TAMPEREEN YLIOPISTO

Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos

”Minä tein sen!”

Painonvartijat-lehden laihdutuskertomuksista ja niiden sukupuolittuneisuudesta

Milla Annala
Pro gradu –tutkielma
Sosiologia
Huhtikuu 2008

TAMPEREEN YLIOPISTO
Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos

ANNALA, MILLA: ”Minä tein sen!” – Painonvartijat-lehden laihdutuskertomuksista ja niiden sukupuolittuneisuudesta
Pro gradu –tutkielma, 138 s.
Sosiologia
Huhtikuu 2008

Ylipainoisuus ja siitä seuraavat taloudelliset ja kansanterveydelliset haitat ovat nousseet vahvasti esiin 2000-luvun suomalaisessa julkisessa keskustelussa. Painopiste on ollut ylipainon lääketieteellisessä käsitteellistämisessä, kun ylipainon kulttuuriset merkitykset ovat jääneet sekä mediassa että tutkimuksessa vähemmälle huomiolle. Tutkin tässä työssä laihduttamiseen liitettyjä kulttuurisia merkityksiä sekä näiden merkitysten sukupuolittuneisuutta. Tutkimukseni viitekehyksinä ovat feministinen tutkimus ja sosiaalinen konstruktionismi. Aineistonani on vuosina 2003–2006 ilmestyneen Painonvartijat-lehden laihdutuskertomukset. Metodina olen käyttänyt A. J. Greimasin aktanttimallia.

Naisten ja miesten laihdutuskertomuksista oli löydettävissä sekä eroja että yhtäläisyyksiä. Naiset ja miehet alkavat laihduttaa yleisimmin ulkonäköön ja terveyteen liittyvistä syistä. Naiset tavoittelevat laihduttamisella yleisimmin viehättävämpää ulkonäköä, mahdollisuutta pukeutua haluamiinsa vaatteisiin sekä itsevarmuuden ja itsetunnon kohoamista. Miehet puolestaan tavoittelevat yleisimmin energisyyttä, parempaa terveyttä ja fyysisen kunnon kohoamista. Tärkeimmät laihduttamisessa auttavat tekijät sekä naisilla että miehillä ovat terveellinen ruokavalio, liikunta sekä itsekontrolli ja kurinalaisuus. Naisten kertomusten yleisimmät vastustajat laihduttamisessa onnistumisessa ovat rasvainen ruoka, vääränlainen elämäntilanne ja makea, miehillä puolestaan rasvainen ruoka, liikunnan puute sekä ylensyönti. Laihduttamisesta hyötyvät laihduttajan itsensä lisäksi naisten kertomuksissa useimmin puoliso tai seurustelukumppani sekä lapset ja lapsenlapset ja miesten kertomuksissa asiakkaat, ystävät, sukulaiset ja tuttavat sekä lapset ja lapsenlapset. Kertomuksissa rakentuu tahtovia ja osaavia subjekteja, mutta naisten subjektius ei näyttäydy aivan yhtä vahvana kuin miesten.

Aineistossa uusinnetaan käsitystä siitä, että laihduttaminen on feminiinistä toimintaa. Laihduttamisen voi nähdä mahdollistavan sukupuolen tekemisen ”oikein”. Laihduttanut nainen voi pukeutua naisellisiin vaatteisiin ja nainen voi laihduttamalla lähentyä länsimaisten kauneusihanteiden mukaista ruumiillisuutta, kun mies voi puolestaan tavoitella laihduttamalla miehistä – toimintakykyistä ja aktiivista – ruumisideaalia. Laihduttamalla rakentuu kurinalaisia ja itseään hallitsevia subjekteja, jotka eivät kuitenkaan kieltäydy kulutusyhteiskuntaan liittyvästä nautinnonhaluisuudesta. Laihduttajat edustavat tietyllä tapaa modernin yhteiskunnan mallikansalaista, joka käyttäytymisellään ja ulkoisella olemuksellaan osoittaa kunnioittavansa ja noudattavansa yhteiskunnan normeja ja sääntöjä.

Asiasanat: Ylipaino, laihduttaminen, sukupuoli, ruumiillisuus, feministinen tutkimus, Painonvartijat, aktanttimalli

SISÄLLYSLUETTELO:

1. JOHDANTO **1**

2. SUKUPUOLI **5**

3. RUUMIILLISUUS **8**

3.1 RUUMIILLISUUS JA SUKUPUOLI 9
3.2 KUULIAISET RUUMIIT 12

4. YLIPAINOISUUS JA LIHAVUUS **14**

4.1 MÄÄRITTELYSTÄ 14
4.2 NAISET JA YLIPAINO 15
4.3 MIEHET JA YLIPAINO 17
4.4 LIHAVUUS STIGMANA 18
4.4.1 Lihavuusstigman vaikutuksista ja sukupuolittuneisuudesta *19*
4.4.2 Stigmatisoinnin ongelmallisuudesta *21*
4.4.3 Stigma – historiasta ja nykypäivästä *23*
4.5 KAMPPAILUA KIELTÄYTYMISEN JA MIELIHYVÄN TAVOITTELUN VÄLILLÄ 25

5. PAINONVARTIJAT-LEHTI **28**

5.1 LEHDEN SISÄLLÖSTÄ 28
5.2 PAINONVARTIJAT-LEHTI JA SUKUPUOLI 31

6. LAIHDUTTAMISKERTOMUSTEN AKTANTTIRAKENTEET **36**

6.1 LÄHETTÄJÄT 38
6.2 OBJEKTIT 46
6.3 VASTASUBJEKTIT 64
6.4 AUTTAJAT 82
6.5 VASTAANOTTAJAT 98

7. MODAALISUUDEN RAKENTUMINEN LAIHDUTUSKERTOMUKSISSA **105**

7.1 MODALITEETIT JA SUBJEKTIUS 106
7.2 REALISOITU MODAALISUUS 114
7.3 ARVOT JA MODAALISUUS 119

8. YHTEENVETOA **122**

9. LOPUKSI **127**

LÄHTEET: **130**

Kuviot ja taulukot

Kuviot:

KUVIO 1. : Aktanttimalli ……. 37

KUVIO 2. : Modaalisuuden semanttinen ryhmitys …….. 105

KUVIO 3. : Yleisimmät aktorit aineiston naisten ja miesten kertomuksissa …. 122

Taulukot:

TAULUKKO 1. : Lähettäjien jakautuminen aihealueittain naisten ja miesten kertomuksissa …… 39

TAULUKKO 2. : Lähettäjien jakautuminen subjektiin ja ulkopuolisiin lähettäjiin naisten ja miesten kertomuksissa …… 45

TAULUKKO 3. : Objektien jakautuminen aihealueittain naisten ja miesten kertomuksissa 46

TAULUKKO 4. : Objektien jakautuminen kategorioittain naisten ja miesten kertomuksissa …… 62

TAULUKKO 5. : Vastasubjektien yleisyys aihealueittain naisten ja miesten kertomuksissa …… 64

TAULUKKO 6. : Vastasubjektien jakautuminen teemoittain naisten ja miesten kertomuksissa …… 81

TAULUKKO 7. : Auttajien yleisyys aihealueittain naisten ja miesten kertomuksissa …… 82

TAULUKKO 8. : Auttajien jakautuminen teemoittain naisten ja miesten kertomuksissa……. 97

TAULUKKO 9. : Vastaanottajien jakautuminen aihealueittain naisten ja miesten kertomuksissa …… 99

TAULUKKO 10. : Vastaanottajien jakautuminen perheeseen tai työelämään ja muuhun sosiaaliseen verkostoon naisten ja miesten kertomuksissa …….. 104

TAULUKKO 11. : Modaliteettien jakautuminen sukupuolen mukaan …….. 107

TAULUKKO 12. : Realisoituneet modaliteetit sukupuolen mukaan ……... 112

1. JOHDANTO

> Kansa lihoo. Ihmisten painon nousu vaikuttaa jo lentämisen hintaan ja kulkuneuvojen suunnitteluun. Kauanko hoikat suostuvat maksamaan läskien aiheuttamaa lisälaskua? Läski käy kalliiksi. (IL 15.1.2005, 14–15.)

Suomalaisten ylipainoisuus on ollut näkyvästi esillä julkisuudessa läpi 2000-luvun. Esimerkiksi Helsingin Sanomat aloitti Internet-sivuillaan keväällä 2007 näkyvän ”läskikapinan” (Helsingin Sanomat, Internet-lähde; ks. myös Kyrölä 2007a) samoihin aikoihin kun ehdotukset terveydenhuollon maksujen sitomisesta yksilön painoon olivat jälleen mediassa esillä. Ylipainoisuus kuvataan julkisessa keskustelussa ennen kaikkea kansanterveydellisenä ja –taloudellisena ongelmana, joka uhkaa niin yksilön kuin yhteiskunnan hyvinvointia (Kyrölä 2005, 103). Julkista keskustelua on leimannut yksipuolisuus, asenteellisuus ja jopa sensaationhakuisuus (Harjunen 2004a, 412) ja median reaktiot ylipainoisuuteen ja lihavuuteen ovat saaneet jopa moraalisen paniikin[1] piirteitä (Harjunen 2004a, 412–419). Toisaalta lihavat ihmiset tarjoavat viihdettä kansalle erilaisissa tv- ja tosi tv -sarjoissa kuten *Olet mitä syöt* ja *Suurin pudottaja*. Myös iltapäivä- ja aikakausilehdissä julkaistaan – osin sensaationhakuisia – juttuja poikkeuksellisen ylipainoisista ihmisistä sekä laihduttajista kuvien ennen ja jälkeen laihdutuksen kera (ks. esim. Kyrölä 2004). Vaikka myös ylipainoisten ihmisten oma ääni pääsee ainakin aika ajoin kuuluviin (esim. Jaatinen 1998, Alexandersson 2004, Dahlberg 2005), median representaatiot ja diskurssit ylipainoisuudesta ja lihavuudesta ovat melko yksipuolisia (Harjunen 2004a 412–419; Kyrölä 2004).

Hallitsevin tapa tarkastella lihavuutta sekä maallikoiden että asiantuntijoiden keskuudessa on yhä biologis-lääketieteellinen (Harjunen & Kyrölä 2007, 12). Lihavuuden osalta lääketieteellinen näkemys on edelleen normi, vaikka monien muiden sairauksiksi leimattujen ominaisuuksien, kuten esimerkiksi homoseksuaalisuuden, kohdalla on medikalisaatiota[2] pyritty – ja osin onnistuttu – purkamaan (ks. esim.

[1] Moraalinen paniikki tarkoittaa, että jonkin ilmiön tai jonkin ryhmän käyttäytymisen nähdään uhkaavan yhteiskunnan yleistä etua tai vallitsevia arvoja. Tällöin kyseessä oleva ilmiö tai ryhmä joutuu stigmatisoinnin kohteeksi ja sen nähdään edustavan mm. yleistä moraalista rappiota. (Ks. Harjunen 2004a, 415.)

[2] Medikalisaatio on alun perin Irving Zolan kehittämä käsite, jolla tarkoitetaan lääketiedeinstituution kasvua ja erilaisten elämäntapahtumien sekä poikkeavuuden lääketieteellistämistä. Lääketieteen valta laajenee sellaisille alueille, joita ei ole aiemmin pidetty lääketieteellisinä. (Ref. Tuomainen; Myllykangas; Elo & Ryynänen 1999, 15.)

Harjunen 2004a, 417; Paglisasotti 2003, 7–9). Lääketieteellisen diskurssin vahvuus on näkynyt myös tieteessä. Ylipainoisuuden ja lihavuuden tutkimus rajoittui pitkään etupäässä lääketieteelliseen tutkimukseen ja sosiaalitieteellisen tutkimuksen kiinnostuksen kohteeksi lihavuus ja laihduttaminen nousivat lähinnä vasta 1990-luvulla (esim. Bordo 1992, Ogden 1992, Bordo 1993b, Polso 1996, Hesse-Biber 1997, Stearns 1997, Grogan 1999, Nichter 2000, Harjunen 2003, Harjunen 2004a, Harjunen 2004b).

Lihavuutta ei voi pelkistää vain lääketieteelliseksi ja taloudelliseksi ongelmaksi vaan ylipainoisella ruumiilla ja laihduttamisella on kulttuurissamme myös merkittävä symbolinen merkitys (vrt. Pagliasotti 2003). Tämän merkityksensä vuoksi ylipainoisuuteen liittyvä sosiaalitieteellinen tutkimus on tärkeää. Toisaalta ylipainoisuus myös koskettaa henkilökohtaisesti monia – noin puolet suomalaisista on lääketieteellisesti määriteltynä ylipainoisia[3]. Ei ole merkityksetöntä millaisia merkityksiä asiaan, joka koskettaa lähes puolta suomalaisista, kulttuurissamme liitetään. On tärkeää, että lääketieteellisen tutkimuksen lisäksi tutkitaan myös ylipainoisuuden ja laihduttamisen kulttuurisia merkityksiä.

Tukeudun tässä työssä pitkälti feministiseen tutkimukseen ja sukupuoli on keskeisessä asemassa tässä työssä. Suurimpana syynä tähän on se, että sekä laihduttaminen että ylipainoisuus, kuten kaikki ruumiillisuus, on sukupuolittunutta. Kirjoitukset laihduttamisesta ovat naistenlehtien vakiomateriaalia, naiset osallistuvat miehiä innokkaammin erilaisiin laihdutusryhmiin (esim. Bell & McNaughton 2007, 116) ja keskustelu laihduttamisesta – tai siitä että pitäisi laihduttaa – on yleistä naisten keskuudessa (ks. Nichter 2000, Tolonen 2001). Myös tieteellisessä tutkimuksessa on heijastunut tämä sukupuolijako. Silloin kun tutkimuksessa on otettu sukupuolinäkökulma huomioon, lihavuuden ja laihduttamisen sosiaalitieteellinen ja kulttuurinen tutkimus on keskittynyt naisiin. Tässä tutkimuksessa olen halunnut ottaa tutkimuksen kohteeksi myös miehet. Yksi syy tähän, on se, että sosiaalitieteellistä tutkimusta miesten laihduttamisesta on perin vähän. Vaikka laihduttaminen yhdistetään naisiin, myös miehet laihduttavat. Kolmannes miehistä on laihduttanut vähintään kerran elämässään ja esimerkiksi vuonna 2000 15 % miehistä (naisista 22 %) oli laihduttanut terveydellisistä syistä kuluneen vuoden aikana (Sarlio-Lähteenkorva 2003, 220).

[3] Vuonna 2004 miehistä 53 % ja naisista 39 % oli ylipainoisia tai lihavia (BMI 25 tai enemmän) (Suomen tilastollinen vuosikirja 2005, 482).

Toisaalta, tarkastelen tässä työssä molempia sukupuolia myös siitä syystä, että en halua uusintaa näkemystä, jossa laihduttaminen yhdistetään vain naisiin.

Viitekehyksenäni on sosiaalinen konstruktionismi eli näkemys siitä, että kieli ei ainoastaan kuvaa maailmaa vaan se myös tuottaa tulkintoja ja merkityksiä (esim. Berger & Luckmann, 1994). Käyttäessämme kieltä järjestämme, rakennamme, uusinnamme ja muunnamme sosiaalista todellisuuttamme (Jokinen, Juhila & Suoninen 1993, 18–19). ”Todellisuutta” sellaisenaan ei ole, vaan se näyttäytyy meille, saa merkityksensä ja tulkitaan representaatioissa – kielenkäytössä, ajattelutavoissa ja kuvissa. Representaatiot jäsentävät ja tuottavat ”todellisuutta” ja ne toimivat myös vallankäyttäjinä, kontrolloijina ja marginalisoijina. Erilaiset esittämisen muodot mahdollistavat sanomisen, mutta samalla ne myös määrittävät ja rajoittavat sitä, mitä voidaan sanoa, kuvata ja esittää. (Koivunen 1996, 51–52.) Representaatioilla on siis aina myös ”todellisia” seurauksia. Representaatioita käsiteltäessä ei voidakaan unohtaa kysymyksiä representaation politiikasta ja vallasta (esim. Seppänen 2005, 83). Median representaatiot vaikuttavat siihen millaisia ruumiita pidämme ”hyvinä” ja toimivina. Myös käsityksemme ja kokemuksemme ihanteellisista ruumiista muodostuvat osin sen perusteella, millaisia ruumiita esitetään. (Kyrölä 2006, 107–108.) Voidaan sanoa, että lihavat ruumiit ovat mediassa melko näkymättömiä. Silloin kun lihavia ruumiita esitetään, esityskontekstit ovat rajattuja. (Kyrölä 2005, 103.) Mediarepresentaatioissa esimerkiksi lihava naisruumis on usein säälin, naurun tai inhon kohteena (Kyrölä 2006, 118–119), positiivisten representaatioiden ollessa harvinaisia.

Tämän tutkimuksen aineisto, Painonvartijat-lehti, on yksi areena, joka heijastaa – ja tuottaa – niitä kulttuurisia käsityksiä, joita ylipainoon ja laihduttamiseen liitetään. Tutkimuskysymyksinäni ovat: *Miten laihduttamisprosessia representoidaan Painonvartijat-lehdessä? Miten naisten ja miesten laihdutuskuvaukset eroavat toisistaan? Millaisia merkityksiä laihduttamiseen liitetään?* Metodinani on A. J. Greimasin kehittämä aktanttimalli.

Luvuissa kaksi, kolme ja neljä esittelen tämän tutkimuksen keskeiset käsitteet. Luku kaksi käsittelee sukupuolta ja erityisesti Judith Butlerin näkemystä sukupuolesta performatiivina. Luvussa kolme käsitellään ruumiillisuuden käsitettä ja sen sukupuolittuneisuutta sekä esitellään lyhyesti Michel Foucault´n ajatuksiin pohjautuvia

käsityksiä ruumiillisuudesta. Luku neljä keskittyy ylipainoon ja lihavuuteen. Määrittelen käsitteet sekä luon yleiskatsauksen ylipainon ja lihavuuden sukupuolittuneisuuteen. Luvussa käsitellään myös lihavuutta stigmana, joka on alun perin Erving Goffmanin luoma käsite. Tarkastelen lihavuusstigman syntymiseen vaikuttaneita tekijöitä, sen vaikutuksia ylipainoisille henkilöille, stigman ongelmallisuutta ja stigman sukupuolittuneisuutta. Luvussa viisi esittelen aineistonani olevaa Painonvartijat-lehteä. Luvun kuusi alussa esittelen käyttämääni metodia eli A. J. Greimasin aktanttimallia. Esittelen aineistoni naisten ja miesten kertomuksissa esiintyvät aktorit: lähettäjät, objektit, vastasubjektit, auttajat ja vastaanottajat. Luvussa seitsemän tarkastelen kertomuksista löytyviä modaliteetteja, sekä kertomuksista välittyviä arvoja. Luvussa kahdeksan pyrin tekemään yhteenvetoa analyysiluvuista ja luvussa yhdeksän esittelen joitakin loppupäätelmiä aineiston pohjalta.

2. SUKUPUOLI

Kulttuurimme tapa jakaa kaikki ihmiset joko naisiksi tai miehiksi tuntuu niin luonnolliselta, että se joutuu harvoin kyseenalaistetuksi arkielämässä. Kuitenkin sen määrittely, kuka on nainen ja kuka on mies, osoittautuu helposti ongelmalliseksi. Edes niin sanotun biologisen sukupuolen määrittely ei ole itsestään selvää. Määrittely voidaan perustaa esimerkiksi kromosomeihin, anatomiaan tai hormoneihin, mutta niiden antamat vastaukset voivat olla ristiriidassa keskenään (ks. esim. Oksala 1997, 175–176).

Feministisessä tutkimuksessa käsite nainen on määritelty lukemattomin eri tavoin (ks. esim. Honkanen 1996) ja välillä on esitetty jopa koko nainen–kategorian hylkäämistä. Naisten olemassaolo on kuitenkin edellytys koko feministiselle liikkeelle. Sen sijaan, että feministisessä tutkimuksessa olisi päädytty koko kategorian hylkäämiseen, onkin pyritty ennemmin problematisoimaan aiemmin vallinnutta käsitystä universaalista naiseuden kokemuksesta ja alettu korostamaan naisten välisiä eroja. Onkin esitetty, että feministisen tutkimuksen haasteena on kategorian naiset laajentaminen ja uudelleen määrittely sekä sen keskeisen aseman kyseenalaistaminen. (Oksala 1997, 172.) Myös miehet ja maskuliinisuus ovat nousseet teoretisoinnin ja tutkimuksen kohteeksi miestutkimuksessa, jota on tehty kansainvälisesti 1970–luvulta ja Suomessa 1980–luvulta lähtien (ks. Jokinen 1999, 20–30). Myös miesten näkemistä yhtenäisenä kategoriana on kritisoitu ja pyritty korostamaan erilaisten maskuliinisuuksien olemassaoloa (esim. Connell 1995, ks. myös Jokinen 2003).

Tässä työssä nojaan Judith Butlerin ajatuksiin sukupuolesta performatiivina. Butler on teoretisoinut sukupuolta nojaten genealogian käsitteeseen. Michel Foucault ja Friedrich Nietzsche ovat käyttäneet genealogista lähestymistapaa tarkastellessaan seksuaalisuutta (Foucault 1999) ja moraalia (Nietzhe 1969), mutta Butler on ollut ensimmäinen, joka on keskittynyt käyttämään tätä lähestymistapaa sukupuolen tarkasteluun (ks. Pulkkinen 2000, 48). Genealogisessa lähestymistavassa hylätään ajatus siitä, että sukupuolella voisi olla jokin ”luonnollinen” alkuperä. Sukupuolelle ei pyritä löytämään alkuperäistä tilaa, pohjaa tai perustaa vaan se nähdään erilaisten valtojen tuotoksena. (Pulkkinen 1998, 94–96, 176–177; Pulkkinen 2000, 47–48.)

Genealogisessa lähestymistavassa valta nähdään tuottavana, ei rajoittavana tai tukahduttavana. Sen sijaan, että etsittäisiin asioiden alkuperää, etsitään niiden syntytapaa. Sukupuolta ei tarkastella jonain ”luonnollisena” alkuperänä vaan se nähdään vallan tuotoksena. Butler onkin todennut, että sukupuoli ei ole olemista vaan tekemistä. Sukupuolittunut ruumis on performatiivi, joka koostuu niistä teoista, eleistä ja asennoista, jotka tekevät ruumiista mies- tai naisruumiin. Emme ole naisia tai miehiä siksi, että olemme syntyneet tietynlaiseen ruumiiseen vaan siksi, että olemme oppineet toistamaan näitä tekoja, jotka tekevät meistä naisen tai miehen. (Butler 1990, 136–140.) Voidaan sanoa, että naiset eivät istu jalat yhdessä, koska he ovat naisia, vaan naisista tulee naisia, koska he istuvat jalat yhdessä.

Feministisessä teoriassa oli pitkään vallalla sex/gender-jaottelu, jossa *sex* tarkoittaa naisten ja miesten välisiä anatomis-fysiologisia eroja eli niin sanottua biologista sukupuolta ja *gender* viittaa niin sanottuun sosiaaliseen sukupuoleen. 1990-luvulla tämä jaottelu joutui kuitenkin kritiikin kohteeksi. Yhtenä syynä oli lisääntynyt tieto siitä, miten biologia ja anatomis-fysiologiset erot ovat itse asiassa historiallisia – eivät luonnollisia – erilaisissa luonnontieteiden diskursiivisissa käytännöissä rakentuneita. (esim. Liljeström 1996, 115–118.) On mahdotonta erottaa materiaalinen, biologinen ruumis ja representaatioiden ja kulttuuristen määrittelyiden rakentama sosiaalinen ruumis, sillä ”representaatiot ja diskurssit tuottavat ruumiit, ja siinä prosessissa sukupuolijako merkitään tai istutetaan biologiaan” (emt., 119). Butler haastaa modernin perustahakuisen ajattelun ja hylkää sex/gender–ajattelun korostaen, että myös biologinen – kuten sosiaalinen – ruumiimme on tuotettu erilaisten sukupuolittavien valtojen ja normien kautta (Pulkkinen 2000, 49–50).

