, joita ihminen voi vielä pyrkiä jossakin määrin hallitsemaan (2001, 17, 139). Tämä on luultavasti yksi syy siihen, miksi fitnesselämäntavat vetoavat niin moniin. Kehonrakennus on elämäntyyli, jossa itseensä ja omaan suoritukseensa syventyminen on hyväksyttävää (emt., 18). Kuntosalilla tietynlainen narsismi on sallittua, ja siellä omia lihaksiaan on suotavampaa tuijotella peilistä kuin muilla julkisilla paikoilla (emt., 2001, 71). Kuntosalille mennään yhtä lailla sekä näyttäytymään että katsomaan muita treenaajia, ja kuntosalikävijät pyrkivät kontrolloimaan ruumiinsa symboliikkaa samalla tavalla kuin muissakin arjen sosiaalisissa tilanteissa (emt., 79).

Kinnusen mukaan kehonrakennus on uskonto, sillä siihen kuuluu oppi, jonka mukaan moraalisesti oikeaa elämäntapaa noudattamalla voi saavuttaa täydellisen mielen, ruumiin ja pelastuksen (2001,

18; 235). Kehonrakennukseen kuuluva elämäntapa on vapaaehtoinen askeesi, johon kuuluu luonteen kehittäminen itsekieltämyksen ja toiston avulla (emt., 133). Kehonrakentajien ja muun maailman välillä on myös jännitteitä, ja kehonrakentajien tyyliä ja elämäntapaa kummeksutaan ulkopuolisten keskuudessa. Toisaalta tämä vihamielisyys rakentaa kuvaa vainotusta yhteisöstä, ja tiivistää sen sisäpiirin yhteenkuuluvuutta. (Emt., 86–87). Uskontovertaus sopii mielestäni hyvin myös nykypäivän fitnesskulttuuriin, vaikka en lähdekään analysoimaan aineistoani sen kautta. Toisinaan kuulee jopa puhuttavan ”fitnessuskovaisista”, joihin liitetään hyvin samantapaisia stereotyyppisiä ominaisuuksia kuin kehonrakentajiin, jotka ulkopuolisten silmissä osaavat vain syödä, treenata ja nukkua. Kehonrakennuksen askeettinen elämäntapa on kuitenkin levinnyt myös harrastelijakuntoilijoiden pariin, ja sitä noudattamalla kuka tahansa voi saavuttaa parhaan mahdollisen palkinnon: esteettisen vartalon, joka kielii kurinalaisuuden, kivun sietämisen, tahdonvoiman ja uurastuksen vaatimista ylevistä henkisistä ominaisuuksista (emt., 134).

Shilling (2003, 188) näkee ruumisprojektit yksilön yritykseksi suojella ruumistaan viimeisenä turvan saarekkeena epävarmuudelta ja globaaleilta vaaroilta. Myös Bordon (1993, 141) mukaan ruumis on yksi niistä harvoista asioista, joita ihminen voi elämässään kontrolloida. Kun uskonnolliset, poliittiset ja muut suuret maailmanselitykset ovat menettäneet merkitystään, ovat yksilöt jääneet yhä enemmän yksin oman ruumiinsa kanssa, ja tällöin ruumisprojektista voi tulla merkityksellistä sisältöä elämälle (Shilling 2003, 188). Ruumisprojektit eivät liity pelkästään sairauden ja kuoleman pakoiluun, vaan niiden avulla yksilöt voivat myös kokea mielihyvää siitä, miten heidän ruumiinsa toimii ja näyttäytyy muille ihmisille. Ruumiisprojektit voi nähdä myös itseensä sijoittamisena tai itseilmaisun välineenä. (Shilling 2003, 5–6.) Ruumiit joutuvatkin nykypäivänä ennennäkemättömän huomion ja pohdinnan kohteiksi, ja tämän vuoksi niin paino, ruumiinmuoto, verenpaine, kolesteroli kuin suorituskykykin tulevat tärkeiksi tarkkailun ja vaikutuksen kohteiksi (Shilling 2003, 188). Kulttuuri, jossa omaa ruumista ja sen toimintoja tarkkaillaan jatkuvasti, onkin hyvä kasvualusta erilaisille terveys-, laihdutus- ja urheilumedioille.

Ruumista kehittäville tekniikoilla pyritään pitämään mahdollisimman pitkään poissa sairaus ja kuolema, joita nykyään pelätään ennennäkemättömän paljon (Kinnunen 2001, 189). Siinä missä ennen kuolemanpelkoa lievittivät uskonnot, nykypäivänä niiden tilalle ovat tulleet usko lääketieteeseen sekä terveellisiin elämäntapoihin. Kehonrakennuksessa, ja nähdäkseni nykyään myös yleisemmin terveyspuheessa, korostetaan ”superterveyttä”, joka ei ole vain sairauden poissaoloa, vaan jotakin, joka pursuaa oikeita elämäntapoja noudattavan henkilön ulkoisesta olemuksesta. (Emt.) Bauman erottaa terveyden ja hyväkuntoisuuden toisistaan, sillä hyväkuntoisuus

on vaikeammin määriteltävä tila, joka on aina altis positiiviselle kehitykselle tai kunnon rapistumiselle. Hyvän kunnon tavoittelulla ei siis ole näkyvissä päätepistettä, eikä tavoitteisiin pääseminenkään takaa tyydytystä, sillä aina voi kehittyä vieläkin parempaan kuntoon. Hyvän kunnon tavoittelemisen edellyttää jatkuvaa itsetutkiskelua, itsekritiikkiä, syyllisyyttä ja ahdistusta. (Bauman 2002, 96–98.) Myös fitnessbloggaajat tavoittelevat superterveyden ideaalia, jolla ei tunnu olevan päätepistettä, koska aina voi syödä vieläkin terveellisemmin ja liikkua monipuolisemmin. Tällä tavalla myös terveydestä voi tulla suorittamista.

2.5 Uusliberalismi ja individualismi

Couldryn (2010) mukaan elämme uusliberalismin kulttuurissa, jossa markkinalogiikka on noussut tärkeimmäksi ihmiselämää järjestäväksi tekijäksi. Uusliberalismia voi kuvailla diskurssiksi, ideologiaksi ja jopa hegemoniaksi. Uusliberalistinen diskurssi esittää maailman markkinalogiikan mukaisena kilpailuareenana, jossa yksilöt kilpailevat toisiaan vastaan. Muunlaiset näkökulmat on uusliberalistisessa kulttuurissa tukahdutettu. Uusliberalismin juuret ovat talouspolitiikassa, mutta jotkut tutkijat ovat sitä mieltä, että se on levinnyt kaikille sosiaalisen elämän osa-alueille. (Couldry 2010, 5–6.) Sen periaatteisiin kuuluvat possessiivinen individualismi sekä yksilön vapaus valtion asettamista rajoitteista. Uusliberalistisen ajattelun mukaan valtio ei saisi säädellä markkinoita tai rajoittaa ihmisten oikeutta menestyä ja kerätä omaisuutta. (Hall 2012, 14.) Valtiotason uusliberalismista on monia erilaisia versioita, jotka ovat kehittyneet omanlaisikseen eri puolilla maailmaa ja vaihtelevissa poliittisissa konteksteissa (emt., 16). Aate ei liity vain talouteen ja politiikkaan, vaan se on kokonaisvaltainen elämisen ja ajattelun tapa. Talousajattelun voi sen mukaan ulottaa kaikkeen inhimilliseen toimintaan (Foucault 2008, 218–223). Yksi uusliberalististen arvojen leviämässä merkittävä tekijä on media. Tämä näkyy esimerkiksi tositelevision ohjelmaformaateissa, joissa kilpailijoilta vaaditaan individualistista itsensä kehittämistä ylempien auktoriteettien arvioivan katseen alaisena. (Couldry 2010, 80.)

Uusliberalistisessa yhteiskunnallisessa eetoksessa jokaisen yksilön on oltava oman itsensä yrittäjä eli ”homo economicus”, joka on itse oman pääomansa sekä tulojensa lähde. (Foucault 2008, 225–226.) Yrittäjyyttä tarjotaan hyvän ihmisyyden, työntekijyyden ja kansalaisuuden malliksi. Itsen yrittäjä suhtautuu itseensä ja ruumiiseensa kuin pääomaan, joihin sijoittamisen on tuotettava voittoa esimerkiksi menestyksenä työelämässä. (Lahikainen ja Harni 2016, 26–27.) Itsensä työstäminen ja brändääminen ovat keinoja, joilla minän pääoman tuottoa tavoitellaan. Myös erilaiset liikuntaharrastukset voi nähdä investointeina itseän. Yrittäjämien ominaisuudet, kuten aktiivisuus,

rohkeus, riskinotto ja luovuus, ovat tulleet myös hyvän ihmisen kriteereiksi (Lahikainen ja Harni 2016, 31–34). Foucault (2014/1985, 300) kutsuu itsetekniikoiksi tällaisia itseensä kohdistuvia toimia, joiden avulla yksilö voi muokata niin ruumistaan kuin ajatuksiaan ja käyttäytymismallejaankin uudelleenlaisiksi. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi itseä hyödyttävien taitojen opettelua tai uusien asenteiden sisäistämistä (Lehtonen ja Koivunen 2011, 26). Itsetekniikoiden avulla yksilö voi pyrkiä kohti ”onnen, puhtauden, viisauden, täydellisyyden tai kuolemattomuuden” tilaa (Foucault 2014/1985, 300). Uusliberalistisessa kulttuurissa myös ruumiin huippukuntoon trimmaaminen tulee tärkeäksi, sillä terve ja dynaaminen ruumis huokuu yksilöiden kilpailussa vaadittavaa toiminta- ja kilpailukykyä.

Uusliberalismia käytetään toisinaan niin yleisenä ja kaiken kattavana käsitteenä, että se menettää analyttisen tehonsa (Lehtonen 2014, 270). Kun puhutaan uusliberalismin aikakaudesta, alkaa uusliberalismista herkästi muotoutua ylitsepääsemätön voima, joka jyrää kaikki muut ideologiat teltään pois (Newman ja Clarke 2009, 10–11). Uusliberalismin kaikkivoipaisuus ei kuitenkaan ole hedelmällinen lähtökohta analyysille (emt., 181). Käsitteen alle on tapana niputtaa yhteen monia eri asioita, mikä peittää alleen sisäisiä ristiriitoja ja paikallisia eroavaisuuksia (Hall 2012, 13–14). Ideologiat ovat aina ristiriitaisia, eikä mikään ideologia voi ottaa yksiselitteistä ylivaltaa kulttuurissa (emt., 22). Hegemonisesta asemasta kamppailevien ideologioiden eteen on jatkuvasti tehtävä töitä, ja ne ovatkin luonteeltaan prosesseja, eivät pysyviä asiantiloja (Hall 2012, 30; Newman ja Clarke 2009, 181). Sen sijaan, että käyttäisi uusliberalismia selityksenä kaikenlaisille ilmiöille, on otettava huomioon analyysin konteksti (Lehtonen 2014, 270). Esimerkiksi Hall (2012, 14) pitää uusliberalismia silti poliittisen toiminnan ja vastarinnan kannalta hyödyllisenä käsitteenä, kunhan sen suurpiirteisyys tunnustetaan. Uusliberalismin käsitettä on kritisoitu myös siitä, että sen ihmiskäsitys on liian kapea. Kukaan ei todellisuudessa ole pelkästään oma etujaan tavoitteleva homo economicus. (Lehtonen 2014, 269.) Tässä tutkimuksessa selvitän, löytyykö aineistostani uusliberalistisia diskursseja, mutta pidän silti silmäni auki myös muunlaisille näkökulmille. Fitnesskulttuurin selittäminen pelkällä uusliberalismilla ei sellaisenaan riitä, mutta käsite on silti käyttökelpoinen väline analyysissä.

Baumanin (2001, 44) mukaan länsimaisessa yhteiskunnassa korostuvat individualismi ja yksilönvapaus, kun taas ihmisten välinen solidaarisuus on vähentynyt ja varmuus tulevaisuudesta ja toimeentulosta on heikentynyt. Individualisoituminen tarkoittaa sitä, että vastuu yksilön elämän vastoinkäymisistä säilytetään hänelle itselleen. Tällöin tie menestykseen on raivattava itse kovan työn, itsekritiikin ja itsensä kehittämisen avulla. (Bauman 2001, 106.) Croninin (2000, 279) mukaan

individualismi on pakollista, koska ihmisellä ei ole muuta vaihtoehtoa kuin tehdä yksilöllisiä valintoja tavoitellessaan yksilöllistä minuuttaan. Myöskään Baumanin mukaan individualismille ei ole vaihtoehtoa, vaan yksilön on osallistuttava individualisoiviin käytäntöihin. Yksilön vapaus tarkoittaa myös yhteiskunnan löyhentyvää vastuuta yksilöstä. Elämä on täynnä riskejä, joita vastaan ihmisen on kamppailtava yksin. (Bauman 2001, 47–48.) Samaan aikaan, kun ihmiset ovat ainakin näennäisesti vapautuneet syntyperän tai luokan elämäkululle asettamista rajoitteista, on yksilön vastuulle sälytetty jatkuva itsensä kehittäminen. (Bauman 2001, 144–145.) Tavoitteellinen treenaaminen on yksi keino kehittää luonnettaan ja ruumistaan vastaamaan paremmin individualistisen yhteiskunnan vaatimuksia. Myös blogin kirjoittaminen on individualistista toimintaa, sillä blogit kertovat kirjoittajien omasta elämästä. Etenkin fitnessblogeihin liittyy usein jokin tietty elämäntapaprojekti, josta kirjoitetaan, oli se sitten valmistautuminen urheilukisoihin tai ruumiin muokkaaminen kohti kiinteämpää ulkomuotoa.

Baumanin (2002, 80) mukaan nykypäivänä auktoriteetteja on niin monia, että tärkeimmäksi auktoriteetiksi muodostuu yksilö, joka valitsee, kenen ohjeita noudattaa. Siksi ulkoiset auktoriteetit eivät voi toimia käskemällä, vaan niiden on houkuteltava ja vieteltävä valitsijansa. Media on täynnä mitä erilaisempia dieettejä, treniohjelmia ja elämäntilafilosofioita, joista lukijan tehtäväksi jää valita oman elämäntyylinsä koostaminen. Jos elämän ongelmat mielletään henkilökohtaisiksi eli sellaisiksi, että kukin pystyy ne ainoastaan itse omin voimin ratkaisemaan, on tärkeää hakea neuvoa muilta samaan tilanteeseen joutuneilta ja siitä selviytyneiltä. (Bauman 2002, 80–83). Neuvojen ja ohjeiden etsimisestä tulee pakkomielle, joka ruokkii itseään. Mikään elämänohje ei tuo lopullista onnellisuutta, koska kuluttajalle on aina tarjolla uusia projekteja ja houkuttelevia tavoitteita. Bauman (emt., 90–92) vertaa kuluttajayksilönä olemista jatkuvaan shoppailemiseen: loputon elämänohjeiden ja esimerkkien etsiminen, vertailu ja valitseminen on kuin elämänmittainen kauppareissu, jossa onnellisuus riippuu omasta kyvystä valita juuri itselle oikeat elämäntavat.

Kun kuluttajilla on miltei loputon mahdollisuus seurata mielitekojaan, on houkutusten vastustamisesta tullut jokapäiväistä. Ruokavalio on yksi tämän kamppailun keskeisistä paikoista. Esimerkiksi mainonnassa kuluttajaa houkuttelevaan vuoroin herkuttelemaan ja vuoroin ostamaan laihdutustuotteita ja -palveluita. (Bordo 1993, 199.) Täydellisen kontrolloitu ja säännelty minä onkin noussut houkuttelevaksi ideaaliksi kulutuskulttuurissa, jossa kaikkea on tarjolla koko ajan. Tässä kontekstissa ruokavalion sääntely, painonpudotus, tunnollinen liikunta sekä kivun ja väsymyksen sietäminen voidaan nähdä merkkeinä tahdonvoimasta ja moraalin lujuudesta. (Bordo 1993, 68.) Fitnessblogit tarjoavat lukijoilleen esimerkkejä siitä, miten kurinalaisempaa elämää

voidaan noudattaa elämän nautintoja hylkäämättä.

Ruotsalaisia fitnessblogeja tutkineen Greta Bladhin (2015) mukaan blogit osallistuvat tervehenkisen ruumiin sekä fitness-subjektin muodostumiseen. Fitnessblogit ovat kulttuurituotteita, joita käytetään apuna silloin, kun halutaan huolehtia omasta terveydestä ja kaivataan neuvoja terveellisten elämäntapojen noudattamiseen. Kun kirjoittaja julkaisee blogissaan näkemyksiään ja kokemuksiaan erilaisten elämäntapojen noudattamisesta, hänen elämästään tulee fitnessblogin tuote.

Fitnessblogeissa korostuu Bladhin mukaan ajatus, että sekä sairauden aiheuttajat että parannus löytyvät molemmat yksilön sisältä. Bladh löysi blogiaineistostaan diskursseja, jotka korostavat taloudellista rationaalisuusajattelua terveyteen liittyen. Fitnessbloggajat toimivat myös elämäntapaneuvojen kriitikoina, joiden mielipiteitä kuunnellaan. (Bladh 2015, 10–13.)

2.6 Kuluttamalla kohti ideaaliminää

Urheilun harrastaminen ja terveellisten elämäntapojen noudattaminen on myös kuluttamista. Kuntoilijoille ja laihduttajille myydään lukemattomia tuotteita, kuten salijäsenyyksiä, liikuntakursseja, urheiluvaatteita ja -välineitä, ravintolisiä, vesipulloja sekä terveyslehtiä ja -kirjallisuutta. Croninin (2000, 275) mukaan populaari puhe individualismista ja identiteetistä olettaa, että yksilön sisintä voi ilmaista kulutuskäytäntöjen avulla. Kulutus ei rajoitu vain tavaroiden ja palveluiden ostamiseen, vaan siihen liittyy myös kuvien katselemista, halua ja katsomisen mielihyvää. Mainoskuvien vetovoima perustuu niiden esittämiin individualismin ja sisäisen autenttisuuden ideaaleihin. (Emt., 275.) Blogikuvia voi katsoa samoin kuin mainoskuvia: haaveillen urheilullisemmasta minästä, terveellisemmistä elämäntavoista ja laadukkaammista lenkkitossuista. Usein blogikuvien tarkoitus on myös kirjaimellisesti myydä kuvissa esiintyviä tuotteita, sillä bloggaajien tulot muodostuvat pitkälti blogeissa esiteltyjen tuotteiden mainossopimuksista. Tehokkaan treenaajan ulkomuotoon kuuluvat asiamukaiset ja trendikkäät urheiluvaatteet ja -välineet.

Croninin (2000, 275) mukaan mainosten puhetavoissa ”itsensä löytäminen” ja tämän sisäisen minän tuominen esiin ja toteuttaminen rakentuvat yksilön tärkeimmiksi päämääriksi. Minuus voidaan mainoksissa esittää yhtä aikaa sekä projektina että päämääränä, johon tämä projekti tähtää. Itsensä etsimisen projekti lupaa muutosta kohti parempaa. Yksilön potentiaali on tämän puhettavan mukaan jo odottamassa jossakin minuuden sisimmässä, uniikissa yksilöllisyydessä. Samaan aikaan tämä potentiaali sijaitsee aina tulevaisuudessa, ja on tämän vuoksi tavoittamattomissa. Tätä todellista

minää kohti yksilö hapuilee tekemällä yksilöllisiä kulutusvalintoja. (Cronin 2000, 276.) Croninin kuvailema itsensä löytämisen puhetapa tulee hyvin lähelle tässä tutkielmassa käyttämääni ideaaliminän käsitettä. Myös ideaaliminä sijoittuu aina tulevaisuuteen, ja sitä on yksilön syytä tavoitella toteuttaakseen täyden potentiaalinsa. Liikuntapalveluiden ja -tuotteiden kulutus voidaan tulkita löytöretkeksi kohti tuota parempaa, todellisempaa minää. Jos esimerkiksi ylipaino mielletään väliaikaiseksi tilaksi, josta on pyrittävä kaikin keinoin eroon todellisen, hoikan minän löytämiseksi (Harjunen 2007, 211–214), fitnessmedioiden tarjoamat sisällöt tarjoavat projektiin varsin konkreettisia neuvoja.

Stuart Hallin (1999, 23) mukaan identiteetti ei kuitenkaan ole pysyvä, syntymästä kuolemaan asti muuttumaton asiantila, vaan se pikemminkin muotoutuu jatkuvasti suhteessa ympäröivään kulttuuriin ja representaatioihin. Ihmisyksilön sisällä on monia identiteettejä, jotka ovat keskenään ristiriidassa ja jotka samastuvat erilaisiin kohteisiin. Ihmisillä on kuitenkin tapana rakentaa itsestään yhtenäinen, lohduttava tarina, jossa identiteetti pysyy yhtenäisenä koko elämän ajan. (Emt.) Hallin identiteettikäsitteen valossa Croninin kuvailema todellisen minän tavoittelu alkaa kuulostaa mahdottomalta. Sen sijaan yksilö voi samastua vaikkapa fitnessblogien tarjoamaan käsitykseen ideaaliminästä. Samastumisen kohteet eivät valikoidu sattumanvaraisesti, vaan niihin vaikuttaa se, mitkä asiat kulloinkin on määritelty tavoittelemisen arvoisiksi. Se, mikä versio todellisuudesta milloinkin saa itsestäänselvyyden aseman, on tulosta ideologisesta työstä ja merkityskamppailuista (Jokinen ja Juhila 2016, 88). Luonnollistettuja totuuksia kutsutaan hegemonisiksi diskursseiksi (Fairclough 2003, 58). Oletukseni on, että myös fitnessblogeista on löydettävissä hegemonisia diskursseja, koska niissä pidetään joitakin asioita luonnollisina ja kyseenalaistamattomina totuuksina.

Fitnessblogin lukija voi samastua kirjoittajien tarjoamaan elämäntyyliin ja tällä tavalla työstää myös omaa käsitystään ideaaliminästä. Fitnessbloggaaja on esimerkillinen yksilö, jonka kaltaiseksi lukija haluaisi tulla, mutta silti tarpeeksi tavallinen ja helposti lähestyttävä, jotta samastuminen on mahdollista. Fitnessblogeja kuluttamalla voi siis rakentaa itselleen kertomusta omasta itsestä tervehenkisenä ja tiedostavana ihmisenä ja samalla työstää ideaalia tulevaisuuden minää, jollaiseksi haluaisi tulla.

3 Metodit ja tutkimusongelma

Diskurssianalyysi on laaja tutkimussuuntaus, ei niinkään yhtenäinen metodi. Tässä tutkimuksessa aion keskittyä diskurssien todellisuutta rakentavaan luonteeseen kriittisen diskurssianalyysin keinoin. Lähtöajatukseni on, että tekstit ja kuvat ovat kietoutuneet erottamattomaksi osaksi todellisuutta, sillä erilaiset merkityssystemit vaikuttavat siihen, miten näemme sekä aineelliset että käsitteelliset asiat (Jokinen et al 2016, 29). Diskurssianalyysi lähtee liikkeelle representaatioiden analyysistä. Tässä tutkimuksessa analysoimani representaatiot ovat teksti- ja kuva-aineistoja. Tekstianalyysissä etsin aineistosta keskenään erilaisia diskursseja, jotka rakentuvat teksteissä. Kuva-analyysissä teen huomioita siitä todellisuudesta, joka blogiteksteissä rakentuu, sillä kuvat ovat olennainen osa fitnessblogien merkitysisältöjä.

3.1 Representaatiosta diskurssiin

Tämän tutkimuksen lähtökohta on konstruktivistinen, millä tarkoitetaan sitä, että asiat eivät sellaisenaan merkitse mitään, vaan merkitys tehdään käyttämällä representaatiojärjestelmiä. Tämä ei tarkoita materiaalisen maailman olemassaolon kieltämistä, vaan sitä, että ihmiset tekevät maailman merkityksellisiksi kulttuurinsa ja kielensä representaatiosysteemejä käyttäen. Representaatiolla tarkoitetaan merkityksen tuottamista kielen kautta. (Hall 1997b, 17–28.) Toisin sanoen tekstit ja kuvat vaikuttavat kulttuurissa muodostuviin käsityksiin siitä, millaisia asiat ja vaikkapa tietyt ihmisryhmät ovat. Kieli ei siis vain kuvaa maailmaa, vaan merkityksellistäessään sosiaalista todellisuutta se samalla rakentaa, uusintaa, järjestää ja muuntelee sitä. Kieli siis konstruoi kohteet, joista kulloinkin puhutaan. (Jokinen et al 2016, 26.)

Representaatioita tehdessä tekstiin valitaan aina joitakin asioita, ja joitakin jätetään pois. Samalla jotkin asiat korostuvat ja jotkin jäävät taka-alalle (Fairclough 2002, 13). Kun tekstit representoivat maailmaa, ne samalla rakentavat sosiaalisia identiteettejä, suhteita eri toimijoiden välille sekä tieto- ja uskomusjärjestelmiä. Tekstien sekä yhteiskunnan ja kulttuurin välinen suhde on kahdensuuntainen: toisaalta tekstit muodostuvat osana sosiokulttuurista ympäristöään, toisaalta ne myös muokkaavat sitä enemmän tai vähemmän uutta luoden. Kieli siis vaikuttaa yhteiskuntaan siinä missä yhteiskunta kieleen. Kriittisen diskurssianalyysin tehtävänä on tutkia kieltä ”yhteiskunnallisena tuotoksena ja yhteiskunnallisena vaikuttajana”. (Emt., 76.) Tieteellinen tieto tekstistä on mahdollista, mutta aina vajavaista. Tekstianalyysi on aina selektiivistä eli tutkija

valitsee sen, mitä kysymyksiä esittää ja mitä jättää esittämättä. (Emt., 14.) Tässäkin tutkimuksessa olen paitsi rajannut aineistoni käsittelemään valittuja fitnessblogeja tietyllä aikavälillä, myös valinnut ne kysymykset, joita aineistolle esitän.

Kaiken merkitysten tuottamisen voi määritellä kieleksi, sillä merkitykset tuotetaan aina representaation kautta. Kieli ja kuvat ovat representaatiojärjestelmiä eli ne käyttävät joitakin keinoja esittääkseen sen, mitä halutaan sanoa. (Hall 1997a, 4.) Mikä tahansa ääni, sana, kuva tai esine, joka toimii merkinä ja jota järjestellään yhdessä muiden merkkien kanssa merkityksiä välittäväksi systeemiksi on ”kieltä” (Hall 1997b, 19). Siksi myös valokuvaa voi pitää kielellisenä ilmaisuna (Hall 1997a, 4). Koska merkitys on aina sosiaalisten, kulttuuristen ja kielellisten konventioiden tulos, merkitys ei koskaan voi olla lopullinen vaan se muuttuu koko ajan (Hall 1997b, 23).

Fairclough'n (2003, 124) mukaan diskurssit ovat erilaisia näkökulmia todellisuuteen. Kulttuurissa merkitys riippuu usein suuremmista analyysijoukoista kuin yksi teksti (Hall 1997b, 42). Diskurssi voi olla joukko tekstejä, kuvia tai käytäntöjä, joiden avulla puhutaan jostakin aiheesta, sosiaalisesta toiminnasta tai instituutiosta. Diskurssit ovat siis tapoja tuottaa tietoa jostakin aiheesta tai maailmasta. (Hall 1997a, 6.) Tekstit eivät synny tyhjiössä vaan ne ovat aina osa sosiaalista toimintaa ja maailmaa. Sosiaaliset toimijat eivät ole täysin vapaita, sillä heitä rajoittavat erilaiset sosiaaliset normit, mutta he eivät ole myöskään täysin normien alistamia. (Fairclough 2003, 21–22.) Tekstit osallistuvat sosiaalisten käytäntöjen tekemiseen ja muokkaamiseen (emt., 30).

Foucault'n (2005/1969, 68–69) mukaan diskurssit ovat käytäntöjä, jotka muotoilevat puheen kohteen. Diskurssit eivät siis ole vain merkkien käyttämistä asioiden tarkoittamiseksi, vaan jotakin enemmän. Tämän vuoksi diskurssia ei pidä verrata todellisuuteen diskurssin ”takana”. (Emt.) Diskurssianalyysi ei siis voi selvittää, vastaavatko esimerkiksi fitnessblogien kuvaukset treenielämästä todellisuutta tai ovatko heidän ruokavalio-ohjeensa päteviä. Sen sijaan pyrin aineistoa tutkimalla selvittämään, millaista maailmaa ja ideaaliminää fitnessblogien diskurssit rakentavat.

Merkityksen tekemisessä tärkeää on paitsi se, mitä sanotaan, myös se, mitä oletetaan. Osa tekstin sisällöstä on aina oletuksissa, joita ei sanota ääneen. (Fairclough 2003, 11.) Oletukset välittyvät intertekstuaalisesti, mutta niiden alkuperää ei voi löytää osoittamalla johonkin tiettyyn tekstiin, vaan oletuksen alkuperä jää aina epämääräiseksi. Kun tekstissä tehdään oletuksia, oletetaan myös kirjoittajan ja lukijan välillä olevan yhteistä tietoa, joka selittää tekstistä puuttuvan osan.

(Fairclough 2003, 40–41.) Tämä on tärkeä osa kulttuuria: jotta kaksi ihmistä voi ymmärtää toisiaan, on heillä oltava edes joksikin yhteinen tapa jäsentää maailmaa ja kommunikoida ajatuksiaan toisilleen. Asiat, joista halutaan puhua, pitää myös pystyä kääntämään yhteiseksi kieleksi, ja tämä tapahtuu merkkien avulla. (Hall 1997b, 18.) Toisaalta oletuksiin liittyy myös valtakamppailuja siitä, mitkä asiat otetaan annettuina, luonnollisina ja kyseenalaistamattomina (Fairclough 2003, 58). Tekstit sisältävät implisiittisiä odotuksia siitä, mikä on luonnollista, ja diskurssianalyysin tarkoituksena on tuoda näitä konstruktioita näkyviksi (Jokinen et al 2016, 27). Myös fitnessblogien teksteihin sisältyy ennakko-oletuksia, joita pyrin tuomaan analyysissäni esiin.

