

Risto Rökköläinen

**OMAN ONNENSA SEPÄT**  
Kriittinen diskurssianalyysi Maria Nordinin  
hyvinvointiblogissa tuotetusta yrittäjäminuudesta

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Maaliskuu 2020

# TIIVISTELMÄ

Risto Rökköläinen: Oman onnensa sepät: Kriittinen diskurssianalyysi Maria Nordinin hyvinvointiblogissa tuotetusta yrittäjäminuudesta  
Kandidaatintutkielma  
Tampereen yliopisto  
Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma  
Maaliskuu 2020

---

Tarkastelen tässä kandidaatintutkielmassa, miten jatkuvaan itsensä parantelemiseen perustuva yrittäjäminä-diskurssi ilmenee hyvinvointiyrittäjä Maria Nordinin blogissa, sekä miten se suhteutuu yhteiskunnan rakenteisiin. Uusliberaalin ideologian kanssa yhteen kietoutuvassa yrittäjäminä-diskurssissa jokainen yksilö nähdään oman itsensä yrittäjänä, jotka koettavat maksimoida omaa hyötyään kilpailussa toisiaan vastaan (Miller & Rose 2010; Rose 1992). Tässä kilpailussa self-help oppaat sekä hyvinvointivalmentajat tulevat tarpeellisiksi, sillä ne voivat auttaa ihmistä tulemaan parhaaksi versioksi itsestään.

Hyvinvointi ja menestys ovat siis tästä individualistisesta näkökulmasta katsottuna jokaisen yksilön saatavilla, ja siksi myös heidän velvollisuutensa. Kun vastuu menestyksestä säilytetään yksilön harteille voidaan myös huono-osaisuus nähdä yritteliäisyyden puutteena sekä henkilökohtaisena epäonnistumisena (Rose 1992, 145–146; Rimke 2000, 63; Nehring et al 2016, 163). Tämä on intersektionaalisesta näkökulmasta ongelmallista, sillä se pyrkii piilottamaan yhteiskunnassa eriarvoisuutta tuottavat rakenteet. Toisin sanoen yrittäjäminä-diskurssi palvelee niiden etua, joita nämä rakenteet suosivat ja sortaa muita. Daniel Nehringin ym. mukaan yksi self-helpin poliittisia tarkoituksia onkin uusliberaalin yhteiskunnan sosioekonomisten eriarvoisuuksien oikeuttaminen ja legitimointi (Nehring et al 2016, 165).

Käytän aineistonani hyvinvointiyrittäjä Maria Nordinin blogin aihetunnisteiden ”äitiys”, ”terveys” ja ”vauvan ensimmäinen vuosi” alle julkaistuja tekstejä, joita tarkastelen kriittisen diskurssianalyysin avulla. Nostan aineiston lähiluvun kautta esiin erilaisia tapoja, joilla yrittäjäminä-diskurssia blogiteksteissä tuotetaan. Erittelen aineistosta viisi kategoriaa: 1) Individualistiset ratkaisut syynä terveyshyötyihin ja -ongelmiin 2) Anti-institutionaalisuus 3) Tieteellinen legitimointi 4) Naturalisointi ja 5) Yrittäjäminä-diskurssi. Aineiston lähiluvusta käy ilmi, että yrittäjäminä-diskurssi nauttii siinä hegemonisesta asemasta, joka on itsestään selvä lähtökohta kaikelle toiminnalle. Esittelemistäni kategorioista neljä ensimmäistä toimivat avustavassa roolissa, jotka osaltaan rakentavat viidennen kategorian kyseenalaistamatonta asemaa. Yksilön henkistä kasvua pyritään saavuttamaan esimerkiksi harjoittelemalla vauvan kanssa vessahätäviestintää, välttelemällä kemikaaleja, opettelemalla erilaisia stressinhallintatekniikoita, sekä kiitollisuuden tunteen vahvistamisella. Näitä erilaisia tekniikoita omaksumalla ja harjoittelemalla yksilö voi nostaa oman osakkeensa arvoa ja kasvaa parhaaksi versioksi itsestään. Tähän arvoon negatiivisesti vaikuttavat asiat kuten masennus tai köyhyys nähdään ongelmina, jotka ovat ratkaistavissa oikeanlaisella asennoitumisella. Masennus nähdään aineistossa lähinnä tiedostavan mielen tyyppivikana, ja köyhyys taas katsotaan pelkäsi kokemukseksi, jota voi muuttaa. Näin ollen yksilön voidaan nähdä siis olevan vastuussa hänen huono-osaisuudestaan ja menestyksen puutteesta.

Tuloksistani käy ilmi, että Nordinin blogin avulla yksilö voi löytää apua erilaisista mielenhallintatekniikoista ja terveysvinkeistä itsensä parantamisen tiellä, joka on suoraan kytköksissä hänen kilpailukykyensä markkinoilla. Avaimet onneen ovat yksilön kädessä, hänen täytyy vain osata käyttää niitä. Tässä hyvinvointivalmentajalla onkin tärkeä rooli, sillä tie kohti parempaa minuutta vaatii paljon kurinalaista harjoittelua, jossa valmentaja toimii tukena ja tiennäyttäjänä. Usko yksilön sisäiseen voimaan on niin vahva, että sillä voi murtaa jopa yhteiskunnallisia rakenteita. Nordin ei blogiteksteissään juurikaan nosta esiin näiden rakenteiden merkitystä tai olemassa oloa, ja yhteiskunnalliset seikat nähdäänkin pääasiassa aina ensisijaisesti yksilön kautta.

Avainsanat: Yrittäjäminä, uusliberalismi, individualismi, intersektionaalisuus, self-help.

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

# Sisällysluettelo

1. Johdanto .....	4
1.1 Tutkimuksen tausta .....	4
2 Teoreettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet .....	6
3 Kysymyksenasettelu, aineisto ja menetelmä.....	9
3.1 Tutkimuskysymys .....	9
3.2 Aineisto ja eettisyys .....	9
3.3 Menetelmä.....	9
3.3.1 Kriittinen diskurssianalyysi.....	10
3.4 Analyysiprosessi .....	11
4 Blogiteksteissä tuotetut puhetavat.....	12
4.1 Individualistiset ratkaisut syynä terveyshyötyihin tai -ongelmiin .....	12
4.2 Anti-institutionaalisuus .....	15
4.3 Tieteellinen legitimointi.....	16
4.4 Naturalisointi.....	18
4.5 Yrittäjämäinä-diskurssi.....	21
5 Puhetavat suhteessa toisiinsa ja teoreettiseen viitekehukseen .....	24
5.1 Argumenttien limittyneisyys.....	24
5.2 Yksilö, yhteiskunta ja yritteliäisyys .....	26
5.3 Yhteiskunnalliset hierarkiat ja kerrostuva eriarvoisuus .....	27
6 Johtopäätökset.....	28
Lähteet.....	30
Verkkolähteet .....	32
Aineisto .....	33

# 1. JOHDANTO

Tarkastelen kandidaatintyössäni yksilökeskeistä jatkuvaan itsensä parantamiseen perustuvaa yrittäjämienä-diskurssia ja miten sitä tuotetaan hyvinvointivalmentaja Maria Nordinin blogiteksteissä. Self-help, eli elämäntaito-oppaat ja hyvinvointikurssit, on kasvava ilmiö ja sitä myötä myös monelle yhä kannattavampi bisnes (Gustafsson 2017). Nämä oppaat ja kurssit perustuvat jatkuvan itsensä parantelun ajatukselle, jolloin ihminen ei ole koskaan valmis, vaan aina on löydettävissä jotain paranneltavaa. Lähtökohtana näissä ovat usein hyvin individualistiset ratkaisumallit, joissa yksilöllä nähdään olevan käsissään avaimet kaikkiin häntä vaivaaviin ongelmiin (Salmenniemi & Pessi 2017, 8). Tämänkaltaisen ajattelu on ongelmallista, sillä se sivuuttaa yhteiskunnalliset valtarakenteet ja yksilöiden eriävät mahdollisuudet asettaen kaikki samalle viivalle. Luen Nordinin blogitekstejä kriittisen diskurssianalyysin näkökulmasta ja tutkin millaisten eri argumenttien kautta tätä itsensä parantelun diskurssia rakennetaan. Näissä teksteissä tuotettu yrittäjämienä ilmeneekin aineistossa kyseenalaistamattomana kaiken toiminnan lähtökohtana ja tavoitteena. Hyvinvointia pyritään optimoimaan erilaisten stressinhallintatekniikoiden, kemikaalien välttelyn, kiitollisuuden tunteen voimistamisen ja muun muassa vauvan vessahätäviestinnän harjoittelun kautta. Kaikkien edellä mainittujen on tarkoitus edistää ihmisen henkistä kasvua, joka on yhteydessä suoraan tämän kilpailukykyyn markkinoilla (Skeggs 2014, 150–151).

## 1.1 Tutkimuksen tausta

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes määräsi syksyllä 2019 Nordinille 100 000 euron uhkasakon terveydelle vaarallisten väitteiden vuoksi, joita hän on Eroon oireista -verkkokurssillaan jakanut. Hänen väitetään tuoneen toistuvasti esiin kurssin harjoitteiden sopivan allergioiden, Parkinsonin taudin, astman, migreenin ja diabeteksen oireiden kanssa taisteleville sekä myös lasten sairauksien hoitoon. Erityisesti huomiota saivat kurssilla tehdyt altisteharjoitukset, jotka voivat esimerkiksi pähkinäallergiaa sairastavalla saada aikaan jopa hengenvaarallisen reaktion. (Pölkki 2019.)

Eroon oireista -kurssin on Nordinin kotisivujen mukaan käynyt yli 4000 ihmistä ympäri maailman. Hänen bloginsa julkaisualustana on vuoteen 2019 saakka toiminut äitiyteen ja perheen arkeen keskittyvän KaksPlus-lehden verkkosivusto, jossa hänen kirjoituksensa ovat hänen omien sanojensa mukaan usein nousseet sivun luetuimpien juttujen joukkoon. Sosiaalisessa mediassa kuten Instagramissa ja Facebookissa hänellä on molemmissa yli 21 000 seuraajaa. Häntä voidaankin näin ollen pitää yhteiskunnallisena vaikuttajana, mikä korostaa kandidatyöni aiheen tärkeyttä ja

merkityksellisyyttä, kun taas verkkokurssiin kohdistunut kritiikki ja uutisointi puhuvat aiheen ajankohtaisuuden puolesta. Paljon yhteiskunnallista keskustelua on kirjoittanut myös kokemukseen asiantuntijuutensa perustavien henkilöiden, eli kokemusasiantuntijoiden, nousu ja se, kuinka nämä pyrkivät aktiivisesti haastamaan institutionaalisen tieteen keinoin tuotettua tietoa (Jallinoja, Jauho & Mäkelä 2016, 275). Nordin asettaakin itsensä kirjoituksissaan jatkuvasti asiantuntijan asemaan ja korostaa omaa henkilökohtaista kokemustaan esimerkiksi länsimaisen lääketieteen ja tutkimustiedon yli, mutta osittain myös niihin nojautuen. Tämä kontrasti on mielestäni mielenkiintoinen ja kaipaa lähempää tarkastelua.

Aihepiiriä on tutkittu aiemmin tarkastelemalla self-help-kirjallisuutta 80- ja 90-luvuilta ja 2000-luvun vaihteesta anglosaksisessa kontekstissa (Rimke 2000; McGee 2005), sekä vertailemalla anglosaksista ja pohjoismaista kirjallisuutta keskenään genren 2000-luvun nousukaudella (Salmenniemi & Pessi 2017). Suurin osa self-help-ilmiöön liittyvästä tutkimuksesta on kohdistunut genren kirjallisuuteen, mutta blogitekstien tutkimus on jäänyt vähemmälle. Blogitekstit eroavat julkaistuista teoksista siinä, että ne eivät ole minkään ulkoisen tahon toimittamia, vaan kirjoittajan itsensä julkaisemia. Ne myös vastaavat julkaistuja teoksia paremmin tämän päivän nopeasti saatavilla olevan tiedon tarpeeseen. Blogitekstien lukeminen on myös yleensä ilmaista, joten niiden pariin on helpompi päästä ja päätyä, sillä niihin voi törmätä sosiaalisessa mediassa tai etsiessään internetistä tietoa. Ne ovat tästä syystä myös laajemman yleisön saavutettavissa. Seuraavassa luvussa esittelen tutkielmani teoreettisen viitekehyksen ja avaan keskeiset käsitteet. Osoitan, miten self-help kulttuuri ja uusliberaali markkinatalousajattelu kietoutuvat mielenkiintoisella tavalla yhteen. Pohdin myös, miten intersektionaalisesta näkökulmasta katsottuna edellä mainituissa ilmentyvä yksilölähtöinen tapa ymmärtää maailmaa on problemaattista ottaen huomioon yksilöiden erilaiset lähtökohdat, sekä heihin vaikuttavat yhteiskunnalliset valtasuhteet ja niiden mukanaan tuomat esteet.

