

Emma Parikainen

KEHOPOSITIIVISUUS JA LÄSKIAKTIVISMI

Sisällönanalyysi suomalaisen kehopositiivisuuden
suhteesta läskiaktivismiin Instagramissa

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidaatin tutkielma
Toukokuu 2021

TIIVISTELMÄ

Emma Parikainen: Kehopositiivisuus ja läskiaktivismi – Sisällönanalyysi suomalaisen kehopositiivisuuden suhteesta läskiaktivismiin Instagramissa
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2021

Kandidaatintutkielman tarkoituksena oli tarkastella tämän hetken suomalaisen kehopositiivisuusliikkeen suhdetta läskiaktivismiin Instagramissa. Läskiaktivismi on 60-luvulla syntynyt ihmisoikeusliike, jonka tarkoituksena on lyhyesti ilmaistuna tehdä lihavista kehoista yhteiskunnallisesti hyväksyttävämpiä. Kehopositiivisuusliike on aikanaan eriytynyt läskiaktivismista, ja ihmisoikeusliikkeenä sen tarkoituksen voi tiivistää laajemmin marginalisoitujen kehojen oikeuksia ajavaksi. Näiden kahden liikkeen suhde on nykyään kiistanalainen, ja on argumentoitu, että kehopositiivisuusliike on kehittynyt inklusiivisesta ihmisoikeusliikkeestä yksilökeskeiseen ja kaupallistuneeseen suuntaan, eriytyen lähes kokonaan läskiaktivistisesta taustastaan. Tutkielma pyrkii selkeyttämään kuvaa tämän hetken suomalaisesta kehopositiivisuusliikkeestä, analysoiden kehoaktivistien tekemistä Instagram-julkaisuista sekä läskiaktivistisia sisältöjä että kehopositiivisuuden määrittelyä.

Tutkielman aineistona toimii 33 Instagram-julkaisun tekstiosuutta, jotka on kerätty yhdeksältä kehoaktivistiselta tililtä. Tutkielman analyysi on teoriaohjaavaa, ja se koostuu kahdesta erillisestä osasta. Ensimmäisessä osuudessa teoria ohjaa analyysia läskiaktivististen sisältöjen tarkastelussa, hyödyntäen Marissa Dickinsin ja muiden muodostamaa ylipainostigman vastustamisen mallia. Mallissa esitellään tapoja vastata ylipainostigmaan, ja sen läskiaktivistista osuutta on sovellettu tutkielman analyysirungon muodostamisessa. Aineistolähtöisessä osuudessa kehoaktivistien julkaisuista analysoidaan kehopositiivisuudesta tehtyjä määritelmiä.

Analyysi osoittaa, että kehopositiivisuusliikkeen yhteys läskiaktivismiin näyttää olevan vahva. Ylipainostigman vastustamisen mallin mukaisia havaintoja löytyy aineistosta runsaasti, ja niissä käsitellään sekä lihavuuden tematiikkaa että laajemmin marginalisoitujen kehojen syrjintää. Aktivistit määrittelevät kehopositiivisuuden hyvin inklusiiviseksi, korostaen intersektionaalisten tekijöiden vaikutusta yhteiskunnassamme tapahtuvaan syrjintään. He myös korostavat yhteiskunnallisen tason aktivismia tarkentaakseen kuvaa siitä, ettei kehopositiivisuudessa ole kyse vain yksilön ja peilin välistä suhteesta. Julkaisuissa pyritään korjaamaan yleisesti esiintyviä kehopositiivisuuteen liittyviä väärinkäsityksiä muun muassa lihavuuteen kannustamisesta.

Avainsanat: Kehopositiivisuus, läskiaktivismi, kehoaktivismi, sosiaalinen media, teoriaohjaava sisällönanalyysi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

Sisällysluettelo

1.	Johdanto	1
2.	Kehopositiivisuus ja läskiaktivismi.....	2
2.1.	Kehopositiivisuus ja läskiaktivismi ilmiönä.....	3
	Kehopositiivisuus Suomessa	4
2.2.	Aikaisempi tutkimus.....	5
2.3.	Ylipainostigman vastustamisen malli	5
3.	Tutkielman aineisto ja tutkimusmenetelmä.....	7
3.1.	Aineisto.....	8
3.2.	Teoriaohjaava sisällönanalyysi.....	9
3.3.	Analyysiprosessi.....	10
3.4.	Eettiset valinnat	11
4.	Kehopositiivisuuden suhde läskiaktivismiin.....	12
4.1.	Läskiaktivismi aineistossa	13
	Dominoivan diskurssin haastaminen.....	14
	Laihuusideaalin hylkääminen.....	16
	Laajempaan terveystietämiseen keskittyminen	18
4.2.	Kehopositiivisuuden määritelmä	20
	Tarkentavat huomiot	20
	Väärinkäsitysten korjaaminen	22
5.	Johtopäätökset	23
5.1.	Yhteenveto.....	23
5.2.	Pohdinta	24
5.3.	Kritiikki	27
6.	Lähteet.....	29

1. Johdanto

Kehopositivisuus on termi, joka ensisilmäyksellä vaikuttaa yksinkertaiselta ja ymmärrettävältä, mutta jonka moni tulkitsee vajavaisesti. Kyseessä on marginalisoitujen kehojen oikeuksia ajava ihmisoikeusliike, joka omaa poliittista vaikutusvaltaa niin yksilöllisellä kuin yhteiskunnallisellakin tasolla. Kehopositivisuusliike on eriytynyt aikanaan läskiaktivismista, joka on lihaviin ihmisten syrjintään puuttuva ihmisoikeusliike. Liikkeet ovat lähteneet samasta tavoitteesta saavuttaa tasa-arvoisempi ja sosiaalisesti oikeudenmukaisempi yhteiskunta, jossa ihmisiä ei syrjitä heidän ulkonäkönsä vuoksi. Nykyään näiden kahden liikkeen suhde on kuitenkin kiistanalainen, ja on muun muassa argumentoitu, että valtavirtaistumisensa myötä kehopositivisuusliike on osin erkaantunut alkuperäisestä inklusiivisuuden tavoitteestaan, ja siirtynyt yksilökeskeisempään suuntaan pois läskiaktivismin ääreltä (mm. Harjunen 2020; Cwyrna-Horta 2016).

Kehoaktivismi on yleinen nimitys kehoja koskevalle aktivismille, ja sitä esiintyy erityisesti sosiaalisessa mediassa (Davenport ym. 2018, 278). Tämä voi johtua osin siitä, että digitaalisessa maailmassa on huomattavasti helpompi tuottaa omanarvontunnetta ja löytää itselle sopivia narratiiveja fyysisen maailman ollessa julma lihavia kehoja kohtaan (Zavattaro 2020). Sosiaalista mediaa on tutkittu suhteellisen paljon, mutta sen käytön psykologiset vaikutukset muodostavat pienen, vaikkakin kasvavan, tutkimuksellisen kiinnostuksen kohteen. Median on todettu olevan suurin sosiaalinen tekijä kehotytyymättömyyden taustalla, ja muun muassa median esittämän epärealistisen laihiusideaalin sisäistämisen ja siihen itsensä vertaamisen on ehdotettu tuottavan ja ylläpitävän kehotytyymättömyyttä. (Holland & Tiggemann 2016, 101, 106). Tämän lisäksi esimerkiksi syömishäiriökäyttäytymisen lisääntymisen on todettu olevan yhteydessä sosiaalisen median käyttöön (Cohen, Irwin, Newton-John & Slater 2019, 47; Holland & Tiggemann 2016, 101). Laihiusideaali ja normatiiviset asenteet laihiuden moraalista paremmuudesta ovat osa laajempaa ilmiötä, jota kutsutaan laihtuskulttuuriksi (Faw, Davidson, Hogan & Thomas 2020, 2; Harrison 2017). Kyseessä on hyvin moniulotteinen ja näkymätön ilmiö, joka vaikuttaa niin yksilöiden minäkuvan muodostumiseen, sosiaaliseen identiteettiin, ennakkoluuloihin kuin yleisiin yhteiskunnallisiin asenteisiin ja rakenteisiin. Aihe on sosiaalipsykologisesta näkökulmasta tärkeä, sillä syrjivät asenteet lihavia ihmisiä kohtaan ja niiden vaikutukset sosiaalisiin suhteisiimme sekä yksilöllisellä että yhteiskunnallisella tasolla vaikuttavat niin näkyvällä kuin piiloisellakin tavalla kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme.

Kehopositiivisuusliike pyrkii taistelemaan niin laihdutuskuultuuria kuin muitakin yhteiskunnan eriarvoisuutta ja kehotyötyttömyyttä ylläpitäviä rakenteita vastaan. Sitä, edistävätkö sosiaalisessa mediassa esiintyvät kehopositiiviset sisällöt oikeasti sitä, mitä kehopositiivisuusliike pyrkii edistämään, ei ole toistaisesti tutkittu lainkaan (Cohen ym. 2019, 49). Ottaen huomioon, kuinka suuressa roolissa sosiaalinen media nykypäivänä on ihmisten päivittäisessä elämässä, on mielestäni tarpeellista syventyä sen sisältöihin ja niiden vaikutuksiin tarkemmin.

Tässä tutkielmassa tarkastelen kehopositiivisuutta sosiaalisessa mediassa. Selvitän teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla, miten suomalaisten kehoaktivistien Instagram-julkaisut suhteutuvat kehopositiivisuusliikkeen alkuperäisiin, läskiaktivismista lähteneisiin juuriin. Tutkin Instagramissa esiintyviä kehopositiivisuutta käsitteleviä kuvatekstejä peilaten niitä läskiaktivismin tavoitteisiin hyväksynnän lisäämisestä ja eri kokoisten kehojen arvostamisesta. Tämän lisäksi tarkastelen, miten kehoaktivistit määrittelevät kehopositiivisuusliikettä, ja kuinka he itse asemoituvat sen edustajiksi. Tutkimuskysymykseni ovat: *Millainen on kehopositiivisuuden suhde läskiaktivismiin suomalaisessa Instagramissa? Miten kehoaktivistit määrittelevät kehopositiivisuusliikkeen ja sen tarkoituksen?* Tutkielman tarkoituksena on osallistua keskusteluun kehopositiivisuusliikkeen tilasta sekä selkeyttää sen määritelmää, perustellen minkä takia kyseessä on merkittävä yhteiskunnallinen liike.

Tutkielmani analyysi on teoriaohjaavaa, ja se koostuu kahdesta osasta. Ensimmäisen osuus on teoriavetoisempi, ja hyödynnän siinä Dickinsin ja muiden (2011) kehittämää ylipainostigman vastustamisen mallia vastatakseni tutkimuskysymykseni ensimmäiseen osaan. Tutkimuskysymyksen toiseen osaan kehopositiivisuuden määritelmästä vastaan aineistolähtöisemmän analyysin avulla. Tutkielmani etenee käsitteiden määrittelystä kehopositiivisuuden ja läskiaktivismin tarkasteluun ilmiönä, jonka jälkeen kuvaan aineistoa ja sen analyysia tarkemmin. Tulosluvussa esittelen analyysini tulokset, ja johtopäätöksissä vedän yhteen molempien osuuksien analyysit tavoitteenani selkeyttää ymmärrystä siitä, kuinka läskiaktivistista suomalainen kehopositiivisuusliike Instagramissa tällä hetkellä on.

2. Kehopositiivisuus ja läskiaktivismi

Ensimmäisessä luvussa käyn läpi kehopositiivisuuden sekä läskiaktivismin ilmiöitä, joita tutkimuskysymyksilläni lähestyn. Esittelen ja perustelen käyttämäni teoriaa sekä asetan tutkielmani linjalle aiempien tutkimusten kanssa.

2.1. Kehopositiivisuus ja läskiaktivismi ilmiönä

Kehoaktivismi (size acceptance) on Yhdysvalloissa 1960-luvulla syntynyt poliittinen liike, joka syntyi vastareaktiona lihaviin ihmisten syrjinnälle ja vallitseville hoikkuuden kauneusihanteille. Kyseessä on sateenvarjotermi, joka pitää sisällään muun muassa läskiaktivismin (fat acceptance) ja kehopositiivisuuden (body positivity). (Davenport, Solomons, Puchalska & McDowell 2018, 278.) Näitä liikkeitä yhdistävänä tavoitteena on edistää kriittistä keskustelua yhteiskunnan oletuksista ja normeista sekä luoda inklusiivisempi ja positiivisempi näkökulma kehojen tarkasteluun (Cohen, Irwin, Newton-John & Slater 2019, 48).