Tekstit sisältävät aina implisiittisiä merkityksiä. Kaikki yhteisöt perustuvat jaetuille merkityksille, jotka otetaan suureksi osaksi annettuina (Fairclough 2003, 55). Fairclough jakaa oletukset kolmeen eri tyyppiin: (1) mitä on olemassa, (2) mitä voisi olla tai tulee olemaan olemassa, ja (3) mikä on hyvää tai haluttavaa (2003, 56). Tämän tutkimuksen kannalta merkittävin oletuksen muoto on viimeiseksi mainittu, sillä se liittyy tiiviisti tekstissä rakentuvaan maailmaan. Fitnessblogit ovat tästä näkökulmasta kiinnostavia, koska niissä pohditaan usein hyvinkin avoimesti sitä, millaiseksi ihmiseksi kirjoittaja toivoisi itse kehittyvänsä, sekä sitä, miten tähän ideaaliminään tulisi pyrkiä. Suuri osa tekstissä tehdystä arvottamisesta on oletettua tai implisiittistä, mikä tarkoittaa sitä, että tulkitsijalla on oltava tekstityypistä taustatietoa, joka täyttää tekstiin jääneet aukot (emt., 57). Fitnessblogien kohdalla taustatiedoksi käy esimerkiksi ymmärrys blogitekstin lajityypistä tai terveellistä ja urheilullista elämäntapaa koskeva yleistieto.

Median vaikutusvalta perustuu pitkälti kieleen ja diskursiivisuuteen, ja siksi median kielen analyysi on tärkeää sosiaalisten ja kulttuuristen muutosten tutkimuksessa (Fairclough 2002, 10). Teksteihin sisältyvät ideologiat ovat yleensä läsnä epäsuorasti, ja niitä voi analysoida tekstin alkuoletusten eli itsestäänselvyyksien kautta. Oletukset ovat rakentuneet etukäteen toisaalla, aiemmissa teksteissä. (Emt., 25–26.) Tämä tekee oletuksista intertekstuaalisia, sillä ne edellyttävät sitä, että lukija tuntee käsillä olevan tekstin lisäksi muita tekstejä (emt., 140). Diskurssit esiintyvät yleensä tekstissä pieninä paloina, eivätkä niinkään selkeinä ja yhtenäisinä kokonaisuuksina. Diskurssit voivat viitata toisiin diskursseihin sekä kommentoida niitä. Ne voivat myös lainata metaforia ja analogioita toisilta diskursseilta. (Suoninen 2016, 53–65.) Tällaista diskurssien sirpaleisuutta ja toisiin diskursseihin viittaavuutta olen havainnut myös aineistoni teksteistä.

Diskurssit eivät esitä maailmaa sellaisena kuin se on, vaan projisoivat, kuvittelevat ja representoivat mahdollisia maailmoja. Ne ovat sidoksissa projekteihin, joissa halutaan muuttaa maailmaa johonkin

tiettyyn suuntaan. Tämä tarkoittaa sitä, että diskurssit kytkeytyvät aina johonkin ideologiaan. Diskurssi esittää jotakin osaa maailmasta jostakin tietystä näkökulmasta käsin. Jotta diskurssia voi analysoida, on tunnistettava se näkökulma, josta maailmaa representoidaan. Näkökulmaa voi etsiä esimerkiksi analysoimalla metaforia, joiden avulla tietynlainen kuva asioista luodaan. (Fairclough 2003, 124–132.) On tärkeää kiinnittää huomiota myös siihen, mitä tekstistä puuttuu eli mikä on jätetty näkymättömäksi. Ideologiat esiintyvät teksteissä yleensä vain implisiittisesti. (Fairclough 2002, 139–142.) Merkitysten ideologisuutta voi analysoida tutkimalla, miten ne palvelevat olemassa olevia valtasuhteita. (Fairclough 2002, 25–26.) Teksteissä oletetaan lukijan jakavan kirjoittajan kanssa joitakin alkuoletuksia, jotka voivat perustua esimerkiksi ”terveeseen järkeen”, ja lukijan asema määräytyy näiden oletusten mukaan (emt., 140).

Diskurssianalyysi on kiinnostunut representaation politiikasta. Representaation politiikalla tarkoitetaan sitä, miten representaatio tuottaa merkityksiä ja miten tieto, jota diskurssi tuottaa, on yhteydessä valtaan, sääntelee käyttäytymistä ja rakentaa identiteettejä sekä subjektiviteetteja. (Hall 1997a, 6.) Hall (1997b) siteeraa teoksessaan Foucault'n ajattelua diskursseista todeten, että diskurssi on joukko toteamuksia, joiden avulla on mahdollista puhua jostakin aiheesta tietynä historiallisena hetkenä. Diskurssi on siis tiedon tuottamista kielen kautta, ja se tuottaa myös puheen kohteen. [Ks. Hall 1997b, 44.] Diskursseja tutkittaessa on myös tärkeää ottaa selvää, kuka puhuu ja kenellä on tietynä historiallisena hetkenä oikeus ja pätevyys puhua mistäkin aiheesta. Esimerkiksi lääkärin asiantuntijarooli on sidoksissa tämän paikkaan lääketieteen instituutiossa. (Foucault 2005/1969, 70–71.) Fitnessblogit osallistuvat paitsi fitnessilmiön, myös siihen liittyvien todellisuuskäsitysten sekä ideaalien muotoutumiseen käyttämällä tietynlaisia diskursseja.

Asiantuntijuus määrittyy sen kautta, kenellä on mahdollisuus ja oikeus osallistua tietystä aihepiiristä käytyyn keskusteluun, lukea aiheeseen liittyviä tekstejä ja näin ollen olla sisällä diskurssissa (Seppänen 2005, 259). Eri toimijoilla on eri lailla valtaa käytettävissään diskurssin sisällä. Diskurssiin sisälle päästäkseen on osattava tiettyjä sanastoja tai omattava tiettyjä taitoja. Nämä kaikki vaikuttavat toimijoiden välisiin valtasuhteisiin. (Jokinen ja Juhila 2016, 86.) Bloggaaminen on mielenkiintoinen tapaus sanomisen vallan näkökulmasta. Kuka tahansa voi perustaa blogin, eikä kirjoittamiseen tarvita koulutusta tai pätevyksiä. Silti kaikista blogeista ei tule suosittuja ja vaikutusvaltaisia. Nähdäkseni tämä voi liittyä oikeanlaisten diskurssien ja ilmaisukeinojen omaksumiseen, mikä voi tarkoittaa esimerkiksi fitnesspuheen konventioiden oppimista tai helposti samastuttavaa kirjoitus- ja valokuvaustyyliä.

Diskurssit ovat Foucault'n mukaan yhteydessä valtaan, sillä toisilla on enemmän valtaa puhua tietyistä asioista kuin toisilla ja määritellä sitä, mikä on totta. Valta ei kuitenkaan ole pelkkää alistamista, vaan tuottavaa, ja sitä on kaikkialla, ei vain harvojen valittujen käsissä. [Ks. Hall 1997b, 49–50.] Foucault'lle (2005/1975, 41) valta ei ole omistettava etuoikeus, vaan monimutkainen suhdeverkosto, jonka sisällä kaikki ovat. Vallankäyttöä on kaikissa yhteiskunnan kerrostumissa, ja vaikka se ei olekaan hallitsevan luokan yksinoikeus, se pitää yllä valtasuhteita. Valta on myös tiedon tuottaja, ja valta ja tieto edellyttävätkin toisiaan. (Foucault 2005/1975, 41–42.) Foucault'n valtakäsitys ei Bordon (1992, 262) mukaan kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö yhteiskunnassa olisi sosiaalisia rakenteita sekä niitä, joilla on enemmän valtaa kuin muilla. Vaikka valta ei voikaan olla yksin jonkin toimijan käsissä, se ei silti ole jakaantunut tasaisesti ihmisten ja ihmisryhmien kesken (emt.).

Jos ottaa analyysissä huomioon Foucault'n ajatuksen vallan hajaantumisesta, voi lähteä liikkeelle siitä, että jokainen yksilö on samaan aikaan sekä vallankäytön kohde että vallankäyttäjä. Yksilöt ovat siis tavallaan vapaita toimimaan vallan verkostoissa, mutta vapaudellakin on rajansa. (Seppänen 2005, 254.) Foucault'n mukaan vallan ydin ei olekaan kieltämisessä, vaan siinä, miten ihmiset vapaaehtoisesti rakentavat omia identiteettejään vallan verkostoissa [emt., 255]. Valta voidaan ymmärtää kykyä saada muut ihmiset tekemään haluamiaan asioita. Tällainen valta on useimmiten näkymätöntä, mutta se sitouttaa vallan alaiset tiettyihin näkemyksiin maailmasta. (Lehtonen ja Koivunen 2011, 21–22.) Fitnessblogeja voi analysoida sekä määrittelyvallan käyttäjinä että toisaalta kulttuurista tulevien diskurssien kierrättäjinä ja uusintajina. Bloggaajat ovat mielipidevaikuttajia, mutta he ottavat jatkuvasti vaikutteita muilta mielipidevaikuttajilta. Bloggaajilla ei ole yksiselitteistä valta-asemaa lukijoihinsa nähden, vaan heidät on sen sijaan nähtävä osana laajempia vallan verkostoja.

Diskurssit voivat esiintyä teksteissä rinnakkain tai kilpailla toistensa kanssa. Jotkin diskurssit voivat saada muita vakiintuneemman aseman, ja ne alkavat vaikuttaa itsestäänselviltä totuuksilta. (Emt., 36.) Tällöin niistä voi tulla hegemonisia diskursseja eli luonnollistuneita ja kyseenalaistamattomia totuuksia, jotka vievät tilaa muunlaisilta diskursseilta. Hegemonisen diskurssin voi tunnistaa esimerkiksi siitä, että se nousee esiin useammin kuin muut diskurssit tai siitä, että sille ei näytä olevan lainkaan vaihtoehtoja. Yksi hegemonisen diskurssin suostutteluokeinoista on yleiseen hyväksyntään vetoaminen. (Jokinen ja Juhila 2016, 76–91). Kun diskurssi luonnollistuu, sen sosiaalisesti tuotettu alkuperä alkaa hämärtyä, ja se alkaa vaikuttaa itsestäänselvältä. Vakuuttavinta tämä on silloin, kun merkitysten alkuperäksi esitetään luonto, joka tuottaa ihmisten sijaan

sosiaalisen järjestyksen. [Fairclough 1989, ks. Jokinen ja Juhila 2016, 90.]

Diskurssien sisällä ja välillä tapahtuu koko ajan muutosta ja hegemonisia kamppailuja. Diskurssien käyttäjät voivat sekä uusintaa että muuttaa niitä. Diskurssit muuttuvat jatkuvasti sosiaalisissa käytännöissä, ja hegemonisetkin diskurssit vaativat ylläpitoa pysyäkseen asemassaan. Mikään yksittäinen tulkinta sosiaalisesta todellisuudesta ei voi olla lopullinen. (Jokinen ja Juhila 2016, 99.) Tutkimuksen kannalta hegemoniset diskurssit ovat kiinnostavia, koska niillä on enemmän valtaa kuin vähäisemmällä diskursseilla. Tämän vuoksi olen analyysissä valinnut tarkasteluun teksteissä voimakkaimmin esiin nousevia diskursseja.

3.2 Kuva-analyysi

Kuvallisia representaatioita voi tutkia samantyyppisillä metodeilla kuin mitä tahansa muutakin yhteiskunnan ilmiötä (Seppänen 2005, 27). Kuvantulkinnan lähtökohtana on tunnistaa kuvan rakentuneisuus ja kulttuurisidonnaisuus, vaikka valokuvat nähdäänkin usein todellisuuden toisinoiksi (Kress ja Van Leeuwen 1996, 21). Kuvat ovat kuitenkin aina ideologisia, ja niiden sisältöön ja esittämistapoihin vaikuttavat ne sosiaaliset instituutiot, joiden sisällä kuvat on tuotettu (Kress ja Van Leeuwen 1996, 45). Toisin sanoen visuaalisen kulttuurin kuvastot ovat aina poliittisia (Seppänen 2005, 15).

Valokuvat ovat aina rakennettuja esityksiä siinä missä tekstitkin. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikille kuvassa oleville asioille, ihmisille, toiminnalle ja paikoille on olemassa monia vaihtoehtoja, joista kuvaaja enemmän tai vähemmän tietoisesti poimii juuri tiettyyn kuvaan päätyvät asiat. Kaikki muut asiat jäävät kuvan ulkopuolelle. (Seppänen 2005, 128–129.) Aina näihin valintoihin ei voi kuvaustilanteessa vaikuttaa, mutta yksi tärkeä merkitysten välittymiseen vaikuttava tekijä on se, mikä kuva myöhemmin valitaan julkaistavaksi. Myös fitnessblogien kuvat ovat rakennettu harkitusti ja valittu suuremmasta kuvien joukosta. Kuvien rakentuneisuuteen vaikuttaa jo se, millaisissa tilanteissa kamera otetaan esiin ja aletaan kuvata.

Representaatio tarkoittaa sekä konkreettista tekstiä tai kuvaa että sitä tulkinnallista prosessia, jossa merkitys välittyy. Kuvien merkitykset voi representaation käsitteen avulla sitoa kulttuurin, merkkijärjestelmien ja vuorovaikutuksen osaksi. Kuvien merkitykset eivät siis aukene pelkästään kuvia katsomalla, vaan niiden konteksteissa ja mukanaan kantamissa yhteisissä merkityksissä. Merkitykset eivät myöskään ole lopullisia tai paikallaan pysyviä, vaan niillä on tapana muuttua ajan

myötä. Valokuvien merkityksiä opitaan tulkitsemaan tietyssä kulttuurisessa ja ajallisessa kontekstissa. (Seppänen 2005, 84–89.) Näiden yhteisten merkitysten analysoiminen onkin tutkimuksen kiinnostuksen kohde (emt., 118). Valokuvan ottajan intentio on nykyisessä visuaalisuuden tutkimuksessa vain yksi osa kuvan kontekstia. Kuvan katsojien tulkinnat ovat yhtä lailla oikeita kuin valokuvaajan kuvalleen antamat merkitykset. (emt., 65.) Tämän vuoksi ei usein olekaan hedelmällistä pohtia sitä, mitä esimerkiksi bloggaaja on yrittänyt kuvallaan sanoa, vaan pikemminkin sitä, millaisia merkityksiä kuva katsojilleen välittää.

Kuvien tulkintaan vaikuttavat usein muut sen kanssa esiintyvät ilmaisumuodot, ennen kaikkea teksti. Kuvateksti ei kuitenkaan määrittele kuvan merkityksiä yksiselitteisesti. Kuva ja teksti toimivat yhteistyössä niin, että myös kuvat luovat tekstiin merkityksiä, joita tekstissä ei muuten olisi. (Seppänen 2005, 90–91.) Kuvia voikin analysoida esimerkiksi tutkailemalla sitä, miten ne tuottavat merkityksiä yhdessä kirjoitetun kielen kanssa (Fairclough 2002, 80–81). Kuvat ovat tekstiin nähden itsenäisiä kokonaisuuksia, jotka käyttävät niille itselleen tyypillisiä ilmaisukeinoja. Sekä kuvat että teksti rakentavat merkityksiä kulttuurissa määrittäneillä tavoilla. Kuvien ja tekstin välittämät merkitykset eivät koskaan ole täysin samoja. (Kress ja Van Leeuwen 1996, 17–18.) Tässä tutkimuksessa pyrin ottamaan huomioon sekä blogikuvien itsenäiset että yhteistyössä tekstin kanssa synnyttämät merkitykset.

Valokuvan ymmärretään usein kuvaavan maailmaa sellaisena kuin se on. (Seppänen 2005, 106.) Näköaistia pidetään luotettavampana aistina kuin muita, ja tällä on ollut vaikutusta myös valokuvien tulkintaan. Kuvien totuudellisuutta arvioidaan tietyssä kulttuurissa ja sosiaalisessa ympäristössä, joka on koulunut katsojat ottamaan kuvat totena. (Kress ja Van Leeuwen 1996, 159–163.) Valokuvissa käytetään erilaisia keinoja, jotka korostavat niiden totuusvaikutelmaa. Valokuvan totuudellisuus on yksi sen kulttuurisista ominaisuuksista. Totuudellisuuden vaikutelma antaa valokuville erityistä painoarvoa, jota voi käyttää silloin, kun haluaa esittää jonkin kertomuksen todeksi. (Seppänen 2005, 95–105.) On tärkeää huomioda, että vaikka jokin asia representoidaan totena, se ei välttämättä ole sitä. Modaliteetin arviointiin vaikuttaa katsojan sosiaalinen ympäristö ja sen käsitykset totuudesta. Kuva-analyysin tehtävänä ei ole arvioida, kuinka hyvin representaatio vastaa todellisuutta, sillä representaation vertaaminen todellisuuteen on erittäin vaikeaa, ellei mahdotonta. Sen sijaan tutkija voi arvioida, *esittääkö* kuva asiat niin kuin ne olisivat totta. (Kress ja Van Leeuwen 1996, 159–161.) Valokuvan totuusvaikutelmaan vaikuttaa myös se, että sen katsotaan muistuttavan esittämiään asioita (Seppänen 2005, 130). Tämän tutkimuksen lähtökohtana on analysoida fitnessblogeissa julkaistuja kuvia rakennettuina representaatioina, joissa muodostuu

monenlaisia merkityksiä siinä missä kirjoitetussa kielessäkin. Valokuvien totuusoletukset tekevät kuvista mielenkiintoisen tutkimuskohteen, koska kuvat ovat uskottava todellisuuden esittämisen muoto.

Kuvat, siinä missä muutkin representaatiot ovat aina poliittisia (Seppänen 2005, 5). Feministisen mediatutkimuksen perinteen ansiosta etenkin naisten esittäminen luetaan yleensä poliittiseksi toiminnaksi, vaikka sukupuolen poliittisuus koskee toki kaikkia sukupuolia. Vaikka blogien kuvalliset representaatiot ovat suurimmaksi osaksi kuvia bloggaajista itsestään, voi niitä silti analysoida samoin kuin esimerkiksi aikakauslehdissä tai mainoksissa esiintyviä henkilökuvia. Omakuvat ovat myös representaatioita, vaikka niitä ei aina sellaisiksi mielletäisikään (Kress ja Van Leeuwen 1996, 121). Naisten kuvia tulkitessa huomio kiinnittyy usein siihen, esitetäänkö naiset aktiivisiksi vai passiivisiksi toimijoiksi vaiko kenties heikoiksi tai vahvoiksi yksilöiksi. Fitnessjulkisuuden kuvastossa on totuttu näkemään myös sellaisia vartaloita, jotka voivat toisaalla herättää kummastusta ja paheksuntaa, esimerkiksi lihaksikkaita naisia (Kinnunen 2001, 88). Aineistossani naiset esiintyvät sekä aktiivisinä että passiivisinä ja monissa muissa rooleissa.

Valokuvaajat – ottivat he sitten kuvia itsestään tai muista – eivät tee kuviaan täysin itsenäisesti, vaan osana kuvallista kulttuuria, joka määrittelee mahdollisia esittämisen tapoja ja konventioita (Kress ja Van Leeuwen 1996, 17–18). Kuvien tuotantoon vaikuttavat myös trendit, jotka voivat nykyisen kaltaisessa sosiaalisen median ympäristössä vaihtua nopeaankin tahtiin. Valokuvia tulkitaan usein objektiivisen tiedon lähteinä eli todisteina siitä, että kuvatut asiat ovat olleet olemassa sellaisina kuin ne kuvissa esiintyvät (emt., 84). Valokuvat kantavatkin jo mediamuotonsa puolesta kulttuurisia merkityksiä, jotka vaikuttavat niiden tulkintaan (emt., 89).

Koska aineisto on laajahko, käytän yleisten huomioiden tekemiseksi kuva-aineistosta sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysillä tarkoitan kuvien sisältöjen muuttamista numeroiksi erilaisten muuttujien (esimerkiksi liikuntalaji) laskemisen ja taulukoinnin kautta. Sisällönanalyysin avulla etsin kuva-aineistosta toistuvia piirteitä, säännönmukaisuuksia ja poissaoloja. Tällä tavalla voin päätellä, miten yksittäiset kuvat asettuvat osaksi laajempaa aineistoa. (Seppänen 2005, 144–146.) Sisällönanalyysin avulla kuvista ja tekstistä voi tehdä määrällisiä päätelmiä, ja sitä käytetäänkin suurempaan aineistoon kuin yksittäisen representaation analyysiin (emt.). Sisällönanalyysin avulla etsin suurehkosta kuvamassasta usein toistuvia kuva-aiheita, joita voin sen jälkeen valita tarkempaan kuva-analyysiin. Tämä varmistaa sen, että tarkemmin analysoimani kuvat (yhtä lukuun ottamatta) eivät ole yksittäisiä poikkeuksia aineistossa. Lisäksi voin analysoida myös sitä, mitä

aineiston kuvista puuttuu tai mitä niissä esiintyy harvoin.

3.3 Ongelmanasettelu ja tutkimuskysymykset

Fitnessblogit osallistuvat todellisuuden rakentamiseen tuottamalla, käyttämällä ja uusintamalla diskursseja, jotka esittävät todellisuuden tietynlaisena. Diskurssi voi rakentua esimerkiksi fitnessblogien joukossa, mikäli bloggaajat toisten tekstejä luettuaan alkavat käyttää samantyyllisiä puhetapoja. Fitnessblogien joukossa toistuvat tietyt diskurssit, ja tämän vuoksi blogeja on mielekästä tutkia diskurssianalyysin keinoin. Koska fitnessblogit ovat osa laajempaa mediakulttuuria, ne myös kierrättävät muualla mediassa ja ihmisten välisissä keskusteluissa käytettäviä diskursseja. Samantyyppisillä diskursseilla voidaan keskustella mitä erilaisimmista aiheista. Toisaalta yksittäisen tekstinkin sisältä voi löytyä erilaisia ja toistensa kanssa ristiriidassa olevia diskursseja. Aineistosta esiin nousevat diskurssit ovat aina tutkijan oman tulkinnan tuloksia, eivät yksiselitteisiä tosiasioita (Jokinen et al 2016, 35). Toisin sanoen myös tämän tutkimuksen löydökset ovat tulkinnan tulosta, mutta pyrin silti perustelemaan tekemäni tulkinnat mahdollisimman hyvin aiemman tutkimuksen avulla. Myös tutkimus on omiaan uusintamaan ja vahvistamaan tiettyjä diskursseja toisten kustannuksella, eikä sekään siksi ole valtakamppailuiden ulkopuolella.

Fitnessblogien aihealueet heijastelevat erilaisia elämäntapoihin ja ruumiiseen liittyviä projekteja, joita ihmiset elämässään noudattavat. Blogitekstit voivat keskittyä johonkin lyhyeen projektiin (esimerkiksi kisoihin valmistautuminen) tai niissä voidaan käsitellä pidempiaikaisia elämäntapamuutoksia. Nähdäkseni kaikki nämä lyhyet ja pitkät projektit suuntaavat kohti tulevaisuuden minää, joka elää hyvää, tasapainoista ja tavoittelemisen arvoista elämää (vrt. Turtiainen 2017, 66). Tuota tulevaisuuden minää nimitän tässä tutkimuksessa ideaaliminäksi. Ideaali muodostuu aineistossa esiintyvien diskurssien avulla. Aineiston teksteissä pohditaan, millä keinoilla tuota ideaaliminää kohti voisi omassa elämässään pyrkiä. Tekstit elävät tässä hetkessä mutta tähtäävät aina tulevaisuuteen. Analysoimalla tuota tulevaisuuteen sijoittuvaa ideaaliminää sekä sen saavuttamisen vaatimuksia voin päästä käsiksi blogeissa rakentuviin kulttuurisiin käsityksiin hyvästä elämästä ja sitä elävistä ihmisistä. Tällaiset käsitykset taas perustuvat aina jonkinlaisiin arvoihin ja käsityksiin siitä, millainen maailma on, ja mikä on ylipäätään tavoittelemisen arvoista elämässä.

Diskurssit osallistuvat siihen prosessiin, jossa kulttuurissa vallalla olevat käsitykset asioista ja

ihmisistä muodostuvat. Ne toisin sanoen rakentavat kohteensa. Fitnessblogien diskursseja on tärkeää tutkia, koska ne esittävät todellisuutta tietystä näkökulmasta ja samalla vaikuttavat siihen, millaiseksi todellisuus rakentuu. Koska koko fitnessblogien todellisuus on tutkimuksen kannalta liian laaja aihe, rajaan tarkasteluni siihen, millaisia käsityksiä ideaaliminästä, -yksilöistä ja -ruumiista fitnessblogien diskursseissa rakentuu ja millaisiin yhteiskunnallisiin kehityskulkuihin ne voisivat liittyä (vrt. Bladh 2015, 10). Tutkimukseni tavoitteena on ottaa selville, millaiseksi tämä osanen todellisuudesta blogeissa diskurssien avulla rakentuu.

Tutkimukseni pääkysymys on:

Millainen on aineiston fitnessblogeissa rakentuva tulevaisuuden ideaaliminä ja miksi se on tavoittelemisen arvoinen?

Löytääkseni vastauksen pääkysymykseen esitän aineistolle tarkentavia kysymyksiä:

Mitä todellisuutta rakentavia diskursseja fitnessblogeista löytyy, ja kuinka ne rakentavat ideaaliminää?

Mihin yhteiskunnallisiin kehityskulkuihin ja oletuksiin hyvästä elämästä ja sitä elävistä ihmisistä fitnessblogien ideaaliminä liittyy?

Kysymyksiin etsin vastauksia analysoimalla fitnessblogien tekstejä ja kuvia sekä erittelemällä ja analysoimalla niistä löytyviä diskursseja. Erityisesti tekstiaineiston kohdalla viitekehystenä on kriittinen diskurssianalyysi, jonka keinoin pyrin tuottamaan uutta tietoa aineistoni fitnessblogeista. Diskurssianalyysi mahdollistaa teksteissä ja kuvastossa toistuvien puhetapojen ja merkitysten hahmottamisen ja esiin tuomisen. Kuvamateriaalin otan analyysiin mukaan, koska sen avulla välittyy tärkeä osa blogikirjoitusten merkityksistä. Käyn kuva-aineiston ensin läpi kevyen sisällönanalyysin avulla, minkä jälkeen nostan tarkempaan analyysiin muutamia esimerkkejä aineistosta. Lopuksi vedän yhteen sekä teksti- että kuva-analyysissä saatuja tuloksia ja tarkastelen niitä laajemmassa kontekstissaan. Tämän tutkimuksen tavoitteena onkin liittää fitnessblogeissa esiintyvät diskurssit niiden yhteiskunnalliseen kontekstiin.

Tavoitteenani on myös ymmärtää fitnessiä ilmiönä: mitä syitä fitnesselämäntavan houkuttelevuuteen voisi olla? Millaisia ovat ne kulttuurissa ja yhteiskunnassa vallalla olevat käsitykset ihmisestä, yhteiskunnasta ja ruumiista, jotka tekevät fitnesselämäntavan tavoittelemisen arvoiseksi? Tietoa näistä ilmiöistä kerään analysoimalla fitnessblogien kirjoituksista ja kuvista koostuvaa aineistoani ja suhteuttamalla analyysini tuloksia aiempaan tutkimukseen. Kulttuurin

ilmenemismuotojen, mukaan lukien fitnessblogien, tutkiminen on tullut tärkeäksi myöhäismoderneissa yhteiskunnissa, joissa valta toimii kulttuurin välityksellä: pakkovalian puuttuessa ihmisiä pyritään paremminkin houkuttelemaan ja suostuttelemaan tekemään oikeanlaisia valintoja (Lehtonen ja Koivunen 2011, 16–17). Myös sillä on väliä, kuka voi arvottaa asioita enemmän tai vähemmän toivottaviksi (emt., 20). Käytän diskurssianalyysin pohjana teorioita individualismista, uusliberalismista sekä ruumiin muodon kulttuurisista merkityksistä. Tällä tavalla voin tuottaa uutta tietoa yhä useampien ihmisten elämää koskettavasta fitnessilmiöstä. Fitnessblogit ovat yksi fitnesselämäntavan ilmenemisen muodoista ja fitnessaiheeseen liittyvien määrittelykamppailuiden areenoista.

4 Aineisto

Aineistonani käytän treenaamiseen ja terveelliseen elämään keskittyviä fitnessblogeja. Blogit ovat keskenään erilaisia, eikä mitään virallista fitnessblogin määritelmää ole olemassa. Joissakin fitnessblogeissa keskitytään treenaamiseen lähes ammattimaisesti, kun taas toisissa blogeissa fitnessaiheet limittyvät muiden aiheiden, kuten matkailun ja perhe-elämän, kanssa. Tyypillisiä aiheita fitnessblogeissa ovat liikunta ja urheilu, ruokavalio, elämäntapamuutokset ja urheiluun liittyvä kuluttaminen. Käytännöllisyyden vuoksi käytän aineistoni blogeista yhteisnimitystä 'fitnessblogit', vaikka niiden sisältöjen painotukset tai kirjoittajien itsensä tekemät määrittelyt saattavat vaihdella. Tässä luvussa kerron siitä, miten löysin ja valitsin aineistoni blogit, sekä millaisia vaiheita diskurssianalyysin tekemiseen on kuulunut.

4.1 Bloggaamisesta

Noppari ja Hautakangas (2012) ovat tehneet tutkimusta suomalaisista muotiblogeista.

Fitnessblogeissa käsitellyt aiheet muistuttavat usein muoti- tai lifestyleblogien aihevalintoja. Näille blogeille tyypillisiä aiheita ovat esimerkiksi muoti, sisustaminen, vapaa-ajanvietto, ruoka ja ihmissuhteet – eli kokonaisvaltaisesti henkilön elämäntyö (Noppari ja Hautakangas 2012, 18). Myös fitnessblogit käsittelevät kirjoittajansa elämäntyöä laajasti, ja niitä voikin pitää eräänlaisina urheilullisen elämän lifestyleblogeina. Nopparin ja Hautakankaan mukaan muotiblogeissa korostuu positiivinen minäesitys, jonka voidaan osittain nähdä olevan jatkumoa tyttöjen- ja naistenlehtien perinteelle. Niissä on perinteisesti kirjoitettu lukijoille ohjeita tyydyttävään ja onnelliseen elämään. (Emt. 40.) Myös tässä mielessä fitnessblogit muistuttavat lifestyleblogeja.

Muotibloggaajilta kysyttiin Nopparin ja Hautakankaan tutkimuksessa syitä siihen, miksi he julkaisevat blogitekstejä omasta elämästään. Tärkeimmäksi motivaatioksi nousi minätyö: blogit ovat itseilmaisun, itsensä kehittämisen, harrastamisen ja ”voimaantumisen” välineitä. Muita motivoivia tekijöitä ovat bloggaamisen mahdollistama yhteisöllisyys ja vuorovaikutus sekä ammatillisten tavoitteiden edistäminen ja elannon tienaaminen. (Emt. 22.) Kirjoittajan omien kokemusten ja näkemysten korostaminen on asia, jota blogiteksteiltä odotetaan, ja se erottaakin blogit journalistisesta tyylistä, jossa kirjoittajan minää pyritään useimmiten häivyttämään (Noppari ja Hautakangas 2012, 26). Myös aineistoni fitnessblogit ovat henkilökohtaisia blogeja, joita ylläpidetään ammattimaisesti. Vaikka bloggaajat kertovat aineistossa arkisia asioita omasta

yksityiselämästään, on blogeilla kuitenkin myös taloudellinen funktio.