## 2. TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA KESKEISET KÄSITTEET

*Uusliberalismi* on poliittinen ideologia, jolle keskeistä ovat vapaat markkinat ja yksilö. Uusliberalismin pääasiallinen tavoite on valtion kontrollin vähentäminen sekä vakaa usko siihen, että markkinatalous tuo tullessaan tehokkuutta, kasvua ja laajalle levinnyttä vaurautta. Tämä näkyy muun muassa yksityisomistuksen arvostamisessa yli valtionomistuksen. Valtion suunnalta tulevat sääntelyt ja kontrolli nähdään rajoittavan yksilön vapautta, ja vapaus nähdäänkin ennen kaikkea vapautena valita markkinoilla. (Heywood 2013, 37.) Tätä voi havainnollistaa esimerkiksi valtiovetoiseen universaaliin terveydenhuoltoon suhtautumisen kautta: Uusliberaalissa diskurssissa julkinen terveydenhuolto näyttäytyy huonossa valossa, koska kaikille ihmisille tarjotaan samanlaista palvelua. Yksityistetty terveydenhuolto taas edustaa jokaisen yksilöllisiin tarpeisiin vastaavaa palvelua, jonka voi vapaasti valita terveystalouden markkinoilta. Näin yksilö pääsee siis toteuttamaan valinnanvapauttaan ja pyrkii, ainakin uusliberaalin ideologian mukaisesti, valitsemaan rationaalisesti itselleen parhaan vaihtoehdon. Valtiojohtoisen julkisen terveydenhuollon sijaan uusliberalismissa usko laitetaan self-helpiin, yksilön vastuuseen ja yrittäjyyteen. Nämä ihanteet ovat levinneet globalisaation myötä lähes jokaiseen maailman kolkkaan. (Heywood 2013, 37.) Uusliberalismi poliittisena ideologiana luo pohjan ajattelumallille, jota esimerkiksi hyvinvointiblogeissa ja self-help-oppaissa tuotetaan.

Michel Foucault on teoretisoinut uusliberalismia uudenlaisena itsehallinnan tapana, jossa ihmisiä ei hallita suoranaisen pakotuksen kautta, vaan heitä ohjataan tietynlaisten intressien, makujen, halujen ja unelmien kautta (Foucault 2008; Miller & Rose 2010, 32). Ja koska nämä intressit ja halut ovat yhteneväisiä yleisen yhteiskunnallisen järjestyksen eli markkinatalouden kanssa, saadaan ihminen palvelemaan uusliberaaleja intressejä näennäisen vapaaehtoisesti. Tätä kutsutaan *hallintamentaliteetiksi*. Toisin sanoen ihmisiä hallinnoidaan saamalla heidät hallinnoimaan itse itseään (Foucault 2008; Dean 1999; Miller & Rose 2010).

Hallintamentaliteetti toimii erilaisten teknologioiden välityksellä, joiden avulla kansalaiset voivat välineellistää esimerkiksi sosiaalisen elämänsä piirit välttääkseen epätoivottuina pitämänsä asiat ja saavuttaakseen mitä uskovat haluavansa. Yleisten yhteiskunnallisten ja valtiollisten intressien mukaisesti toimimisesta ja ”hyvän elämän” valitsemisesta siis palkitaan, ja näin ihmiset työläisinä, johtajina ja perheenjäseninä voidaan saada poliittisten päämäärien taakse tuottamaan taloudellista kasvua, menestyksellistä liiketoimintaa ja henkilökohtaista onnea. (Miller & Rose 2010, 78–79.)

Hyvinvointikurssit toimivat tässä viitekehyksessä teknologiana, jonka välityksellä hallintamentaliteettia harjoitetaan. Osallistamalla hyvinvointikursseille tai noudattamalla hyvinvointiblogin ohjeita linjaa samalla oman elämänsä yleisesti vallitseviin ihanteisiin terveydestä ja henkisestä hyvinvoinnista. Kun ihmiset pysyvät työkykyisinä, tuottavat he rahaa verojen kautta valtion kassaan sekä kasvavan ostovoimansa kautta yrityksille. Puhumattakaan voitosta, jota he työllään suoraan tuottavat työnantajalleen ja niin edelleen.

Joogakulttuuria tutkinut Liina Puustinen (2014) mainitseekin esimerkiksi joogan ja muiden terveyttä edistävien liikuntamuotojen toimivan ratkaisuna nykypäivän työelämän ongelmiin, kuten pitkien työpäivien aiheuttamiin terveysongelmiin ja stressiin. Omasta terveydestään huolehtimisen katsotaankin uusliberaalissa diskurssissa olevan jokaisen henkilön itsestään selvänä pidetty tavoite, joka sopii hyvin yhteen työelämän vaatimusten kanssa. (Puustinen 2014, 315–317.) Näin ollen henkisten ja fyysisten terveysongelmien pitäminen loitolla vaikuttaa henkilön tuottavuuteen vähentäen esimerkiksi sairaspöissaolujen määrää, mikä taas palvelee yrityksen etua. Tämä tekee yksilöstä paremman työntekijän ja lisää hänen arvoaan työmarkkinoilla, antaen tälle paremmat edellytykset menestykseen. Yksilöistä tulee siis oman itsensä yrittäjiä, jotka kilpailevat toisiaan vastaan ja pyrkivät laskelmoivasti maksimoimaan oman hyötynsä, mikä onnistuu mukauttamalla intressinsä saman suuntaiseksi yhteiskunnassa vallitsevien intressien kanssa (Rose 1992, 146). Tämänkaltainen *yrittäjämikä-diskurssi* elää vahvana self-help-genressä, jossa korostetaan jokaisen ihmisen mahdollisuuksia menestykseen tavoitteellisuuden, itsekurin ja hallinnan kautta (Rose 1992, 142; Rimke 2000; MgGee 2005; Nehring et al 2016, 10).

Beverly Skeggs (2014) puhuukin siitä, kuinka työläisten tulee nykyisin muokata itsestään markkinakelpoinen tuote, jota voi myydä ja jälleenmyydä alati muuttuvilla markkinoilla. Työläiset ovat itse vastuussa siitä, että pitävät huolen omasta markkina-arvostaan, kuten yritykset osakkeistaan. On siis saatava työvoiman ostaja vakuuttuneeksi siitä, että työhön tarvittavan asiantuntemuksen lisäksi omataan myös oikeanlainen luonne, taipumukset, asenne sekä affektit. (Skeggs 2014, 147.) Esimerkiksi personal trainerin ammatissa voi olla vaikea menestyä, ellei vaikuta hyvinvoivalta, ulospäinsuuntautuneelta ja energiseltä. Vaikka omaisi kuinka paljon ammattitaitoa ja tietoa alalta, voi esimerkiksi sisäänpäin kääntyneellä ja vaiteliaalla ihmisellä olla vaikeuksia saada alalta töitä, jos samaa paikkaa hakee monta, jotka ovat sisäistäneet sille ominaisiksi sosiaalisesti määrittyneet affektit ja luonteen. Itsensä kehittäminen ja tietynlaisten keskiluokkaisten työelämän suhteiden yleistyminen myös muille kuin keskiluokkaisille aloille kulkee käsi kädessä yksilöllistymisen eli individualismin kasvun kanssa (em. 111).

Kimberle Crenshaw'n (1991) kehittämä termi *intersektionaalisuus* pyrkii käsitteellistämään erilaisten sosiaalisten eriarvoisuuksien kerrostumien ruumiillistumista. Se pohjaa ajatukseen, että ihminen sijoittuu erilaisten ruumiillisten ominaisuuksien kuten ihonvärin, tai sukupuolen perusteella osaksi vallan verkostoa, jossa nämä ominaisuudet määrittelevät ihmisen paikan valtahierarkiassa. (Marchbank & Letherby 2014, 188.) Monessa elämäntaito-oppaassa käsitellään yksilön vapautumista sortavan ja painostavan yhteiskunnan otteesta tiettyjä elämänohjeita noudattamalla voidakseen elää täyttää elämää itseään varten ja tullakseen näin onnellisemmaksi (Salmenniemi & Pessi 2017, 5). Tämä rakenteista irti murtautuminen on kyseenalaista ottaen huomioon, että intersektionaalisesti ajateltuna nämä rakenteet ja niiden luomat esteet ja rajoitteet vaikuttavat ihmisiin eri tavalla riippuen heidän sijoittumisestaan eli dispositiostaan vallan verkostoissa. Monien elämäntaito-oppaiden ja self-help-genren yleensä voidaankin tämän pohjalta päätellä yleistävän ihmiset samankaltaisiksi ja heidän esteensä yhtä suuriksi, vaikka esimerkiksi sosiologisesta perspektiivistä katsottuna voidaan todeta asian olevan toisin.

Yksilöiden nähdään usein self-help-genressä olevan yksin vastuussa omasta onnestaan. Kun vastuu hyvinvoinnista ja menestyksestä säilytetään yksilön harteille, voidaan myös huono-osaisuus nähdä yritteliäisyyden puutteena ja yksilön henkilökohtaisena epäonnistumisenaan (Rose 1992, 145–146; Rimke 2000, 63; Nehring et al 2016, 163). Jokaisen ihmisen sisällä on voimaa, jonka valjastamiseen hyvinvointigurut antavat vinkkejä ja opastavat. Kun tämän sisäisen voiman valjastaa käyttöönsä on mahdollista peitota ongelmat, olivat ne millaisia hyvänsä. (Rose 1992, 145–146; Rimke 2000, 63–64.) Esimerkiksi self-help-guru Scott Peck pitää sortavista rakenteista puhumista lapsellisena, sillä se kääntää huomion pois todellisista ongelmista eli siitä, miten yksilö niihin suhtautuu (Peck 1978). Seuraavassa luvussa kerron tutkielmani päämäärästä sekä siitä, miten tutkimuksen menetelmällisesti toteutan. Avaan myös analyysiprosessiani sekä analyysin pohjana käytettävää aineistoa.



## 3. KYSYMYKSENASETTELU, AINEISTO JA MENETELMÄ

### 3.1 Tutkimuskysymys

Pyrin tällä tutkimuksella vastaamaan siihen, *miten individualistinen jatkuvaan itsensä parantelemiseen pyrkivä yrittäjämikä-diskurssi ilmenee Maria Nordinin hyvinvointiblogissa, sekä miten se suhteutuu yhteiskunnan rakenteisiin?* Jos ihminen on oman onnensa seppä, voidaanko silloin tulkita hänen epäonnistumisiensa ja ongelmiansa olevan kiinni vain hänen omasta saamattomuudestaan, vai annetaanko yhteiskunnallisille valtasuhteille myös sijaa yhtälössä – ja jos annetaan, missä määrin?

### 3.2 Aineisto ja eettisyys

Käytän aineistonani kohua herättäneen hyvinvointivalmentaja Maria Nordinin blogitekstejä. Olen rajannut alueeni tarkastelemalla aihetunnisteiden ”äitiys”, ”terveys” ja ”vauvan ensimmäinen vuosi” alla julkaistuja tekstejä. Näistä ”äitiys”-tunnisteen alla on julkaistu kahdeksan, ”terveys” kolmetoista ja ”vauvan ensimmäinen vuosi” viisi tekstiä. Valitsin kyseiset aihetunnisteet siksi, että äitiys, vauvat ja terveys ovat blogissa toistuvia pääteemoja, ja valitsemieni tunnisteiden alla julkaistuissa teksteissä käsitellään paljon poleemista keskustelua herättäneiden Eroon oireista ja Vaipaton vauva -kurssien sisältöä (Maksimainen 2019). Suurin osa teksteistä on julkaistu vuonna 2019 ja osa 2018, joten ne ovat melko tuoreita.

Tutkimuksessa ei ole eettisyyden suhteen ongelmaa, sillä kaikki tekstit ovat vapaasti löydettävissä internetissä ja ne ovat kirjoittajan itse julkaisemia. Näin ollen voidaan olettaa, että ne eivät sisällä mitään sellaista arkaluontoista materiaalia, jota kirjoittaja ei haluaisi muiden tietoon saattaa. Toki kirjoittaja ei tekstejä julkaistessaan ole ehkä ollut tietoinen, että niitä saatettaisiin käyttää tutkimuksen aineistona. Hänen kirjoituksensa ovat kuitenkin olleet usein kritiikin kohteena, ja perustellun kritiikin esittäminen kuuluu mielestäni sananvapauden piiriin. Kirjoittajan vaikuttaja-aseman huomioon ottaen on tekstejä syytäkin tarkastella kriittisellä silmällä, eritoten niissä esiintyvien valtavirtälääketieteen kanssa ristiriidassa olevien terveysväitteiden takia.