Läskiaktivismilla ja kehopositiivisuudella on monia yhtymäkohtia ja jaettuja tavoitteita, ja yksi niistä on selkeän, universaalien määritelmän puuttuminen. Läskiaktivismi mielletään liikkeeksi, joka haastaa ja kyseenalaistaa julkisen keskustelun lihavuuden ympärillä. Painonpudotuskeskustelun lisäksi lihavuutta koskevien tiedotteiden ja raporttien kieltä kritisoidaan, ja keskeisenä tavoitteena on tehdä lihavista kehoista yhteiskunnallisesti hyväksyttäviä. (Dickins, Thomas, King, Lewis & Holland 2011, 1681.) Yksi oleellinen läskiaktivismin tehtävä on ollut ”antaa lihaville ihmisille ääni heitä koskevassa keskustelussa ja valtaa uudelleen määritellä lihavuuden kokemus myös muuna kuin terveyteen liittyvänä kysymyksenä” (Harjunen 2019, 40). Siinä missä läskiaktivismin tavoitteena on lihavia syrjivien rakenteiden rikkominen sekä sosiaalisen hyväksynnän saavuttaminen, kehopositiivisuus pyrkii laihiusideaalia laajemmin haastamaan yhteiskunnan kauneusihanteita tuomalla kaikenlaisia kehoja esille ja arvostuksen piiriin (Cohen ym. 2019, 48). Kehopositiivisuus on aikanaan haarautunut läskiaktivismista, ja liikkeet jakavat tavoitteen hegemonisen, laihan kehonormin rikkomisesta. Molemmat liikkeet tähtäävät myös yhteiskunnallisen tason muutoksiin. Käsitteellä kehoaktivismi viitataan kaikenlaiseen kehoja koskeviin liikkeisiin, joiden tarkoituksena on hyväksynnän lisääminen. Sekä kehopositiivisuusliike että läskiaktivismi ovat siis osa kehoaktivismia, ja kehopositiivinen sisällöntuottaja voi kuvailla itseään kehoaktivistiksi.

Laajan yhteiskunnallisen hyväksynnän lisäksi kehopositiivisuus pyrkii lisäämään yksilöiden omaa hyväksyntää itseään kohtaan. Kehopositiivisuuden käsite onkin läheisesti tekemisissä positiivisen kehonkuvan käsitteen kanssa, mutta näitä kahta ei tule sekoittaa keskenään. Kehopositiivisuus on liike, joka pyrkii tuomaan esille ja normalisoimaan moninaisia kehoja, siinä missä kehonkuva on yksilön sisäinen kokemus omasta itsestään. Positiiviseen kehonkuvaan kuuluu muun muassa itsensä ja oman toimintakykynsä hyväksyminen sekä

kunnioittaminen (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Vaikka kehopositiivisuuden yhtenä tarkoituksena on kohottaa yksilöiden itsetuntoa ja kunnioitusta itseään kohtaan, on puutteellista pelkistää se vain yksilön ja peilin väliseksi suhteeksi. Liikkeen perimmäisenä tarkoituksena on herättää yhteiskunnallista keskustelua ja saada aikaan laajempia muutoksia, muun muassa tekemällä syrjiviä käytänteitä näkyviksi ja tuomalla tietoisuuteen yhteiskuntamme sisäistettyä läskifobiaa (Affull & Ricciardelli, 2015).

Kehopositiivisuusajattelu on kuulunut läskiaktivismiin jo pitkään, ja kehopositiivisuusliikkeen voidaan sanoa ammentavan läskiaktivismista liikevoimaansa (Harjunen 2019, 39–40). Läskiaktivismi ikään kuin tarjoaa kehopositiivisuudelle pohjan, jonka päälle se rakentaa (Puhakka 2019b, 4). Lihavuustutkijat ja aktivistit ovat kritisoineet kehopositiivisuuden yksilökeskeisyyttä sekä sitä, että liike näyttää kaupallistumisen sekä normatiivisten kehojen mukaan ottamisen myötä laimentuneen lihavia ihmisiä marginalisoivaksi hyvinvointiliikkeeksi. (Harjunen 2019, 39–40).

Kehopositiivisuus Suomessa

Kehopositiivisuus on rantautunut Eurooppaan 1990-luvulla, jonka jälkeen voimakas ruohonjuuriliike on levinnyt ja kasvattanut vaikutusvaltaisuuttaan, saaden osakseen kasvavaa median huomiota (Davenport ym. 2018, 278). Kehopositiivisuus on Suomessa suhteellisen tuore ilmiö, sillä liikkeen on tulkittu saapuneen tänne kunnollisesti vasta vuonna 2016. Toisin kuin Yhdysvalloissa, sillä ei ole täällä oikeastaan minkäänlaisia juuria. (Harjunen 2020.) Vuonna 2017 YLE:n *Vaakakapina*-kampanja yhdessä mediapersoonan Jenny Lehtisen kanssa toivat kehopositiivisuuden sanomaa laajasti suomalaiseen mediaan (Puhakka 2019a, 23). Myös aihetta koskevat blogit ja muut sosiaalisen median alustat ovat kasvattaneet suosiotaan viime vuosien aikana, ja kehopositiivisuuden voidaan sanoa olevan merkittävä ilmiö (Hynnä & Kyrölä 2019, 1). Kuten myös muualla maailmassa, myös Suomessa suuri osa tämän hetken kehopositiivisuuskeskustelusta käydään internetissä. Kehopositiivisuus näkyy täällä erityisesti aktivismin kautta, ja suomalaiset kehopositiivisuusaktivistit ovat yleensä omalla nimellään esiintyviä, näkyviä yhteiskunnallisia toimijoita. (Puhakka 2019a, 23.)

Kehopositiivisuuteen on Suomessa suhtauduttu osin negatiivisesti, sillä esimerkiksi erilaisissa mielipidekirjoituksissa liikettä on kritisoitu ja sen on tulkittu ihannoivan ja ”tyrkyttävän” lihavuutta (Puhakka 2019b, 10). Kritiikkiä lihaviin kehojen ihannoinnista pelkäästään sen takia, että niitä tuodaan esille, voidaan kuvailla Jeannine Gaileyn (2014) hypernäkyvyyden käsitteen

avulla. Etuliite ”hyper” viittaa sosiaaliseen alistamiseen, ja näkyvyydellä viitataan jatkuvaan tarkkailuun ja analysointiin. Lihavat kehot ovat siis julkisilla paikoilla jatkuvat tarkkailun ja kritisoinnin alla. (Puhakka 2019b, 6, 10.)

2.2. Aikaisempi tutkimus

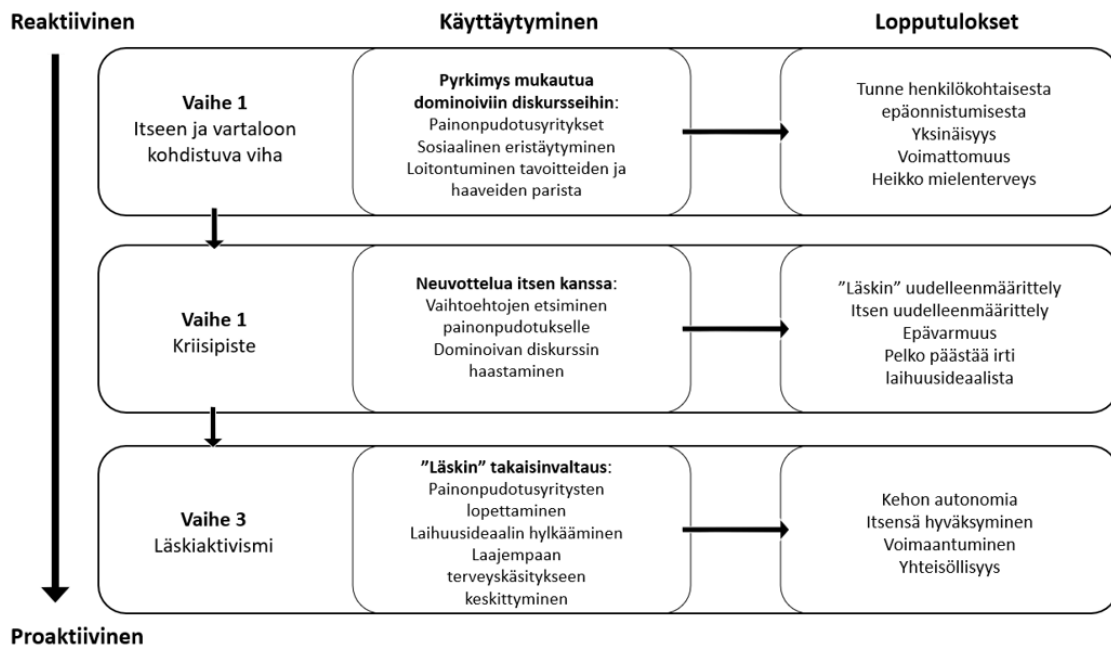
Kehoaktivismia on tutkittu lähinnä yhdysvaltalaisesta näkökulmasta, mikä ei yllätä ottaen huomioon kehoaktivististen liikkeiden pitkän historian siellä. Sosiaalisen median kehittymisen myötä kehopositiivisuus on saanut osakseen globaalia huomiota, ja viimevuosina myös akateemisessa maailmassa on herännyt kiinnostus liikkeen vaikuttavuuteen. Toistaisesti suomalaista tutkimusta on vähänlaisesti, mutta esimerkiksi opinnäytetöissä aihe vaikuttaa olevan suosittu (esim. Shemeikka 2018; Koivuviita 2020). Ylirajaista kehopositiivisuustutkimusta on tehty jonkin verran (kts. Hynnä & Kyrölä 2019), mutta puhtaasti suomalaista kehopositiivisuutta on tutkimuksissaan käsitellyt väitöskirjatutkija Anna Puhakka (mm. 2019a, 2019b).

Kehopositiivisuusliikkeen tilasta käydään aktiivisesti keskustelua aktivistien ja feminististen tutkijoiden keskuudessa, ja esimerkiksi kehopositiivisuuden suhde läskiaktivismiin on herättänyt viimevuosina mielenkiintoa. Anna Puhakka (2019a, 21–22) nostaa esille, että Suomessa esiintyvä kehopositiivisuusaktivismi on hyvin pitkälle kiinnittynyt lihavuuden tematiikkaan. Lihavuustutkija Hannele Harjunen (2020) on puolestaan nostanut esille kehopositiivisuusliikkeen juurettomuuden ja suhteellisen tuoreuden Suomessa, ja erityisesti Yhdysvalloissa esiintyvien liikkeiden pitkään yhteiseen historiaan verraten Suomen kehopositiivisuus näyttäisi olevan läskiaktivismista osittain erillään. Osallistun tähän keskusteluun tutkielmallani tarkoitukseni luoda valoa Instagramissa tapahtuvaan kehoaktivistien keskusteluun kehopositiivisuudesta. Tarkastelen aineistossa esiintyviä yhtymäkohtia läskiaktivismiin ja analysoin sitä keskustelua, jota kehopositiivisuuden määritelmästä käydään.

2.3. Ylipainostigman vastustamisen malli

Etsiessäni sopivaa teoriaa ja käsitteistöä läskiaktivististen sisältöjen tarkasteluun, löysin Marissa Dickinsin ja muiden (2011) kehittämän mallin läskiaktivistisen käyttäytymisen vaiheista ylipainostigman vastustamisen keinona (engl. a proposed model of the stages to fat acceptance as a way of resisiting stigmatizing obesity discourses). Kutsun mallia tästä lähtien *ylipainostigman vastustamisen malliksi* selkeyttääkseni sen esille tuomista. Dickins ym. (2011, 1681–1682) tutkivat läskiaktivistisen blogiyhteisön jäsenien kokemuksia läskiaktivismista,

tavoitteenaan luoda keskustelua olemassa olevan tiedon sekä uuden teoreettisen lähestymistavan välille ylipainostigmaan ja sen diskursseihin liittyen. Tutkimuksen aineisto koottiin haastatteleamalla aktiivisia blogien ylläpitäjiä, ja tutkimuksessa hyödynnettiin ankkuroitua teoriaa (grounded theory) uuden teoreettisen mallin luomiseksi. Ylipainostigman vastustamisen malli luotiin haastatteluiden pohjalta siitä tiedosta, miten läskiaktivismiin tutustuminen vaikutti haastateltujen käyttäytymiseen ja ajatusmalleihin. (Dickins ym. 2011, 1681.)