4.2 Aineiston valinta

Fitnessaiheeseen liittyviä blogeja on tämän päivän blogikentällä runsaasti. Pelkästään ”urheilullisen elämäntyylin blogiyhteisö” Fitfashionin portaalissa on tätä kirjoitettaessa noin 40 erillistä blogia, joista 2 on miesten ja loput naisten kirjoittamia (Fitfashion 2018). Tämän lisäksi fitnessaiheisia blogeja löytyy niin suurista blogiportaaleista kuin aikakaus- ja sanomalehtien verkkosivuiltakin. Lisäksi fitnessaiheita käsitellään myös muissa blogigenreissä, kuten lifestyle- ja äitiysblogeissa sekä ravitsemustieteeseen keskittyvissä blogeissa.

Fitnessblogeja tutkiessa aineistoa on siis runsaasti tarjolla. Haastavaksi aineiston kokoamisessa koituikin rajauksen tekeminen ja blogien valinta. Blogikenttä on jokseenkin hajanainen, ja yhtenäisten kriteerien löytäminen aineistolle voi olla vaikeaa, kun esimerkiksi blogien lukijamäärätietoja ei ole helposti saatavilla. Jotkin tahot (esim. Blogit.fi 2018, Cision 2018) julkaisevat Suomen suosituimpien blogien listauksia, mutta niiden mittaustavat eivät ole julkisesti nähtävillä. Koska tarkoituksenani oli tutkia fitnessbloggausta ilmiönä, oli valitsemieni blogien relevanttius aiheen kannalta määriteltävä jollakin tavalla. Blogien edustavuutta aineistona on hankala arvioida, mutta seuraajien määrä antaa jonkinlaista osviittaa siitä, millaisen yleisön kukin blogi tavoittaa. Tavoitteenani oli valita aineistoon blogeja, jotka ovat blogikentällä jokseenkin suosittuja ja vaikutusvaltaisia: ne tavoittavat suuren lukijakunnan ja ovat siksi alallaan merkittäviä mielipidevaikuttajia. Aineistoon pyrin valitsemaan blogeja, jotka ovat yleistajuisia ja aihevalikoimaltaan lähempänä lifestyleä kuin ammattiurheilua. Asetin aineiston valinnan kriteeriksi myös sen, että blogia tuotetaan ainakin osittain ammattimaisesti, eli bloggaaja saa blogin pitämisestä jonkinlaisia tuloja ja hänellä on alaan liittyvää koulutusta.

Lähdin etsimään blogeja yksinkertaisesti hakemalla hakukoneesta Suomen suosituimpia fitness- tai treeniblogeja, jolloin löysin viestintäyrittäjä Cisionin elokuussa 2015 julkaiseman ”Treeniblogien top 10” -listan (Cision 2018). Kävin listan läpi ja valitsin siitä kriteerieni perusteella kolme blogia: *Ainon tarinoita treenaamisesta*, *The TOP Moments by Sanna Laitinen* ja *Fitoona*. Top 10 -listan blogeista karsin pois sellaisia blogeja, jotka eivät enää olleet aktiivisia alkuvuodesta 2016, painottuivat urheilu- tai bikinifitnessuraan, olivat miesten kirjoittamia tai sisälsivät huomattavan paljon sellaisia postauksia, jotka eivät liittyneet tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksiin. Neljänneksi valitsin *Steffit*-blogin, jonka löysin aiemmin mainittuja blogeja lukemalla. *Steffit* ei

esiinny treeniblogien top 10 -listalla, mutta sen suosiota voi päätellä esimerkiksi siitä, että blogin kirjoittajalla Stefanie Hagelstamalla on yli 20 000 seuraajaa Instagramissa, ja hän tekee blogissaan yhteistyötä yritysten kanssa. Blogit eivät suoraan julkaise kävijämääriään, joten jouduin päättämään niiden suosion muiden tekijöiden, esimerkiksi sosiaalisen median seuraajamäärien ja muiden tahojen tekemien listausten kautta. Valitsin aineistoon neljä blogia, jotta saisin kerättyä tarpeeksi vaihtelevaa aineistoa ilman, että aineisto- ja työmäärä paisuisi tämän tutkielman kannalta liian suureksi. Kaikki aineistoni blogit ovat ammattimaisesti tuotettuja, koska niiden kirjoittajat tekevät markkinointiyhteistyötä merkittävien fitness-, muoti- ja elintarvikealojen yritysten kanssa, ja osa heistä markkinoi myös omia liikuntaan ja painonpudotukseen liittyviä palveluitaan blogin kautta. Kaikki neljä bloggaajaa ovat fitnessalan ammattilaisia myös blogin ulkopuolella, ja he tekevät töitä esimerkiksi liikunnanohjaajina ja personal trainereina. Blogieja yhdistää myös se, että ne kaikki tarjoavat lukijoilleen vinkkejä terveellisiin elämäntapoihin, ja ne ovat lifestylemäisiä ja yleistajuisia. Ne ovat omaelämäkerrallisia ja helposti lähestyttäviä, ja niissä pohditaan tämän tutkimuksen kannalta kiinnostavia kysymyksiä ideaaliminästä ja siihen pyrkimisen tavoista.

Aineistooni valikoitui ainoastaan naisten julkaisemia blogieja myös siitä syystä, että valtaosa lifestylemäisistä fitnessblogeista on naisten pitämiä ja suunnattu naisille. Laihdutus- ja ulkonäköpaineet ovat perinteisesti kohdistuneet erityisesti naisiin (Kyrölä ja Harjunen 2007, 22). Tämän vuoksi myös laihduttaminen on yleisempää naisten kuin miesten keskuudessa (Helldán ja Helakorpi 2015, 21). Tämän päivän fitnessjulkisuudessa on kuitenkin tapana suhtautua laihduttamiseen ja ulkonäkökeskeisyyteen vanhanaikaisina, jopa vahingollisina asioina. Niiden sijaan tavoitteeksi on noussut vahva ja lihaksikas ruumis. Tämän ajattelumallin iskulauseeksi on noussut ”strong is the new skinny” - vahva on uusi laiha (Kiberd 2015). Laihuuden tavoittelu ei kuitenkaan ole kokonaan kadonnut, vaan kehon ideaalityyppi on koko ajan pysynyt rasvattomana ja muuttunut kenties vielä vaikeammiksi tavoitettavaksi. Laihdutus ei siis ole kadonnut mihinkään, vaan se on muuttanut muotoaan. Lisäksi fitnesselämäntapaa perustellaan usein naisia yksilötasolla ”voimaannuttavana” projektina, jossa he voivat löytää uutta toimintakykyä vahvemmassa ruumiista. Näiden seikkojen vuoksi olenkin tietoisesti rajannut tämän tutkimuksen tarkastelun kohteeksi naisten kirjoittamat blogit.

Analysoin diskurssianalyysin sekä tekstin- ja kuvantulkinnan menetelmin blogipostauksista teksti- ja kuvamateriaalia. Koska aineistoa kertyi kuva- ja tekstimateriaaleista tarpeeksi, päätin rajata videoiden analysoimisen tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Videoiden analysoiminen olisi myös lisännyt tutkimuksen työmäärää tavalla, joka ei välttämättä olisi tuottanut uudenlaista tietoa aiheesta

kuva- ja tekstiaineistoon nähden. Keräsin aineiston saturaatioperiaatteen avulla. Aineistoa voi katsoa olevan tarpeeksi, kun se saavuttaa saturaation, eli kun uudet tapaukset eivät enää tuo uutta tietoa tutkittavasta aiheesta. Aineistoa tarvitaan sen verran kuin se on tutkimuksen kannalta välttämätöntä. (Eskola ja Suoranta 1998, 62–63.) Lisäaineiston tuottaminen ei saturaation jälkeen tuota enää kohteesta uutta informaatiota ja jotkin aineiston sisällölliset piirteet, kuten puhettavat, alkavat toistua (emt., 63). Saturaation soveltaminen käytännössä on harkinnanvarainen ja tapauskohtainen asia. Kokosin aineistoni lukemalla blogeja tammikuun 1. päivästä 2016 aikajärjestyksessä eteenpäin niin pitkälle, että saavutin saturaation. Lähtöoletuksenani oli, että kun lähden keräämään aineistoa, tietyt puhettavat alkavat toistua ja minulle alkaa hahmottua kuva siitä, millaisia diskursseja blogiaineistosta voi löytää. Oletus osui oikeaan, ja melko pian aineisto alkoikin toistaa itseään. Lopetin aineiston keräämisen siinä vaiheessa, kun uusia huomioita ei enää tuntunut nousevan esiin aineistoa kasvattamalla.

Aineistossa oli tehtävä rajausta myös blogipostausten aiheen kannalta. Koska tarkoituksenani oli perehtyä fitnessaiheeseen, oli muihin aiheisiin liittyvät tekstit ja kuvat tarpeen rajata käsittelyn ulkopuolelle. Valitsin tarkastelun kohteeksi postauksia, jotka liittyvät treenaamiseen ja urheiluun, terveellisiin elämäntapoihin ruoka ja lääketiede mukaan lukien, sekä urheilukuluttamiseen. Fitnessaihe on melko laaja, ja postausten aiheena voi olla mikä tahansa lääkärin tekemästä kuntotestistä sunnuntaiaamun proteiinipannukakkuihin. Myös yksittäiset postaukset saattavat käsitellä monia eri aiheita. Jätin kuitenkin tarkastelun ulkopuolelle selvästi fitnessaiheeseen liittymättömät postaukset, joita eri blogeissa on vaihteleva määrä. Hylättyjä postauksia ovat esimerkiksi suihkugeelejä mainostava sisältöyhteistyöpostaus sekä ei-fitnessaiheiset työt. Lisäksi olen jättänyt pelkkiä reseptejä aineiston ulkopuolelle, mikäli reseptipostauksessa ei ole mainittu ruokavalio- ja terveystieteellisiä lauseita.

Diskurssianalyyseissä tutkimuksen kohteena eivät ole tekstin tuottaneet ihmiset, vaan yleisemmät sosiaaliset käytännöt ja merkityssystemit, joiden piirissä tekstit on tuotettu (Jokinen et al 2016, 43). Analyysi ei myöskään erittele ja arvostele kirjoittajan persoonaa, vaan niitä prosesseja, joissa minä rakennetaan [Potter ja Wetherell 1987, ks. Jokinen et al 2016, 44]. Blogipostaukset ovat julkisia, usein tuhatpäisiä yleisöjä tavoittavia tekstejä, joiden sävy on kuitenkin varsin henkilökohtainen. Blogitekstejä käytettäessä on tärkeää pohtia aineiston käyttöön liittyviä eettisiä kysymyksiä. Pysin välttämään kirjoittajien itsensä arvottamista, sillä tarkoituksenani on tutkia fitnessbuumia ilmiönä, ei analysoida yksittäisten bloggaajien persoonaa tai elämäntapojen. En myöskään halua tuomita tai arvottaa fitnesskulttuuria, vaan pyrin pikemminkin ymmärtämään sitä

ilmionä kriittisestä näkökulmasta. Blogit ovat luonteeltaan julkisia, minkä vuoksi nimien poistaminen aineistosta ei ole tarpeellista. Käsittelen aineistoa siis samaan tapaan kuin mitä tahansa muuta mediatekstiä. Keskityn ensisijaisesti tekstin tasoon sekä fitnessilmiön taustoihin jättäen kirjoittajien persoonat analyysin ulkopuolelle. Myös aineiston anonymisoiminen tunnistetietoja poistamalla tekisi aineistoon viittaamisesta epätasomallista ja analyysin vaiheista vähemmän läpinäkyviä sekä toisi tekijänoikeudellisia ongelmia. (Vrt. Turtiainen 2017, 61.)

4.3 Aineistoon valitut blogit

Lopulta aineistooni valikoitui yhteensä 102 postausta ajalta 1.1.2016–1.8.2016 (ks. liite 1: aineistolista). Aloitin kaikkien blogikirjoitusten valitsemisen vuoden 2016 alusta, mutta koska kirjoittajien julkaisutahdit erosivat paljonkin toisistaan, eri blogeista kerätyn aineiston aikajänne poikkeaa toisistaan joillakin viikoilla tai kuukausilla. Aineistoa kertyi eri blogeista seuraavat määrät: *Ainon tarinoita treenaamisesta* 35 postausta, *Fitoona* 26 postausta, *The TOP Moments by Sanna Laitinen* 24 postausta ja *Steffit* 17 postausta. Kuvia näissä postauksissa on yhteensä 407. Seuraavaksi esittelen lyhyesti aineistoon valitsemani blogit.

Vaasalaisen ryhmäliikunnanohjaaja ja personal trainer Aino Rouhiaisen blogi *Ainon tarinoita treenaamisesta* oli Cision-yrityksen tekemän listauksen mukaan vuoden 2015 suosituin suomalainen treeniblogi (Cision 2018). Vuonna 2010 perustettu blogi on osa Indiedays-blogiportaalia ja se käsittelee fitnessblogeille tyypillisten aiheiden lisäksi esimerkiksi muotia ja kauneutta sekä sisustusta. Rouhiaisen blogi osallistaa lukijoita erilaisten elämäntapamuutoksiin keskittyvien kampanjoiden, kuten Summer Fit 2016 ja Beach Body 2015, avulla. (Rouhiainen 2016.)

Steffit on helsinkiläisen liikunnanohjaajan ja personal trainerin Stefanie Hagelstamin blogi, jota hän on kirjoittanut vuodesta 2012 asti. Urheilullisen työnsä lisäksi Hagelstam on kilpaillut muun muassa CrossFitissä ja painonnostossa. Hagelstam on fitnessblogimaailmassa tunnettu kasvo, ja häntä on muun muassa haastateltu muissa blogeissa ja urheilulehdissä. *Steffit*-blogi keskittyi tarkasteluajankohtana melko selvärajaisesti treenaamiseen ja terveellisiin elämäntapoihin, ja suosittuja aihekategorioita blogissa ovat treenaus, ruokavalio ja CrossFit. Blogi on itsenäinen eli se ei kuulu mihinkään blogiportaaliin. Vaikka bloggaaja Hagelstamin treeni- ja kisaohjelma lähentelee ammattimaista urheilua, oli blogi silti tarkasteluajankohtana tyyliään lifestylemäinen ja yleistajuinen. (Hagelstam 2016.)

Fitoona-blogin kirjoittaja Oona Tolppanen kuvailee itseään näin: ”Urheilija, Yrittäjä, Personal trainer, Optimal Performance Coach & Liikunnanohjaaja (AMK)” (Tolppanen 2016). Tolppasen blogi löytyy Suomen suosituimmat treeniblogit 2015 -listalta sijalta 7 (Cision 2018). Lisäksi Tolppasella on tätä kirjoittaessa (kevät 2018) lähes 45 000 Instagram-seuraajaa sekä yli 32 000 tykkäystä Facebookissa. Maaliskuussa 2016 Tolppanen julkaisi myös ensimmäisen kirjansa otsikolla *FitOona – Terve ja vahva minä*. Tästä voidaankin päätellä, että Tolppanen on suosittu fitnessbloggaaja jonka tekstit ja kuvat tavoittavat laajan yleisön.

The TOP Moments by Sanna Laitinen -blogia ylläpitävä personal trainer ja yrittäjä Sanna Laitinen toteaa nettisivuillaan olevansa ”fitnessalan kapinallinen” ja ”entinen sokerihiiri” (Laitinen 2016). Kahdeksan vuotta blogia ylläpitänyt Laitinen on tuottanut sisältöä myös muihin treenimedioihin, esimerkiksi *Tikis*-kuntovalmennuskirjaan. Blogin tärkeimmät aihealueet ovat ruokailu, treeni ja kirjoittajan muu arkielämä. Laitisen blogi sijoittui Cisionin blogilistalla kuudenneksi (Cision 2018). Blogin lisäksi Laitisella on yli 5600 seuraajaa Instagramissa.¹

4.4 Analyysin kulku

Seuraavaksi kerron hieman siitä, miten olen päätenyt diskurssianalyysiluvussa esittelemiini tutkimustuloksiin. Aloitin aineiston keräämisen lukemalla ja tallentamalla blogikirjoituksia 1.1.2016 lähtien niin pitkälle, että saavuttaisin saturaation eli sen, että blogitekstien aiheet ja tyylit alkavat toistaa itseään eikä mitään uutta tule enää esiin lisäämällä aineiston kokoa. Aineistoa lukiessani tein samalla jokaisesta blogipostauksesta tiivistelmän, johon poimin kaikki postauksessa käsitellyt aiheet, huomiota herättävät ilmaisut, kuvien lukumäärän ja sisältökuvauksen sekä paljon suoria lainauksia tutkimuksen kannalta kiinnostaviksi katsomistani kohdista. Näiden tiivistelmien avulla pystyin helposti palaamaan tiettyyn blogipostaukseen jälkikäteen. Muistiinpanojen kirjoittaminen auttoi myös valmistautumaan aineiston analyysiin. Samalla, kun luin blogitekstejä ja tein niistä tiivistelmiä, kirjoitin tutkimuspäiväkirjaan ylös kaikenlaisia huomioita ja kysymyksiä, joita teksti herätti. Muistiinpanot ja tiivistelmät auttoivat myös arvioimaan sitä, milloin saturaatio kunkin blogin kohdalla alkaisi olla saavutettu, sillä niistä pystyin nopeasti tarkistamaan, oliko tietty aihe tai tekstityyppi tullut jo aiemmin esiin samassa blogissa. Lopulta aineistoon kertyi 101 postausta ajalta 1.1.2016–1.8.2016 (Liite 1).

¹ Blogi on muuttanut uuteen verkko-osoitteeseen, ja sen myötä aineiston postaukset ajalta 1.1.2016–31.3.2016 ovat poistuneet verkosta.

Diskurssien kokoamisen aloitin keräämällä teksteistä erilaisia teemoja, alkuoletuksia, sanavalintoja ja kielikuvia. Kiinnitin huomiota erityisesti kirjoituksiin, joissa käsiteltiin fitnesselämäntavan tavoitteita ja noudattamisen syitä sekä kirjoituksiin, joissa viitattiin joko suoraan tai epäsuorasti fitnesskulttuurin ihanteisiin. Olen yrittänyt päätellä, millaisia keinoja tekstit tarjoavat näihin ihanteisiin pääsemiseksi. Toisin sanoen olen etsinyt teksteistä kohtia, jotka vastaavat kysymykseen: millainen minun pitäisi olla, jotta olisin paras versio itsestäni? Vastaus voi tulla tekstissä esiin hyvinkin suoraan kuten tässä esimerkissä: ”Juokse kovempaa, tee enemmän toistoja, haasta itseäsi enemmän. Tulet ehkä yllättymään mihin pystyt kun poistat oletukset” (Hagelstam 6.6.2016). Joskus vastauksia voi kuitenkin joutua etsimään rivien välistä: ”Omien tapojen muokkaaminen on myös omalla tavallaan poistuminen mukavuusalueelta (...)” (Rouhiainen 23.1.2016). ”Mukavuusalue” on yksi fitnesspuheessa toistuva ilmaisu, jolla viitataan epätoivottavaan pysähtyneisyyden, laiskuuden tai alisuorittamisen tilaan, josta on aina pyrittävä pois. Näin ollen kyseinen lainaus sijoittuu osaksi suorittavaa elämäntapaa ihannoivaa diskurssia. Joissakin teksteissä vastaukseksi tarjottiin kovaa ja kurinalaista työtä tavoitteiden eteen, toisissa taas korostettiin tasapainon löytämistä ja ajoittaista hölläämistä. Oma toimintaa ja elämäntapoja reflektioivissa postauksissa erilaiset kilpailevat puhutavat tuntuivat olevan vahvimmin läsnä. Sain pian huomata, että kirjoittajat eivät ole sitoutuneita yhteen tiettyyn näkökulmaan, vaan ne saattoivat vaihdella tekstin aiheesta ja ajankohdasta riippuen. Erilaisia näkökulmia fitnesselämäntavan noudattamisen syihin perustellaan käyttämällä apuna diskursseja, jotka kantavat mukanaan erilaisia käsityksiä maailmasta, asioista ja ihmisistä.

Yksittäisten lauserakenteiden sijasta analysoin laajempia tekstien joukkoja, joista olen kerännyt ja merkinnyt muistiin tutkimuskysymyksiini mahdollisesti liittyviä huomioita. Ryhmittelin huomioita aluksi löyhiksi rykelmiksi, joilla tuntui olevan jotakin yhteistä, esimerkiksi ”kova työ, kuri, hallinta, vaikeuksien voittaminen” ja ”henkinen hyvinvointi, armollisuus, tasapaino, ilo”. Etsin rykelmiin kertyneistä sanoista yhdistäviä tekijöitä, joiden kautta aloin hahmotella alustavia diskursseja. Esimerkiksi kovaa työtä, kurinalaista elämäntapaa ja vaikeuksien voittamista yhdistävät suorituskeskeisyys ja kehitys. Tässä vaiheessa diskurssin hahmotelmia oli kuusi erilaista: 1) suoritus, kehitys ja muutos; 2) tasapaino, armollisuus, hyvinvointi ja kritiikki; 3) omakohtaiset kokemukset ja kritiikki; 4) tiede ja puhtaus; 5) ulkonäön korostaminen ja laihdutus; 6) terveys ja terveellisyys. Nämä jaottelut alkoivat melko pian toistua aineistossa suhteellisen samankaltaisina blogista riippumatta.

Valitsin jokaiselle diskurssihahmotelmalle oman värin ja aloin värikoodata tekstiaineistosta kohtia,

joissa kyseinen diskurssi näyttäisi esiintyvän. Tämän ansiosta pystyin jälkikäteen vilkuilemaan tekstiä ja etsimään siitä helpommin kohtia, joissa tietty diskurssi esiintyy. Samaan aikaan tein yhä lisää huomioita, joiden perusteella aloin hioa diskurssien määritelmiä sellaisiksi, että ne kattaisivat tietynlaisen puhettavan mahdollisimman hyvin. Siirryin siis yksittäisistä, tarkoista huomioista kohti suurempia tekstijoukkoja kuvailevia määritelmiä. Värikoodattuani aineiston kertaalleen aloin käydä sitä uudelleen läpi uusien huomioiden ja kategorioiden tekemieni muutosten perusteella.

Esimerkiksi tiedediskurssi ja terveysdiskurssi tuntuivat menevän usein päällekkäin, enkä aina osannut erottaa niitä toisistaan, joten päätin yhdistää ne yhdeksi diskurssiksi. Myös laihdutusta ihannoiva puhetapa meni usein päällekkäin muiden kanssa, eikä se esiintynyt kovin usein itsenäisenä tai tuntunut täyttävän diskurssin tuntomerkkejä. Päätinkin jättää laihdutusdiskurssin pois analyysistä. Kokemusdiskurssi taas näytti olevan osittain päällekkäinen tasapainodiskurssin kanssa, ja pohdinkin tässä vaiheessa, pitäisikö ne yhdistää yhdeksi diskurssiksi. Lopulta päädyin toteamaan, että kokemusdiskurssi on huomionarvoinen erityisesti suhteessa tiedediskurssiin, jota se kyseenalaistaa ja johon se voi toisaalta myös nojata perusteluissaan. Koska fitnessbloggaaminen perustuu pitkälti nimenomaan omien kokemusten ja näkemysten jakamiseen, on kokemusdiskurssi teksteissä hyvin keskeisesti läsnä.

Lopulta jäljellä oli neljä vahvaa diskurssia sekä joukko vähäisempiä diskursseja, ja tässä vaiheessa annoin diskursseille nimet. Alustavan aineiston analyysin perusteella merkittävimmit diskursseiksi nousivat suoritusdiskurssi, tasapainodiskurssi, kokemusdiskurssi sekä tiedediskurssi. Näitä diskursseja leimaavat toisistaan eroavat käsitykset siitä, miten terveellisiä elämäntapoja tulisi tavoitella ja millainen ihmisen tulisi olla. Toisin sanoen niiden käsitykset ideaaliminästä eroavat toisistaan. Diskurssien hahmottelemisen ja värikoodauksen jälkeen pystyin silmäilemällä arvioimaan diskurssien esiintyvyyttä aineistossa. Tässä vaiheessa kävi selväksi, että diskurssit vaihtuvat teksteissä hyvinkin taajaan ja yksi teksti saattaa sisältää miltei kaikkia hahmottelemiani diskursseja. Diskurssit näyttävät siis kilpailevan palstatilasta jopa yhden postauksen sisällä, ja toisaalta ne voivat myös tukea toisiaan. En kuitenkaan ryhtynyt laskemaan yksittäisen diskurssin esiintymiskertoja, koska laskennan tulos olisi diskurssien esiintyvyyden tulkinnanvaraisuuden vuoksi epätarkka. Silmämääräisen arvion perusteella voin kuitenkin arvioida, että kaikki neljä jäljellä olevaa diskurssia esiintyvät teksteissä melko tasavertaisesti.

Kun olin saanut muodostettua neljä päädiskurssia, aloin etsiä niihin liittyvää aiempaa tutkimusta teoriani täydentämiseksi. Pyrkimyksenäni oli ymmärtää, mistä nämä diskurssit voisivat olla peräisin, mihin yhteiskunnallisiin keskusteluihin ne liittyvät ja miksi juuri ne ovat valikoituneet

fitnessblogien teksteihin. Aiemman tutkimuksen löytyminen vahvisti myös käsitystäni siitä, että hahmottelemani diskurssit eivät esiinny ainoastaan fitnessblogeissa, vaan ne saattavat nousta esiin myös muita aiheita koskevissa teksteissä ja ihmisten puheissa. Esittelen diskurssianalyysini tulokset luvussa 5.

5 Tekstiaineistosta identifioidut diskurssit

Seuraavaksi siirryn käsittelemään tekstiaineiston diskurssianalyysin tuloksia. Valitsin analyysiin neljä vahvinta diskurssia: suoritusdiskurssi, tasapainodiskurssi, kokemusdiskurssi ja tiedediskurssi. Suoritusdiskurssi korostaa henkilökohtaista kehitystä ja erilaisia ruumiiseen ja mieleen liittyviä projekteja. Tasapainodiskurssissa korostetaan tasapainoa liikunnan ja levon tai suorittamisen ja hölläämisen välillä, ja kritisoidaan liian suorituskeskeistä elämää. Kokemusdiskurssissa yksilöt tuottavat yksilöllistä tietoa ruumiistaan ja elämästään ja etsivät ratkaisuja elämän ongelmiin hakeutumalla kaltaistensa seuraan. Tiedediskurssissa taas korostuu kylmän analyttinen ja mekanistinen käsitys ihmisruumiin toiminnasta ja siihen vaikuttavista asioista.

5.1 Suoritusdiskurssi

”Tässä on mun tärkein tavoite. Haluan kilpailla pian taas CF-kisoissa. Saavuttaakseni tämän tavoitteen olen alkanut tekemään asioita unelmani eteen. Seuraan tarkasti uutta treeniohjelmaa ja treenaan intensiivisemmin kuin aikaisemmin.” (Hagelstam 2.2.2016)

Suoritusdiskurssi korostaa henkilökohtaisen kehittymisen merkitystä ja yksilön vastuuta omasta menestyksestään. Suoritusdiskurssissa jokainen on oman itsensä yrittäjä ja onnensa seppä. Diskurssissa puhutaan usein haasteista, jotka on tehty voitettaviksi henkilökohtaisen kehityksen avulla. Haasteet kohdistuvat useimmiten omaan itseen, ja itsensä haastamista on jatkettava kerta toisensa jälkeen. Kova työ palkitaan aina, ja uurastuksesta seuraa usein onnistuminen ja parhaimmillaan ”voittajafilis” (Tolppanen 29.1.2016; Hagelstam 4.2.2016). Treenaamista ja fitnesselämäntapaa verrataan esimerkiksi työn tekemiseen, ja tässä työssä itseuri on ensiarvoisen tärkeää.

Elämästä puhutaan suoritusdiskurssissa projektien kautta, ja elämäntavat voi laittaa ”remonttiin” (Laitinen 1.1.2016). Yksi toistuva projektin muoto on timmiin kuntoon, kesäkuuntoon tai kisakuuntoon pääseminen. Elämää kuvaillaan myös matkaksi, jonka varrella on vastoinkäymisiä, jotka on tehty voitettaviksi. Ruumiillisen kehittymisen lisäksi myös henkinen kehittyminen on tärkeää. Henkiseen kehitykseen viitataan ilmaisuilla kuten ”pääkoppa ei pysy vauhdissa mukana” tai ”henkinen puoli” (Hagelstam 18.2.2016). Henkinen kehitys voi tapahtua esimerkiksi muuttamalla omia päätöksentekostrategioitaan ja käyttäytymistään. Treenaamisessa ja ruokarutiineissa onnistuminen voi parhaimmillaan johtaa myös itsevarmuuteen muilla elämän osa-

alueilla.

”Tavoitteena ei ole olla valmiiksi hyvä – tavoitteena on tulla jatkuvasti paremmaksi.”
(Laitinen 5.4.2016)

Yllä oleva sitaatti kiteyttää sen, miten muutos on tässä diskurssissa koko ajan läsnä. Yksilöllä on koko ajan tarve päästä eteenpäin, ja eteenpäin meneminen tarkoittaa tässä yhteydessä paremmaksi kehittymistä. Tavoite-sanankäyttö suuntaa puheen määrätietoisesti kohti tulevaisuutta. Usein käytettyjä kielikuvia ovat ”mukavuusalueen ulkopuolelle meneminen” (Hagelstam 4.1.2016; Rouhiainen 23.1.2016), ”matalimman aidan” välttäminen (esim. Tolppanen 3.3.2016) ja ”rajojensa kokeileminen” (esim. Rouhiainen 22.1.2016). Sana ”muutos” on miltei synonyymi kehityksen ja edistymisen kanssa, sillä muutos näyttää tässä diskurssissa tarkoittavan käännoästä kohti parempaa. Käännoästä ajateltuna paikalleen jääminen on siis huono asia, ja sitä kuvataankin jumittumiseksi. Muutoksen liikkeellepanevana voimana toimivat tavoitteet, jotka kukin itselleen asettaa. Muutos ei ole sattumanvaraista, vaan tavoitteet on pidettävä mielessä jatkuvasti. Tavoitteita kehoitetaan toisinaan asettamaan korkealle, toisinaan taas realistiselle tasolle, jolloin voi edetä pienen askeleen kerrallaan. Yksi aineistoni kirjoittajista erottautuu muista siinä, että hän toteaa jo löytäneensä ”parhaan mahdollisen elämäntavan” (Rouhiainen 21.1.2016).