Ei ole olemassa olemusta tai ydintä, jota sukupuoli ilmentäisi, vaan teot tekevät sukupuolen. Tämä tekee sukupuolesta konstruktion. Butler näkeekin sukupuolen tyylinä, ei olemisena. Se, että sukupuoli on tyyli, ei kuitenkaan tarkoita sitä, että sukupuoli olisi tyyli, jota voisimme vapaasti varioida ja vaihtaa. Tällä tyylillä on historiansa, joka asettaa ehdot ja rajoitukset ja ne, jotka tekevät sukupuolen ”väärin” joutuvat helposti rangaistuksi. (Butler 1990, 136–140.)

Butlerin mukaan sukupuolet rakentuvat heteroseksuaalisessa matriisissa. Heteroseksuaalisen matriisin tuottava ja diskursiivinen valta jakaa ruumiit kahteen sukupuoleen, liittää niihin halun vastakkaiseen sukupuoleen ja yhdistää tämän tiettyyn sosiaaliseen rooliin. Heteroseksuaalinen matriisi tuottaa siis kahdenlaisia ihmisiä: ”miehisiä ruumiita, joilla on seksuaalinen halu naisiin ja miehen sosiaalinen rooli, ja toiseksi biologisesti naispuolisia ruumiita, joilla on seksuaalinen halu miehiin ja naisen sosiaalinen rooli”. Vaikka sukupuoli on ”vain” konstruktio, tämä sukupuolittava valta tekee mahdottomaksi olla mies-nainen –jaottelun ulkopuolella. (Pulkkinen 1998, 179–217.)

3. RUUMIILLISUUS

Laihduttamista ja ylipainoa käsiteltäessä on mahdotonta sivuuttaa ruumiillisuutta, sillä laihduttaminen liittyy ruumiiseen ja ruumiin muokkaamiseen hyvin konkreettisesti. Ruumiillisuutta on kuitenkin käsitteellistetty monin eri tavoin erilaisissa yhteyksissä. Ruumis on voitu nähdä esimerkiksi fyysis-kemiallisena organismina, koneena, metaforana tai tekstinä. (Palin 1996, 226.)

Yksi jäsentämistapa on jakaa ruumiskäsitykset materialistisiin, fenomenologisiin ja konstruktionistisiin. *Materialistisessa* käsityksessä ruumis ymmärretään biologisena tosiasiana – ruumiina, joka muun muassa nauttii, kärsii ja lopulta kuolee. *Fenomenologisessa* käsityksessä ruumis nähdään puolestaan ensisijassa elettynä, elävänä, merkityksiä kantavana ja muodostavana, maailmaan suuntautuvana subjektina. *Konstruktionistinen* ruumiskäsitys korostaa ruumista sosiaalisten merkitysten paikkana, sosiaalisena symbolina ja pintana, johon valtasuhteet kirjoittuvat. (Julkunen 2004, 20.)

Elina Oinas (2001, 22–27) on jakanut puolestaan konstruktionistisen ruumiskäsityksen neljään eri suuntaukseen. Niistä ensimmäinen on nähnyt ruumiin *kolonisoituna*. Tämän näkemyksen mukaan yhteiskunnalliset prosessit esineellistävät ruumiit ja tuottavat haitallisia malleja. Toisessa suuntauksessa keskitytään *vuorovaikutuksessa rakentuvaan* ruumiiseen ja siihen, miten ihmiset tuottavat yhteistä todellisuutta. Kun ruumiillisuutta tarkastellaan *diskursiivisena*, ruumiin nähdään muodostuneen erilaisissa diskursseissa. Neljäs konstruktionistinen suuntaus korostaa puolestaan *kokemusta ja ihmisten omia näkökulmia*, jolloin ihmisten oma toimijuus korostuu.

Tämän työn ruumiskäsitys nojaa pitkälti Butlerin käsityksiin ruumiillisuudesta, jossa ruumiillisuutta tarkastellaan diskursiivisena. Performatiivinen näkemys sukupuolesta asettaa kyseenalaiseksi käsityksen ruumiista jonain ”luonnollisena”. Ruumis, jota pidetään ”luonnollisena” kategoriana, näyttäytyy rakentuneena erilaisissa diskursseissa – esimerkiksi tieteen, seksuaalisuuden tai sukupuolitetun kulttuurin diskursseissa – mutta se ei silti lakkaa olemasta ruumis. (Ks. Pulkkinen 1998, 184.) Butler rakentaa näkemyksensä Foucault´n kirjoituksiin ruumiillisuudesta, mutta luo vielä radikaalimpaa

rakentuneisuuden teoriaa kuin innoittajansa esittäessään, että ruumis rakentuu täysin vallan verkoissa sekä sosiaalisissa käytännöissä (ks. Oinas 2001, 24–25).

3.1 Ruumiillisuus ja sukupuoli

Ruumiillisuus nousi keskeiseksi teemaksi feministisessä tutkimuksessa jo 1960-luvulla (esim. Palin 1996, 225). Yhtenä syynä tälle oli naisten lisääntynyt tietoisuus tavoista, joilla patriarkaatin nähtiin kontrolloivan naisten ruumiita (Morgan 1993, 70). Naisruumiit ovat joutuneet muokkauksen kohteeksi kautta vuosisatojen: jalkojen sitominen, korsetit ja kauneusleikkaukset ovat esimerkkejä käytänteistä, joiden avulla naisten ruumiita on muokattu vastaamaan aikakauden kauneusihanteita. Naisruumis on ollut yhtä aikaa sekä piilotettu – ääriesimerkkinä burkhaan – että katseiden, näyttämisen ja kaupankäynnin kohde. Naisten ruumiiden koskemattomuutta on loukattu esimerkiksi naiskaupan, pornografian ja prostituution kautta. Myös naisiin kohdistuva väkivalta sekä seksuaalisuuden ja lisääntymisen kontrolli ovat estäneet monia naisia pitämästä yllä ruumiillista itsemääräämisoikeuttansa. (Julkunen 2004, 27–34.) Naisten ruumiit ovat joutuneet myös patologisoinnin ja biologisoinnin kohteeksi. Nainen on nähty riippuvaisempana anatomiastaan kuin mies ja ”kaikki” hänen anatomiassaan on voitu palauttaa hänen biologiseen tehtäväänsä reproduktiossa. (Palin 1996, 226–228; Tuomainen ym. 1999, 52–55).

Voidaan sanoa, että naisen ruumis ei ole koskaan ollut samalla tavalla naisen oma kuin mitä miesten ruumiit ovat olleet miehille (Julkunen 2004, 30). Kuitenkin naiset ovat olleet monella tapaa kulttuurisesti enemmän sidoksissa ruumiisiinsa kuin miehet. Länsimaisessa ajattelutraditiossa on elänyt vahvana ruumis-mieli –dualismi (ks. esim. Palin 1996, 226; Hesse-Biber 1997, 17; Pulkkinen 1998), jossa naiset on yhdistetty yleensä ruumiiseen ja miehet mieleen ja ruumista on pidetty alempiarvoisena kuin mieltä. Mies on edustanut myös kulttuuria, järkeä, tietoisuutta ja teoriaa kun nainen on edustanut luontoa, tunnetta, materiaa ja käytäntöä. Näille jaoille on ollut ominaista myös hierarkkisuus. Ruumis onkin feministisessä tutkimuksessa saatettu jättää

tietoisesti syrjään, koska on haluttu välttää naiseuden samastamista ruumiiseen. (Palin 1996, 226.)

Naisten yhdistämisellä ruumiiseen on ollut myös konkreettisia seurauksia. Muun muassa Sharlene Hesse-Biber (1997, 17) on korostanut, miten yhä edelleen miehiä arvioidaan kulttuurissamme etupäässä sen perusteella, miten he ajattelevat ja käyttäytyvät, kun naisia taas arvioidaan enemmän sen perusteella, millainen heidän ulkonäkönsä on ja miten he viehättävät miehiä. Naiset ovatkin riippuvaisempia ulkoisesta olemuksestaan ja fyysisestä viehättävyydestään kuin miehet (esim. Bordo 1992, 13–14; Hesse-Biber 1997, 29; Grogan 1999, 19).

Feministisessä tutkimuksessa on nostettu esiin myös, miten länsimainen kulttuuri tuottaa vihamielisiä naisruumiin representaatioita. Esimerkiksi Julia Kristeva on esittänyt, että naisruumiita pidetään useissa kulttuureissa saastaisina ja vaarallisina, kun miesruumiita taas pidetään kiinteinä ja eheinä. Esimerkiksi kristinuskon naiskuva, jossa naiset ovat polarisoituneet ruumiilliseksi, syntiseksi Eevaksi ja epäseksuaaliseksi, synnittömäksi Neitsyt Mariaksi, on vaikuttanut länsimaiseen naiskuvaan. (Ref. Palin 1996, 230–231.)

Vaikka feministisessä tutkimuksessa painopiste oli aluksi ruumiin esineellistämisessä ja kurinalaistamisessa, on ruumis alettu nähdä myös haltuunoton ja mielihyvän näkökulmasta ja korostettu vastarinnan ja emansipaation mahdollisuutta. Kun 1960- ja 1970-luvun feministit näkivät ruumiin kolonisoituna alueena, sitä on alettu pitää uudemmassa feministisessä tutkimuksessa myös yksilöllisen itsemäärittelyn paikkana. (Emt., 225, 234.)

Viime vuosikymmeninä miesten ruumiit ovat tulleet yhä näkyvämmiksi niin tutkimuksessa kuin kulttuurissakin. Ruumiillisuus on ollut melko uusi tutkimuskohde sosiaalitieteissä yleensäkin ja erityisesti miesten ruumiillisuutta on tutkittu melko vähän (esim. Morgan 1993, Grogan 1999, Grogan & Richards 2002). Tähän voi nähdä olevan monenlaisia syitä. Eräs niistä on edellä mainittu länsimaisen ajattelutradition vahva ruumis-mieli –dikotomia, jossa naiset on yhdistetty ruumiiseen ja miehet mieleen (esim. Hesse-Biber 1997, 17; Sarpavaara 2004, 41). Naiset on nähty ruumiillisempina kuin miehet ja tätä kuvaa ovat tukeneet myös muun muassa erilaiset populaarikulttuurin kuvastot (Morgan 1993, 69).

Toisaalta, miesten ruumiillisuus on ollut usein jopa näkyvämpää kuin naisten, mikä on näkynyt esimerkiksi siinä, että miehet ovat perinteisesti käyttäneet enemmän tilaa julkisissa tiloissa kuin naiset. Miehinen ruumis voi olla tilaa vievä ja tunkeileva. Myös miesten suurempi väkivaltaisuus on esimerkki siitä, miten miehinen ruumiillisuus voi olla hyvinkin näkyvää. Esimerkiksi väkivaltaa, seksiä ja urheilua voidaan pitää miehisen ruumiillisuuden näyttämöinä. Miesten ruumiita käsitteellistetäänkin usein hallitsevina ruumiina, jotka hallitsevat niin toisia miehiä, naisia, lapsia kuin eläimiä ja luontoakin. Nämä hallitsevat ruumiit tulevat näkyviin äärimmillään väkivallassa ja sodassa. Vaikka kurinalaiset ruumiit yhdistetäänkin naisiin, myös miesten ruumiit ovat olleet kurinalaisia esimerkiksi sellaisissa ammateissa kuin sotilaina, poliiseina ja pappeina. (Emt., 71–75.) Jakoa, jossa miehiset ruumiit nähdään hallitsevina ja naisten ruumiit kurinalaisina, voidaankin pitää jossain määrin keinotekoisena. Tällainen jako ei ota myöskään huomioon eroja miesten välillä.

Ei voida siis sanoa, etteivätkö myös miehet ole ”aina” olleet ruumiillisia, heidän ruumiillisuuteensa ja ruumiinsa ovat vain olleet pitkään kulttuurisesti näkymättömiä tai niitä on käsitteellistetty erilailla kuin naisten ruumiita. Esimerkiksi vasta 1980-luvulla alkoi valtavirtamediassa yleistyä miehiä objektivoivat kuvat, jotka seurasivat alastomien naisten kuvaamisen konventioita. Miesruumis alkoi menettää homoeroottisia konnotaatioitaan ja esimerkiksi Chippendalesien kaltaiset tanssiryhmät, joissa miehet tanssivat eroottisesti naisyleisöille, ovat hämärtäneet perinteisiä rajoja, joissa mies on katsoja ja nainen katseen kohde. Myös mies voi olla objekti, katseen kohde ja nainen katsoja. (Grogan 1999, 17–18.)

Vaikuttaisi siltä, että miesten ruumiillisuuteen ja etenkin ulkonäköön on kiinnitetty 2000-luvulla myös mediassa yhä enemmän huomiota. Myös miehet itse vaikuttaisivat olevan kiinnostuneempia ruumiiseensa ja ulkonäköönsä liittyvistä asioista. Ulkonäkökeskeisyyttä on pidetty perinteisesti naisellisena piirteenä, mutta esimerkiksi Ilona Kulmalan mukaan on nähtävissä viitteitä siitä, että ulkonäkö- ja terveyskeskeinen kulttuuri on miehistymässä ja miesten kulutustottumukset muuttumassa entistä enemmän ulkonäköpainotteisiksi. Esimerkiksi poikien ja nuorten miesten kauneudenhoitoon ja kosmetiikkaan kuluttama summa on kaksinkertaistunut vuosien 1998–2000 välisenä aikana. (Kulmala 2003, 260–261.)

Ulkonäkökeskeisyyden lisääntyminen kulttuurissamme on tuonut mukanaan miehille samankaltaisia ongelmia kuin naisille. Lisääntynyt ulkonäkökeskeisyys voi johtaa myös miehillä itsetunto-ongelmiin, tyytymättömyyteen omaa ruumista kohtaan tai ruumiinkuvan häiriöön (Emt.). Ei voida kuitenkaan sanoa, että miehiin kohdistuvat ulkonäkövaatimukset olisivat samanlaisia ja saman laajuisia kuin naisiin kohdistuvat. Muun muassa Sarah Grogan on korostanut, että vaikka miesten kokema sosiaalinen paine omaa ulkonäköä ja ruumista kohtaan onkin osin lisääntynyt, on se kuitenkin edelleen erilaista kuin naisilla ja vähemmän äärimmäisyyksiin menevää. (Grogan 1999, 18–19.)

3.2 Kuuliaiset ruumiit

Vaikka Michel Foucault ei koskaan kirjoituksissaan paneutunut ylipainoisuuteen tai laihduttamiseen, hänen ajatuksiaan on sovellettu pyrittäessä ymmärtämään lihavuutta ja laihduttamista kulttuurisina ilmiöinä. Foucault´n ajatukset ovat olleet lähtökohtina useissa feministisissä tutkimuksissa (esim. Butler 1990, Butler 1993, Sawicki 1991, Bordo 1992, Bordo 1993a, Harjunen 2003), vaikka hänen kirjoituksiaan on myös laajalti kritisoitu muun muassa sukupuolisokeudesta. Foucault´n suosiolle feministisessä tutkimuksessa voidaan löytää erilaisia syitä. Yksi niistä lienee se, että hän käsitteli 1970-luvun kirjoituksissaan teemoja, jotka ovat olleet feministisen tutkimuksen keskiössä: valtaa, ruumista ja seksuaalisuutta. Toisaalta, hänen näkemyksensä ruumiista ja sukupuolesta kulttuurisesti rakentuneena on ollut feminismille ja naisille vapauttava. (Oksala 1997, 168–169.)

Foucault´n (2001) mukaan on olemassa suvereenia valtaa ja kurinpitovaltaa. Suvereenille vallalle on ominaista, että vallan toimijat ovat näkyvissä ja havaittavissa, mikä mahdollistaa myös vastarinnan. Kurinpitovalta taas on levinnyt kaikkialle, minkä vuoksi sitä on vaikea sekä havaita että vastustaa, joten se näyttäytyy yleensä luonnollisena ja ”normaalina”. Kurinpitovalta on tehokasta, persoonatonta ja näkymätöntä ja se merkitsee kontrollia ja jatkuvaa valvontaa. Kurinpitovallan

päämääränä on luoda normaaliutta, joka on vallitsevan diskurssin mukaista. Ideaalina on normaalius ja tavoitteena kurin sisäistäneet normaalit yksilöt. Ruumis oppii kuriin asteittain, kunnes asento, liikkeet, ruumiin muoto ja koko on saatu hallintaan. Tuloksena ovat ”kuuliaiset ruumiit”, joita voidaan niin hallita ja käyttää kuin muuttaa ja parannella. Normaalin määrittelyllä luodaan sekä standardeja että ihmisten arviointijärjestelmä. Normaalin vastakohdaksi tulee epänormaali ja ne, jotka eivät vastaa vallitsevan diskurssin määrittelemää normaaliutta, asetetaan valvonnan ja tarkkailun alaisiksi. Ulkoinen kontrolli sisäistetään itsehallinnaksi. (Foucault 2001, 187–189, 213, 231–232, 240–241.) ”Sivilisoitunut” ruumis on tiukasti hillitty, tietoisesti hallittu ja jatkuvan itsetarkkailun kohteena (vrt. Lupton 1996, 22).

Susan Bordon mukaan laihduttamisen voikin foucault´laisittain nähdä osana normaaliuteen ja kurinalaisuuteen pyrkimistä, järjestyksenä, joka tuo mukanaan myös tunteen puutteellisuudesta, epätäydellisyydestä ja siitä, että ei ole koskaan tarpeeksi hyvä (Bordo 1992, 13–14). Bordon mukaan omistautumista hoikkuudelle ja laihduttamiselle voidaankin kuvata jopa 1900-luvun yhdeksi voimakkaimmista normalisointiin tähtäävistä mekanismeista. Sen kautta tuotetaan itseä tarkkailevia ja itseään järjestyksessä pitäviä ”kuuliaisia ruumiita”, jotka ovat herkkiä kaikille poikkeamille vallalla olevasta normista ja pyrkivät kaikin tavoin parantamaan ja muuttamaan itseään tämän normin mukaiseksi. (Bordo 1993b, 186.)

4. YLIPAINOISUUS JA LIHAVUUS

4.1 Määrittelystä

Lääketieteessä ylipainon ja lihavuuden arviointiin käytetään yleisesti painoindeksiä (BMI). Painoindeksi lasketaan jakamalla paino (kg) pituuden (m) neliöllä. Normaalipainon ja *lievän ylipainon* yläraja on tuolloin 25 kg / m² ja yli 30 kg / m² viittaa *lihavuuteen*. Painoindeksin ollessa 30 – 34,9 puhutaan *merkittävästä lihavuudesta*, välillä 35 - 39,9 puhutaan *vaikeasta lihavuudesta* ja painoindeksin ollessa 40 tai yli *sairaalloisesta lihavuudesta*. Rajat ovat samat sekä naisille että miehille. (Kuusinen 1993, 146; Fogelholm 1997, 25–26; Sarlio-Lähteenkorva 2003, 217; Suomen Sydänliitto Ry, Internet-lähde.)

Lihavuuden määrittelyssä on keskeistä rasvan suhteellinen osuus ruumiissa ja painoindeksin ollessa yli 30, on *todennäköistä* että henkilön ruumiissa olevan rasvan suhteellinen osuus on kohonnut eli henkilöä voidaan pitää lihavana (Kuusinen 1993, 146). Painoindeksi ei kykene kuitenkaan ottamaan huomioon eroja ruumiiden välillä, kuten sitä, että lihaskudos on painavampaa kuin rasvakudos. Tästä johtuu se, että esimerkiksi monet miesurheilijat ovat BMI:n mukaan ylipainoisia tai lihavia, vaikka heidän rasvaprosenttinsa on pieni (esim. Oliver 2005, 21). Lihavuuden lääketieteellisessä arvioinnissa käytetäänkin apuna myös esimerkiksi vyötärön ympärysmitan ja mahan korkeuden mittaamista (Fogelholm 1997, 26–28).

Ylipainoisuuden ja lihavuuden lääketieteellinenkään määrittely ei ole kuitenkaan ongelmatonta. Määrittely on sopimuksenvaraista ja siihen vaikuttavat aina myös kulttuuriset käsitykset siitä, mikä on tervettä, normaalia ja kaunista (Sarlio-Lähteenkorva 2003, 217). Lääketieteellisesti määritellyn ylipainoisuuden rajat ovat olleet historiallisesti muuttuvia (ks. esim. Stearns 1997). Esimerkiksi Yhdysvalloissa alennettiin vuonna 1998 BMI:n rajaa lihavuuden osalta niin, että yhdessä yössä ”syntyi” 29 miljoonaa lihavaa amerikkalaista. Muutokset määrittelyissä voivat aiheuttaa sen, että ihmiset siirtyvät normaalipainoisen kategoriasta ylipainoisen kategoriaan - tai toisin

päin - ilman, että heidän ”todellinen” painonsa muuttuu. (Esim. Pagliasotti 2003, 10; Oliver 2005, 22.)

Kulttuurissamme on samanaikaisesti useita päällekkäisiä ja rinnakkaisia määritelmiä ja mittareita ylipainolle ja lihavuudelle. Näitä mittareita ja määritelmiä käytetään eri tilanteissa ja eri tarkoituksiin. (Harjunen 2007, 205.) Kriteerit ylipainoisuudelle voivat vaihdella eri ryhmien keskuudessa – tietyissä konteksteissa esimerkiksi balettitanssijoita tai malleja voidaan pitää ylipainoisina, vaikka he eivät sitä BMI:n mukaan olisikaan.

4.2 Naiset ja ylipaino

Länsimaisten kauneusihanteiden mukaan naisten tulisi olla hoikkia. Se, että yhdistämme naiseuden pieneen ja mieheyden suureen kokoon, on melko vakiintunut ajatusmalli. Suureen kokoon liittyy myös maskuliiniseksi koettu valta. (Esim. Grogan 1999, 53–54.) Laihaan, pieneen naisen vartaloon yhdistyvät valta ja voima epätodennäköisemmin kuin suurempaan miesvartaloon. Esimerkiksi Sharlene Hesse-Biber (1997, 28–29) onkin esittänyt, että naisten saadessa taloudellista, poliittista ja sosiaalista valtaa, kauneusihanteet muuttuivat suosimaan yhä laihempia – ja vähemmän miehiä uhkaavia – naisruumiita.

Monet naiset tuntevat itsensä lihaviksi, vaikka eivät sitä olisikaan lääketieteellisten mittareiden mukaan (esim. Ogden 1992, 19). Tutkimusten mukaan naiset yliarvioivat kokonsa ja pitävät itseään ylipainoisina silloinkin kun eivät sitä lääketieteellisesti määriteltynä ole[4], kun taas miesten arviot koostansa vastaavat heidän todellista painoaan (ks. tutkimuksista esim. Ogden 1992, 21–22; Bordo 1993b 54–57; Abraham & Llewellyn-Jones 1994, 12–16; Rissanen 1997,10; Puuronen 2004,102). Useimmat naiset haluaisivat olla laihempia kuin mitä he ovat (esim. Hesse-Biber 1997, 61; Grogan 1999, 57).