Kuva 1. Ylipainostigman vastustamisen malli (Dickins et al. 2011, 1686). Suomenos: Emma Parikainen.

Ylipainostigman vastustamisen mallissa (Kuva 1.) edetään reaktiivisesta, dominoiviin diskursseihin mukautuvasta käyttäytymisestä proaktiiviseen diskurssien vastustamiseen kolmen erillisen vaiheen kautta. Jokaisen vaiheen kohdalla mallissa kuvataan sekä vaiheessa tapahtuvaa käyttäytymistä että sen aiheuttamia lopputuloksia. Mallin ensimmäisessä vaiheessa pyritään reaktiivisesti sulautumaan yhteiskunnan odotuksiin lihaviin ihmisten käyttäytymisestä, ja vaiheen mukaista käyttäytymistä kuvaavat muun muassa painonpudotusyritykset sekä sosiaalinen eristäytyminen. Haastateltavat kertoivat, kuinka he kokivat koko maailman olevan heitä vastaan, ja pyrkiessään saamaan lähipiirinsä hyväksyntää he jatkoivat vahingollisia laihdutusyrityksiä siitä huolimatta, että tiesivät niiden olevan hyödyttömiä (Dickins ym. 2011, 1683). Osa uskoi ansaitsevansa läheisiltään ja yhteiskunnalta vastaanottamansa vihan, mikä johti muun muassa haaveista ja tavoitteista loitontumiseen sekä heikkoon mielenterveyteen (em.).

Mallin toista vaihetta kutsutaan kriisipisteeksi, ja siinä yksilön sisäinen keskustelu herää kyseenalaistamaan ja haastamaan lihavuuden ympärillä esiintyviä dominoivia diskursseja. Haastateltavat tajusivat, ettei laihduttaminen ja painonpudotusyritykset tehneet heistä onnellisia, vain päinvastoin. Laihduttamiseen liittyvien negatiivisten terveysvaikutusten sekä läskiaktivistiseen tietoon törmäämisen myötä he alkoivat sekä kyseenalaistamaan vallitsevia diskursseja että etsimään vaihtoehtoja laihduttamiselle. (Dickins ym. 2011, 1684–1685.) Vaihe johtaa sekä oman itsen että lihavuuden uudelleenmäärittelyyn, mutta vaiheessa on mukana vielä epävarmuutta ja pelkoa laihuusideaalista irti päästämistä kohtaan.

Viimeinen vaihe, läskiaktivismi, pitää sisällään proaktiivista reagoivia stigmatisoiviin diskursseihin. Läskiaktivististen sisältöjen kuluttamisen myötä haastateltavien suhde sekä itsen että liikkumiseen parani, nostattaen heidän itsetuntoaan sekä terveyttään. Nähdessään sisältöjä, joissa tehtiin lihavuudesta näkyvää ja hyväksyttävää, he löysivät yhteisön, jonka avulla oppia hyväksymään itsensä ja löytää terveellisempiä tapoja suhtautua ruokaan ja liikuntaan. (Em. 1685–1686.) Läskiaktivismin vaiheessa saavutetaan itsensä hyväksyminen, voimaantuminen, yhteisöllisyyden tunne sekä kokemus autonomiasta omaa kehoa kohtaan. Nämä ovat läskiaktivistisiä tavoitteita, jotka mallin mukaan voi saavuttaa laihduttamisen lopettamisen, laihuusideaalin hylkäämisen sekä laajempaan terveyskäsitteeseen keskittymisen avulla.

Koska mallissa havainnollistetaan etenemistä läskiaktivistisiin tapoihin suhtautua ylipainostigmaan, koen sen olevan sovellettavissa läskiaktivististen sisältöjen tarkasteluun. Hyödynnän analyysissäni osia mallin kahdesta viimeisestä käyttäytymisen vaiheesta, sillä ensimmäinen vaihe kuvaa aikaa, jolloin dominoiviin, stigmatisoiviin diskursseihin pyritään vielä mukautumaan. Toisen vaiheen ”kriisipisteestä” olen poiminut dominoivan diskurssin haastamisen, ja mallin viimeisestä vaiheesta poimin laihuusideaalin hylkäämisen sekä laajempaan terveyskäsitteeseen keskittymisen. Nämä kolme ylipainostigman vastustamisen tapaa kuvaavat mielestäni kattavasti eri näkökulmista läskiaktivistisiä tavoitteita, ja niistä olen muodostanut tutkielmani analyysirungon.

3. Tutkielman aineisto ja tutkimusmenetelmä

Seuraavaksi esittelen tutkielmani aineiston sekä menetelmän, jonka avulla olen aineiston analysoinut. Tämän lisäksi käyn tarkemmin läpi analyysiprosessini sekä tutkielmani liittyviä eettisiä kysymyksiä.

3.1. Aineisto

Aineistona tutkielmassani toimii sosiaalisen median tekstit, joten kyseessä on luonnollinen aineisto, johon tutkija ei ole voinut vaikuttaa (Laaksonen 2021). Keräsin aineiston Instagramista suomalaisilta, suomenkielisiltä tileiltä, joiden esittelytekstissä mainitaan kehopositiivisuus, läskiaktivismi tai kehorauha. Löysin tilit hashtagin *#kehopositiivisuus* kautta sekä tarkastelemalla jo löytyneiden tilien tietoja. Tilit loivat tietynlaisen verkoston, jossa mainostettiin ja viitattiin muihin samankaltaista sisältöä tuottaviin tileihin. Tätä kautta loin listan tileistä, joilla kehopositiivista sisältöä tuotetaan. Kriteereihini soveltuvia tilejä listasta löytyi yhteensä yhdeksän, joista neljässä mainitaan esittelytekstissä kehopositiivisuus, kolmessa kehorauha, yhdessä läskiaktivismi ja yhdessä sekä kehopositiivisuus että läskiaktivismi.

Keräsin tileiltä viimeisten kahden vuoden ajalta kaikki julkaisut, joissa kehopositiivisuus mainitaan. Tämän lisäksi kriteerinä oli, että kehopositiivisuus oli julkaisussa keskeisenä näkökulmana. Aihetta tuli siis käsitellä vähintään muutaman lauseen verran, ei vain ohimennen tai yksittäisellä lauseella. Julkaisuja keräsin yhteensä 35. Kokoelmaa muodostaessani hylkäsin ne julkaisut, joissa ei esiintynyt yhtään pääluokkaan kuuluvaa havaintoa. Näitä julkaisuja oli kaksi kappaletta, joten lopullisen aineiston muodostaa 33 julkaisua. Julkaisuiden määrä tileittäin vaihteli 2–7 välillä. En pyri tutkielmassani tyypittelemään tilien ylläpitäjiä, sillä havaintoyksikköni ovat tekstijulkaisut, ei yksittäiset tilit. Mainittakoon kuitenkin, että kaikki tilien ylläpitäjät ovat valkoihoisia naisia, ja arvioitu ikähaarukka on 20–45.

Valitsin sosiaalisen median alustoista juuri Instagramin, sillä kyseinen alusta on tällä hetkellä hyvin suosittu. Suomalaisista 16–24 vuotiaista 80 prosenttia käyttää Instagramia, mikä tekee siitä nuorten keskuudessa suosituimman yhteisöpalvelun (SVT 2020). Siellä esiintyvän aktivismin määrän puhutaan myös kasvaneen viime aikoina (Kivioja 2020), mikä voi vaikuttaa siellä olevien aktivistien näkyvyyden ja vaikutusvallan kasvamiseen. Vaikka tilit esittelevät itsensä niin kehopositiivisuuden, kehorauhan kuin läskiaktivisminkin kautta, julkaisuissa käsitellään nimenomaan kehopositiivisuusliikettä. Ottamalla aineistoon mukaan tilejä, jotka esittelevät itsensä erilaisin termein, mahdollistan tilien ristiin vertailun. Kehoaktivistisia tilejä tarkastelemalla aineiston ulkopuolelle rajautuu vain yksittäisillä julkaisuilla keskusteluun osallistuvia henkilöitä, joiden kehopositiivisuutta koskeva tieto voi perustua hyvin puutteelliseen tietoon liikkeen tarkoituksesta. Tutkielmallani pyrin tuottamaan tietoa suomalaisesta kehopositiivisuusliikkeestä, joten koen rajauksen liikkeessä kiinteästi mukana oleviin henkilöihin perustelluksi. Valitsemani aineisto on kooltaan pieni, mutta ottaen

huomioon tutkimuskysymykseni sekä valitsemani tarkastelukulman, on tekemäni valinnat ja rajaukset perusteltuja.

3.2. Teoriaohjaava sisällönanalyysi

Valitsin tutkielmaani laadullisen tutkimusotteen, sillä halusin tarkastella ja ymmärtää kehopositiivisuutta ilmiönä, enkä halunnut pyrkiä tuottamaan yleistettävää tietoa. Pertti Alasuutarin (2011, 17) mukaan laadullinen tutkimus ”pyrkii selittämään merkityksellistä toimintaa”, ja hän pitää kulttuurintutkimusta antoisana, uusia näkökantoja korostavana näkökulmana laadulliselle tutkimukselle. Halusin alusta asti lähteä tutkimaan kirjallista materiaalia sosiaalisesta mediasta. Pohdin ensin analyysin välineeksi diskurssianalyysia, sillä sen avulla olisin voinut tarkastella niitä puhetapoja, joita kehopositiivisuudesta puhuttaessa käytetään. Diskurssianalyysillä pääsee sosiaalisen todellisuuden rakentumisen äärelle tutkimaan jaettujen merkityssysteemejä (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016, 19). Tutkimuskysymykseni tarkentuessa koskemaan kehopositiivisuuden suhdetta läskiaktivismiin kuitenkin totesin, että puhetapojen sijaan perustellumpaa on tutkia tarkemmin kommunikaation sisältöjä. Löysin sisällönanalyysin pariin nopeasti diskurssianalyysista luovuttuani, ja löydettyäni aiheeseen soveltuvan teorian, totesin teorialähtöisen sisällönanalyysin olevan tutkielmani kannalta mielekäs analyysimenetelmä. Tutkimuskysymykseni tarkentuessa entisestään analyysini on lopulta teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, sillä analysoin tutkimuskysymykseni toisen osan kehopositiivisuuden merkityksestä aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin.

Sisällönanalyysissa tavoitteena on aineiston avulla luoda selkeä sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91), ja analyysitavassa keskitytään aineiston välittämään tietoon (Vuori 2021a). Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä aineiston ja teorian ohjaavuus analyysissa vaihtelee tutkijakohtaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80). Tavoitteena ei ole teorialähtöisen analyysin tavoin testata olemassa olevaa mallia, vaan teoreettinen viitekehys avustaa analyysia ja mahdollistaa uudenlaista ajattelua (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Kuten tutkielman teoriaosuudessa kuvasin, olen luonut Dickisin ja muiden (2011) muodostaman ylipainostigman vastustamisen mallin pohjalta analyysini kolme pääluokkaa, jotka ovat dominoivan diskurssin haastaminen, laihiusideaalin hylkääminen sekä laajempaan terveystähtäykseen keskittyminen. Nämä luokat määrittävät tässä tutkielmassa läskiaktivismia tutkittavana ilmiönä, ja niiden alle olen analyysissani luokitellut alaluokkia. Teoreettisen mallin avulla tarkastelen siis aineistossa esiintyviä läskiaktivismiin viittaavia tekijöitä. Tässä kohtaa

analyysini seuraa deduktiivista eli yleisestä yksittäiseen etenevää päättelyä, sillä teoria ohjaa analyysia hyvin varhaisesta vaiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 81). Kehopositiivisuuden määritelmästä käytyä keskustelua analysoidessani olen puolestaan edennyt aineistolähtöisesti. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi etenee kolmen vaiheen kautta: pelkistäminen eli redusointi, ryhmittely eli klusterointi, ja teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi (em. 88).

Keskityn analyysissani tarkastelemaan läskiaktivistisia sisältöjä pyrkimättä luomaan laajempaa abstraktia kuvausta kehopositiivisuudesta tai läskiaktivismista. Ulla Graneheim, Britt-Marie Lindgren ja Berit Lundman (2017) tyypittelyn mukaisesti analyysini siis ”kuvaa julkituotuja ja ilmeisiä sisältöjä” (sit. Vuori 2021b). Hyödynnän sisällön erittelynä kvantifiointia analyysin apuna edistääkseni aineiston selkeyttä. Seuraavaksi käyn analyysiprosessin tarkemmin läpi.

