

Oona Masar

# **KOKEMUSKERTOMUKSEN VALTA HYVINVOINTIPUHEESSA**

Maria Nordinin blogiteksteissä toistuvien  
ruumiillisten kertomusten elementit

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Marraskuu 2022

# TIIVISTELMÄ

Oona Masar: Kokemuskertomuksen valta hyvinvointipuheessa: Maria Nordinin blogiteksteissä toistuvien ruumiillisten kertomusten elementit  
Kandidaatintutkielma  
Tampereen yliopisto  
Kirjallisuustieteen tutkinto-ohjelma  
Marraskuu 2022

---

Tutkielma käsittelee hyvinvointiyrittäjä Maria Nordinin blogitekstien ruumiillista kokemuksellisuutta sekä kokemuskertomusten hyvinvointipuheessa saamaa valtaa. Tavoitteena on osoittaa tekstien kertomuksellisuus ja kertomusten valjastaminen hyvinvointiyrityksen markkinointiin. Tutkimuskysymys on: millaisia kertomuksellisia elementtejä Nordinin blogiteksteissä esiintyy ja miten kertomusten avulla hyvinvointipuhe saa valtaa?

Tutkielmani teoreettinen viitekehys rakentuu kokemuksellisuutta korostavista kertomuskäsityksistä, joita edustavat tutkielmassani Monika Fludernik, David Herman sekä William Labov ja Joshua Waletzky. Luen Nordinin tekstejä näiden kertomuskäsitysten avulla ja osoitan teksteissä toistuvat kertomukselliset elementit kuten *kokemuksellisuus*, *kerrottavuus*, *arviointi*, *murtuma* ja *ruumiillisuus*. Lisäksi pyrin osoittamaan, miten noiden elementtien myötä kokemuskertomus saa valtaa hyvinvointipuheessa.

Nordinin kertomukset ovat saaneet valtavasti huomiota ja ovat lähteneet räjähdysmäisesti, viraalisti, leviämään. Tällaista kertomustyyppiä kutsutaan *viraaliksi eksemplumiksi*. Viraalille eksemplumille tyypillistä on, että sen samastuttavuus tekee siitä suosittua, jaettavan ja jopa todellisuutta luovalla tavalla edustavan. Samaan aikaan kun Nordinin kokemuskertomukset saavat jakoja ja edustavuutta, on hänen hyvinvointiyrityksensäkin saanut ilmaista mainontaa, näkyvyyttä, lisää asiakkaita ja Nordin tuloja. Keskeinen päätelmäni onkin, että tämä on kaava kokemuskertomuksen vallansaannille hyvinvointipuheessa.

Toinen keskeinen johtopäätökseni on, että blogitekstien kertojan kokeva ruumis itsessään on kertomus, mutta kerrottavuutta edelleen luovat muun muassa kertomuksissa ilmenevät murtumat ja arvioinnit. Nordinin blogitekstien kokemuskertomusten opetukset ovat niiden keskeisin arvioinnin tapa; Nordin arvioi opetukset niin arvokkaiksi, että ne tekevät kertomuksista kerrottavia. Murtumat eli erilaiset haasteet ja esteet taas tekevät teksteistä kerrottavia herättämällä tunteita, jotka saavat kokijan toimimaan ratkaisun löytymiseksi. Ilman näitä murtumia tapahtumat eivät olisi kiinnostavia ja kerrottavia. Murtumia esiintyy muun muassa Nordinin vaikeuksien kautta voittoon -tyyppisissä kokemuskertomuksissa. Nordinin ruumis ja tunteet ovat hänen blogitekstiensä keskiössä, ja edelleen yksi keskeinen kerrottavuutta luova seikka onkin kokijan tunteet tapahtumia kohtaan.

Avainsanat: Kognitiivinen narratologia, kokemuskertomus, mediakertomus, viraali eksemplum

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

## Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b><i>Johdanto</i></b> .....	<b>1</b>
1.1	Tutkielman konteksti .....	3
1.2	Aikaisempi tutkimus .....	5
<b>2</b>	<b><i>Teorettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet</i></b> .....	<b>7</b>
2.1	Kertomuksen määrittely .....	7
2.2	Viraali eksemplum ja todellisuuden luominen.....	11
2.3	Vaikutusvallan käyttö hyvinvointipuheessa.....	13
<b>3</b>	<b><i>Nordinin kokemuskertomuksissa toistuvat elementit</i></b> .....	<b>15</b>
3.1	Arviointi ja kerrottavuus .....	15
3.2	Ruumiillisuus .....	18
<b>4</b>	<b><i>Johtopäätökset</i></b> .....	<b>21</b>
	<b><i>Lähteet</i></b> .....	<b>23</b>
	Tutkimusaineisto.....	23
	Tutkimuskirjallisuus .....	24

# 1 Johdanto

Kertomuksia ei liitetä vain kirjallisuuteen, vaan ne ovat enenevässä määrin osana kaikkia tekstejä, markkinointia, journalismia ja eri medioiden sisältöä; erilaisilla parantumis- ja valaistumiskertomuksilla pyritään saamaan lukijan huomio. Kertomukset valjastuvat myös markkinointikäyttöön, kun niiden tarkoitus on esitellä hyvinvointiyrittäjän omia palveluja ja pönkittää yrittäjän henkilöbrändiä (ks. Salmon 2010; Harju 2018). Tutkielmassani tarkastelen, miten kertomuksellisuus ilmenee hyvinvointiyrittäjä Maria Nordinin blogissa ja verkkosivuilla<sup>1</sup> julkaisemissa hyvinvointiaiheisissa teksteissä. Nordinin media-alustoilla jakamien kertomusten pohjana ovat samastuttavat ”tositarinat”, jotka herättävät vastaanottajassa myötätuntoa tai motivoivat – tällainen näennäinen tositarina on yleensä tarina yksilön kokemuksesta, joka on ollut jollain tavalla mullistava hänen elämässään. Nordinin kertomukset ovat saaneet valtavasti huomiota ja lähteneet viraalisti leviämään. Tampereen yliopiston kirjallisuudentutkijoiden tutkimusprojekti *Kertomuksen vaarat: kokemuspuhe, eksemplumin paluu ja aikalaiskriittinen narratologia* (Koneen Säätiö 2017–2020) on nimennyt tällaisen kertomustyyppin *viraaliksi eksemplumiksi* (Mäkelä ym. 2020), jollaisena Nordinin tekstien sisältämiä kertomuksia voidaan myös pitää. Viraalille eksemplumille tyypillistä on, että sen samastuttavuus tekee siitä suositun ja jaettavan – viraalin – ja jopa todellisuutta luovalla tavalla edustavan. Viraalin eksemplumin käsitettä ja ominaisuuksia tarkastelen lisää luvussa 2.2.

Nordinin esimerkinomaiset positiiviset ja voimaannuttavat kokemuskertomukset selviytymisestä ja parantumisesta ovat generoineet hänen seuraajiansa keskuudessa uusia, samanlaisia kertomuksia (ks. Harju 2018). Nordin edelleen jakaa media-alustoillaan näitä kertomuksia sekä palautteita asiakkailtaan, positiivisia tietenkin, joissa hehkutetaan mieltä harjoittavan *Eroon oireista* -kurssin tehonneen jo muutaman harjoituksen jälkeen. Tutkielmassani keskityn erityisesti Nordinin omien tekstien tarkasteluun, mutta sivuan myös näitä uusia kertomuksia ja niiden hyödyntämistä Nordinin omassa hyvinvointiyrittäjyydessään markkinoinnin näkökulmasta, sillä ne ovat hyvin oleellinen osa sitä. Pohdin, miksi Nordinin kokemuskerto-

---

<sup>1</sup> <https://marianordin.blog> & <https://marianordin.fi>.

mukset ovat niin vetovoimaisia ja pyrin tekemään selkoa siitä, kuinka ne vetovoimallaan saavat valtaa hyvinvointipuheessa. Nordinin tapauksessa kyse on myös someilmiöstä, mutta tässä tutkielmassa tarkastelen ensisijaisesti hänen blogitekstejensä ja niissä toistuvia ruumiillisten kertomusten elementtejä. Tutkimuskysymykseni on: millaisia kertomuksellisia elementtejä Nordinin blogiteksteissä esiintyy ja miten kertomusten avulla hyvinvointipuhe saa valtaa.

Olen tarkastellut kaikkiaan 27:ää blogitekstiä vuodesta 2018 alkaen haku- ja avainsanalla *synnytys* (14 tekstiä) ja kategorialla *terveys* (13 tekstiä). Näistä teksteistä seitsemästä osoitan tarkemmin kertomuksellisia toistuvia elementtejä. Lisäksi nostan muutamia muita Nordinin blogin ja verkkosivujen<sup>2</sup> tekstejä kehystämään Nordinin tarinaa ja kehyskertomusta. Olen tehnyt tämän rajauksen siksi, että terveyteen liittyvät tekstit sopivat erityisen hyvin tämän tutkielman kokemuskertomuksen ruumiilliseen näkökulmaan, jota esittelen luvussa 2 tarkemmin. Nordin on nimenomaan hyvinvointiyrittäjä, minkä vuoksi tämän aihepiirin tekstit edustavat hyvin hänen toimintaansa.

Median yksilökertomusta on mielekästä lähestyä kokemuksellisen kertomuskäsityksen avulla, sillä esimerkiksi Monika Fludernikin luonnollisen narratologian teorian mukaisesti (2005 [1996]) kokemuksellisuus on kertomuksen koossa pitävä voima juonellisuuden sijaan. Nordinin kokeva ruumis onkin usein hänen tekstiensä keskiössä. Luvussa 2 esittelen teoreettisen viitekehýkseni: Monika Fludernikin (2005), William Labovin ja Joshua Waletzky (1997 [1967]) sekä David Hermanin (2009) kertomuskäsitykset, jotka kaikki korostavat kokemuksellisuutta. Näiden kertomuskäsitysten avulla tarkastelen Nordinin blogitekstejä ja osoitan niissä toistuvia kertomuksellisia elementtejä kuten *kokemuksellisuus*, *kerrottavuus*, *arviointi*, *murtuma* ja *ruumiillisuus*. Lisäksi pyrin osoittamaan, miten noiden elementtien myötä kokemuskertomus saa valtaa hyvinvointipuheessa.