[4] Esimerkiksi YTHS:n vuonna 2000 tekemässä opiskelijaterveystutkimuksessa kyselyyn vastanneista naisista 40 % arvioi itsensä ylipainoisiksi, vaikka BMI:n mukaan heistä vain 13 % määriteltiin ylipainoisiksi (ks. Puuronen 2004, 102).

Hieman kärjistäen voisi sanoa, että pelko lihavuudesta ja unelmavartalon tavoittelu on monille naisille koko elämän pituinen projekti. Naiset kokevat tyytymättömyyttä ruumiiseensa ja tarvetta laihtua jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Esimerkiksi Tarja Tolosen väitöskirjaansa haastattelemat yläasteikäiset helsinkiläistytöt arvioivat itseään todellisen tai potentiaalisen lihavuuden kautta. Lihavuus oli näille tytöille yksi ikuisista keskustelun ja häpeän aiheista ja laihuuden vaatimus oli heille luonnollista ja itsestään selvää. (Tolonen 2001, 81–84.) Länsimaalaisten nuorten tyttöjen laihduttaminen on jo niin yleistä, että sitä voidaan pitää normatiivisena käyttäytymisenä. Eri tutkimuksissa on käynyt ilmi, että jopa noin 50 % teini-ikäisistä tytöistä on laihduttanut kuluneen vuoden aikana. Nuorten tyttöjen laihduttaminen on noin kolme kertaa yleisempää kuin samanikäisten poikien laihduttaminen. (Lau & Alsaker 2001, 25.) Vaikka myös nuoret pojat kokevat ulkonäköpaineita, unelmapainon tavoittelu näyttäisi olevan pääasiassa tyttöjen huolenaiheena (esim. Välimaa 2001, 95–102).

Laihduttaminen ja puhe laihduttamisesta (ks. Nichter 2000, Tolonen 2001) ovat osa monen naisen elämää. On jopa esitetty, että laihduttaminen on niin kiinteä osa naisten elämää, että osa naiseksi sosiaalistumista tapahtuu kasvamalla hyväksi laihduttajaksi (ks. Hänninen & Sarlio-Lähteenkorva 2005, 30). Tai, kuten Naomi Wolf (1992, 200) asian ilmaisee: ”Dieting is the essence of contemporary femininity”. Laihduttamista voi pitää siis jopa normatiivisena käyttäytymisenä naisille, jolloin laihduttamisdiskurssista kieltäytymistä ei pidetä hyväksyttävänä käyttäytymisenä. Yhtenä esimerkkinä tästä voidaan pitää Mimi Nichterin (2000) käyttämää käsitettä lihavuuspuhe (fat talk), jota hän käyttää kuvaamaan tyttöjen keskinäistä puhetta lihavuudesta. Lihavuuspuhe on ritualisoitunutta vuoropuhelua, jossa tyttö esittää väitteitä omasta lihavuudestaan, jotka muut tytöt sitten kieltävät. Nichterin mukaan tämä puhe luo läheisyyttä ja samankaltaisuuden tunnetta tyttöjen kesken sekä rakentaa ryhmän sisäistä solidaarisuutta samalla kun tytöt saavat vertaisryhmältään positiivista palautetta. Nichterin tutkimat tytöt valittivat olevansa lihavia, vaikka eivät olisi niin tosiasiassa kokeneet, sillä lihavuuspuhe nähtiin osana tyttöryhmään kuulumista - lihavuuspuheesta kieltäytymistä pidettiin ylpeyden ja ylimielisyyden merkkinä. (Nichter 2000, 55–67.)

Laihduttaminen ja tyytymättömyys omaa ruumista kohtaan ei liity naisilla vain nuoruuteen ja aikuisuuteen. Vielä vanhuksina monet naiset haluavat laihtua ihanteelliseen painoonsa ja laihduttavat aktiivisesti. Toisin kuin ikääntyneet miehet,

monet ikääntyneet naiset ovat tyytymättömiä ruumiisiinsa ja painoonsa. Lihavuuden pelko ei hellitä monilla naisilla edes vanhuudessa. Eräässä tutkimuksessa kävi ilmi, että lihominen oli ikääntyneiden naisten toiseksi suurin pelko heti muistin menettämisen jälkeen. (Fey-Yensan, McCormick & English 2002, 68–70.)

Laihduttaminen voi tuoda mukanaan positiivisia seurauksia yksittäisille naisille ja parantaa heidän elämänlaatuaan. Laihduttamista vahvasti edistämään pyrkivä kulttuuri aiheuttaa kuitenkin myös ongelmia. Kulttuuri, jossa naisten laihduttaminen ja hoikkuuden tavoittelu ovat tulleet normatiivisiksi (esim. Bordo 1993b), aiheuttaa naisille yleistä tyytymättömyyttä omaan ruumiiseen ja itsetunto-ongelmia.

4.3 Miehet ja ylipaino

Miehinen ideaaliruumis on melko lihaksikas. Lihaksikkaaseen ruumiiseen liitetään valta, voima ja aggressiivisuus, joita on perinteisesti pidetty maskuliinisina piirteinä. Toisin kuin naiset, jotka tahtoisivat olla pääsääntöisesti laihempia, ruumiiseensa tyytymättömät miehet toivoisivat olevansa joko laihempia tai isokokoisempia. Vaikka miesten tyytymättömyys omaan ruumiiseen onkin melko yleistä, ovat miehet huomattavasti tyytyväisempiä omiin ruumiisiinsa kuin naiset. (Grogan 1999, 79.)

Sukupuolierot tyytyväisyydessä omaan ruumiiseen ovat nähtävissä jo nuorissa. Suomalaisista 15-vuotiaista ylipainoisista pojista 40 % pitää itseään sopivan kokoisena, kun taas saman ikäisistä *normaali*painoisista tytöistä melkein puolet pitää itseään ylipainoisina. Pojat myös kokevat olevansa liian laihoja useammin kuin tytöt. (Sarlio-Lähteenkorva 2003, 220.) Pojat myös laihduttavat vähemmän kuin tytöt. Ylipainoiset pojat eivät myöskään usko kuten tytöt, että hoikistumisesta seuraisi positiivisia seurauksia ja onnellisuutta vaan päinvastoin, he uskovat että hoikistumisen seuraukset ovat kielteisiä. (Lau & Alsaker 2001, 25.) Miesten suurempi tyytyväisyys ruumiisiinsa jatkuu myös vanhuudessa. Iäkkäät miehet ovat tyytyväisempiä ruumiisiinsa niin esteettisellä kuin toiminnallisellakin tasolla kuin samanikäiset naiset (Fey-Yensan ym.

2002, 69). Miesten kokemukset omasta ruumiistaan ovat siis positiivisemmat läpi elämänkaaren kuin naisten kokemukset omista ruumiistaan.

Miehet laihduttavat harvemmin kuin naiset. Koska miehinen ideaaliruumis on ennemmin lihaksikas kuin hoikka, miehet harrastavat liikuntaa ja kuntoilevat ennemmin kuin laihduttavat saavuttaakseen haluamansa ruumiin muodon (Grogan 1999, 79). Laihduttamisen vähäisempään suosioon miesten keskuudessa vaikuttaa myös se, että laihduttaminen on nähty perinteisesti naisellisena toimintana (esim. Grogan 1999, 68; Gough 2007, 335). Kulttuurissamme miehillä on vähemmän paineita laihduttamiseen ja se on heille sosiaalisesti vähemmän palkitsevaa kuin naisille, mutta tämä ei tarkoita kuitenkaan sitä, että miesten laihduttaminen olisi marginaalinen ilmiö. Teini-ikäisistä pojista noin joka viides on laihduttanut kuluneen vuoden aikana, kun saman ikäisistä tytöistä on samalla ajanjaksolla laihduttanut noin joka toinen (Lau & Alsaker 2001, 25). Joka kolmas suomalainen mies on laihduttanut vähintään kerran elämässään ja esimerkiksi vuonna 2000 15 % miehistä oli laihduttanut kuluneen vuoden aikana (Sarlio-Lähteenkorva 2003, 220). Esimerkiksi Kirsten Bell ja Darlene McNaughton (2007) ovatkin esittäneet kritiikkiä, että feministisessä tutkimuksessa on systemaattisesti jätetty huomiotta tai vähätelty miesten kokemaa tyytymättömyyttä omiin ruumiisiinsa ja miesten ruumistyytymättömyys ja kokemukset laihduttamista on nähty epärelevantteina tai niitä on pidetty merkityksettöminä verrattuna naisten kokemuksiin. Bellin ja McNaughtonin mukaan feministisen tutkimuksen taipumus sivuuttaa miesten kokemukset sekä se, että miehille ei ole yhtä luontevaa puhua laihduttamisesta, koska se koetaan feminiinisenä käyttäytymisenä, on johtanut siihen, että miesten huoli omasta ruumiistaan ja kokemukset laihduttamisesta ovat jääneet tutkimuksessa syrjään.

4.4 Lihavuus stigmana

Lihavuutta on pidetty jopa yhtenä aikamme stigmatisoiduimmista ruumiin ominaisuuksista (esim. Ogden 1992, 6; Sobal 1999). Stigma on alun perin Erving Goffmanin (1963) käyttämä käsite ja sillä tarkoitetaan ominaisuutta, joka heikentää henkilön sosiaalista statusta sekä vaikuttaa negatiivisesti henkilön sosiaaliseen identiteettiin ja käsitykseen itsestään. Stigmatisoidut ominaisuudet voidaan jakaa

näkyviin ja näkymättömiin. Lihavuus stigmatisoi henkilön hänen normista poikkeavan ulkonäkönsä vuoksi, mutta myös hänen oletettujen näkymättömien ominaisuuksiensa kautta. (Harjunen 2004b, 244–246.) Lihavaa ruumista pidetään merkkinä moraalisesta rappiosta, tahdonvoiman puutteesta, epäonnistumisesta elämänhallinnassa, sairaudesta, passiivisuudesta, laiskuudesta, tyhmyydestä, likaisuudesta, kontrollittomuudesta, poikkeavuudesta ja rumuudesta (Bordo 1993b, 193; Lupton 1996, 137; Harjunen 2003, 73; Harjunen 2004b, 244–246).

Goffmanin (1963) mukaan stigmaa vahvistaa se, että sen katsotaan johtuvan yksilön omasta käytöksestä tai elintavoista – lihavuuden katsotaan yleisesti olevan seurausta ihmisen laiskuudesta tai ylensyömisestä (esim. DeJong 1980, 77). Esimerkiksi William DeJongin (1980) tutkimuksessa kävi ilmi, että ylipainoisia henkilöitä, joilla on esittää syy – esimerkiksi sairaus – ylipainoisuudelleen tai jotka ovat onnistuneet pudottamaan huomattavasti painoaan, arvioidaan positiivisemmin kuin ylipainoisia henkilöitä joilla ei ole osoittaa syytä painolleen tai, jotka eivät ole onnistuneet pudottamaan painoaan.

4.4.1 Lihavuusstigman vaikutuksista ja sukupuolittuneisuudesta

Lihavuusstigma vaikuttaa monin tavoin siihen, miten stigmatisoitua henkilöä kohdellaan. Lihavuusstigman vuoksi ylipainoiset joutuvat kohtaamaan niin syrjintää, torjuntaa kuin marginalisointiakin. Ylipainoiset henkilöt joutuvat kokemaan niin väheksymistä, sosiaalista ulossulkemista, epäkunnioittavaa käytöstä, nimittelyä, solvaamista kuin erilaista häirintää ja kiusaamistakin. Esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaiset saattavat suhtautua ylipainoisiin ennakkoluuloisesti tai syrjivästi. (Harjunen 2004b, 245–246.) On todettu, että lääkärit arvioivat useammin naisia kuin miehiä lihaviksi, jopa sellaisia naisia, joiden BMI ei ole yli 30 (lääketieteellisesti määritelty lihavuus). Naisille myös luennoidaan miehiä useammin laihduttamisen tärkeydestä, vaikka he olisivat hakeutuneet hoitoon syistä, joilla ei ole yhteyttä ylipainoon, kuten iho-oireiden, nenäverenvuodon tai murtumien vuoksi. Hoitohenkilökunnan on todettu myös vitsailevan tai esittävän loukkaavia kommentteja enemmän naisten kuin miesten painosta. (Bell & McNaughton 2007, 109.)

Yhdysvaltalaisten tutkimusten mukaan työnantajat ja jopa vuokranantajat syrjivät ylipainoisia (Sobal 1999, 192; Pagliasotti 2003, 14–15). Useissa yhdysvaltalaisissa tutkimuksissa on vertailtu lihavuusstigmaa muihin stigmoihin ja saatu melko mielenkiintoisia tuloksia. Eräässä tutkimuksessa aikuiset ja lapset pitivät lihavuutta suurempana stigmana kuin sokeutta, liikuntavammaisuutta, amputaatiota tai kasvoissa esiintyviä epämuodostumia (Sobal 1999, 192–193). Toisessa tutkimuksessa kävi ilmi, että opiskelijat menisivät naimisiin mieluummin kavaltajan, kokaiinin käyttäjän, myymälävarkaan tai sokean kuin lihavan ihmisen kanssa (Sobal 1999, 192; Pagliasotti 2003, 14–15). Lihavuus on ainakin yhdysvalloissa yhtä suuri stigma kuin AIDS, huumeriippuvuus, rikollinen käyttäytyminen tai homoseksuaalisuus. Vaikka erilaisten rodullisten, uskonnollisten ja seksuaalisten ryhmien stigmatisointi on vähentynyt, lihavuuteen kohdistuvat ennakkoluulot ovat suvaittuja ja jopa sosiaalisesti hyväksyttyjä (Sobal 1999, 193.)

Sen lisäksi, että lihavuus on länsimaisessa kulttuurissa hyvin stigmatisoitu ominaisuus, stigman vaikutukset ovat sukupuolittuneita. Ylipaino on naisille suurempi sosiaalinen stigma kuin miehille ja sen vaikutukset ulottuvat naisten koko sosiaaliseen elämään (Harjunen 2003, 73). Esimerkiksi työelämässä ylipainoiset naiset joutuvat syrjinnän kohteeksi (esim. Averett & Korenman 1996; Haskins & Ransford 1999; Rothblum 1994, 56; Sobal 1999, 191–192), mihin vaikuttanee ainakin osaltaan se, että ulkonäön merkitys työelämässä on kasvanut (Kauppinen 2004). Yhdysvaltalaisissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että jopa vain 5-10 kilon ylipaino on aiheuttanut syrjintää rekrytointitilanteissa sekä ylenemismahdollisuuksissa. Ylipainoiset naiset ansaitsevat vuodessa vähemmän ja ovat todennäköisemmin köyhiä kuin normaalipainoiset naiset. (Ks. esim. Averett & Korenman 1996; Fraser 1998, 46–47; Haskins & Ransford 1999; Sobal 1999, 191–192; Sarlio-Lähteenkorva 2003, 219; Harjunen 2004b, 254; Kauppinen 2004, 24.)

Naisten kohdalla koulutustason ja painon välillä on yhteys. Mitä korkeammin koulutettu nainen on, sitä todennäköisemmin hän on normaalipainoinen. Miesten kohdalla samankaltaista yhteyttä ei ole. Lihavat korkeasti koulutetut naiset ansaitsevat keskimäärin 30 % vähemmän kuin hoikat naiset. Syyksi tälle on esitetty mm. sitä, että ylemmissä sosiaaliryhmissä suhtaudutaan ylipainoisuuteen negatiivisemmin kuin

alemmissa sosiaaliryhmissä, koska se on ylemmissä sosiaaliryhmissä harvinaisempaa. Tutkimuksissa on myös saatu viitteitä siitä, että ylemmissä sosiaaliryhmissä on suuremmat paineet hoikkuuteen ja painonhallintaan. (Roos, Prättälä & Koski 2001, 51; Sarlio-Lähteenkorva 2004, 30–31.)

Monet naiset kokevat, että heidän ylipainollaan on merkitystä intiimin suhteen ja seurustelun aloittamiselle sekä perheen perustamiselle (Sobal 1999; 191–192; Harjunen 2004b, 250). Useat ylipainoiset naiset tuntevat, että heitä ei nähdä seksuaalisina olentoina vaan heidän tulisi olla normaalipainoisia, jotta he voisivat toteuttaa naiseuttaan ja seksuaalisuuttaan sekä ansaita parisuhteen, rakkautta ja hyväksyntää (Harjunen 2006, 190–196). Ylipainoiset naiset avioituvat epätodennäköisemmin kuin normaalipainoiset naiset (ks. esim. Fraser 1998, 46–47; Kauppinen 2004, 24).

Ylipainoisiin miehiin kohdistuu vähemmän sosiaalisia paineita laihduttaa kuin naisiin eikä heidän lihavuuteensa liity samankaltaisia sosiaalisia ja taloudellisia ongelmia kuin naisilla. Yllättävää kyllä, tilanne on miehillä päinvastainen kuin naisilla: pienituloisuutta, pitkäaikaistyöttömyyttä, yksinäisyyttä, ylivelkaantuneisuutta ja toimeentulotukeen turvautumista on eniten laihoilla miehillä. Nuoruusiässä muita hoikemmat miehet päätyivät todennäköisemmin yksineläjiksi aikuisina. (Averett & Korenman 1996, 318; Sarlio-Lähteenkorva 2003, 219–220.) Vaikka lihavuus siis on kulttuurissamme stigmatisoitu ominaisuus, sen vaikutukset ovat erilaisia naisille ja miehille. Yksi syy sille, että lihavuusstigma on ongelmallisempi naisille kuin miehille on se, että naisia arvioidaan enemmän heidän ulkonäkönsä ja painonsa kautta kuin miehiä (esim. Sobal 1999, 190).

4.4.2 Stigmatisoinnin ongelmallisuudesta

Lihavuuden stigmatisoinnin voi nähdä olevan ongelmallista monestakin syystä. Kulttuurillemme ominainen lihavuuden pelko aiheuttaa monille – erityisesti naisille – tyytymättömyyttä omaan ruumiiseensa sekä syömishäiriöitä. Toisaalta, vaikka lihavuus on äärimmäisen stigmatisoitua, länsimaalaisten ihmisten paino jatkaa nousuaan ja ne, jotka laihduttavat, ovat useimmiten henkilöitä, joille laihduttamisesta ei koidu

varsinaista terveydellistä hyötyä. Esimerkiksi suomalaiset naiset laihduttavat enemmän kuin suomalaiset miehet (Sarlio-Lähteenkorva 2003), vaikka miehet ovat naisia ylipainoisempia (Suomen tilastollinen vuosikirja 2005, 482). Eniten laihduttavat lisäksi ne naiset, jotka eivät ole ylipainoisia. Naiset laihduttavatkin etupäässä parantaakseen omaa ulkonäköään. (Sarlio-Lähteenkorva 2003, 220–221.)

Ylipainoisuuden stigmatisointi on ongelmallista myös siksi, että normaalipainoisen ruumiin saavuttaminen on hyvin vaikeaa ja lisäksi on kyseenalaista, onko normaalipainoisen ruumiin tavoittelu tarpeellista. Kulttuurissamme elää vahvasti uskomukset, että ensinnäkin ylipainoisuus ja lihavuus ovat epäterveellisiä ja lyhentävät elinikää sekä toiseksi, että painon pudottaminen parantaa terveyttä ja lisää elinikää. Kuitenkin on olemassa lukuisasti todistusaineistoa, joka viittaa siihen, että nämä uskomukset eivät ole paikkaansa pitäviä. Useat tutkimustulokset viittaavat siihen, että lihavuuden terveysriskejä ja laihduttamisesta syntyviä terveyshyötyjä on vahvasti liioiteltu. (Esim. Gaesser 2003, 8–9.)

Muun muassa J. Eric Oliver on kritisoinut tutkimuksia joissa ylipainoisuuden on todettu aiheuttavan suurempaa kuolleisuutta sekä suurempaa riskiä sairastua eri sairauksiin. Hänen mukaansa monissa tutkimuksissa ei ole otettu huomioon muun muassa sitä, että joku muu tekijä – esimerkiksi geenit, pääsy terveydenhuollon palveluihin, ruokavalio tai liikunnan määrä – olisi ylipainon sijasta selittävä tekijä sairastumiselle. (Oliver 2005, 23–24.) Myös painon ja kuolleisuuden suhde on monimutkaisempi kuin usein annetaan ymmärtää. Esimerkiksi ylipainoiset vanhukset elävät pidempään kuin normaalipainoiset. Ylipainon on todettu lisäävän kuolleisuutta vasta kun BMI on yli 35 (vaikea lihavuus). Painoindeksin ja kuolleisuuden välinen suhde muistuttaa U-käyrää eli alipainoisten ja hyvin lihavien kuolleisuus on suurin. (Emt., 4, 21.)

Laihduttaminen, jota tarjotaan ratkaisuksi ylipainoisuuden hoitoon, johtaa harvoin pysyviin tuloksiin (Grogan 1999, 21, ks. myös Sarlio-Lähteenkorva 2003, 221) ja laihduttaminen voi olla jopa terveydelle vahingollista (esim. Bacon 2003; Gaesser 2003; ks. myös Kuusinen 1993, 157–159; Fraser 1998, 140; Grogan 1999, 23; Sarlio-Lähteenkorva 2003, 221). Vaikka merkittävästi ylipainoisilla laihduttaminen voi vähentää riskiä sairastua eri sairauksiin, lievän ylipainon terveyshaitat ovat edelleen kiistanalaisia (ks. Harjunen 2004a, 415, Oliver 2005). Laihduttaminen myös altistaa

syömishäiriöille ja johtaa yhä suurempaan painonnousuun (Kuusinen 1993, 158–159; Gaesser 2003, 10). Linda Baconin (2003, 25) mukaan näkemys laihduttamisen hyödyllisyydestä on iskostunut niin syvälle kulttuuriseen identiteettiimme, että edes omakohtaiset kokemukset laihduttamisen vaikeudesta tai tieteelliset näkemykset, joissa kyseenalaistetaan laihduttamisen tehokkuus ja hyödyllisyys, eivät juuri saa ihmisiä kyseenalaistamaan laihduttamisen tarpeellisuutta.

Miksi siis ylipainoisuuden stigmatisointi sekä laihuuden ja laihduttamisen ihannointi ovat nousseet niin merkityksellisiksi länsimaisessa kulttuurissa? Monet instanssit hyötyvät taistelusta lihavuutta vastaan. Laihdutusteollisuuden voi nähdä olevan yksi suuri hyötyjä. Laihdutusteollisuudessa vuosittain liikkuvat summat ovat valtavia. Arviot esimerkiksi suomalaisten laihdutustuotemarkkinoiden koosta vaihtelevat 20 miljoonasta 200 miljoonaan euroon (Eerola 2003). Esimerkiksi Sarah Grogan on korostanut, että laihdutusteollisuus on yksi voimakkaimmista laihuutta edistävistä sosiaalisista voimista länsimaissa. Laihdutusteollisuus luo ongelman, jonka se tämän jälkeen lupaa ratkaista. (Grogan 1999, 20–21.) Yksistään laihdutusteollisuuden ei voi kuitenkaan nähdä saaneen aikaan ihmisten tarvetta saavuttaa ihanteellinen ja ihannepainoinen ruumis. Tämä ei olisi mitenkään mahdollista, ellei ylipainoisuuteen, normaalipainoisuuteen ja laihduttamiseen liittyisi vahvoja symbolisia merkityksiä ja kulttuurisia arvoja.