### 3.3 Menetelmä

Luen aineistoani diskurssianalyttisistä näkökulmasta ja tutkin tietynlaisia todellisuuden tuottamisen tapoja, joita teksteistä on löydettävissä, ja tarkastelen, miten ne liittyvät yhteiskunnalliseen kontekstiin. Tavoitteena ei ole etsiä tekstin takana piileviä merkityksiä vaan pikemminkin tarkastella, miten merkityksiä tekstillä tuotetaan (Luostarinen & Väliaverron 1991, 54). Koska kvalitatiivisen aineiston luotettavuuden arviointiin ei voi suoranaisesti soveltaa tilastollisessa tutkimuksessa käytettyjä validiteettia ja reliabiliteettia, on kiinnitettävä erityistä huomiota tulosten perusteltavuuteen ja totuudenmukaisuuteen, sekä näiden perusteluiden auki kirjoittamiseen. Lähtökohdaksi tulee ottaa tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen myöntäminen, että tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Pääasiallisin luotettavuuden kriteeri onkin tutkija itse ja näin ollen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 2014, 211–213.) Näin ollen on siis pyrittävä kirjoittamaan kaikki tutkimuksen kannalta relevantti auki ja pyrkiä olemaan rehellinen omista motiiveistaan. Pyrin myös sisällyttämään kirjoittajan omaa ääntä analyysini tueksi mahdollisimman paljon, mutta kuitenkin siinä määrin, missä se on merkityksellistä.

### 3.3.1 Kriittinen diskurssianalyysi

Diskurssianalyysia on kutsuttu enemmän väljäksi teoreettiseksi viitekehyykseksi kuin selkeärajaiseksi tutkimusmenetelmäksi (Potter & Wetherell 1987; Suoninen 1992, 125), mutta löyhyytensä ansiosta se sopii monenlaisiin menetelmällisiin sovelluksiin ja käyttötarkoituksiin. Diskurssianalyysia voi tehdä joko analyttisistä tai kriittisistä lähtökohdista. Oma käyttötarkoitukseni edustaa jälkimmäistä. Kriittinen diskurssianalyysi lähtee liikkeelle siitä ajatuksesta, että on olemassa jonkinlaisia sosiaalisia alistussuhteita, joita ylläpidetään, ilmennetään ja oikeutetaan kielenkäytön kautta. (Jokinen, Juhila, Suoninen 2016, 241.) Näitä alistussuhteita pyritään tuomaan esiin aineiston lähiluvun kautta. Valtaa ei niinkään nähdä yksittäisten henkilöiden henkilökohtaisena omaisuutena, vaan rakentuvan sosiaalisissa käytännöissä ihmisten ja asioiden välille. Kiinnostuneita ollaan esimerkiksi siitä, millaisia subjektipositioita ihmisille näissä käytännöissä muotoutuu, ja miten joku tieto määrittyy totuudeksi (Fairclough 1992, 12, 36).

Kriittinen diskurssianalyysi ei ole aineistolähtöistä, vaan sille on ominaista lähteä liikkeelle jostakin ongelmalliseksi koetusta asian tilasta, jolloin kiinnostus kohdistuu tätä ylläpitäviin käytäntöihin ja siihen liittyvään valtaproblematiikkaan. Analyysini lähteekin liikkeelle siitä, että ensin paikannan aineistosta hegemonisen, kyseenalaistamattoman aseman saaneita vahvoja diskursseja ja pyrin luokittelemaan niitä. Tarkastelen itsestään selvinä pidettyjä asioita, jotka tuntuvat nauttivan aineistossa kyseenalaistamaton asemaa. Pyrin kiinnittämään huomioni merkityssystemien

yhtäläisyyksiin ja aseman vahvuuteen enemmän kuin niiden toistuvuuteen. Mitä itsestään selvempänä ja vaihtoehdottomampana jokin diskurssi esiintyy, sitä vahvempi se on, vaikka ei lukumääräisesti aineistoa dominoisikaan.

Diskurssissa käytävä kamppailu luo pohjan sille, millaiset tiedot, totuudet, sosiaaliset suhteet ja subjektipositiot saavat oikeutuksen. Muut useammin toistuvat diskurssit voivat toimia sen asemaa legitimoivina. Tavoitteenani on siis tarkastella niitä prosesseja, joissa itsestänselvyydet rakentuvat ja syrjäyttävät muut vaihtoehdot. Yksi strategia, jolla näitä itsestänselvyyksiä rakennetaan, on yksinkertaistaminen, joka syö tilaa asioiden moninaisuudelta ja kompleksisuudelta. Tässä on usein kyse tietojen ja käytäntöjen naturalisoimisesta eli viittaamisesta luonnollisiin itsestänselvyyksiin. Tällöin asia saadaan näyttämään siltä, kuin luonto tuottaisi sosiaalisen järjestyksen, ei ihminen. (Jokinen, Juhila, Suoninen 2016, 65–71.) Esimerkkinä tällaisesta voisi olla keskustelu samaa sukupuolta edustavien avioliitto-oikeudesta, jossa sitä vastustavat argumentoivat, että avioliiton tulisi olla ainoastaan miehen ja naisen välinen asia, sillä se on luonnollista. Tämä argumentti on tietysti viallinen, sillä avioliitto ei ole vain jokin luonnosta putkahtanut asia vaan täysin ihmisten itsensä luoma sosiaalinen konstruktio. Näin ollen omaa argumenttia pyritään vahvistamaan rakentamalla sille hegemonista asemaa naturalisoimalla. (Fairclough 1989, 92, 95; Fiske 1992, 117–119.)

### 3.4 Analyysiprosessi

Pyrin analyysissani hahmottamaan ensin hegemonisia itsestänselvyyksiä ja kyseenalaistamattomina totuuksina pidettyjä asioita, jotka määrittävät aineistoa, kulkevat mukana ja läpäisevät sitä. Kun nämä hegemonista asemaa nauttivat diskurssit on tunnistettu, tarkastelen, mitä muita toistuvia puhetapoja aineistostani nousee esiin, ja miten ne suhteutuvat tähän hegemoniseen diskurssiin. Ovatko ne samansuuntaisia vai kenties jopa ristiriidassa keskenään, ja kuinka ne suhteutuvat tutkielmani teoreettiseen viitekehykseen.

Seuraavassa luvussa analysoin Maria Nordinin blogitekstejä näiden edellä mainittujen tutkimusteknisten seikkojen valossa ja pyrin vastaamaani niiden avulla tutkimuskysymykseeni eli siihen, miten yrittäjämäinä-diskurssi näissä blogiteksteissä ilmenee, sekä miten se suhteutuu yhteiskunnan rakenteisiin.

## 4. BLOGITEKSTEISSÄ TUOTETUT PUHETAVAT

Olen jakanut aineistosta löytämiäni puhetaipoja muutaman kategorian alle. Nämä kategoriat ovat 1) *individualistiset ratkaisut syynä terveyshyötyihin tai -ongelmiin*, jossa nimensä mukaisesti yksilökohtaiset ratkaisut nähdään joko hyvää terveyttä tai terveysongelmia tuottavana, 2) *anti-institutionaalisuus* eli länsimaisen institutionalisoidun lääketieteen hegemonisen aseman kritiikki suhteessa luonnonmukaisiin menetelmiin, 3) *tieteellinen legitimointi* eli argumentin legitimointi tukeutumalla esimerkiksi neurotieteellisiin selityksiin, psykologisiin käyttäytymismalleihin ja muuhun tutkimuspohjaiseen tietoon, 4) *naturalisointi*, joka pyrkii legitimoimaan argumenttia viittaamalla sen luonnollisuuteen, joka antaa vaikutelman argumentin asemasta itsestään selvänä totuutena sekä 5) *yrittäjä-minä-diskurssi*, jossa ihmistä kehoitetaan tavalla tai toisella olemaan paras versio itsestään. Nämä viisi kategoriaa toistuvat aineistossa useasti – jotkut harvemmin, jotkut tiheämmin. Erittelen seuraavaksi tarkemmin, mitä kukin edellä mainituista kategorioista pitää sisällään.

### 4.1 Individualistiset ratkaisut syynä terveyshyötyihin tai -ongelmiin

Tämän kategorian alle olen lokeroinut sellaisen puheen, joka korostaa yksilön henkilökohtaisesti tekemien ratkaisujen tärkeyttä hänen oman hyvinvointinsa kannalta. Henkilökohtaiset ratkaisut voidaan toisaalta myös nähdä syinä yksilön terveyteen negatiivisesti vaikuttavina seikkoina, jos toiminta ei ole blogin kirjoittajan mielestä oikeanlaista. Mielenkiintoista näissä individualistisissa ratkaisuissa on niiden suhde ympäröivään yhteiskuntaan. Mielestäni kukaan meistä ei elä niin sanotusti tyhjiössä, jossa voisimme kokonaan välttyä meitä ympäröivän maailman vaikutuksilta, ja jossa siis ainoastaan omilla teoillamme olisi vaikutusta meihin.

Tämä kategoria resonoi erityisen vahvasti uusliberaalin maailmankuvan kanssa, jossa esimerkiksi Margaret Thatcherin mukaan ”ei ole yhteiskuntaa, on vain yksilöitä ja heidän perheitään” (Heywood 2013, 37). Hyvä esimerkki individualistisesta ratkaisusta yksilön elämismaailmaa laajempaan ongelmaan löytyy 14.6.2019 julkaistusta blogitekstistä, jossa Maria Nordin kirjoittaa siitä, kuinka lapsen ja lemmikin kortisolitasot reagoivat aikuisen stressiin. Hän viittaa Helsingin Sanomissa (Kettunen 2019) referoituun Linköpingin yliopiston tutkimukseen omistajan stressitasojen siirtymisestä lemmikkiin, sekä University of British Columbian tekemästä tutkimuksesta stressin tarttumisesta opettajista oppilaisiin. Näiden pohjalta hän tekee blogitekstissään päätelmiä tämän hetken koulumaailmasta:

HS:n artikkelissa mainitaan myös aiempi tutkimus, jossa todettiin myös opettajien stressin vaikuttaneen vastaavasti suoraan lasten kortisolitasoihin. Uskonkin, että monissa koulujenkin haasteissa ratkaisu olisi nimenomaan aikuisten eli opettajien stressihormonitasojen laskeminen. Kun opettaja on rauhallinen ja välittää positiivisia tunteita, myös lasten kuormitus vähenee.

Opettajien hyvinvointiin panostaminen olisi yhteiskunnalle erittäin tärkeää ja voisi maksaa itsensä takaisin moninkertaisesti. Olisi mietittävä, mistä saa suurimman hyödyn mahdollisimman pienellä panostuksella. Uskonkin, että stressitasojen alentamisessa auttava menetelmäni olisi loistava työkalu myös opettajien avuksi. (Nordin 14.6.2019.)

Ratkaisuna koulumaailman ongelmiin Nordin tarjoaa siis opettajalähtöistä stressitasojen alentamista, ei esimerkiksi laajempia rakenteellisia ratkaisuja.

Hänen vastustuskykyään käsittelevä blogikirjoituksensa sisältää monia yksilölähtöisiä keinoja ja vinkkejä paremman vastustuskyvyn saavuttamiseksi. Näihin sisältyvät oikeanlaisen ruoan nauttiminen, stressireaktioiden välttely, positiivinen ajattelu, sekä oikeanlaisen mikrobiston vaaliminen iholla välttelemällä sulfaatteja ja muita hyvillä mikrobeille haitallisia aineita.

Yksi harmillinen juttu on, että koska asumme kaupungissa, hanoistamme valuu kloorattua vettä. Klooria käytetään talousveden desinfiointiin. Kloori tappaa vedestä mikrobit, mutta teoriani on, että se voi tappaa myös ihon pinnalla olevat hyvät mikrobit. Siksi (ja koska olen laiska) en käy suihkussa joka päivä. Ja jos käyn kylvyssä, laitan kylpyyn emäksistä mineraalisuolaa, joka neutraloi kloorin. Vartaloa en pese koskaan millään aineilla ja säilöntäaineita sisältävien shampoiden sijaan käytän hiusten pesuun aitoa palasaippuaa, joka ei sisällä säilöntäaineita.

Jos kloori häiritsee mikrobeita putkistoissa, niin mitäpä muuta se tekisi ihmisen suolistossa? Siksi meillä on nyt ollut pari vuotta käytössä hanaan asennettu vedenpuhdistin, joka poistaa juomavedestä kloorin. Ja olen ollut kyllä todella tyytyväinen! En olisi ennen voinut uskoakaan, miten suuri makuhaittakin kloori on. Nykyään tuntuu hassulta mennä hienoon ravintolaan ja juoda kloorivettä, kun kotona saisi klooritonta gourmet-vettä. Ennen en siis tunnistanut kloorin makua niin selvästi, mutta nyt olen tottunut kloorittomaan.

Vedenpuhdistin maksoi noin 800€, mutta edullisempiakin voi löytyä. Toisaalta yksi keino päästä juomaveden kloorista on kiehauttaa ja jäähdyttää juomavesi ennen käyttöä. (Nordin 28.1.2020.)

Hyvän vastustuskyvyn saavuttaminen vaatii siis yksilöltä omistautumista ja kovaa työtä. Vastustuskykyä on myös vaikea mitata millään muulla kuin omalla kokemuksella, joten hyvän vastustuskyvyn ylärajaa ei ole ja aina löytyy jotain, mitä voisi tehdä paremmin ollakseen terveempi.