Seuraavaksi taustoitan Nordinia hyvinvointiyrittäjänä sekä hänen tekstejään ja kursejaan, asetan ne yhteiskunnalliseen kontekstiin. Avaan myös aikaisempaa aihepiirin tutkimusta.

---

<sup>2</sup> <https://marianordin.blog> & <https://marianordin.fi>.

## 1.1 Tutkielman konteksti

Maria Nordinin on hyvin kontroversiaalinen hahmo. Hänen ympärillään on viime vuosina ollut paljon uutisointia ja keskustelua, mikä osaltaan perustelee tutkielmani yhteiskunnallisen kehyksen. Nordin on koulutukseltaan arkkitehti, hän on esiintynyt muun muassa *Iholla*-reality-tv-sarjassa, kirjoittanut kohuja herättäneitä blogipostauksia sekä puhunut julkisudessa sisäilmaoireilustaan ja yliherkkyksistään (Maksimainen 2019).

Nordinin *Eroon oireista* -kurssin verkkosivujen mukaan yli 20 000 ihmistä ympäri maailmaa on käynyt hänen kurssinsa ja 91,4 % kävijöistä on kertonut saaneensa merkittävää apua oireisiinsa kurssilla<sup>3</sup>. Sosiaalisessa mediassa Nordinin *Free to heal* -Instagramtilillä on yli 33 000 seuraajaa ja Facebookissakin Nordinia seuraa yli 20 000 tiliä. Nordinia voidaan tässä valossa pitää yhteiskunnallisena vaikuttajana, mikä korostaa tutkielmani aiheen merkityksellisyyttä. Nordinin kaltaiset kokemusasiantuntijat – itsensä asiantuntijoiksi kokemustensa perusteella määrittelevät henkilöt – ovat saaneet kasvavissa määrin näkyvyyttä muun muassa hyvinvointiin liittyvässä keskustelussa. Tästä ilmiöstä on käyty yhteiskunnallista keskustelua sekä siitä, kuinka kokemusasiantuntijat haastavat tutkittua tietoa – kuten terveys- ja hyvinvointitietoa. (Jallinoja, Jauho & Mäkelä 2016, 275.) Nordinkin esiintyminen teksteissään asiantuntijana korostaen subjektiivista kokemustaan jopa yli tutkimustiedon ja lääketieteen, mutta niihin joiltain osin nojautuenkin. *Eroon oireista* -verkkosivulle<sup>4</sup> on lisäksi nostettu monta Nordinin menetelmään positiivisesti suhtautuvaa artikkelia ja julkaistua mielipidekirjoitusta.

Esimerkiksi Aurora Rämö on avannut 4.10.2019 *Suomen Kuvalehdessä* Nordinin *Eroon oireista* -nettikurssia ja Nordinin ympärillä käytyä keskustelua. Kurssin avulla pääsee Nordinin mukaan eroon mistä tahansa oireista kuten yliherkkyksistä, paniikkioireista, kroonisesta kivusta, näköongelmista, Parkinsonin taudista ja ykköstyypin diabeteksestä. Lista jatkuu yli kolmenkymmenen vaivan ja sairauden verran aina ihmissuhdeongelmista syöpähoitojen sivuvaikutuksiin. Kaikki tämä 396 eurolla! Nordin on muotoiluissaan tarkka, eikä väitä suoraan menetelmän parantavan, vaan *asiakkaat* ovat sanoneet sen parantavan. Kurssi perustuu ai-

---

<sup>3</sup> <https://www.freetoheal.org/suomi>.

<sup>4</sup> <https://www.freetoheal.org/maria-nordin/>.

vojen plastisuuteen, uudelleenohjaukseen; ihmiset kantavat sisällään tietoa edellisiltä sukupolvilta ja altistumme jo kohdussa äidin kokemalle stressille. Nämä stressireaktiot aiheuttavat Nordinin mukaan vääränlaisia yhteyksiä aivoissa, ja aivoja muokkaamalla erilaisin harjoituksin rajoittavista opeista voi päästä eroon. Nordin löydettyä tämän DNRS-metodin, hän on parantanut muun muassa omat home- ja monikemikaaliyliherkkyyden aiheuttamat fyysiset oireet lähes kokonaan. Metodin on kehittänyt kanadalainen kokemusasiantuntija ja se perustuu aivojen plastisuuteen, hermoratojen uudelleenohjelmointiin. Nordin julistaa nyt parantumisestaan voimaantuneena ihmisen mahdollisuutta löytää sisältään ”paras itsensä” – parantuminen on itsestä kiinni: ajattele positiivisemmin, voit paremmin. (Rämö 2019.) Parhaaseen mahdolliseen hyvinvointiin pyritään välttelemällä kemikaaleja sekä harjoittelemalla kiitollisuuden tunteen voimistamista ja erilaisia stressinhallintatekniikoita. Kaikkien näiden tarkoituksena on henkisen kasvun edistäminen, jolla on suora yhteys myös esimerkiksi yksilön kilpailukykyyn markkinoilla<sup>5</sup>.

Elokuussa 2019 Nordinin *Eroon oireista* -kurssin sivuille ilmestyi merkintä ”kunnes menetelmän turvallisuus on varmistettu, pyydän kurssilaisilta erityistä harkintaa”; Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes oli pyytänyt Nordinilta selvitystä (Rämö 2019). Syksyllä 2019 Tukes määräsi Nordinille sadantuhannen euron uhkasakon tämän kurssillaan jakamien terveydelle vaarallisten väitteiden vuoksi. Tukes esitti Nordinin tuoneen toistuvasti esiin kurssin harjoitteiden sopivan erilaisten sairauksien hoitoon, myös lasten sairauksien, sekä allergikkojen oireisiin. Erityishuomiota saivat kurssilla tehtävät altisteharjoitukset, jotka saattavat johtaa jopa hengenvaaralliseen reaktioon. (Pölkki 2019.) Tukesille lausunnon tehnyt lääketieteen tohtori, professori Juhani Knuuti on perehtynyt Nordinin kurssin materiaaliin. Knuutin mukaan: ”kokemushoidoissa ei ole mitään vikaa silloin, kun vaiva on sellainen, että ihminen pystyy arvioimaan hoidon vaikutukset pelkästään kokemuksensa kautta” (Rämö 2019). Ajatus mielellä vaikuttamisesta ruumiiseen ja oireisiin, ei ole omituinen tai uusi, mutta *Eroon oireista* -kurssissa on useita tieteellisesti kestäättömiä väitteitä, jotka kuulostavat tieteeltä, mutta eivät ole sitä. Tällaisissa hoidoissa usein lainataan termejä ja sovelletaan niitä virheellisesti omaan viitekehykseen. Tämä ei ole välttämättä aina vaarallista, mutta harhaanjohtavaa. Nordin on myös antanut kirjoituksissaan ymmärtää, että on mukana Helsingin yliopistollisen

---

<sup>5</sup> Skeggs 2014; ks. myös Räcköläinen 2020.

sairaalan kehitysryhmässä. Hän on ollut HUS:n e-kuntoutustalohankkeessa pohtimassa, miten itsehoitosivujen kielestä saataisiin potilaille ymmärrettävää ja heidän hyväksymäänsä. HUS:n ylilääkäri Risto Vataja kuitenkin toteaa: ”On vähän kurjaa, että hänet liitetään toiminnallisten häiriöiden poliklinikkaan ja virallisiin kuvioihin -- Hän on ansiokkaasti ollut mukana asiakasedustajana, mutta emme me hänen malliaan ole millään tavalla käyttämässä eikä se ole osa tätä meidän virallista hoitoa.” (Rämö 2019.) Nordin ei ollut huolissaan Tukesin selviytyksestä: ”tässä menetelmässähän on kyse ajattelusta. Olisi aika hurjaa, jos Suomessa jokin taho voisi sanoa, että sä et saa ajatella!” (Rämö 2019). Nordin on muokannut kurssimateriaallejaan, ja Tukesin mukaan kurssi täyttää nyt lainsäädännön minimivaatimukset (Maksimainen 2019).

## 1.2 Aikaisempi tutkimus

Hyvinvointikertomuksia on aikaisemmin tarkastellut esimerkiksi Saara Harjun Tampereen yliopiston kertomus- ja tekstiteorian maisteriohjelman pro gradu -tutkielmassaan: *Miten ihmiselle myydään tarina itsestään? Narratiivinen identiteettikäsitely yrityskertomuksen lähtökohtana* (2018). Harjun mukaan kertomus on aina kytkeyty ruumiiseen: ”[H]yvinvointikertomukset tuntuvat olevan yksiä aikamme vetovoimaisimpia kertomuksia. Niiden keskiössä on ruumis (keho).” (Harju 2018, 39.) Seuraavassa luvussa avaan tutkielmani teoreettista viitekehystä ja muun muassa sitä, kuinka ruumis on tämän työn osalta myös keskeisesti liitettävä kertomukseen. Ruumis luo helposti samastuttavuutta, ymmärrettävyyttä ja on käsinkosketeltava, konkreettinen. Veera Laine niin ikään Tampereen yliopistolta on pro gradu -tutkielmassaan *”We always want to hydrate before you caffeinate”: kerronnan monitulkintaisuus, self-help ja minätekniikat YouTuben aamurutiinivideoissa* (2018), tarkastellut YouTubessa julkaistujen aamurutiinivideoiden, ei-dokumentaristen lifestyle-videoiden, monitulkintaista kerrontaa osana self-help-kulttuuria. Laineen tutkimus siis nostaa keskiöön self-help-kulttuurin, johon Nordinkin teksteineen on yhdistettävissä. Laineen mukaan videot jäävät eri kerrontatapojen väliin ja monitulkintaiset kerrontatavat luovat lopulta tilanteen, jossa videoiden autenttisuuden, omaelämäkerrallisuuden ja eettisen ulottuvuuden kysymykset toissijaistuvat. (Laine 2018.) Tampereen yliopiston yhteiskuntatutkimuksen puolelta Risto Rökköläinen on tarkastellut nimenomaan Nordinin blogitekstejä yhteiskunnallisesta näkö-