4.4.3 Stigma – historiasta ja nykypäivästä

Ylipainoisuuden stigmatisointi on ominaista nykyiselle länsimaiselle kulttuurille. Ylipainoisuuden stigmatisointia ja hoikkuuden ihannointia voidaan kuitenkin pitää eräänlaisena paikallisena ja ajallisena poikkeuksena. Historiallisesti tarkasteltuna ylipainoisen ruumiin stigmatisoinnin voi katsoa olevan varsin nuori ilmiö. Ylipainoista ruumista ei ole aina pidetty epäesteettisenä vaan se on ennemminkin symboloinut arvostettuja arvoja kuten varakkuutta (esim. Pagliasotti 2003, 6). Ylipainoiseen naisruumiisen on historiallisesti liitetty monia positiivisia ominaisuuksia kuten seksuaalisuus ja hedelmällisyys (esim. Harjunen 2006, 183). Ylipainoisen ruumiin

stigmatisointi on myös maailmanlaajuisesti tarkasteltuna pikemminkin poikkeuksellista kuin yleistä. Eri kulttuureita verrattaessa on käynyt ilmi, että 85 % kulttuureista, mm. Afrikassa ja Tyynen valtameren alueilla, arvostetaan pulleaa tai täyteläistä naisvartaloa (ks. Sobal 1999, 189).

Lihavan ruumiin stigmatisointiin on vaikuttanut länsimaissa erilaiset sosiaaliset, kulttuuriset ja teknologiset muutokset. Yhdysvalloissa taistelu lihavuutta vastaan alkoi 1900-luvun alussa. Syinä tähän olivat niin hoikkuutta ihannoiva muoti, lääkäreiden kohonnut kiinnostus lihavuuteen kuin amerikkalaisten muuttuneet elämäntavat. Muutokset työelämässä – esimerkiksi fyysisesti kevyiden töiden lisääntyminen – ja teknologiassa – esimerkiksi kotitöitä helpottavat laitteet ja autojen yleistyminen – merkitsivät sitä, että monien energian kulutus väheni. Elintason noustessa ylipainoisten määrä kasvoi. (Stearns 1997, 48–53.)

Suomessa tilanne on ollut jossain määrin erilainen kuin Yhdysvalloissa, sillä 1900-luvun alun Suomessa ongelmana oli vielä ruuan niukkuus. Vasta 1950-luvulla siirryttiin tilanteeseen, jossa ruokaa oli yllin kyllin. (Puuronen 2004, 69–71.) Anne Puuronen (2004) onkin kuvannut, että vasta 1970-luvulla syntyneille naisille on muodostunut sukupolvelle yhteinen ajattelutapa, jonka mukaan painoa tulee jatkuvasti tarkkailla. Vielä sota-ajan sukupolvella on yhteiset kokemukset elintarvikepulasta. (Emt., 102–104.) Laihuuden ihannoinnin voikin ajatella olevan mahdollista vain yhteiskunnassa, jossa laihuus on valinta, ei pakko.

Yhteiskunnalliset muutokset ovat muuttaneet ylipainoisuuden kulttuurisia merkityksiä. Ylipainoiseen ruumiiseen liitettyjen positiivisten ominaisuuksien voi nähdä kadonneen lähes täysin (Harjunen 2006, 184) ja voidaan sanoa, että ruumiin koosta on tullut moraalinen kysymys (Pagliasotti 2003, 13–14). Paul Rozin on käyttänyt termiä moralisointi (moralization) kuvaamaan sitä, miten aikaisemmin moraalisesti neutraalit asiat tai toiminnat muuttuvat moraaliseksi, kuten ylipainoisuudelle on tapahtunut 1900-luvulla (ref. emt., 13). Ihmisen ruumiin koon ajatellaan kertovan jotain myös ihmisen henkisistä ja moraalisista ominaisuuksista. Ylipainoista ruumista pidetään epäterveenä, poikkeavana, kontrolloimattomana ja moraalisesti epäonnistuneena. Hoikasta ja kauniista ruumiista on puolestaan tullut symboli terveelle, normaalille ruumiille, joka

representoi arvostettuja arvoja kuten itsekontrollia ja kieltäytymistä. (Esim. Bordo 1993b, 193; Lupton 1996, 137; Harjunen 2003, 73.)

Ylipainoisen ruumiin pitäminen synonyymina sairaalle ruumiille, voi tuottaa ylipainoiselle haasteita kulttuurissamme, jolle ominaisen terveyden ”palvonnan” voi nähdä saaneen jopa uskontoon verrattavia piirteitä (Tuomainen ym. 1999, 67–70; Puuronen 2004, 75). Puurosen (2004, 87–88) mukaan yksilön suhteessa omaan ruumiiseen on nähtävissä viittaussuhde luterilaiseen eetokseen – moraalista kuuliaisuutta osoitetaan kieltäytymisellä nautinnoista sekä oman ruumiin kontrolloimisella. Mallikansalaisuuden mitta ei ole enää kirkossakäynti, vaan terveys ja siihen liittyvät instituutiot ovat korvanneet kristilliset instituutiot (Puuronen 2004, 74). Terveyden vaalimisesta on tullut velvoittava, moraalinen normi ja yhteiskuntakelpoisuuden mittari (emt., 105.) ja ylipainoisen henkilön voidaan nähdä epäonnistuneen tässä tehtävässään. Myös Robert Crawford (1980) on korostanut terveyden merkityksen kasvua länsimaissa. Hän on käyttänyt termiä terveysaate (healhism) kuvaamaan illuusiota siitä, että yksilöiden on mahdollista kontrolloida omaa terveyttään ja terveyttä edistämällä voidaan tyydyttää mitä erilaisimpia tarpeita. Koska terveysaate projisoi kaiken yksilötason ratkaisuihin, se samalla tyrehdyttää yhteisötasoisen kritiikin. (Ref. Tuomainen ym. 1999, 69.)

4.5 Kamppailua kieltäytymisen ja mielihyvän tavoittelun välillä

Vaikka lihavuus on vahvasti stigmatisoitua ja ihmiset – etenkin naiset – kohtaavat paineita laihduttaa, se ei välttämättä ole helppoa suomalaisessa 2000-luvun yhteiskunnassa, jossa kauppojen hyllyt pursuavat ruokaa ja erilaisia herkkuja, joihin vain harvoilla ei ole varaa. On vaikea välttyä mainosten tulvalta, jossa mainostetaan erilaisia herkkuja suklaasta hampurilaisiin ja monelle on vaikeaa kieltäytyä mainostetuista hyvistä, mutta kaloripitoisista herkuista.

Ihmisten suhde ruokaan onkin monimutkaistunut nykyisissä länsimaisissa yhteiskunnissa. Bordo on kuvannut sitä, miten länsimainen kulutusyhteiskunta on

vaikuttanut niin anoreksian kuin ylipainon lisääntymiseen. Sekä ylipaino että anoreksia voidaan nähdä vastauksena kulttuurin ristiriitaisiin paineisiin toisaalta kontrolloida ja vähentää omaa syömistä ja toisaalta kuluttaa ja syödä lähes rajattomasti. Näitä kahta ääripäätä yleisemmäksi – ja myös hyväksytymmäksi – on kuitenkin muodostunut bulimia, joka yhdistää sekä kontrollin, että lähes rajattoman syömisen. Bordon mukaan bulimia kuvaakin hyvin yhteiskunnan kaksijakoista suhdetta syömiseen. (Bordo 1993b, 201–203.)

Syömiseen liittyvä kaksijakoisuus ei kuitenkaan ole vain nykyaikaan liittyvä ilmiö. Deborah Lupton (1996) on kuvannut sitä, miten syömiseen liittyy vahvasti asketismi-mielihyvä –dualismi, jonka juuret ovat löydettävissä jo kristinuskon varhaisilta ajoilta. Syömiseen kietoutui jo tällöin vahvasti myös muita arvoja. Kristinuskon varhaisina aikoina syöminen - etenkin mässäily - synti ja seksuaalisuus nähtiin toisiinsa liittyneinä, kun kristillisessä etiikassa taas korostettiin uskonnollisuutta, henkisyyttä, asketismia ja erilaisia dieettejä ja paastoja. Kristillisessä ajatusmaailmassa syöminen ja seksuaalinen nautinto yhdistettiin toisiinsa. Seksuaalinen viettelys ja mässäily yhdistyivät toisiinsa – ne nähtiin itsekontrollin puutteena ja kumpikin olivat ”lihan syntejä”. (Lupton 1996, 131–133.)

Länsimaisessa kulttuurissa syömiseen ja ruokaan liittyvistä diskursseista itsekontrolli on hallitsevin. Ruoka on kuitenkin useimmille myös mielihyvän ja nautinnon lähde. Syömiseen liittyykin vahvasti jatkuva tasapainoilu asketismin ja mielihyvän välillä. Toisaalta on moraalisesti hyvä asia kontrolloida rationaalisesti omaa ruokavaliota terveen ja hoikan ruumiin nimissä. Toisaalta tarve antaa periksi mieliteoille tukee mielihyvää tuottavaa syömistä. (Bordo 1993b, 199; Lupton 1996, 151.)

Syömiseen liittyvä asketismi-mielihyvä –dualismi heijastaa länsimaisen kulutuskulttuurin kaksijakoisuutta. Yksilön tulisi sekä kuluttaa, tuhlata ja vähentää kontrolliaan että säästää, tuottaa, säilyttää itsekuri ja kieltää nautinto, jotta voisi kuluttaa. Yhä uudelleen kannustetaan itsen päästämistä ”vapaalle” ja itsen hemmottelemista hyödykkeitä – kuten ruokaa – ostamalla. Yksilön on jatkuvasti taiteiltava kuluttamisen nautinnon ja kieltäytymisen välillä. Näillä eri diskursseilla on myös ajalliset ja paikalliset ulottuvuutensa. Työpaikkaa, työaikaa ja arkea leimaavat tuotanto ja askeettinen itsekuri. Illat, viikonloput, lomat, juhlat, baarit ja ravintolat taas

ovat aikoja ja paikkoja, jolloin ihminen voi antaa vallan hedonistiselle itsensä hemmottelulle. (Lupton 1996, 151–153.)

Syömisen kaksijakoinen luonne tekee sekä naisten että miesten syömisestä ainakin potentiaalisesti ongelmallisen. Syömiseen sisältyy kuitenkin myös vahvasti sukupuolittuneita aspekteja niin ideologisella kuin käytännön tasollakin. Naisilla on päävastuu perheen ruokkimisesta niin ideologisella tasolla (Bordo 1993b, 117–118) kuin arkipäivässäkin (Prättälä 2003, 214). Naisilta odotetaan, että he ruokkivat muita – eivät itseään – sekä fyysisesti että emotionaalisesti. Ruoka yhdistetään äidilliseen ja vaimolliseen rakkauteen ja naisten odotetaan saavan oman tyydytyksensä siitä, että he ruokkivat muita. (Bordo 1993b, 122–123.) Naisten ongelmallisempi suhde ruokaan ja syömiseen näkyykin muun muassa siinä, että naiset kärsivät enemmän syömishäiriöistä kuin miehet (esim. Polso 1996, 3).

Syömisen lisäksi myös ruokaa itsessään voidaan pitää osin sukupuolittuneena. Se, mitä ihmisillä on tapana syödä, kytkeytyy sosiaalisiin normeihin ja kulttuurisiin uskomuksiin. Ruokaa itsessään pidetään feminiinisenä, koska ruuan ostoa, valmistusta ja esillepanoa pidetään naisten tehtävänä. Lihaa ja alkoholia pidetään miehisinä, kun kasviksia, hedelmiä ja makeita ruokia pidetään puolestaan naisellisina. (Roos, Prättälä & Koski 2001, 47.) Miehiseen syömiseen yhdistetään myös isot annokset. Brendan Gough on todennut tutkiessaan brittiläisiä sanomalehtiartikkeleita, että niissä laihduttamista representoidaan epämaskuliinisena toimintana, kun miesten epäterveellisiä ruokailutottumuksia jopa ylistetään (Gough 2007, 327, 335). Ruokaan liittyy sukupuolen lisäksi myös luokka-aspekti. Keskiluokkaisuuteen ja ylempiin sosiaalisiin luokkiin kuulumiseen liittyy kiinnostus omasta kunnosta huolehtimiseen, terveyden vaalimiseen ja terveelliseen ruokavalioon (esim. Roos ym. 2001, 48). Roos, Prättälä ja Koski (2001, 53) ovat tutkineet suomalaisia miespuolisia puuseppiä ja insinöörejä ja todenneet näiden ryhmien välillä eroja. Puusepät korostivat kertomuksissaan lihan merkitystä ruokavaliossa sekä suuria annoskokoja, kun insinöörit puolestaan korostivat kasvisten ja kuntoilun merkitystä sekä ilmaisivat huolta omasta terveydestään.

5. PAINONVARTIJAT-LEHTI

5.1 Lehden sisällöstä

Painonvartijat on perustettu vuonna 1962 Yhdysvalloissa ja se on toiminut Suomessa vuodesta 1975 (ks. esim. Pajala 2007, 85). Painonvartijat tunnetaan ehkä parhaiten laihdutusryhmistään, joita kokoontuu Suomessa useilla paikkakunnilla. Laihdutusryhmien lisäksi Painonvartijat tarjoavat mm. erilaisia kirjekursseja, kirjoja ja laitteita.

Aineistonani on painonhallintaan keskittyvä Painonvartijat-lehti. Lehden levikki vuonna 2006 oli 35 498 ja lukijoita sillä oli 146 000. Lehden kohderyhmänä olivat 30–49-vuotiaat naiset. (Mediaviikko 8.3.2006, Internet-lähde.) Painonvartijat-lehti ilmestyi vuodesta 2003 vuoden 2006 loppuun asti Yhtyneiden Kuvalehtien julkaisemana. Kun lehden sopimus Yhtyneiden Kuvalehtien kanssa päättyi, Yhtyneet Kuvalehdet alkoivat julkaista KG-lehteä, johon siirtyi myös silloisen Painonvartijat-lehden toimittajakunta. (Painonvartijat 2.11.2006, Internet-lähde.) KG-lehti on monin tavoin hyvin samankaltainen sisällöltään kuin 2003–2006 ilmestynyt Painonvartijat-lehti. Vuodesta 2007 ilmestynyt Painonvartijat-lehti on Painonvartijat Suomi Oy:n julkaisema ja lehti on samankaltaisesta ulkoasustaan huolimatta sisällöltään erilainen kuin Yhtyneiden Kuvalehtien julkaisema Painonvartijat-lehti.

Lehteen tuo oman erityisyytensä se, että se on toisaalta naistenlehti, mutta toisaalta sen yhtenä funktiona voi nähdä olevan Painonvartijoiden tuotteiden ja palveluiden markkinoimisen lukijoille. Vaikka lehden julkaisija on esimerkiksi tiedotteissaan halunnut korostaa, ettei lehti ole Painonvartijoiden asiakaslehti, se on kuitenkin ”sitoutunut elämään Painonvartijoiden maailmankatsomuksen mukaan” (Kulmala 2004, Internet-lähde). Painonvartijoiden maailmankatsomukseen sitoutuminen näkyy lehtien sisällössä mm. siinä, että Painonvartijoiden palveluiden ja tuotteiden mainoksia on runsaasti ja esimerkiksi melkein kaikissa aineistoni kertomuksissa korostetaan sitä, että henkilön laihduttaminen on tapahtunut juuri Painonvartijoiden avulla. Muut

laihdutustuotteet ja vaihtoehtoiset laihdutusmetodit kuten esimerkiksi vähähiilihydraattiset dieetit loistavat lehdessä poissaolollaan, vaikka esimerkiksi lehtien erilaisten tietoa tarjoavien artikkeleiden aiheet muuten ovatkin hyvin monipuolisia. Esimerkiksi Outi Pajala (2005) onkin lukenut omassa Pro gradu –työssään Painonvartijat-lehden ja Painonvartijoiden Internet-sivujen kertomuksia mainosteksteinä eikä analysoi ”laihduttaneiden naisten kokemuksia sinänsä” (Pajala 2005, 21). Itse en kuitenkaan halua nähdä lehden kertomuksia vain mainoksina eikä mielestäni voi kieltää, etteivätkö kertomukset ainakin osittain heijastaisi myös laihduttajien kokemuksia, siitäkin huolimatta, että ne ovat toimitettua tekstiä ja kertomusten kontekstilla on kiistatta vaikutusta kertomusten sisältöön.

Aineistonani ovat vuosina 2003–2006 ilmestyneet 25 Painonvartijat-lehteä[5]. Aineistoni koostuu 84 artikkelista, joissa naiset ja miehet kertovat laihduttamisestaan. Aineistoon sisältyvät kaikki ne artikkelit, joissa miehet kertovat laihduttamisestaan. Osan naisten laihduttamisesta kertovista artikkeleista rajasin aineistoni ulkopuolelle, koska koin aineiston saturaatiopisteen täyttyneen – uudet tapaukset eivät enää tuoneet aineistosta esiin uusia piirteitä – ja naisten tarinoita oli myös määrällisen analyysin puolesta mielestäni riittävästi. Naisten kertomuksia on 17 lehdestä[6]. Yhdessä artikkelissa esiintyvien ihmisten määrät vaihtelevat yhdestä kahdeksaan ja joistakin henkilöistä on useampiakin artikkeleita. Artikkeleiden pituudet vaihtelevat yhdestä seitsemään sivuun, aineiston kokonaismäärän ollessa noin 280 sivua.

Valikoin aineistooni kaikki kertomukset, joissa ihmiset kertovat laihduttamisestaan, osassa kertomuksista laihduttaminen oli tapahtunut vuosia sitten, osassa laihduttaminen oli vielä kesken. Aineistoni koostuu eri artikkelisarjoista, jotka poikkeavat muodoltaan ja sisällöltään jonkin verran toisistaan. *Minä tein sen!* –artikkelisarja keskittyy yhden ihmisen laihdutustarinaan. Nämä artikkelit edustavat ehkä perinteisimpiä laihdutustarinoita, menestystarinoita, jotka ovat tuttuja niin Painonvartijoiden tuottamasta materiaalista kuin monien naistenlehtien artikkeleista. *Onnistuja* – artikkelisarjassa seurataan naisia, jotka ovat osallistuneet Painonvartijoiden Vuoden

[5] Lehteä ilmestyi vuonna 2003 neljä numeroa, vuonna 2004 kuusi numeroa, vuonna 2005 kahdeksan numeroa ja vuonna 2006 seitsemän numeroa.
[6] Naisten kertomukset olen koonnut lehdistä 1-2/03, 4/03, 1-8/05 ja 1/06. Nämä lehdet valikoituivat siitä syystä, että olen hankkinut muut aineistoni lehdet myöhemmin.

onnistuja –kilpailuun[7]. *Look-a-like* –artikkelisarjan artikkelit koostuvat vuoropuheluista, joissa Painonvartijoissa laihduttanut nainen sekä julkisuudesta tuttu nainen keskustelevat painonhallinnasta. Naiset on valittu artikkeliin heidän ulkoisen yhdennäköisyytensä perusteella[8]. Lehdissä on myös artikkelisarja, joka koostuu parisuhteessa olevan pariskunnan vuoropuhelusta, jossa he keskustelevat painonhallinnastaan ja parisuhteestaan. Yhdessä tämän artikkelisarjan artikkeleista on keskustelussa mukana myös pariskunnan poika. Tätä artikkelisarjaa ei ole lehdessä erikseen nimetty, vaan artikkelit on nimetty haastateltavien etunimien mukaan. Kutsun tätä artikkelisarjaa tässä *Parisuhdeosioksi*. Lisäksi aineistoon kuuluu *Puntarissa*–osio, jossa seurataan Painonvartijat–lehden silloisen päätoimittajan laihduttamista.

Eri artikkelisarjoissa on eroja. Yksi näistä eroista liittyy haastateltavien sukupuoleen. *Look-a-like* ja *Onnistuja* –artikkeleiden kertomuksissa esiintyy vain naisia ja *Puntarissa* –osiossa vain mies. *Parisuhdeosiossa* ovat nainen ja mies, tai nainen, mies ja poika. *Minä tein sen!* –sarjassa puolestaan päähenkilöt ovat joko naisia tai miehiä. *Puntarissa* ja *Minä tein sen*! –osioiden artikkeleissa esiintyy vain yksi ihminen, muissa useampia. *Puntarissa* ja *Onnistuja* –artikkelisarjat ovat eräänlaisia jatkokertomuksia, joissa samat ihmiset voivat esiintyä montakin kertaa eri artikkeleissa, kun muissa artikkelisarjoissa on joka artikkelissa eri henkilöt. *Minä tein sen!* ja *Onnistuja* –osioiden artikkeleissa on sekä suorina lainauksina esitettyjä sitaatteja että kertojaäänen tarinaa eteenpäin kuljettavia osia. Muut kertomukset rakentuvat kahden tai useamman henkilön vuoropuhelulle, josta puuttuu kertojaääni. *Puntarissa* –osion tekstit ovat laihduttavan toimittajan kirjoittamia, joten näissä teksteissä ei voi tavallaan tehdä erontekoa siitä, mikä on laihduttajan kertomaa ja mikä toimituksellista tekstiä.

Siitä huolimatta, että artikkelit poikkeavat muodoltaan toisistaan, aineiston kertomusten rakenne on hyvin samankaltainen. Alussa kerrotaan miten henkilön ylipaino on syntynyt, jonka jälkeen kerrotaan laihdutuspäätöksen syntymisestä. Laihdutusprosessin kuvailemisen jälkeen kuvataan mitä vaikutuksia laihduttamisesta on seurannut. Vaikka

[7] Kilpailuun osallistuneiden naisten laihduttamista seurataan vuoden ajan ja lehden lukijat saavat äänestää suosikkikilpailijaansa. Vähiten ääniä saaneet kilpailijat putoavat. Kilpailija putoaa kisasta myös, jos hän ei ole pudottanut painoaan tarpeeksi tietyllä ajanjaksolla.

[8] Artikkelien yhteydessä opastetaan: ”Ketä sinä muistutat? Kenen julkkiksen look-a-like sinä olet? Oletko laihduttanut? Mikäli vastaat myöntävästi edellä esitettyihin kysymyksiin, kerro itsestäsi meille. Liitä mukaan ”ennen ja jälkeen” valokuvasi. Ehkä juuri sinä kerrot laihdutuksestasi ja esiinnyt upeissa kuvissa kaksoisolentosi kanssa seuraavassa numerossamme.” (Esim. Painonvartijat 5/2004, 30.)

suurin osa kertomuksista seurailee hyvinkin orjallisesti edellä mainittua rakennetta, osa kertomuksista poikkeaa joiltain osin kuvatusta rakenteesta. Kaikissa kertomuksissa ei kerrota miten ylipaino on syntynyt ja osassa kertomuksista laihdutusprosessi on vielä kesken. Vaikka kertomusten rakenteessa esiintyy tietyssä määrin variaatioita, niiden yhdenmukaisuus ja tietty kaavamaisuus on huomattavaa. Kertomuksia yhdistää sekä onnistuminen että laihtumisesta seuranneet positiiviset vaikutukset. Laihduttamisessa epäonnistuneita tai henkilöitä, joiden laihduttamisesta olisi seurannut pääasiassa negatiivisia asioita, ei lehtien sivuilta löydy.

Kertomusten yhteydessä on kuva tai kuvia laihduttajasta, mutta laihdutuskertomusten genreen yleisesti kuuluvia kuvia ennen ja jälkeen laihduttamisen ei artikkeleissa ole. *Minä tein sen!* –sarjan artikkeleissa tosin viitataan jokaisessa lehdessä olevaan kilpailuun *Kuka teki sen?*, jossa on ylipainoisista henkilöistä otettuja kuvia, joista lukijan pitää *arvata* mikä kuvista esittää laihduttajaa ennen hänen laihduttamistaan.