Yksi esimerkki löytyy 28.6.2019 julkaistusta blogitekstistä, jossa hän kirjoittaa kiitollisuuden ja yhteyden kokemuksen vahvistamisesta, ja niiden tuottamista terveysvaikutuksista. Hänen mukaansa kiitollisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunne edesauttavat stressitilan laskemista, koska silloin kehoon erittyy oksitosiini- eli onnellisuushormonia. Erillisyyden tunteet taas nostavat stressitasoja ja aiheuttavat sitä kautta ihmiselle sosiaalista kipua sekä muita erilaisia terveysongelmia. Yhteenkuuluvuuden ja kiitollisuuden tunnetta voi kuitenkin oppia hänen mukaansa hallitsemaan ja opetella tuntemaan elämäntilanteesta ja ympäristöstä riippumatta, sillä kyse on lähtökohtaisesti vain ihmisen sisäisestä kokemuksesta. Näin ollen omaa kokemustaan muuttamalla voi tulla onnellisemmaksi ja terveemmäksi. Hän menee teoriansa kanssa jopa niin pitkälle, että rinnastaa yksinäisyyden kokemuksen köyhyyteen:

Mielenkiintoista kyllä, köyhyys, kuten yksinäisyyskin on *kokemus*. Se ei ole fakta. Ihminen voi olla väkijoukon keskellä, mutta kokea itsensä yksinäiseksi. Toisaalta, henkisen kasvun polulle lähtenyt munkki voi viettää vuosikymmenen erakkona ja tuntea koko sydäimestään olevansa yhtä perhettä koko maailmankaikkeuden kanssa. On siis kyse *kokemuksesta*, ei faktasta – ja meillä on mahdollisuus muuttaa kokemuksemme muuttamalla ajatuksemme, tunteemme ja asenteemme. (Nordin 28.6.2019.)

Väite kuvaannollista hyvin koruttomalla tavalla uusliberalistista ajatusmaailmaa, jossa köyhyys on jokaisen ihmisen oma ongelma ja seurausta vain omasta saamattomuudestaan. Huomion arvoista on myös, kuinka kokemus ja fakta tulevat tässä katkelmassa kehystettyä toistensa vastakohtiksi, tai ainakin kahdeksi erilliseksi asiaksi, jossa kokemusta ei voida laskea faktan piiriin. Hänen blogiteksteissään kokemus näyttelee kuitenkin suurta roolia, jota usein pyritään legitimoimaan tieteellisellä, tai vähintäänkin tieteelliseltä vaikuttavalla tiedolla. Tarkastelen tätä puolta lisää myöhemmin.

Esittelemäni individualistiset ratkaisut tulevat usein sivuuttaneeksi meihin vaikuttavat ympäristölliset ja yhteiskunnalliset seikat, jotka jatkuvasti säätelevät ja muokkaavat toimintaamme. En väitä, etteikö henkilökohtaisilla teoilla ja valinnoilla olisi mitään merkitystä, tai että olisimme pelkkiä olosuhteidemme vankeja. On kuitenkin syytä ymmärtää, ettei ihminen sosiaalisena olentona ole koskaan täysin vapaa häntä ympäröivästä yhteiskunnallisesta todellisuudesta. Näin ollen nämä individualistiset ratkaisut näyttävätkin eräänlaisina oikoteinä ja erityislaatuina tekniikoina, joiden avulla ihmisen on mahdollista voittaa häntä rajoittavat ja ympäröivät haasteet täyteen potentiaaliin kasvamisen tiellä vaikuttamatta näiden rajoitteiden syntymekanismeihin.

## 4.2 Anti-institutionaalisuus

Tämän kategorian alle olen lokeroinut kriittisen puheen länsimaista institutionaalista lääketiedettä vastaan. Tätä anti-institutionaalista puhetapaa tuotetaan kritisoimalla suoraan lääketiedettä sekä korostamalla luonnonmukaisempien menetelmien paremmuutta suhteessa lääkinnälliseen hoitoon. Hyvänä esimerkkinä tästä toimii blogimerkintä, jossa käsitellään synnytyksen jälkeistä masennusta sekä institutionaalisen lääketieteen kykenemättömyyttä vastata siihen liittyviin haasteisiin.

Kun ensimmäinen vauvani syntyi vuosikymmen sitten olin onneni kukkuloilla, tosin synnytys ei mennyt kuten toivoin. Toivoin luonnollista synnytystä ja sain superlääketieteellisen, toimenpiteiden täyteen sairaalakokemuksen. (Nordin 28.1.2019.)

Tekstissään Nordin korostaa, että länsimainen lääketiede ja yhteiskuntamme kykenevät tunnistamaan fyysiset ja psykologiset sairaudet, mutta ovat puutteellisia havaitsemaan henkisen puolen ongelmia, jotka laiminlyötyinä voivat sairastuttaa niin kehon kuin mielen. Hän kritisoi myös masennuksen lääkinnällistä hoitoa, joka keskittyy vain oireiden lääkitsemiseen, eikä paranna niiden todellista syytä. Tosin hän kyseenalaistaa tekstissään myös masennuksen aseman sairautena mainitessaan, että pitää sitä enemmän ”tiedostavan mielen tyyppivikana” sekä ”epäuskoisuutena ja vastahakoisuutena, joka valtaa ennen seuraavaa askelta henkisellä polulla” (em.). Henkinen kasvu nouseekin usein esiin Nordinin teksteissä. Anti-institutionaalisen puhetavan kontekstissa erilaiset instituutiot kuten yhteiskunta, lääketiede tai neuvola nähdään yleensä yksilöä rajoittavina tekijöinä henkisen kasvun polulla.

Neuvolainstituutio saa kritiikkiä osakseen vauvojen vessahätäviestintää käsittelevässä blogimerkinnässä, jossa haastetaan neuvoloiden suositus vauvojen kuivaksi opettamisen aloittamisesta 2–3 vuoden iässä. Nordinin mukaan vauvojen vessahätäviestinnän avulla vauvan voi opettaa kuivaksi alle kaksivuotiaana. Kuivaksi opettelu ja vaipattomuus eivät kuitenkaan hänen mukaansa ole pääasiallisia tavoitteita, vaan tärkeintä on tukea vauvan kokonaisvaltaista kehitystä tukemalla varhaista vuorovaikutusta. Vaipan käyttöön kannustava neuvolakulttuuri nähdään varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen ja yksilön kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta rajoittavana tekijänä, sillä vaippaan tarpeiden tekemiseen ei liity aktiivista vauvalähtöistä viestinnän harjoittelua, jonka ”tiedetään kehittävän lapsen kognitiivisia kykyjä” (Nordin 1.7.2019). Tässä esimerkissä valtiollinen instituutio asettuu jälleen yksilön kasvun ja kehityksen tielle laskiessaan tämän mahdollisuuksia saada etumatkaa toisiin nähden. Yksilön ja instituution välistä valtataistelua on myös havaittavissa hänen mikrobeja ja vastustuskykyä käsittelevässä blogitekstissään:

Myöskään meidän lapset eivät ole 2-4 ikävuoden jälkeen olleet kertaakaan flunssassa. Mikä on aika ihmeellistä! Jos geenit vaikuttaisivat lapsuusiän sairasteluun, niin minun geneilla varustettujen lasten pitäisi todennäköisesti sairastella muita enemmän. Oli meidänkin lapsilla pieninä usein korvatulehduksia, mutten koskaan antanut niihin antibiootteja, vaikka lääkärit niitä innokkaasti määräsivät. Nykyäänhän viralliset suosituksetkaan eivät puolla antibioottien antamista korvatulehduksiin, silti niitä määrätään seurannan sijaan. (Nordin 28.1.2020.)

Vastarinta ja oman tiedon paremmuuden korostaminen tulevat tässä esimerkissä hyvin näkyvästi esiin, mutta aineistosta löytyy myös poikkeuksia. Esimerkiksi osaan terveyttä käsittelevistä teksteistä on lisätty loppuun vastuuvapautuslauseke, jossa painotetaan, ettei blogissa esitelty menetelmä sulje pois lääketieteellistä hoitoa, ja kehoitetaan olemaan oireista yhteydessä lääkäriin. Näin on esimerkiksi lasten syylien hoitoa käsittelevässä tekstissä, jossa Nordin kertoo itse uskovansa kehon omaan kykyyn parantaa syyliä, mutta kehottaa lukijoitaan kuitenkin kääntymään lääkärin puoleen, jos heidän lapsensa kärsivät syylistä (Nordin 19.10.2018). Palaan näihin poikkeuksiin ja niihin liittyviin ristiriitoihin tarkemmin tutkielmani viidennessä luvussa.

Edellä esittelemässäni kategoriassa on siis kyse valtakamppailuista, joita käydään yksilön ja instituution välillä siitä, kenellä on parasta tietoa yksilöä koskevasta hyvinvoinnista. Valtiojohtoinen institutionaalinen lääketiede tuottaa ihmisille vaihtoehtottomuutta, jolle hyvinvointikurssien kautta pyritään luomaan vastapainoa tarjoamalla vaihtoehtoista tietoa samalla laajentaen valikoimaa, jonka parissa yksilö voi toteuttaa vapauttaan valita.

### 4.3 Tieteellinen legitimointi

Tieteellinen legitimaatio on yksi yleisimmistä aineistossani esiintyvistä kategorioista. Sitä käytetään lähes jokaisessa aineistoni blogitekstissä. Tässä kategoriassa mielenkiintoista on se, että siinä käytetään yksilön ja instituution välisessä valtakamppailussa apuna vastapuolen omia aseita, eli tiedettä. Tieteellistä legitimointiä käytetään yleensä vahvistaakseen omaa argumenttia pohjustamalla sitä tieteellisellä tutkimustiedolla. Tämän tutkimustiedon tarkoitus on tehdä kirjoittajan argumentista uskottavampi ja osoittaa, että kirjoittajan näkökulmalle on olemassa myös yleispätevä universalimpi aspekti. Toisaalta Nordinin asiantuntijuuteen on kohdistunut paljon kritiikkiä, mikä luo asteleman, jossa hänen on puolustauduttava. Nordin kirjoittaa vanhemman stressitasoja käsittelevässä blogimerkinnässään siitä, kuinka vanhemman stressi voi aivoaaltojen synkronoitumisen kautta tarttua lapseen, ja miten stressiä voidaan lievittää hengitysharjoitusten avulla.



Itse olen kokenut synkronoitumisen erittäin konkreettisesti vauvamme kanssa. Tein koko raskaus- ja pikkuvauva-ajan eräänlaisia voimakkaita hengitysharjoituksia (sovelsin Wim Hof -hengitysharjoituksia raskaanaolevalle sopivaksi). Kun vauva oli vatsassa, tunsin hänen harjoittelevan hengitysliikkeitä sen jälkeen, kun itse olin hengitysharjoituksia. Neuvolassa terveydenhoitaja kertoi, että on erittäin hyvä merkki, että vauva valmistautuu kohdun ulkopuoliseen aikaan tekemällä hengitysharjoituksia. (Nordin 14.6.2019.)

Vaikka neuvolainstituutiota kohtaan suhtaudutaankin aineistooni kuuluvissa teksteissä yleensä negatiivisesti tai vähintään varautuneesti, tässä esimerkissä neuvolan kommenttia käytetään oman argumentin tukemiseksi hengitysharjoitusten hyödyllisyydestä. Toinen hyvä esimerkki tieteellisestä legitimoinnista löytyy samasta blogitekstistä kohdasta, jossa hän kertoo stressin purkamiseen itse kehittämästään Free To Heal -menetelmästä, jonka tarkoitus on opettaa ihmisiä laskemaan omia stressihormonitasojaan. Hän esittää ensin oman näkemyksensä asiasta, jonka jälkeen legitimoii sen viittauksella siihen, kuinka tieteen kentällä tunnustettu auktoriteetti on hänen kanssaan samoilla linjoilla.

Kehittämäni Free to Heal -menetelmän ytimessä on tiedostamattoman stressin purkaminen kehosta ja sitä kautta mahdollisuuden luominen keholle tervehtyä. Opetan menetelmään perustuvalla Eroon oireista -kurssillani myös, miten menetelmää voi soveltaa lapsen oireiden lievittämiseen. Ajatus perustuu nimenomaan edellä kuvattuun. Eli kun vanhempi ensin itse purkaa oman stressinsä, häneen synkronoituva lapsikin hyötyy ja myös lapsen tiedostamaton stressi alkaa purkautua.

Kantasolubiologi Bruce Liptonhan on jo muutamia vuosia sitten omien tutkimustensa pohjalta todennut, että arviolta 90 % kaikista ihmisten sairauksista ja fyysisistä oireista aiheutuu kehon kohonneiden stressihormonitasojen keholle aiheuttamasta kuormituksesta. (Nordin 14.6.2019.)

Neurotieteelliset, evoluutiopsykologiset ja biologiset viittaukset toistuvatkin Nordinin blogiteksteissä usein, ja niillä pyritään luomaan tieteellistä teoriapohjaa blogissa esitellyille menetelmille ja niiden väitetyille terveyshyödyille.