3.3. Analyysiprosessi

Laadullisen analyysin muodostaa Pertti Alasuutarin (2011, 28–29) mukaan havaintojen pelkistäminen sekä arvoituksen ratkaiseminen. Havaintojen pelkistämiseen kuuluu sekä aineiston tarkastelu että tehtyjen havaintojen yhdistäminen (em.). Saatuaani aineiston kasaan, seuraava askel oli siihen tutustuminen sekä analysoitavasta materiaalista kokoelman muodostaminen. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissani tämä tarkoitti pääluokkiin kuuluvien havaintojen etsimistä aineistosta sekä puutteellisten julkaisuiden karsimista. Luettuani aineiston pariin otteeseen läpi, merkitsin luokka kerrallaan kaikki sellaiset tekstinpäätkät, joissa esiintyi pääluokkaan soveltuvaa sisältöä. Poimin nämä pätkät erilliseen dokumenttiin, josta muodostui kokoelmani. Tässä vaiheessa aineistoni julkaisuiden määrä tippui kahdella, sillä näistä julkaisuista ei löytynyt yhtenkään pääluokkaan soveltuvaa havaintoa.

Tämän jälkeen kävin leikatut ja jaotellut tekstinpäätkät luokittain läpi, ja aloin etsiä niissä toistuvia elementtejä. Merkitsin jokaisen elementin, joka esiintyi aineistossa useammin kuin kerran. Näistä muodostin löytämäni alaluokat, jotka pyrin nimeämään mahdollisimman selkeästi ja kuvaavasti. Alaluokkia muodostui yhteensä viisi dominoivan diskurssin haastamiselle, neljä laihuusideaalin hylkäämiselle, ja neljä laajempaan terveystieteeseen keskittymiselle. Aineiston järjestäminen ja analysointi vaati huolellisuutta ja tarkkuutta, sillä monissa julkaisuissa käsiteltiin useampia luokkia jopa samoissa lauseissa.

Dominoivan diskurssin haastaminen oli pääluokista haasteellisin analysoida, sillä ensin piti määrittellä, mikä luokitellaan haastamiseksi. Onko diskurssin esille nostaminen sen haastamista? Tein valinnan, että jos joku diskurssi nostetaan esille kyseenalaistavaan sävyyn, se lasketaan haastamiseksi. Keräsin aineistosta kaikki löytämäni havainnot haastamisesta,

tarkoituksena myöhemmässä analyysivaiheessa havainnoida, liittyvätkö ne läskiaktivismiin vai eivät. Koska laihuusideaali on yksi yhteiskuntamme dominoivista diskursseista, en liiallisen päällekkäisyyden välttämiseksi sisällyttänyt dominoivan diskurssin haastamisen luokkaan laihuusideaalin hylkäämistä. Tämän jaon ansiosta luokkien välinen päällekkäisyys pysyi kohtuullisena.

Aineisto on hyvin monitulkintaista, sillä monet aineiston katkelmista sisälsivät useampia luokkia ja saattoivat kantaa pääviestinsä hieman piiloisesti. Pääsääntöisesti havainnoista oli havaittavissa ”painavin kärki”, jonka mukaan tein luokittelun. Jos selkeää kärkeä ei ollut, havainto luokiteltiin useampaan luokkaan. Alla olevan katkelman voisi tulkita monella eri tavalla, sillä siinä tuodaan esille muun muassa yhteiskunnan ulkonäkökeskeisyyttä sekä lihavuuden rumuutta. Kyseisen pätkän olen analysoinut kuuluvaksi dominoiva diskurssin haastamisen alaluokkaan ”jokainen keho on arvokas”, sillä tulkitseen sen olevan tässä ydinviestinä, vaikka sitä ei suoraan esimerkissä ilmaistakaan.

”Yhteiskuntamme sekä rakenteellinen läskifobia pitävät huolen, että jos edes joskus tuntisi lihavaa kehoaan kohtaan lempeä, tulee joku huomauttamaan lihavuuden riskeistä, vaaroista sekä siitä, kuinka oikeastaan se on ’kaikkien mielestä helvetin rumaa’. Näin läski pyritään toistamiseen hiljentämään ja häpeämään ei ainoastaan omaa kehoaan, vaan myös omaa itseään. Lihavuus nähdään yhteiskunnassamme epäonnistumisena.”

Kehopositiivisuusliikkeen määritelmästä käytyä keskustelua analysoidessani etenin hieman eri tavalla. Valmiiden pääluokkien sijaan aloitin keräämieni havaintojen pelkistämisestä. Tämän jälkeen siirryin ryhmittelemään samankaltaiset havainnot yhteen, jonka jälkeen sain muodostettua kaksi pääluokkaa: *tarkentavat huomiot* sekä *väärinkäsitysten korjaaminen*. Aineiston järjestämisen jälkeen oli Alasuutarin (2011) sanoin aika siirtyä ”arvoituksen ratkaisemiseen”, eli tulkitsemaan tehtyjä havaintoja. Tulosluvussa esittelen tarkemmin muodostamiani luokkia sekä niissä esiintyviä havaintoja, ja pohdinnan yhteydessä keskityn tulkitsemaan kehopositiivisuuden yhteyttä läskiaktivismiin sekä yleisesti sitä, miten kehopositiivisuus aineistossa ilmenee.

3.4. Eettiset valinnat

Aineistoni koostuu sosiaaliseen mediaan tuotetuista julkisista teksteistä, ja niiden eettiseen käyttöön liittyviä haasteita ovat muun muassa yksityisyydensuojan kysymykset. Yksi tärkeimmistä kysymyksistä digitaaliseen aineistoon liittyen on mahdolliset haitat sekä

tutkittaville että tutkijalle (Franze ym. 2020, 17). Tutkielmani tarkoituksena on tarkastella sosiaalisen median kehopositiivisia sisältöjä, enkä näe tuottamani tiedon aiheuttavan tutkielmassa mukana olevien tilien omistajille haittaa.

Valitsin aineistooni vain julkisia Instagram-tilejä, joten kyseessä on teknisesti avoin aineisto (Kosonen, Laaksonen, Rydenfelt & Terkamo-Moisio 2018, 119). Valitsin aineistoni sillä perusteella, että niissä esiintyvien julkaisujen tarkoituksena on osallistua julkisesti käytyyn keskusteluun kehopositiivisuudesta. Kuten Salla-Maaria Laaksonen (2021) huomauttaa, ei tutkijan ole kuitenkaan mahdollista todenmukaisesti arvioida, kuinka julkiseksi verkkotila koetaan. Vaikka tutkimusaihe itsessään ei ole kovin sensitiivinen, julkaisuissa esiintyi myös henkilökohtaisia kertomuksia. Osa tileistä on suoraan yhdistettävissä henkilön oikeaan nimeen, ja yksityisyyden suojaamiseksi en viittaa tutkielmassani Instagram-tileihin niiden oikeilla nimillä. Pelkkä anonymisointi ei kuitenkaan poista mahdollisuutta henkilöllisyyden tunnistamiseen, ja esimerkiksi aineistonäytteiden määrää ja laatua on syytä pohtia tuloksia raportoidessa (Kosonen ym. 2018, 121). Tähän kiinnitin erityistä huomiota tutkielmaa tehdessäni, ja osa aineistoesimerkeistä on lievin sanamuunnoksien muokattu niin, ettei niitä ole jäljitettävissä suoraan kyseessä olevaan tiliin tai julkaisuun.

4. Kehopositivisuuden suhde läskiaktivismiin

Tässä luvussa esittelen teoriaohjaavan sisällönanalyysini tulokset, jonka lisäksi nostan esille aineistossa ilmennyttä keskustelua kehopositiivisuudesta ja sen tarkoituksesta. Olen jakanut tulosluvun kahteen kappaleeseen, joista ensimmäisessä keskityn tarkastelemaan vastausta tutkimuskysymykseen: *Millainen on kehopositiivisuuden suhde läskiaktivismiin suomalaisessa Instagramissa?* Toisessa kappaleessa siirryn käsittelemään tutkimuskysymykseni toista osaa: *Miten kehoaktivistit määrittelevät kehopositiivisuuden?* Käsittelem molemmissa kappaleissa kunkin pääluokan havaintoja erikseen omissa alaluvuissaan.

4.1. Läskiaktivismi aineistossa

Dominoivan diskurssin haastaminen, laihuusideaalin hylkääminen sekä laajempaan terveystieteeseen keskittyminen muodostavat analyysini pääluokat. Aineistosta löytyi runsaasti niihin kuuluvia havaintoja, ja taulukoin alle pääluokkia mielestäni kuvaavimmat aineistoesimerkit sekä kunkin pääluokan esiintyvyyden (Kuva 2).

Dominoivan diskurssin haastaminen	Laihuusideaalin hylkääminen	Laajempaan terveystieteeseen keskittyminen
Mikään keho ei ole hyväksyttävämpi tai parempi kuin toisen.	Sun keho on normaali ja toivon, että joku kaunis päivä meidän ei tarvitsisi miettiä, kehtaako jotain kuvaa julkaista "koska rutut"	Ihminen voi elää terveellisesti ja olla terve riippumatta siitä, minkä kokoinen on.
Mä en ymmärrä miksi ihmisen pahin synty on olla lihava? Miksi se on niin kamalaa, että kaikki sitä pelkää ja pyrkii siitä eroon, stressaa joulu-, kesä-, korona- ja pääsiäiskiloja, kaikkia kiloja?	Mun keho on tässä ja nyt ja on ihana sisäistä tänään juuri se, että on kaunis ja on tarpeeksi vaikka ei ehkä ole sellainen miksi yhteiskunta meidän haluaa olevan.	Keho voi voida tosi huonosti, vaikka se olisi kuinka kiinteä, lihaksikas ja tasainen. Kehon voi myös olla täysin energinen ja hyvinvoiva, vaikka siinä olisi selluliittia, makkaroita, arpia tai näppylöitä.
26/33	17/33	14/33

Kuva 2. Pääluokkien aineistoesimerkkejä sekä esiintyvyyden aineistossa.

Esiintyvyys on laskettu niiden julkaisuiden mukaan, joissa esiintyy vähintään yksi pääluokkaan kuuluva havainto. Dominoivan diskurssin haastaminen oli luokista selkeästi yleisin, ja loput kaksi luokkaa esiintyivät kukin noin puolessa aineiston julkaisuissa. Pääluokkien runsas esiintyvyys viittaisi siihen, että yhteys läskiaktivismiin on vahva. Seuraavaksi käyn läpi muodostamani alaluokat syventyen tarkemmin niiden sisältämiin havaintoihin. Käsittelen alaluokat järjestyksessä eniten esiintyneistä vähiten havaintoja omaaviin, eli samassa järjestyksessä missä ne esitetään alla olevassa taulukossa (Kuva 3).

Dominoivan diskurssin haastaminen	Laihuusideaalin hylkääminen	Laajempaan terveystietämiseen keskittyminen
Jokainen keho on arvokas	Hoikkuus ei tee ihmisestä parempaa tai hyväksyttävämpää	Terveystrollaamisen esille nostaminen
Kehorauhan vaatiminen	Kaikenlaisten kehojen normalisointi	Ulkonäkö ei kerro terveydentilaa
Representaation puutteellisuus	Laihdutuskulttuurin haastaminen	Laihdutus on epäterveellistä
Yhteiskunnan ulkonäkökeskeisyys	Kehon muutos on normaalia	Terveys ei kata vain fyysistä terveyttä
Lihavuus ja kauneus eivät sulje toisiaan pois		

Kuva 3. Alaluokat.

Dominoivan diskurssin haastaminen

Dominoivan diskurssin haastamisen alaluokat ovat: jokainen keho on arvokas, kehorauhan vaatiminen, representaation puutteellisuus, yhteiskunnan ulkonäkökeskeisyys, sekä lihavuus ja kauneus eivät sulje toisiaan pois. Pääluokkaan kuuluvia havaintoja löytyi julkaisuista yhteensä 51. Ensimmäisessä alaluokassa havaintoja on 16, ja lopuissa luokissa niitä esiintyy yhdeksästä kahdeksaan. Alaluokat on nimennyt esiintyneiden havaintojen mukaan niin, että ne kuvastavat löytyneitä aineistopätkiä ja niiden pääviestejä mahdollisimman hyvin. Alaluokkien nimet eivät suoraan kerro, mitä yhteiskunnan dominoivaa diskurssia ne haastavat, joten esittelen haastetut diskurssit erikseen kutakin alaluokkaa käsitellessäni.