Aineistonäytteiden kohdalla olen maininnut artikkelissa esiintyvän henkilön etunimen, määrän, jonka hän on laihduttanut, jos tämä on mainittu, sekä lehden, jossa artikkeli on ilmestynyt, jotta lukija voi halutessaan löytää mainitun aineistolainauksen. Henkilöiden sukunimet olen poistanut, jos ne ovat esiintyneet aineistolainauksissa, henkilöiden anonymiteetin suojelemiseksi. Vaikka aineistoni koostuukin julkisesta aineistosta, lehden haastatteluihin osallistuneet henkilöt eivät ole voineet haastatteluihin suostuessaan tietää, että heidän kertomuksiaan käytetään tämänkaltaiseen tarkoitukseen. Aineistolainauksissa olen käyttänyt lainausmerkkejä kohdissa, jotka on kertomuksissa esitetty sitaatteina. Kohdat, joissa ei ole lainausmerkkejä, ovat toimituksellista tekstiä. Aineistolainausten kursivoinnit ovat tekemiäni, jollei lainausten kohdalla ole toisin mainittu.

5.2 Painonvartijat-lehti ja sukupuoli

Painonvartijat-lehden kohderyhmänä ovat naiset, mikä näkyy lehdessä selvästi. Jokaisen kannen kansikuvassa on nainen tai kaksi naista ja naiset ovat ”yliedustettuina” myös lehden sivuilla – niin voimisteluohjeiden, mainosten kuin laihdutuskertomusten kuvissa

esiintyy pääsääntöisesti naisia. Miehiäkin lehtien sivuilta löytyy, mutta lähinnä kolumnisteina ja painonhallinnan asiantuntijoina. Laihdutuskertomusten henkilöistä valtaosa on naisia. Aineistoni 25 lehdestä löytyi ainoastaan 36 laihduttamisestaan kertovaa miestä. Kun tätä määrää verrataan aineistoni 109:ään naisten laihdutustarinaan, jotka on koottu ainoastaan 17 lehdestä, ero on merkittävä. Painonvartijat-lehden kontekstissa laihduttaja on yleensä nainen.

Mielenkiintoisena yksityiskohtana voi mielestäni pitää sitä, että lehdissä on artikkelisarja nimeltä *Miesten jutut.* Tämän voisi tulkita niin, että muun lehden sisältö olisi implisiittisesti ”naisten juttuja”, ”miesten juttujen” rajoittuessa näihin muutaman sivun artikkeleihin. Voisi sanoa, että Painonvartijat-lehden sivuilla nainen on normi ja mies poikkeus normista.

Nainen normina näkyy Painonvartijoiden toiminnassa myös esimerkiksi heidän tuotevalikoimassaan. Muun muassa heidän Internet-sivuillaan markkinoidaan *Power Start* ja *Syö ja nauti* -laihdutuspaketteja sekä *MP5* –laihdutuspakettia *miehille* (Painonvartijoiden kotisivu, Internet-lähde). Markkinoinnissa ei tuoda eksplisiittisesti esiin, että heidän ”tavalliset” laihdutuspakettinsa olisi suunnattu naisille, vaikka heillä on erityisesti miehille suunnattu laihdutuspaketti. Laihduttajan naiseus vaikuttaisi olevan niin normatiivista, että sitä ei tarvitse erikseen mainita.

Myös aineiston kertomuksissa naiset ja laihduttaminen on yhdistelmä, jota ei tarvitse perustella eikä nais-sukupuolta nosteta aineistossa esiin. Naisten laihduttaminen ja halu laihduttaa näyttäytyy niin ”luonnollisena”, että sitä ei näyttäisi olevan tarvetta problematisoida. Miehet puolestaan pohtivat aineistossa sukupuolensa ja laihduttamisen suhdetta. Laihduttaminen on yhdistetty perinteisesti naisiin (esim. Grogan 1999, 68) ja se näyttäytyy myös aineistossa ”naisten juttuna”, kuten käy ilmi esimerkiksi Hannun kertomuksesta.

> Tätä miestä ei pelota uida vastavirtaan: Suomen *ainoa* miespuolinen Painonvartijat-ryhmänohjaaja polski tavoitepainoonsa jo viisitoista vuotta sitten. Nyt hän haastaa miehiä kokeilemaan, onko hyvän olon paino todellakin vain *naisten juttu*. (Hannu -23kg, 96 4/06)

Naisten laihduttamiseen liitetään myös negatiivisia piirteitä. Naisten laihduttaminen voidaan esimerkiksi nähdä pikemminkin puheena kuin varsinaisina tekoina.

> ”Laihduttamista on pidetty ihan turhaan naisten *lässytyksenä*; nyt miehetkin ovat löytäneet sen.” (Pekka, 16 2/04)
>
> ”Työskentelin tehtaassa kolmensadan naisen kanssa. Laihdutusjutut olivat jatkuvasti tapetilla: se oli kaiken aikaa sitä, että ai kauhee kun mä olen päässyt lihomaan, ja nyt pitää syödä pelkkää salaattia.”(Anne -30kg, 75 1/06)

Painonvartijoiden ryhmissä käy vähän miehiä, mikä nostetaan myös aineistossa esiin. Miehet kokevat, että ryhmien naisvaltaisuus on haasteellista - ainoana tai lähes ainoana miehenä oleminen koetaan epämukavaksi.

> ANNELI: ”Kävit uskollisesti punnituksessa joka viikko. Minusta se oli aika *rohkeaa* – kerroit, että koko ryhmässäoloaikanasi näit siellä miehiä vain muutaman.”
> MAURI: ”Ehdin nähdä kaksi tai kolme miestä, jotka olivat ryhmässä vaimoineen. Olihan se aika mielenkiintoinen kokemus, neljäkymmentä naista ja minä. Hiippailin vaivihkaa auditorion takaosaan ja yritin pysytellä huomaamattomana.” (Mauri -71kg, 94 2/06)
>
> ”Ujo maalaispoika kun olen, ryhmä tuntui vieraalta. Miesten ryhmään olisin voinut mennä.” (Antti -49kg, 9 5/05)
>
> ”Olen sinusta ylpeä, ja mielestäni ihan syystä: kävit ryhmässäkin ainoana miehenä, etkä *hävennyt* tai *nolostellut* sitä lainkaan.” (Marja, 12a) 8/05)

Laihdutus voidaankin nähdä potentiaalisena uhkana miehisyydelle tai ainakin perinteiselle miehisyydelle. Tätä ajatusta pyritään kuitenkin problematisoimaan.

> Voihan se olla, että *tosimies* ei laihduta. Mutta mahtaisikohan Hannu olla miehisempi, jos hänellä olisi pallovatsa, kuorsaamisesta kipeä kurkku, rasvamaksa ja haarasaumasta kasaan kursitut housut? (Hannu -23kg, 96 4/06)

Aineistossa myös pohditaan, miksi miehet eivät ole kiinnostuneita laihduttamisesta. Laihduttaminen yhdistetään ulkonäöstä huolehtimiseen, jonka ei ajatella kiinnostavan miehiä.

> -- Hän pohtii usein, miksi miehen on usein niin vaikeaa alkaa huolehtia painostaan, vaikka hyödyt ovat niin ilmiselviä. ”Ehkä se on jäänne menneiltä ajoilta; perinteisesti naiset ovat hoitaneet itseään ja

> ulkonäköään, miehelle kuluneet vaatteet ja huolittelematon olemus eivät ole olleet samanlainen ongelma. Saattaa tuntua, *ettei itsestään huolehtiminen ole miehistä*.” (Hannu -23kg, 96 4/06)
>
> LEENA: ”Naisille ulkonäkö onkin selvästi tärkeämpää.”
> PERTTU: ”Ihan totta. Senhän näkee jo lapsista: pikkutytöt keimailevat peilin edessä, kun taas pikkusällit lähinnä vain tankkaavat kotona ja painelevat taas ulos leikkimään. *Miehille kannattaisi painottaa terveyspuolta*.” (Perttu, 88b) 1/04; Leena, 88a) 1/04)

Toisaalta miehillä koetaan olevan vääränlaisia ennakkokäsityksiä laihduttamisesta tai heille ei ole oikeanlaista toimintaa tarjolla.

> Ennakkoluuloja Jyrkillä oli myös Painonvartijoiden suosittelemaa ruokavaliota kohtaan. Mitä lie *kaninruokaa* taas tarjolla. Tuskin sillä ainakaan nälkä lähtee! (Jyrki -22kg, 89 7-8/06)
>
> ”Miehiä ei tunnu kiinnostavan pelkkä punnitus ja ruoasta keskustelu. Aika moni mies on nykyään kiinnostunut ruoanlaitosta. Kokkikerho, jossa opetettaisiin laittamaan terveellistä ja hyvää ruokaa, voisi innostaa miehiä mukaan. -- Miehiä kannustan aina sanomalla, että ´hyviä uutisia: makkarasta ja oluesta ei tarvitse luopu(a)´. Sen jälkeen kaikki alkavat kuunnella!” (Perttu, 88b) 1/04)

Jyrkin ja Pertun kertomuksissa näkyy ruokien kategorisointi feminiinisiksi ja maskuliinisiksi. Kulttuurissamme on olemassa melko yhtenäinen tapa luokitella ruokia miesten ja naisten ruuiksi. Makkara ja olut kategorisoituvat kulttuurisissa mielikuvissamme miehiin ja maskuliinisuuteen, kun esimerkiksi salaatit ja vihannekset yhdistyvät naisiin ja naisellisuuteen. Stereotyyppiseen maskuliinisuuteen kuuluvat niin rasvainen liharuoka kuin epäterveelliset elämäntavat. (Esim. Prättälä 2003.) Epäterveellinen miehekäs ja Painonvartijoiden edustama terveellinen – ja naisellinen – ruokavalio esitetään toisilleen vastakkaisina.

> Niinpä Henkka kantoi kilojaan urheasti, puuskutti rappusissa ja noudatti ”*miehekästä*” epäterveellistä ruokavaliotaan, kunnes laihduttamisen tarve kävi ilmi terveystarkastuksessa. (Henkka -16kg, 21 3/05)

Yleisesti ottaen voitaneen siis sanoa, että Painonvartijat-lehden oletuslaihduttaja on nainen ja lehdessä omalta osaltaan uusinnetaan näkemystä, jossa laihduttaminen yhdistetään naissukupuoleen. Laihdutusteollisuus on kuitenkin alkanut suunnata uusien käyttäjäryhmien tavoittamisen toivossa tuotteitaan myös miehille (ks. Fraser 1998, 143), mikä näkyy myös Painonvartijoiden Internet-sivuilla ja Painonvartijat-lehdessä. Paitsi,

että yrityksellä on erityisesti miehille suunnattuja tuotteita, myös lehden sivuilla pyritään vakuuttamaan, että mieheys ja laihduttaminen ovat hyvinkin yhteen sovitettavissa.

6. LAIHDUTUSKERTOMUSTEN AKTANTTIRAKENTEET

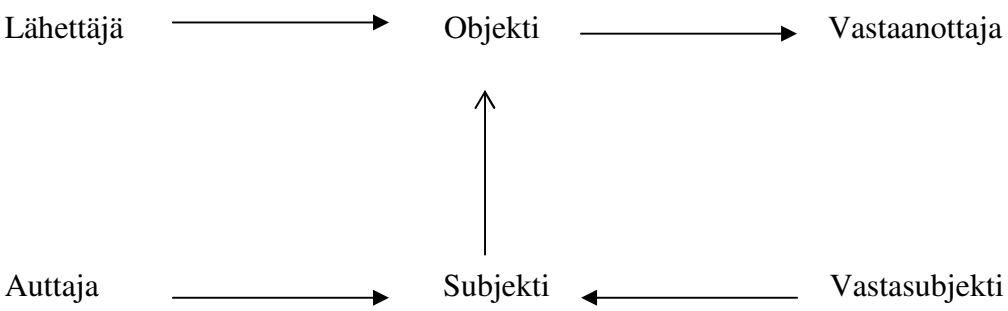
Semiotiikka on tiede, joka tutkii merkkien, tekstien ja merkkijärjestelmien toimintaa (Veivo & Huttunen 1999, 7). Kieli muodostaa oman merkkijärjestelmänsä ja kieltä voi pitää mahdollistajana, jonka avulla voimme kommunikoida. Toisaalta kieli aina myös asettaa rajoituksia ilmaisumahdollisuuksille. Kieli sisältää sääntöjä, rakenteita ja lainalaisuuksia, jotka asettavat ehtoja sille, miten kieltä voi käyttää. (Emt. 13.)

Modernin semiotiikan voidaan nähdä syntyneen 1900-luvun alkuvuosina. Sveitsiläinen kielitieteilijä Ferninand de Saussure kehitti ajatuksen semiologiasta, joka tutkii merkkejä sosiaalisen maailman osana ja amerikkalainen filosofi Charles Sanders Peirce kehitti lähes samanaikaisesti oman näkemyksen semiotiikasta. (Emt., 16.)

de Saussuren mukaan merkin voi jakaa kahteen osaan: *merkitsijään* ja *merkittyyn*. Merkitsijä on merkin äänne tai kirjoitusasu, esimerkiksi tähän kirjoitettu sana *kissa*. Merkitty on merkin idea tai objekti, esimerkiksi ajatellessani kissaa, tämän kissan idea. Merkitsijän ja merkityn välinen suhde on arbitraatrinen ja merkitsijä on sidoksissa merkittyyn vain siksi, että niiden välinen suhde on konventionaalinen. Merkillä on kyky merkitä, koska se eroaa muista merkeistä. de Saussuren mukaan kieli koostuu kahdesta osatekijästä: *languesta*, joka on merkkien välisistä eroista koostuva järjestelmä ja *parolesta*, yksittäisistä puhunnoksista. (Cobley & Janz 1998, 10–15, Veivo & Huttunen 1999, 26–30).Liettualaissyntyinen lingvisti A. J. Greimas alkoi kehittää omaa semiotiikan teoriaansa de Saussuren ajatusten pohjalta, omaksuen vaikutteita tanskalaiselta kielitieteilijä Louis Hjelmsleviltä liittyen Venäjän formalistien perustamaan narratologiseen perinteeseen (Tarasti 1990, 32–33).

Tässä tutkimuksessa käytän analyysin metodologisena apuvälineenä A. J. Greimasin aktanttimallia, joka perustuu lähettäjän ja vastaanottajan, subjektin ja auttajan sekä auttajan ja vastustajan välisiin suhteisiin (ks. kuvio 1.).

Kuvio 1. Aktanttimalli



Aktantit ovat suhdekategorioita, jotka toistuvat Greimasin mukaan kaikissa tarinoissa. Mallin ytimen muodostaa objektin ja subjektin välinen suhde. Tämän ytimen ympärille ryhmittyvät muut aktantit. Mallissa eri aktanteilla on erilaiset tehtävät. Lähettäjä motivoi subjektin tavoittelemaan objektia sekä määrittää toiminnan arvopäämäärät. Auttaja tukee subjektia ja vastasubjekti pyrkii estämään tavoitteen saavuttamisen. Vastaanottaja puolestaan arvioi toiminnan onnistumisen palkitsemalla tai rankaisemalla osallisia. (Korhonen & Oksanen 1997, 57; Veivo & Huttunen 1999, 74–75.) Tarinasta voi puuttua aktantiaalisia asemia, sama aktori voi täyttää useita aktanttiasemia tai aktantiaaliseen asemaan voi asettua useita aktoreita. Myös elottomat objektit tai abstraktiot voivat esiintyä aktoreina. (Korhonen & Oksanen 1997, 61.)

Tarinoissa kuvataan asioita yleensä subjektin näkökulmasta. Tarinan alussa subjekti on ilman tavoiteltavaa objektia. Subjektin toiminta alkaa subjektin saatua lähettäjältä velvoitteen, halun, kyvyn ja kompetenssin toimia. Vastasubjektin aiheuttamien koettelemusten jälkeen objekti ja subjekti yhdistyvät. (Emt., 59.) Tekstit eivät ainoastaan kuvaa tapahtumia ja aktanttien välisiä suhteita vaan ne välittävät myös arvoja ja artikuloivat mikä kertomusten todellisuudessa on oikein tai väärin, hyväksyttävää tai torjuttavaa (emt., 61).

Greimasin aktanttimallia on kritisoitu mm. siitä, että se ”on kehikko, johon tekstin rakennepiirteet pakotetaan” (Alasuutari 1994, 118). Aktanttimalli on kuitenkin käsitteellinen apuväline, jota voidaan käyttää apuna tekstin merkitysulottuvuuksien jäsentämisessä eikä sitä pidä soveltaa mekaanisesti tai liian kirjaimellisesti (Korhonen

& Oksanen 1997, 58; Sulkunen & Törrönen 1997, 77). Tarkoituksenani onkin käyttää aktanttimallia välineenä aineiston tiivistämiseen, sekä aineistoa yhdistävien ja erottavien piirteiden löytämiseen (ks. Alasuutari 1994, 111). Aktanttimalli on työssäni lähinnä työkalu, jonka avulla pyrin löytämään vastauksen kysymykseen, mitä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia naisten ja miesten kertomuksista on löydettävissä. Sosiaalinen todellisuus on kuitenkin aina niin monimuotoinen, että on vaikea edes kuvitella sellaista tarkastelutapaa, joka pystyisi huomioimaan kaikki mahdolliset ulottuvuudet.

Ennen analyysin aloittamista luin artikkeleita jäsentäen niissä esiintyneiden ihmisten kertomukset. Aineistoni 84 artikkelista oli löydettävissä yhteensä 145 laihdutuskertomusta, joista 109 oli naisten ja 36 miesten kertomuksia. Kokosin jokaisen henkilön kertomuksesta siinä esiintyneet aktantit omaan aktanttimallikaavioon, jonka jälkeen kokosin tulokset yhteen jokaisen aktanttiaseman osalta. Kaikista kertomuksista ei löytynyt kaikkia aktanttiasemia. Monissa kertomuksissa oli useampikin aktantti yhdessä aktanttiasemassa. Subjekti oli yksiselitteisesti kaikissa kertomuksissa kertomuksessa esiintyvä laihduttaja. Seuraavissa luvuissa esittelen kertomuksissa esiintyneet lähettäjät, objektit, auttajat, vastustajat ja vastaanottajat. Vaikka tutkimuksen pääpaino on laadullisessa analyysissa, esittelen aktantit myös määrällisessä muodossa, jotta naisten ja miesten kertomuksissa esiintyvät erot ovat paremmin verrattavissa keskenään. On huomattava, että miesten kertomusten vähäisyys voi vaikuttaa jossain määrin tuloksia vääristävästi määrällisen kuvauksen osalta.

6.1 Lähettäjät

Lähettäjä motivoi subjektin tavoittelemaan objektia. Artikkeleista löytyi yhteensä 81 mainintaa lähettäjästä, naisten kertomuksista 58 ja miesten kertomuksista 23 kappaletta. Taulukosta 1. näkyy lähettäjien jakautuminen aihealueittain.

Taulukko 1. Lähettäjien jakautuminen aihealueittain naisten ja miesten kertomuksissa

	Naiset (kpl)	Naiset (%)	Miehet (kpl)	Miehet (%)
Ulkonäköön liittyvät syyt, vaatteet	19	33 %	7	30 %
Terveydelliset syyt	16	28 %	11	48 %
Sukulaiset, ystävät, tuttavat tai puoliso	14	24 %	4	17 %
Itsetunto-ongelmat, ahdistuneisuus	4	7 %	0	0 %
Mainonta	3	5 %	1	4 %
Muut	2	3 %	0	0 %
Yhteensä	58	100 %	23	100 %

Sekä naisten että miesten kertomuksissa yleisimmät lähettäjät olivat: terveydelliset syyt, ulkonäölliset syyt sekä sukulaiset ja tuttavat, mutta näiden lähettäjien yleisyydessä on eroja naisten ja miesten kertomuksissa.

Ulkonäköön liittyvät syyt

Ulkonäköön liittyvät syyt olivat yleisin lähettäjä naisten kertomuksissa (19kpl) ja toiseksi yleisin (7kpl) lähettäjä miesten kertomuksissa. Syyt liittyivät joko henkilön ulkonäköön yleensä tai vaatteisiin. Naiset laihduttavatkin pääasiassa parantaakseen ulkonäköään (esim. Sarlio-Lähteenkorva 2003, 220–221), mitä heijastaa Jaanan kertomus:

> ”Vakavasti puhuen en ole koskaan pitänyt itseäni kauniina. Olen enemmänkin sitä sisäisesti kaunista tyyppiä. Mutta myönnettävä on, että laihdutin ulkonäköni, en terveyteni vuoksi. Oma peilikuvani ja silloinen

> ulkonäköni oli se kimmoke, joka sai muutoksen aikaan.” (Jaana, 13a) 1/03)

Vaatteisiin liittyvät syyt saattoivat olla käytännöllisiä, ei esimerkiksi haluttu uusia painon nousun vuoksi koko vaatevarastoa, mutta yleensä ne liittyivät siihen, että henkilöt kokivat, etteivät he voineet ylipainonsa vuoksi pukeutua sellaisiin vaatteisiin kuin halusivat.

> ”Ylipainoisena minua vaivasivat eniten vaatteeni.” (Jaana, 13a) 1/03)

> ”Vaatekaapin sisältö oli käytännön syy siihen, miksi aloin laihduttaa. Tajusin, että jos en laihdu, joudun uusimaan koko vaatevarastoni ennen töihin palaamista. Minulla oli syksy aikaa tehdä asioille jotakin.” (Elina -10,5kg, 55a) 3/05)

> ”Tilannehan oli se, että vuosi sitten kesällä pahan olon tuntemukset saivat minut haluamaan laihtumista. Isojen miesten liikkeet nostivat karvani pystyyn, kivoja vaatteita ei *minun kokoiselleni* tuntunut olevan olemassakaan.” (Mikko, 11b) 7/05)

Eräänlaiseksi ratkaisevaksi hetkeksi muodostui useissa kertomuksissa[9] oman valokuvan tai itsestä kuvatun videon näkeminen tai itsen näkeminen kokovartalopeilistä. Valokuva tai peili esiintyy eräänlaisina objektiivisena kuvastimena, joka paljastaa jotain, mikä on ollut henkilölle itselleen näkymättömissä.

> ”Aloitin oman kunto- ja painonpudotusprojektini noin puoli vuotta sitten, syyskuussa, sen jälkeen, kun olin nähnyt itsestäni sukujuhlissamme otetun valokuvan. -- Istuin siinä tukevatekoisessa pihatuolissa vatsa valtoimenaan sylissäni. Niin tukevan näköisesti, että vain Pekkaniska voisi minut siitä nostaa. Kun näin kuvan, suomut putosivat silmiltäni: olinko lihonut todella noin paljon?” (Kari, 20 3/05)

> ”Joulun kieppeillä kolme vuotta sitten meillä oli töissä naisten virkistäytymisilta. mutta sen näin, miten roikuin tuolin laitojen yli. Tilannetta pahensi edessä pyörivät pimsseät kosmetologit, jotka kertoivat meikkaamisesta ja muusta kauneudenhoidosta.” (Jaana, 13a) 1/03)

Anu puolestaan kertoo, miten valokuva ja peilikuva poikkesivat niin rajusti hänen mielikuvistaan itsestään, että hän koki kadottaneensa koko minäkuvansa.