Monessa tekstissä käytetään myös kertomuksellista lähestymistapaa, joka tekee tekstistä samaistuttavamman ja tuo niissä käsiteltävän asian lähemmäs lukijaa. Esimerkiksi enterorokkon yleistymistä ja kemikaalialtistuksen välistä yhteyttä käsittelevässä blogitekstissä kertomus etenee niin, että Nordin on pohtinut jotain asiaa itsekseen tai ystävänsä kanssa ja löytää tämän jälkeen ajatuksilleen tutkimustiedosta vastakaikua.

Rakastan sitä, että ympärilläni on ystäviä, joiden kanssa saan pohdiskella minua askaruttavia asioita. Muutama viikko sitten mietimme erään äitiystävän kanssa päämme puhki, mistä voi johtua, että lapsuudessamme vielä harvinainen enterorokko on yhtäkkiä niin yleinen. Pohdimme kaikenlaisia mahdollisia syitä rokotusohjelman muutoksista ravinnon lisäaineisiin ja stressiin.

Uuden tutkimuksen perusteella olimme jokseenkin oikeilla jäljillä. Kiinalaistutkimuksen mukaan perfluorokemikaaleille (PFAS-yhdisteille) altistuminen on yhteydessä alentuneeseen vasta-ainepitoisuuteen enterorokolle. (Nordin 13.2.2019.)

Pelkästä yksilön kokemuksesta tulee näin yleisemmin muiden ja jopa tiedemaailman tunnistama, jolloin asia laajenee yksilön kokemuksen piirin ulkopuolelle ja muuttuu yleisemmin tunnistetuksi ilmiöksi. Tämä tuo asialle uskottavuutta ja saa sen vaikuttamaan todelliselta.

## 4.4 Naturalisointi

Tämä kategoria pitää sisällään puheen, jossa viitataan joidenkin tiettyjen toimintatapojen tai asioiden luonnollisuuteen. Tämän tarkoitus on korostaa luonnolliseksi määrittyneiden asioiden korkeampaa asemaa hierarkiassa suhteessa johonkin ”luonnottomaan”, joka blogitekstien kontekstissa määrittyy ei-hyväksi. Tälle puhetavalle tyypillisiä ovat viittaukset evoluutiopsykologiaan sekä ihmisen solujen ja aivojen sisäänrakennettuihin selviytymismekanismeihin. Luonnollisuus edustaa tässä kategoriassa aitoa ja alkuperäistä tietä, jolta ihminen on modernisaation ja kehityksen kulun myötä erkaantunut. Se toimii myös selittäjänä monille aivojemme mekanismeille, jotka voivat aiheuttaa meille terveyshaittoja modernissa maailmassa. Yksi hyvä esimerkki naturalisoivasta puhetavasta nousee esiin vauvan vessahätäviestintää koskevassa kirjoituksessa, jossa Nordin pohtii vessahätäviestinnän ja synnytyksen jälkeisen masennuksen yhteyttä. Tässä eräs äiti on Nordinin mukaan voittanut synnytyksen jälkeisen masennuksen aloittamalla vauvojen vessahätäviestinnän, koska koki sillä tavoin saaneensa paremman yhteyden vauvaan.

Eräs äiti kertoi minulle, että hänen synnytyksen jälkeinen masennuksensa helpotti kun hän aloitti vauvojen vessahätäviestinnän harjoittamisen. Hän koki saaneensa paremman yhteyden vauvaan. Itse uskon, että tämä voi osin johtua siitä että aivomme ovat edelleen optimoidut metsästäjä-keräilijöiden elämäntapaan ja silloinhan vaippoja ei tosiaan käytetty, vaan äidit kymmenien tuhansien vuosien ajan tiesivät milloin vauvalla oli vessahätä. (Nordin 1.7.2018.)

Tässä on nähtävissä naturalisoinnille ominainen asioiden yksinkertaistaminen ja mutkien suoraksi vetäminen. Nordin väittää, että äidin ja vauvan välinen luonnollinen yhteys on katkennut, kun ihmiset ovat alkaneet pukea vauvoilleen vaippoja. Yhteys on kuitenkin mahdollista korjata harjoittamalla vauvan vessahätäviestintää. Tilastotieteilijät kutsuvat puuttuvan muuttujan harhaksi tapausta, jossa

esimerkiksi jonkin muuttujan kasvu korreloi toisen muuttujan kanssa, mutta tämä ei yksinään riitä selittämään ilmiötä (Brewer & Picus 2014, 495). Yksi kuuluisa esimerkki tästä on se, kuinka jäätelön syönti korreloi hukkumiskuolemien kasvun kanssa. Tämä ei silti tarkoita sitä, että hukkumakuolemat ovat seurausta jäätelönsyönnistä, vaan yhtälöstä puuttuu jokin näitä kahta muuttujaa yhdistävä ja syy-seuraussuhteen kannalta olennainen tekijä, kuten lämmin keli. Tekstissään Nordin yhdistää vaippojen käytön ja synnytyksen jälkeisen masennuksen toisiinsa ja esittää ne jatkumona toisilleen. Toki hän harjoittaa varoivaisuutta kielenkäytössään toteamalla: ”tämä voi osin johtua siitä” (Nordin 1.7.2018). Tämä ei kuitenkaan poista hänen tekemänsä väitteen sanomaa, joka on selkeästi nähtävissä, eikä ainoastaan jätetty lukijan henkilökohtaisen tulkinnan varaan: neuvolan suositusten mukainen vaippojen käyttö nähdään huonona ja ei-luonnollisena kun taas vessahätäviestintä osana luonnonmukaista jatkumoa.

Samassa blogitekstissä Nordin tarkastelee Helsingin Sanomissa 2017 julkaistua artikkelia, jossa kasvatustieteen professori ja psykologian dosentti Timo Saloviita kyseenalaistaa neuvolan suosituksen siitä, että lapset pitäisi opettaa kuivaksi vasta 2–3 vuoden iässä. Hän kommentoi Saloviidan artikkelissaan esittämiä vauvan kuivaksi opettamisen ohjeita, joiden kanssa hän on osasta samaa ja osasta eri mieltä. Muun muassa Saloviidan ohje, jonka mukaan vauvaa pitäisi palkita potalla käynnistä vaippojen sijaan, herättää Nordinissa erimielisyyttä. Hän kyseenalaistaa tämän ohjeen, sillä hänen näkemyksensä mukaan potalla käymisestä ei pitäisi palkita, vaan palkkiona tulisi toimia itsessään lapsen toiminnasta johtuva sisäinen kokemus ja hyvinolontunne, jonka tarpeiden tekeminen meissä tuottaa. Jos toiminnasta palkitaan herkuilla, kuten Saloviita ohjeistaa, peittyi luontainen hyvinolontunne palkinnon alle.

Vessassa käyminen on todella intiimi, herkkä, kaunis ja seksuaalisuuteen kytköksissä oleva kehontoiminto, joka tuottaa nautintoa. Tätä harvoin tiedostamme, mutta kyllähän pissalla ja kakalla käyminen tuntuvat hyvältä. Vessassa käyminen ja aineenvaihdunta eli virtsaaminen ja ulostaminen ovat tärkeä osa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Ei ole sattumaa, että aineenvaihdunnan harjoittaminen tuottaa nautintoa, sen tehtävä on kannustaa ihmistä poistamaan kehosta haitalliset ja turhat aineet. Luonto on viisas! (Nordin 1.7.2018.)

Blogitekstinsä alussa Nordin on iloinen siitä, kuinka tieteellisesti ansioitunut ihminen kritisoi hänen kanssaan samaa asiaa, mutta on kuitenkin eri mieltä hänen kanssaan monesta asiasta. Samaa mieltä hän on pääasiassa kritiikistä neuvolan suosituksia kohtaan, mutta eri mieltä menetelmistä, jotka määrittävät hänen blogitekstissään epäluonnollisiksi.

Neuro- ja evoluutiopsykologian kautta naturalisointia tehdään viittaamalla ihmisen alkuperäisiin vaistoihin ja toimintamalleihin. Näiden perimätietoon tallentuneiden toimintamallien ja vaistojen kautta pyritään selittämään nykyihmiselle elämää hankaloittavia terveyshaittoja, kuten masennusta. Nordin käsittelee 28.6.2019 julkaistussa blogitekstissään sitä, kuinka yksinäisyys yhteenkuuluvuuden tunteen vastakohtana saa meissä aikaan erilaisia terveysongelmia oksitosiinin puutteen takia.

Yhteenkuuluvuus määritellään sekä psykologisissa että neuropsykologisissa teorioissa yhdeksi ihmisen keskeisimmäksi perustarpeeksi. Tarve on koodautunut meihin evoluution myötä, sillä lauma on tarkoittanut turvaa ihmiselle samoin kuin muillekin eläimille.

Ihmisen aivojen syvimmat ja alitajuisimmat osat toimivat aivotutkijoiden mukaan edelleen pitkälti samojen kivikautisten ohjelmointien mukaan. Jos kokemus turvasta – eli yhteisön hyväksynnästä ja yhteenkuuluvuudesta lauman kanssa – puuttuu, sisäinen suojelijamme valpastuu.

Aivot reagoivat erillisyyden ja ulkopuolisuuden kokemukseen kuin eloonjäämisen uhkana, jolloin kehon puolustusmekanismit virittyvät: sympaattinen hermosto aktivoituu, keho alkaa tuottaa stressihormoneja ja koko keho valpastuu. Hetkittäisenä reaktiona kehon luonnollinen taistele tai pakene -reaktio on toki tarpeellinen. (Nordin 28.6.2019.)

Yksinäisyyden tunteessa on kyse siis evoluutiopsykologian, neurotieteen ja myös blogin kirjoittajan näkökulmasta luonnollisesta reaktiosta, jossa keho koittaa kertoa meille, mikä on elämän säilymisen kannalta kannattavaa. Nordin tarjoaa tähän ratkaisua oman verkkokurssinsa kautta, jossa hänen kehittämänsä menetelmän avulla voi oppia tuottamaan kehoa vahvistavaa ja kipua lievittävää oksitosiini-hormonia. Luonnollisiin kehityskulkuihin viittaaminen tuo vaikutelman asioiden välttämättömyydestä, mitä on vaikea kyseenalaistaa. Tässä yhteydessä hänen Free to Heal -menetelmänsä näyttäytyy myös osana luonnollista jatkumoa, sillä siinä ei käytetä mitään synteettisiä lääkkeitä tai muuta epäluonnolliseksi määrittyvää vaan ainoastaan omaa kehoa ja mieltä. Asiat yritetään saada näyttämään kyseenalaistamattomilta tosiseikoilta liittämällä ne osaksi luonnollista jatkumoa. Tämä on erityisen tehokasta yhdistettynä evoluutiopsykologiaan, jolloin väitteelle saadaan myös ihmisen käyttäytymishistoriasta ja tieteen maailmasta tuki.

Kuten katkelmasta käy ilmi, yhteenkuuluvuuden tunne on ihmiselle tärkeää, sillä laumaan kuuluminen on edistänyt ihmisen menestymistä metsästäjä-keräilijäaikoina, jolloin huonosti menestyminen on tarkoittanut todennäköisesti lyhyempää elämää eli ennen aikaista kuolemaa. Itseasiassa ruotsalais sosiologi Göran Therbornin mukaan tämä seikka pitää yhä tänäkin päivänä paikkansa, sillä esimerkiksi Yhdysvalloissa korkeakoulutetun valkoisen 50-vuotiaan miehen elinikä on jopa 6 vuotta pidempi, kuin korkeakoulun kesken jättäneen (Therborn 2014, 18–19).

Menestymisen voidaan tulkita siis yhä olevan suoraan kytköksissä elämän pituuteen, jolloin taistelu menestyksestä on samalla myös taistelua elämästä ja kuolemasta. Sivutessani menestyksen merkitystä yksilön selviämisen kannalta, on tarkastelua syytä jatkaa seuraavan kategorian parissa.

## 4.5 Yrittäjämikä-diskurssi

Tämä kategoria on tutkielmani kannalta keskeinen ja kietoo myös edelliset kategoriat yhteen. Yrittäjämikä-diskurssiksi luokittelen sellaisen puheen, jossa lukijoita kehoitetaan tavalla tai toisella olemaan paras versio itsestään kasvaakseen täyteen potentiaaliinsa. Yrittäjämikä on jatkuvassa kilpailussa muiden kanssa, ja se yrittää saada etumatkaa kasvamalla muita etevämmäksi. Yrittäjämikä nauttii aineistossani hegemonisen diskurssin asemaa, mikä ei tule ilmi sen toistumistiheyden vaan ennemmin sen kyseenalaistamattoman asemansa puolesta. Se on lähtökohtainen oletus kaikelle toiminnalle. Muut kategoriat eivät ole tämän hegemonisen diskurssin kanssa ristiriidassa vaan avustavassa asemassa. Ne auttavat omilta osiltaan toteuttamaan tätä pääasiallista päämäärää. Yrittäjämikä-diskurssin keskiössä on yksilö, joka pyrkii erilaisin menetelmin maksimoimaan omaa etuaan esimerkiksi hyvinvoinnilla, jonka kautta on saavutettavissa etulyöntiasema muihin nähden. Tämä kaikki on myös hyvin tiiviisti kytköksissä uusliberaaliin markkinatalousajatteluun, jossa yksilöt pyrkivät tekemään rationaalisia valintoja, jotka hyödyttävät heitä elämän eri alueilla.