kulmasta kandidaatintutkielmassaan *Oman onnensa sepät: Kriittinen diskurssianalyysi Maria Nordinin hyvinvointiblogissa tuotetusta yrittäjäminuudesta* (2020). Rökköläinen tarkasteli yrittäjäminä-diskurssin ilmenemistä teksteissä, sekä miten tämä diskurssi suhteutuu yhteiskunnan rakenteisiin. Rökköläinen huomioi, kuinka blogin mukaan – yhteiskunnallisia rakenteita lainkaan huomioimatta – avaimet onneen ovat yksilön käsissä, niitä pitää vain osata käyttää. (Rökköläinen 2020.) Turun yliopiston markkinoinnin ja kansainvälisen liiketoiminnan laitokselta Miia Grénman taas on avannut hyvinvointiaihetta markkinointinäkökulmasta, jota tässä tutkielmassa hieman sivuan myöhemmin, väitöstutkimuksessaan *In quest of the optimal self: Wellness consumption and lifestyle – A superficial marketing fad or a powerful means for transforming and branding oneself?* (2019) ja etenkin siihen sisältyvässä artikkelissa ”Wellness branding: insights into how American and Finnish consumers use wellness as a means of self-branding” (Grénman 2019).

Merkittävässä osassa tutkielmassani on Tampereen yliopiston kirjallisuudentutkijoiden tutkimusprojekti *Kertomuksen vaarat: kokemuspuhe, eksemplumin paluu ja aikalaiskriittinen narratologia* (Koneen Säätiö 2017–2020) ja Maria Mäkelän, Samuli Björnisen, Ville Hämäläisen, Laura Karttusen, Matias Nurmisen, Juha Raipolan ja Tytti Rantanen toimittama teos *Kertomuksen vaarat: Kriittisiä ääniä tarinataloudessa* (2020). *Kertomuksen vaarat* pureutuu tarinoinhin ja sosiaalisen median aikakauden tarinatalouteen kertomuskriittisesti sekä avaa tarinallisuuden ongelmia muun muassa bisneksessä, mediassa ja muussa julkisuudessa; inspiroivilla kokemustarinoilla myydään lukijalle mitä vain (Mäkelä ym. 2020). Tutkimusprojekti sekä sen tuloksia, keskeisiä teoreettisia viitekehyksiä ja käsitteitä esittelevä luentosarja (Tampereen yliopisto 2018) ovat innoittaneet tämän tutkielman kirjoittamista.

## 2 Teorettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet

Tässä luvussa pyrin hahmottamaan kertomuksen, kokemuksellisuuden ja viraalin eksemplumin käsitteitä tutkielmani kontekstissa. Luvun lopuksi tarkastelen vaikutusvallan käyttöä hyvinvointipuheessa. Kertomuksen käsitettä voidaan määritellä monella tapaa. Kokemuksellinen kertomuskäsitys on tiivistetysti: ”kertomus on konkreettisen yksityiskohtainen esitys tapahtumasarjasta, joka on kertojalle tai kokijalle merkityksellinen” (Karttunen 2020, 55). Kertomuksen määritelmä sisältää niin strukturalistisen kuin tässä esseessä erityisesti tarkasteltavan kokemuksellisen käsityksen. Strukturalistisesti kertomus on sarja tapahtumia. Kertomus pelkkänä tapahtumien sarjana, ilman minkäänlaista kokemuksellisuutta tai tunteiden herätelyä, on kuitenkin melko tylsä.

William Labov ja Joshua Waletzky ovat sosiolingvistejä, jotka tutkivat suullista tarinankerrontaa. David Herman ja Monika Fludernik taas edustavat kognitiivista narratologiaa, ja ovat 1990-luvulla ravistelleet perinteistä, klassista, ajallisuutta ja kausaalisuutta korostavaa aristeellista kertomuskäsitystä, jonka mukaan kertomus on tapahtumaketju alusta keskikohdan kautta loppuun. Vaikka Labov ja Waletzky eivät ole narratologeja, heidän teoriansa käy hyvin yksiin Hermanin ja Fludernikin teorioiden kanssa; kokoankin tutkielmani kertomusteoreettisen viitekehysten näitä malleja mukailen. Malleja yhdistelemällä syntyy tutkielmaani ja Nordinin blogitekstien kertomusten tarkastelua tukeva tarkoituksenmukainen teorettinen pohja, jonka keskiössä ovat kertomusten *kokemuksellisuus*, *kerrottavuus*, *arviointi* ja *ruumiillisuus*. Seuraavaksi esittelen nämä tutkielmani keskeiset teoreettiset viitekehykset ja käsitteet.

### 2.1 Kertomuksen määrittely

Yhä useammin asioista puhutaan nykyisin kertomuksina. Tilanne ei ole tutkijan näkökulmasta tyydyttävä, mutta miksi ei? Vastamme määrittelemällä kertomuksen kokemuksellisen prototyypin: yleisimmin kertomukseksi tunnustettava esitys on tiettyyn aikaan ja paikkaan sidottu, yksityiskohtia sisältävä esitys yksilön mullistavasta kokemuksesta. (Karttunen 2020, 55.)

Jotakin on tapahtunut ja tapahtumista muodostuvasta sarjasta rakennetaan kertomus. Tapahtumasarja ei kuitenkaan voi olla kertomusta ilman esitystä; ei ilman, että tapahtumasar-

jasta kerrotaan. (Karttunen 2020, 56.) Kertomus pysyttelee yleensä kokevan ihmiskehon mitakaavassa, konkreettisesti ja yksittäisessä, eikä asioita katsella teoreettisesti lintuperspektiivistä. Kertomukset ovat tunteisiin vetoavia ja mieleenpainuvia juuri konkreettisen yksityiskohtaisuuden vuoksi. (Fludernik 2005, 12–13, 24–26; Karttunen 2020, 58.) Mikä tahansa tapahtumaketju ei ole kertomisen arvoinen, vaan siitä tekee kerrottavan muun muassa jokin poikkeus, odottamaton *murtuma (breach)*. Kertomuksessa mutkia ja murtumia aiheuttavat erilaiset esteet, jotka herättävät tunteita ja saavat toimimaan ratkaisun löytymiseksi. (Bruner 1991, 11; Karttunen 2020, 58.) Nordinin blogiteksteissä usein toistuu vaikeuksien kautta voittoon -tyyppinen kertomus, jossa epäonnistuminen tai alkuperäinen haaste – kuten erilaisuus, jonka vuoksi häntä on kiusattu (Nordin 28.6.2019) – vaikuttaa olevan kertomuksesta kertomisen arvoisen tekevä.

William Labov ja Joshua Waletzky esittävät niin ikään artikkelissaan “Narrative analysis: Oral version of personal experience” (1997), että kertojalla tulee olla jokin syy kertomiseen. Kertomus voi olla kertomisen arvoinen henkilökohtaisesti ja/tai yleisesti. Tapahtumat voivat olla kertojalle henkilökohtaisesti tunnetasolla merkityksellisiä – kiinnostavan kertomuksesta tekee tapahtumien kuvaamisen kautta välittyvät tunteet – tai ne voivat olla poikkeuksellisia ja siksi yleisellä tasollakin kertomisen arvoisia. Joskus kertomuksesta voi löytyä yksittäinen tekstin kohta tai piirre, *pointti*, joka synnyttää kerrottavuuden, eikä kertomus ilman sitä olisi kertomisen arvoinen – kuten vitsin punchline tai edellisessä kappaleessa mainitsemani haastava alkuasetelma. (Karttunen 2020, 58–60.) Jos tapahtumat siis ovat raportoitavia, mutta kertoja ei arvioi niitä, kertomukselta puuttuu pointti, sillä kertomus ei ole ensisijaisesti tietoa välittävä tekstilaji. Tätä pointtia kertojan on kertomuksen vastaanottajalle korostettava, ja tätä korostamista kutsutaan *arvioinniksi (evaluation)* (Mäkelä & Karttunen 2020; Karttunen 2020; Labov & Waletzky 1997).