> ”Sitten näin itsestäni kuvan, jossa istuin kälyni luona puutarhatuolissa, ja järkytyin: kuka tuo valas on? En tunnistanut kuvasta itseäni. Halusin

[9] Naisten kertomuksissa kahdeksan mainintaa, miesten kertomuksissa neljä mainintaa.

näyttää kauniilta, mutta en tuntenut vartaloani enää omakseni. Tuntui aivan hirveältä tajuta, että en ollut se ihminen joka kuvittelin olevani. Huomasin, miten pahasti kateissa minäkuvani on, kun seisoin alasti peilin edessä ja katselin itseäni. Olin hämilläni – mietin itsekseni, että kenenköhän takapuoli tuolta peilistä näkyy? Minun omani se ei ainakaan näyttänyt olevan.” (Anu -15kg, 62 4/05)

Naisten kertomuksissa myös tulevat juhlat, joissa nainen halusi näyttää edustavalta, nousi melko yleiseksi lähettäjäksi[10].

”Ei voi kieltää, etteivät häät olisi olleet sysäys laihduttamiseen. Minulla on niin pienet ja sirot kaasot, että ajattelin, että olisi kiva olla hääpäivänä samoissa mitoissa heidän kanssaan.” (Marianna -12kg, 63a) 4/05)

Terveydelliset syyt

Terveydelliset syyt olivat yleisin lähettäjä miesten kertomuksissa (11 kpl) ja toiseksi yleisin naisten kertomuksissa (16 kpl). Terveydellisissä syissä lähettäjänä oli joko terveydenhuollon ammattilainen tai henkilön itsensä kokemus terveydellisistä ongelmista. Terveydenhuollon ammattilaiset näyttäytyvät kertomuksissa auktoriteetteina, joiden kehotuksia laihduttaa uskotaan ja noudatetaan.

”Eräänä päivänä työterveyshoitaja mainitsi ylipainoni. Hän sanoi sen niin nätisti, että minulle ei tullut mieleenkään loukkaantua: ´onhan sulle vähän tuota painoa kertynyt´. Siitä se alkoi. Tajusin, että en ole normaalipainoinen, että tämä ei ole terveellistä. Muita syitä minulla ei ollut. Olin terve ja tyytyväinen ulkonäkööni, en ollut masentunut enkä sulkeutunut. Mutta se työterveyshoitaja osasi sanoa asian niin ihanasti, että hän sai minut miettimään.” (Anne -30kg, 35 1/06)

”Laihdutuspäätökseni oli hyvin impulsiivinen. Terveydenhoitaja mainitsi, että pituuteni ja painoni suhde ei ollut ihan kohdallaan. Minuun iski tällainen ajatus, että seuraavassa tarkastuksessa on sitten painoindeksit niin kuin olla pitää. Päätin siinä hetkessä, että neljänkymmenenviiden vuoden etapin kohdalla ei tarvitse enää paino-ongelmista mainita.” (Olli -13kg, 18 6/05)

[10] Seitsemän mainintaa.

Joskus terveydenhuollon ammattilaisen kehotukset laihduttaa koetaan loukkaavina. Tutkimusten mukaan terveydenhoitohenkilökunta saattaakin suhtautua ylipainoisiin ennakkoluuloisesti, syrjivästi, asenteellisesti tai epähienotunteisesti (esim. Harjunen 2004b, 254).

> ”Yhtäkkiä lääkäri tokaisi, että oletko muuten koskaan ajatellut, että sinulla on aika paljon painoa. Voi että mie *loukkaannuin*! Ajattelin, että ei tuolla ihmisellä ole mitään oikeutta tulla sanomaan minulle noin.” (Jarkko -31kg, 93 3/06)

Myös henkilön kokemat terveydelliset vaivat sekä pelko mahdollisista ylipainosta seuraavista sairauksista toimivat lähettäjinä.

> Ylipainon terveysriskit mietityttivät, koska Raijan molemmilla vanhemmilla oli aikuistyypin diabetes ja hän itse oli taipuvainen omenalihavuuteen, mikä merkitsi erityisen suurta riskiä. Verensokeri oli jo varoitukseksi käynyt korkealla, kun Raija odotti toista lastaan. Hänen selkänsä ja polvensa olivat usein kipeät. (Raija -40kg, 53 5/05)

> ”Terveydentilassani oli vakavia merkkejä siitä, että ylipaino rasitti elimistöäni. Kuorsasin öisin, ja minulla oli uniapnea. Verenpaineeni oli koholla. Olen käyttänyt joskus aikaisemmin reippaasti päihteitä, ja vaikka olin jättänyt alkoholin jo aikaa sitten, siitä oli muistona lievä rasvamaksa, jonka lääkäri oli todennut pysyväksi vaurioksi – ja totta kai ylipaino pahensi siihen liittyviä riskejä.” (Hannu -13kg, 96 4/06)

Ylipaino oli voinut aiheuttaa terveydellisiä ongelmia kuten kohonnutta verenpainetta, mutta ensisijaisesti ylipaino koettiin riskinä tuleville terveysongelmille. Muun muassa pelko suuremmasta perinnöllisestä riskistä sairastua ja vyötärölle kertynyt rasvakudos eli niin sanottu omenalihavuus herättivät aineistossa huolta. Ylipaino yhdistetään aineistossa vahvasti sairauteen, vaikka henkilöllä ei olisi ollutkaan ylipainoisena terveydellisiä ongelmia ja normaalipainoinen ruumis nähdään terveenä tai ainakin terveempänä. Ylipainoinen ruumis näyttäytyykin aineistossa usein eräänlaisena esisairaana ruumiina.

Sukulaiset, ystävät, tuttavat, puoliso

Sukulaiset, tuttavat, ystävät ja puoliso olivat kolmanneksi yleisin lähettäjä sekä naisten (14kpl) että miesten (4kpl) kertomuksissa. Toimiessaan lähettäjinä, sukulaiset, tuttavat ja ystävät olivat mm. pyytäneet henkilöä seurakseen Painonvartijoiden ryhmään tai esittäneet sellaisia kommentteja henkilön painosta, jotka olivat saaneet henkilön kokemaan laihduttamisen tarpeelliseksi.

> ”Olin laihdutuspäätöksen suhteen sellaista ´loppusilausta´ vailla kun kaverini sitten ehdotti, että nyt mennään Painonvartijoihin.” (Heli -30kg, 46 7/05)

> Seija istui ystävättärensä kanssa hampurilaisravintolassa, kun ystävätär alkoi puhua, etteivät he voisi elää sillä tavoin kaiken aikaa. Ystävättären ehdotuksesta he päättivät kokeilla Painonvartijoita, ja Seijan kolmas laihdutusyritys oli alkanut. (Seija -72kg, 50 8/05)

Mauri kertoo miten hänen vaimonsa sai hänet lähtemään mukaan Painonvartijoihin:

> ”No, yhtenä päivänä olit leikannut minulle lehdestä Painonvartijat-ryhmän ilmoituksen. Löit minulle lapun käteen ja sanoit, että menepäs käymään. Sanoin, että voinhan tuota käydä. Vielä samana iltana menin ryhmään.” (Mauri -71kg, 94 2/06)

Sen, että sysäys laihduttamiseen syntyy ystävän tai tuttavan aloitteesta, voi ajatella liittyvän normeihin ja normeista poikkeamiseen (vrt. Polso 1996, 41). Se, että joku pyytää lähtemään mukaan laihduttamaan, merkitsee yleensä sitä, että nähdään, että pyydettävällä henkilöllä on syytä laihduttaa. Hänen ruumiinsa poikkeaa jollain tapaa siitä, mikä ajatellaan normaaliksi. Joskus tuttavien kehotukset laihduttaa koetaan loukkaaviksi. Esimerkiksi Anu koki äitinsä huomautukset loukkaaviksi, koska hän ei mielestään kuulunut ylipainoisten kategoriaan.

> Kun Anun äiti kerran yritti mainita hienovaraisesti, että tyttärelle oli tainnut kertyä liikakiloja, tämä suuttui verisesti. ”Huusin, että olenko minä sinun mielestäsi joku ylipainoinen, vai, ja mitä se minun kiloni sitä paitsi sinulle kuuluvat? Sanaharkan päätteeksi sekä äidillä että tyttärellä olivat vedet silmissä.” (Anu -20kg, 59 6/05)

Se, että tuttavat ja sukulaiset mainitaan kertomuksissa melko usein lähettäjinä, ei ole yllättävää, sillä ylipainoa pidetään kulttuurissamme ominaisuutena, johon voidaan

puuttua ja jota voidaan kommentoida. Vaikka kommentointi on monesti harmitonta, eikä sen olisi tarkoitus loukata, ylipainoiset henkilöt joutuvat kokemaan myös epäkunnioittavaa käytöstä, nimittelyä, solvaamista, häirintää ja suoranaista kiusaamista (esim. Harjunen 2004,b 245–246). Ylipainoiseen ruumiiseen kohdistuva arviointi voi tuntua henkilöstä erityisen pahalta, koska kritiikki kohdistuu paitsi ruumiiseen, myös identiteetin ydinalueisiin. Henkilöä ei voida erottaa hänen ruumiistaan, kritisoida jotain henkilöstä erillistä ruumista. (Harjunen 2007, 221.) Esimerkiksi Raijan kertomuksesta käy ilmi, miten loukkaavalta oman ruumiin kommentointi voi tuntua:

> ”Kun liikuin ulkona, herätin kaiken huomion, ja ihmisten reaktiot olivat välillä todella julmia – minua tuijotettiin täysin avoimesti ja osoiteltiin sormella. Kuulin monta kertaa, kun he kommentoivat ulkonäköäni: kauhee, mikä läski! Se tuntui aivan hirveän pahalta. Välillä ajattelin, etten *kehtaa* mennä edes kauppaan. Pakkohan minun silti oli, sellaisen poppoon kanssa – maitoakin piti hakea viisitoista litraa pari kertaa viikossa. Monesti silti ajattelin ihmisten huudahtelua kuunnellessani, että vielä minä teille näytän, kuka on läski ja kuka ei.” (Seija -72kg, 50 8/05)

Muut lähettäjät

Naisten ja miesten kertomuksissa yhtenä lähettäjänä oli myös mainonta eli henkilöiden näkemä Painonvartijoiden mainos. Lisäksi naisilla oli yhtenä lähettäjänä itsetunto-ongelmat ja ahdistuneisuus. Naisten kertomuksissa lähettäjinä esiintyivät myös vastuun tunne sekä kokemus, että henkilön ura on vaakalaudalla, jollei hän laihduta[11].

Mia kertoo, miten hänen on laihdutettava uransa vuoksi:

> ”Kun menen vetämään jumppatunteja, minua luullaan asiakkaaksi. Ihmiset kyselevät, että missähän se ohjaaja mahtaa olla”, huokaa Mia --. Edessä on pakkolaihdutus, sillä koko Mian ura on ylipainon vuoksi vaakalaudalla. Polvivaivat ja pahentunut rasitusastma ovat viemässä häneltä rakkaan ammatin ja asiakkailta iloisen, sympaattisen jumppaopen. (Mia, 87a) 1/05)

[11] Nämä kaksi mainintaa ovat taulukossa 1. kategoriana ”Muut”.

Yhteenvetoa

Naisten ja miesten kertomuksissa esiintyy eroja siinä mitkä lähettäjät ovat useimmin mainittuja. Sekä naisille että miehille tärkeimpiä lähettäjiä ovat terveydelliset ja ulkonäölliset syyt, mutta painotukset näiden kahden välillä vaihtelevat.

Naisten kertomuksissa ulkonäköön liittyviä syitä mainitaan hieman useammin kuin terveyteen liittyviä, kun miesten kertomuksissa taas terveydellisiä syitä mainitaan useimmin. Ulkonäön korostumisen naisten kertomuksissa voisi ajatella heijastavan sitä seikkaa, että naiset laihduttavat etupäässä parantaakseen ulkonäköään (esim. Sarlio-Lähteenkorva 2003, 220–221). Laihduttamispäätös liittyy kokemukseen siitä, että omaa ulkonäköä tulisi ”parantaa”. Ero sukupuolten välillä ei kuitenkaan ole aineistossa järin suuri, mikä voi liittyä siihen, että myös miesten on todettu kokevan yhä enenevässä määrin ulkonäköpaineita (esim. Grogan 1999). Terveydelliset syyt korostuivat puolestaan miesten kertomuksissa. Lähes puolet miesten lähettäjistä liittyi terveydellisiin syihin.

Taulukkoon 2. olen jaotellut lähettäjät sen mukaan, onko lähettäjänä subjekti itse vai joku muu toimija. Muita lähettäjiä aineistossa ovat terveydenhuollon ammattilaiset, sukulaiset, tuttavat, ystävät ja puoliso.

Taulukko 2. Lähettäjien jakautuminen subjektiin ja ulkopuolisiin lähettäjiin naisten ja miesten kertomuksissa

	Naiset (kpl)	Naiset (%)	Miehet (kpl)	Miehet (%)
Subjekti lähettäjänä	39	67 %	16	70 %
Ulkopuolinen lähettäjä	19	28 %	7	30 %
Yhteensä	58	100 %	23	100 %

Taulukosta käy ilmi että sekä naisten että miesten kertomuksissa lähettäjänä on subjekti itse noin kahdessa kolmasosasta tapauksia, kun taas se on ulkopuolinen noin

kolmessakymmenessä prosentissa tapauksista. Sekä miesten että naisten kertomuksissa on näin ollen tyypillistä että subjekti itse toimii lähettäjänä. Lähes kolmasosa kertomusten henkilöistä on kuitenkin aloittanut laihduttamisen ainakin osaksi sen vuoksi, että joku ulkopuolinen on tähän kannustanut tai kehottanut. Tämän voi tulkita mielestäni niin, että ainakin osa aineiston henkilöistä on kokenut sosiaalista painetta laihduttamiseen. Samalla ylipaino näyttäytyy asiana, josta kulttuurissamme on lupa mainita ja johon voidaan odottaa henkilön itsensä puuttuvan.

6.2 Objektit

Objekti on asia, jota subjekti tavoittelee. Kertomusten objektina on laihtuminen tai saavutetun tavoitepainon ylläpitäminen. Kertomuksista on kuitenkin luettavissa ihanteellisen painon saavuttamisen takaa muita objekteja. Ihannepainon saavuttaminen on kertomuksissa oikeastaan vain väline muiden objektien saavuttamiseksi. Kertomuksissa on mainittu yhteensä 249 objektia, naisten kertomuksissa mainintoja on 176 ja miesten kertomuksissa 73. Objektien suuri määrä selittyy sillä, että useissa kertomuksissa esiintyy useampi kuin yksi objekti. Tämä heijastanee sitä, että laihtumisesta ajatellaan seuraavan monia positiivisia seurauksia. Taulukossa 3. tarkastelen kertomuksissa esiintyviä objekteja aihealueittain.

Taulukko 3. Objektien jakautuminen aihealueittain naisten ja miesten kertomuksissa

	Naiset (kpl)	Naiset (%)	Miehet (kpl)	Miehet (%)
Vaatteet	35	32 %	6	17 %
Ulkonäkö	34	31 %	7	19 %
Itsevarmuus ja itsetunto	28	26 %	7	19 %
Terveys	17	16 %	9	25 %
Energisyys ja jaksaminen	17	16 %	21	58 %
Positiivinen palaute	12	11 %	2	6 %
Kunnon kohoaminen	11	10 %	7	19 %

Hyvä olo	9	8 %	6	17 %
Parempi parisuhde	7	6 %	1	3 %
Iloisuus	3	3 %	3	8 %
Muut	3	3 %	4	11 %
N=	109		36	

Vaatteet

Kauniimmat vaatteet tai itselle sopivampien vaatteiden löytäminen oli objektina joka kolmannessa naisten kertomuksessa (35 kpl) ja joka kuudennessa (6kpl) miesten kertomuksessa.

Vaikka yleensä objektina olivat vaatteet yleensä, joskus objektina oli jokin tietty vaate, usein liian pieni, jollain tapaa henkilölle erityisen merkityksellinen vaate, johon haluttiin mahtua.

> Lisäpotkua Marjan laihdutukseen antaa vaatekaapissa roikkuva upouusi limenvihreä pellavapuku. Hän osti tarkoituksella liian pienen – taatakseen, että se on varmasti kesällä sopiva. (Marja -11,4kg, 56d) 3/05)

Etenkin naisten kertomuksissa korostettiin, miten vaatteiden osto voi olla ylipainoiselle hankalaa. Yhteiskunnan normit tulevat selkeästi esiin vaatteissa – jos ruumis ei täytä normeja, mieluisten vaatteiden löytäminen voi olla hankalaa. Aineistossa ei kuitenkaan kyseenalaisteta normia ja kysytä, miksi kauniita ja muodikkaita vaatteita ei valmisteta myös isompina, vaan oma ruumis nähdään vääränlaisena ja sitä pyritään muuttamaan. Saadakseen haluamansa – eli kauniita vaatteita – naisen tulisi siis sopeutua yhteiskunnan normeihin muokkaamalla ruumiinsa normeja vastaavaksi.

> ”Vaikka olin kuinka lihava, olisin halunnut olla näyttävä. Mutta *mistään ei saanut vaatteita*, ja tympäisi ostaa koko ajan kuminauhallisia collegehousuja. Näytin mielestäni kamalalta. -- Olen koko ikäni halunnut *peittää* vartaloni. Lyhythihaisten vaatteiden kanssa piti aina olla joku viitta, jonka alla telttailin. Nyt haluan pikemminkin tuoda vartaloani

> enemmän esille, ostella tyköistuvia jakkuja ja vaatteita, joissa on kauniita leikkauksia. (Raija -40kg, 5/05 53)

Kuten Raijan kertomuksessa, myös useissa muissa naisten kertomuksissa tehdään rajanvetoa vaatteisiin, joita käytetään ennen laihduttamista ja laihduttamisen jälkeen. Aineiston naiset kategorisoivat vaatteita ”hyviin” ja ”huonoihin” vaatteisiin ja vaatteisiin, joita pidettiin ylipainoisina ja joita ei voinut käyttää ylipainoisena. Kun ”hyvät” vaatteet olivat naisellisia, kauniita ja vartalonmyötäisiä, ”huonot” vaatteet olivat isoja ja peittäviä – niitä kuvailtiin esimerkiksi kaavuiksi, viitoiksi, teltoiksi ja säkkimäisiksi. Vasta normaali- tai ihannepainoisena saattoi pukeutua ”hyviin” vaatteisiin. Erityisesti uimapuku ja farkut nousevat kertomuksissa esiin vaatekappaleina, joita kertomusten naiset ovat voineet käyttää vasta laihduttamisen jälkeen.

> ”Minulla ei ole koskaan ollut bikineitä. On se vaan aikamoinen juttu, jos voin vuoden päästä laittaa sellaiset päälleni. Elämäni ensimmäisen kerran.” (Leena, 87d) 1/05)

Kulttuurissamme vaikuttaisi ainakin aineiston perusteella olevan eräänlainen normisto, joka vaikuttaa siihen millaisia vaatteita pidetään erikokoisille ruumiille sopivina. Ylipainoinen ruumis esitetään häpeällisenä – se täytyy kätkeä vaatteiden sisään suojaan katseilta. Vasta laihtunut ruumis voidaan paljastaa tyköistuvilla ja paljastavammilla vaatteilla.

Raijan kertomuksessa vaatteet liittyivät oleellisesti naisellisuuteen ja naiseuteen, uusien vaatteiden myötä hän voi näyttää olevansa nainen.

> *Haluan näyttää, että olen nainen!* Ennen minulle annettiin liiviliikkeessä jatkopaloja, joilla rintaliiveihin sai lisää ympärysmittaa, ja niillä oli pärjättävä. *Nyt uskallan olla seksikäs*, ja voin ostaa ihania push-up – rintaliivejä ja bodyja!” (Raija -40kg, 53 5/05)

Myös Kirsin kertomuksesta käy ilmi, miten naisellisuus tulee esiin seksikkäiden ja naisellisten vaatteiden avulla. Vaikka sanotaan, että ”vaatteet tekevät miehen”, aineiston henkilöiden tapauksessa näyttäisi olevan pikemminkin niin, että vaatteet tekevät naisen. Laihduttanut nainen voi pukeutua naisellisesti ja pukea itsensä naiseksi.

> ”Nyt käsivarteni ja sääreni ovat oikeastaan onnettomat rimpulat, mutta korostan taas mielelläni naisellisuuttani. Korkokengät ovat aina olleet osa minua ja minihame on taas ykkösvaatteeni. Hoikempana on paljon helpompaa löytää kauniita ja naisellisia vaatteita.” (Kirsi -17kg, 31 4/03)

Teija nostaa esiin, miten hän laihduttuaan voi käyttää vaatteita, joita hänen ikäisensä käyttävät. Laihduttaminen paitsi nuorentaa, se mahdollistaa ikäkaudelle tyypillisen pukeutumisen.

> Teija näyttää nyt vuosia nuoremmalta ja voi vihdoinkin pukeutua *ikäistensä* tapaan trendikkäisiin ja vartalonmyötäisiin vaatteisiin. (Teija -36kg, 30 4/03)

Vaatteiden koot näyttäytyvät eräänlaisina objektiivisina mittareina, jotka kertovat, onko henkilö ylipainoinen vai normaalipainoinen. Krista kertoo, miten ei suostunut ostamaan koon 46 vaatteita, sillä hän koki ostamisen tekona, jonka myötä hän olisi asettanut itsensä ylipainoisen kategoriaan. Ylipainoiseksi identifioitumista voidaan välttää viimeiseen asti, vaikka se merkitsisikin kieltäytymistä vaateostoksista.

> ”Koska en suostunut kohtaamaan sitä, että olen ylipainoinen, minulle ei olisi tullut mieleenkään ostaa juhlavaatteita kokoa 46. Kursin pieniksi jääneitä vaatteita päälleni hakaneuloilla.” (Krista -35kg, 72 6/04)

Kuitenkin, kuten Karin kertomuksesta käy ilmi, vaatekoot eivät välttämättä olekaan objektiivisia koon mittareita:

> ”32 tuumaa on ollut minulle saavuttamaton viimeiset viisi vuotta. Lähelle olen päässyt, 33 tuumaan, mutta jojo-ilmiö on heittänyt minut myös useasti 40 tuumaan. Voitko ymmärtää riemuani, kun kuukausi sitten vedin kaupassa 32 tuuman Dieselit jalkaani? Jaoin tätä ilosanomaa myös lähipiirissäni siihen asti, kunnes eräs ystäväni kertoi, että Diesel on suurentanut kokojaan menekkiään parantaakseen. Kiitti vaan ”ys-tä-vä”!” (Kari, 20 3/05)

Vaikka vaatteita ei mainittu objektina miesten kertomuksissa läheskään yhtä usein kuin naisten kertomuksissa, ne mainittiin kuitenkin kuudesosassa miesten kertomuksista. Toisin kuin naisten kertomuksissa, miesten kertomuksissa ei kuitenkaan tehdä samanlaista kategorisointia vaatteisiin joita käytetään ennen ja jälkeen laihduttamisen. Aineiston miesten ainoan tämän tyylisen lausahduksen tulkitsin tarkoitetun lähinnä ironiseksi heitoksi tai vitsiksi.

> ”Jari Sarasvuon johtajakurssilla opin, että itselle tehdyt lupaukset ovat se laukaisualusta, jolta onnistumiset ponnistavat. .-- Pitäisikö minun hänen oppejaan noudattaen luvata esiintyä vuoden päästä tällä palstalla tiikeritangoissa?” (Kari, 27 6/04)

Oli lausahdus sitten tarkoitettu vitsiksi tai ei, miesten vaatteet eivät aineistossa kategorisoituneet selkeästi ”hyviksi” ja normaalipainoisille miehille sopiviksi / ”huonoiksi” ja ylipainoisille miehille sopiviksi. Yhtenä syynä tälle lienee se, että miesten vaatteet ovat yleensä löysiä ja ei-ihonmyötäisiä, jolloin niiden käyttö on ongelmattomampaa kaiken kokoisille. Miehet eivät myöskään maininneet kaipuuta pukeutua miehekkäästi tai miehekkäisiin vaatteisiin. Voidaan ajatella, että miesten mahdollisuus pukeutua miehekkäisiin vaatteisiin ei ole riippuvainen heidän ruumiinsa koosta, joten vaatteet eivät nouse tässä yhteydessä samalla lailla mieheyttä kuten naiseutta määritteleväksi.