Hyvinvointivalmentajien, kuten Maria Nordinin, asemaksi muodostuu auttaa yksilöä saamaan etumatkaa muihin kilpakumppaneihin ja saavuttamaan tavoitteitaan muita nopeammin ja tehokkaammin. Valmentajien hallusta löytyy tietoa, jonka avulla yksilö voi ottaa entistä suurempia harppauksia henkisen kasvun polulla. Tämä on se peruslähtökohta, jonka mukaan edetään, ja jonka vuoksi hyvinvointivalmentajat, terveysblogit ja erilaiset elämäntaito-oppaat ovat niin kovassa nosteessa. Tämä puhetapa on yhteiskunnassamme jo niin läpitunkevaa, että sille on helppo turtua. Niin myös aineistossani. Esimerkiksi blogitekstissä, jossa Nordin käsittelee kiinteiden ruokien syömisen aloittamista vauvan kanssa, kyse ei ole pelkästään siitä, että lapsi oppii syömään, vaan kokemus on nähtävissä myös mainiona kehityksen paikkana äidille.

Näkemykseni on, että äidille vauvan kiinteiden aloittaminen on taas yksi mahdollinen askel henkisen kasvun polulla. Vaikka kuinka haluaisimme luoda, hallita ja kontrolloida kaikkea, ei se ole mahdollista. Vaikka olisi ihanaa olla ikuisesti se, joka synnyttää ja ruokkii elämää, on se rooli jo varattu jollekin meitä paljon suuremmalle ja viisaammalle. Luomisvimman jälkeen on

jälleen kohdattava uusi elämänvaihe ja ehkä omat pelkonsa ja epävarmuutensa. (Nordin 21.3.2019.)

Äiti, joka nähdään siis yrittäjämienä-diskurssissa oman itsensä yrittäjänä, voi käyttää lapsensa ensimmäisen hetken kiinteän ruuan parissa myös mahdollisuutena kasvaa. Yrittäjämienä näkökulmasta on huomion arvoista se, kuinka äidit ja isät määrittävät blogiteksteissä vastuuseen sekä oman itsensä, että myös lapsensa henkisestä kehityksestä. Esimerkiksi vauvan vessahätäviestintää käsittelevissä blogikirjoituksissa vastuu vauvan kommunikaatiotaitojen ja kognitiivisten taitojen kehittymisestä on ensisijaisesti lapsen vanhemmilla.

Kuivaksioppimiseen tai vauvojen vessahätäviestintään ei tosiaan tarvita henkistä kypsyyttä (paitsi vanhemman puolelta). Vauva on jo ensihetkestään kykenevä pidättämään ja tunnistamaan vessahädän. Vanhemman tehtävä on ”lukea” vauvaa ja tunnistaa vauvan oma tapa kertoa vessahädästä. Vanhemman toinen tehtävä on luoda assosiaatio, eli merkki, jonka vauva yhdistää pissaamiseen ja kakkaamiseen. (Nordin 1.7.2019.)

Vaikka elämä onkin pääasiassa yksilökilpailu, on lapsen vanhemmilla kuitenkin sen alkutaipaleella tärkeä avustava rooli. Mahdollisuuksia henkiselle kasvulle ja itsensä parantamiselle on kaikkialla, jos vain osaa katsoa. Tässä hyvinvointivalmentajat osoittavat hyötynsä, sillä heillä on ainutlaatuinen kyky ja silmä nähdä näitä kasvunpaikkoja. Tie ei kuitenkaan ole helppo vaan vaatii omistautumista ja kovaa harjoittelua.

Neuropsykologi Rick Hanson on myös osoittanut, että ihminen voi muuttaa aivojensa luonnollista negatiivista viinoutta ja uhkiin fokusoitumista erityisesti kiitollisuuden tunnetta vahvistamalla ja hyvän kokemista harjoittelemalla. Ihminen voi siis treenata aivojaan huomaamaan luonnostaan helpommin hyvää ja kiinnittymään siihen. Sitkeää harjoittelua se voi vaatia, kuten minun kohdalla. Mutta tulokset palkitsevat! (Nordin 8.6.2019.)

Hyvinvointivalmentaja rooli onkin nimensä mukaisesti olla kentän laidalla tarkkaileva valmentaja, joka kannustaa jatkamaan entistä parempien suoritusten saamiseksi. Valmentajalla on myös paljon kokemusta alalta ja tietoa erilaisista tekniikoista, joita hyödyntämällä maaliin päästään. Nostin edellisessä luvussa esiin Nordinin kommentin yhteenkuuluvuuden tunteen luontaisesta tarpeesta, joka kumpuaa pitkältä ihmisen lajihistoriasta. Se voidaan nähdä niin terveyttä kuin hyvinolon tunnetta tuottavana asiana, mutta myös avaimena kilpailumenestykseen:

Yhteenkuuluvuuden tunteen tuoma voima näkyy hyvin myös urheilussa. Muun muassa NBA-koripalloilijoilla tehdyssä tutkimuksessa on todettu yhteys lämpimän, yhteyttä luovan

kosketuksen ja joukkueen menestymisen välillä. Mitä enemmän pelaajat koskettivat toisiaan, sitä paremmin he menestyivät. (Nordin 28.2.2019.)

Tässä esimerkissä perustavanlaatuinen inhimillinen tunne, kuten yhteenkuuluvuus, rinnastetaan siitä saatavaan hyötyyn. Pelaajien koskettamisella ja yhteenkuuluvuuden tunteella ei sinänsä ole itseisarvoa, vaan oleellisempaa on se, mitä tämän kautta voi saavuttaa. Toisin sanoen pelaajien yhteenkuuluvuuden tunne hyödyttää yksilöä, koska se auttaa häntä menestymään. Suhtautuminen yksilön ja yhteisön välillä onkin yksi uusliberalismin tunnuksenomaisimmista piirteistä, joka on hyvin selkeästi erotettavissa aineistossani.

Nordinin blogissa, kuten self-help genressä yleensä, yksilö tulee aina ennen yhteisöä. Silmiinpistävää edellisessä esimerkissä onkin se, että vaikka yhteisön kautta saadaan hyötyä, käsitetään se aina ensisijaisesti yksilöä, ei yhteisöä hyödyttävänä. Tätä korostavat esimerkiksi aiemmin käsitellyt individualistiset ratkaisut, joissa ratkaisua rakenteellisiin ongelmiin haetaan aina yksilön toiminnan kautta, ei yhteisön, kuten vaikkapa opettajien stressitasojen laskemista käsittelevässä blogitekstissä. Kritiikkinä voidaankin esittää, että jos yhteiskunnallisiin ongelmiin etsitään vain yksilökeskeisiä ratkaisuja, eivät ongelmat häviä mihinkään, vaan ne jäävät elämään vakiintuneiden toimintatapojen kautta yhteiskunnan rakenteisiin. Seuraavassa luvussa tarkastelen, miten edellä mainitut kategoriat suhteutuvat ja välillä jopa limittyvät toisiinsa saaden aikaan toinen toisensa ulossulkevia efektejä.

# 5 PUHETAVAT SUHTEESSA TOISIINSA JA TEOREETTISEEN VIITEKEHYKSEEN

Blogiteksteistä esiin nousseet puhettavat eivät useinkaan esiinny yksin, ja silloin tällöin ne jopa limittyvät saaden aikaan mielenkiintoisia yhteentörmäyksiä. Tässä luvussa tarkastelen näitä yhteentörmäyksiä sekä sitä, miten aineistosta tehdyt löydöt suhteutuvat teoreettiseen viitekehykseen. Näiden limittyneiden argumenttien tarkasteleminen tuo entistä selvemmin esiin aineistossa esiintyviä hierarkioita sekä mielenkiintoisia jännitteitä institutionaalisen ja anti-institutionaalisen puhettavan välillä. Luvun lopussa tarkastelen vielä teoreettista viitekehystäni vasten, miten yksilön ja yhteiskunnan välinen suhde määrittyy aineistossani, sekä miten siinä tuotettu yrittäjämинуus linkittyy hallintamentaliteettiin eli siihen, miten ihmiset hallitsevat itse itseään linjaamalla oman elämänsä yleisten yhteiskunnallisten tavoitteiden kanssa.

## 5.1 Argumenttien limittyneisyys

Aineistostani löytyy muutamia mielenkiintoisia esimerkkejä siitä, kuinka Nordin käyttää joitain toistensa kanssa ristiriidassa olevia argumentteja yhdessä tai limittäin. Yksi tällainen löytyy hänen enterorokon ja lisääntyneen kemikaalialtistumisen yhteyksiä käsittelevästä blogimerkinnästä, jossa hän käyttää ristiin sekä institutionaalista, että anti-institutionaalista argumentointia.

Olisiko esimerkiksi vauvojen rota- ja vesirokkorokotteiden, ja vuosittaisten influenssarokotteiden sijaan järkevämpää panostaa näiden kemikaalien välttämiseen?

Sairauksien vastaisen taistelun sijaan minusta olisi tärkeää tutkia ja tukea vastustuskykyä parantavia seikkoja. Tähän voitaisiin puuttua lainsäädännöllä, kertakaikkiaan kieltämällä tiedetysti haitallisten aineiden vähäininkin käyttö. Nythän yritykset tienaavat niin sairastuttamalla että ”parantamalla” näistä taudeista. Väitän, että kun puhutaan taistelusta jotain vastaan, ollaan jo hävitty koko homma. (Nordin 13.2.2019.)

Nordin kritisoi kemikaaleja ja lääkkeitä valmistavia yrityksiä siitä, että ne pilaavat jatkuvan kemikaalialtistuksen vuoksi ihmisten terveyden. Ratkaisuksi tähän hän ehdottaa yksilöllistä kemikaalien välttelemistä sekä lain säätämistä, joka kieltäisi yrityksiltä näiden ihmisen mikrobistolle haitallisten kemikaalien käytön. Yksilöllinen kemikaalien välttely saa tekstissä anti-institutionaalista, jopa rokotevastaisia sävyjä. Argumentti haitallisten kemikaalien kieltämisestä lailla puolestaan edustaa institutionaalista ratkaisua, joka on ainut laatuaan ja siksi huomion arvoinen poikkeus aineistossa. Vaikka blogiteksteissä pääasiallisesti suhtaudutaankin instituutioihin varauksellisesti,



voidaan tiukan paikan tullen siis turvautua myös institutionaalisiin työkaluihin, kuten lakien säätämiseen yksilön terveyden turvaamiseksi. Aineistosta löytyy myös mielenkiintoinen kommentti vastustuskykyä ja antibioottien käytön yhteyttä pohtivasta blogitekstistä. Nordin kritisoi antibioottien käyttöä, sillä ne häiritsevät hänen mukaansa kehon luonnollista mikrobistoa, jonka tehtävä on muun muassa suojella kehoa rajummilta mikrobeilta.

Nyt pääsemmekin varsinaisiin keinoihin parantaa vastustuskykyä, ja uskon, että antibioottien käytön rajoittaminen on yksi niistä. Se on ainakin selkeä ero minun ja omien lasteni lapsuudessa. Minä söin antibiootteja ja sairastelin usein, omien lasteni kohdalla asia on täysin päin vastoin. Mitään tieteellistähän tämä omiin kokemuksiin vetoaminen ei ole, mutta tietääkseni aiheesta on myös tutkimuksia. (Nordin 28.1.2020.)

Nordin uskoo oman kokemuspohjansa kautta, että antibioottien käyttämättömyys on suojellut hänen lapsiaan sairauksilta. Tässä hän käyttää anti-institutionaalinen argumentointia kritisoidessaan lääkäreitä, jotka antibiootteja määräävät. Mielenkiintoista on se, että hän tunnistaa ja tunnustaa itsekin pelkkään yksilölliseen kokemukseen vetoamisen problemaattisuuden ja yrittää paikata tätä toteamalla, että tutkimustakin ”hänen tietääkseen” on. Hän pyrkii siis vahvistamaan argumenttiaan tieteellisellä legitimoinnilla, mutta ei kuitenkaan esitä mitään tutkimustietoa tätä väitettä tukemaan. Tieteellistä legitimaatiota sekä anti-institutionaalista argumentointia löytyy myös vauvojen vessahätäviestintää käsittelevästä blogitekstistä. Tekstissään hän käy läpi kasvatustieteen professorin ja psykologian dosentti Timo Saloviidan kahdentoista kohdan listaa vauvojen kuivaksi opettamisesta.