Lisäksi arviointi kertoo lukijalle, miten lukijan kuuluisi suhtautua ja millaisia päätelmiä tehdä kertomuksesta ja kertojasta. Arviointi myös ilmentää tapahtumien emotionaalista merkitystä kertojalle. Maria Mäkelä ja Laura Karttunen täsmentävät arvioinnin käsitettä artikkelissaan “Kokemuksellisuus, mallitarinat ja eksemplaarisuus tarinallisen yksilöjournalismin valtakaudella” (2020). Kertomukseen tapahtumien tunnemerkityksiä tai epätavallisuuksia alleviivaavat tekstin arvioinnin kohdat, jotka palvelevat myös retorista, lukijaan suuntautunutta tehtä-

vää. Arvioinnissa kertoja ikään kuin vakuuttelee jatkuvasti lukijalle: ”Tämä on tärkeää!” Kertoja pyrkii saamaan lukijan huomion myös järjestämällä kertomuksen kulttuurisesti vakiintuneeseen muotoon, ja koska kertomus syntyy vuorovaikutustilanteessa (kerrotaan tietyille yleisölle), yleisö myös vaikuttaa sen muotoon. (Mäkelä & Karttunen 2020, 276.) Arvioinnin voi tunnistaa esimerkiksi siitä, että kertoja ottaa hetkeksi etäisyyttä tapahtumista ja arvioi niiden merkitystä jälkikäteen. Tapahtumien ulkopuolella kertoja voi lausahtaa: ”Olipa uskomaton juttu!” Arviointia voi upottaa myös itse tapahtumiin, ikään kuin olisi ajateltu tai sanottu tapahtumahetkellä: ”Värisin pelosta kuin haavanlehti” tai ”Ajattelin mielessäni, että se on menoa nyt!” Myös kertomuksen opetusta voidaan arvioida: ”Tämä kyllä kertoo, tästä kyllä opin.” (Labov & Waletzky 1997.) Näistä arvioinnin tavoista erityisesti viimeinen ilmenee useissa Nordinin blogiteksteissä. Kertojalla on myös aina jokin syy kertoa juuri tämä kertomus tässä tilanteessa ja kontekstissa. Tämän tutkielman tapauksessa näen Nordinin omien kurssien markkinoinnin olevan yksi syy kertomuksille. Olen tutkielmassani erityisesti kiinnostunut Labovin ja Waletzkyyn mallin arvioinnin osasta ja pyrin löytämään Nordinin teksteistä kohtia, joissa sitä ilmenee. Nordinin teksteissä kiinnostavaa on myös se, että hän on itse kertoja ja kokija. Kertomukset ovat hänen kokemiensa tapahtumaketjujen sanoittamista, hän arvioi omat kokemuksensa jo etukäteen kertomista varten ja järjestää niistä tietynlaisen tilanteeseen sopivan kertomuksen.

David Hermanin niin ikään esittää teoksessaan *Basic Elements of Narrative*, kuinka kertomusta määrittää sen yksittäisyys yleisen sijaan: kertomus on partikulaari, ei yleisen abstrakti tilanne tai trendi (Herman 2009, 1–2). Herman kuvaa prototyyppistä kertomusta neljän elementin yhdistelmänä. Elementit ovat *tilanteisuus (situatedness)*, *sekventiaalisuus* eli tapahtumien ketjuttaminen (*event sequencing*), *maailmanrakentaminen* tai *-hajoittaminen (worldmaking / world disruption)* sekä sen kokemuksen kertominen, millaista tuossa maailmassa eläminen on (*what it's like*). Myös Hermanin mukaan kertomus on tarkoituksellisesti tietyssä kontekstissa kerrottu tapahtumasarjan esitys ja sen tapahtumat tuovat yleensä esiin jonkin murtuman rakennetussa maailmassa. Kokemus maailmassa olemisesta taas ilmenee inhimillisten toimijoiden avulla. (Herman 2009, 14.) Nordin tuo teksteissään esiin, millaista on olla hän tietyissä tilanteissa ja millaisia tunteita maailmassa oleminen luo. Tämä on Hermanin mukaan kertomuksessa keskeistä ja hän esittääkin: ”-- kertomukset ovat selvityksiä siitä, mitä tapahtui tietyille ihmisille – ja millaista heistä oli kokea tapahtumat – tietyissä olo-

suhteissa ja tietynlaisin seurauksin” (Herman 2009, 1–2). Tällaisia Nordinin kertomuksia esitelen luvussa 3. Tunteiden värittämät kokemukset kertomukset kutsuvat myös lukijaa tuntemaan ja osallistumaan, vetoavat tämän tunteisiin. Tapahtumilla on siis mahdollisuus vaikuttaa lukijoina ja todistajina olevien ihmisten tietoisuuksiin. Olen tässä tutkielmassa kiinnostunut erityisesti Hermanin mallin kokemuksellisesta ulottuvuudesta. Kokemuksellisuus on myös kertomusten vaarallisin elementti, kuten tulen seuraavassa luvussa 2.2 näyttämään.

Monika Fludernikin teoksen *Towards a 'Natural' Narratology* (2005) pohjana taas on kognitiivinen ja ”luonnollinen” kielitiede, *luonnolliset kertomukset* eli arjen suulliset kertomukset ja niiden tutkimus kertomuksen prototyyppinä (ks. myös Labov). Kyse on ihmisestä: inhimillinen *kokemuksellisuus* (*experientiality*) on kuin ihmisen eksistenssi, ihmisen kehollinen oleminen maailmassa on siis ikään kuin tämä ”luonnollinen”. Fludernik esittää kertomuksen minimivaatimuksen: ”voi olla olemassa kertomuksia ilman juonta, mutta ei voi olla kertomuksia ilman inhimillistä (antropomorfista) kokijaa jollakin kerronnan tasolla” (Fludernik 2005, 9). Tärkeintä ei siis ole ajallinen jatkumo, vaan kokeva ja tunteva ruumiillinen yksilö – useimmiten on kertoja, mutta mahdollisesti myös muu inhimillinen henkilöahmo – jonka kokemuksesta ja reaktiostaan ympäristöön saamme tietää. Luonnollisen narratologian keskeisimpiä periaatteita on lisäksi oletus, että sen kognitiivista viitekehystä voidaan soveltaa kaikkiin kertomuksiin, joten teorian mukaan Nordinin blogitekstien tulisi myös olla tarkasteltavissa tällä viitekehyksellä. (Fludernik 2005, 18.) Fludernikin kokemuksellisuuden käsite viittaa muun muassa Labovin ja Waletzky (1997) esiin nostamaan dynamiikkaan kerrottavuuden ja pöintin välillä: päähenkilö kohtaa yllättäviä tapahtumia ja ratkaisee ne omalla toiminnallaan. Fludernikin mukaan kertomuksen tarkastelu, uudelleen järjestäminen ja arviointi yhdessä muodostavat kertomuksen ja tekevät siitä kerrottavan. Prosessi tallentaa kokemuksen kertojan menneisyydestä ja tuottaa sen elävästi uudelleen. Tämän jälkeen kokemus arvioidaan ja ratkaistaan päähenkilön toiminnan avulla siten, että kertoja yhdistää kokemuksen merkityksen ja esittämiskontekstin toisiinsa. (Fludernik 2010 [2003], 19.) Inhimillinen ruumiillinen läsnäolo ja merkityksellinen kokemus siis kytkeytyvät toisiinsa ja muodostavat kertomuksen minimivaatimuksen. Kokemuksellisuuden perustavin piirre onkin Fludernikin mukaan (2005) pikemminkin ruumiillisuus kuin yksilöllisyys. Ruumiillisuus sijoittuu aina tiettyyn aika- ja tilakehykseen, ja kokemuksellisuus liittyy niin ikään tietoon ihmisen fyysisestä olemisesta maailmassa. Ruumiillisuus ja ihmisen olemassaolo ovat siis sama asia, eivät erotettavissa. (Fluder-

nik 2005, 22.) Fludernikin minimivaatimus kertomuksen kokemuksellisuudesta ja ruumiillisuudesta soveltuu hyvin lähtökohdaksi tutkielmalleni, ja sovellankin sitä yhdistettynä Hermanin (2009) sekä Labovin ja Waletzky (1997) kertomuskäsityksiin.

Myös *Kertomuksen vaarat* (Mäkelä ym. 2017–2020) tukee ajatusta kokemuksen keskeisyydestä kertomuksissa, ja tutkimusprojektille lähetetyistä kertomusvinkkauksista suurin osa koskeekin kokemuskertomuksia. (Karttunen 2020, 64.) Luvussa 3 tarkastelen Nordinin blogitekstejä kertomuksina ja pyrin selättämään tekstien näennäistä yksinkertaisuutta – että ne olisivat vain hänen elämästään kertovia blogipostauksia – ja näyttämään niissä toistuvia kokemuskertomuksellisia elementtejä edellä esittelemieni teorioiden ja käsitteiden avulla. Keskityn erityisesti kertomuksissa ilmenevään ruumiillisuuteen ja arviointiin.

## 2.2 Viraali eksemplum ja todellisuuden luominen

Myös *viraalin eksemplumin* käsite on syytä nostaa tässä tutkielmassa esiin, sillä Nordinin tekstit ja hänen *Eroon oireista* -kurssinsa ympärillä tapahtuva kuhina ovat näkemykseni mukaan tästä selviä esimerkkejä. *Kertomuksen vaarat* -tutkimusprojektin (2017–) tutkijat ovat määritelleet tämän päivän mediakertomuksiin eksemplumin käsitteestä johdetun viraalin eksemplumin eli sosiaalisessa mediassa leviävän opettavaisen kokemuskertomuksen käsitteen ja avaavat sitä esimerkiksi teoksessaan *Kertomuksen vaarat: Kriittisiä ääniä tarinataloudessa* (Mäkelä ym. 2020). Viraali eksemplum on räjähdysmäisesti lentoon lähtevä ja laajalle leviävä esimerkkitarina sosiaalisen median aikakaudella, ja sen volyymi on jopa pelottava. Se on tunnepitoinen, usein moraalisestikin opettavainen mullistava yksilökertomus, jonka todenperäisyys on epävarma, mutta joka siitä huolimatta saa laajaa näkyvyyttä ja vaikuttaa ihmisten asenteisiin, toimintaan ja jopa normatiivisiin päätelmiin siitä, mikä on hyvää ja oikein. Tunteikasta yksilökokemusta jaetaan, sillä se on voimakkaasti vetoava ja se koetaan edustavaksi; tämä edustavuus edelleen tukee kertomuksen normittumista. Kun edustavuus kasvaa viraaliuden myötä kertomuksen ominaisuudeksi, on yhä vaikeampaa kyseenalaistaa kertomuksen todenperäisyyttä; voiko toisen kokemusta ylipäätään kyseenalaistaa, vielä jos ollaan ”hyvällä asialla”? Kokemuskertomuksen mahdollisuus, mutta toisaalta vaara piilee

juuri tässä: kokemukertomuksen opettavaisuus vahvistuu edustavuuden myötä, se välttää faktantarkistuksen ja lähtee usein leviämään hallitsemattomasti. (Mäkelä 2020, 41–42, 52.)