Ulkonäkö

Viehättävämpi ulkonäkö oli naisten kertomuksissa lähes yhtä yleinen objekti kuin vaatteet. Ulkonäkö oli objektina joka kolmannessa naisten kertomuksista (34 kpl). Tämä heijastanee sitä tutkimustulosta, että naiset laihduttavat etupäässä parantaakseen omaa ulkonäköään (esim. Sarlio-Lähteenkorva 2003, 220–221). Parempi ulkonäkö oli objektina kuitenkin myös joka viidennessä miesten kertomuksista (7 kpl), joten ulkonäkö vaikuttaisi olevan melko merkityksellinen asia myös aineiston miehille.

> Kun kiloja oli liikaa, hän alkoi laihduttaa, mutta terveydellisten syiden yli kiipesi turhamaisuus: Anu halusi olla kaunis. (Anu -15kg, 62 4/05)

> Antti toteaa, että myös yleiseen olemukseen tulee kiinnitettyä huomattavasti enemmän huomiota. Hän ostelee mielellään vaatteita ja pitää ulkonäöstään huolta. (Antti -55kg, 92 5/06)

Laihtuneeseen ruumiiseen yhdistetään kauneus. Kulttuurissamme on tapana yhdistää ylipainoisuus rumuuteen ja hoikkuus kauneuteen (Bordo 1993b, 193; Lupton 1996, 137;

Harjunen 2003, 73; Harjunen 2004b, 244–246). Yksi aineistossa toistuva ajatus on, että vasta normaalipainoisena voi laittautua ja pitää huolta ulkonäöstä. Esimerkiksi Pirkko koki, ettei ylipainoisena voinut laittautua. Ylipaino näyttäytyy kuin jonain häpeänä, jonka vuoksi Pirkon pitää rangaista itseään esimerkiksi jäämällä kotiin, kun muut juhlivat.

> ”En ollut ylipainoisena oma itseni, ja se vaikutti. Jos olimme lähdössä juhliin, saatoin keksiä viime tipassa, että päätä tai hammasta särkee, jotta voin jättää menemättä. Minulla oli sellainen ajatusmalli, että kun kerran olet läski, sitten ei myöskään laittauduta. En koskaan meikannut enkä kiinnittänyt juurikaan huomiota ulkonäköön. Vaatteina oli kaiken maailman virttyneitä collegehousuja.” (Pirkko -32kg, 1a) 1/06)

Aineistossa nousi esiin myös oman koon merkitys suhteessa mieheyteen ja naiseuteen. Miehinen ihannevartalo on pikemmin lihaksikas kuin laiha (esim. Grogan 1999, 79) ja aineiston miesten keskuudessa näkyykin eräänlainen huoli siitä, että ruumis laihtuisi kooltaan liian pieneksi. Palomiehenä päätoimenaan työskentelevä Jyrki painottaa, miten painon liiallinen väheneminen vaikuttaisi hänen uskottavuuteensa työelämässä.

> Kukkakepiksi Jyrki ei aio itseään *kutistaa*, sillä pelastajan työtehtävissä tarvitaan lihasvoimaa. Myös portsarin tehtävissä *komeat raamit* lisäävät uskottavuutta. (Jyrki -22kg, 89 7-8/06)

Aineiston naisten suhde omaan kokoon noudattaa taas erilaista problematiikkaa. Laihduttamisessa onnistunut Mia kertoo lomasuunnitelmistaan:

> ”Juoksen hiekkarannalla, tanssin ja nautin auringon lämmöstä ihollani ilman tuskaista oloa – ja pussaan miestäni, nauttien siitä, etten ole enää isompi kuin hän.” (Mia, 65f) 4/05)

Mian kertomuksessa tulee esiin se, miten hän kokee laihduttuaan täyttävänsä yhden keskeisistä länsimaisista ruumiillisuusnormeista: nainen on kooltaan pienempi kuin mies. Myös Marja nostaa kertomuksessaan esiin, miten hän kokee kokonsa ongelmalliseksi suhteessa juuri miehensä kokoon.

> ”Hoikka vartalo tulee aluksi tuntumaan todella oudolta, mutta haluan päästää kauneuteni esiin ja vapauttaa jumalattaren, joka on piiloutunut kilojeni kätköihin. Mieheni näyttää antiikin tarujen sankarilta, ja olen kyllästynyt tuntemaan oloni norsuksi hänen rinnallaan.” (Marja, 87c) 1/05)

Marjan kertomuksesta käy ilmi myös, miten hän kokee sisällään olevan kauniin jumalattaren, joka on piiloutunut hänen kilojensa alle. Tämä heijastaa monien ylipainoisten naisten ajatusta siitä, että ylipainoisen henkilön sisällä on ”alkuperäinen”, ”todellinen” laiha minä, joka vain odottaa ulospääsyään (esim. Harjunen 2007, 214). Myös Lena ja Kirsi kertovat, miten laihduttuaan saivat vanhan, todellisen minänsä takaisin.

> ”Minä taas inhosin itseäni. Peiliin katsoessani en nähnyt siellä itseäni. Olen onnellinen, kun olen saanut vanhan minäni takaisin.” (Lena -26kg, 3a) 5/04)

> ”Olen jälleen se hoikka nainen, joksi olen aina mieltänyt itseni. Vaikka en tahdo vieläkään uskoa, että kokoa 36 olevat vaatteet todella sopivat minulle. Ne näyttävät vaatekaupassa niin kovin pieniltä”, Kirsi riemuitsee. (Kirsi -17kg, 31 4/03)

Osalla aineiston naisista heidän kokonsa vaikuttaa siis melko vahvasti heidän kokemukseensa itsestään ja minuudestaan. Naisten minäkuvan ja itsetunnon onkin todettu olevan riippuvaisempia painosta kuin miesten (Hesse-Biber 1997, 59; ks. myös Polso 1996, 42). Ylipainoinen ruumis edustaa ”väärää” ruumista, joka peittää alleen heidän todellisen minänsä ja kauneutensa. Ajatukseen ”oikeasta”, hoikasta minästä voi liittyä myös se, että ylipainoinen henkilö haluaa irtisanoutua niistä stigmatisoiduista merkityksistä, joita ylipainoiseen ruumiiseen liitetään (esim. Harjunen 2007, 214). Esimerkiksi Anu kertoo, kuinka hän koki olleensa urheilullinen ja hoikka myös ylipainoisena:

> ”Jos ihmisen sisällä on kauneutta, siinä ei ole paljon kokoon katsomista: ihminen vain yksinkertaisesti näyttää hyvältä. Itselleni suuri koko oli este kauneudelle, koska oma identiteettini oli niin vahvasti sidoksissa entiseen kokooni. Olin ollut sporttinen ja hoikka. Samastuin nuoruuteni mittoihin ja urheilijaminääni niin vahvasti, että koin olevani sporttinen ja hoikka silloinkin, kun todellisuudessa olin kaukana siitä.” (Anu -15kg, 62 4/05)

Ulkonäön korostuminen naisten kertomuksissa liittynee siihen, että ulkonäkö ylipäätään on merkityksellisempi asia naisille kuin miehille muun muassa siitä syystä, että naisen ulkonäkö vaikuttaa hänen menestykseensä sosiaalisessa elämässä (esim. Rothblum 1994, 71). Viehättävämpi ulkonäkö voi tuottaa monin tavoin iloa ja hyötyä laihduttajalle ja olla näin päämäärä sinänsä. Aineistosta löytyy kuitenkin myös muunlaisia näkökulmia. Parisuhdekouluttaja Pentin kertomuksesta käy ilmi, miten

aineistossa naiset asetetaan osaksi eräänlaisia ”parisuhdemarkkinoita”. Oletuksena on, että naiset laihduttavat pääasiassa parantaakseen ulkonäköään ja näin ollen asemaansa ”parisuhdemarkkinoilla”. Naisten laihtuminen ja heidän viehättävämpi ulkonäkönsä kytketään näin tiukasti heteroseksuaaliseen parisuhteeseen tai toiveeseen siitä. Huomionarvoista on se, että tällaista puhetapaa ei käytetä aineistossa miehistä.

> ”Jos puhutaan vaikkapa naisesta, joka laihduttuaan löytää yhtäkkiä hurmaavuutensa ja *alkaa sauhuta tuolla ympäriinsä*, olettaisin että hän on ollut pitkään *tarvetyydytystyhjiössä* – eikä pelkästään seksuaalisessa sellaisessa. Kauneusihanteista johtuen ylipainoisella naisella voi olla ´markkinoilla´ hyvinkin huono kysyntä.” (Pentti, 8b) 3/05)

Pentin puheenvuorosta on luettavissa myös miten laihduttaneen naisen ajatellaan astuvan entisten rajojensa ulkopuolelle, hän ”alkaa sauhuta tuolla ympäriinsä”, astuu perinteisesti miehisenä pidettyyn julkiseen tilaan. Koska tähän rajojen rikkomiseen liitetään aineistolainauksessa myös seksuaalisuus ja käytetään sanaa ”ympäriinsä”, lainaus mahdollistaa tulkinnan siitä, että laihduttaneen naisen nähdään toteuttavan seksuaalisuuttaan ”vapaamielisesti”. Koska perinteiseen naiseuteen yhdistetään seksuaalinen passiivisuus (esim. Bordo 1993b, 117), voidaan kysyä, rikkooko laihduttanut nainen aktiivisella seksuaalisuudellaan kulttuurisesti hyväksyttävän seksuaalisuuden rajoja ja muodostaa jopa potentiaalisen uhan yhteiskunnalliselle järjestykselle? Koska kulttuurissamme lihavaa ruumista pidetään aseksuaalisena, vasta laihtunut ruumis näyttäytyy seksuaalisena subjektina ja tällöin myös potentiaalisen huolen ja kontrollin kohteena.

Itsevarmuus ja itsetunto

Itsevarmuus ja kohonnut itsetunto oli objektina joka neljännessä naisten kertomuksista (28 kpl) ja joka viidennessä miesten kertomuksista (7 kpl). Naisten itsetunnon on todettu olevan riippuvaisempia painosta kuin miesten (esim. Hesse-Biber 1997, 59), mutta aineistossani myös monet miehet tavoittelevat laihduttamisella itsevarmuutta, kuten poliisina työskentelevä Henkka:

> ”Olen huomannut että hyvä kunto ja terveissä mitoissa oleva kroppa tuo sellaista tervettä itseluottamusta, joka näkyy työsuorituksessa varsinkin hankalissa paikoissa. On totta, että ylipaino toi epävarmuutta julkiseen esillä olemiseen. Nyt minun ei enää tarvitse kulkea omiin varpaisiini katsellen.” (Henkka -16kg, 21 3/05)

Miesten kertomuksista ei kuitenkaan löydy samanlaisia tarinoita kuin naisilla siitä kuinka ylipainosta seurannut epävarmuus on estänyt esimerkiksi työssäkäynnin tai harrastustoiminnan. Kuten Karoliinalla, osalla aineiston naisista ylipainosta on seurannut suoranaista sosiaalista eristäytymistä.

> Hänestä ei ollut hauskaa *hautautua neljän seinän sisälle piiloon* ihmisten katseilta. Hän ei rohjennut lihavuuden takia hakea edes töitä. - - Oravaisten pikkuisessa kunnassa asui pieni äiti, joka oli mielestään niin suuri, ettei ikinä voisi mahtua esimerkiksi ravintolan tanssilattialle. Hän ajatteli, että häntä varten täytyisi rakentaa suurempi parketti. - - Vaikeina hetkinään hän sai voimaa salaisesta ajatuksesta: miten mukavaa olisi olla enemmän sellainen kuin muutkin samanikäiset. Ei *kotiin piiloutunut ylipainoinen hiirulainen*, vaan reipas nuori nainen – sellainen, joka uskaltaisi lähteä hakemaan töitä ja mennä vaikka tanssimaan, jos huvittaa. (Karoliina -40kg, 47 7/05)

Laihtuminen on antanut monelle aineiston naiselle itsevarmuutta toteuttaa toiveitaan kuten esimerkiksi mennä tanssimaan tai laulamaan karaokea. Laihtunut nainen voi astua kodin seinien sisältä ulos julkiseen tilaan.

> Teija --, 23, on aina nauttinut esiintymisestä, mutta aikaisemmin hän ei *uskaltanut* astua ihmisten eteen. Painonpudotus muutti kaiken. ”Olin halunnut jo pitkään kokeilla laulamista, mutta pelkäsin liikaa. Tavoitepainoon päästyäni rohkaisin vihdoin mieleni ja marssin karaokebaariin.” (Teija -36kg, 30 4/03)

Ylipaino ja siitä seuraava huono itsetunto voi siis estää naisia elämästä haluamallaan tavalla. Hannele Harjunen (2007, 211–213) onkin käyttänyt käsitettä *odotussalielämä* kuvaamaan sitä, miten ylipainoinen ihminen odottaa eräänlaisessa välitilassa – odotussalissa - sitä, että hän laihtuu ja hänen ”oikea” elämänsä voi alkaa ja hän voi tehdä asioita joita haluaa. Harjusen mukaan laihuudesta onkin tullut lähes myyttinen olotila, jolloin kaikki on mahdollista. Laihtuminen näyttäytyy näin aineistossa vapauttavana, naisia valtaistavana muutoksena, jonka ansiosta naiset voivat toteuttaa itseään paremmin ja heidän mahdollisuutensa toimia paranevat. Toiminnan mahdollisuuksien paraneminen on tietenkin yksilön kannalta positiivista, mutta Cressida

Heyes on todennut tukeutuen Foucault´n ajatuksiin ”minuuden teknologioista”, että huolimatta siitä, että henkilö kokee mahdollisuuksiensa laajenevan, yksilön valinnanvapaus ei kasva. Päinvastoin se, että normittavat valtasuhteet *kiristyvät*, tuottaa uusia kykyjä ja taitoja. ”Oman itsen” toteutuminen mahdollistuu sillä, että yksilö pyrkii mahdollisimman tunnollisesti kohti normia. (Ref. Kyrölä 2007b, 174–175.)

Terveys

Parempi terveys oli toiseksi yleisin objekti miesten kertomuksissa. Se oli objektina joka kuudennessa kertomuksessa naisilla (17 kpl) ja joka neljännessä kertomuksessa miehillä (9 kpl). Henkilöt toivoivat joko nykyisen terveydentilansa paranevan tai heidän välttyvän sairastumiselta tulevaisuudessa. Laihduttamisen nähdään lähes takaavan terveyden tai terveemmän elämän. Tuomainen ym. (1999, 28) ovatkin todenneet, että terveysmarkkinoilla mainonta pyrkii ylläpitämään myyttiä siitä, että ”terveys on ostettavissa, valittavissa ja hallittavissa.”

Aineistossa esiintyi melko yleisenä puhetapa, jossa terveyttä objektina haluttiin erityisesti korostaa painottamalla, että esimerkiksi viehättävämmän ulkonäön saavuttaminen ei ole laihduttamisen tarkoitus. Ehkä tällä halutaan välttää leimautumista turhamaiseksi tai ehkä se toimii hienoisena kritiikkinä erityisesti naisiin kohdistuviin ulkonäköpaineisiin ja ajatukseen siitä, että vain hoikka ruumis on viehättävä.

> ”Haluan korostaa, että nyt ei ole kyse kauneudesta. En tee tätä ulkoisten paineiden vuoksi, vaan itseni ja terveen elämän.” (Heidi, 76a) 3/04)

Aineistossa esiintyi myös ajatusmalli, että terveys ei ole pelkästään laihduttajan itsensä asia:

> ”Terveytenikään ei enää ole vain minun asiani – ei ainakaan nyt, kun minusta on tullut äiti.” (Leena, 87d 1/05)

Se, että terveys on miehillä yleisempi objekti, liittynee siihen, että terveydelliset syyt toimivat myös lähettäjinä miehillä yleisemmin kuin naisilla.

Energisyys ja jaksaminen

Energisyys ja jaksaminen korostuivat miesten kertomuksissa, se oli yleisin objekti (21 kpl) ja se esiintyi useammassa kuin joka toisessa kertomuksessa. Energisyys ja jaksaminen esiintyivät objektina joka kuudennessa naisten kertomuksessa (17 kpl).

> ”Laihtumisesta tulee hyvä olo – jaksat, olet energinen, *kykenet* ja myös ehdit tekemään enemmän asioita. Vireystaso nousee ja heilahtelee vähemmän. Jos ensin raahaa kahdenkymmenenviiden kilon punttislevyä selässään koko ajan ja sitten heittää sen selästään, huomaa varmasti eron: jalka nousee kevyemmin. Konkreettisesti jaksaminen näkyy esimerkiksi siinä, että päivieni aktiivinen osuus on pidentynyt. Ennen työpäivän jälkeinen toiminta loppui siihen, kun olin käynyt lenkillä. Sen jälkeen rojahdin sohvalle, josta siirryin sänkyyn. Nyt jaksan koiran kanssa ulkoiltuani laittaa pyykit koneeseen, imuroida, laittaa ruokaa ja tehdä rästitöitä.” (Kari -25kg, 22 1/06)

> -- Leena nauraa ja listaa laihduttamisen hyötyihin myös aiempaa energisemmän olon. ”Virtaa riittää illoiksikin: jaksan paremmin puuhastella lasten kanssa, käydä kävelemässä ja tehdä vielä kotihommia. Myös työpäivät sujuvat mukavammin, kun vatsaa ei enää kivistele.” (Leena -10kg, 37 1/05)

Jaksamisen ja energisyyden korostumista miesten kertomuksissa selittänee se, että maskuliinisiksi piirteiksi määrittyvät kulttuurissamme muun muassa toiminnallisuus, hallitsevuus ja suoriutuminen (esim. Jokinen 2003, 8). Miehisen sukupuolen tekemiselle on merkityksellistä, että mies jaksaa toimia ja suorittaa.

Positiivinen palaute

Muilta saatu positiivinen palaute oli yleisempi objekti naisten kuin miesten kertomuksissa. Se esiintyi joka kymmenennessä naisten kertomuksista (12kpl), kun miesten kertomuksista löytyi vain kaksi mainintaa. Naiset ja miehet kertoivat miten

olivat saaneet kehuja ja ihastelua laihduttuaan. Naisten kertomuksissa korostui positiivinen palaute, jota he olivat saaneet puolisoltaan tai miehiltä yleensä.

> ”Ja olihan se imartelevaa nuorelle sinkkutytölle, kun vastakkainen sukupuoli huomioi yhtäkkiä ihan eri tavalla.” (Mirva -17kg, 68 2/04)

Ylipainoinen nainen voi paradoksaalisesti olla isosta koostaan huolimatta kulttuurisesti näkymätön ja laihduttuaan nainen voi kokea positiiviseksi sen, että hänet vihdoin huomataan. Laihduttanut nainen asettuu mieskatseen kohteeksi (vrt. Pajala 2007, 101), kuten käy ilmi esimerkiksi Annen kertomuksesta. Anne kuvaa, miten muuttomiehet päivittelivät hänen uutta, viehättävämpää ulkonäköään:

> Jakaessaan postia omaan piiriinsä kuuluvalla alueella Espoossa Anne törmäsi kerran rappukäytävässä muuttoa tekeviin muuttomiehiin. Pirtsakan postinjakajan nähdessään he alkoivat päivitellä: ”Kyllä me ollaan se tiedetty, että Westendissä on kaikki paremmin, mutta että vielä posteljoonitkin on noin viimeisen päälle!” Tapaus huvittaa Annea vieläkin. (Anne -30kg, 75 1/06)

Kunnon kohoaminen

Kunnon kohoaminen oli subjektina joka viidennessä miesten (7 kpl) ja joka kymmenennessä naisten (11 kpl) kertomuksessa.

> ”Haluan tuntea, että olen *vetreässä kunnossa*. Tykkään hirveästi lenkkeilystä, mutta nyt tuntuu, että takapuoli roikkuu jossain tossun ja asfaltin välissä.” (Heidi, 76a) 3/04)

Palomiehenä toimiva Jyrki puolestaan koki fyysisen kunnon paranemisen erityisen tärkeänä työnsä kannalta.

> Nyt Jyrki voikin lähteä hyvillä mielin savusukellus- ja fyysisen toimintakyvyn testeihin, jotka pelastustyötä tekevien on läpäistävä joka vuosi. (Jyrki -22kg, 89 7-8/06)

Kunnon kohoamisen yleisyyttä aineiston miehillä verrattuna aineiston naisiin, voi selittää se, että etenkin työväenluokkaiseen maskuliinisuuteen yhdistetään usein niin sanottu ruumiillinen työ, jolloin hyvä fyysinen kunto voi olla yksi tekijä, joka osaltaan

mahdollistaa työssä suoriutumisen ja ehkä myös miehisen sukupuolen tekemisen ”oikein”. Parempaa kuntoa tavoiteltiin myös urheiluharrastusten vuoksi.

> ”Laihtumisen tuoma muutos näkyy parhaiten pelissä. Pelaan sulkapalloa kaksi kertaa viikossa, nuorempana pelasin kilpaakin. Ennen painonpudotusta aloin huomata, etten saanut nostettua pahimpia palloja, sillä vatsa otti vastaan. Nyt peli luistaa tosi hyvin!”(Perttu, 88b) 1/04)

Urheiluharrastuksen voi nähdä paitsi kuntoa kohottavana harrastuksena, myös miehisenä areenana, johon kuuluu myös miesten välinen kilvoittelu. Ehkä fyysisen kunnon kohoaminen liittyy myös parempaan suoriutumiseen tässä miesten välisessä kilvoittelussa.

Hyvä olo

Hyvä olo esiintyi subjektina noin joka kymmenennessä naisten (9kpl) ja joka kuudennessa miesten (6kpl) kertomuksessa. Elsa-Maria ja Jyrki kertovan miten he ovat saavuttaneet laihdutettuaan hyvän olon.

> ”Parasta on ihana onnistumisen tunne ja oma hyvä olo.” (Elsa-Maria - 16kg, 78 3/04)

> ”Minulla on yksinkertaisesti parempi olo. En ole enää niin väsynyt kuin ennen, aiemmin saatoin ottaa nokoset joskus jopa kahdesti päivässä.” (Jyrki -22kg, 89 7-8/06)

Myös Painonvartijat korostavat hyvää oloa toiminnassaan käyttämällä laihduttajille määritellyistä tavoitepainoista (BMI 20–25) nimitystä *Hyvän olon painot* (Painonvartijat yleistiedote 2007, Internet-lähde).

Parempi parisuhde

Parempi parisuhde esiintyi objektina etenkin naisten kertomuksissa (7 kpl), tosin miestenkin kertomuksissa esiintyi yksi maininta. Parisuhteen paraneminen näkyy esimerkiksi siinä, että siihen riittää enemmän energiaa.