Ruokavaliosta puhuttaessa paikoillaan pysyminen näyttää olevan hyväksyttävämpää kuin treenaamisesta puhuttaessa, ja tässä yhteydessä korostuvatkin oikeanlaiset tottumukset. Uusien asioiden kokeileminen nähdään kuitenkin pääsääntöisesti eteenpäin vievänä voimana, ja tähän kuuluu esimerkiksi uusien ruokavalioiden kokeileminen. Ruokavalioiden voidaan viilata hyvinkin tarkasti ja tavoitteellisesti. Syöminen liittyy tässä diskurssissa vahvasti tavoitteisiin, ja ruuasta tulee yksi suorituksen väline muiden joukossa. Diskurssissa korostetaan säännöllistä ja monipuolista syömistä, mikä takaa ravintoaineiden riittävän saannin. Tämä taas mahdollistaa esimerkiksi lihasten kehittymisen ja tukee voimaharjoittelun tavoitteita.

Tässä diskurssissa fitnesselämäntavan tavoitteeksi ei suoraan mainita ulkonäköä, vaan tavoitteita ovat pikemminkin vahvuus ja suorituskyky. Kuitenkin suoritusdiskurssia käytetään usein myös laihdutustavoitteista puhuttaessa. Tehokkuus on tässä diskurssissa tärkeää sekä treenissä että muilla elämän osa-alueilla, eikä laiskuudelle anneta juurikaan sijaa. Tähän liittyviä ilmaisuja ovat muun muassa ”laittaa uusi vaihde silmään” (Rouhiainen 4.1.2016) ja itsensä haastaminen (esim. Hagelstam 10.5.2016; Tolppanen 6.4.2016). Tehokkuuden takaa täydellinen keskittyminen

treenaamiseen ja ruokavalioon. Tärkeintä on tehdä kaikki täysillä ja pyrkiä parantamaan suorituksiaan. Suurimmat esteet yksilön menestyksen tiellä löytyvät yksilöstä itsestään esimerkiksi omiin kykyihin kohdistuvien ennakkoluulojen muodossa (Hagelstam 7.3.2016 ja 6.6.2016; Laitinen 1.1.2016). Ennakkoluulot voivat esiintyä esimerkiksi tekosyinä olla lähtemättä salille (Laitinen 3.1.2016).

”Uskon vahvasti, että omalla positiivisella asenteella ja uskomalla itseensä pystyy saavuttaa vaikka mitä. Päätinkin vuoden alussa, että uskallan unelmoida isojakin asioita ja pistin itselleni muutamia tavoitteita. Tuntuu, että heti kun vain uskaltaa antaa mennä ja päättää tehdä jotain, niin asioitakin alkaa tapahtua pikkuhiljaa.” (Rouhiainen 3.2.2016)

Tämä diskurssi on avoimen optimistinen, sillä unelmat voi tavoittaa tahdonvoiman ja kovan työn avulla ja positiivinen usko omiin kykyihin johtaa kohti parempaa elämää. Motivaatio, inspiraatio ja intohimo ovat tätä diskurssia sisältävissä blogikirjoituksissa usein käsiteltyjä aiheita, sillä niitä tarvitaan kehittymiseen. Teksteissä puhutaan myös vertaistuen merkityksestä. Vaikeiden asioiden läpi on mahdollista puskea, ja päättäväisyydestä seuraa palkinto. Vastoinkäymisiä ei jäädä murehtimaan, vaan niistä otetaan opiksi. Lukijaa myös kannustetaan hyödyntämään ”koko kapasiteettinsa” (Tolppanen 6.4.2016), ”löytämään vahvin versio itsestään” (Hagelstam 2.2.2016 ja 7.3.2016) ja ”tulemaan paremmaksi versioksi itsestään” (Rouhiainen 1.2.2016).

5.2 Tasapainodiskurssi

Tasapainodiskurssi vaikuttaa ensinäkemältä olevan miltei vastakkainen suorituskurssiin nähden. Olisin voinut nimetä tämän diskurssin myös kultaisen keskitien diskurssiksi, sillä siinä toistuu ajatus erilaisten ääripäiden välillä luovivasta yksilöstä. Hyvinvointi käsitetään tasapainoksi, itsensä ja ”fiilistensä” kuuntelemiseksi ja negatiivisista ajatuksista irti päästämiseksi. Tärkeintä on se, miltä omassa kehossa tuntuu (Rouhiainen 24.1.2016). ”Kehon/kropan kuunteleminen” ja eläminen ”harmoniassa kehon kanssa” ovat tätä kuvaavia kielikuvia (esim. Tolppanen 10.3.2016; Laitinen 1.1.2016). Yksi tärkeimmistä tavoitteista onkin yksinkertaisesti voida kokonaisvaltaisesti hyvin, ”fiilis katossa” (Tolppanen 22.2.2016). Kokonaisvaltainen hyvinvointi esitetään teksteissä yksilön omasta tahdosta ja valinnoista riippuvaiseksi asiaksi:

”Olin päättänyt, että tänään on se päivä, kun haluan voida hyvin.” (Laitinen 13.4.2016)

Toisin kuin suorituskurssissa, jatkuvat projektit ja kuurit määrittyvät tasapainodiskurssissa negatiiviksi asioiksi. Tavoitteellisuus ei kuitenkaan ole pahasta, kunhan tavoitteet ovat realistisia ja

niiden saavuttamiseen varataan tarpeeksi aikaa (Rouhiainen 29.1.2016). Liian kovaa treenaaminen altistaa loukkaantumisille, ja sitä tulisikin välttää ja treenata sen sijaan ”fiksusti” (Hagelstam 26.1.2016). Itseään ei tule pakottaa mihinkään, vaan on tärkeää olla motivoitunut tekemään asioita terveytensä eteen. Täydellisyyden tavoittelu ei tämän diskurssin mukaan voi johtaa hyviin lopputuloksiin.

”Sitä fiilistä kun voi jatkuvasti olla tyytyväinen itseensä, eikä aina tarvitse olla jotain projektia tai dieettiä päällä. Tunnistatte varmasti ne ikuisuuslaihduuttajat, joilla on lähes aina jokin kuuri käynnissä.” (Rouhiainen 21.1.2016.)

Laihdutusta pidetään tässä diskurssissa pääsääntöisesti negatiivisena asiana – varsinkin silloin, kun sen motivaation takana on ulkonäkö eikä terveys. Erityisesti yksittäisiin kauneusvirheisiin tai ”löysiin kohtiin” keskittyminen ja peiliin tuijottelu ovat pahasta, eikä itsensä punnitseminen näyttäydy järkevänä toimintana. Kalorien laskemista tai ”paperilta syömistä” (Rouhiainen 19.1.2016) pidetään elämää rajoittavana ja harhaanjohtavana toimintana. Laihdutusta tai ”dieettaamista” kritisoidaan erityisesti silloin, kun ne ovat väliaikaisia, liian nopeita ja liian kovia tuloksia vaativia projekteja, joiden jälkeen ”huonot” elämäntavat palaavat jälleen takaisin. Herkkulakkojen ja paastojen sijaan korostuvat pitkäjänteisyys, positiivisuus ja kehon kokonaisvaltainen ravitseminen (esim. Rouhiainen 19.1.2016). Herkuttelu esimerkiksi viikonloppuisin on myös osittain sallittua, mikäli suurin osa ruokavaliosta on kunnossa (Tolppanen 11.1.2016; Laitinen 5.4.2016). Tästä esimerkkinä toistuu niin sanottu 80-20 -suhde, eli kun 80 prosenttia ruokavaliosta on terveellistä, loput 20 prosenttia voi olla herkkuja tai rentoa ”mielenterveysruokaa” (Laitinen 5.4.2016).

Tässä diskurssissa korostuu myös armollisuus itseä kohtaan. Vastoinkäymiset tai epäonnistumiset pyritään hyväksymään asioina, joita ei kannata jäädä murehtimaan. Alakulo, vaihtelevat kuntokaudet ja sairaudet kuuluvat elämään. Muiden mielipiteistä ei tule murehtia, eikä omaa suoritusta tule verrata toisiin (Hagelstam 6.6.2016). Itsensä soimaaminen ei myöskään ole hyväksi. Myös ruumiiden erilaisuus on tässä diskurssissa tärkeää hyväksyä, sillä tärkeintä on loppujen lopuksi oman itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on (Tolppanen 4.5.2016). Ihmisellä itsellään on valta valita, mitä mieltä hän on omasta ruumiistaan (Laitinen 19.1.2016). Armollisuudesta puhuttaessa tasapainodiskurssi on eniten vastakkainen suorituskurssin kanssa.

Armollisuus myös edesauttaa tavoitteisiin pääsemistä, sillä liiallinen ehdottomuus itseä kohtaan johtaa pettymyksiin ja luovuttamiseen. Liiallisuuksiin menevä treenaaminen tai ruokavalion

asketismi leimautuvat tässä diskurssissa huonoiksi asioiksi, ja etäisyyttä otetaan niihin, jotka vievät fitnesselämäntavan ”liian pitkälle” ja joutuvat tämän vuoksi ylikuntoon tai syömishäiriön partaalle. Terveellisyydestäkin voi tämän diskurssin mukaan tulla siis epätervettä (Rouhiainen 28.1.2016), ja tärkeintä on muistaa kohtuus kaikessa. Yksinkertaistetusti voi sanoa, että ruokavalion tai treenaamisen ei tulisi hallita ihmistä, vaan ihmisen tulisi hallita ruokavaliotaan ja treenaamistaan. Näin ollen myös tasapainodiskurssissa korostetaan sitä, että yksilön on pidettävä oma elämänsä hallinnassaan.

Stressi ja kiire ovat tässä diskurssissa negatiivisia asioita, ja niiden sijaan ihmisen tulisikin tavoitella riittävää lepoa, rentoutumista ja palautumista. Riittävän unen lisäksi tärkeää on riittävä syöminen. Elämästä kuuluu tämän diskurssin mukaan myös nauttia. Liiallinen suorittaminen ei ole hyvästä, vaan se voi johtaa loppuunpalamiseen ja jatkuvaan epäonnistumisen tunteeseen (Laitinen 22.2.2016).

”Tää meidän saamarin koko yhteiskunta pyörii jatkuvan kehittymisen, suorittamisen ja täydellisyys tavoittelun ympärillä. Ikinä ei ole hyvä, ei valmista, eikä varsinkaan niin kuin pitää. Aina voi ja pitää parantaa.” (Laitinen 19.1.2016)

Tasapainodiskurssissa esiintyy yllättävän paljon kritiikkiä fitnesskulttuuria ja yhteiskuntaa kohtaan. Armollisuuden korostaminen on suoritusdiskurssiin verrattuna radikaalia. Erityisesti ulkonäöstä ja laihduttamisesta puhuttaessa teksteissä esiintyy suoranaista mediakritiikkiä paitsi blogimaailmaa, myös muuta mediaa kohtaan. Arvostelevat tai ilkeät somekommentit ja epätodellisiksi käsitellyt muotikuvat nähdään erityisesti naisten ulkonäköpaineisiin vaikuttavina asioina. Kirjoittajat myös korostavat olevansa tyytyväisiä lihaksikkaaseen olemukseensa, vaikka ulkopuolisten mielestä he saattavat olla ”vääränlaisia”, maskuliinisia naisia (esim. Tolppanen 4.5.2016). Oman ruumiin hyväksyminen erityisenä, yksilöllisenä asiana onkin tässä diskurssissa tärkeää.

Tasapainodiskurssi vaikuttaa ensi näkemältä suoritusdiskurssin vastakohtalta. Nähdäkseni tämä ei kuitenkaan pidä aina paikkaansa, sillä tasapainodiskurssi ei kiellä ruumiillisen ja henkisen kehittymisen tärkeyttä. Sen sijaan se pyrkii toimimaan suoritusdiskurssia tasapainottavana voimana. Tasapainodiskurssin mukaan kovan treenaamisen ja tiukan ruokavalion vastinpariksi kuuluvat lepo, satunnainen herkuttelu ja itsekurin höllentäminen. Tasapainon pitäminen yllä mahdollistaa myös suoritusten parantamisen ja kehittymisen, sillä kenenkään ruumis ei kestä jatkuvaa treenaamista ilman riittävää palautumisaikaa. Tasapainodiskurssi samaan aikaan kyseenalaistaa suoritusdiskurssin, mutta kuitenkin tukee suorituskeskeistä elämäntapaa.

Myös tasapainodiskurssissa ruumisprojektit ovat läsnä, mutta ainakin päällisin puolin lempeämmällä tavalla kuin suoritusdiskurssissa. Ruumisprojektien ei pitäisi tässä diskurssissa ottaa valtaa koko elämästä, mutta toisaalta tähtääminen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin voi nimenomaan muodostua elämää ohjaavaksi projektiksi, jossa ruumis on tärkeässä roolissa. Diskurssin suhtautuminen ruumisprojekteihin onkin jokseenkin ristiriitainen. Tasapaino voi myös olla kontrollin ottamisen muoto omassa elämässä, vaikka kontrolli ei olekaan yhtä ehdotonta kuin suoritusdiskurssissa. Tasapainon saavuttamiseen tarvitaan kuitenkin myös melkoinen määrä itsekuria.

5.3 Kokemusdiskurssi

Tässä diskurssissa asioita perustellaan kirjoittajien omien kokemusten perusteella. Tällaisesta perustelusta on käytetty esimerkiksi kokemusasiantuntijuuden käsitettä (Väliverronen 2016, 53). Kokemusdiskurssille on tyypillistä, että omassa elämässä koetut asiat otetaan todistusaineistona siitä, että jokin asia, esimerkiksi tietty ruokavalio toimii – ainakin omalla kohdalla. Samaan aikaan kirjoituksissa usein todetaan, että se, mikä toimii yhdellä, ei välttämättä toimi toisella (esim. Rouhiainen 28.1.2016).

Myös tässä diskurssissa tunnustetaan, että ihmiset ovat keskenään erilaisia, eikä ole vain yhtä tapaa voida hyvin tai elää terveellisesti. Terveellisyyden käsitettä haastetaan esimerkiksi toteamalla, että jokin asia voi olla terveellistä yhdelle, mutta epäterveellistä toiselle (Rouhiainen 28.1.2016). Omia mielipiteitä ei tule väkisin tuputtaa toisille, vaikka niistä kertominen esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tai blogiteksteissä onkin sallittavaa.

”En usko taulukoihin, vaan siihen miltä tuntuu ja miten voin.” (Rouhiainen 5.1.2016)

Oma näkemys korostuu tässä diskurssissa, ja sitä ilmaistaan esimerkiksi kertomalla, että kirjoittaja ”uskoo” johonkin tai ”kokee” jonkin asian olevan tietyllä tavalla. Ruumista kuunnellaan myös tätä diskurssia sisältävissä teksteissä. Ruumiin uskotaan ilmaisevan kantajalleen erilaisista puutostiloista: esimerkiksi vitamiininpuutos voi ilmetä appelsiininhimona (Rouhiainen 19.1.2016). Tärkeintä on tunnistaa, mitä ruumis kaipaa ja millaiset valinnat vaikuttavat eniten omaan hyvinvointiin. Tätä itsetuntemusta voi harjoittaa vain käytännön kokeiluilla. Tyypillistä on esimerkiksi jättää ruokavaliosta pois joitakin ruoka-aineita, kuten gluteeni ja maito, ja sitten kuulostella vointia ja vatsan toimintaa (Tolppanen 11.1.2016). Tällä tavalla voi harjoittaa

itsediagnoosia erilaisiin vaivoihin.

”Mutta huomaa, että jos syön vähänkin enemmän maitotuotteita ja gluteiinipitoisia ruokia ei olotilani ole hyvä. *Kokemus on kertonut minulle sen miten ruokatottumukseni edistävät terveyttäni ja olen energinen.*” (Tolppanen 11.1.2016, kursiivi alkuperäisessä.)

Usein tämä diskurssi liitetään nimenomaan ruokaan, jonka nähdään vaikuttavan paljon siihen, millainen olotila ihmisellä kulloinkin on. Hyvät ruoka-aineet tuovat hyvää, virkeää ja energistä oloa, kun taas huonot ruoka-aineet tekevät olosta nuutuneen tai turvonneen. Huonojen ruoka-aineiden tunnistaminen ja vältteleminen nousevat tässä diskurssissa tärkeäksi hyvinvointikompetenssiksi. Tällainen kompetenssi on eräänlaista pääomaa, jota kerääntyy yksilölle ajan kanssa. Oma hyvinvointiaan voi opetella kuulostelevaan, ja tässä opettelussa auttaa se, että ihmisellä on kokemusta erilaisten elämäntapamuutosten tekemisestä ja niiden vaikutusten punnitsemisesta.

Hyvinvointia mitataan tässä diskurssissa ensisijaisesti oman kokemuksen kautta, mikä tekee esimerkiksi vaa'alla käymisestä turhaa toimintaa (esim. Tolppanen 4.5.2016). Yksi päällekkäisyys tasapainodiskurssin kanssa onkin juuri se, että tähänkin diskurssiin voidaan lukea kuuluvan yhteiskunnan ruuminormeihin liittyvä kritiikki. Tässä diskurssissa korostuu jokaisen oikeus valita oma elämäntapansa ja rumiinmuotonsa omien tuntemustensa ja hyvinvointinsa perusteella. Toisin sanoen, jos ihminen *kokee* oman ruumiinsa ja terveytensä hyväksi, niin se tämän diskurssin mukaan myös *on* hyvä ja riittävä.

”Tässä postauksessa mainitut asiat ovat omia mielipiteitä ja tyyli, johon itse uskon ja noudatan! :)” (Rouhiainen 13.1.2016)

Omakohtaisten kokemusten ja niihin perustuvien mielipiteiden korostaminen on myös retorinen keino, jolla kirjoittaja puolustautuu mahdollista kritiikkiä vastaan. Elämäntavat, esimerkiksi ruokavalio ja liikuntatottumukset, ovat aiheita, jotka nykypäivänä herättävät helposti polemiikkia etenkin sosiaalisessa mediassa. Fitnessaiheesta kirjoittavan bloggaajan on tiedostettava se, että todennäköisesti joku lukijoista on hänen kanssaan eri mieltä ja tulee myös ilmaisemaan sen kommenttikentässä. Korostamalla hyvinvoinnin ja terveyden omakohtaisuutta ja kokemuksellisuutta kritiikiltä putoaa pohja, sillä niitä on ulkopuolisen vaikea kyseenalaistaa.

Tämän diskurssin suhde tutkimustietoon on ristiriitainen: vaikka hyvinvointi ja terveys ymmärretään erityisesti kokemuksen kautta, niin omien valintojen tueksi on myös hyvä hankkia

tieteellistä tietoa, kunhan sen suodattaa omiin tarkoituksiinsa sopivaksi. Bloggaajat saattavat esimerkiksi vältellä gluteenin ja maitotuotteiden käyttöä (esim. Tolppanen 11.1.2016), vaikka ne kuuluvatkin valtion ravitsemussuositusten mukaiseen lautasmalliin. Toisaalta kuten tiedediskurssissa käy ilmi kirjoittajat voivat välillä vedota hyvinkin yksityiskohtaisiin urheiluravitsemuksellisiin suosituksiin. Omia ja vertaisryhmän kokemuksia pidetään tämän diskurssin yhteydessä kuitenkin luotettavampina kuin tutkittua tietoa etenkin silloin, kun nämä ovat ristiriidassa keskenään.

5.4 Tiedediskurssi

Tiedediskurssissa toteamusten perusteluna toimivat terveys- ja tiedeinstituutioiden tuottama tieto. Hyvinvointiin liittyvää tieteellistä tietoa tuottaa paljon myös fitnessteollisuus, ja ruumiintoimintojen kvantifointi onkin tullut viime vuosina yhä helpommaksi ja houkuttelevammaksi erilaisten kehonkoostumusmittausten ja aktiivisuusmittareiden tullessa kuluttajien ulottuville. Bloggaajat ovat erittäin kiinnostuneita oman ruumiinsa toiminnasta, ja kertovat saamistaan testituloksista blogiteksteissä varsin avoimesti:

”Eniten mua pelotti veren pitkäaikaissokerin mittaaminen, sekä maksa- ja munuaisarvot – alkukeväästä kun ei kiinnostanut kauheasti seurata mitä suuhunsa laittaa. Lisäksi mun maksa-arvot oli viime kesän kisadieetillä vähän kohonneet edellisestä mittauksesta.”
(Laitinen 15.4.2016.)

Tiedediskurssi on lähestulkoon vastakkainen omia kokemuksia korostavalle diskurssille, sillä siinä esitetään melko paljon yleispäteviä väittämiä ruumiin toiminnasta ja terveydestä. Tiedediskurssin puitteissa lääketieteellinen tieto meneekin ainakin osittain kokemustiedon edelle. Tässä diskurssissa ruumis piirtyy esiin eräänlaisena koneistona, vaikka tätä metaforaa ei aineistossa suoraan käytetäkään. Ruumiin konemaisuus korostuu kuitenkin rivien välissä esimerkiksi silloin, kun puhutaan ”toimivasta kropasta” (Laitinen 27.2.2016), joka tarvitsee tiettyjä aineita, kuluttaa niitä ja hyödyntää niitä ”rakennusaineikseen” (Rouhiainen 21.1.2016). Vitamiinit ja ravinteet ”vaikuttavat” tai ”tehoavat” ruumiissa erilaisilla tavoilla.

Tiedediskurssissa korostetaan riittävää energiansaantia aktiivisuuteen suhteutettuna. Tämä vuorovaikutussuhde on ruumiin toiminnan perusta, jota korostetaan teksteissä usein. Aktiivinen treenaaminen nostaa ravinnon ja energian tarvetta, kun taas matalan energian dieetit laittavat ruumiin ”säästöliekille” (Laitinen 27.2.2016). Ruumis näyttäytyy siis mekanismina, joka tarvitsee

säännöllisesti energiaa polttoaineekseen. Polttoainetta ei kuitenkaan tule nauttia liikaa. Tämä näkyy esimerkiksi painonhallintaan liittyvässä puheessa. Mikäli ruumis saa kulutukseen nähden liian paljon energiaa, johtaa se rasvan määrän kasvuun eli painon nousemiseen. Toinen yleisesti hyväksytty periaate on se, että lihasmassan kasvu helpottaa rasvanpolttoa (Rouhiainen 14.1.2016). Tällaiset yksinkertaiset kuvaukset ruumiin toiminnasta toistuvat tiedediskurssissa, ja ne liittyvät useimmiten hyvinvointiin, lihasten vahvistamiseen ja painonhallintaan. Etenkin painonhallinnasta puhuttaessa yksinkertaiset ja yleistetyt syy-seuraussuhteet korostuvat ja omakohtaisten kokemusten painoarvo laskee.

”Ilman ravintoa emme jaksakaan emmekä saavuta tuloksia, taas treeni rikkoo lihasta (mikrovauriot) joka johtaa kasvuun ja varsinkin jos treeni on progressiivista niin kehitystä tapahtuu. Lisäksi lepo ja palautuminen korjaa lihaksistoa, palauttaa lihaskireyksiä ja taas valmistaa meidät paremmin seuraaviin harjoituksiin (...)” (Tolppanen 10.3.2017)

Myös treenaamisesta voidaan puhua tieteelliseen sävyyn, ja aineistossa puhutaan esimerkiksi lihasten palautumisesta, lihaspaineista ja lihaserotuvuudesta. Treeni- ja kisatulokset hyödyntävät yksityiskohtaista ja tehokasta puhetapaa, ja teksteissä viliseekin erilaisia tilastoja, tarkkoja aikoja ja toistomääriä. Kuntoa voidaan nostaa ja treeniohjelmiä hioa tieteellisen tarkasti ja suunnitelmallisesti, ja sama pätee myös ruokavalioon.

Tässä diskurssissa käytetään paljon tieteellisiä termejä, kuten ”proteiini”, ”valkuaisaineet”, ”aminohapot”, ”lisäravinteet”, ”aineenvaihdunta”, ”antioksidantit” ja ”omega 6- ja 3-rasvahapot”. Toisinaan teksti menee hyvinkin pitkälle yksityiskohtaisiin ravintosuosituksiin. Myös sillä on väliä, milloin eri ravintoaineita nautitaan suhteessa treenisuorituksiin. Diskurssiin liittyy myös kuva-aineiston tasolla erilaisia taulukoita esimerkiksi ruoka-aineiden ravintosisällöistä. Toisinaan tiedediskurssissa käytetään fitnessalalle tyypillistä sanastoa, kuten ”makrojen täsmäkäyttö”, jolla viitataan proteiiniin, hiilihydraattien ja rasvan saantiin (Rouhiainen 12.1.2016). Kirjoittajat kertovat myös käynneistään ravintoterapeutilla (Hagelstam 12.1.2016) sekä hormonitasapainon mittauksessa (Rouhiainen 4.1.2016), ja jopa vatsan toiminnasta ja ummetuksesta kertominen on blogeissa hyväksyttävää. Tekstissä esiintyy myös lääketieteellisiä ilmaisuja, kuten ”hormonaalinen vaste” ja ”rasvaa polttavat hormonit” (Rouhiainen 5.2.2016).

”Mikä olisikaan parempi lähtötsekkauksen uuteen vuoteen, kun tarkistaa kehon hormonitasapaino. Jos kroppa ei toimi kunnolla, ei toimi aineenvaihdunta eikä rasvanpolttoa.” (Rouhiainen 4.1.2016)

Tieteellisessä diskurssissa ruumiista saatavaa tietoa ei koskaan voi olla liikaa, ja sitä olisi myös

osattava hyödyntää. Ruumiin toiminnassa on monia erilaisia syy-seuraussuhteita, joita yksilön on opittava ymmärtämään voidakseen treenata tehokkaasti ja tavoitteellisesti sekä elää terveellistä elämää. Ruumiiseen suhtaudutaan viileän analyttisesti, ja sen toimintoja eritellään jokseenkin erillisenä omasta itsestä. Ideaaliminäksi muodostuu tässä diskurssissa valveutunut tiedonkerääjä, joka sisäistää monimutkaiset syy-seuraussuhteet ja ravintoainetaulukot käyttääkseen niitä kuntonsa sekä hyvinvointinsa parantamiseen. Tällä tavalla diskurssi korostaakin vastuunkantoa omasta ruumiista, ja tämä vastuu voidaan kantaa keräämällä tietoa ja soveltamalla sitä omaan elämään.

6 Kuva-aineiston analyysi

Aineistooni valikoitui yhteensä 407 kuvaa, jotka on pääosin julkaistu vuoden 2016 alkupuoliskolla. Kuva-aineisto koostuu kaikista kuvista, jotka ovat esiintyneet diskurssianalyysiin valitsemisani postauksissa. Seuraavaksi kerron lyhyesti siitä, millaisia havaintoja suppeahko määrällinen sisällönanalyysi aineiston kuvista nosti esiin, minkä jälkeen analysoin tarkemmin muutamia valikoituja esimerkkikuvia.

6.1 Määrällinen sisällönanalyysi

Koska kuva-aineistoa kertyi huomattava määrä, olen jättänyt muutamia postauksia aineiston ulkopuolelle, mikäli niiden aiheet eivät ole varsinaisesti liittyneet tutkimusaiheeseeni (esimerkiksi shampoota mainostava postaus). Olen myös poistanut aineistossa kahteen kertaan esiintyvien kuvien tuplaversiot ja hajottanut joitakin kollaaseja laskemisen helpottamiseksi. Liikuntamuotoja laskiessani olen tehnyt jaottelun melko karkeasti, sillä aina kuvista ei voi päätellä sitä, minkä liikuntalajin yhteydessä kuvassa esiintyvää liikettä tehdään. Esimerkiksi jooga ja venyttely voivat sisältää samoja liikkeitä, joten olen yhdistänyt ne samaan kategoriaan. Kuva-aineisto on vuodenaikapainotteinen, koska suurin osa aineiston postauksista on julkaistu alkuvuodesta tai keväällä 2016. Tämä aiheuttaa sen, että aineistossa korostuvat sellaiset aiheet, joista fitnessbloggaajat kirjoittavat vuoden alkupuolella.

Aluksi erittelin aineistoa sen perusteella, millaista toimintaa kuvissa on (taulukko 1). Luokittelin koko kuva-aineiston seuraaviin kategorioihin: treenaaminen, kehonhuolto, istuminen, seisominen, syöminen ja juominen, polvillaan tai kyykyssä oleminen, ruuanlaitto, muu toiminta ja ei toimintaa. Merkittävä osa aineistosta (106 kuvaa) on esine- tai maisemakuvia, joissa ei ole toimintaa lainkaan. Tässä joukossa on paljon esimerkiksi ruokakuvia. Kuvissa, joissa henkilöitä on, yleisin toiminnan muoto on seisominen (111 kuvaa). Lisäksi 29 kuvassa istutaan. Treenaamista harrastetaan yhteensä 90 kuvassa ja kehonhuoltoa, esimerkiksi venyttelyä tai joogaa, 25 kuvassa. Aineiston kuvissa korostuu siis hieman enemmän istuminen ja seisominen (yhteensä 140 kuvaa) kuin varsinainen treenaaminen ja kehonhuolto (yhteensä 115 kuvaa). Seisomis- ja istumiskuvissakin ollaan usein liikuntatiloissa ja urheiluvaatteissa, mutta niissä ei kuitenkaan harrasteta liikuntaa. Osa istumis- ja seisomiskategorian kuvista on muotokuvamaisia, osa taas arkisen oloisia. Joukkoon mahtuu myös muutama (3 paria) ennen ja jälkeen -kuvapareja, joissa esitellään kuvissa esiintyvän henkilön ruumiin muutoksia.

Taulukko 1

Muuttuja: Toiminta

Seisominen	111
Ei toimintaa	106
Treenaaminen / urheilu	90
Muut	35
Istuminen	29
Kehonhuolto	25
Syöminen / juominen	4
Kyykistyminen / polvillaan oleminen	5
Ruuanlaitto	2
Yhteensä	407

Liikuntamuodoista (taulukko 2) suosituimpia aineistossa ovat erilaiset ruumiin omalla painolla tehtävät harjoitukset (53 kuvaa), vapaiden painojen nosto (16 kuvaa), sekä venyttely, jooga ja muu kehonhuolto (yhteensä 25 kuvaa). Joukkuelajit ja kiinteät kuntosalilaitteet puuttuvat aineistosta lähes kokonaan. Aineiston yleisimmät liikuntamuodot ovatkin ylivoimaisesti yksilölajeja, joissa oma keho toimii sekä suorituksen tekijänä että usein myös treenin vastuksena. Kehon omalla painolla treenaaminen korostaa ajatusta, jonka mukaan kaikki treenaamiseen tarvittava löytyy ihmisestä itsestään. Kehonpainotreeniä voi periaatteessa harrastaa missä vain ja milloin vain, joten sen väliin jättämiselle on vaikeaa keksiä syitä. Välineistä yleisimpiä ovat vapaat painot ja erilaiset kuminauhut ja putkirullat. Myös kehonhuolto ja jooga ovat hyvin yksilökeskeisiä liikuntamuotoja. Ne liittyvät pyrkimiseen kohti tasapainosta elämäntapaa, jossa tavoitteellinen treenaaminen sekä kehon huoltaminen ja lepuuttaminen ovat tasapainossa. Lähimmäs joukkueurheilua kuvissa pääsee CrossFit, joka on liikuntamuotona yhteisöllinen, mutta jossa korostetaan silti yksilösuorituksia ja ennätysten rikkomista. CrossFit sisältää sekä kehonpainotreeniä että välineillä tehtäviä harjoituksia, joten selkeyden vuoksi jaoin CrossFit-kuvat muihin kategorioihin. Muuta ryhmäliikuntaa kuva-aineistossa edustaa lähinnä saunajooga.