Tutkielmani aineiston keskiössä ovat Nordinin kokemukselliset yksilökertomukset. Nordinilla on valtavasti seuraajia, kuten johdannossa esittelin: pelkästään sosiaalisessa mediassa häntä seuraa kymmenet tuhannet ihmiset. Nordin siis saa valtavasti kannatusta ja hänen kertomuksiaan myös jaetaan sosiaalisessa mediassa suurella volyymillä<sup>6</sup>. Tutkielmaani motivoi ihmetykseni Nordinin suuresta suosiosta ja huoli hänen tekstejään ja ohjeitaan noudattavasta suuresta joukosta. Nordinia voidaan pitää yhteiskunnallisena vaikuttajana, ja tämä asema ennestään vaikuttaa näkemykseni mukaan hänen tekstiensä faktojentarkistuksen välttämiseen ja näin ollen kertomusten oppien sokeaankin noudattamiseen. Oli kertomus totta tai ei, hyvinvointia edistävä oppi toimiva tai jopa vaarallinen, sitä jakavien samanmielisyys oikeuttaa sen ja tekee siitä ”totta” (Mäkelä 2020, 42). Monitulkintaisen ja vaillinaisesti lähdeviitattun kertomuksen jakamisessa on siis omat riskinsä. Toisaalta myös vihareaktiot ja vastustus tekevät näkyväksi, kuten luvussa 1.1 esittelemäni Tukesin Nordinille määräämä uhkasakko ja tapauksen laaja uutisointi.

Nordinin teksteissä keskiössä on yksityiskohtainen esimerkki ja oppi oikeanlaisesta tavoittelavasta elämästä sekä kertojan eli Nordinin persoona. Elämänmuutoksista kertomalla Nordinin esimerkeistä on tullut edustavia ja kertomuksista kiinnostavia ja kerrottavia. Kertomukset ovat ruumiillisia, kouriintuntuvia ja samastuttavia, mikä on myös yksi syy siihen, että lukijan on mahdollista uskoa voivansa itsekin saavuttaa paras mahdollinen itsensä oppeja seuraamalla. Tämä ilmiö on nähdäkseni Nordinin hyvinvointiyritystoiminnan ja kertomusten syy sekä seuraus. Samanlaisen havainnon on tehnyt esimerkiksi Saara Harju pro gradu -tutkielmassaan, jossa hän tarkastelee fitnessalan yrittäjien sosiaalisen median viraalin eksemplumin piirteet täyttävää viestintää osana heidän edustamansa yrityksen kertomusta (Harju 2018, 78).

---

<sup>6</sup> Nordin jakaa kuvakaappauksia näistä jaoista myös Eroon oireista -kurssinsa verkkosivuilla <https://www.freetoheal.org/suomi> sekä Instagramissa [@freetoheal\\_method](https://www.instagram.com) & [@marianordin.freetoheal](https://www.instagram.com).

Filosofi Jukka Mikkonen taas pohtii artikkelissaan ”Elämän ja kirjallisuuden kertomuksista” (2016) tosielämän kertomusten tiedollista merkitystä, ongelmia ja kertomuksellisuuden tarpeellisuutta. Mikkonen esittää kertomustutkija Jerome Brunerin väitteen siitä, kuinka ”kertomus ei vain kuvaa todellisuutta vaan myös tuottaa sen” (Mikkonen 2016, 60) – kuten viraa-li eksemplum. Väite on sinänsä pelottava, kun tarkastelee Nordinin tekstejä ja niissä esiintyviä kertomuksia, jotka voidaan siis nähdä ei vain kertojan todellisuutta kuvaavina, vaan lukijan todellisuutta luovina. ”Kertomuksen sisällön ajatellaan vaihtelevan muun muassa kertojan kulloisenkin mielialan ja elämäntilanteen, tarinankerronnan tarkoituksen ja kontekstin sekä todellisen tai kuvitteellisen yleisön mukaan” (Mikkonen 2016, 61). Mikkonen esittää, että tarinankerronnalla on useita sosiaalisia tehtäviä; niillä esimerkiksi perustellaan ratkaisuja sekä avataan arvoja itselle ja muille. Kertomuksia on houkuttelevaa käyttää myös ihmisten asenteiden muovaamiseen. (Mikkonen 2016, 62.) Nordin haluaa kertojana todennäköisesti jakaa kertomuksia, jotka ovat hänen minäkuvalleen merkityksellisiä ja positiivisia. Kertoja esittää itsensä ikään kuin sankarin roolissa kertomuksessa, jonka hän kokee selvästi hyvin tärkeäksi. Tällainen kertomus on esimerkiksi blogiteksti ”Työkyvyttömyyseläkkeen kynnykseltä supernaiseksi – Tätä on sisäisen voiman löytäminen” (Nordin 21.5.2019), jossa Nordin kertoo ystävänsä uskomattoman parantumiskertomuksen, jonka taustalla hän ja hänen aivo-treenimenetelmänsä vahvasti ovat. Nordin saa samalla mainostettua lukijoille – mahdollisille yrityksensä palveluita ostaville asiakkaille – kursseillaan käyttämäänsä menetelmää toimivaksi ja samalla muovaa skeptikkojen asennetta menetelmää kohtaan sekä esittelee sankari-parantajan viittaansa.

### 2.3 Vaikutusvallan käyttö hyvinvointipuheessa

Stephanie Alice Baker ja Chris Rojek esittävät artikkelissaan ”The Belle Gibson scandal: The rise of lifestyle gurus as micro-celebrities in low-trust societies” (2019), kuinka sosiaalinen media antaa helpon alustan parasosiaalisten suhteiden rakentamiselle – vuorovaikutuksen illuusioille perustuvilla suhteilla. Vaikutusvaltaa ja mikrojulkisuutta voi saavuttaa yhä helpommin, kun jokaisella on mahdollisuus luoda alusta omalle terveysguruilulleen, oman emotionaalisen ja huomiota herättävän kertomuksensa jakamiselle. (Baker & Rojek 2019, 1.) Kertomukset inspiroivat, antavat voimaa ja motivaatiota lukijoilleen; tässä piilee sekä sosiaalisen

median vahvuus että vaarallisuus, kuten edellisessä luvussakin esitin. Nordinin blogi on myös selvä osa hänen hyvinvointiyrityksensä myymistä ja markkinointia – blogiteksteissä vilahtelee vähän väliä hänen oma *Eroon oireista* -kurssinsa. Sekä Nordinin että hänen seuraajiensa jakamat uudet kertomukset valjastuvat Nordinin oman hyvinvointiyrittäjyyden hyötykäyttöön.

Luvussa 3 tulen esittelemään Maria Nordin blogissaan kertomia samastuttavia kokemuskertomuksia omista – sekä ystävien ja kurssilaisten – sairauksistaan ja vaivoistaan, joihin hän on löytänyt parannuskeinon oman *Eroon oireista* -kurssinsa parannusmenetelmästä. Nordin suhteutuu hyvin Bakerin ja Rojekin (2019) terveysguruajatukseen. Nordin on luonut itselleen alustan, jossa emotionaaliset kertomukset saavat huomiota ja luovat Nordinin ja lukijoiden välille parasosiaalisia suhteita. Näkemykseni mukaan suhde muodostuu samastuttavuuden avulla; lukijan on helppo uskoa hänen ja Nordinin välillä olevan yhteys ja ymmärrys, Nordinhan kertoo kuin lukijan omaa tarinaa (ks. myös Harju 2018). Lisäksi parasosiaalisen suhteen muodostumista auttaa Nordinin tapa jakaa vuorovaikutushetkiä hänen ja bloginsa lukijoiden välillä. Näiden jaettujen viestien vuoksi Nordin näyttäytyy helposti lähestyttävänä, lukijansa huomioivana ja heidän kanssaan vuorovaikutussuhteita solmivana terveysguruna. Väitän, että tämä tekee Nordinista luotettavan lukijoiden ja seuraajiensa silmissä, jolloin parantumiskertomukset ja vinkit on helpompi ottaa vastaan ja toteuttaa.

### 3 Nordinin kokemuskertomuksissa toistuvat elementit

Tässä luvussa luen Maria Nordinin blogitekstejä esittelemäni teoreettisten lähtökohtien ja käsitteiden avulla. Nostan yhteensä seitsemästä blogitekstistä tarkasteluun niissä toistuvia kertomuksellisia elementtejä. Keskeisiksi käsitteiksi blogitekstejä tarkastellessa nousevat Labovin, Waletzky ja Fludernikin kertomuksen *pointti, arviointi ja kerrottavuus* (Labov & Waletzky 1997; Fludernik 2010), Brunerin *murtuman* käsite (1991), Hermanin *kokemus* tapahtumien läpi elämisestä (2009) ja Monika Fludernikin *ruumiillisuus* (2005). Blogiteksteissä siis juonen sijaan ruumiillinen kokemuksellisuus toimii niiden koossa pitävänä elementtinä, jota muun muassa kertomuksen kerrottavuuden osoittaminen, murtumat ja arviointi tukevat.