Olen jo vuosikaudet kirjoittanut tänne nykyisen vaippakulttuurin järjettömyydestä ja haitallisuudesta niin ympäristölle että ihmisen hyvinvoinnille. Olin niin ilahtunut, kun ystäväni tänä aamuna linkkasi minulle valtamediassa julkaistun artikkelin, jossa kasvatustieteen professori ja psykologian dosentti kritisoi kanssani samaa asiaa: Neuvoloissa annetaan vanhemmille täysin virheellistä ja haitallista tietoa lasten vessakypsytydestä ja kuivaksiopettelusta.

-- Innostuin kasvatustieteen professorin ja psykologian dosentin Timo Saloviidan näkemyksistä Hesarissa sen verran, että haluan avata teille kohdat joissa olen samaa ja eri mieltä hänen kanssaan. (Nordin 1.7.2018.)

Blogitekstin alussa Nordin legitimoii argumenttiaan mainitessaan siitä, kuinka institutionaalisen tieteen näkökulmasta valta-asemassa oleva ihminen jakaa hänen kanssaan samoja näkemyksiä. Tämän jälkeen hän kuitenkin kyseenalaistaa asiantuntijan mielipiteet menetelmistä ja asettaa ne naturalisoinnin kautta vähempiarvoiseen asemaan. Samalla hän kritisoi myös tiedeinstituutiota, jota asiantuntija arvonimiseen edustaa. Tämä kasvatustieteen professori ja psykologian dosentti soveltuu

siis yhteiskunnallisesti tunnistetun valta-asemansa johdosta tuottamaan legitimaatiota, mutta hänen tietonsa on hierarkiassa toissijaista luonnonmukaisiin menetelmiin nähden.

## 5.2 Yksilö, yhteiskunta ja yritteliäisyys

Nykyisin vaihtoehdot, joita yksilölle tarjotaan etenkin asioissa, jotka koskevat heidän kehoaan ja terveyttään, ovat kietoutuneet henkilökohtaisiin velvollisuuksiin ja vastuisiin toimia viisaasti oman elämänsä suhteen ja toisaalta myös suhteessa toisiin ihmisiin (Rose 2007; Kerr 2003). Tämä velvollisuuden ja vastuun jako yhteisön ja yksilön välillä pilkahtelee aineistossani ajoittain. Aihe tulee usein kehystetyksi perheyhteisön ja yksilön välisen suhteen kautta. Nordin viittaa teksteissään usein perinteisiin ”yhteisöllisiin kulttuureihin” tarkoittaen näillä välillä metsästäjä-keräilijäkulttuureita ja välillä vain epämääräisesti muita kuin suomalaisia kulttuureita (Nordin 28.6.2019). Suomalainen kulttuuri ja yhteiskunta näyttävätkin teksteissä yhteisöllisyyttä lannistavina, ikään kuin alkuperäisen luonnonmukaisen polun vastakohtana. Seuraavasta esimerkistä käy hyvin ilmi, kuinka valtion rooli näyttyy teksteissä perheiden yhteisöllisyyttä polkevana instanssina.

Äitien kokemuksista olisi syytä olla yhteiskunnassa laajemmin kiinnostuneita! Paitsi äitien kuormittumiseen ja kehon stressin lisääntymiseen, yksinäisyyden tunne vaikuttaa myös äitiin aivoaaltojen tasolla synkronoituihin lapsiin. Kirjoitin pari viikkoa sitten siitä, miten helposti tunteet tarttuvat ja miten äidin tiedostamaton stressi vaikuttaa lasten terveyteen koko loppuelämän.

Monissa kulttuureissa, joissa yhteiskunnan resurssit ovat olemattomat, vauvaa hoitaakin äidin apuna koko yhteisö. Lauman turva on monissa muissa maissa huomattavasti suomalaista kulttuuria vahvemmin läsnä joka päivä. Noah Harari esittääkin kirjassaan Sapiens -Ihmisen lyhyt historia, että valtiolle sysätty vastuu hyvinvoinnista voi kostautua siinä että perheen ja ystävien verkostojen merkitys vähenee. (Nordin 28.6.2019.)

Valtiolle sysätty vastuu hyvinvoinnista voi siis Nordinin näkemyksen mukaan olla osasyllinen suomalaisen kulttuurin yhteisöllisyyden alennustilaan. Uusliberalismille ominainen hyvinvointivaltiokriittisyys saa mielenkiintoisia sävyjä, kun kritiikki kehystetäänkin yhteenkuuluvuuden tunteen eikä valinnanvapausdiskurssin kautta. Yhteiskunta ja julkiset terveydenhuolto- ja hoivapalvelut näyttävät tässä, kuin muissakin teksteissä, yksilön elämään negatiivisesti vaikuttavina tekijöinä. Toisaalta huomion arvoista on myös, kuinka kommentti ”äitien kokemuksista olisi syytä olla yhteiskunnassa laajemmin kiinnostuneita” on ristiriidassa seuraavan kappaleen sanoman kanssa. Äideistä pitäisi siis olla kiinnostuneempia yhteiskunnallisella tasolla, mutta samaan aikaan jättää rauhaan ja perheyhteisön hoidettavaksi.

Nordinin blogiteksteissä hallintamentaliteetti kulkee käsi kädessä yrittäjämинуuden kanssa, ja sitä tuotetaan edellä mainitun kautta. Itsensä parantelun eetokseen on sisäänkirjoitettu ihanne terveemmästä minästä, joka vastaa uusliberaalin tehokkuusajatteluun (Puustinen 2014). Esimerkiksi itse hyvinvointigurujen maksullisilta kursseilta opiskellut stressinhallintatekniikat edustavat uusliberalismille tärkeää valinnan vapautta, jota itseohjautuvat yksilöt harjoittavat yksityisten terveyspalveluiden kentällä.

### 5.3 Yhteiskunnalliset hierarkiat ja kerrostuva eriarvoisuus

Jos luvussa neljä esiin nostamaani ”köyhyys ei ole fakta vaan kokemus” (Nordin 28.6.2019) ajatusta tarkastellaan intersektionaalisesta näkökulmasta, joka käsitteellistää erilaisten sosiaalisten eriarvoisuuksien kerrostumien ruumiillistumista (Marchbank & Letherby 2014, 188), voidaan köyhyden todeta olevan sosiaalinen fakta, eikä pelkkä kokemus kuten Nordin väittää. Ruotsalaisen sosiologin Göran Therbornin mukaan köyhyys muodostuu yhden tai useamman eriarvoisuutta tuottavan mekanismin tuloksena (Therborn 2014, 55). Tässä valossa Nordinin väite köyhyden pelkästä kokemukseräisyydestä kuulostaa järjenvastaiselta. Vaikka omaan köyhyyteensä pyrki suhtautumaan positiivisin ajatuksin, ei se poista tilastollista ja sosiaalista seikkaa köyhyysrajan alapuolella elämisestä tai subjektiin vaikuttavista eriarvoisuuden mekanismeista. Uusliberaali yksilökeskeisyys toimii juuri näin; se pyrkii häivyttämään yksilöön vaikuttavat yhteiskunnalliset valtahierarkiat ja eriarvoisuuksien kerrostumat korostamalla jokaisen yksilön toimijuutta, jättäen kuitenkin huomiotta yksilöiden eriävät mahdollisuudet ja rajoitteet. Tämä antaa vääristyneen kuvan todellisuudesta ja pyrkii piilottamaan yhteiskunnassa eriarvoisuutta tuottavat rakenteet, mikä taas palvelee luonnollisesti niiden etua, joita nämä rakenteet suosivat ja sortaa niitä, keitä ne syrjivät. Daniel Nehringin ym. mukaan yksi self-helpin poliittisia tarkoituksia onkin uusliberaalin yhteiskunnan sosioekonomisten eriarvoisuuksien oikeuttaminen ja legitimointi (Nehring et al 2016, 165). Suurin osa hyvinvointigurujen palveluista on maksullisia, ja he tekevät niillä elantonsa. Tämä tarkoittaa sitä, että heidän metodiensa kautta saavutettava parempi terveys on vain sellaisten ihmisten saatavilla, joilla on varaa maksaa näiden kurssien kalliita hintoja. Toisin sanoen köyhällä ei ole varaa oppia kokemaan kiitollisuuden tunnetta ja oppia ymmärtämään oman köyhyytensä kokemuksellisuutta, josta murtautua ajatuksen voimalla irti.

## 6. JOHTOPÄÄTÖKSET

Olen tässä tutkielmassa tarkastellut, miten individualistinen jatkuvaan itsensä parantelemiseen pyrkivä yrittäjämienä-diskurssi ilmenee Maria Nordinin hyvinvointiblogissa, sekä miten se suhteutuu yhteiskunnan rakenteisiin. Tutkielmassa käytetyn aineiston perusteella voidaan todeta, että jatkuva itsensä kehittämisen diskurssi on hyvin selkeästi läsnä blogiteksteissä, ja se nauttii niissä hegemonisesta, kyseenalaistamattomasta asemasta. Nordinin blogi ja hänen kurssinsa toimivat ikään kuin aarreaittana, josta yksilö voi löytää apua erilaisista mielenhallintatekniikoista ja terveysvinkeistä itsensä parantamisen tielle. Avaimet onneen ovat siis yksilön kädessä, kun hän vain osaa käyttää niitä. Tässä hyvinvointivalmentajalla onkin tärkeä rooli; tie kohti parempaa minuutta ei ole helppo ja vaatii paljon kurinalaista harjoittelua, jossa valmentaja on tukena. Usko yksilön sisäiseen voimaan on niin vahva, että sillä voi murtaa jopa yhteiskunnallisia rakenteita. Nordinin ei blogiteksteissään juurikaan nosta esiin näitä rakenteita, ja yhteiskunnalliset seikat nähdäänkin pääasiassa aina ensin yksilön kautta, sitten vasta yhteisön, esimerkiksi teksteissä äitien kokemasta yksinäisyydestä ja masennuksesta (Nordin 1.7.2019) tai opettajien stressistä (Nordin 14.6.2019).

Blogiteksteistä esiin nousseet erilaiset puhutavat osaltaan tukevat itsensä parantelemisen diskurssia argumentoimalla sen puolesta; milloin yksilön henkistä kasvua rajoittavia institutionaalisia toimijoita vastaan, milloin niillä omaa argumenttiaan pönkittäen. Moderni länsimainen lääketiede ja sen menetelmät tulevat teksteissä usein määritellyiksi epäluonnollisina, kun blogissa esitetyt menetelmät taas osana luonnollista jatkumoa. Nyky-yhteiskunta, etenkin suomalaisessa kontekstissa, näyttäytyykin yhteisöllisyyttä murentavana ja siten yksilön henkistä kasvua rajoittavana, mikä istuu hyvin uusliberaaliin ideologiaan, jota tällainen yrittäjämienä-diskurssi edustaa. Uusliberaaleilla markkinoilla myös ihmisistä tulee oman itsensä yrittäjiä, jotka kilpailevat keskenään resursseista toisiaan vastaan (Miller & Rose 2010; Rose 1992). Tämän vuoksi on tärkeää optimoida omaa hyvinvointiaan esimerkiksi erilaisin hyvinvointiguruilta opituin tekniikoin, joilla voidaan parantaa omaa kilpailukykyään alati muuttuvilla markkinoilla.

Shoppaillessa yksityisillä terveyspalvelumarkkinoilla ongelmaksi syntyy muun muassa se, onko itsestään vastuussa olevalla yksilöllä edellytyksiä erottaa harmittomia hyvinvointikurseja uskomushoidoista ja hengenvaarallisista huijauksista. Esimerkiksi Suomessakin muutamat maahantuojat ja terveysbloggaajat markkinoivat hopeavettä ravintolisänä, vaikka sen terveyshöydyistä ei ole minkäänlaista tieteellistä näyttöä, ja kyseisen aineen käyttö on tietävästi johtanut myrkytyksiin ja jopa kuolemaan (THL 2017; Lötjönen 2017). Hyvinvointivalmentajaksi voi

julistautua käytännössä kuka tahansa ilman minkäänlaista koulutusta tai substanssiosaamista, ja tämä luo riskin vaikuttaja-aseman väärinkäytöstä. Toki sama riski piilee myös lisensoitujen lääkäreiden kohdalla, mutta heitä valvotaan instituution tasolta toisin kuin itsejulistautuneita hyvinvointivalmentajia. Yksilöiden odotetaan siis toimivan rationaalisesti omaa etuaan maksimoiden, vaikka heillä ei käytännössä ole välineitä tähän. Modernissa teollisuusyhteiskunnassa työ on hajautettu ja jaettu niin, että jokaisen yksilön ei tarvitse olla jokaisen asian asiantuntijoita, vaan tieto siitä kenen puoleen kääntyä, riittää (Berger & Luckmann 2009, 91–93). Tässä suhteessa on omituista ajatella, että yksilön pitäisi osata tehdä valintoja alueella, jota ei erityisemmin tunne. Tätä varten terveyskeskuksissa ja sairaaloissa päivystää ammattitaitosta henkilökuntaa.