Taulukko 2

Muuttuja: Liikuntamuoto

Kehonpainotreeni	53
Kehonhuolto, jooga, venyttely	25
Vapaat painot	16
Välinetreeni	12
Muut	7
Kuntonyrkkeily	2
Yhteensä	115

Kuva-aineistossa esiintyvät ruumiit ovat dynaamisen lihaksikkaita ja rasvattomia. Myös muut kuvissa esiintyvät henkilöt kuin bloggaajat itse näyttävät olevan hyvässä kunnossa. Kuvissa esiintyvillä henkilöillä on lähes poikkeuksetta hyvin erottuvia lihaksia. Ainoa aineiston kuva, jossa näkyy lievää ylipainoa (tai ainakin ihonalaista rasvaa), on erään bloggaajan valmennusasiakkaan lähettämä ennen-kuva, jonka viereen asetellussa jälkeen-kuvassa rasvan määrä on jo huomattavasti vähentynyt ja asiakkaan olemus hoikistunut. On huomionarvoista, että tässä kuvaparissa ei näytetä henkilön kasvoja, vaan ainoastaan vatsan ja reisien alue. Kuvien henkilö jää siis kasvottomaksi ja tunnistamattomaksi, ja hän esiintyy kuvissa vain ”ongelma-alueidensa” kautta. Vaikka laihuudesta ja laihduttamisesta kirjoitetaan tekstiaineistossa pääosin kielteiseen sävyyn, näyttää lihavuus olevan kuva-aineistossa miltei täysin piilossa. Tästä poikkeuksen tekee kuva, jossa rasva on niin ikävä ongelma, että henkilön kasvot on täytynyt jättää kuvasta kokonaan pois.

6.2 Ruokakuvat

Ruoka ja juoma ovat kuva-aineistossa vahvasti läsnä, ja niitä on peräti 89 kuvaa eli 22 prosenttia koko aineistosta. Syömistä ja juomista näytetään ruokakuvien määrään nähden vähän. Aineistossa on kolme kuvaa, joissa henkilö urheilun yhteydessä juo pullosta vettä tai muuta urheilujuomaa. Kuvia, joissa henkilö istuu ruokalautasen äärellä lusikka kädessä, on vain yksi, ja luokittelin tämän kuvan syömiskuvaksi. Varsinaista ruuan suuhun laittamista aineistossa ei nähdä. Ruoka on blogeissa vahvasti läsnä, ja teksteissä korostetaan riittävien ravintoaineiden saantia sekä ruuan riittävää määrää. Syöminen kuitenkin puuttuu kuvista lähes kokonaan. Onkin huomionarvoista, että vaikka ruokavaliosta ja syömisestä kirjoitetaan paljon, itse syöminen toimintana jää kuva-aineistossa piiloon. Ruokia kuvataan lähinnä annoskuvina, joissa ruokalautanen tai ruuan raaka-aineet ovat pöydällä, joissakin tapauksissa nimeämättömän henkilön kädessä. Huomio kiinnittyy näissäkin kuvissa väistämättä ruokaan, ei itse syöjään.

Ruokakuvien luokittelu oli määrällisen analyysin kannalta hieman hankalaa, koska monissa kuvissa esiintyy useampia ruokatyyppisiä yhtä aikaa. Tämän vuoksi päädyin tekemään määrällisen erittelyn tässä kohtaa niin, että laskin *kuinka monessa* kuvassa mikään ruokatyyppi esiintyy. Tämän seurauksena ruokatyyppien määrä ylittää kuvien lukumäärän. Koska ruokatyyppien rajat ovat välillä tulkinnanvaraisia, on ruokakuvien määrällinen erittely lähinnä suuntaa antava. Vaikka eri ruokatyyppien laskeminen olikin hankalaa, voin erittelyn perusteella varmuudella todeta ainakin sen, mitä asioita kuvissa esiintyy usein ja mitkä ruuat jäävät kokonaan poissaoleviksi.

Suurin osa ruokakuvista esittää kotona tehtyjä välipaloja, aamiaisia ja pääruokia. Yleisin yksittäinen ruokatyyppi on smoothie (16 kuvaa), jonka jälkeen seuraavat hedelmät ja marjat (14 kuvaa) sekä proteiini- ja ravintolisät (11 kuvaa). Kasvispääruokia (10 kuvaa) oli aineistossa hieman enemmän kuin lihaa sisältäviä pääruokia (8 kuvaa). Vesi esiintyy 10 kuvassa. Vaikka suurin osa ruokakuvista näyttää kotona otetuilta (esim. samat astiat ja keittiön tasot toistuvat), muutaman kerran kuvissa vierailaan myös ravintolassa. Monien ruokavaliotaan tarkkailevien treenaajien suosimat muovirasiaeväät puuttuivat aineistosta kokonaan. Terveelliseksi miellettyjen ruoka-aineiden, kuten vihannesten ja hedelmien, kirjo on kuvissa melko laaja, eikä mikään yksittäinen ruoka-aine nouse tämän aineiston sisällä muita huomattavasti yleisimmäksi. Kasvisruoka painottuu aineistossa kokonaisuudessaan enemmän kuin liharuoka, mikä saattaa selittyä välipalojen ja aamiaisten suurella edustuksella. Lisäksi aineistossa esiintyy melko tasaväkisesti salaatteja, jogurtteja ja rahkoja, puuroja ja chia-puuroja, kasviskeittoja, (proteiini)pannukakkuja ja munakkaita sekä kahvia. Aineistoon sisältyy myös seitsemän ruoka-ainetaulukkoa, joissa esitetään kuvallisessa muodossa esimerkkejä tiettyjä ravintoaineita sisältävistä ruuista.

Aineiston ruokakuvissa poissaoleviksi jäivät valmisruuat, karkit, vaalea leipä, limonadit sekä alkoholi. Tämä tuntuu olevan linjassa bloggaajien markkinoimien ruokavalioiden kanssa. Makeita leivonnaisia esiintyy aineistossa muutamia, mutta ne on leivottu useimmiten itse erityisillä terveysresepteillä. Valmiina ostettavia makeisia edustavat neljässä samasta tilaisuudesta otetussa kuvassa suklaakonvehdit, jotka on asetettu esille yritys yhteistyönä järjestetyllä bloggaajien mainosbrunnilla. Alkoholia kuva-aineistossa ei juuri nautita, mutta yhdessä ennen ja jälkeen -kuvaparin ennen-kuvassa bloggaaja näytetään vuosia aikaisemmin istumassa siideripullo kädessä. Sen viereen nostetussa jälkeen-kuvassa bloggaaja poseeraa huomattavasti hoikemman näköisenä kasvot ja keskivartalon näyttävässä omakuvassa. Kuva-aineiston tasolla alkoholi liitetään siis menneisyyteen ja epäterveellisiin elämäntapoihin.

6.3 Esimerkkikuvien laadullinen analyysi

Seuraavaksi analysoin tarkemmin muutamia kuvia, jotka olen sisällönanalyysin avulla poiminut aineistosta (liite 2). Vaikka kaikkia aineistossani esiintyviä kuvatyyppejä ja -tyylejä en pysty tämän tutkimuksen laajuudessa analysoimaan, pyrin silti valitsemaan tarkempaan analyysiin monipuolisesti erilaisia kuvatyyppejä. Sisällönanalyysin avulla sain selville esimerkiksi sen, millaista toimintaa kuvissa useimmiten on, mitä liikuntalajeja niissä harrastetaan ja mitä ruokia on nostettu kuvissa esiin. Poimin analyysiin sellaisia kuvatyyppejä, jotka esiintyvät aineistossani usein tai erityisen harvoin. Aloitan analyysin pelkästä kuvasta, ja sen jälkeen pohdin tekstin ja kuvan suhdetta kyseisen postauksen tasolla.

6.3.1 Kuva 1: Jumppasalilla pohdiskelua

Tarkastelen kuvaa (liite 2, kuva 1) aluksi irrallisena kontekstistään. Kuvan henkilö seisoo paino toisella jalalla ja toinen jalka rennosti taakse päin laatikkoa vasten nojaten, mahdollisesti etureittäen kevyesti venytellen. Hän pitää kädellään kiinni ylös nostetun jalan kengästä. Nainen nojaa kevyesti koko seinän kokoiseen peiliin, josta myös hänen ruumiinsa ja laatikko heijastuvat. Kuvan henkilön vartalon ja peilikuvan rintamalinjat osoittavat kuvassa hieman vasemmalle, mutta hän katsoo tarkkaavaisena oloisena kuvaajasta oikealle kuvan ulkopuolelle. Eri suuntiin suuntautuvasta asennosta, perspektiivistä ja peilin pystylinjoista syntyy kuvaan jokseenkin dynaaminen vaikutelma, vaikka kuvan tapahtumat ovat melko staattiset. Kuva on otettu joko silmien tasolta tai hieman alemmalla, mikä saa kuvan henkilön näyttämään melko tasavertaiselta katsojaan nähden (Kress ja Van Leeuwen 1996, 146).

Kressin ja Van Leeuwenin (1996) mukaan henkilökuvan rajauksella voi luoda joko sosiaalisesti läheisen tai etäisen suhteen kuvassa esiintyvän henkilön ja kuvan katsojan välille. Tämä johtuu heidän mukaansa siitä, että kuvia tulkitaan samaan tapaan kuin muitakin sosiaalisia tilanteita näköaistin avulla: vain läheisimmät ihmiset tulevat lähelle, kun taas ventovieraat nähdään usein kauempaa. (Emt. 131–132.) Kuvan katsojan ja kuvassa esiintyvien henkilöiden välille syntyy sosiaalinen suhde, joka jäljittelee sosiaalisen ympäristön sääntöjä. Esimerkiksi katsekontakti kameraan tulkitaan usein katseeksi kohti kuvan katsojaa. Katse kutsuu katsojaa sosiaaliseen kanssakäymiseen kuvattavan henkilön kanssa. Kuvissa, joissa katsekontaktia ei ole, kuvan katsojaa kutsutaan ikään kuin näkymättömäksi tarkkailijaksi, joka kohdetta häiritsemättä katselee tapahtumia ulkopuolelta. (Kress ja Van Leeuwen 1996, 121–124.) Tässä tapauksessa kuvan henkilön ja katsojan välille ei muodostu yhteyttä katseen tai ruumiinkielen avulla. Henkilö näytetään kokonaan,

joten kuva sijoittuu sosiaaliselta etäisyydeltään keskivaiheille, ja tämän vuoksi henkilö on yhtä aikaa läheinen mutta myös etäinen. Kuva on rajattu melko tiukasti kokovartalokuvaksi niin, että tausta jää viitteelliseksi.

Naisella on yllään kirkkaanvihreät Nike-merkkiset treenitossut, jumppatrikoot sekä urheilullinen toppi, jossa on pystysuunnassa teksti: ”Beat the Odds – X-Challenge – workout of the day”. Tekstit ovat vaikeasti luettavissa, koska ne näkyvät lähinnä peilikuvan heijastuksessa väärin päin. Mustan ja vihreän sävyjä yhdistelevä asu erottuu selkeästi kontrastissa oranssia seinää, vaaleaa parkettia ja vaaleaa vanerilaatikkoa vasten. Naisen vaaleat hiukset on sidottu ranskanletille, joka vetää hiukset pois kasvoilta kohti takaraivoa. Peilistä heijastuu oranssi seinä ja lattia on parkettia, mikä antaa vaikutelman jumppa- tai kuntosalitiloista. Myös vanerinen laatikko naisen takana viittaa liikuntatiloihin. Henkilön käytännöllinen asu ja kampauss sekä värien kontrasti taustaan nähden luovat kuvaan dynaamisen vaikutelman.

Kun kuvaa tarkastellaan tekstin yhteydessä, selviää, että kyseessä on kuvitus postaukseen otsikolla ”Treeniviikko fiiliksen mukaan” (Rouhiainen 16.1.2016). Postauksessa käsitellään treeni- ja hyvinvointimotivaatiota, ja bloggaaja Rouhiainen jakaa siinä myös listan viikon aikana suorittamistaan liikuntakerroista. Postauksessa on kaksi muutakin kuvaa, jotka sijoittuvat samaan tilaan ja vaatteiden perusteella samaan kuvaustilanteeseen kuin analysoitava kuva: toisessa bloggaaja istuu lattialla venyttelemässä ja toisessa hän istuu vanerilaatikolla. Kuvassa muodostuu vaikutelma katsojaan nähden melko tasavertaisesta henkilöstä, ja katsojaa ja kuvan henkilöä voisi yhdistää vaikkapa samalla ryhmäliikuntatunnilla käyminen. Silti henkilö jää etäiseksi varsinkin katsekontaktin puutteen takia.

Kuvien ja tekstin yhdistelmästä välittyy vaikutelma, että bloggaaja on niissä juuri aloittelemassa tai päättämässä treeniä ja mahdollisesti pohtii tekstissä käsittelemiään asioita motivaation merkityksestä. Kuva-alasta suuren osan vievän ja henkilön kuvaa toistavan peilin voi tulkita symboloivan itsensä reflektoimista. Vaikka kuvan henkilö ei katsokaan itseään peilistä, hän käyttää sitä tasapainon ylläpitämiseen yhdellä jalalla seisoessaan. Katse on suunnattu pois päin peilistä, ja henkilö näyttää kohdistaneen katseensa johonkin kuva-alan ulkopuolella olevaan asiaan. Henkilö on yhtä aikaa rento, mutta tarkkaavainen: sivulle tarkentunut katse luo vaikutelman tarkkaavaisuudesta. Peilin, asennon ja katseen vuorovaikutuksesta syntyy vaikutelma siitä, että itsereflektion kautta ihminen voi löytää tasapainon ja ponnistaa kohti ulkomaailman tuomia haasteita.

6.3.2 Kuva 2: Auringossa paistatteleva bloggaaja

Toinen seisomiskategorian kuvista (liite 2, kuva 2) esittää nuorta naista, joka seisoo mukulakivisellä jalkakäytävällä auringonpaisteessa. Hänelläkin on yllään urheiluvaatteet: mustat lenkkikengät, vaaleankeltaiset trikoot ja urheiluliivityylinen pieni toppi. Leggingsit on koristeltu suurehkoilla numerosarjoilla ja H&M-vaatemerkin logolla. Kuvan tausta on melko pelkistetty, ja mukulakivien lisäksi siinä näkyy keltainen vanhan kivitalon seinä sekä osa ikkunasta, jossa on harmaat luukut. Kirkkaassa valossa hohtavat keltaisen ja harmaan sävyt vievät ajatukset kohti kesää. Henkilön olemus on rento, ja aurinkolasit sekä vapaana hulmuava pitkä tukka korostavat rentoa vaikutelmaa. Hän on kevyessä liikkeessä ja aurinkolaseista huolimatta näyttäisi katsovan suoraan kohti kameraa hymyillen maltillisesti. Ruumiin asento on vino: henkilön pää ja yläruumis ovat kallistuneet hieman oikealle hänen haroessaan hiuksiaan oikealla kädellä. Auringon vasemmalta viistosti tulevat säteet piirtävät pehmeästi esiin paljaahkon yläruumiin lihakset. Kuvassa tuntuukin tiivistyvän paljon ihannoitu ”kesäkunto”, johon monilla on tapana haikailla ennen rantakautta.

Tämä kuva eroaa edellisestä seisomiskuvasta ensinnäkin siinä, että tässä kuvattava näyttää katsovan suoraan kameraan. Kress ja Van Leeuwen (1996, 122) kutsuvat tällaisia kuvia ”demand”-kuviksi, joissa kuvien henkilöt vaativat katsojalta asettumista jonkinlaiseen sosiaaliseen suhteeseen kanssaan. Kuvan muista elementeistä, kuten henkilön ilmeestä, voi päätellä, millainen tämä sosiaalinen suhde mahdollisesti voisi olla (emt.). Tässä kuvassa henkilön rento olemus ja hymy näyttäisivät kutsuvan katsojaa ystävälliseen kanssakäymiseen ja samastumiseen leppoisan kesäpäivän kävelyretkeen. Katsojan ja kuvattavan välille rakentuukin melko tasavertainen suhde, minkä voi tulkita korostavan heidän kuulumistaan samaan ryhmään.

Urheilu on tässä kuvassa mukana vain viitteellisesti vaatteiden ja henkilön ruumiinmuodon välityksellä. Henkilön treenivaatteet eivät täysin tunnu istuvan kuvaustilanteeseen, mikä tekee kuvasta rakennetun oloisen. Toisaalta kuva toimii myös esimerkkinä siitä, että urheilullisuus on elämässä mukana myös vapaa-ajalla. Kuva on otettu alakulmasta, mikä on omiaan rakentamaan kuvan henkilöstä vahvan oloisen (Jewitt ja Oyama 2001, 135). Vaikka kuvakulman valinta voi potentiaalisesti luoda henkilöstä vahvuuden tai heikkouden vaikutelman, eivät merkitykset aina muodostu kuvissa näin yksioikoisesti (emt.). Muita tulkintaan vaikuttavia muuttujia ovat esimerkiksi henkilön ilme ja asento. Tässä kuvassa vahvaa vaikutelmaa tuntuu rikkovan henkilön vino asento, toiselle jalalle siirtynyt painopiste sekä hiusten hipominen. Asento sekä taustan vinot linjat tuovat kuvaan myös liikettä.

Kun kuvaa tarkastelee tekstin yhteydessä, käy ilmi, kyseisessä postauksessa bloggaaja Hagelstam kirjoittaa tavoitteista, henkilökohtaisista voitoista, motivaatiosta sekä kisoista otsikolla ”H&M – For every victory – arvonta” (Hagelstam 17.7.2016). Vaikeiden treenien läpi puskeminen tuottaa bloggaajan mukaan tulosta tulevaisuudessa (emt.). Postauksessa muodostuukin ristiriita kuvien ja tekstin välille. Sisältöyhteistyö H&M-vaateketjun kanssa on tuottanut kokonaisuuden, jossa tekstin tasolla käsitellään kovaa treenaamista ja itsensä voittamista, mutta kuvien tasolla ollaan rennoissa kesätunnelmissa. Kun kuvassa ei ole muuta toimintaa kuin seisominen tai istuminen, tärkeiksi huomion kohteiksi nousevat vaatteet ja henkilön ulkoinen olemus ylipäättään. Tämä tekstin ja kuvan välinen ristiriita on läsnä myös monissa muissa aineiston postauksissa.

Tämä kuvatyyppi sijoittui määrällisessä analyysissä kategoriaan ”seisominen”, sillä siinä ei seisomisen lisäksi tapahdu mitään merkittävää toimintaa. Seisomiskuvia oli aineistossa yllättävän paljon, ja seisominen nousikin tässä aineistossa yleisimmäksi toiminnan muodoksi treenaamisen ja urheilun ohitse. Monille seisomiskuvista on yhteistä se, että bloggaaja on niissä urheiluun sopivissa vaatteissa ja tilassa, treenivälineitä ympärillään. Seisomiskuvissa ei silti tapahdu varsinaisesti mitään. Kuvat ovat eräänlaisia muotokuvia, joissa bloggaajan ulkoinen olemus urheiluvaatteineen ja niihin kuuluvine logoineen näyttää nousevan tärkeämmäksi kuin varsinaisen liikunnan esittäminen. Nähdäkseni kuvissa voi nähdä kaikuja muotokuvien esittämistavoista: kun tila ja tekeminen ovat pelkistettyjä, huomio kääntyy henkilön olemukseen. Fitnessblogien aiheen vuoksi tärkeäksi nousee henkilön ruumiinrakenne, jota kuvien kautta on sallitumpaa tarkastella pidempään kuin arjen sosiaalisissa tilanteissa. Henkilöt näyttävät tervehenkisiltä, lihaksikkailta, hoikilta ja kykeneviltä – kaikki ominaisuuksia, jotka viittaavat urheilulliseen ammattiin ja elämäntapaan. Kuvissa seisovat henkilöt siis tavallaan esittävät sitä, millaisen ruumiin voi saada noudattamalla sellaista elämäntapaa, joka fitnessblogien aiheena on. Kuvat myös kutsuvat katsojaa liittymään tähän tervehenkiseen joukkoon, sillä ne on usein otettu sellaisista kuvakulmista ja asennoista, jotka korostavat katsojan ja kuvassa olevan henkilön tasavertaisuutta. Tätä korostaa myös fitnessblogien lajityypin mukanaan kantama tieto: bloggaajat ovat ennen kaikkea ”tavallisia ihmisiä”, ja blogin voi perustaa kuka vain. Tasavertaisuuden voi tulkita korostavan sitä mahdollisuutta, että myös lukijat voivat fitnesselämäntapaa noudattamalla saada samanlaisen ruumiin kuin blogien kirjoittajilla on. Tässä kohtaa blogien kuvasto liukuu lähelle mainoskuvastoa, joiden katsominen on Croninin (2000, 275) mukaan samaan aikaan kulutusta ja oman identiteetin työstämistä.

6.3.3 Kuva 3: Reipas treeni ulkosalla

Liikuntamuodoista aineistossa ylivoimaisesti yleisimmäksi nousi kehonpainotreeni, jossa sananmukaisesti käytetään vastuksena oman ruumiin painoa. Kehonpainotreeniä on monenlaista, ja sitä voi harrastaa missä vain sekä apuvälineillä että ilman, mikä tekee siitä matalan kynnyksen liikuntamuodon. Seuraavaksi analysoinkin kuvaa (liite 2, kuva 3), jossa liikuntaa harrastetaan lähes minimalistisissa puitteissa: ilman kalliita välineitä, ilman kuntosalijäsenyyksiä tai liikunnanohjaajia, raikkaassa ulkoilmassa.

Kolmannessa kuvassa henkilö on kiivennyt ulkoliikuntapaikan puolapuille ja roikkuu niistä jalkojensa varassa. Puola polvitaiveessaan hän nostaa yläruumistaan ylöspäin vatsalihaksiaan rutistaen. Naisen kädet ovat pään sivuilla, ja hän näyttää olevan puolivälissä matkaa alhaalta ylös kohti jalkojaan, yläruumis vaakatasossa. Hänellä on yllään mustat minishortsit, mustasinikuvioiset lenkkitosut, sininen treenitoppi ja aurinkolasit. Hiukset ovat poninhännällä, joka heilahtaa pirteästi liikkeen mukana. Taustalla näkyy hiekkaista maata, lasten keinut ja kiipeilyteline sekä kauempana keväisiä puita ja kerrostaloja. Nainen näkyy kuvassa kokonaan, ja hän sijoittuu kuvassa keskeltä hieman oikealle. Kuva-alan oikean puolen täyttävät puolapuut sekä auringon luomat terävät varjot. Puolapuiden, varjojen, henkilön ruumiinosien ja taustan linjojen yhdistelmä muodostaa hieman rauhattoman kokonaisuuden.

Kuva ei vaikuta ammattimaisesti rakennetulta, vaan pikemminkin kotoisalta älypuhelinotokselta. Vaikutelmaa korostaa rauhattoman taustan lisäksi se, että kuvassa näkyvä henkilö ei näy täysin tarkkana, vaan tarkennus on osunut hänen takanaan häämöttävään maahan. Kuva on otettu kutakuinkin seisomakorkeudelta, mikä myös viittaa kuvaajaan, joka ei ammattilaisten tapaan ole etsinyt erilaisia kuvakulmia kyykistelemällä tai kurottelemalla korkeammalle. Kuvaustilanteen rakentuneisuus häivytetään käyttämällä realistisen kuvaperinteen ilmaisukeinoja, jotka vaikuttavat tyyllittelemättömiltä, mutta jotka ovat aina muotoutuneet historiallisesti (Kress ja Van Leeuwen 1996, 163; 168). Kuvan viimeistelemättömyys liittyy sen jokapäiväiseen kuvavirtaan, jota ihmiset puhelimiensa kameroilla tuottavat sen kummemmin asettelematta ja todellisuutta kaunistelematta. Koska sosiaalinen ympäristö sekä tietynä aikana normaaliksi ja luotettavaksi mielletty teknologia (tässä tapauksessa älypuhelin) vaikuttavat kuvien totuudellisuuden arviointiin (Kress ja Van Leeuwen 1996, 163), voi olettaa, että tämän kuvan totuudellisuusarvo on korkea.

Kun kuvaa tarkastelee tekstin yhteydessä, käy ilmi, että kyseisessä postauksessa bloggaaja Tolppanen kannustaa lukijoita kokeilemaan ulkoliikuntapaikkoja varten kehittämäänsä

treeniohjelmaa: ”Frendit tai puoliso mukaan ja nyt kaikki ulos treenaamaan” (Tolppanen 9.5.2016). Teksti kutsuu siis lukijaa varsin konkreettisella tasolla liittymään tervehenkiseen joukkoon. Postauksessa on lueteltu erilaisia liikesarjoja ja toistomääriä, ja kuvat toimivat visuaalisena ohjeistuksena siitä, miltä liikkeiden tulisi näyttää. Tämä on kuvien ilmimerkityksen taso. Nähdäkseni tervehenkisyyden mukaansatempaava viesti välittyy kuvista myös ilman tekstin avustusta. Kuvia voi tarkastella sen perusteella, millaiseen kuvitteelliseen suhteeseen tai asemaan ne katsojaa houkuttelevat (Kress ja Van Leeuwen 1996, 130–132). Kuvien avulla tuntemattomatkin ihmiset voivat näyttäytyä katsojalle kuin ystävä (emt.). Kyseisen kuvan tyylivalinnat korostavat katsojan ja kuvassa esitetyn henkilön tasavertaisuutta: kuka tahansa voisi näpsäistä samanlaisen kuvan pysähtyessään lenkkipolkunsa varrella ulkoliikuntapaikalle. Toisaalta kuvassa esiintyy dynaamisen voimakas nainen, joka suorittaa raskasta liikesarjaa tavalla, joka ei heikompiuntoiselta helposti onnistuisi. Tämän voi tulkita merkiksi erityisyksilöstä, joka ei tyydy pelkkään ulkoiluun vaan tarttuu reippaasti toimeen aina liikuntamahdollisuuden ilmaantuessa. Samaan aikaan erityisyksilöksi ja tasavertaiseksi kuvattu henkilö tuntuu kutsuvan myös katsojaa aktiiviseen elämäntapaan. Kuva välittääkin positiivisen energistä ja päättäväistä tunnelmaa.

Kehonpainotreeni on myös vertauskuvallisesti taistelua oman ruumiin rajoituksia vastaan. Tämä on keskeinen teema myöhemmin analysoimassani suoritusdiskurssissa, jossa yksilön menestyksen tiellä ovat lähinnä itse itselle asetetut rajoitteet ja ennakkoluulot. Kehonpainotreenissä tiivistyykin individualistinen itsensä voittaminen hyvin konkreettisella tavalla, kun keho itse toimii sekä vastuksena että suorituksen tekijänä. Treenaamalla itse aiheutetun kivun voittaminen ulkoistaa ruumiin itsestä erilliseksi kokonaisuudeksi, jota mieli voi hallita (Bladh 2015, 15). Näin ollen itseään hallitseva treenaava yksilö rakentaa ja hallitsee itseään omilla ehdoillaan (emt.). Tämä voikin olla yksi syy siihen, miksi kehonpainotreeniä esittävät kuvat ovat aineistossa niin vahvasti edustettuina. Oman ruumiinsa painoa vastaan taisteleva yksilö sisältää itse kaiken, mitä urheiluun tarvitsee.

6.3.4 Kuva 4: Tankkaushetki treenin lomassa

Ruokakuvien joukosta valitsin analyysiin poikkeuksellisesti kuvan (liite 2, kuva 4), jollainen aineistossa esiintyy harvoin. Tiettyjen asioiden poissaolo ja piiloon jääminen ovat sisällönanalyysissä huomionarvoisia tuloksia. Kuten aiemmin totesin, aineistossa ei näytetä yhdessäkään kuvassa ruuan suuhun laittamista, vaan syöminen toimintana jää kokonaan piiloon. Juomista sen sijaan tapahtuu kolmessa kuvassa, ja juominen liitetään jokaisessa niistä liikuntaan

paikan, vaatetuksen ja muun esineistön avulla.

Analysoimani kuva on mustavalkoinen ja se sijoittuu CrossFit-salille. Kuvan keskellä seisoo nainen, joka on nostanut vesipullon korkealle eteensä ja juo siitä. Rajaus on leveä vaakakuva, ja naisen pystysuorana seisova ruumis katkaisee kuvan keskeltä kahtia. Hän seisoo sivuttain kameraan nähden, eikä hänen kasvojaan näy selvästi. Kuva on otettu laajakulmaisella linssillä lattian tasosta, minkä vuoksi tilan katto muodostaa suuren osan kuva-alan taustasta. Katossa risteilee ilmastointiputkia sekä loisteputkivaloja, ja niiden edessä kohoaa leuanvetotankoja sekä muita liikuntavälineitä. Lisäksi kuva-alassa näkyy kahvakuulia ja taka-alalla jonkinlainen t-paitojen myyntipiste. Loisteputkien valo aiheuttaa kuvaan viistoon kulkevia, utuisia heijastusraitoja. Kuvassa on voimakas syvyytsvaikutelma, ja se olisi melko rauhaton, elleivät kuvan henkilön ruumiin linjat tasapainottaisi sitä.

Kuvaan rakentuu vaikutelma, että se on otettu kuvattavan huomaamatta ja ohimennen, kenties treenin lomassa pidetyn juomatauon aikana. Henkilöllä on päällään urheilulliset vaatteet, mutta kuvasta ei käy selväksi, millaista liikuntasuoritusta hän on ollut tekemässä. Hän näyttää keskittyvän täysin veden juomiseen, ja on mahdollista, että hän on salilla yksin. Katsojakin jää tässä kuvassa ulkopuoliseksi tarkkailijaksi, joka ei pääse kovin läheiselle sosiaaliselle etäisyydelle kuvan henkilön kanssa (Kress ja Van Leeuwen 1996, 124). Tämä johtuu esimerkiksi siitä, että henkilön kasvot eivät näy selvästi eikä hän näytä ottavan minkäänlaista kontaktia katsojaan. Hänet on myös kuvattu parin metrin etäisyydeltä, mikä on tyypillisesti etäisyys, jolta tarkkailemme vieraita ihmisiä (Kress ja Van Leeuwen 1996, 130). Voimakas alakulma saa henkilön näyttämään pitkältä ja voimakkaalta (emt., 146) sekä korostaa tämän jämäkkää ruumiinrakennetta.