#### 3.1 Arviointi ja kerrottavuus

Nordin esittelee oman tarinansa blogitekstissä ”Miten arkkitehti voi puhua terveydestä – Matkani hyvinvointivalmentajaksi” (15.8.2019), joka näkemykseni mukaan on kehyskertomus ja kokemuskertomusten käynnistävä tekijä hänen bloginsa muille tätä seuranneille kertomuksille vuodesta 2012 lähtien. Nordin on kokenut kehyskertomuksessaan ”heräämisen” ja sitä seuraavat ovat upotettuja kertomuksia, jotka heijastelevat tätä kehyskertomusta ja sen opetusta. Nordin kertoo, kuinka hän sairastui Barcelonassa huonokuntoisen opiskelija-asuntonsa sisäilmasta. Hänen oman toipumismatkansa ja -kertomuksensa – sisäilmasairaudesta sekä useista autoimmuunisairauksistaan – siivittämänä hän päätyi hyvinvointivalmentajaksi. Hän opiskeli aivojen neuroplastisuuden hyödyntämiseen perustuvan mullistavan menetelmän, jota hän nyt käyttää *Eroon oireista* -verkkokurssillaan auttaakseen muita saavuttamaan samanlaisen elämänmuutoksen, oman voimansa, jonka avulla hän myös itse parantui useista terveyshaasteistaan. Tekstissä Nordin arvioi (Labov & Waletzky 1997; Fludernik 2010) tapahtumien kerrottavuutta opetusmielessä (sinäkin voit onnistua ja minä autan siinä sinua), mutta myös tuntien tarvetta perustella omaa pätevyyttään ja ihmisten reaktioita. Nordin on saanut osakseen kommentointia siitä, millä perusteella hän puhuu hyvinvoinnista, ja vastaakin tekstissään tähän. Nordin puhuttelee ja vakuuttaa lukijoita; hän sanoo ymmärtävänsä ihmisten huolen, toteaa, kuinka on hyvin luonnollista vastustaa jotain itselle tuntematonta ja avaa osaamistaan hyvinvoinnin saralla. Fludernikin (2010) esittämä malli

tapahtumien kerrottaviksi tekemisestä tulee hyvin esiin tässä tekstissä – kertomuksen tarkastelu, uudelleen järjestäminen ja arviointi yhdessä muodostavat kertomuksen ja tekevät siitä kerrottavan. Nordin on tarkastellut parantumiskokemustaan ja järjestänyt sen uudelleen tuottaen kokemuskertomuksen menneisyydestään. Hän arvioi tuon kokemuksen yhdistäen sen merkityksen bloginsa kontekstiin: alustaa tulevia opettavaisia kokemuskertomuksiin. Kerrottavuutta luo myös kertomuksen emotionaalinen merkitys kertojalle eli Nordinille: tämä on se kaiken käynnistävä kertomus heräämisestä ja totaalista muutoksesta. (Fludernik 2010, 19–20.) Nordin esittelee itsensä blogissaan<sup>7</sup> julistamalla, kuinka on luonut itsensä täysin uudelleen, ja myös hänen maailmankatsomuksensa on muuttunut oman voimansa löytämisen jälkeen.

Nordinin kokemuskertomuksessa yksinäisyydestä (28.6.2019) toistuu samanlainen vaikeuksien kautta voittoon -kertomus, jollainen edellä esitelty kehyskertomuskin on. Hän kirjoittaa, kuinka on lapsena tuntenut itsensä ulkopuoliseksi monikulttuurisuutensa vuoksi; Espanjassa hän oli suomalainen ja Suomessa espanjalainen.

Nyt ymmärrän, kuinka paljon hallaa tiedostamaton erillisyyden vahvistaminen teki terveydeleni! Halusin yhteyttä, mutta mieleni toimi tiedostamattoman stressin vaikutuksesta juuri toisin. (Nordin 28.6.2019)

Nordin kuitenkin parantui sairastuttavasta yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudentunteesta ymmärtäessään, kuinka yksinäisyys ei ole fakta vaan kokemus; kokemuksen voi muuttaa ja yhteyden tunteen voi opetella tuntemaan. Tämä on mahdollista tietoisien mielikuvaharjoittelun avulla, joka on tietysti merkittävä osa *Eroon oireista* -kurssillakin opetettavaa Nordinin kehittämää menetelmää. (Emt.) Nähdäkseni kertoja eli Nordin on arvioinut tämän opin ja oivalluksensa, mikä on tehnyt tapahtumasta kerrottavan. Arviointi kertoo lukijalle, että tämä oppi ja siitä syntynyt ratkaisu tässä on kertomuksen pointti, ja siihen tulisi kenties suhtautua kiinnostuneesti ja jopa pyrkimällä samaan. Blogitekstistä kerrottavan tekee myös sen murtauma – yksinäisyys – joka aiheuttaa tunteita herättäviä esteitä ja on saanut kokijan toimimaan ratkaisun löytymiseksi (Karttunen 2020, 58; Bruner 1991, 11). Tässä kertomuksessa alkuperäinen haaste on erilaisuus ja sen tuoma yksinäisyys ja ulkopuolisuuden tunne, mikä on

---

<sup>7</sup> <https://marianordin.blog/maria-nordin/>.

myös kertomuksesta kertomisen arvoisen tekevä syy. Nordin ei kertoisi monikulttuurisuudesta lapsuudessaan tässä kontekstissa, jos se siinä ei olisi ollut mutkia.

Nordin on parantunut myös kiitollisuuspulastaan; hän kirjoittaa (8.6.2019), kuinka hänen oli vaikeaa tavoittaa aitoa kiitollisuuden tunnetta, vaikka hänen elämässään oli paljon hyviä asioita, kuten ihana perhe ja koti. Sen sijaan, että hän olisi ollut kiitollinen hyvistä asioista, keskittyi hän epäkohtiin ja virheisiin. Näin hän huomaamattaan vahvasti negatiivisiin seikkoihin takertuvia aivojensa hermoverkkoja. Onneksi negatiivisen kehän voi purkaa ja kiitollisuuden tunteen oppia Nordinin kurssin menetelmän avulla. Harjoittelu vaati sitkeyttä, mutta nyt Nordin on tavoittanut kiitollisuuden tunteen. Kertoja eli Nordin on tässäkin kertomuksessa tehnyt arvioinnin kiitolliseksi tulemiseen johtaneista tapahtumista. Arviointi näkyy blogitekstissä kertojan vakuutteluna siitä, kuinka tärkeä aihe on (Mäkelä & Karttunen 2020, 276). Aiheen tärkeys on samalla kerrottavuuden peruste. Kiitollisuutta kannattaa vahvistaa, sillä Nordinin mukaan: ”Jatkuva negatiivisuus sairastuttaa!” ja tulokset kyllä palkitsevat (Nordin 8.6.2019). Nordin kehottaakin lukijaa osallistumaan *Eroon oireista* -verkkokurssille, jolla menetelmä alkaakin juuri kiitollisuuden vahvistamisella. (Emt.) Kertoja pyrkii saamaan lukijan huomion tällä vakuuttelulla, mutta myös järjestämällä kertomuksen sellaiseen muotoon, joka vaikuttaisi yleisöön ja heidän kiinnostukseensa hyvinvointiyrityksen palveluista – lukijat-han ovat Nordinin mahdollisia asiakkaita (Mäkelä & Karttunen 2020, 276).

Nordin kertoo (28.2.2019) kärsineensä useita vuosia inhottavasta vaivasta, jossa hänen sormensa muuttuivat kylmässä tunnottomiksi ja valkoisiksi. Jopa jääkaapin avaaminen saattoi johtaa reaktioon ja avantouintiharrastus melkein loppui tästä syystä. Nordinin mukaan (emt.) jokin lapsuudessa tapahtunut kylmään liittyvä trauma aiheuttaa stressiä, joka taas madaltaa oirekynnystä kehon ylireagoimiselle kylmyyteen: valkosormisuutta. DNRS-aivotreeni kuitenkin paransi Nordinin valkosormisuuden; myös kylmänsietoa voi harjoitella. Sitkeän treenin sekä avantouintikäynneillä altisteharjoitusten ansiosta vaiva parani vain parissa kuukaudessa. (Nordin 28.2.2019).

Nyt sormeni eivät ole menneet valkoisiksi kahteen vuoteen! Olen niin äärettömän kiitollinen, vaikka tämä voi tuntua pieneltä asialta. Valkosormisuus oli kuitenkin huolestuttavaa ja rajoitti elämää, kun aina jouduin puntaroimaan ulkoilun seurauksia. (Emt.)

Luonnolliselle kertomukselle tyypillinen elementti on tässäkin blogitekstissä esiintyvä kertomuksen päähenkilön kohtaama yllättävä tapahtuma, jonka hän ratkaisee (Fludernik 2010, 19; Herman 2009, 14). Nordin on kohdannut yllättävän ja tunteitakin herättävän valkosormisuusvaivan, ratkaissut sen omalla toiminnallaan, ja kertoo nyt kokemuksestaan tämän tapahtumaketjun läpi elämisestä (Herman 2009, 14). Tämä yllättävä tapahtuma on samalla kertomuksen murtuma (Karttunen 2020, 58; Bruner 1991, 11). Kertomuksen opetus näyttää olevan keskeisin arvioinnin tapa niin tässä kuin edellä esittämässänikin blogiteksteissä. Kertoja eli Nordin arvioi kertomustensa opetukset niin arvokkaiksi, että ne tekevät kertomuksista kerrottavia. (Labov & Waletzky 1997.)

### 3.2 Ruumiillisuus

Ruumis on kaikissa Nordinin teksteissä läsnä, ja nostan seuraavaksi tarkasteluun muutaman blogitekstin erityisesti ruumiin näkökulmasta. Ruumiillisuus sijoittuu tiettyyn aikaan ja tilaan, ja kokemuksellisuus liittyy tiiviisti tietoon ihmisen fyysisestä olemisesta maailmassa (Fludernik 2005, 22). Nordinin kokemukskertomukset ovat usein ruumiillisia myös silloin, kun ruumista ei eksplisiittisesti kuvattaisikaan. Esimerkiksi kehyskertomuksena toimivassa blogitekstissään Nordin kuvailee ”kuorivansa itseään kuin sipulia” (15.8.2019), mikä antaa hyvin kouriintuntuvat vaikutelman aivojen toimintaa muokkaavista harjoituksista:

Seitsemän kuukauden harjoitusjakso oli oivalluksia täynnä. Kuorin itseäni kuin sipulia, kokien ahaa-elämyksiä jokaisen kerroksen kohdalla. Muokkasin harjoitusta omanlaiseksi. Ja yksi kerrallaan haasteeni haihtuivat ilmaan. (Nordin 15.8.2019.)