Esimerkki 1. Jokainen keho on arvokas

”Täydellisen kehon tekee jo nimittäin keho ja sen olemassa oleminen. [...] Kehon ei myöskään tarvitse näyttää tietynlaiselta ollakseen täydellinen. Ei ole niin sanotusti täydellistä kehoa, jota kannattaisi tavoitella.”

”Jokainen keho on arvokas” on alaluokista kaikista yleisin. Alaluokka haastaa diskurssin siitä, että lihavat tai kauneusihanteisiin kuulumattomat kehot ovat alempiarvoisia eivätkä ansaitse yhtäläistä kunnioitusta. Tätä diskurssia haastettiin esimerkiksi kyseenalaistamalla sitä arvomaailmaa, jonka tuloksena muita ihmisiä kohdellaan kuin roskaa vain heidän ulkonäkönsä takia. Useat havainnoista olivat lyhyitä toteamuksia siitä, että ketään ei tulisi syrjiä ulkonäön

perusteella. Useissa havainnoissa tuotiin myös esille, että jokainen keho on täydellinen, oli se sitten fyysisesti millainen tahansa (Esimerkki 1).

Esimerkki 2. Kehorauhan vaatiminen

”Älä kommentoi toisen kehoa. [...] kun lopulta toisen keho ei ole sinun asiiasi. Sinun ei tarvitse puuttua siihen.”

”Eletään sellaisessa maailmassa, missä toisen painon kommentointi on normi tai toisen ihon kommentointi ihan ok. [...] pitää tavoitella sellaista yhteiskuntaa ja ympäristöä, jossa jokaisella on kehorauha.”

Kehorauhan vaatiminen haastaa diskurssin kehojen avoimen kommentoinnin hyväksyttävyydestä. Kehorauha on aktivistien ja median keskuudessa käytetty termi, jolle ei löydy tarkkaa määritelmää. Yleisen käsityksen mukaan kehorauha pitää kuitenkin sisällään ajatuksen jokaisen oman kehosuhteen edistämisestä, elämistä ilman omaa tai muiden ulkonäköön kohdistuvaa kommentointia tai kritisointia (Pitkänen, 2021). Aineistossa kehorauhan vaatiminen tuli esille ytimekkäillä lauseilla, joissa todetaan muun muassa toisten kehojen kommentoinnin olevan normaalia, vaikka siihen ei tulisi kenelläkään muulla kuin kyseisen kehon kantajalla olla sanottavaa (Esimerkki 2).

Esimerkki 3. Representaation puutteellisuus

”Mä en ollut nähnyt sellaisia kehoja missään ikinä esitettynä kauniina tai esteettisinä tai hyvinvoivina tai arvokkaina.”

”Läskiaktivismia tarvitaan, sillä nykyaikanakin esimerkiksi deittiohjelmissa on ainoastaan ei-marginaalisia kehoja”

Representaation puutteellisuus viittaa median kuvaston yksipuolisuuteen kehojen suhteen. Alaluokka haastaa diskurssin mediakuvaston riittävästä monipuolisuudesta, ja tuo esille tarpeen nähdä kattavampaa kehojen kirjoa esimerkiksi mainoksissa ja televisiosarjoissa. Havainnoissa käsitellään muun muassa sitä, kuinka omankaltaisen kehon näkeminen erilaisissa medioissa olisi voinut auttaa rakentamaan kestävämpää ja positiivisempaa kehonkuvaa nuoruudessa. Hoikan, valkoihoisen ja vammattoman cis-heteron keho on yliedustettuna niin deittiohjelmissa, mallimaailmassa kuin sosiaalisessa mediassakin, viestien havaintojen mukaan siitä, millaiset kehot nähdään niihin soveltuvina.

Esimerkki 4. Yhteiskunnan ulkonäkökeskeisyys

”Olen pohtinut, että miksi kärsimme ulkonäköön liittyvistä paineista ja miksi itsensä rakastaminen on niin vaikeaa? Johtuuko se siitä, että meille syötetään jatkuvasti ajatusta siitä, että kun omistat tätä, olet tämän näköinen, olet tämän painoinen, olet saavuttanut tätä ja tätä, niin sitten vasta voit itseäsi rakastaa? Kuinka naisille tuputetaan koko ajan jotain, millä itseään kaunistaa ja olla siten ’parempia’, kuinka miehille usutetaan lihaksia ja voimakkuutta ja herkkyydelle ei ole sijaa?”

Yhteiskunnan ulkonäkökeskeisyys on alaluokista ainoa, joka on nimetty suoraan haastetun diskurssin mukaisesti. Havainnoissa kyseenalaistettiin vaatimus olla kaunis tai tietynnäköinen ollakseen onnellinen tai rakkauden arvoinen (Esimerkki 4). Havainnoissa pohdittiin lisäksi sisäisten piirteiden merkitystä ulkoisten ylitse.

Esimerkki 5. Lihavuus ja kauneus eivät sulje toisiaan pois

”Kyllä lihavakin voi olla kaunis’ pitäisi olla ’Miksi ylipäänsä lihavuutta pidetään kauniin vastakohtana”

Viimeisessä dominoivan diskurssin haastamisen alaluokassa havainnot haastavat lihava/kaunis dikotomiaa. Havainnoissa nostetaan kritisoivasti esille muun muassa mediassa näkyviä diskursseja siitä, kuinka ”lihavakin voi olla kaunis” (Esimerkki 5). Lihavuus ei ole kauneuden este, aivan kuten hoikkuus ei ole kauneuden edellytys. Havaintojen yhteydessä käytiin yhteiskunnan ulkonäkökeskeisyyteen valuvaa keskustelua kauneuden merkityksestä ja sen määritelmästä.

Laihuusideaalin hylkääminen

Laihuusideaalin hylkäämisen pääluokkaan kuuluvia alaluokkia ovat: hoikkuus ei tee ihmisestä parempaa tai hyväksyttävämpää, kaikenlaisten kehojen normalisointi, laihdutuskulttuurin haastaminen, sekä kehon muutos on normaalia. Tässä pääluokassa havaintoja esiintyi yhteensä 27 kappaletta, ja kolmessa ensimmäisessä alaluokassa oli jokaisessa kahdeksan havaintoa. Kehon muutoksen normaaliuden alaluokassa havaintoja oli yhteensä kolme.

Esimerkki 6. Hoikkuus ei tee ihmisestä parempaa tai hyväksyttävämpää

”Jopa hyvällä tarkoitetut lauseet voivat olla hyvin vahingollisia. Esim: ’Wau, oletko laihtunut?’ tai ’Toi puku hoikentaa sua, näytätpä hyvältä!’ ovat selkeitä laihtumiseen

ja kiloihin liittyviä esimerkkejä: et voi tietää mistä mahdollinen laihtuminen johtuu ja onko se toivottua sekä vahvistat näillä ajatuksia siitä, että hoikempi ihminen on kauniimpi, parempi, hyväksyttävämpi...”

Hoikkuuden paremmuuden kumoavissa havainnoissa kyseenalaistettiin yhteiskuntamme normien ja kauneusihanteiden kokonaisvaltaisuutta. Havainnoissa toistettiin, ettei ulkonäön tai kehon koon tulisi vaikuttaa sen kantajan hyväksyttävyyteen, eikä ole olemassa ”yhtä oikeaa kehon muotoa ylitse muiden”. Yhdessä havainnossa tuotiin myös esille tapoja, joilla ihmiset kenties tiedostamattaan osallistuvat lihavia ihmisiä vahingoittaviin diskursseihin, vahvistaen syvälle juurtuneita yhteiskunnan ihanteita (Esimerkki 6).

Esimerkki 7. Kaikenlaisten kehojen normalisointi

”Minä koen, että kehojen normalisointi on äärettömän tärkeää aikana, jolloin kuvanmuokkaus ja pintaliito elämä on enemmän kenties sääntö kuin poikkeus. [...] Rohkaiskaamme ja tukekaamme toisiamme normalisoimaan kehojen rutut, muhkurat ja selluliitit, sillä olemme vielä aika kaukana siitä”

Kaikenlaisten kehojen normalisoinnin alaluokassa tavoitteena on oman kehon ”virheiden” peittämisen sijaan hyväksyä se tosiasia, että esimerkiksi pyöreämmät kasvopiirteet tai näkyvät arvet ovat luonnollinen osa omaa kehoa. Havainnoissa esitettiin, että erityisesti ajassa, jossa kuvien muokkauksesta on tullut ”enemmän sääntö kuin poikkeus”, on tärkeää olla vertaamatta itseään näihin tavoittamattomissa oleviin kuviin täydellisyydestä. Havainnoissa esitettiin paljon esimerkkejä, kuinka aktivistit itse ovat pyrkineet tuottamaan aitoja ja rehellisiä kuvia omista kehoistaan, vaikka se ei aina olekaan helppoa.

Esimerkki 8. Laihdutuskulttuurin haastaminen

”Me eletään sellaisessa maailmassa, missä laihduttaminen ja syömishäiriöinen käyttäytyminen on yleistettyä ja niin yleistä, että siihen törmää supermarkettien mainoksissa ja kauppojen käytävillä. Eletään sellaisessa maailmassa, jossa alakouluikäiset harkitsevat jo laihduttavansa. Voitaisiinko, kiitos, jo lopettaa tällainen laihdutuskulttuurin ihannointi ja alkaa kriittisesti tarkastella meidän ajatuksia kehoista?”

Laihdutuskulttuurilla tarkoitetaan normeja, jotka korostavat laihuutta muun muassa moralisoimalla ruokaa sekä rajoittamalla syömis- ja liikkumiskäyttäytymistä (Faw, Davidson, Hogan & Thomas 2020, 2). *Food Psych* -nimistä podcastia ylläpitävä ravitsemusterapeutti

Christy Harrison (2017) määrittelee laihduskulttuurin uskomussysteemiksi, joka liittää laihtumisen hyvinvointiin ja moraaliseen hyvyyteen. Laihduskulttuuri normalisoi vinoutunutta ruoka-, keho- ja liikuntasuhdetta kannustamalla laihduttamiseen statuksen nostattamiseksi sekä demonisoimalla tiettyjä ruokailutapoja. Koska kyseessä on kulttuuri, se on hyvin pitkälle näkymätöntä, koostuen piiloisista ja kyseenalaistamattomista käytänteistä ja diskursseista (Harrison 2017). Muun muassa joulukilojen stressaaminen ja kehon pyöreiden muokkaaminen kuvista pois nostettiin esimerkeiksi laihduskulttuurista, joka sekä estää nauttimasta elämästä että pidemmän päälle aiheuttaa vain negatiivisia vaikutuksia omaan kehonkuvaan. Laihduskulttuuri pitää yllä hoikkisuuden hegemoniaa ja moraalista valtaa, kannustaen muun muassa syömishäiriökäyttäytymiseen (Esimerkki 8).

Esimerkki 9. Kehon muutos on normaalia

”Elämisen myötä keho muuttuu. En ole enää siinä painossa missä olin muutama vuosi sitten, minun on turha edes tähdätä siihen. Painolla kun ei muutenkaan ole väliä.”

Laihtumisen hylkäämisen viimeisen alaluokan havainnoissa korostettiin, että elämisen myötä keho muuttuu, mikä on täysin luonnollista. Kehon muutos on normaalia, sillä kehomme elää ja mukautuu erilaisiin elämäntilanteisiimme pyrkien pitämään meidät hengissä ja terveinä. Havainnoissa todettiin, ettei lihomisen tai laihtumisen pitäisi vaikuttaa arvoomme ihmisinä mitenkään, sillä kauneus ja arvokkuus eivät muutu, vaikka keho muuttuisi.

Laajempaan terveystietämiseen keskittyminen

Laajempaan terveystietämiseen keskittymisen pääluokassa alaluokkia ovat terveystietämisen esille nostaminen, ulkonäkö ei kerro terveydentilaa, laihdutus on epäterveellistä, sekä terveys ei kata vain fyysistä terveyttä. Yhteensä pääluokkaan kuuluvia havaintoja löytyi aineistosta 18 kappaletta, ja ensimmäisessä kolmessa alaluokassa niitä on kuudesta viiteen. Viimeisessä alaluokassa, terveys ei kata vain fyysistä terveyttä, havaintoja löytyi yhteensä kaksi kappaletta.