Näin ollen yksilö on loppukädessä aina itse vastuussa omasta hyvinvoinnistaan ja toisaalta myös huono-osaisuudestaan. Tämänkaltaisen ajattelu on vaarallista siksi, että se yksilökeskeisyydellään häivyttää kaikki tähän yksilöön vaikuttavat yhteiskunnalliset rakenteet, valtahierarkiat, ja niiden kautta tapahtuvan eriarvoistumiskehityksen. Eriarvoistuminen painaa tiettyjä ihmisryhmiä alas ja nostaa tiettyjä jalustalle antaen heille paremmat lähtökohdat menestyä. Näin ollen tämä yksilökeskeinen ajattelu pyrkii piilottamaan yhteiskunnan eriarvoisuutta tuottavia rakenteita ja edistämään niiden menestystä, jotka ovat valta-asemassa; eli toisin sanoen pitämään ihmisiä paikallaan (Skeggs 2014, 127).

Vaikka Nordinin blogi on laajalti suosittu, on todennäköisesti suurin osa lukijoista nuorehkoja äitejä, sillä heille sisältö on pääasiallisesti suunnattu. Blogitekstit harvemmin käsittelevät esimerkiksi työelämää, koulutusta tai teini-ikäisten elämää koskettavia aiheita, ja tässä mielessä blogiaineiston vaikutusala on rajattu ja myös tutkimukseni rajallinen. Jatkotutkimusaiheita silmällä pitäen erityisen mielenkiintoista olisikin tarkastella, miten erityisesti nuorten suosimat sosiaalisen median influensserit eli vaikuttajat tätä yrittäjäminä-diskurssia sisällössään tuottavat. Jos tälle diskurssille altistuu jo nuoresta asti ihailmiensa henkilöiden kautta, voi se vaikuttaa radikaalisti nuoren maailmankuvaan, jolla taas saattaa olla vaikutusta esimerkiksi empatiakyvyn kehittymiseen heikommassa asemassa olevia kohtaan.

## 7. LÄHTEET

Alinen, Maria (2019) Luokanopettajien kokemat haasteet 2010-luvulla ja opettajien kokemuksen merkitys haasteita kohdattaessa. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto, Filosofinen tiedekunta, Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto. Viitattu 7.2.2020.  
<http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20190319>.

Berger, Peter L. & Luckmann, Thomas (2009) *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen*. Suom. Vesa Raiskila (alkup. 1966). Tapio. Aittola ja Vesa Raiskila (jälkisanat). Helsinki: Gaudeamus.

Brewer, Dominic J. & Picus, Larry (2014) *Encyclopedia of Education Economics and Finance*. SAGE Publications, Inc.

Crenshaw, Kimberly (1991) Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241-1299.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (2014) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Fairclough, Norman (1989) *Language and Power*. Lontoo: Longman.

Fairclough, Norman (1992) *Discourse and social change*. Cambridge: Polity Press.

Fiske, John (1992) *Merkkien kieli. Johdatus viestinnän tutkimiseen*. Suomeksi toimittaneet Veikko Pietilä, Risto Suikkanen ja Timo Uusitupa (alkup. 1990). Tampere: Vastapaino.

Foucault, Michel (1993) About the Beginning of the Hermeneutics of the Self. *Political Theory* 21:2, 198–227.

Foucault, Michel (2008) *The Birth of Biopolitics: Lectures at the Collège de France, 1978–1979*. (alkup. 2004) Toim. Michel Senellart. New York: Palgrave Macmillan.

Heywood, Andrew (2013) *Politics*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

- Jallinoja, Piia & Jauho, Mikko & Mäkelä, Johanna (2016). Newspaper debates on milk fats and vegetable oils in Finland, 1978–2013: An Analysis of Conflicts Over Risks, Expertise, Evidence and Pleasure. *Appetite*, 105, 274–282.
- Kerr, Anne (2003) Rights and Responsibilities in The New Genetics Era. *Critical Social Policy* 23(2): 208–226.
- Luostarinen, Heikki & Väliverronen, Esa (1991) *Tekstinsyöjät*. Jyväskylä: Vastapaino.
- Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (2016). *Diskurssianalyysi: Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö*. Tampere: Vastapaino.
- Marchbank, Jennifer, Letherby, Gale & Ebook Library (2014) *Introduction to Gender: Social Science Perspectives* (2.th ed.). Abingdon: Routledge.
- Miller, Peter & Rose, Nikolas (1989) *Rethinking the State: Governing Economic, Social and Personal Life*. Julkaisematon käsikirjoitus.
- Miller, Peter & Rose, Nikolas (2010) *Miten meitä hallitaan*. Suom. Risto Suikkanen (alkup. 2008). Tampere: Vastapaino.
- McGee, Micki (2005) *Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life*. New York: Oxford University Press.
- Nehring, David & Alvarado, Emmanuel & Hendriks, Eric C. & Kerrigan, Dylan (2016) *Transnational Popular Psychology and The Global Self-help Industry*. London: Basingstoke: Palgrave.
- Peck, Scott (1978) *The Road Less Travelled*. New York: Simon & Schuster.
- Potter, Jonathan & Wetherell, Margaret (1987) *Discourse and Social Psychology. Beyond Attitudes and Behaviour*. Lontoo: Sage.
- Puustinen, Liina (2014) Tehtävä joogalle: Uusliberaalin yhteiskunnan kauniit ja notkeat. Teoksessa Mikko Lehtonen, Katja Valaskivi & Hanna Kuusela (2014) *Tehtävä kulttuurille: talouden ja kulttuurin muuttuvat suhteet*. Tampere: Vastapaino, 302–325.

Rimke, Heidi Maria (2000) Governing Citizens Through Self-help Literature. *Cultural Studies* 14:1, 61–78.

Rose, Nikolas (1992) Governing the Enterprising Self. Teoksessa Paul Heelas & Paul Morris (1992) *The values of the enterprise culture: The moral debate*. Lontoo: Routledge, 141–164.

Rose, Nikolas (2007) *The Politics of Life Itself: Biomedicine, Power and Subjectivity in the Twenty-First Century*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Salmenniemi, Suvi & Pessi, Birgitta (2017) ”Herätkää pöljät!”: Minuus, yhteiskunta ja muutos self-help kirjallisuudessa. *Kulttuurintutkimus*, 34(1).

Skeggs, Beverly (2014) *Elävä Luokka*. Suom. Lauri Lahikainen, Mikko Jakonen (alkup. 2004). Anu-Hanna Anttila (jälkisanat). Tampere: Vastapaino.

Suoninen, Eero (1992) Perheen kuvakulmat. Diskussianalyysi perheenäidin puheesta. Tampereen yliopisto sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos, Tutkimuksia, Sarja A, Nro 24. Tampere: Tampereen yliopisto.

Therborn, Göran (2014) *Eriarvoisuus tappaa*. Suomentanut Tatu Henttonen. Tampere: Vastapaino.

## Verkkolähteet

Gustafsson, Milla (2017) ”Hyvinvointikirjat ovat kasvava bisnes – suorittaminen ei enää käy, nyt haetaan henkistä voimaa”. Yle 25.1.2017. Internet: <https://yle.fi/uutiset/3-9420838>. Viimeksi katsottu 20.3.2020.

Kettunen, Niko (2019) ”Tutkimus: Omistajan stressi siirtyy koiraan”. Helsingin Sanomat 13.6.2019. Internet: <https://www.hs.fi/tiede/art-2000006141692.html>. Viimeksi katsottu 1.2.2020.

Lötjönen, Kaisu (2017) ”THL varoittaa käyttämästä suosittua hopeavettä – aiheuttanut useita myrkytystapauksia”. Savon Sanomat 20.11.2017. Internet: <https://www.savonsanomat.fi/kotimaa/THL-varoittaa-kayttamasta-suositua-hopeavetta---aiheuttanut-useita-myrkytystapauksia/1071965>. Viimeksi katsottu 1.3.2020.



Maksimainen, Heini (2019) ”Mistä Maria Nordinin kiistellyssä kurssissa on kyse? Materiaaliin perehtynyt asiantuntija kertoo, mikä teki sisällöstä vaarallisen”. Helsingin Sanomat 8.11.2019. Internet: <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000006301803.html>. Viimeksi katsottu 29.3.2020.

Pölkki, Minna (2019) ”Tukes kieltää bloggari Maria Nordinia jakamasta verkkokurssillaan terveydelle vaarallisia väitteitä, asetti 100 000 euron uhkasakon”. Helsingin Sanomat 7.11.2019. Internet: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006300146.html>. Viimeksi katsottu 10.2.2020.

Terveysten ja hyvinvoinninlaitos (2017) ”Hopeavedessä piilee vaara – ei kannata käyttää sairauksien hoidossa eikä ravintolisänä”. Internet: <https://thl.fi/fi/-/hopeavedessa-piilee-vaara-ei-kannata-kayttaa-sairauksien-hoidossa-eika-ravintolisana>. Viimeksi katsottu 1.3.2020.

## Aineisto

Nordin, Maria (1.7.2018) Neuvoloissa annetaan haitallista tietoa kuivaksiopettelusta – ja siksi vaippoja käytetään liian pitkään [blogikirjoitus]. Internet: <https://marianordin.blog/2018/07/01/neuvoloissa-annetaan-haitallista-tietoa-kuivaksiopettelusta-ja-sen-takia-vaippaika-nousee/>. Viimeksi katsottu 9.2.2020.

Nordin, Maria (19.10.2018) Tehokas apu lapsen syyllään – Tästäkö maksoin lääkärille 100€!? [blogikirjoitus]. Internet: <https://marianordin.blog/2018/10/19/tehokas-apu-lapsen-syyllaan-tastako-maksoin-laakarille-100e/>. Viimeksi katsottu 9.2.2020.

Nordin, Maria (28.1.2019) Synnytys ja kuolema-ajatukset – Miten tästä voitaisiin puhua neuvolassa? [blogikirjoitus]. Internet: <https://marianordin.blog/2019/01/28/synnytys-ja-kuolema-ajatukset-miten-tasta-voitaisiin-puhua-neuvolassa/>. Viimeksi katsottu 9.2.2020.

Nordin, Maria (13.2.2019) Tutkimus: Yleinen kemikaali yhteydessä alentuneeseen vastustuskykyyn enterorokolle [blogikirjoitus]. Internet: <https://marianordin.blog/2019/02/13/tutkimus-yleinen-kemikaali-yhteydessa-alentuneeseen-vastustuskykyyn-enterorokolle/>. Viimeksi katsottu 9.2.2020.

Nordin, Maria (15.2.2019) Kun vauva syö pitäisi äidilläkin olla vesi kielellä [blogikirjoitus].  
Internet: <https://marianordin.blog/2019/02/15/kun-vauva-syo-pitaisi-aidillakin-olla-vesi-kielella/>.  
Viimeksi katsottu 9.2.2020.

Nordin, Maria (21.3.2019) Kiinteiden aloittamisen pelkoa voi lievittää rituaalilla – Vauvan ensimmäistä ateriala on syytä juhlia [blogikirjoitus]. Internet:  
<https://marianordin.blog/2019/03/21/kiinteiden-aloittamisen-pelkoa-voi-lievittaa-rituaalilla-vauvan-ensimmaista-ateriaa-on-syyta-juhlia/>. Viimeksi katsottu 9.2.2020.

Nordin, Maria (2.5.2019) Meillä kävi unikonsultti – Ajatuksia lempeästä unikoulusta [blogikirjoitus]. Internet: <https://marianordin.blog/2019/05/02/meilla-kavi-unikonsultti-ajatuksia-unikoulusta/>. Viimeksi katsottu 9.2.2020.

Nordin, Maria (8.6.2019) Kiitollisuuden kokeminen rauhoittaa tutkitusti hermostoa – ja lievittää oireita [blogikirjoitus]. Internet: <https://marianordin.blog/2019/06/08/kiitollisuuden-kokeminen-rauhoittaa-tutkitusti-hermostoa-ja-lievittaa-oireita/>. Viimeksi katsottu 9.2.2020.

Nordin, Maria (14.6.2019) Miksi vanhemman aivotreeni auttaa lasta? – Lapsen ja lemmikin kortisolitasot reagoi aikuisen stressiin [blogikirjoitus]. Internet:  
<https://marianordin.blog/2019/06/14/miksi-vanhemman-aivotreeni-auttaa-lastalapsen-ja-lemmikin-kortisolitasot-reagoi-aikuisen-stressiin/>. Viimeksi katsottu 9.2.2020.

Nordin, Maria (28.1.2020) Bakteriystävällinen elämäntapa – Vastustuskykyni salaisuus? [blogikirjoitus]. Internet: <https://marianordin.blog/2020/01/28/bakteriystavallinen-elamantapa-vastustuskykyni-salaisuus/>. Viimeksi katsottu 9.2.2020.

Nordin, Maria (28.6.2019) Koetko itsesi yksinäiseksi? Se sairastuttaa! [blogikirjoitus]. Internet:  
<https://marianordin.blog/2019/06/28/koetko-itsesi-yksinaiseksi-se-sairastuttaa/>. Viimeksi katsottu 9.2.2020.