Blogitekstissään ”Työkyvyttömyyseläkkeen kynnykseltä supernaiseksi – Tätä on sisäisen voiman löytäminen” (Nordin 21.5.2019) Nordin jakaa ystävänsä ja aivotreenikaverinsa uskomattoman, suorastaan ”henkeäsalpaavan” parantumiskertomuksen. Nordinin monisairas ystävä kärsi ja tunsu kipua päivittäin, oli menettänyt elämänilonsa, pelkäsi ja päivistä selviäminen tuntui ylivoimaiselta. Mukana laukussa kulkivat työkyvyttömyyseläkelomakkeet valmiina käyttöön. Lopulta hän kuitenkin löysi Nordinin blogista tekstin aivotreenistä, alkoi harjoitella ja jo ensimmäisen viikon jälkeen huomasi jaksavansa paremmin. Treeni toisensa jälkeen hänen vaivansa alkoivat yksitellen hellittää.

Treenasin [Nordin] hänen kanssaan tuntikausia seitsemän kuukauden ajan, luoden järjestelmällisesti uusia yhteyksiä aivoihimme ja unohtaen vanhat haitalliset radat. Itkimme kymmeniä kertoja ilon kyneleitä parantavien kiitollisuushormonien purskahdella kehoissamme. (Emt.)

Tänä päivänä Nordinin ystävä elää ikuisesti kiitollisena täyttää elämää vahvempana kuin koskaan aikaisemmin (emt.). Esimerkiksi juuri kipu on hyvin ruumiillinen yksilön kokemus, ja tässä kokemuskertomuksessa kokeva ihminen, Nordinin ystävä, ja hänen ruumiinsa toimii kertomuksen koossa pitävänä voimana. Kertomuksessa tärkeintä ei ole ajallinen jatkumo, vaan tämä kokeva ja tunteva ruumiillinen yksilö; saamme tässä kertomuksessa tietää Nordinin ystävänsä kokemuksesta. (Fludernik 2010, 18.) Lisäksi tässä blogitekstissä näkyy hyvin myös se, kuinka Nordin esittää itsensä sankarina kertomuksessa, jonka kokee tärkeäksi ja merkitykselliseksi (ks. Mikkonen 2016). Kertomus on Nordinin minäkuvalle merkityksellinen ja positiivinen, mutta samalla hän näyttää myös lukijoille olevansa sitä. Nordin esittää toisen kokemuksen ja samalla käyttää sitä hyväkseen oman hyvinvointiyrittäjäyhtensä ja näkyvyytensä hyväksi markkinointimielessä.

Mikä olisikaan ruumiillisempi kokemus kuin synnytys. Nordin kertoo blogiteksteissään muun muassa synnytyskokemuksestaan (1.8.2018) sekä synnytyksestä palautumisesta (1.2.2019). Ruumis on kertomus, ja ruumis muovautuu läpi elämän, mutta myös erilaisissa mullistavissa tapahtumissa kuten synnytyksessä ja siitä palautumisessa. Synnytys on yksilölle hyvin merkittävä ja tunteita herättävä tapahtuma – jota Nordinkin kuvailee (1.8.2018) hänen elämänsä kauneimmaksi kokemukseksi – mikä tekee siitä kerrottavan. Synnytys ja siitä palautuminen on tapahtumaketjuna henkisesti voimaannuttava fyysisen muutoksen kautta; ruumis ja mieli ovat yhtä ja muovautuvat yhdessä (Harju 2018, 40–41). Synnytys sujuu hyvin, kun mieli vain luottaa ruumiin merkkeihin ja pyrkii tuntemaan ruumiinsa ihanaksi, vahvaksi ja ”suorastaan supernaiseksi” (Nordin 1.8.2018). Synnytyksestä myös palautuu parhaiten, kun antaa mielen voimaantua ruumiista:

Älä yritä muuttaa mitään. Muuta se, miten asennoidut kehoosi. Muuta tietoisuuttasi. Rakasta kehoasi. Rakasta jokaista soluasi. Luota siihen viisauteen, joka ohjaa syntymää, joka ohjaa jokaisen solun toimintoja, joka ohjaa jokaista sisään- ja uloshengitystä ja sydämenlyöntejä. (Nordin 1.2.2019.)

Nordinin ruumis näyttäytyy kertomuksena, joka kertoo tämän sisäistä tarinaa. Ruumiin muutosten myötä hän kasvaa, kehittyy ja muuttuu myös sisäisesti. Ruumis on kertomuksen aihe,

kertomisen väline ja kertomuksen kerrottavuuden peruste (Harju 2018, 40–41.) Fludernikin mukaan (2005, 22) inhimillinen ruumiillinen läsnäolo ja merkityksellinen kokemus kytkeytyvät toisiinsa muodostaen kertomuksen minimivaatimuksen. Minimivaatimus toteutuu hyvin Nordinin blogin kertomuksissa; Nordin kokee synnytyksen merkityksellisesti ja päättää kertoa tietyssä tilassa ja ajassa synnytyksen kokeneesta ruumiistaan. Tämä esitys on Nordinin selonteko hänen ruumiillisesta kokemuksestaan maailmassa olemisesta – rajatummin esimerkiksi synnytystapahtumasta – ja siitä, millaista on olla hän tässä tilanteessa ja millaisia tunteita se herätti (Herman 2009, 1–2).

Tässä luvussa esittämilläni, Nordin jakamalla ja hänen elämänsä mullistaneilla, emotionaalisilla kokemuskertomuksilla hän on niittänyt ja niittää edelleen suosiota. Tunteiden värittämillä kertomuksilla Nordin vetoaa myös lukijoiden tunteisiin ja empatiaan tavoitteenaan auttaa lukijaa mullistamaan oma elämänsä ottamalla kertomuksista mallia – ja toivottavasti osallistamalla hänen kursseilensa. Nordin on siis liittännyt inhimilliset ja ruumiilliset kokemuskertomuksensa osaksi omien hyvinvointipalveluidensa mainostamista, jolloin kertomuksista tulee vallankäytön väline (Baker & Rojek 2019).

## 4 Johtopäätökset

Esittelemäni Labovin ja Waletzky (1997), Hermanin (2009) ja Fludernikin (2005; 2010) kertomuskäsitykset korostavat kokemuksellisuutta, ja myös *Kertomuksen vaarat* - tutkimusprojekti (Mäkelä ym. 2017–2020) tukee ajatusta kokemuksen keskeisyydestä kertomuksissa. Tässä tutkielmassa olen tarkastellut Maria Nordinin blogitekstejä kertomuksina ja näyttänyt niissä toistuvia kokemuskertomuksellisia elementtejä: *arviointi*, *murtuma* ja *ruumiillisuus*. Muun muassa nämä elementit tekevät kertouksista *kerrottavia*, antavat kertomuksille pointin. Olen osoittanut Nordinin kokemuskertomusten opetusten olevan keskeisin arvioinnin tapa; Nordin arvioi opetukset niin arvokkaiksi, että ne tekevät kertomuksista kerrottavia (Labov & Waletzky 1997). Myös murtumat luovat kerrottavuutta; ne ovat tunteita herättäviä esteitä ja saavat kokijan toimimaan ratkaisun löytymiseksi (Karttunen 2020, 58; Bruner 1991, 11). Tällaisia murtumia esiintyy muun muassa Nordinin vaikeuksien kautta voittoon -tyyppisissä kokemuskertomuksissa. Kertomusten keskiössä ovat Nordinin kokeva ruumis ja tunteet, jotka edelleen ovat yksiä keskeisiä kerrottavuutta luovia seikkoja; tapahtuma herättää niin suuria tunteita, että se on kerrottava ja kiinnostava. Kuten olen tutkielmassani todennut ja osoittanut, ruumista ja ihmisen olemassaoloa ei voi erottaa toisistaan (Fludernik 2005, 22).

Nordinin esittämät emotionaaliset kokemuskertomukset ovat jopa niin vetoavia, että ne eivät vain kuvaa todellisuutta vaan voivat myös tuottaa sitä lukijoilleen (Mikkonen 2016, 60). Tästä syystä ja tämän välttääkseen kertomuksia onkin syytä tarkastella kriittisesti. Kuten olen tutkielmassani esittänyt, Nordinin teksteissä esiintyviä kertomuksia voidaan pitää viraaleina eksemplumeina. Viraalin eksemplumin peruselementti on, että se on samastuttava ja motivoiva, mikä tekee siitä edelleen jaettavan, ja jakaminen uudestaan ja uudestaan taas tekee kertomuksesta jopa normatiivisen mallin. Kun Nordinin kokemuskertomukset parantumisista saavat jakoja ja edustavuutta, hänen henkilöbrändinsä ja hyvinvointiyrityksensäkin saavat näkyvyyttä ja lisää asiakkaita, mikä tuo Nordinille tuloja. Tämä on kaava kokemuskertomuksen vallansaannille hyvinvointipuheessa. Vallankäyttöä mahdollistaa myös Nordinin näennäisen vuorovaikutuksen hänen ja lukijoidensa – asiakkaidensa – välille luoma luottamuksellinen suhde (Baker & Rojek 2019).

Tässä tutkielmassa en ole ottanut myöskään juuri kantaa Maria Nordinin terveystieteiden todenperäisyyteen, vaan olen pitäytynyt tutkimuksessani kirjallisuustieteellisessä ja lähinnä narratologisessa näkökulmassa. Jatkotutkimuksessa tai terveystieteellisessä tutkimuksessa olisi tarkoituksenmukaista tuoda esille myös näkökulma tutkimuskohteen pseudotieteellisyydestä, ja kuinka sen vuoksi some- ja julkishyvinvointiyrittäjän valta hyvinvointipuheessa on ongelmallista.