Esimerkki 10. Terveystietämisen esille nostaminen

”Terveystietämällä tarkoitetaan sitä, että vaikka kommentoija yrittää olla huolissaan toisen ihmisen terveydestä, se on oikeasti kaikkea muuta kuin oikeaa huolta. Se on sisäistettyä läskivihaa. Usein tällainen "huolissaan olija" näkee vain lihavan ihmisen jonka pitäisi ottaa itseään niskasta kiinni ja alkaa elämään terveellisesti.”

”Terveystrollaaminen” on aktivistien käyttämä termi sille, kun lihavien ihmisten käyttäytymistä ja elämänvalintoja kritisoidaan terveyden nimissä, vaikka tietoa kyseisistä valinnoista ei kritisoijalla ole. Terveystrollaaminen nostettiin esille monissa julkaisuissa lyhyesti esimerkkilauseiden ja laajemman terveyskeskustelun ohessa. Kehoaktivistit ovat kuulleet esimerkiksi ”kuolet kohta diabetekseen” -tyylisiä heittoja, jotka osoittavat terveystrollaajien oletettavan aktivistin ulkonäön perusteella hänen ruokailutottumuksensa.

Esimerkki 11. Ulkonäkö ei kerro terveydentilaa

”Todellisuudessa kenenkään tuntemattoman (tai tutunkaan) ihmisen asioita ei voi tietää ulkonäön perusteella. Lihava ihminen voi olla täysin terve ja liikkua ja syödä hyvin. Lihava ihminen voi toki myös olla sairas ja huonossa kunnossa, mutta se ei tee kenestäkään huonoa ihmistä.”

Ulkonäön perusteella toisen terveydentilan olettamisen todettiin monessa julkaisussa olevan hyvin ongelmallista. Se, minkä kokoinen tai muotoinen ihminen on, ei kerro lähtökohtaisesti hänen terveydentilastaan mitään. Havainnoissa yhdistettiin terveyteen liittyvät oletukset kehorauhan ajatukseen, jonka mukaan toisen kehoa ei tulisi kommentoida ollenkaan.

Esimerkki 12. Laihduttaminen on epäterveellistä

”Ylipainon tiedetään olevan monien sairauksien riskitekijä, mutta myös laihduttamiseen liittyy riskejä. Itse asiassa tutkimusten mukaan painonhallinnassa onnistuvat suurimmalla todennäköisyydellä ne, jotka eivät laihduta. Jos terveydentila edellyttää painonpudotusta, jatkuvan laihduttamisen ja vaa’alla käymisen sijaan tulee keskittyä riittävään ja täysipainoiseen syömiseen sekä iloa tuottavaan liikuntaan.”

Laihduttamisen epäterveellisyyden alaluokassa tuodaan esille laihduttamisen kannattamattomuus sekä tarjotaan vaihtoehtoisia tapoja lähestyä mahdollista painonpudottamista. Havainnoissa puhutaan laihduttamisen haitallisuudesta sekä keholle että mielelle.

Esimerkki 13. Terveys ei kata vain fyysistä terveyttä

”Moni rajoittaa terveellisyyden nimissä tarpeettomasti ruokavalintojaan tai harrastaa tarpeettoman paljon liikuntaa. Ihminen voi olla fyysisesti täysin terve, mutta voida samalla henkisesti todella huonosti.”

Terveys ei kata vain fyysistä terveyttä -alaluokan havainnoissa todettiin, ettei terveydestä puhuttaessa voida keskittyä vain fyysiseen terveyteen. Mielen terveys sivuutetaan näissä keskusteluissa helposti, vaikka kyseessä on yhtäläillä ihmisten toimintakykyyn vaikuttava terveyden alue.

4.2. Kehopositiivisuuden määritelmä

Aineistosta löytyi läskiaktivismiin viittaavien elementtien lisäksi paljon keskustelua kehopositiivisuuden määritelmästä. Yhdeksästä aineistoni tileistä seitsemän osallistuu tähän keskusteluun vähintään yhdessä julkaisussa, ja aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla sain muodostettua havainnoista kaksi pääluokkaa: tarkentavat huomiot sekä väärinkäsitysten korjaaminen. Havainnot ovat luonteeltaan opetuksellisia, ja niiden sävy vaihtelee lempeistä huomioista vankkoihin toteamuksiin ja kommentteihin kehopositiivisuuden tarkoituksesta. Tarkentavien huomioiden pääluokan alla on yhteensä neljä alaluokkaa, ja väärinkäsitysten korjaamisen alla niitä on puolestaan kolme (Kuva 4.). Seuraavaksi esittelen alaluokkien sisältöjä tarkemmin.

Tarkentavat huomiot	Väärinkäsitysten korjaaminen
<p>Marginaalikehojen oikeuksia ajava ihmisoikeusliike</p> <p>Kaikenlaisille kehoille</p> <p>Yhteiskunnan eriarvoistavia rakenteita purkavaa aktivismia</p> <p>Läskiaktivismi on osa kehopositiivisuusliikettä</p>	<p>Ei ole sama asia kuin itsensä hyväksyminen</p> <p>Ei kannusta lihavuuteen</p> <p>Laihduttaminen ei kuulu kehopositiivisuuteen</p>

Kuva 4. Kehopositiivisuuden määritelmästä käytyjen keskusteluiden pää- ja alaluokat.

Tarkentavat huomiot

Tarkentaviin huomioihin kuuluvat alaluokat kertovat, että kehopositiivisuusliike on marginaalikehojen oikeuksia ajava ihmisoikeusliike, kaikenlaisille kehoille, yhteiskunnan eriarvoistavia rakenteita purkavaa aktivismia, ja että läskiaktivismi on osa sitä. Pääluokan

havainnot olivat lähtökohtaisesti tyyliltään samankaltaisia, lempeitä huomautuksia tai muistutuksia kehopositiivisuuden tarkoituksesta:

”Haluamme muistuttaa, että kehopositiivisuuteen liittyy vahvasti se, että se on marginaalikehojen oikeuksia ajava liike. Kyse on marginaalikehojen yhtäläisestä oikeudesta olla ja näkyä. (Transihmiset, vammaiset, tummaihoiset, pyörätuolissa olevat, lyhytkasvuiset, lihavat, näkyviä arpia omaavat..)”

Aineistosta löytyi yhteensä yhdeksän mainintaa, joissa kehopositiivisuusliike määriteltiin marginaalikehojen oikeuksia ajavaksi liikkeeksi. Aihetta pohdittiin muun muassa sen ongelman kannalta, että valkoinen, hoikka ja vammaton cis-naisen keho on osittain vallannut kehopositiivisuusliikkeen, vieden tilaa niiltä marginalisoiduilta yksilöiltä, jotka liikettä eniten tarvitsevat. Vaikka lähtökohtaisesti kaikki aineistoni tilien ylläpitäjät ovat lihavia, valkoisia naisia, he pyrkivät antamaan huomiota ja tilaa myös muille marginalisoiduille kehoille, tuoden niihin kohdistuvaa syrjintää näkyviksi. Tämä viittaa mielestäni aktivistien jatkuvaan reflektioon omasta roolistaan suhteessa kehopositiivisuuden tarkoitukseen. Julkaisuissa tuodaan esille, ettei kehopositiivisuus ole vain lihaviin ihmisten asia, vaan kyseessä on liike kaikenlaisille kehoille.

”Kehopositiivisuuden tarkoituksena ei ole vähätellä muiden ihmisten ongelmia, vaan tuoda esiin ja ratkaista laihduskulttuuriin, syrjintään ja mediakuvaston kapea-alaisuuteen liittyviä ongelmia. Tämän takia jokaisella on oikeus puhua kehopositiivisuudesta, mutta ei täyttää keskiötä valkoisilla, hoikilla ja vammattomilla cis-naisen kehoilla.”

Yllä olevassa esimerkissä on viitteitä lähes kaikista tarkentaviin huomioihin kuuluvista alaluokista. Laihduskulttuuriin, syrjintään ja mediakuvaston kapea-alaisuuteen liittyvät ongelmat ovat esimerkkejä laajemmista yhteiskunnallisista ongelmista, ja yhteensä kolmessa julkaisussa mainittiin, että kehopositiivisuus on yhteiskunnan eriarvoistavia rakenteita purkavaa aktivismia.

”Myös läskiaktivismi on tärkeä osa kehopositiivisuusliikettä.”

”Alku 1960-luvun Fat acceptance (läskiaktivismi) liikkeestä, mutta tämä ei tarkoita, että kehopositiivisuus olisi vain lihaviin kehojen asia.”

Yhteensä kahdessa julkaisussa tuotiin esille kehopositiivisuuden suhde läskiaktivismiin. Molemmissa esimerkeissä läskiaktivismi oli lähinnä lyhyt maininta laajemman kehopositiivisuuden käsittelyn keskellä.

Väärinkäsitysten korjaaminen

Väärinkäsitysten korjaamisen alaluokat muodostuvat havainnoista, joissa todetaan, ettei kehopositiivisuus ole sama asia kuin itsensä hyväksyminen, ettei se kannusta lihavuuteen, eikä laihduttaminen kuulu kehopositiivisuuteen. Suurta osaa havainnoista yhdistää niiden muotoilussa käytetty kieltomuoto, eli havainnoissa kerrotaan, mitä kehopositiivisuus ei ole.

Väärinkäsitysten korjaamisen alaluokat muodostuvat havainnoista, joissa todetaan, ettei kehopositiivisuus ole sama asia kuin itsensä hyväksyminen, ettei se kannusta lihavuuteen, eikä laihduttaminen kuulu kehopositiivisuuteen. Suurta osaa havainnoista yhdistää niiden muotoilussa käytetty kieltomuoto, eli havainnoissa kerrotaan, mitä kehopositiivisuus ei ole.

”Kehopositiivisuus ei ole yhtäkuin itsensä hyväksyminen. Toki ne liittyvät vahvasti toisiinsa, yksilötasolla eritoten. Kehopositiivisuus on kuitenkin oma määritelmänsä ja aktivismia yhteiskunnassa.”

Ensimmäisessä alaluokassa havainnot keskittyvät kumoamaan väitteen siitä, että kehopositiivisuus keskittyy ainoastaan individualistiseen kehonkuvan parantamiseen. Itsensä rakastamiseen ja hyväksymiseen rajoittunut näkemys kehopositiivisuudesta jättää paljon liikkeen toiminnasta sen ulkopuolelle, luoden siitä hyvin suppean kuvan. Havaintojen yhteydessä tuodaan myös esille, kuinka tämä suppea käsitys on hyvin yleinen eritoten liikkeeseen vasta astuneiden keskuudessa.

”Kehopositiivisuuden varjolla ei voi patistaa laihduttamaan. Eikä kehopositiivisuus ole vain yhden ryhmän asia. Eikä kehopositiivisuus kannusta epäterveellisiin elämäntapoihin.”

Yllä olevassa esimerkissä esiintyy kaksi viimeistä väärinkäsitysten korjaamisen alaluokkaa. Molempiin alaluokkiin kuuluu kaksi havaintoa, ja niissä todetaan, ettei laihduttaminen kuulu kehopositiivisuuteen, eikä kehopositiivisuusliike kannusta lihavuuteen. Havainnoissa ei avata tai perustella näkemyksiä juurikaan, ja ne esiintyvät lähtökohtaisesti julkaisuiden loppupuolella ikään kuin lopetuslauseina.

Luokitteluni ulkopuolelle jäi keskustelua kehopositiivisuusliikkeen kaupallistumisesta. Havainnot eivät sopineet kummankaan pääluokan alle, mutta ovat kuitenkin mielestäni tärkeä osa kehopositiivisuuden määritelmästä käytyä keskustelua. Kaupallistumista koskevia havaintoja löytyi aineistosta yhteensä kolme kappaletta, ja jokaisessa niistä mainittiin, kuinka

kaupallistumisen myötä valkoiset, hoikat naiskehot ovat vallanneet kehopositiivisuusliikkeen, vesittäen liikkeen todellista sanomaa.

”Liike, joka on tarkoitettu sitä eniten tarvitseville, on salakavalasti peitetty kaupallisuuden ja ’positive vibes only’ hötön alle”

Yleisesti kehopositiivisuusliikkeestä puhuttaessa kehoaktivistit toivat esille, kuinka kapeasti se ymmärretään.