Kuvan leveä vaakarajaus muistuttaa elokuvissa käytettyä kuvasuhdetta, ja kyseessä voisikin olla pysäytyskuva mustavalkoisesta elokuvasta tai videosta. Kressin ja Van Leeuwenin (1996, 163) mukaan myös kuvien värikylläisyys vaikuttaa siihen, miten niiden totuudellisuutta arvioidaan. Mustavalkoinen kuva poikkeaa selvästi siitä, mitä ihmissilmä näkee, ja on omiaan luomaan epätodellista tunnelmaa. Värien poissaolon voi tulkita myös tunteiden poissaoloksi, ja kuvasta välittyikin jokseenkin utilitaristinen vaikutelma: kovan treenin yhteydessä täytyy välillä tankata vettä. Viileää vaikutelmaa korostaa se, että kuvassa on lähinnä kovia pintoja, kuten metallinhohtoisia putkia ja tankoja, tiiliseinäjä ja lattia ilman mattoa. Henkilön ruumis ikään kuin asettuu osaksi taustalla näkyviä putkistoja, ja katsoja voi miltei kuvitella, miten vesi kulkee ruumiin koneistossa.

Kuva on julkaistu *Steffit*-blogin postauksessa otsikolla Ruokafilosofiaa ja suoraa asiaa laihdutusmenetelmistä (Hagelstam 12.1.2016). Tekstissä Hagelstam kertoo kärsineensä huonosta ruokahalusta ja käyneensä ravitsemusterapeutin vastaanotolla. Sen jälkeen kirjoittaja alkaa otsikon mukaisesti ruotia ruokavaliota koskevia ajatuksiaan. Yksi tekstin teemoista on laihdutuskuurien kritiikki. Vaikka tekstissä suhtaudutaan dieetteihin ja laihdutuslääkkeisiin kielteisesti, varsinainen painonpudotus on silti ilmeisen haluttavaa, ja bloggaaja jakaakin postauksessa omia laihdutusvinkkejään. Kuvissa on esimerkkejä terveellisestä ruokavaliosta: vettä, smoothieita ja proteiinipatukoita. Kolmessa kuvassa on toimintaa: aurinkoinen yläviitosen heitto rannalla, veden juominen salilla sekä kalliokiipeilyä. Yhdessä kuvassa sana ”dieting” on ympyröity punaisella kieltomerkillä. Kuvat siis tuovat esiin hyvinä pidettyjä ruoka-aineita sekä aktiivista, liikunnallista elämää. Ne toimivat esimerkinomaisina kurkistuksina elämäntapoihin, joista tekstissä kirjoitetaan yleisemmällä tasolla. Analysoimani juomiskuva edustaakin tekstissä terveellisiä elämäntapoja yleensä, eikä niinkään mitään yksittäistä hetkeä bloggaajan elämässä.

Länsimaisessa kulttuurissa ruokaan liitetään paljon kielteisiä piirteitä, kuten vääränlaisen ruuan saastuttavuus ja vaarallisuus. Ruokaa on saatavilla jatkuvasti, minkä seurauksena syömisen säännöstelystä ja terveellisen ruokavalion noudattamisesta on tullut hyveitä. Ruokailutottumukset myös jakavat ihmisiä eettis-sosiaalisiin ryhmiin. (Kinnunen 2001, 117.) Naisten ruokahalua on pitkään pidetty jonkinlaisena tabuna, ja naisen syöminen on nähty yksityisenä tapahtumana ja hallitsemattomien impulssien vietävissä olevana (Bordo 1993, 130). Naisiin ja ruokaan liitettyjä stereotyyppioita ovat lohtusyöminen ja himot sekä toisaalta ainainen laihduttaminen. Tämän vuoksi ei ole kovin yllättävää, että bloggaajat eivät juuri julkaise itsestään kuvia, joissa he syövät. Vesi sen sijaan on ravintoa, joka ei sisällä lainkaan kaloreita tai muitakaan ylimääräisiä ainesosia, mikä tekee siitä varsin ristiriidattoman ruoka-aineen. Veden juominen ja vesipullon mukana kuljettaminen on myös tervehenkisestä elämäntavasta ulkopuolisille viestivä merkki. Veden riittävästä saannista on erilaisia suosituksia, mutta sen tärkeydestä tai haitallisuudesta ihmisruumiille ei ole kiistelty samaan tapaan kuin monien muiden ruoka-aineiden kohdalla. Tässä kuvassa vedellä on selkeä funktio, sillä se toimii treenin mahdollistajana: vettä tankataan tunteettomasti ja käytännöllisesti treenin keskellä.

7 Tavoitteellista ja tasapainoista elämää

Tässä luvussa jatkan diskurssianalyysissä esiin nousseiden teemojen käsittelemistä, ja tuon esiin niiden yhtäläisyyksiä aiemman tutkimuksen kanssa. Teorian avulla pyrin suhteuttamaan löydökseni osaksi laajempia yhteiskunnallisia keskusteluita. Lisäksi pohdin, miten diskurssit asemoituvat toisiinsa nähden sekä sitä, millaisia eroja ja yhtäläisyyksiä teksti- ja kuva-aineistojen analyysissä on noussut esiin eri esittämismuotojen välillä.

7.1 Individualistiset ruumisprojektit

Ruumis on kokonaisuus, joka on jatkuvassa muutoksessa, sekä projekti, joka vaatii väsymätöntä työskentelyä sille asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Ruumisprojektissa ruumiista tulee muovailtava kokonaisuus, johon voi vaikuttaa kovalla työllä ja jatkuvalla valppaudella. Yksilöt voivat olla jatkuvasti huolissaan oman ruumiinsa muutosten hallitsemisesta, ruumiin ylläpidosta sekä ulkonäöstä. Ruumisprojekteihin on hyväksyttävää käyttää paljonkin aikaa ja resursseja. (Shilling 2003 4–5.) Ruumisprojektit ovat vahvasti läsnä niissä aineistoni teksteissä, joissa hyödynnetään suoritusdiskurssia, jossa ruumiista koulitaan kovan työn avulla jatkuvasti voimakkaampaa ja tehokkaampaa koneistoa, joka kykenee jatkuvasti suurempiin suorituksiin. Ruumisprojektit ovat läsnä myös tasapainodiskurssissa, joskin vähemmän ankaralla tavalla. Tasapainon löytäminen elämäntavoissa on sekin eräänlainen ruumisprojekti. Jatkuva muutos- ja kehityspaine kohdistuu sekä ruumiiseen että mieleen. Kinnusen (2001, 235) mukaan nykyään onkin tavallista ajatella, että yksilön tulisi jatkuvasti kehittää niin ruumiillisia, tiedollisia kuin taidollisiakin resurssejaan. Henkilökohtaisen kapasiteetin vajaakäytön nähdään olevan moraalisesti arveluttavaa (emt.).

Ruumista ei siis aineistossani nähdä annettuna, vaan sen eteen on tehtävä työtä ja se on luotava elämän mittaisen projektin myötä (vrt. Kinnunen 2001, 241). Sekä suoritus- että tasapainodiskurssissa ruumis on päättäväisen yksilön muovailtavissa oman tahtonsa mukaan. Suoritusdiskurssi kannustaa panostamaan ruumisprojekteihin, joiden päämääränä on lihaksikas ja kyvykäs ruumis. Tasapainodiskurssissa taas projektin tavoitteena on kokonaisvaltainen hyvinvointi. Voimakas ja tehokas ruumis on ruumiillista pääomaa (Lahikainen ja Harni 2016), jonka arvoa voi kohottaa noudattamalla terveellistä ruokavaliota ja harjoittamalla lihaksiaan yhä uudelleen ja uudelleen. Treenaaminen ja terveelliset elämäntavat ovat kuin investointeja, jotka tulevaisuudessa

tuottavat voittoa esimerkiksi menestyksenä ja itsevarmuutena muilla elämän osa-alueilla (Lahikainen ja Harni 2016, 33–34; Shilling 2003, 5–6). Tällainen tulevaisuuteen suuntautuva suhtautuminen ruumiiseen projektina on selvästi nähtävissä aineistoni teksteissä.

Ruumisprojekteista puhuttaessa mielen tulee pyrkiä ruumiin valtiaaksi, ja suurimmat esteet ruumiillisen kehityksen tiellä löytyvät yksilön oman mielen sisältä. Henkinen kehittyminen näyttää ainakin suoritusdiskurssissa tarkoittavan sitä, että ihminen saa motivoitua itseään yhä parempiin suorituksiin ja kurinalaisempaan elämään. Myös Kinnusen (2001, 226–227) haastattelemien kehonrakentajien mukaan kuntosaliharjoittelulla voi lihasten lisäksi kasvattaa myös henkistä hyvinvointia ja luonteen lujutta. Samanlainen usko ruumiin harjoittamisen koko elämän laatua parantaviin vaikutuksiin löytyy myös fitnessblogien suoritusdiskurssista. Vaikka ruumis ja mieli nähdään toisistaan erillisinä, niiden välillä näkyy kuitenkin olevan yhteys.

Ruumiillisen ja henkisen kehityksen mahdollisuudet ovat suoritusdiskurssissa rajattomat, sillä aina löytyy jokin asia elämässä, jota voi parantaa, oli se sitten riittävä unen taikka proteiinin saanti tai ruuansulatuselimistön toiminnan parantaminen. Täydellinen ruumis kuitenkin pakenee aina tavoittelijaansa (esim. Johansson 2007, 140–141). Suoritusdiskurssi korostaa jatkuvaa muutosta, jolla ei näy olevan päätepistettä. Vanhojen tavoitteiden tilalle tulee aina uusia, entistä kunnianhimoisempia tavoitteita. Elämä ilman tavoitteita rakentuu siis tyhjäksi ja merkityksettömäksi. Suorituskeskeinen puhetapa rakentaa kuvaa melko kovasta todellisuudesta, jossa pärjätäkseen yksilön on pyrittävä jatkuvasti kehittämään itseään. Suoritusdiskurssi korostaa yksilön suorituksen mittaamista nimenomaan omia suorituksia rikkoen. Yksilö siis kilpailee itse itseään vastaan.

Individualisoituneessa kulttuurissa työmarkkinoiden, koulutuksen ja menestyksen markkinoilla pärjäävät ne, jotka keskittävät huomionsa oman yksilösuorituksensa parantamiseen, ja menestymisen katsotaankin riippuvan ensisijaisesti yksilöstä itsestään (Bauman 2001, 106). Kun yksilöt ovat ainakin näennäisesti vapautuneet perinteisistä sosiaalisista ryhmistä, jotka ennen määrittivät yksilön tulevaisuutta, identiteetistä on tullut jotakin, joka on kunkin rakennettava itse (Bauman 2001, 144). Individualismia korostaa fitnessblogeissa suorituskeskeisyyden lisäksi esimerkiksi se, että ne keskittyvät yksilölajeihin joukkueurheilun sijaan. Yksilölajeihin lukeutuu esimerkiksi kehonpainotreeni, jossa kehittyminen on oiva metafora itsensä ylittämiseksi sekä yrittäjäminälle. Painonnostoon taas kuuluu kipu, jonka voittaminen on avain parempiin suorituksiin. Aineistoni tekstit näyttävätkin vastaavan hyvin individualistisen yhteiskunnan tarpeisiin.

Individualismi on myös läheisessä yhteydessä uusliberalismiin. Suoritusdiskurssi ilmentää uusliberalistista ihmiskäsitystä, jossa ihmiset ovat yksin vastuussa omasta elämästään ja jossa he joutuvat jatkuvasti kilpailemaan toistensa kanssa (Couldry 2010, 5–6). Suoritusdiskurssi on yhtä aikaa pakottava ja optimistinen: kehittymiselle ja itsensä haastamiselle ei ole vaihtoehtoa, mutta samaan aikaan yksilöllä on teoriassa potentiaalia tehdä mitä vain, kunhan tämä vain keskittyy ja harjoittelee riittävästi. Kinnusen (2001, 234) mukaan treenaamisella pyritään tietoisesti kehittämään sellaisia henkisiä ominaisuuksia, joiden avulla voi tavoitella menestystä myös muilla elämänalueilla, ja nähdäkseni sama pätee myös fitnesselämäntapaan. Yksilöiden kilpailussa arvokkaina pidettyjä henkisiä ja fyysisiä ominaisuuksia on järkevää pyrkiä kehittämään jatkuvasti.

Fitnesselämäntavan uusliberalistisuus korostuu nimenomaan henkilökohtaisen vastuun kautta (Millington 2016, 1196). Uusliberalistisen diskurssin optimismi on kuitenkin ongelmallista, koska kaikilla yksilöillä ei käytännössä ole samanlaisia mahdollisuuksia ja resursseja ottaa valtaa omassa elämässään ja ruumiissaan. Loputtoman optimismin hintana on se, ettei se tunnista yhteiskunnan eriarvoisuutta, ihmisten paikkoja valtarakenteissa eikä sitä, miten rakenteet ja eriarvoisuus rajoittavat heidän elämäänsä. Yksinkertaisesti sanottuna elämässä epäonnistumisesta tulee yksilön omaa syytä. (Bauman 2001, 47–48.) Jos esimerkiksi lihavuus tulkitaan merkiksi itsekurin, päättäväisyyden ja jopa älykkyyden puutteesta (Bordo 1993, 55), alkaa fitnesselämän noudattaminen vaikuttaa erittäin houkuttelevalta vaihtoehdolta.

Terveen lihaksikas ja rasvaton ruumis myös tulkitaan ulkopuolisten katsojien silmissä usein merkiksi yksilöstä, joka pärjää kovassakin kilpailussa. Tämä johtuu siitä, että kiinteä ruumis nähdään osoituksena kurinalaisuudesta, päättäväisyydestä ja turhanpäiväisten himojen välttelemisestä. (Bordo 1993, 195.) Nämä kaikki ominaisuudet ovat individualistisessa kilpailukulttuurissa haluttuja. On kuitenkin ilmiselvää, ettei kiinteä ruumis välttämättä takaa näitä hyvinä pidettyjä luonteenpiirteitä, aivan kuten lihavuus ei automaattisesti tarkoita laiskuutta. Yksilöiden välisessä kilpailussa kuitenkin myös sillä, että yksilö näyttää tehokkaalta, on merkitystä. Rekrytoijien kielteinen suhtautuminen ylipainoisiin työnhakijoihin on yksi merkki siitä, että ulkonäköön panostaminen nähdään nykypäivänä yhä tärkeämpänä asiana menestyksekkäässä elämässä (Kinnunen ja Parviainen 2016, 67). Tässä yhteydessä nousee esiin se, miten ruumis toimii jatkuvasti viestien välittäjänä (Bordo 1993, 165). Vaikka suoritusdiskurssi korostaakin suorituskykyä ulkonäön sijasta, seuraa suorituskeskeisestä fitnesselämäntavasta usein ruumiin muutos kohti kiinteämpää ja lihaksikkaampaa olomuotoa. Hoikan lihaksikas ja dynaaminen ruumis mielletään tavoittelemisen arvoiseksi asiaksi, ja tähän ruumiiseen voi pyrkiä sisäistämällä

suoritusdiskurssin kurinalaisen mieli-ruumis-suhteen. Vasta täydellisessä ruumiissa oikea elämä voi alkaa. (vrt. Harjunen 2007.)

7.2 Tasapainoisuuden ideaali

Ruumiin terveydestä huolehtimisesta voi saada elämäänsä merkityksellisen päämäärän sellaisessa yhteiskunnassa, jossa suuret maailmanselitykset ja niitä koskevat päämäärät ovat menettäneet merkitystään (esim. Shilling 2003, 188). Tällä tavalla terveyden vaaliminen voi korvata esimerkiksi uskonnollisuuden funktioita ihmisen elämässä (emt.). Terveellisten elämäntapojen noudattaminen voi toimia myös kuolemanpelon lievittäjänä (Kinnunen 2001, 189). Perinteisten auktoriteettien puuttuessa ja moninaistuessa yksilöt alkavat ohjata itse itseään valitsemalla, mitä elämäntapaohjeita he kulloinkin noudattavat (Bauman 2002, 80). Tasapainodiskurssissa ihmisen tehtäväksi nouseekin erilaisten keskenään kilpailevien elämäntapaohjeiden vertaileminen, valitseminen ja noudattaminen. Yksilön on siis otettava elämänsä haltuun voidakseen hyvin. Valintojen tekemisestä tulee tasapainodiskurssissa tärkein elämäntaito, ja hyvinvoinnista eräänlaista kuoleman ja sairauden pelkoa lievittävää uskontoa.

Tasapainon saavuttaminen on kahtiajakoinen asia, sillä se vaatii yksilöltä venymistä sekä suorituskeskeiseen elämään että lepoon ja armollisuuteen. Tasapainodiskurssissa hyvinvointi riippuu yksilön omasta tahdosta. Tällöin myös huono vointi ja terveysongelmat saattavat alkaa näyttää yksilön omien valintojen seurauksilta. Tasapainodiskurssi pyrkii tekemään eroa terveen ja epäterveen fitnesselämän välille: epäterveeksi katsotaan jatkuva laihduttaminen, liiallinen treenaaminen ja itsensä kurittaminen. Tasapainodiskurssia käyttäessään puhuja määrittelee ne vääränlaiseksi fitnesselämäksi ja erottaa ne näin itsestään ja valitsemastaan elämäntavasta. ”Vääränlaista fitnesselämää” noudattavat antavat liikunnan ja ruokavalion alkaa viedä itseään, kun kontrollin olisi pysyttävä ihmisen omassa käsissä. Liian kova kuri voi johtaa repsahduksiin ja motivaation loppumiseen. Tasapainodiskurssissa tavoitteena on sen sijaan pitkäjänteinen sitoutuminen terveellisiin elämäntapoihin. Helppo elämä ja ruumiillisten halujen ja tarpeiden välitön tyydyttäminen on ylipäättään fitnesspuheessa vaarallista, ja yksilön on jatkuvasti taisteltava kulutuskulttuurin houkutusia vastaan (Kinnunen 2001, 191).

Tasapainodiskurssissa yksilö kykenee tavallaan vaihtelevaan identiteettiään tarpeen mukaan tiukasta suorittajasta leppoisaksi itsensä hemmottelijaksi, jolla terveelliset elämäntavat pysyvät kuitenkin koko ajan takaraivossa. Liikunnan välttely tai laiskuus eivät ole tässäkään diskurssissa

kokonaan sallittuja muutoin kuin pienissä erissä tai lääkärin määräyksellä. Hemmottelu on sallittua, mikäli se tapahtuu askeettisen elämän lomassa ja ansaitusti. Kehonrakennuspiireistä suuren yleisön keskuuteen ovat levinneet kerran viikossa pidettävät herkuttelu- tai huijauspäivät (engl. cheat days), jolloin tiukkaakin ruokavaliota noudattava treenaaja saa seurata mielitekojaan ja nauttia epäterveellisistä ruuista (Kinnunen 2001, 123–124). Huijauspäivät perustuvat ajatukseen, jonka mukaan liian pitkään jatkunut elimistön näännyttäminen hidastuttaa aineenvaihduntaa, joka saadaan herkuttelemalla kiihdytettyä taas uuteen vauhtiin. Tämä on eräänlaista laskelmoivaa hedonismia, jossa herkuttelu ansaitaan ruumista kurittamalla. (Emt.) Herkuttelukin voi siis toimia ruumiin hallinnan apuvälineenä.

Monien kuntosalikävijöiden mukaan tavoitteellinen harjoittelu kasvattaa itsetuntemusta, kun treenaaja oppii ajan myötä kuuntelemaan ruumistaan ja toiminaan sen antamien viestien mukaisesti (Kinnunen 2001, 230). Sekä tasapaino- että kokemuskursseissa korostuu oman ruumiin kuunteleminen, ja sen oletetaan osaavan ”kertoa” kantajalleen, mitä se milloinkin tarvitsee. Aineistoni teksteissä oman ruumiin kuunteleminen on taito, joka ihmisen on opittava voidakseen hyvin. Lienee kuitenkin mahdotonta sanoa, kuinka paljon hyvinvointiin kannustavat viestit oikeastaan tulevat ruumiin sisältä ja kuinka suuri osa niistä tulee enemmän tai vähemmän huomaamatta ulkopuolelta. Tasapaino- ja suoritusdiskursseissa korostuu käsitys ruuasta ruumiin tarvitsemana ”polttoaineena”, mutta tasapainodiskurssissa välttämättömyyden rinnalle nousee myös satunnainen herkuttelu, jonka nähdään edistävän henkistä hyvinvointia.

Hilary Radner [ks. Bauman 2002] kirjoitti jo 1980-luvulla fitnesslegenda Jane Fondaa käsittelevässä analyysissään Fondan suosion perustuvan siihen, että tämä pyrki auktoriteetin sijaan esiintymään positiivisena esimerkkinä, johon hänen seuraajansa voivat samastua. Fondan sanoma naisille oli, että näiden tulisi kohdella ruumistaan omaisuutenaan, omana tuotteenaan sekä velvollisuutenaan. Tätä velvollisuutta voi rikkoa laiminlyömällä ruumistaan, mistä seuraa syyllisyyden tunne ja häpeä. [Ks. Bauman 2002, 83–84.] Sekä suoritus- että tasapainodiskursseissa ruumiista tulee ihmiselle velvoite, jonka eteen on tehtävä jatkuvasti töitä sekä elämänlaatua parantavia valintoja. Suorituskeskeisyys onkin tällä tavalla ujuttautunut mukaan myös tasapainodiskurssiin, mikäli tasapainosta ja hyvinvoinnista tulee elämää ohjaavia tavoitteita. Tasapaino on nähtävä ennen kaikkea kyknä tasapainoilla suorituskeskeisyyden ja armollisuuden välisellä alueella.

Tasapaino- ja kokemuskurssit ovat kriittisimmillään silloin, kun puhutaan oman ruumiin hyväksymisestä sellaisena kuin se on. Näiden diskurssien yhteydessä on mahdollista todeta, että

kaikkien ruumiit eivät kykene samanlaisin suorituksiin ja että tästä huolimatta ne ovat yhtä arvokkaita. Nähdäkseni tämä on koko fitnessjulkisuuden kontekstissa melko radikaali näkökanta. Se on myös päinvastainen näkökulma suoritusdiskurssin loputtomaan keho-optimismiin, joka ei ota huomioon ihmisten ruumiiden välisiä eroja ja niiden tuomia ylitsepääsemättömiä rajoituksia. Silti myös tasapainodiskurssissa korostetaan hyvinvoinnin riippuvan pitkälti omista valinnoista, mikä taas viittaa individualistiseen ihmiskäsitykseen. Myös tasapainodiskurssissa huonosta voinnista on mahdollista syyttää omaa itseään. Tasapainodiskurssin suurin ristiriita onkin juuri se, että sen voi tulkita yhtä hyvin joko omien valintojen merkitystä korostavaksi elämäntaparemontoinniksi tai epätäydellisyyttä sietäväksi ja armolliseksi puhettavaksi.

7.3 Kokemukset ja tiede tiedonlähteinä

Kujansivu ja Saarenmaa (2007) lähestyvät omasta itsestä kertomista tunnustuksen ja todistuksen käsitteiden avulla. Tunnustamisella tarkoitetaan omasta itsestä puhumista, jossa oma toiminta asetetaan arvioitavaksi, kun taas todistus kertoo koetusta ja nähdystä, eli siitä, mitä kirjoittajalle on tapahtunut tai mitä hän on ollut todistamassa (emt., 10). Fitnessblogien teksteistä on löydettävissä sekä tunnustavia että todistavia tekstejä. Kirjoittajat voivat esimerkiksi todistaa jonkin ruoka-aineen haitallisuuden kertomalla, millaisia reaktioita se on aiheuttanut omassa kehossa (esim. Rouhiainen 5.1.2016; Tolppanen 11.1.2016). Molempien omaelämäkerrallisen kerronnan muotojen oletetaan kertovan asioista totuudenmukaisesti (Kujansivu 2007, 11). Niiden avulla kertoja vakuuttaa paljastavansa elämässään tapahtuneet asiat niin kuin ne ovat tapahtuneet. Tunnustus ja todistus näyttävät jopa välttävän representaation paradoksin, jonka mukaan mitään ei voi esittää sellaisenaan. (Kujansivu 2007, 44; Östman 2015, 32.) Totuusolettamus selittää osaltaan myös sitä, miksi kokemusasiantuntijoiden tarinoille annetaan usein faktan asema. Kun bloggaaja puhuu omasta elämästään ja omista kokemuksistaan, on ulkopuolisten vaikeaa kiistää niiden totuudenmukaisuutta juuri kokemuksen epämääräisyyden takia. Fitnessblogit siis todistavat kirjoittajansa elämäntapavalintojen ja urheilullisten ponnistusten tuloksista. Omaelämäkerrallinen julkaiseminen on myös identiteettityötä, jossa julkaisija esittää itsensä tietyllä tavalla, reflektoi itseään ja saa myös muilta palautetta itsestään (Östman 2015, 34–37).

Suomalaisia fitnessblogeja asiantuntijuuden rakentumisen näkökulmasta tutkinut Turtiainen (2017, 64) on havainnut, että bloggaajien ruokavalio- ja liikuntavinkit perustuvat pääosin siihen, mitä he ovat havainneet toimivaksi omalla kohdallaan. Vaikka bloggaajat korostavatkin omien kokemustensa merkitystä, he vetoavat myös muualta hankkimaansa asiantuntemukseen. Turtiaisen

(2017) mukaan bloggaajat asettuvatkin samaan aikaan sekä esikuvan että vertaisen asemaan lukijoihinsa nähden. Fitnessbloggaajat esiintyvät positiivisina esimerkkeinä siitä, millaista elämä on, kun noudattaa terveellisiä elämäntapoja ja treenaa tavoitteellisesti. (Emt., 65.) Aineistosta tekemäni havainnot ovat hyvin samassa linjassa Turtiaisen tekemien havaintojen kanssa.

Fitnessbloggaajat perustelevat ruokavalio- ja treeniohjeitaan sekoituksella omia, henkilökohtaisia kokemuksia sekä eri lähteistä hankittua tieteellistä tietoa. Molemmat tiedon tyypit ovat omiaan vakuuttamaan lukijan tietojen oikeellisuudesta. Kirjoittajat kertovat siitä, miten he *uskovat* tai *kokevat* asioiden olevan, ja tällöin väitteiden faktapohjaisuus muuttuu epärelevantiksi.

Omakohtauuden korostaminen voi toimia myös keinona irtisanoutua yleistyksistä: kertoja väittää ilmaisevansa vain sen, että jokin asia on näin vain omalla kohdalla. Esimerkiksi aineistossa paljon painottuva ”hyvä olo” on jo lähtökohteisesti niin yksilöllinen ja epämääräinen käsite, että sitä on vaikeaa määritellä tai mitata ulkoa päin.

Fitnessbloggaajia voidaan pitää myös oman alansa asiantuntijoina. Turtiaisen (2017, 66) mukaan fitnessbloggaajat jakavat kokemukseensa perustuvaa tietoa asiantuntijapositiona käsin, mikä hankaloittaa tiedon luotettavuuden arviointia maallikon silmin. Turtiaisen tutkimat bloggaajat ottivatkin lukijoihinsa nähden erilaisia rooleja: jotkut patistelivat lukijoitaan liikkumaan rempseän jämakällä tyylillä, toiset korostivat itsetuntemuksen merkitystä ja osa jäi näiden kahden ääripään väliin. (Emt.) Aineistoni kirjoittajilla on urheilun ja terveyden alaan liittyvää koulutusta ja he tekevät myös töitä fitnessalalla. Bloggaajat voivat toisaalta myös tukeutua ulkopuolisten asiantuntijoiden tietoon analysoidessaan omaa kuntoa sekä terveydentilaa (esim. Laitinen 6.4.2016). Siinä missä esimerkiksi journalismin normeihin kuuluu ulkopuolisten lähteiden käyttäminen ja toimittajan oman näkemyksen häivyttäminen, blogimaailmassa kirjoittajan omat näkemykset ovat riittävän luotettavia tiedonlähteitä. Nähdäkseni fitnessbloggaajat voivatkin olla samaan aikaan sekä maallikkoja että asiantuntijoita. Maallikon roolissa omien kokemusten merkitys korostuu, kun taas asiantuntijan roolissa kirjoittajan on nojattava tutkimustuloksiin ja korkeampiin auktoriteetteihin, esimerkiksi ravitsemusterapeutteihin tai lääkäreihin.

Nykyään asiantuntijaksi voi tulla paitsi koulutuksen, niin myös omakohtaisten kokemusten kautta, ja tällaisia arkielämän vastoinkäymisten pätevoittämiä ihmisiä voidaan kutsua kokemusasiantuntijoiksi. Kokemusasiantuntijoiden tieto on usein käytännönläheistä, ja se voi koskea esimerkiksi kroonisen sairauden kanssa pärjäämistä. (Väliverronen 2016, 53.)

Fitnessbloggaajat toimivat kokemusasiantuntijoina, joilla on sairauden sijaan kokemusta oman terveyden ja hyvän olon vaalimisesta. Väliverrosen (2016, 49) mukaan perinteinen asiantuntijuus on

kokenut inflaation, kun vanhat asiantuntijan merkit, kuten pitkä koulutus ja ammatillinen pätevyys, ovat menettäneet merkitystään. Jopa lääketieteen auktoriteettiasema on heikentynyt, eikä valkotakkainen lääkärikään edusta monille enää vankkumattoman luotettavaa tiedonlähdettä. Tähän on vaikuttanut muun muassa koulutustason nousu, asennemuutos yhteiskunnan instituutioita kohtaan, julkaisutoiminnan tuleminen tavallisten ihmisten ulottuville ja kulttuurin yksilöllistyminen. Näiden kehityskulkujen myötä yhä useammat kokevat olevansa oman elämänsä asiantuntijoita. (Väliverroten 2016, 46–50.) Fitnessbloggaajat ovat osa tätä kehityskulkua, sillä omien näkemysten jakaminen suurille yleisöille on tullut mahdolliseksi nimenomaan bloggaamisen ja sosiaalisen median julkaisutoiminnan tultua kaikkien ulottuville. Lisäksi blogiyleisö on nykyään yhä alttiimpi kuuntelemaan kokemusasiantuntijoiden tarinoita ja ottamaan heidän kertomansa luotettavina tiedonlähteinä.