Myös brändäys on Nordinin tapauksessa hyvin keskeinen seikka ja sen suuntaan olisi kiinnostavaa jatkaa tarkastelua seuraavaksi. Nordinin ruumista seuraa koko Suomi, mikä on toisaalta groteskia (ks. orgastinen synnytyskokemus, Nordin 1.8.2018), kuka haluaa tietää hänen ruumiistaan? Toisaalta ilmeisen moni haluaa; kutsu voimaantumaa ja löytämään paras itsensä on tehonnut. Miksi siis kritisoida inspiroivien kokemukset kertomusten jakamista ja käyttöä osana brändikuvan luomista? Nordinin seuraajien kertomukset ja niistä tehdyt Instagram-päivitykset ja jaot ovat osa Nordinin markkinointimateriaalia ja myös kiinnostavia, mutta tässä tutkimuksessa aineistonani ovat pääasia Nordinin blogitekstit. Esimerkiksi Saara Harju on valottanut pro gradu -tutkielmassaan (2018) kertomusten piirteitä bränditutkimuksen näkökulmasta ja toteaakin: ”mitä enemmän kuluttaja voi samastua brändipersonaan, sitä enemmän brändi generoi huomiota ja kiinnostusta” (Harju 2018, 58).<sup>8</sup> Kertomukset voivat toki olla inspiroivia ja voimaannuttavia, mutta olennaista on kuitenkin muistaa, että takana on voittoa tavoitteleva yritys. Nordin saakin ihmisten julkaisuista – itse jakamistaan sekä hänen nimensä kera jaetuista – ilmaista mainosta, vaikka näennäisesti brändi vain rohkaisee ihmisiä tavoittelemaan parasta itseään onnellisuuden tavoittamiseksi. Voimaannuttavan lukukokemuksen jälkeen voi kuluttaja klikata itsensä suoraan verkkokurssille, ja ostaa itselleen Nordinin tunteen ja asenteen.

---

<sup>8</sup> Ks. Salmon 2010 brändäykseen liittyen

## Lähteet

### Tutkimusaineisto

Nordin, Maria 1.8.2018: ”Vauvamme syntyi kodin turvassa – Kotisynnytys on elämäni ihanin elämys”. Verkossa: <https://marianordin.blog/2018/08/01/vauvamme-syntyi-kodin-turvassa-kotisynnytys-on-elamani-ihanin-elamys/>. Luettu 23.10.2022.

Nordin, Maria 1.2.2019: ”Synnytyksestä palautuminen – Kolme vinkkiä, joilla olen saanut kroppani takaisin”. Verkossa: <https://marianordin.blog/2019/02/01/synnytyksesta-palautuminen-mita-olen-tehnyt-saadakseni-kroppani-takaisin/>. Luettu 23.10.2022.

Nordin, Maria 28.2.2019: ”Käytännön vinkit avantoon – Ja onko avannosta apua valkosormisuuteen?” Verkossa: <https://marianordin.blog/2019/02/28/kaytannon-vinkit-avantoon/>. Luettu 23.10.2022.

Nordin, Maria 21.5.2019: ”Työkyvyttömyyseläkkeen kynnykseltä supernaiseksi – Tätä on sisäisen voiman löytäminen”. Verkossa: <https://marianordin.blog/2019/05/21/tyokyvyttomyyselakkeen-kynnykselta-supernaiseksitata-on-sisaisen-voiman-loytaminen/>. Luettu 6.12.2019.

Nordin, Maria 8.6.2019: ”Kiitollisuuden kokeminen rauhoittaa tutkitusti hermostoa – ja lievittää oireita”. Verkossa: <https://marianordin.blog/2019/06/08/kiitollisuuden-kokeminen-rauhottaa-tutkitusti-hermostoa-ja-lievittaa-oireita/>. Luettu 23.10.2022.

Nordin, Maria 28.6.2019: ”Koetko itsesi yksinäiseksi? Se sairastuttaa!”. Verkossa: <https://marianordin.blog/2019/06/28/koetko-itsesi-yksinaiseksi-se-sairastuttaa/>. Luettu 5.12.2019.

Nordin, Maria 15.8.2019: ”Miten arkkitehti voi puhua terveydestä – Matkani hyvinvointivalmentajaksi”. Verkossa: <https://marianordin.blog/2019/08/15/miten-arkkitehti-voi-puhua-terveydesta-matkani-hyvinvointivalmentajaksi/>. Luettu 20.10.2022.

## Tutkimuskirjallisuus

Baker, Stephanie Alice & Chris Rojek 2019: "The Belle Gibson scandal: The rise of lifestyle gurus as micro-celebrities in low-trust societies." *Journal of Sociology*.

Bruner, Jerome 1991: "The Narrative Construction of Reality." *Critical Inquiry*, Vol. 18, No. 1 (Autumn, 1991). The University of Chicago Press. 1–21.

Fludernik, Monika 1996: *Towards a "Natural" Narratology*. London & New York: Routledge (2005).

Fludernik, Monika 2003: "Luonnollinen narratologia ja kognitiiviset parametrit." Teoksessa *Luonnolliset ja luonnottomat kertomukset. Jälkiklassisen narratologian suuntia* (2010). Suom. Sanna Katariina Bruun. Toim. Hatavara, Mari, Markku Lehtimäki & Pekka Tammi. Helsinki: Gaudeamus, 17–43.

Grénman, Miia 2019: *In quest of the optimal self. Wellness consumption and lifestyle – A superficial marketing fad or a powerful means for transforming and branding oneself?* Väitöstudium. Turun yliopiston markkinoinnin ja kansainvälisen liiketoiminnan laitos.

Harju, Saara 2018: *Miten ihmiselle myydään tarina itsestään? Narratiivinen identiteettikäsitys yrityskertomuksen lähtökohtana*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopiston viestintätieteiden tiedekunta.

Herman, David 2009: *Basic Elements of Narrative*. John Wiley & Sons, Incorporated.

Jallinoja, Piia, Mikko Jauho & Johanna Mäkelä 2016: "Newspaper debates on milk fats and vegetable oils in Finland, 1978–2013: An Analysis of Conflicts Over Risks, Expertise, Evidence and Pleasure." *Appetite* vol. 105. 274–282. Verkossa: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.035>. Luettu 20.10.2022.

Karttunen, Laura 2020: "Kokemuksellinen kertomuskäsitys." Teoksessa *Kertomuksen vaarat: Kriittisiä ääniä tarinataloudessa*. Toim. M. Mäkelä, S. Björninen, V. Hämäläinen, L. Karttunen, M. Nurminen, J. Raipola & T. Rantanen. Tampere: Vastapaino. 55–65.

*Kertomuksen vaarat: kokempuue, eksemplumin paluu ja aikalaiskriittinen narratologia*. Tutkimusprojekti. *Koneen Säätö* 2017–2020.

Labov, William & Joshua Waletzky 1967: "Narrative analysis: Oral version of personal experience." *Journal of Narrative and Life History* 7:1–4 (1997). 3–38.

Laine, Veera 2018: "We always want to hydrate before you caffeinate": kerronnan monitulkintaisuus, self-help ja minätekniikat YouTuben aamurutiinivideoissa. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopiston viestintätieteiden tiedekunta.

Maksimainen, Heini 8.11.2019: "Mistä Maria Nordinin kiistellyssä kurssissa on kyse? Materiaaliin perehtynyt asiantuntija kertoo, mikä teki sisällöstä vaarallisen." *Helsingin Sanomat*. Verkossa: <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000006301803.html>. Luettu 15.10.2022.

Mikkonen, Jukka 2016: "Elämän ja kirjallisuuden kertomuksista." *niin & näin* 3/16. 60–70.

Mäkelä, Maria 2020: "Viraali eksemplum eli opettavainen kokemuskertomus." Teoksessa *Kertomuksen vaarat: Kriittisiä ääniä tarinataloudessa*. Toim. M. Mäkelä, S. Björninen, V. Hämäläinen, L. Karttunen, M. Nurminen, J. Raipola & T. Rantanen. Tampere: Vastapaino. 41–53.

Mäkelä, Maria & Laura Karttunen 2020: "Kokemuksellisuus, mallitarinat ja eksemplaarisuus tarinallisen yksilöjournalismin valtakaudella." Teoksessa *Kertomuksen keinoin. Tarinallisuus mediassa ja tietokirjallisuudessa*. Toim. Virtanen, Mikko T.; Pirjo Hiidenmaa & Jyrki Nummi. Helsinki: Gaudeamus, 273–306.

Mäkelä, Maria, S. Björninen, V. Hämäläinen, L. Karttunen, M. Nurminen, J. Raipola & T. Rantanen (toim.) 2020: *Kertomuksen vaarat: Kriittisiä ääniä tarinataloudessa*. Tampere: Vastapaino.

Pölkki, Minna 7.11.2019: "Tukes kieltää bloggari Maria Nordinia jakamasta verkkokurssillaan terveydelle vaarallisia väitteitä, asetti 100 000 euron uhkasakon." *Helsingin Sanomat*. Verkossa: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006300146.html>. Luettu 15.10.2022.

Räkköläinen, Risto 2020: *Oman onnensa sepät: Kriittinen diskurssianalyysi Maria Nordinin hyvinvointiblogissa tuotetusta yrittäjäminuudesta*. Kandidaatintutkielma. Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunta.

Rämö, Aurora 4.10.2019: "Kiitä tai kärsi. Maria Nordin tarjoaa kurssia, joka opettaa olemaan kiitollinen sairauksista. Oireet parantuvat ajatuksen voimalla ja rintakehää taputtelemalla." *Suomen kuvalehti*. Verkossa: <https://suomenkuvalehti.fi/kotimaa/nain-maria-nordin-opettaa-kurssillaan-kiita-sairauksista-ja-taputtele-rintakehaa-paaset-ajattelemalla-eroon-oireista/?shared=1094643-a52f0362-4>. Luettu 15.10.2022.

Salmon, Christian 2010: *Storytelling: Bewitching the Modern Mind*, transl. by David Macey. London and New York: Verso.

Skeggs, Beverly 2014: *Elävä Luokka*. Suom. Lauri Lahikainen, Mikko Jakonen (alkup. 2004). Anu-Hanna Anttila (jälkisanat). Tampere: Vastapaino. 150–151.