”Toisinaan mua harmittaa miten kapeasti kehopositiivisuudesta puhutaan. Sitä voisi itsensä rakastamisen lisäksi, tai sen sijaan, käsitellä asioita paljon syvemmin; kyseenalaistaa omia mielipiteitä ja uskomuksia sekä tarkastella etuoikeuksia ja sitä, kenelle asioita myydään, tehdään ja mahdollistetaan.”

5. Johtopäätökset

Tässä tutkielmassa olen tarkastellut, millaisena suomalainen kehopositiivisuusliikkeen suhde läskiaktivismiin näyttäytyy Instagramissa kehoaktivistisilla tileillä. Seuraavaksi vedän yhteen tutkielmani tulokset, pohdin kehopositiivisuuden ja läskiaktivismiin suhdetta laajemmin sekä käyn läpi tutkielmaani koskevaa kritiikkiä.

5.1. Yhteenveto

Tutkielmani tarkoituksena on ollut selkeyttää kuvaa tämän hetken suomalaisesta kehopositiivisuusliikkeestä Instagramissa. Tutkimuskysymyksiini *Millainen on kehopositiivisuuden suhde läskiaktivismiin suomalaisessa Instagramissa? Miten kehoaktivistit määrittelevät kehopositiivisuusliikkeen ja sen tarkoituksen?* olen vastannut teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla kahdessa osassa, joista ensimmäisessä tutkin kehopositiivisuusliikkeen yhteyttä läskiaktivismiin Dickinsin ja muiden (2011) luoman ylipainostigman vastustamisen mallin avulla. Malli havainnollistaa erilaisia tapoja reagoida ylipainostigmaan, ja muodostin kolmesta proaktiivisesta, läskiaktivistisesta reagoitavasta tutkielmani analyysirungon. Dominoivan diskurssin haastaminen, laihuusideaalin hylkääminen sekä laajempaan terveyskäsitteeseen keskittyminen toimivat analyysini pääluokkina, auttaen tuomaan aineistosta esille läskiaktivismiin viittaavia havaintoja.

Kaikkiin kolmeen pääluokkaan löytyi runsaasti havaintoja. Analyysini siis osoittaa, että yhteys läskiaktivismiin näyttää julkaisuissa olevan vahva. Vaikka lihavuus oli teemana selkeästi esillä aineistossa, ei kehopositiivisuusliike kuitenkaan rajoittunut pelkästään lihavuuden tematiikan

ympärille. Erityisesti dominoivan diskurssin haastamisen pääluokassa esiintyi laajasti havaintoja lihavuuden tematiikan ulkopuolelta, siinä missä laihuusideaalin hylkäämisen sekä laajempaan terveystieteen keskittymisen luokissa tämä havaintojen monipuolisuus jäi vähemmälle. Tämä tulos oli oletettavissa, sillä dominoivan diskurssin haastamisen luokka laajuudessaan mahdollistaa kahta muuta pääluokkaa paremmin erilaisten havaintojen esilletulon.

Sisällönanalyysini toisessa osassa tarkastelin aineistovetoisesti kehoaktivistien tekemiä määritelmiä kehopositiivisuusliikkeestä. Muodostin löytämistäni havainnoista kaksi pääluokkaa, jotka nimesin tarkentaviksi huomioiksi sekä väärinkäsitysten korjaamiseksi. Kehoaktivistit toivat julkaisuissaan aktiivisesti esille, että kehopositiivisuus on kaikenlaisille kehoille suunnattu ihmisoikeusliike. He määrittivät yhteiskunnan eriarvoistavien rakenteiden ja asenteiden purkamisen sekä marginalisoitujen kehojen näkyvyyden lisäämisen kehopositiivisuusliikkeen päällimmäiseksi tarkoitukseksi. Vaikka aktivistit itse kuuluvat suhteellisen etuoikeutettuun ihmisryhmään valkoisina cis-naisina, he toivat julkaisuissaan esille laajemmin myös muita syrjintään vaikuttavia intersektionaalisia tekijöitä, sekä ilmaisivat olevansa valmiita antamaan äänen itseään marginalisoiduimmille yksilöille. Julkaisuissa tuotiin myös esille yleisesti kritisoituja ongelmia, joita liikkeen sisällä esiintyy. Aktivistit taistelivat näitä ongelmia, kuten kehopositiivisuusliikkeen kaupallistumista sekä kauneusihanteisiin istuvaan yleisöön rajautumista vastaan.

Aineistoni tilien välistä vertailua tehdessäni huomasin, ettei esittelytekstissä mainitulla termillä (kehopositiivisuus, läskiaktivismi, kehorauha) ollut vaikutusta valitsemieni julkaisuiden sisältöihin. Kehopositiivisuudesta ja läskiaktivismista puhuttiin hyvin pitkälle rinnakkain niissä julkaisuissa, joissa myös läskiaktivismi mainittiin. Julkaisuissa käytettiin myös laajasti erilaisia hashtagia, ja niissä mainittiin tasaisesti niin kehopositiivisuus, läskiaktivismi kuin kehoaktivismikin.

5.2. Pohdinta

Aineistoni perusteella kehopositiivisuus ja läskiaktivismi ovat hyvin pitkälti yhteen kietoutuneita. Kehoaktivistit käyttävät kumpaakin termiä rinnakkain ja määrittelevät läskiaktivismin osaksi kehopositiivisuusliikettä. Instagramissa esiintyvä kehopositiivisuusliike taistelee tunnettuja kritisoinnin kohteita vastaan, pyrkien sekä korjaamaan yleisiä väärinkäsityksiä että tuomaan esille tiedostettuja ongelmia. Kehopositiivisuus on saanut viimevuosien aikana kasvavaa huomiota osakseen, ja selkeän määritelmän puuttuessa tämän

kiinnostuksen lieveilmiönä on syntynyt useita erilaisia tapoja käsittää, mitä kehopositiivisuus tarkoittaa. Kehopositiivisuudesta voi esimerkiksi median kautta saada helposti suppean kuvan liikkeestä, jonka tarkoituksena on individualistinen kehonkuvan parantaminen. Vaikka tämä on kehopositiivinen tavoite, voi tästä näkökulmasta jäädä kokonaan puuttumaan laajempi (ja kenties tärkeämpi) yhteiskunnallinen tavoite marginalisoitujen kehojen näkyvyyden ja hyväksyttävyyden lisäämisestä. Lisääntynyt kiinnostus kehopositiivisuutta kohtaan onkin osoittautunut kaksiteräiseksi miekaksi – samaan aikaan kun liike on saanut näkyvyyttä ja suurempaa alustaa tavoitteidensa edistämiseksi, ovat eri tahot nähneet liikkeen mahdollisuutena edistää omaa agendaansa.

Kehopositiivisuusliikkeen kaupallistuminen on ongelma, joka nousi useasti esille niin tutkielman lähdekirjallisuudessa kuin aineistossakin. Ongelmaa tarkastellut Cwynar-Horta (2016, 48) tuo tutkimuksessaan esille, kuinka kehopositiivisuuden nimissä myydään kauneuteen liittyvää kulutustavaraa, jopa laihdutukseen tarkoitettuja teejuomia, joilla ei aineistoni mukaan ”ole mitään tekemistä kehopositiivisuuden kanssa”. Kaupallistumisen on nähty muuttavan kehopositiivisuuden valkoihoisille hoikille naisille suunnatuksi (em. 40), mikä esitettiin aineistossani yhtenä suurimpana kehopositiivisuusliikkeen ongelmana – toimivat, valkoihoiset cis-naiskehot hukuttavat liikkeen todellisen tarkoituksen itsensä rakastamisen ja hyvinvoinnin sanoman alle, vieden tilan ja äänen niiltä, jotka kehopositiivisuusliikettä eniten tarvitsevat.

Kehoaktivistien keskustelu kehopositiivisuuden määritelmästä ja tarkoituksesta on mielestäni tutkielmani mielenkiintoisin löydös. Aktivistien kokema velvollisuus tuoda kehopositiivisuuden laajempaa sanomaa esille, ottaen kantaa esiintyneisiin väärinkäsityksiin ja tarkentaen olemassa olevaa kuvaa kehopositiivisuudesta osoittaa reflektiota omaa roolia kohtaan sekä liikkeen edustajana että sen edistäjänä. Julkaisut osallistuvat kehopositiivisuusliikkeen rakentamiseen sekä läskiaktivistisen, sosiaaliseen muutokseen pyrkivän määritelmän vahvistamiseen. Eräs kehoaktivisti pohti yhdessä julkaisussaan pitkästi sitä, kuinka hän kokee oman asemansa kehopositiivisuusliikkeen edustajana hieman hankalaksi, sillä hän ”ei tarvitse liikettä”:

”Mä olen pohtinut, miettinyt, kiemurrellut, tuntenut oloni hankalaksi... Koska mä en ole oikea henkilö ajamaan kehopositiivisuuden asiaa eteenpäin. [...] Mä en ole marginaalikehon kantaja. Mä olen etuoikeutettu. Minä voin ja mun tehtäväkin on opettaa, neuvoa, kouluttaa ja korjata kaikkea, mitä kehopositiivisuuteen liittyy. Mutta

mä en ole se henkilö, joka tätä aatetta niin sanotusti tarvitsee, sillä minun kehoni ei ole koskaan joutunut kokemaan sitä, mitä marginalisoidut ovat. Mua ei vihata, syrjitä, oleteta, väheksytä mun kehoni vuoksi.”

Myös muut kehoaktivistit toivat esille, että vaikka he ottavat roolia kehopositiivisuuden edistäjinä, ovat he silti hyvin etuoikeutetussa asemassa. Kehopositiivisuusliikkeen valkoisuus on tiedostettu ongelma, johon pyrittiin vastaamaan muun muassa tuomalla ongelmaa aktiivisesti esille. Aineistooni sopivia tilejä ja julkaisuja etsiessäni tein myös huomion, että kehopositiivisuutta käsittelevien tilien verkostossa nostettiin esille sekä suomalaisia että ulkomaalaisia kehoaktivisteja, jotka edustavat kehoillaan hyvin erilaisia intersektioita.

Teoriavetoisen analyysin yhteydessä aineistosta nousi esille monia tärkeitä käsitteitä, joihin sekä kehopositiivisuusliike että läskiaktivismi tarttuvat. Yksi mielestäni oleellisimmista käsitteistä on laihdutuskulttuuri, sillä se on liikkeiden synnyn taustalla oleva vastus, joka pitää sisällään monia tekijöitä, joita vastaan kehoaktivismi taistelee. Muun muassa Dickinsin ja muiden (2011, 1683) tutkimuksessa haastateltavat jakoivat kokemuksiaan laihdutuskulttuurin vaikutuksista, ja rankkoja kokemuksia löytyi muun muassa ensimmäisestä dieetistä viisivuotiaana sekä yhdeksänvuotiaana koetuista itsemurha-ajatuksista, kun elämä pyöri laihduttamisen ja siinä epäonnistumisen ympärillä. Kehotyytymättömyys naisilla on yleistä ja esiintyy vakava-asteisempänä kuin miehillä, ja sen linkittyminen lisääntyneeseen masennukseen, ahdistukseen, itsetunto-ongelmiin ja yleiseen terveyden heikkenemiseen (Faw ym. 2020, 1–2) tekevät siitä tärkeän tutkimuskohteen. Kuten aineistosta esitettiin useaan otteeseen, ei painon, terveyden, kauneuden tai muiden ulkonäköön liittyvien tekijöiden tulisi määrittää kenenkään ihmisarvoa tai olla kriteerinä tasa-arvoiselle kohtelulle.