Yksilöllistyminen tarkoittaa Väliverroten (2016, 50) mukaan myös sitä, että kukin voi valita asiantuntijat, joihin luottaa. Yksilö on päätöksentekijä, joka tekee päivittäin valintoja punnitien enemmän ja vähemmän pätevien asiantuntijoiden tuottamaa tietoa eri lähteistä. Näin ollen myös virallinen terveystieto, jota valtion instituutiot tuottavat, joutuu kilpailemaan mitä erilaisempien näkemysten ja yksityisen sektorin tuottaman tiedon kanssa ihmisten huomiosta. (Väliverroten 2016, 55.) Omien kokemusten korostaminen on kiinteästi yhteydessä kulttuurin individualisoitumiseen. Mikäli ihmisen elämän ongelmia pidetään yksilöllisinä, eikä niiden sidonnaisuutta esimerkiksi sosiaaliseen asemaan tai yhteiskunnan epäkohtiin tunnusteta, ne jäävät usein myös heidän itsensä ratkaistaviksi. Ongelmien kanssa painiskelevan yksilön onkin hyödyllistä hakeutua muiden kohtalontovereidensa seuraan tai ainakin lukea heidän tarinoitaan ja selviytymisneuvojaan. (Bauman 2002, 82–83.) Kokemustarinoista tulee yksilöllistyneessä kulttuurissa arvokasta kauppatavaraa. Aineistosta tekemäni havainnot ovat linjassa esimerkiksi Huovilan ja Saikkosen (2016, 388) analysoimien suomalaisten ravitsemusblogien kanssa: terveellisyys nähdään niissä yksilöllisenä asiana, ei niinkään kansanterveyden tai tilastollisten tutkimusten näkökulmasta. Fitnessbloggaajat kertovat aineistossani siitä, miten he ovat ottaneet vastuun omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään.

Vaikka myös tieteellinen puhetapa on aineistoni teksteissä toisinaan läsnä, eivät tekstit yleensä viittaa mihinkään tiettyyn tieteelliseen lähteeseen. Samansuuntaisen tuloksen sai myös Turtiainen (2017, 66). Onkin huomionarvoista, että tieteellisyys rakentuu aineistoni blogiteksteissä nimenomaan diskurssien, erilaisten sanastojen ja monista lähteistä omaksutun terveystiedon muodossa. Blogitekstin ei tietenkään tarvitse noudattaa tieteellisen tekstin muotoa tai

viittauskäytäntöjä, mutta jo pelkän tieteellisen diskurssin käyttäminen on omiaan parantamaan tekstin uskottavuutta ja asiantuntijamaisuutta. Turtiainen (2017, 66) toteaaakin, että fitnesskulttuurin kuluttajan on oltava lähdekriittinen ja omattava sosiaalisen median lukutaitoa seuloessaan luotettavaa tietoa kokemustiedon ja markkinointimateriaalien joukosta. Näyttääkin siltä, että aineistoni teksteissä tiede ja omat kokemukset ovat ristiriitaisessa asemassa: toisinaan ne pyrkivät mitätöimään, toisinaan taas tukemaan toinen toistaan.

Tieteelliseen diskurssiin voi liittää myös puheen ruuan ”puhtaudesta” tai ”puhtaasta syömisestä” (esim. Laitinen 6.4.2016). Puhdas ruoka ei ole tieteellinen, vaan paremminkin pseudotieteellinen termi, joka viittaa jonkinlaiseen terveelliseen, ylimääräisistä lisäaineista ja sokereista vapaaseen, prosessoimattomaan ruokaan. Puhtaalle ruokavaliolle ei ole tarkkaa määritelmää, mutta se pitää useimmiten sisällään paljon kasviksia, marjoja ja pähkinöitä. Puhetta puhtaasta ruuasta on julkisessa keskustelussa kritisoitu moralisoivaksi, sillä samalla kun jokin ruoka määritellään ”puhtaaksi”, jonkin toisen on oltava ”likaista”. Ilmiö on myös julkisessa keskustelussa yhdistetty syömishäiriöihin, sillä liian tiukat ruokavaliosäännöt ovat omiaan laukaisemaan ruokaan liittyvää pakkomielleisyyttä (Wilson 2017). Aineistoni teksteissä ei suoranaisesti analysoida sitä, mitä puhdas ravinto tarkoittaa, mutta sanaa käytetään silti ruokavaliota kuvailtaessa. Kuntoilijoille kaikkein puhtain ravintoaine on proteiini, jonka riittävä saanti on monille jokapäiväinen huolenaihe (Kinnunen 2001, 117). Proteiinilla terästetyt ruokavalmisteet, kuten rahkat ja treenijuomat, ovatkin olleet viime vuosina suosittuja myös keskivertokuluttajien keskuudessa. Niin kehonrakennus- kuin fitnesskulttuurissakin epäpuhtaimpia ruoka-aineita ovat rasvat ja nopeasti imeytyvät hiilihydraatit (vrt. Kinnunen 2001, 119). Lisäravinteiden avulla tavoitellaan paitsi nopeaa palautumista niin myös yhä suurempia treenituloksia.

7.4 Tekstin ja kuvan yhteneväisyyksiä ja eroja

Analyysini perusteella löysin fitnessblogien teksti- ja kuva-aineistoista sekä yhteneväisyyksiä että eroavaisuuksia. Tekstien tasolla tärkeimmiksi teemoiksi nousivat esimerkiksi oman itsensä voittaminen, tasapainoiset elämäntavat, riittävä syöminen ja lepo sekä voiman korostaminen ulkonäön sijasta. Kuvissa taas korostuvat ruoka- ja esinekuvat, seisominen, istuminen, treenaaminen sekä kehonhuolto. Fitnessblogeissa käsitellyt abstraktit aiheet, kuten motivaatio, itsensä voittaminen ja tasapaino, voivat olla vaikeasti esitettävissä valokuvallisilla keinoilla. Nähdäkseni fitnessbloggaajat ovat osittain onnistuneet tarttumaan myös näihin aiheisiin esittämällä niitä esimerkiksi dynaamisen treenin, suurien painojen tai seesteisten joogakuvien kautta. Silti varsinaiset treenisuoritukset jäävät

määrällisen sisällönanalyysin perusteella muun tyyppisten kuvien varjoon, ja monessa kohtaa aineistoa abstrakteja aiheita kuvitetaan myös seisomiskategorian kuvilla. Kuva-aineistossa korostuu etenkin ruoka, ja ruokavaliosta ja syömisestä puhutaan myös tekstien tasolla jatkuvasti.

Merkillepantavaa on, ettei varsinaista syömistilannetta näytetä kuin yhdessä kuvassa. Ruoka on siis kuvien tasolla läsnä, mutta syöminen ei. Poikkeuksen tästä tekee juominen, jota tehdään 3 kuvassa ja poikkeuksetta liikunnan yhteydessä. Voikin olla, että syömisestä esittäminen kuvissa on edelleen jonkinlainen tabuaihe – ainakin fitnessblogeissa. Tämän aineiston perusteella ei kuitenkaan voi vetää kovin yleispäteviä johtopäätöksiä. Lepoa ja nukkumista kuva-aineistossa ei näytetty ollenkaan, vaikka ne ovat usein toistuvia aiheita aineistoni blogikirjoituksissa.

Kuvat ovat pääosin realistiseen tyyliin rakentuneita. Niissä pyritään jäljittelemään todellisuutta käyttämällä sellaista saturaatiota ja syväterävyyttä, joka vastaa silmän havaitsemaa todellisuutta. Lisäksi realistista tyyliä korostaa kotikutoinen kuvaustyyli. Realismi on vahvassa yhteydessä omaelämäkerrallisuuteen. Omat kokemukset ovatkin koko kuva-aineistossa vahvasti läsnä. Tähän vaikuttaa ensisijaisesti se, että suurin osa (217 kuvaa) kuvista esittää bloggaajia itseään, heidän arkista ympäristöään, kotiaan ja elämäntyyliään. Älypuhelimella näpsäisty omakuva on kuvakerronnan muotona hyvin henkilökohtainen ja arkinen. Etenkin katsekontaktin sisältävä omakuva kutsuu katsojaa tasavertaiseen ja sosiaalisesti läheiseen asemaan kuvan henkilöön nähden. Nähdäkseni bloggaajien vahva edustus kuvastossa on olennainen tekijä blogien henkilökohtaisuuden rakentumisessa. Realistista tyyliä hyödyntävät kuvat omasta elämästä antavat bloggaajien omakohtaisia kokemuksia korostaville teksteille myös uskottavuutta.

Tekstiaineistosta identifioimissani diskursseissa ulkonäkökeskeisyys näyttäytyy huonossa valossa, ja sen sijasta korostettiin suorituskykyä. Kuva-aineistossa varsinaisia liikuntasuorituksia näytettiin kuitenkin selvästi vähemmän kuin seisomista tai istumista. Kuvissa, joissa henkilö ei merkittävästi tee mitään, huomio kiinnittyy helposti tämän ulkoiseen olemukseen. Vaikka laihduttamisesta puhutaan teksteissä kielteiseen sävyyn, ei kuvissa kuitenkaan juuri näy ylipainoisia ihmisiä. Ainoa kuva, jossa näytettiin edes lievää ylipainoa, oli lukijan lähettämä, bloggaajan valmentamaa kuntokuuria edeltävä ”ennen-kuva”. Ruumiin rasva näyttäytyi siis yksiselitteisesti kuva-aineistossa ongelmana, josta on päästävä eroon. ”Ennen-kuvaa” lukuun ottamatta kaikki muut kuvissa esiintyvät henkilöt ovat hoikkia ja lihaksikkaita. Bloggaajat esiintyvät sekä kuvissa että teksteissä esimerkkeinä siitä, miltä terveellisiä elämäntapoja noudattava ihminen näyttää ja miltä hänestä tuntuu. Kaiken kaikkiaan bloggaajat pyrkivät kuitenkin esiintymään tasavertaisina lukijoihinsa nähden, ja tämä toistuu sekä tekstien että kuvien tasolla. Jos esimerkiksi teksti houkuttelee lukijaa

kokeilemaan uutta ruokavaliota tai treeniohjelmaa, voi kuva bloggaajasta tuoda esiin sen, että bloggaaja on itsekin kokeillut vastaavia ohjeita ja todennut ne toimiviksi.

Jos tekstin tasolla suoritusdiskurssi ja tasapainodiskurssi kilpailevat palstatilasta, samoin on myös kuvituksen kohdalla. Vaikka treenauskuvasta ei voi suoraan vetää yhtäläisyysmerkkejä suoritusdiskurssiin eikä istumiskuvasta tasapainodiskurssiin, voidaan erilaisten kuvatyyppeiden esiintymistäajuudesta vetää joitakin johtopäätöksiä. Mikäli blogit olisivat täynnä pelkkiä kuvia bloggaajista treenaamassa, olisi kuva-aineiston yleisvaikutelma hyvin erilainen. Kuva-aineistosta muodostuu vaikutelma, että bloggaajat tekevät elämässään muutakin kuin treenaavat. Toisaalta kuvien luokitteluun diskursseihin ei ole helppoa: esimerkiksi analysoimani vedenjuontokuva (Hagelstam 12.1.2016) voitaisiin yhdistää sekä tasapaino- että suoritusdiskurssiin, sillä vesi on olennainen osa tasapainoisia ja terveellisiä elämäntapoja, joihin myös ajoittainen suorittaminen kuuluu.

Tiede näkyy kuvissa useimmiten ruoka-aineiden ravinnepitoisuuksia esittelevien taulukoiden muodossa (esim. Tolppanen 24.1.2016). Yhden kaksiosaisen postauksen kuvissa näytetään myös laboratorio, johon valkotakkeihin sonnustautuneet bioanalytiikan opiskelijat ovat kutsuneet bloggaajan vierailemaan ja tutkailemaan veriarvojaan (Laitinen 6.4.2016; 15.4.2016) Ruoka-ainetaulukot edustavat tieteellistä diskurssia siinä, että ne esittävät ravitsemusfaktoja asiantuntijamaisella otteella. Kuten tekstiaineiston tieteellisessä diskurssissa, myös kuvien osalta tiedon lähde hämärtyy, ja sen luotettavuus perustuu lähinnä esitystapaan. Myös lisäravinteita esittävät kuvat voitaisiin laskea tieteellistä diskurssia tukeviksi kuviksi, sillä etenkin pakettien kyljissä olevat tekstit noudattelevat tieteellistä diskurssia (esim. Rouhiainen 17.1.2016).

8 Yhteenveto

Tämän tutkielman tavoitteena on ollut selvittää, millainen on aineistoni fitnessblogeissa rakentuva ideaaliminä ja miksi se esitetään tavoittelemisen arvoinen. Ideaaliminä alkoi hahmottua samalla, kun tein aineistosta diskurssianalyysiä. Analyysin tulokset olen pyrkinyt yhdistämään niitä ympäröivään yhteiskunnalliseen kontekstiin, jonka kanssa vuorovaikutuksessa myös diskurssit ovat rakentuneet. Lisäksi pyrkimyksenäni on ollut liittää analyysin tulokset muualla käytyihin keskusteluihin ruumiista, individualismista, uusliberalismista, kulutuksesta ja elämäntapavalinnoista. Fitnessblogit ovat osaltaan mukana näissä keskusteluissa ja osallistuvat niiden yhteiskunnallisen kontekstin tuottamiseen.

Lähdin analysoimaan teksti- ja kuva-aineistoja pitämällä silmällä sitä, millainen on niissä rakentuva tulevaisuuden ideaaliminä, ja löysin viitteitä ideaalista kaikista identifioimistani diskursseista. Analyysini osoitti, että fitnessblogit hyödyntävät erilaisia diskursseja puhutellessaan lukijoitaan ja perustellessaan heille fitnesselämäntavan tärkeyttä. Ne myös aktiivisesti uusintavat, muokkaavat ja tuottavat uudenlaisia diskursseja. Fitnessblogit valikoituivat aineistoksi, koska niiden ylläpitäjät ovat omalla alallaan mielipidevaikuttajia ja suoranaisia henkilöbrändejä, joilla on sananvaltaa suomalaisessa fitnessjulkisuudessa. Samalla myös bloggaajat itse ovat osa vallan verkostoja, joissa esimerkiksi ruumisideaalit ovat muotoutuneet sellaisiksi kuin ne tällä hetkellä ovat, eikä niitä ole helppo yksittäisen kirjoittajan lähteä muuttamaan. Fitnessbloggaajat ovat siis yhtä aikaa sekä vallankäyttäjiä että vallan alaisia.

Aineistoni avulla olen myös yrittänyt pureutua fitnessaiheeseen ylipäätään sekä etsiä syitä fitnesselämäntavan noudattamiselle eli sille, miksi kuntosalit ja smoothiet houkuttelevat yhä useampia ja miksi niin monet pyrkivät kohti terveellisempiä elämäntapoja ja kiinteämpää ruumista. Fitnesselämäntavan noudattamisen syyt liittyvät pitkälti siihen, minkä muotoisia, näköisiä ja rasvaprosenttisia ruumiita yhteiskunnassa arvostetaan sekä minkälaisia ominaisuuksia ihmisiin liitetään heidän ruumiinmuotonsa perusteella.

8.1 Tasapainoileva ideaaliminä

Tämän tutkimuksen päätavoitteena on ollut selvittää, millainen on aineistoni fitnessblogeissa rakentuva ideaaliminä, eli toisin sanoen millaiseksi yksilön pitäisi tulla, jotta tämä voisi olla paras versio itsestään. Lisäksi tavoitteenani on ollut avata syitä ideaalin muodostumisen takana. Näihin

kysymyksiin olen etsinyt vastauksia analysoimalla aineistosta löytyviä diskursseja ja niihin sisältyviä alkuoletuksia ja luonnollistettuja totuuksia maailmasta, ihmisistä ja asioista.

Fitnessblogit hyödyntävät ideaalin rakentamisessa monia eri diskursseja, joista voi löytää erilaisia alkuoletuksia, ja nämä taas kielivät erilaisista kulttuurisista käsityksistä hyvästä elämästä ja ihmisyydestä. Esimerkiksi suoritusdiskurssin oletuksena on, että hyvä elämä on nousuvoittoista tavoitteiden saavuttamista, ja sitä elävät tavoitteelliset ja energiset ihmiset. Diskurssit siis määrittävät osaltaan sitä, millaiseksi todellisuus, käsitykset ihmisistä sekä ideaaliminä fitnessblogeissa rakentuvat. Samalla fitnessblogit myös rakentavat ja muokkaavat näitä diskursseja uudenaikaisiksi. Diskurssit eivät rakennu ainoastaan fitnessblogeissa, vaan ne ovat aina intertekstuaalisia. Eri diskursseilla on tapana esittää asiat omista näkökulmistaan, jolloin myös todellisuus rakentuu niissä hieman erilaiseksi. Näin ollen erilaisiksi muotoutuvat myös ideaaliminän vaatimukset. Aineistosta identifioimillani diskursseilla on myös yhteisiä piirteitä, ja välillä ne tukevatkin toisiaan. Analyysini perusteella voin todeta, että fitnessblogit hyödyntävät ainakin neljää erilaista diskurssia: suoritus, tasapaino, kokemus ja tiede.

Suoritusdiskurssissa ideaaliksi muotoutuu ankara suorittaja ja itsensä haastaja, joka ei jää lepäämään paikalleen, vaan suuntaa aina eteenpäin kohti uusia haasteita. Suoritusdiskurssin ideaaliminä kilpailee itse itseään vastaan kohti parempia suorituksia. Kokemusdiskurssissa korostuu itseään kuunteleva yksilö, joka kustomoi omat elämäntapansa juuri itselleen sopiviksi yrityksen ja erehdyksen kautta. Kokemusdiskurssissa yksilöllisyys ja individualismi korostuvat tieteen kustannuksella, sillä tieteellinen tieto perustuu aina jonkun muun kokemuksille ja havainnoille, ja on siksi toissijaista. Tiedediskurssin ideaaliksi muotoutuu liikunta- ja ravitsemustieteen syy-seuraussuhteisiin luottava rationalisti, joka on aina valmis omaksumaan uutta tietoa ja soveltamaan sitä omaan elämäänsä. Näiden kolmen diskurssin välimaastoon sijoittuu tasapainodiskurssi, jossa ideaali on erilaisten elämäntapaneuvojen, suorittamisen, kokemustiedon ja tieteellisen tiedon välillä tasapainotteleva kultaisen keskitien ideaaliminä. Tasapainodiskurssia voi kutsua tämän aineiston hegemonisimmaksi diskurssiksi, sillä sen logiikka ulottuu kaikkien muiden diskurssien ylitse kokoavaksi voimaksi. Tasapainodiskurssi hyödyntää muiden diskurssien olemassaoloa korostaen tasapainoa erilaisten näkökulmien välillä.

Aineiston diskursseja voidaan jäsenellä myös identifioimalla niistä kaksi perustavanlaatuista vastakkainasettelua: suoritus/tasapaino sekä kokemukset/tiede. Suoritusdiskurssin armoton ihmiskuva on jokseenkin vastakkainen tasapainodiskurssin armollisuudelle. Suoritusdiskurssissa ei

ole sijaa epätäydellisyydelle ja otteen lipsumiselle, kun taas tasapainodiskurssissa epätäydellisyys on lähestulkoon väistämätöntä. Tasapainodiskurssi ei kuitenkaan täysin hylkää suorituskeskeistä elämäntapaa, vaan pikemminkin tarjoaa siihen hetkellisiä helpotuksia ja näin ollen mahdollistaa pitkän tähtäimen kehityksen. Tiedediskurssi taas on ristiriidassa kokemuskurssin kanssa, sillä esimerkiksi ravitsemussuositukset perustuvat suurista ihmisjoukoista tehdyille havainnoille ja niiden yleistyksille, joiden oikeellisuutta ja yleispätevyyttä kokemuskurssi ei suostu tunnustamaan. Kokemusten ja tieteen välinen ristiriita onkin pääosin epistemologinen, koska kyse on siitä, millä keinoilla hankittu tieto terveydestä ja hyvinvoinnista on luotettavaa.

Vaikka diskurssien välillä onkin hajontaa eri suuntiin, voi kaikkien näiden diskurssien pohjalta hahmotella myös fitnessblogien puhetapoja yhdistävää, ideaalia minää: itsenäinen yksilö, joka tietää, mikä on itselle hyväksi, hankkii uutta tietoa sekä soveltaa tietoa ruumiiseensa ja elämäntapoihinsa. Ideaaliminä voi olla kurinalainen treenaaja ja ruokavalion viilaaja, mutta osaa toisinaan myös höllätä otettaan ja kuunnella omaa ruumistaan. Tasapainon saavuttaminen vaatii kovaa työtä, sillä yksilön on osattava valita neuvojen ja houkutusten tulvasta aina itselleen parhaat ohjeet ja toimintamallit. Tätä kautta havitellaan parasta mahdollista elämää. Aina ei kuitenkaan voi valita oikein, sillä elämässä tapahtuu odottamattomia asioita ja itsestäänselvältäkin vaikuttava tieto voi osoittautua vääräksi. Lisäksi saavutettujen tavoitteiden tilalle löytyy aina uusia, yhä suurempia tavoitteita, ja media on täydellisyyttä hipovia esikuvia pullollaan. Tämän vuoksi ideaali jääkin aina saavuttamattomaksi tulevaisuudenkuvaksi.

8.2 Bloggaajat tervehenkisinä esimerkkisyksilöinä

Koska pelkkien tekstien analysoiminen blogiaineistossa jättäisi suuren osan julkaisumuodon välittämistä merkityksistä pimentoon, olen tehnyt diskurssianalyysin tueksi myös analyysiä blogien kuva-aineistosta. Teksti- ja kuva-aineistot näyttävät analyysini perusteella tukevan toisiaan melko saumattomasti. Tekstit kertovat, mitä fitnesselämäntapaan kuuluu, kun taas kuvat kertovat, miltä fitnesselämäntapa näyttää. Fitnessblogien kirjoittajat voivatkin monelle lukijalle edustaa ideaalia, jota kohti blogien tarjoamalla neuvoilla voi pyrkiä. Ideaaliminän ruumis on bloggaajien tapaan dynaaminen, vahva, lihaksikas, hoikka ja tasapainoinen.

Fitnessblogeista keräämässäni kuva-aineistossa annetaan esimerkkejä kauniista ja lihaksikkaista ruumiista, jotka ovat tulosta tietynlaisen elämäntavan noudattamisesta. Toisaalta blogikuvastossa korostetaan tavallisuutta ja tasavertaisuutta lukijoihin nähden. Tämä onnistuu etenkin arkisten ja

silottelemattomien ruoka- ja treenikuvien välityksellä. Lukija voi samastua realistiseen tyyliin rakennettujen kuvien henkilöihin ja toivoa tulevansa heidän kaltaiseksi. Kotikutoisten otosten lisäksi aineistosta löytyi muun muassa mainosmaisia treenikuvia sekä muotikuvastoa muistuttavia asukuvia, jotka edustavat silotellumpaa ja vaikeammin samastuttavaa lajityyppiä: ideaalia fitnessyksilöä. Kuvat yhtäältä korostavat sitä, että blogien kirjoittajat ovat erityisyksilöitä, joilla on pitkälle kehittynyt fyysinen suorituskyky ja urheilullinen ulkomuoto, mutta toisaalta samaan aikaan he ovat tavallisia ihmisiä, aivan kuten lukijatkin. Fitnessbloggaajien esimerkilliset kuvat ja kannustavat tekstit tuovat ideaaliminän kutkuttelevan lähelle, jolloin lukijan tehtäväksi jää vain sisäistää fitnesselämäntavan opit ja ryhtyä muokkaamaan omaa ruumista kuvien kaltaiseksi.

Liikuntamuodoista kuva-aineistossa korostuivat yksilölajit, joissa treeni tehdään ilman laitteiden tai joukkuetovereiden apua. Äärimmäisin yksilölaji kuva-aineistossa on kehonpainotreeni, jossa treenaava yksilö sisältää itsessään kaiken, mitä harjoitukseen tarvitaan: sekä lihasvoiman että sitä vastustavan painon, mutta myös treenaamiseen vaadittavan motivaation. Näin ollen kuva-aineiston voidaan katsoa sopivan yhteen linjaan tekstien yksilönvastuuta korostavaan eetoksen kanssa. Myös toinen kuva-aineistossa usein toistuva liikunnan muoto, venyttely ja kehonhuolto, voidaan tulkita hyvin yksilökeskeiseksi toiminnaksi. Kuvien yksilökeskeisyyden syitä selittää ainakin osittain blogien omaelämäkerrallinen muoto: kun bloggaaja kertoo omasta elämästään, on tekstejä loogista kuvittaa kirjoittajan itsensä kuvilla. Omaelämäkerrallinen muoto ei kuitenkaan automaattisesti sulje pois muita kuvitusvaihtoehtoja, vaan blogien kuvamaailma rakentuu julkaisijoiden lukuisista, enemmän tai vähemmän tietoisista valinnoista.

Kuva-aineisto näyttää luottavan positiivisen esimerkin voimaan, sillä kuvastosta puuttuvat lähes kokonaan epäterveellinen ruoka sekä lihavuus. Niissä harvoissa kohdissa, joissa näitä epätoivottavia esimerkkejä esiintyy, ne esitetään ennen kaikkea ongelmana. Kuva- ja tekstiaineiston suurin ristiriita liittyy laihuuteen, sillä tekstin tasolla laihdutusta pidetään pääasiallisesti huonoa asiana, mutta silti kaikki kuvissa esiintyvät henkilöt ovat varsin rasvattomia ja hyvässä fyysisessä kunnossa. Lihavuus jäi ainakin tällä aikavälillä kootussa aineistossa kokonaan piiloon. Voidaankin pohtia, onko laihuuden ihannointi todella lakannut, vai onko se vain muuttanut muotoaan yhä vaikeammin tavoiteltavaksi, lihaksikkaaksi laihuudeksi. Huomionarvoista myös on, että aineistossa ovat yleisimpiä kuvat, joissa tekeminen on varsin passiivista.² Näissä kuvissa henkilön ulkonäkö korostuu fyysisen suorituskyvyn kustannuksella, sillä kuvien henkilöt asettuvat niissä ensisijaisesti

² Istuminen ja seisominen 34 prosenttia kuvista, treenaaminen ja kehonhuolto 28 prosenttia, ks. taulukko 1

katsottaviksi, ilman aktiivista toimijuutta.

Fitnessblogikuvaston tehtäväksi nouseekin esittää hyviä esimerkkejä siitä, miltä fitnesselämäntapa sekä sitä noudattavat ihmiset näyttävät: kovaa suorittamista, kehonhuoltoa ja palautumista, terveellistä ruokaa ja harvinaisia herkutteluhetkiä sekä sopivasti samastuttavaa kotikutoisuutta. Kuva-aineisto on täynnä kasviksia, hedelmiä, smoothieita, proteiinijauheita, treenausta, venyttelyä ja timmejä ruumiita. Negatiiviset kuva-aiheet loistavat aineistossa poissaolollaan. Fitnessblogien kuvaston katsominen on kuluttamista, jonka avulla lukija voi työstää omaa identiteettiään. Kuva- ja tekstiaineisto toimivatkin tässä mielessä hyvin yhdessä. Kuvasto yhdessä kannustavien ja pohdiskelevien tekstien kanssa voi innoittaa myös lukijoita elämäntaparemonttiin päämääränään kurinalaisempi elämä ja kiinteämpi ruumis.

8.3 Itseensä sijoittava yksilö

Yksi tämän tutkielman tavoitteista on ollut selvittää, miksi fitnessblogeissa rakentuva ideaaliminä esitetään tavoittelemisen arvoisena. Siksi olenkin aiempaan tutkimukseen nojaten pyrkinyt hahmottamaan, millaisiin yhteiskunnallisiin keskusteluihin treenaaminen ja terveelliset elämäntavat liittyvät sekä hyödyntämään tätä tietoa keräämäni aineiston analyysissä. Analyysin tulokset sijoittuvat monessa kohtaa samaan linjaan aiempien fitnessaihetta, ruumiin ulkomuotoa ja elämäntapavalintoja käsittelevien tutkimusten kanssa. Esimerkiksi Baumanin (2002, 80–92) pohdinnat elämänohjeiden loputtomasta shoppailusta ja Bordon (1993) sekä Harjusen ja Kyrölän (2007) kuvailut ruumiin ulkomuotoon liitettävistä merkityksistä osuvat fitnessblogiaiheessa naulan kantaan. Monilla on nykyään mahdollisuus valita, keitä asiantuntijoita kuunnella ja kenen esimerkkiä noudattaa. Ilman kirjoittajien omia kokemuksia ja näkemyksiä fitnessblogeja yksinkertaisesti ei olisi olemassa. Omakohtaisuus selittää joltakin osin myös fitnessblogien suosiota: kokemusasiantuntijan sanaan luotetaan ja sille annetaan korkea totuusarvo.

Elämäntapavalinnoilta ei voi välttyä, vaikka niitä ei aktiivisesti omassa arjessa ajattelisikaan. Kaikkien on ainakin jossakin määrin valittava ruokansa ja liikuntatottumuksensa (tai liikkumattomuutensa). Fitnessblogit tuottavat valintojen helpottamiseksi tietoa terveellisistä elämäntavoista. Olivat valinnat sitten enemmän tai vähemmän tietoisia, ne kantavat aina merkityksiä. Myös se, että päättää olla täydellisen välinpitämätön terveellisten elämäntapojen suhteen, on jo valinta sinänsä. Yksilöllisten elämäntapojen muotoutumiselta ei toisin sanoen voi välttyä. Yltäkylläisyyden keskellä eläville ihmisille houkutusten välttelemisestä on tullut arvostettu

taito, jonka katsotaan kielivän itsekurista ja elämänhallinnasta. Tämä on yksi niistä syistä, jotka tekevät terveellisten elämäntapojen valinnan houkuttelevaksi. Fitnessblogit tarjoavat neuvoja ja rohkaisua itsekurin säilyttämiseen elämässä. Ne eivät ole irrallisia muusta kulttuurista, vaan ne ammentavat siitä sekä osaltaan myös vaikuttavat siihen. Ruumiin muotoon liitettävät ominaisuudet eivät ole yksinomaan liikuntaan ja terveyteen keskittyvien medioiden rakennelmia, mutta medialla on varmasti ollut oma vaikutuksensa siihen, millaiseksi nykypäivän ruumisideaalit muokkaantuvat ajan kuluessa.