Sosiaalista mediaa on tärkeä tutkia, sillä jopa näennäisesti harmittomat kulttuuriset viestit vaikuttavat implisiittisiin asenteisiimme (Ravary, Baldwin & Bartz 2019). On mahdollista, että toistuva lihaviin ihmisten syyllistäminen ja julkisesti esitetyt negatiiviset kommentit vaikuttavat yleiseen läskivihan kasvuun. Vaikka painoon liittyvä syrjintä on ollut viime aikoina kasvussa, myös kehopositiivisuusliike on saanut enemmän näkyvyyttä. (Em. 1587–1588.) Sosiaalinen media mahdollistaa moninaisten kehojen esilletulon, osallistaen ne mukaan keskusteluun terveydestä ja kehonormeista sekä laajentaen erilaisuuden representaatiota (Zavattaro 2020). Esimerkiksi nuorten hyväksytyyys erilaisuutta kohtaan on kasvanut sosiaalisen median myötä, vaikka ymmärrys ja tieto sorrosta ei olekaan puutteetonta (Gardner & Davis 2013). Sosiaalista mediaa, kehopositiivisuusliikettä ja kehoaktivismia yleisesti voi

lähestyä monesta näkökulmasta, ja jatkotutkimusta esimerkiksi kehopositiivisuusliikkeen mahdollisuuksista vaikuttaa positiivisesti ihmisten kehonkuvaan tarvitaan. Yhdessä julkaisussa sivuttiin aihetta mielestäni osuvasti:

”Suosittelen jokaista tarkastelemaan millaista sisältöä internetissä seuraa: onko se voimauttavaa ja itsetuntoa tukevaa vai ei; minkälaista puhetta kavereiden ja tuttujen seurassa käydään; miten suhtaudutaan moninaiisiin vartaloihin tai laihdutuspuheeseen. [...] Hyvä kehoon liittyvä itsevarmuus on parhaimmillaan suojaava tekijä esimerkiksi mielenterveyttä, ihmissuhteita, omia rajoja ja seksuaalisuutta koskien.”

Lihavuuden stigmatisoinnin ja laihduskulttuurin on todettu vaikuttavat negatiivisesti ihmisten kehonkuvaan ja terveyteen (Dickins ym. 2011), joten keskittymällä niitä vastaan taisteleviin liikkeisiin ja aihetta koskevan tiedon lisäämiseen voimme edesauttaa terveemmän ja hyvinvoivan yhteiskunnan rakentumista. Vaikka tarkoitusperät lihavuuden stigmatisoinnin takana olisivatkin lähtökohdiltaan hyvät, on lihavuuden demonisoinnin todettu olevan kannattamaton keino vaikuttaa ihmisten terveyskäyttäytymiseen (Nath 2019).

Toivon, että olen tutkielmallani onnistunut sekä selkeyttämään kehopositiivisuuden määritelmää että perustelevaan liikkeen tärkeyttä. Ihmisoikeusliikkeenä kehopositiivisuus tekee näkyväksi ja pyrkii murtamaan yhteiskunnan sosiaalista epäoikeudenmukaisuutta, joka estää lihavia ja muilla tavoin marginalisoituja kehoja osallistumasta tasavertaisesti sosiaaliseen toimintaan. Tutkielmani mukaan tämän hetken suomalainen kehopositiivisuusliike Instagramissa on vahvassa yhteydessä läskiaktivismiin, mutta ei rajoitu pelkästään lihavuuden tematiikan ympärille. Kehopositiivisuuden kritisointi on ollut oleellisessa roolissa liikkeen eteenpäin viemisessä, sillä kritisoiva keskustelu auttaa aktivisteja sekä vakiinnuttamaan että artikuloimaan ”kehopositiivisuuden kulmakivet” (Puhakka 2019a, 31). Kehopositiivisuus on liikkeenä dynaaminen ja jatkuvan kehityksen alla, ja sen tarkoituksesta käydään hyvin monitahoista keskustelua niin aktivistien, akateemikkojen kuin mediankin parissa.

5.3. Kritiikki

Sosiaalisen median alustoista juuri Instagramin valitseminen tutkimuskohteeksi oli pitkään pohdinnan alla. Ensinnäkin se on sisällöltään hyvin pitkälle käyttäjäkohtaisesti mukautuva ja näin ollen helposti ”kuplautuva” alusta, jossa kehopositiivisuusliike saavuttaa sellaisen yleisön, joka on alkujaankin kiinnostunut samankaltaisesta sisällöstä. Toisekseen julkaisut ovat vain yksi osa aktivismia Instagramissa, sillä profiileihin tallennetuissa ”tarinoissa” voi olla linkkejä alustan ulkopuolisille sivustoille, vastauksia muiden tilien kirjoituksiin ja julkaisuihin, sekä

videoita omista ajatuksista muun muassa kehoaktivismia kohtaan. Instagramia on myös kritisoitu sen taipumuksesta sensuroida julkaisuja ja poistaa varoittamatta tilejä, joilla esiintyy esimerkiksi bikineissä tai paljastavissa vaatteissa esiintyviä lihavia kehoja. Osalla aineistooni kuuluvista tileistä mainostettiin varatiliä, jonne toiminta siirtyy, jos päätöksiä poistetaan. Vaikka Instagram on kehoaktivistien suosiossa, ei se alustana vaikuta olevan kovin vastaanottavainen normatiivisesta poikkeaville kehoille. Nämä huomiot mielessä pitäen päätin kuitenkin jatkaa Instagramissa esiintyvien sisältöjen tutkimista, sillä kyseessä on tällä hetkellä hyvin suosittu alusta, ja siellä esiintyvää kirjallista materiaalia on tutkittu vähänlaisesti.

Yhtenä kritiikin kohteena on myös tekemäni rajaukset koskien aineistoni tilejä. Kaikki Instagramissa kehopositiivisuutta käsittelevät tilit eivät erikseen mainitse siitä esittelytekstissään, joten osa näkyvistä ja paljon aikaan saavista kehopositiivisuuden puolestapuhujista jäi tämän rajauksen ulkopuolelle. Kyseisten tilien ylläpitäjät ovat ehkä pääpainoltaan jotain muuta kuin kehoaktivisteja, mutta heidän panoksensa kehopositiivisuusliikkeeseen voi olla silti huomattava.

6. Lähteet

- Afful, Adwoa, & Ricciardelli, Rose (2015). Shaping the online fat acceptance movement: talking about body image and beauty standards. *Journal of Gender Studies*, 24(4), 453–472. DOI:10.1080/09589236.2015.1028523
- Alasuutari, Pertti (2011). Mitä on laadullinen tutkimus. Teoksessa P. Alasuutari (toim.) *Laadullinen tutkimus 2.0*. (4. uud. p.). 23–39. Vastapaino.
- Cohen, Rachel & Irwin, Lauren & Newton-John, Toby & Slater, Amy (2019). bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body Image*, 29, 47–57. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.02.007
- Cwynar-Horta, Jessica (2016). The commodification of the body positive movement on Instagram. *Stream: Culture/Politics/Technology*, 8(2), 36–56. DOI:10.21810/strm.v8i2.203
- Davenport, Kate & Solomons, Wendy & Puchalska, Sylvia & McDowell, Joanne (2018). Size acceptance: A discursive analysis of online blogs. *Fat Studies*, 7(3), 278–293. DOI:10.1080/21604851.2018.1473704
- Dickins, Marissa & Thomas, Samantha & King, Bri & Lewis, Sophie & Holland, Kate (2011). The Role of the Fatosphere in Fat Adults' Responses to Obesity Stigma: A Model of Empowerment Without a Focus on Weight Loss. *Qualitative Health Research*, 21(12), 1679–1691. DOI:10.1177/1049732311417728
- Faw, Meara & Davidson, Kenzie & Hogan, Laura & Thomas, Kayla (2020). Corumination, diet culture, intuitive eating, and body dissatisfaction among young adult women. *Personal Relationships*. DOI:10.1111/pere.12364
- franzke, aline shakti & Bechmann, Anja & Zimmer, Michael & Ess, Charles & the Association of Internet Researchers (2020). *Internet Research: Ethical Guidelines 3.0*. <https://aoir.org/reports/ethics3.pdf>. Viitattu 15.3.2021.
- Gailey, Jeannine (2014). *The Hyper(in)visible Fat Woman: Weight and Gender Discourse in Contemporary Society*. New York: Palgrave Macmillan.
- Gardner, Howard & Davis, Katie (2013). Personal Identity in the Age of the App. Teoksessa *The App Generation*. Yale University Press, 60–91. DOI:10.12987/9780300199185-005
- Harjunen, Hannele (2019). Lihavuusaktivismi yhteiskunnallisena liikkeenä Charlotte Cooperia mukaillen. *Sukupuolentutkimus*, 32(2), 36–40.
- Harjunen, Hannele (marraskuu 2020). Kehoposiivisuus poliittisena liikkeenä. Esitelmä Sukupuolentutkimuksen päivillä. Tampere.
- Harrison, Christy (2017). Food Psych #127: Intuitive Eating & Health At Every Size FAQs with Ashley Seruya & Christy Harrison. Food Psych Podcast 23.10.2017. <https://christyharrison.com/foodpsych/5/intuitive-eating-health-at-every-size-faqs-with-ashley-seruya-christy-harrison>. Viitattu 3.5.2021.
- Holland, Grace & Tiggemann, Marika (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. DOI:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

- Hynnä, Kaisu, & Kyrölä, Katariina (2019). "Feel in Your Body": Fat Activist Affects in Blogs. *Social Media + Society*, 5(4). DOI:10.1177/2056305119879983
- Jokinen, Arja & Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (2016). *Diskurssianalyysi: teorit, peruskäsitteet ja käyttö*. Vastapaino.
- Kivioja, Josefiina (2020). Some-julkaisut toimivat nykyään surunauhojen tapaan – ”Hashtag-aktivismi” on löytänyt paikkansa perinteisen vaikuttamisen rinnalta <https://moreenimedia.uta.fi/2020/09/30/some-julkaisut-toimivat-nykyaan-surunauhojen-tapaan-hashtag-aktivismi-on-loytanyt-paikkansa-perinteisen-vaikuttamisen-rinnalta/>. Viitattu 10.5.2021.
- Koivuviita, Jasmin (2020). *Kehoaktivismiin monet merkitykset: Kehoaktivistien näkökulma lihaviiden kehojen puolesta tehtävään aktivismiin*. (kandidaatintutkielma, Tampereen yliopisto). <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/121946>. Viitattu 18.4.2021.
- Kosonen, Miia & Laaksonen, Salla-Maaria & Rydenfelt, Henrik & Terkamo-Moisio, Anja (2018). Sosiaalinen media ja tutkijan etiikka. *Media & Viestintä*, 41(1), 117–124. DOI:10.23983/mv.69924
- Laaksonen, Salla-Maaria (2021) Sosiaalinen media tutkimusaineistona. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/palvelut/menetelmaopetus/>. Viitattu 2.3.2021.
- Nath, Rekha (2019). The injustice of fat stigma. *Bioethics*, 33(5), 577–590. DOI:10.1111/bioe.12560
- Puhakka, Anna (2019a). Suomalaisten kehopositiivisuusaktivistien vastineet kehopositiivisuuden kritiikkiin: analyysi diskursiivisista strategioista. *Sukupuolentutkimus*, 32(4), 21–36.
- Puhakka, Anna (2019b). Rodullistettujen naisten lihavuusaktivismi internetissä: Hypernäkyvyys ja hypernäkyttömyys kehopositiivisuuskeskusteluissa. *Kulttuurintutkimus*, 36(3–4), 3–15. <https://journal.fi/kulttuurintutkimus/article/view/91394>. Viitattu 20.3.2021.
- Ravary, Amanda & Baldwin, Mark, & Bartz, Jennifer (2019). Shaping the Body Politic: Mass Media Fat-Shaming Affects Implicit Anti-Fat Attitudes. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 45(11), 1580–1589. DOI:10.1177/0146167219838550
- Shemeikka, Tytti (2018) *Vitun läski! Tapa ittes! Yleisön reaktioita kehopositiivisiin YouTube-videoihin*. (opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu) http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157225/Shemeikka_Tytti.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 18.4.2021.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö [verkkopublication]. ISSN=2341-8699. 2020, Liitetaulukko 25. Seuratut yhteisöpalvelut 2020, %-osuus väestöstä. Helsinki: Tilastokeskus. http://www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi_2020_2020-11-10_tau_025_fi.html. Viitattu: 10.11.2020.
- Tuomi, Jouni, & Sarajärvi, Anneli (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Tammi.
- Tylka, Tracy, & Wood-Barcalow, Nichole (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. DOI:10.1016/j.bodyim.2015.04.001

- Vuori, Jaana (2021a) Yleiset analyysitavat. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/yleiset-analyysitavat/>. Viitattu 2.4.2021.
- Vuori, Jaana (2021b) Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>. Viitattu 2.3.2021.
- Zavattaro, Staci (2020): Taking the Social Justice Fight to the Cloud: Social Media and Body Positivity. *Public Integrity*, 23(3), 281–295. DOI:10.1080/10999922.2020.1782104