Yksilönvastuun korostuminen on yksi vahvimmin fitnessblogeissa näyttäytyvistä yhteiskunnallisista kehityskuluista. Yhteiskunnan löyhentäessä vastuutaan yksilöstä sekä perinteisten auktoriteettien vallan muuttaessa muotoaan tulee elämänohjeiden etsimisestä ja vertailusta ensisijaisen tärkeää toimintaa yksilön elämässä. Fitnessblogit vastaavat tähän tarpeeseen tarjoamalla lukijoilleen vinkkejä siihen, miten oman elämänsä – tai ainakin ruumiinsa – voi ottaa haltuun epävarmuuden keskellä. Vaikka ympärillä olevaa maailmaa ei yksi ihminen pysty kontrolloimaan, omaa ruumistaan voi ainakin yrittää ottaa haltuun. Fitnessblogien kirjoittajat voivat itsekin ammentaa globaalin fitnessmedian tarjoamasta elämäntapaneuvojen loputtomasta merestä aina uusia projekteja elämäänsä sekä kirjoituksen aiheita blogeihinsa. Fitnessblogit tarjoavat lukijoilleen kipeästi kaivattuja neuvoja elämäntapoihin. Neuvominen tapahtuu blogeissa usein vertaiskärsijän positiosta, mikä on omiaan vahvistamaan blogitekstien uskottavuutta verrattuna vaikkapa lehti- tai mainosteksteihin. Näin ollen fitnessblogit osallistuvat yksilönvastuuta korostavan puhettavan muotoutumiseen henkilökohtaisella ja vaikuttavalla tavalla.

Liikunta ja terveelliset elämäntavat ovat sijoituksia paitsi omaan hyvinvointiin, niin myös ulkonäköön ja suorituskykyyn. Jos fitnessblogeja tarkastelee niiden ilmentämien uusliberalististen puhettapojen perusteella, huomio voi kiinnittyä esimerkiksi ruumiin ulkomuotoon. Ulkonäkö on pääomaa, jota voi hyödyntää yksilöiden kilpailussa, jossa on tärkeää näyttää kyvykkäältä menestyjältä. Jos lihavuuteen liitetään sellaisia kielteisiä ominaisuuksia kuin laiskuus, tyhmyys tai löyhä moraalit, alkaa fitnesselämäntavan noudattaminen kuulostaa järkevältä ja houkuttelevalta. Myös suorituskyky on tärkeää individualistisessa ja uusliberalistisessa kilpailukulttuurissa. Suorituskykyään on hyvä näyttää myös muille esimerkiksi jakamalla treeniselfieitä ja tuloksia sosiaalisessa mediassa tai muokkaamalla ruumiinsa näkyvästi lihaksikkaaksi. Laihuus on tähän kulttuuriin liian passiivista, sillä se perustuu lähinnä kieltäytykselle, ei aktiiviselle suorittamiselle.

Etenkin suoritusdiskurssia voi hyvin analysoida uusliberalistisen kulttuurin ilmentymänä, mutta silti

olisi liian yksinkertaistavaa väittää, että fitnessblogien tekstit olivat tietoisesti osa jonkinlaista suurta uusliberalistista projektia. Pikemminkin voisi sanoa, että fitnessblogit hyödyntävät kulttuurissa laajalle levinneitä uusliberalistisia ajattelumalleja ja puhetapoja fitnesselämäntavan perustelemisen välineinä. Samalla ne uusintavat ja jakavat näitä ajattelumalleja eteenpäin yhä uusille yleisöille. Suorituskyvyn kasvattamisen voi nähdä myös yksilön henkilökohtaisten voimavarojen kasvattamisena. Tuskan ja kivun selättävä treenaaja on kaikkivoipaisen yksilön vertauskuva (Bladh 2015, 14). Ruumiin ulkomuotoa muokkaavien itsetekniikoiden avulla yksilö voi tavoitella itselleen ruumiillista pääomaa.

Onkin tarpeen pohtia, onko itseään kuntosalilla kurittava treenaaja sisäistänyt uusliberalismin kilpailulogiikan elämänsä määrääväksi voimaksi, vai onko tämä sittenkin vain keksinyt keinon hankkia itselleen valtaa ja toimintakykyä suorituskulttuurissa, jossa kilpailu työmarkkinoilla on kovaa ja ulkonäköpaineet vaivaavat yhä useampia. Käsitukset siitä, millaiset ruumiit ovat hyviä ja esimerkillisiä ovat muotoutuneet kulttuurisessa ja historiallisessa kontekstissa. Ruumisprojektin kautta itseen sijoittamisesta voi saada myös mielihyvää sekä tunnetta siitä, että hallitsee oman ruumiinsa näyttäytymistä ulkopuolisille. Suoritusdiskurssissa korostuu kuitenkin ajatus siitä, ettei muita vastaan kilpaileminen ole hedelmällistä, vaan suorituksiaan tulisi verrata vain omiin aiempiin tuloksiinsa. Aineistoni tekstit ylipäättään välittävät loputtoman optimistista kuvaa yksilön mahdollisuuksista. Tällaisen puhettavan kääntöpuolena on kuitenkin aina se, että elämän epäonnistumiset alkavat vaikuttaa yksilön omalta syytä, eikä tällöin esimerkiksi yhteiskunnan eriarvoistavia rakenteita oteta huomioon. Tasapainodiskurssi toimiikin aineistossa uusliberalistisen suoritusmentaliteetin vastapainona toteamalla, että aina ei ole pakko suorittaa, vaan myös omien rajojen tunnistaminen on tärkeää.

Kaiken kaikkiaan individualismi nousee aineistossa vahvemmin esiin kuin uusliberalismi, vaikka ne ovatkin niin läheisessä yhteydessä toisiinsa, että niitä on välillä vaikeaa erottaa toisistaan. Yksilön kokemus ja hallinnan tunne omassa elämässään on fitnessblogien tärkeimpiä kulmakiviä. Hallinnan tunnetta yritetään vahvistaa aloittamalla aina uusia ruumisprojekteja. Yksilö itse on vastuussa siitä, miten hän voi. Hyvän olon tavoittelusta tulee velvollisuus, jonka voi täyttää sisäistämällä sopivassa suhteessa suorituskeskeisyyttä, kehon kuuntelemista, tieteellistä tietoa ja tasapainoisuutta. Paikallaan pysyminen on aineistoni blogiteksteissä lähes poikkeuksetta huono asia, koska elämää ohjaavat erilaiset projektit ja elämäntavat suuntaavat aina tulevaisuuteen. Yhden projektin suoritettuaan voi aina löytää uuden projektin, jonka avulla pyrkiä kohti parasta mahdollista elämää ja tulevaisuuden ideaaliminää.

8.4 Kriittinen katsaus tutkimukseen

Tutkielmani lähti alkujaan liikkeelle tekemästani arkisesta havainnosta, jonka mukaan fitnessblogeissa toistuu suorituskeskeinen puhetapa, jossa on kaikuja uusliberalistisesta eetoksesta. Tarkemmin aineistoon perehdyttyäni sain kuitenkin huomata, että puhetapoja oli muitakin, eikä suoritusdiskurssiksi nimeämäni puhetapa lopulta ollutkaan yksinkertaisesti hegemonisin diskurssi. Sain yllätyksekseni löytää aineistosta myös pehmeämpiä sävyjä esimerkiksi tasapaino- ja kokemusdiskurssien muodossa, ja kaiken kaikkiaan aineisto yllätti monipuolisuudellaan. Diskurssianalyysi on kuitenkin aina valikoivaa, ja se alkaa väistämättä korostaa joitakin puhetapoja toisten kustannuksella. Koska valitsin analyysiin vain oman tulkintani mukaan vahvimmat diskurssit, jäi monia tekstin vivahteita varmasti huomiotta. Tekstianalyysi on myös aina tulkinnan tulosta, johon vaikuttavat analyysin tekijän omat ennakko-odotukset ja kokemukset aiheesta. Tutkimuskysymykset muotoutuivat pikkuhiljaa samalla kun tutustuin aineistoon sekä aiempaan tutkimukseen, ja tämän vuoksi kykenin niihin myös melko hyvin vastaamaan. Ideaaliminän käsite nousi siitä havainnosta, että fitnessblogit tuntuvat aina suuntaavan puheensa kohti oman itsen kehitystä ja tulevaisuutta.

Yksi tutkimuksen tekemisen hankalimmista kohdista oli aineiston valitseminen ja rajaaminen. Lähdin tutustumaan minulle aiemmin melko vieraaseen fitnessblogimaailmaan tekemällä verkkohakuja ja selailemalla fitnessaiheisten blogiportaalien sisältöjä. Tällä tavalla löysin Cisionin (2018) koostaman vuoden 2015 suosituimpien treeniblogien listan ja ison joukon kiinnostavia blogeja. Tästä joukosta valitsin neljä melko samantyylistä blogia, joita kaikkia ylläpitää nuori liikunta-alalla työskentelevä nainen. Jälkikäteen olenkin pohtinut, valitsinko aineistoon liian samantyyllisiä blogeja samantyyppisiltä kirjoittajilta. Yhtenäisten kriteerien luominen aineiston valintaan oli vaikeaa. Jos olisin painottanut aineiston valinnassa erilaisia kriteerejä, aineistoon olisi voinut yhtä hyvin valikoitua myös muita blogeja, jolloin tutkimustulokset olisivat saattaneet olla tyystin erilaiset. Onkin tärkeää tiedostaa se, että aineiston valinta on vaikuttanut merkittävästi tutkimuksen tuloksiin. Fitnessaihetta olisi voinut lähestyä myös muiden medioiden ja lajityyppien kautta, esimerkiksi sosiaalisen median kuvastojen tai nettivalmennuspalveluiden materiaalien kautta. Myös fitnessblogien sisällä oli tehtävä karsintaa, ja videoiden poisjääminen aineistosta saattoi vaikuttaa myös tutkimuksen tuloksiin, sillä nyt esimerkiksi äänenpainot, puhetyylit ja liikkuvasta kuvasta välittyvä ruumiinkieli jäivät tutkimuksen ulkopuolelle.

Fitnessaihe liittyy niin moniin tärkeisiin ja ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin keskusteluihin, että sitä voisi lähteä tutkimaan monista muistakin näkökulmista kuin niistä, jotka valikoituivat tämän

tutkielman lähtökohdiksi. Fitnessblogeista koostuvaa aineistoa voisi analysoida esimerkiksi sukupuolen rakentumisen tai luokan ja elämäntapojen näkökulmasta. Tätä tutkielmaa tehdessä vaarana olikin, että lukemattomat mielenkiintoiset teorialähteet lähtisivät vetämään tutkimusta liian moneen suuntaan yhtä aikaa. Tätä olen pyrkinyt välttämään, vaikka houkutus lähteä sivupoluille on monessa kohtaa ollut kova. Analyysin tekeminen on myös aina vallankäyttöä, joka määrittelee analyysin kohdetta. Toisin sanoen valitsemalla juuri tietyt teorialähtökohdat olen väistämättä luonut fitnessblogiaineistostani kuvaa, joka on todellisuutta yksioikoisempi.

Yksi tämän tutkielman päätavoitteista on ollut ymmärtää fitnessiä ilmiönä sekä etsiä syitä terveellisten elämäntapojen noudattamisen takana. Fitnesselämäntavan noudattamisen syyt arkielämässä ovat todennäköisesti paljon monimuotoisempia ja henkilökohtaisempia kuin pelkästään yhteiskunnallista kontekstia tarkastelemalla voi saada selville. Mielestäni olen kuitenkin onnistunut liittämään fitnessaiheen yhteiskunnalliseen kontekstiinsa niissä rajoissa, jotka tämän tutkielman raamien puitteissa ovat olleet mahdollisia. Konteksti auttaa paremmin ymmärtämään sitä, miksi fitnessblogit hyödyntävät tietynlaisia puhetapoja ja miksi ideaaliminä muodostuu blogeissa sellaiseksi kuin se on. Ideaaliminän esiin tuominen voi auttaa sanoittamaan kulttuurissa rakentuvien ja mediassa esiin tulevien ulkonäköä ja fyysistä aktiivisuutta koskevien vaatimusten luomaa riittämättömyyden tunnetta. Fitnessblogit osallistuvat treenaamisesta, terveydestä ja elämäntavoista käytävään julkiseen keskusteluun ja merkityskamppailuihin, ja niillä on vaikutusta siihen, miten puhumme kuntosalikäynneistämme, ruokavalioistamme, tulevaisuuden tavoitteistamme ja omasta ruumiistamme.

9 Lähteet

9.1 Kirjallisuus

Bauman, Zygmunt (2002) *Notkea Moderni*. Tampere: Vastapaino.

Bauman, Zygmunt (2001) *The Individualized Society*. Padstow: Polity.

Bladh, Greta (2015) *Hard Body 2.0 – The Construction of the Fitness Subject. An Analysis of Swedish Fitness Blogs*. Verkkojulkaisu. Malmö: Institutionen för idrottsvetenskap.

Bordo, Susan (1993) *Unbearable Weight. Feminism, Western Culture and the Body*. Berkley, Los Angeles ja Lontoo: University of California Press.

Coudry, Nick (2010) *Why voice matters? Culture and politics after neoliberalism*. Los Angeles, Lontoo, New Delhi, Singapore ja Washington: Sage.

Cronin, Anne M. (2000) Consumerism and 'Compulsory Individuality': Women, Will and Potential. Teoksessa Ahmed, Sara, Kilby, Jane, Lury, Celia, McNeil, Maureen & Skeggs, Beverley (toim.) *Transformations. Thinking Through Feminism*. Lontoo ja New York: Routledge. Sivut 273–287.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Fairclough, Norman (2003) *Analysing Discourse. Textual analysis for social research*. Lontoo: Routledge.

Fairclough, Norman (2002) *Miten media puhuu*. Tampere: Vastapaino.

Foucault, Michel (2014/1985) Itsetekniikat. Teoksessa Foucault, Michel *Parhaat*. Suom. Kilpeläinen, Tapani, Määttä, Simo & Pii, Johan L. Tallinna: Eurooppalaisen filosofian seura ry.

Foucault, Michel (2008) *The Birth of Biopolitics. Lectures at the Collège de France 1978–1979*. Toim. Senellart, Michel, Ewald, François & Fontana, Alessandro. New York: Palgrave Macmillan.

Foucault, Michel (2005/1975) *Tarkkailla ja rangaista*. Tampere: Vastapaino.

Foucault, Michel (2005/1969) *Tiedon arkeologia*. Tampere: Vastapaino.

Hall, Stuart (2012) *The Neoliberal Revolution*. Teoksessa Rutherford, Jonathan & Davison, Sally (2012) *The Neoliberal Crisis*. Verkkojulkaisu: Lawrence Wishart.

Hall, Stuart (1999) Kulttuurisen identiteetin kysymyksiä. Teoksessa Lehtonen, Mikko & Herkman, Juha (toim. ja suom.) *Identiteetti*. Tampere: Vastapaino. Sivut 19–76.

Hall, Stuart (1997a) Introduction. Teoksessa Hall, Stuart (toim.) *Cultural Representations and Signifying Practices*. Lontoo: Sage. Sivut 1–12.

Hall, Stuart (1997b) The work of representation. Teoksessa Hall, Stuart (toim.) *Cultural Representations and Signifying Practices*. Lontoo: Sage. Sivut 13–74.

Harjunen, Hannele (2007) Lihavuus välitilana. Teoksessa Kyrölä, Katariina & Harjunen, Hannele (toim.) *Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Keuruu: Like. Sivut 205–228.

Harjunen, Hannele & Kyrölä, Katariina (2007) Johdanto: Lihavuustutkimusta toisin. Teoksessa Kyrölä, Katariina & Harjunen, Hannele (toim.) *Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Keuruu: Like. Sivut 7–48.

Jewitt, Carey & Oyama, Rumiko (2001) Visual Meaning: a social semiotic approach. Teoksessa Van Leeuwen, Theo & Jewitt, Carey (toim.) *Handbook of Visual Analysis*. Lontoo: Sage Publications. Sivut 134–156.

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

Johansson, Thomas & Andreasson, Jesper (2016) The Gym and the Beach: Globalization, Situated Bodies, and Australian Fitness. *Journal of Contemporary Ethnography* 45(2): Sivut 143–167.

Jokinen, Arja, & Juhila, Kirsi (2016) Valtasuhteiden analysoiminen. Teoksessa Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) *Diskurssianalyysi*. Tampere: Vastapaino. Sivut 75–104.

Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (2016) Diskursiivinen maailma. Teoreettiset lähtökohdat ja analyttiset käsitteet. Teoksessa Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) *Diskurssianalyysi*. Tampere: Vastapaino. Sivut 23–50.

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

Kinnunen, Taina & Parviainen, Jaana (2016) Rekrytointikonsulttien tuntuma ”hyvästä tyypistä”. Teoksessa Parviainen, Jaana, Kinnunen, Taina & Kortelainen, Ilmari (toim.) *Ruumiillisuus ja työelämä*. Tampere: Vastapaino. Sivut 59–75.

Kress, Gunther & van Leeuwen, Theo (1996) *Reading Images. The Grammar of Visual Design*. Lontoo: Routledge.

Kujansivu, Heikki (2007) Tunnustus, todistus ja toinen: Käsiteretkellä *Tunnustuksen temppeleissä*. Teoksessa Kujansivu, Heikki & Saarenmaa, Laura (toim.) *Tunnustus ja todistus. Näkökulmia kahteen elämän esittämisen tapaan*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. Sivut 23–46.

Kujansivu, Heikki & Saarenmaa, Laura (2007) Tunnustus ja todistus omaelämäkerrallisen esittämisen muotoina. Teoksessa Kujansivu, Heikki & Saarenmaa, Laura (toim.) *Tunnustus ja todistus. Näkökulmia kahteen elämän esittämisen tapaan*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. Sivut 7–22.

Lahikainen, Lauri & Harni, Esko (2016) Yrittäjämäinen ruumis palvelutaloudessa. Teoksessa Parviainen, Jaana, Kinnunen, Taina & Kortelainen, Ilmari (toim.) *Ruumiillisuus ja työelämä*. Tampere: Vastapaino. Sivut 26–39.

Lehtonen, Mikko (2014) *Maa-ilma. Materialistisen kulttuuriteorian lähtökohtia*. Tallinna: Vastapaino.

Lehtonen, Mikko & Koivunen, Anu (2011) Miltä tuntuu todella? Teoksessa Lehtonen, Mikko & Koivunen Anu (toim.) *Kuinka meitä kutsutaan. Kulttuuriset merkityskamppailut nyky-Suomessa*. Tampere: Vastapaino. Sivut 7–39.

Lister, Martin & Wells, Liz (2001) Seeing Beyond Belief: Cultural Studies as an Approach to Analysing the Visual. Teoksessa Van Leeuwen, Theo & Jewitt, Carey (toim.) *Handbook of Visual Analysis*. Lontoo: Sage Publications. Sivut 61–91.

Millington, Brad (2016) Fit for prosumption: Interactivity and the second fitness boom. *Media, Culture & Society* 38(8): Sivut 1184–1200.

Newman, Janet & Clarke, John (2009) *Publics, Politics & Power. Remaking the Public in Public Services*. Bangalore ja Lontoo: Sage.

Noppiari, Elina & Hautakangas, Mikko (2012) *Kovaa työtä olla minä. Muotibloggaajat mediamaarkkinoilla*. Tampere: Tampere University Press.

Oxford Advanced Learner's Dictionary (2005) Tietosanakirja. Oxford ja New York: Oxford University Press.

Parviainen, Jaana, Kinnunen, Taina & Kortelainen, Ilmari (2016) Johdatus työruumiin tutkimukseen. Teoksessa Parviainen, Jaana, Kinnunen, Taina & Kortelainen, Ilmari (toim.) *Ruumiillisuus ja työelämä*. Tampere: Vastapaino. Sivut 9–25.

Shilling, Chris (2003) *The Body and Social Theory*. 2. painos. Lontoo: Sage Publications Ltd.

Seppänen, Janne (2005) *Visuaalinen kulttuuri. Teoriaa ja metodeja mediakuvan tulkitsijalle*. Tampere: Vastapaino.

Suoninen, Eero (2016) Kielenkäytön vaihtelevuuden analysoiminen. Teoksessa Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) *Diskurssianalyysi*. Tampere: Vastapaino. Sivut 51–74.

Turtiainen, Riikka (2017) Mentorina terveelliselle elämäntyyliin. Asiantuntijuuden rakentuminen suomalaisten naisten fitnessblogeissa. *Liikunta & Tiede* 54 (1): Sivut 58–67.

Väliverronen, Esa (2016) *Julkinen tiede*. Tallinna: Vastapaino.

Östman, Sari (2015) *Millaisen päivityksen tästä sais? Elämäjulkaisijuuden kulttuurinen omaksuminen*. Jyväskylä: Nykykulttuuri.

9.2 Verkkolähteet

Cision (2018) Top 10 -blogit. Verkkosivu. Luettu 28.4.2018.

<<http://www.cision.fi/tietopankki/tapahtumat-ja-webinaarit/top-10-blogit/#toggle-id-2>>

Fitfashion (2018) Palvelussa olevat blogit. Verkkosivu. Luettu 28.4.2018.

<<http://fitfashion.fi/blogit/>>

Helldán, Anni, Helakorpi, Satu (2015) Suomalaisen aikuisväestön terveystietoisuus ja terveys, kevät 2014. Raportti. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos 6/2015. Luettu 16.2.2018.

<<http://www.julkari.fi/handle/10024/126023>>

Kallionpää, Katri (2016) Suomalaistutkimus: lihavuus heikentää merkittävästi palkkaa ja työelämässä menestymistä. *Helsingin Sanomat* 2.5.2016. Verkkootikkeli. Luettu 28.4.2018.

<<http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1462159637442?ref=hs-prio1415-1>>

Kiberd, Roisin (2015) Fitspo: How Strong Became the New Skinny. Verkkootikkeli. *The Guardian* 20.4.2015. Verkkolehtiartikkeli. Luettu 28.4.2018.

<<http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2015/apr/20/fitspo-strong-skinny-social-media-food-abs-better-living-body-fascism>>

Wilson, Bee (2017) Why We Fell for Clean Eating. Verkkootikkeli. *The Guardian* 11.8.2017.

Luettu 10.5.2018. <<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/aug/11/why-we-fell-for-clean-eating>>

9.3 Aineiston blogit

Hagelstam, Stefanie (2018) *Steffit*. Blogi. Luettu 28.4.2018 <<http://stefaniehagelstam.com>>

Laitinen, Sanna (2017) *The TOP Moments by Sanna Laitinen*. Luettu 1.8.2017.
<<http://sannalaitinen.fi>>

Rouhiainen, Aino (2018) *Ainon tarinoita treenaamisesta*. Blogi. Luettu 28.4.2018. <<http://a-rou.indiedays.com>>

Tolppanen, Oona (2018) *Fitoona*. Blogi. Luettu 28.4.2018. <<http://www.fitoona.com>>

10 Liitteet

Liite 1: Aineistolista

Ainon tarinoita treenaamisesta

- 4.1.2016** Nyt loppui laiskottelu
- 5.1.2016** Rasvaprosentti kuriin ilman dieettiä
- 5.1.2016** Huomenna treenataan, tuuthan sääkin?
- 7.1.2016** Mikä siinä ryhmäliikunnassa viehättää?
- 8.1.2016** Tulevaisuuden tavoitteet
- 9.1.2016** Juuri sitä mitä tarvitsin
- 10.1.2016** Loma uusin silmin
- 11.1.2016** Säästöliekki sammuksiin
- 12.1.2016** Lisää lihasmassaa ilman bulkkia
- 13.1.2016** Käyttämäni rasvanlähteet
- 14.1.2016** Vahvistava & rasvanpolttoa tehostava vatsatreeni
- 15.1.2016** 5 Keinoa keventää – ruuan määrästä tinkimättä
- 16.1.2016** Treeniviikko fiiliksen mukaan
- 17.1.2016** Stressihormoni kuriin tällä vinkillä
- 18.1.2016** Vatsan toiminta kuntoon
- 19.1.2016** Entä jos paperilta syöminen vain vääristää kehon oikeita viestejä?
- 21.1.2016** Palaudu paremmin
- 21.1.2016** Tasapaino on siisti juttu!
- 22.1.2016** Kehityksen tappajat x5
- 23.1.2016** Haastan sut!
- 24.1.2016** Ennen – nyt
- 25.1.2016** Miltä näyttää ruokavalioni nykyään?
- 26.1.2016** 2016 In & Out – Miten meni arvaukset?
- 27.1.2016** Treenibloggaajan työpäivä x3
- 28.1.2016** Terveellinen sulle, mutta ei välttämättä mulle
- 29.1.2016** 5 Vinkkiä, joiden avulla pysyt kunnossa aina
- 30.1.2016** Löytyykö sun salilta tämä tyyppi?
- 31.1.2016** Summer Fit 2016 – Infoa kevään haasteista
- 1.2.2016** Unelmavartaloista ja tavoista hankkia niitä
- 2.2.2016** Miten saada lapsi/mies syömään vihanneksia?
- 3.2.2016** HIIT-treeniä koko viikonloppu
- 4.2.2016** Tiukkaan kuntoon – nopea ja tehokas HIIT-treeni
- 5.2.2016** 5 tehokkainta kehonpainoliikettä
- 6.2.2016** Tuotteet jotka seuraa aina mukana
- 7.2.2016** Summer Fit 2016 – treeniohjelma

Fitoona

2.1.2016 VUODEN 2016 LUPAUS!

7.1.2016 Sporttityyliä!

11.1.2016 Ravintolakokemus: Gluteenittomalle ja maidottomalle ruokavaliolle

24.1.2016 Vitamiinit ja kivennäisaineet: Mistä? Ja Tarvitsenko?!

29.1.2016 SURFING- Esimakua surffikoulusta!

1.2.2016 Mustapapupasta huikeilla ravintoarvoilla- vaihtoehto pastafaneille!

4.2.2016 Kirja taitossa fiilis katossa!

18.2.2016 Fitlehti uudistuu ja tuttu kasvo kannessa!

22.2.2016 ”Puntaroin vain hedelmähyllyllä!”

28.2.2016 Ulkotreeni auringonpaisteessa...

3.3.2016 GO EXPOSSA RÄJÄHTÄÄ!

7.3.2016 Yllätä Naistenpäivänä!

10.3.2016 Palautumisen merkitys

14.3.2016 Lehden kansikuvauksen kulissien takana

29.3.2016 Hyvä valmentaja

2.4.2016 Islantiin mun, Anni Kravin, Richard McCormickn ja SKYRin kanssa ?!

4.4.2016 Kysymyspostausta!

6.4.2016 Eilinen toiminnallinen rääkki

14.4.2016 Hei TAMPERE!

24.4.2016 Ohjeet nilkan liikkuvuuden parantamiseksi

28.4.2016 Taisto finaali!

2.5.2016 Piikkimatto, auttaako se?

4.5.2016 Äijämäisen naisellinen

9.5.2016 6 liikkeen paritreeni

20.5.2016 Pikakelaus Kreetasta

23.5.2016 Ranta-circuit

Steffit

4.1.2016 Kilpailutavoite ei toteu(tu)nut

12.1.2016 Ruokafilosofiaani ja suoraa asiaa laihdutusmenetelmistä

26.1.2016 Uusi treeniohjelma

2.2.2016 #BACKSTOSTRONG – CHALLENGE 2016

4.2.2016 #BACKSTOSTRONG – GIVEAWAY!

18.2.2016 #backstostrong voittajat ja pohdintaa tavoitteistanne

26.2.2016 Kohti painonnoston SM-kisoja ja mitä sen jälkeen?

7.3.2016 Painonnoston SM-kisat raportti+video

15.3.2016 Syöminen kilpailupäivänä ja fiiliksiä CrossFit Open 2016 -karsinnoista

5.4.2016 CrossFit Open 2016 Done!

20.4.2016 Laatu korvaa määrän, mitä se tarkoittaa käytännössä?

27.4.2016 Sun ei tarvitse todistaa, että elät

10.5.2016 Viikon treenipäiväkirja ja vinkkejä kehittävään treeniin

6.6.2016 Kuuntele kehoasi, mutta mitä se tarkoittaa käytännössä?
25.6.2016 Sawotta 2016 – kisaraportti
17.7.2016 H&M – For Every Victory – arvonta
1.8.2016 Karjalan Kovin 2016 -karsinnoista läpi ja kisavalmisteluja

The TOP Moments by Sanna Laitinen

1.1.2016 Tästä motivaatiota elämäntaparemonttiin: Vuoden huikein muutostarina!
3.1.2016 Tunnista nämä tekosyyt, ja saat lisäbuustia omaan elämäntapaprojektiin!
7.1.2016 Muutoksen tuulet pään sisällä – kuinka kohdella herkkühimoja?
14.1.2016 ”Tein lumityöt, ei siis tarvii mennä salille”, ja muita tekosyitä treenaamattomuuteen
17.1.2016 Helpoin tapa näyttää 5kg kevyemmältä! Nopea tehotreeni keskivartalolle (Feat. TIKIS!)
19.1.2016 Haluatko mielummin jostain pois, vai jotain kohti?
28.1.2016 Jos joskus tuntuu siltä että olisit epäonnistunut...
21.2.2016 Minne on hukkunut Sanna Laitinen?
22.2.2016 Onko laiskuutta olla armollinen itselleen?
27.2.2016 Näillä vinkeillä X-mallinen vartalo!
1.3.2016 On turhaa haluta olla laihempi
3.3.2016 Suhtautumiseni vallitsevaan ravitsemuskeskusteluun ja uusimpiin dieettivillityksiin
13.3.2016 Vinkkivitosia parempaan pakaran aktivointiin (Feat Tikis ja Kesäkuntoon-valmennus)
18.3.2016 Tästä sain lisämotivaatiota jokapäiväiseen liikuntaan!
21.3.2016 Aloita Kesäkuntoon-projektisi ottamalla ensin iisisti!
1.4.2016 Tiedätkö, kuinka helposti voit näyttää 5 kg kevyemmältä nyt heti?
5.4.2016 Koska dieetti ei seurannut mua, niin lopetin sen – ja tulin onnellisemmaksi.
6.4.2016 Kenet päästät ihosi alle?
7.4.2016 Rebelkahvi
13.4.2016 Hyvän mielen aamurutiinit
15.4.2016 Kenet päästät ihosi alle? Näytön paikka Laitiselle ja Mustajärvelle...
17.4.2016 Munan monet muodot
20.4.2016 Kateus

Liite 2: Kuvat



Kuva 1: ”Treeniviikko fiiliksen mukaan” (Rouhiainen 16.1.2016) Kuvaaja: Riikka (sukunimeä ei ilmoitettu)



Kuva 2: ”H&M – For every victory – arvonta” (Hagelstam 17.7.2016) Kuvaaja: Sandra Hagelstam



Kuva 3: ”Frendit tai puoliso mukaan ja nyt kaikki ulos treenaamaan” (Tolppanen 9.5.2016)
Kuvaaja: ei ilmoitettu.



Kuva 4: ”Ruokafilosofiaa ja suoraa asiaa laihdutusmenetelmistä” (Hagelstam 12.1.2016) Kuvaaja:
ei ilmoitettu.