> Laihtumisen myötä Leena oppi hyväksymään itsensä. Myös parisuhteeseen on riittänyt entistä enemmän energiaa. (Leena -10kg, 37 1/05)

Aineistossa naisten painon nähdään olevan merkityksellinen heidän parisuhteensa kannalta. Esimerkiksi 15 kiloa laihduttanut Anu pohtii, miten naisen lihominen voi olla jopa syynä eroon. Kertomuksessa naisen omasta ulkonäöstä huolehtiminen yhdistetään aikaan ennen avioliittoa ja viehättävä ulkonäkö esitetään välineenä päämäärän – avioliiton - saavuttamiseksi. Kun tämä päämäärä on saavutettu, nainen ei enää välitä ulkonäöstään. Se, että kumppani alkaa vilkuilla muita naisia oman kumppaninsa lihottua, kuvataan ymmärrettävänä ja hyväksyttävänä käytöksenä. Tarinan voi ajatella viestivän, että naisen on huolehdittava jatkuvasti ulkonäöstään ja ruumiinsa koosta, jos hän ei halua vaarantaa parisuhdettaan.

> Anu muistelee keskustelua erään miesasiakkaan kanssa. Puhuttiin kipeistä asioista, ja puheeksi tulivat myös avioerot. ”Mies sanoi, että kyllähän sitä mieluummin katselee naista, joka huolehtii itsestään. Pohdimme yhdessä, voisiko yksi taustasyy avioeroihin olla se, että avioliittoetapin saavuttamisen jälkeen nainen muuttuu, koska hän lakkaa pitämästä ulkonäöstään huolta. Sillä asenteella, että *nyt ei enää tarvitse*; se, kenet halusin, on nyt tuossa. Eikä kuitenkaan ole millään tavalla epäinhimillistä, että silmä alkaa vilkkua muualle, jos oma kumppani yhtäkkiä alkaa *paisua* ilman syytä. Itselleni ainakin kävisi luultavasti niin.” (Anu -15kg, 62 4/05)

Myös Jarin kertomuksessa käy ilmi, miten lihomisen voidaan ajatella vaarantavan parisuhteen. Ruumiin koko yhdistetään naisen seksuaalisuuteen, toisaalta naisen halukkuuteen ja toisaalta hänen haluttavuuteensa. Lihava nainen voi olla haluton ja/tai ”etova” - ei-haluttava, hän ei halua eikä häntä haluta seksuaalisesti.

> ”Joillekin kilot voivat olla se suhteen lopettava tekijä. Laihtuminen on kynnyskysymys, koska se muuttaa ihmistä., ja on ihmisiä, joiden muutoksen pelko on valtava. Myös lihavuus voi olla eron syy. Voi olla, että kaikki halut häviävät kilojen myötä tai *puoliso alkaa etoa*: eihän se mahdu enää edes samaan autoon. Erojen syitä on äärestä laitaan. Meidän suhteemme kuitenkin kesti sekä lihomisen että laihtumisen ihan hyvin.” (Jari, 1b) 1/06)

Naisen ”arvoa” kuvataan ennen muuta hänen ulkonäkönsä ja seksuaalisen haluttavuutensa kautta, jotka ovat pitkälti riippuvaisia hänen ruumiinsa koosta. Jos nainen lakkaa huolehtimasta ulkonäöstään ja lihoo, pidetään inhimillisenä, että hänen kumppaninsa vaihtaa puolisoa.

Vaikka aineistosta ei löydy kertomuksia, joissa naiset kertoisivat heidän puolisonsa jättäneen heidät heidän lihottuaan tai muututtuaan muulla tavalla ulkonäöllisesti, tämä uhka on luettavissa aineistossa. Esimerkiksi Reija kertoo miten, hän kelpaa kumppanilleen sekä pyöreänä että hoikkana.

> ”Kyllä minä *kelpaan* Terolle sekä pyöreänä että hoikkana, mutta hän tykkää silti, kun pudotan painoani.” (Reija -8,5kg, 63c) 4/05)

Vaikka Reija korostaa, miten hän kelpaa kumppanilleen kaiken kokoisena, tekstissä leijuu kuitenkin mahdollisuus, että asia voisi olla myös toisin – koko voisi olla merkityksellinen parisuhteen kannalta. Olisi vaikea kuvitella, että Raija pohdiskelisi esimerkiksi sitä, että hän kelpaa kumppanilleen sekä sini- että ruskeasilmäisenä. Sanaan ”kelvata” liittyy myös vahva lataus: hän kelpaa, on kyllin hyvä.

Koska kulttuurissamme arvostetaan hyvin paljon romanttista rakkautta ja parisuhdetta ja vääränkokoinen ruumis voi estää näiden saavuttamisen tai ylläpitämisen, lihomisen pelko ja toive laihtumisesta vaikuttavat aineiston naisten kohdalla perustelluilta. Painonpudotuksen toivotaan parantavan parisuhdetta tai estävän parisuhteen päättymisen.

Iloisuus

Sekä naisten että miesten kertomuksissa oli kolme mainintaa iloisuudesta. Painonpudotus on vaikuttanut laihduttajien mielialaan ja tehnyt heistä hyväntuulisempia ja iloisempia.

Taina kertoo, miten laihduttaminen lauhdutti hänen kiukkunsa.

> Alhainen verensokeri teki Tainasta *kiukkuisen*. ”Mieheni Kaj sanoi, että ei kai sulla voi koko ajan olla kuukautiset. Ja kun söin suklaapatukan harmiini, tulin morkkiksesta *vielä kiukkuisemmaksi*. ” -- Laihtuminen ja oikeat ruokailutottumukset paransivat Tainan vatsavaivat ja lauhduttivat kiukun. (Taina -12kg, 81 5/04)

Kiukkuisuus ei ole tietenkään naisille itselleen mieluisa mieliala, mutta naisen kiukun voi ajatella myös horjuttavan sukupuolijärjestelmää. Naisten kiukku, aggressiivisuus ja viha ovat piirteitä, joiden ei ole katsottu sopivan perinteiseen kuvaan naiseudesta. Ne sopivat huonosti näkemykseen passiivisesta naisesta ja niillä on ainakin potentiaalisesti myös voimaa muutokseen. Aineistossa naisten kiukku ei kuitenkaan juurikaan kohdistu kulttuurisiin rakenteisiin, jotka edesauttavat sitä, että naisen on vaikeaa tuntea itseään tyytyväiseksi ylipainoisena vaan kiukku kohdistuu ennemmin itseen.

Edellä olevassa esimerkissä näkyy myös naisiin kohdistuva biologisointi, joka on tapahtunut ennen muuta samastamalla naiset heidän uusintamiskykyynsä. Naiset on nähty anatomiastaan riippuvaisempina kuin miehet. (Esim. Palin 1996, 226.) Yllä olevassa lainauksessakin Tainan kiukku liitetään hänen biologiaansa, kun hänen miehensä ihmettelee onko Tainalla aina kuukautiset, kun hän on niin vihainen. Laihduttamisen, normeihin mukautumisen, jälkeen nainen saavuttaa kuitenkin jälleen iloisuuden ja hänen kiukkunsa potentiaalinen uhka katoaa.

Muut objektit

Kohtaan muut sisältyy naisilla ammatillinen uskottavuus, oman naisellisuuden löytäminen ja onnistumisen tunne sekä miehillä ammatillinen uskottavuus, avoimuus ja luontevuus (2 mainintaa).

Henkka kertoo, miten hän koki laihtumisensa tuoneen hänelle lisää ammatillista uskottavuutta:

> Henkka myöntää tuntevansa ammattiylpeyttä ja kokee, että laihduttaminen antoi hänelle myös ammatillista uskottavuutta. Hänen mielestään poliisi edustaa aina tietyllä tavalla koko ammattikuntaa. Omalla olemuksella voi vaikuttaa mielikuviin, joita ihmisissä syntyy. Ja jälleen kiloilla on merkitystä. -- ”Eräs kaverini sanoi, että olen nyt enemmän ´ammattini näköinen´. Jälkeenpäin mietin, että se oli aika kiva kommentti.” (Henkka - 16kg, 21 3/05)

Karista on puolestaan tullut avoimempi hänen laihdutettuaan:

> -- ystävä kertoo: ”Mikä tärkeintä, painonpudotus on saanut Karin astumaan ulos ´läskihäkistään´, jonka vankina hän oli, ja olemaan avoin.” (Kari, 25 7/05)

Ylipainoisena Kari on elänyt ”läskihäkissä”, josta hän on painoa pudotettuaan päässyt ulos. Katkelmassa on kiintoisasti ilmaistu, että laihduttaminen ”on saanut Karin astumaan ulos” häkistään, mikä antaa ymmärtää, että häkistä olisi ollut mahdollista astua ulos jo aiemmin. ”Läskihäkki” näyttäytyy näin vankilana, jossa olo olisi vapaaehtoista.

Yhteenvetoa

Naisten ja miesten kertomuksissa esiintyy samoja objekteja, mutta niiden yleisyys vaihtelee sukupuolen mukaan. Kauniit vaatteet ja kauniimpi ulkonäkö olivat naisten kertomuksissa yleisimmät objektit, kun taas jaksaminen, parempi terveys ja fyysisen kunnon paraneminen olivat miesten kertomusten yleisimmät objektit.

Taulukkoon 4. olen yhteenvetona koonnut objektit kolmeen kategoriaan sen mukaan liittyvätkö objektit fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, ulkonäköön vai sosiaalisiin suhteisiin[12].

Taulukko 4. Objektien jakautuminen kategorioittain naisten ja miesten kertomuksissa

	Naiset (kpl)	Naiset (%)	Miehet (kpl)	Miehet (%)
Fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät objektit	86	49 %	54	77 %
Ulkonäköön liittyvät objektit	69	40 %	13	19 %
Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät objektit	19	11 %	3	4 %
Yhteensä	174	100 %	70	100 %

[12] Fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät objektit ovat: itsevarmuus ja itsetunto, energisyys ja jaksaminen, kunnon kohoaminen, hyvä olo ja iloisuus. Ulkonäköön liittyviä objekteja ovat vaatteet ja ulkonäkö. Sosiaalisiin syihin liittyviä syitä ovat positiivinen palaute ja parisuhteen paraneminen. Kohtaan ”muut” luokitellut objektit olen jättänyt tämän luokittelun ulkopuolelle.

Vaikka sekä naisten että miesten kertomuksissa objektit liittyvät yleisimmin subjektin fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, toiseksi yleisimmin ulkonäöllisiin syihin ja kolmanneksi yleisimmin sosiaalisiin suhteisiin, taulukosta käy ilmi, miten erilaisia painotukset naisten ja miesten kertomuksissa kuitenkin ovat. Kolme neljäsosaa miesten kertomusten objekteista liittyy subjektin hyvinvointiin. Naisten kertomuksissa puolestaan hyvinvointiin ja ulkonäköön liittyvät objektit ovat lähes yhtä yleisiä kuin hyvinvointiin liittyvät objektit ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvät objektit ovat lähes kolme kertaa yleisempiä kuin miesten kertomuksissa.

Tavoiteltujen objektien voi ajatella olevan sukupuolispesifejä siinä mielessä, että ne liittyvät sukupuolen tekemiseen ”oikein”. Jos ajatellaan butlerilaisittain, että sukupuoli on performatiivi, joka tehdään eleiden ja tekojen kautta, ylipainon voi nähdä estävän naisilla tätä sukupuolen tekemistä. Laihduttaminen voi mahdollistaa esimerkiksi naiselliset liikkeet ja vaatekaupoissa käymisen, jotka voi nähdä tekoina, joilla nainen tekee itsensä naiseksi. Voisi nähdä olevan myös vaatteita joilla nainen pukee itsensä naiseksi ja naiselliseksi ja mahdollisuuden näiden vaatteiden käyttöön olevan ainakin osin sidoksissa ruumiin kokoon. Kauniimmat vaatteet ja kauniimpi ulkonäkö ovat objekteina eräänlaisia välineitä ”oikeanlaisen” naiseuden tekemiseen.

Ulkonäkö ei ehkä ole miehillä niin yleinen objekti kuin naisille, siitä syystä, että laihduttaminen ei yleensä sinällään johda miehiseen ideaaliruumiiseen, joka on lihaksikas (esim. Grogan 1999, 79). Ylipaino ei estä miestä performoimasta mieheyttä esimerkiksi liikkeiden ja toiminnan tasolla. Pikemminkin päinvastoin, voidaan ajatella, että suurta kokoa voidaan pitää miehisenä pidetyn. Aineiston miesten kohdalla korostuikin ulkonäön sijaan terveys, toimintakykyisyys ja fyysinen hyvinvointi. Näiden objektien voi ajatella mahdollistavan ”oikeanlaisen”, aktiivisen, toiminnallisen ja suorituskykyisen mieheyden tekemisen. Jos ajatellaan, että ”oikeanlaiseen” naiseuteen kuuluvat viehättävä ulkonäkö ja ”oikeanlaiseen” mieheyteen toiminnallisuus ja suoriutuminen, laihtuminen mahdollistaa sukupuolen ”oikein” tekemisen.

6.3 Vastasubjektit

Vastasubjekti pyrkii estämään subjektia tavoittamasta objektia. Taulukkoon 5. olen koonnut naisten ja miesten kertomuksista löytyneet vastustajat, joita löytyi aineistosta yhteensä 404 kappaletta, naisten kertomuksista 310 ja miesten kertomuksista 94. Vastustajia esiintyi aineistossa melko paljon, sillä useissa kertomuksissa oli mainittu useampi kuin yksi vastustaja. Naisten yleisimmät vastustajat olivat rasvainen ruoka, vääränlainen elämäntilanne, makea sekä itsekontrollin puute ja kurittomuus. Miesten yleisimmät vastustajat olivat puolestaan rasvainen ruoka, liikunnan puute sekä ylensyönti.

Taulukko 5. Vastasubjektien yleisyys aihealueittain naisten ja miesten kertomuksissa

	Naiset (kpl)	Naiset (%)	Miehet (kpl)	Miehet (%)
Rasvainen ruoka	41	38 %	17	47 %
Vääränlainen elämäntilanne	38	35 %	4	11 %
Makea	31	28 %	7	19 %
Itsekontrollin puute ja kurittomuus	31	28 %	5	14 %
Raskaus	20	18 %	0	0 %
Herkuttelu	19	17 %	3	8 %
”Ihmedieetit” ja tiedonpuute	15	14 %	4	11 %
Liikunnan puute	14	13 %	10	28 %
Epäsäännöllinen ruokailu	12	11 %	7	19 %
Ylensyönti	12	11 %	9	25 %
Juhla-ajat	11	10 %	1	3 %
Stressi ja kiire	10	9 %	1	3 %
Negatiiviset kommentit, tuen puute	10	9 %	1	3 %
Terveydelliset ongelmat	9	8 %	1	3 %

Tunnesyöminen	8	7 %	5	14 %
Puoliso, lapset, sukulaiset	7	6 %	0	0 %
Motivaation puute	7	6 %	0	0 %
Laihduttamisen tuloksettomuus	5	5 %	0	0 %
Liika itsekontrolli ja kurinalaisuus	5	5 %	6	17 %
Geenit, hidas aineenvaihdunta	3	3 %	0	0 %
Nälkä	2	2 %	6	17 %
Olut	0	0 %	7	19 %
N	109		36	

Rasvainen ruoka

Rasvainen ruoka oli yleisin vastustaja sekä naisten että miesten kertomuksissa. Se esiintyi joka kolmannessa naisten (41 kpl) ja puolessa miesten kertomuksia (17kpl). Ei ole yllättävää, että rasvainen ruoka esiintyi niin useasti miesten kertomuksissa, sillä miehiseen ruokavalioon yhdistetään rasvainen ruoka ja suomalaiset miehet syövät tutkimusten mukaan enemmän rasvaista ruokaa kuin naiset (esim. Prättälä 2003).

Aineistossa mainittiin rasvaiseen ruokavalioon liittyvinä erityisesti ruoanlaitossa käytettävä voi ja kerma sekä paljon rasvaa sisältäviä ruokia kuten makkara, ranskalaiset perunat, pizza ja hampurilaiset. Myös erilaiset juustot ja leivän päällä käytettävät leikkeleet mainittiin usein.

> ”Aamupalaksi saatoin syödä vaikkapa ranskanleipää, jonka päälle levitin tuhdin kerroksen margariinia, meetvurstia ja kermajuustoa. Lounaat olivat tyypillisimmillään valtavan kokoisia annoksia kermassa haudutettua kalaa ja ranskalaisia perunoita.” (Anne -30kg, 75 1/06)

> ”Makkara, makkara ja makkara”, luettelee Sähäkkä -- kuin liukuhihnalta: siinä Marjan kesäherkuista suurin, paheista kavalin – ja nautinto, jota hän odottaa vesi kielellä. Hän uskoo, että kesän aikana tulee syötyä ainakin kaksi grillimakkaraa, ja niistä Marja aikoo nauttia täysin siemauksin. (Marja -12,7kg, 65d) 4/05)

Rasvaisen ruuan yleisyys vastustajana on sinänsä ymmärrettävää, sillä rasvainen ruoka on hyvin kaloripitoista, minkä vuoksi liiallisen rasvan välttäminen on tärkeää laihduttaessa. Rasva, ainakin liiallinen rasva, on pahasta ruuassa - kuten ruumiissakin - ja sitä tulee välttää.

Vääränlainen elämäntilanne

Erilaiset elämäntilanteeseen liittyvät vastustajat nousivat esiin joka kolmannessa naisten (38 kpl) ja joka kymmenennessä miesten kertomuksessa (4 kpl). Vääränlainen elämäntilanne olikin naisten kertomuksissa lähes yhtä yleinen vastustaja kuin rasvainen ruoka.

Monessa kertomuksessa työpaikkaan liittyvät haasteet nousivat vastustajaksi, erityisesti vuorotyö sekä työ, joka sisälsi matkustamista.

> Yksi painonhallintaa vaikeuttava riippakivi on hänen mielestään kiireinen työ. ”Olen töissä liikemaailmassa teknisellä alalla ja joudun matkustelemaan. Hotellien ja ravintoloiden ruuat eri maissa ja asiakasillalliset murtavat kuurit tavan takaa.” (Salla, 85a) 5/04)
>
> ”Minulle taas kolmivuorotyön rytmi ei sopinut lainkaan. Elämän täydellinen epäsäännöllisyys sotki perusteellisesti ruokailun ja sen vuoksi paino karkasi käsistä lopullisesti. Sitä edisti myös allergisten lasten yövalvominen. Suklaan syöminen piristi siinä määrin, että pysyin jotenkuten hereillä.” (Kirsi -30kg, 73a) 6/04)

Erilaiset kriisit näkyivät myös aineistossa. Esimerkiksi Leena kertoo, miten ei lapsettomuushoitojen aikana voinut keskittyä painonhallintaan.

> Lapsettomuuden läpikäyminen on ollut Leenalle vaikea kokemus. Hormonihoidot ja suurten toiveiden särkyminen tekivät Leenasta itseensä pettyneen lohtusyöjän. Välillä laihtuminen ja painonhallinta onnistuivat, välillä omasta painosta tuli murheista pienin ja kaikki jäi kesken. (Leena 87d), 1/05)

Usein laihduttaminen mahdollistui vasta elämäntilanteen muuttuessa esimerkiksi henkilön vaihdettua työpaikkaa tai selvittyä elämäntilanteessaan olleesta kriisistä.

Toisinaan laihduttamista haittaavaan elämäntilanteeseen sopeuduttiin ja löydettiin erilaisia selviytymiskeinoja: esimerkiksi otettiin itse valmistetut eväät työpaikalle, jossa ei ollut mahdollisuuksia syödä kevyesti.

Muutos elämäntilanteessa voi aiheuttaa sen, että - ehkä muiden asioiden noustessa tärkeämmiksi - ihminen ei kiinnitä tarpeeksi huomiota omaan painoonsa. Tekstin voikin ajatella viestivän, että ihmisen pitäisi muuttuvissakin elämäntilanteissa kontrolloida jatkuvasti omaa ruumistaan, jotta se pysyy halutussa muodossa.

> ”Lasten ollessa vauvaiässä en ajatellut ulkonäköäni juuri lainkaan. Vasta, kun nuorimmaisemme oli kolmen vanha, kauhistuin, että onpas kiloja tullut.” (Päivi, 4a) 2/04)

Elämäntilanteen muutos, jonka kerrottiin aiheuttavan painon nousua, oli myös seurustelusuhteen vakiintuminen. Avio- ja avoliiton mukanaan tuomaa painon nousua selittää ainakin osaltaan se, että kahden ihmisen alkaessa elää yhteistä elämää, myös ruokavalio on yksi asia, josta muodostuu yhteisen neuvottelun kohde. Deborah Luptonin mukaan miesten mieltymykset ovat perinteisesti olleet etusijalla, kun on päätetty siitä mitä perheessä syödään (Lupton 1996, 59).

> ”Elettiin 80-luvun alkua kun tapasimme. Sinun yksi bravuurisi oli janssoninkiusaus, johon laitoit 4 purkkia kermaa. Sitähän me sitten vedimme kaksiossamme. Oikeastaan mikään sinun ruoka ei sopinut minun linjoilleni, vaan aloin lihoa heti kättelyssä.”
> (Jaana, 13a) 1/03)

Makea

Erilaiset makeat herkut - leivonnaiset, makeiset ja erityisesti naisilla suklaa – olivat yleinen vastustaja sekä naisten että miesten kertomuksissa. Se esiintyi joka neljännessä naisten (31 kpl) ja joka viidennessä miesten (7kpl) kertomuksista.

> ”Olen rakastanut makeaa ihan aina. En ole koskaan ollut mikään sipsinsyöjä, minun juttuni on sokeri. Ennen saatoin syödä puoli kiloa irtokarkkeja kerralla – mussutin vain niin pitkään, kunnes pussissa tuli pohja vastaan. Eikä mitään hedelmäpastilleja, vaan kunnon konvehteja ja Susupaloja ja suklaarusinoita. Totta kai siitä tulee aivan hirveä ähky jaällö

> – mutta jos joskus ostin karkkia vaikkapa sata grammaa, tunne oli hirveä kun karkit loppuivatkin ennen sitä kauheaa oloa. Hyvä ettei pitänyt lähteä takaisin kauppaan.” (Kaisa -20kg, 42 2/05)

Pia-Marin kuvauksessa hänen suhteestaan suklaaseen on luettavissa jopa riippuvuuteen liittyvää sanastoa.

> ”Suurin paheeni on kuitenkin suklaa – en pääse siitä varmasti koskaan eroon. Siitä tuli pahimmat *vieroitusoireetkin*: välillä oli pakko käydä hakemassa kaupasta suklaata, kun kuljin pelkät suklaapatukan kuvat silmissä.” (Pia-Mari -15kg, 69 2/04)

Itsekontrollin puute ja kurittomuus

Itsekontrollin puute ja kurittomuus esiintyivät vastustajina joka neljännessä naisten (31 kpl) ja joka seitsemännessä miesten (5 kpl) kertomuksessa.

> ”Innostuin uudesta peilikuvastani niin paljon, että siinä huumassa PISTEIDEN[13] lasku unohtui, tuli syötyä isompia annoksi ja herkuteltua enemmän. Ohjelman noudattaminen oli *ihan retuperällä*.” (Anu -20kg, 59 6/05)

> ”Ihmiset puhuvat usein ´heikosta luonteestaan´; voisin sanoa, että heikko luonteeni vaikuttaa painonhallintaan paljon merkittävämmin kuin ikä.” (Leena -22kg, 64a) 4/05)

Jo termin painon*hallinta* voi ajatella kertovan, miten keskeistä oman itsen ja ruumiin hallinta on laihduttamisessa. Painon - ja ruumiin - tulee olla hallinnassa ja kontrollissa. Itsekontrollin pettäminen voi ilmetä kontrolloimattomana syömisenä – mässäilynä. Esimerkiksi Deborah Luptonin (1996) mukaan länsimaisessa kulttuurissa syömiseen ja ruokaan liittyvistä diskursseista itsekontrolli on hallitsevin – ihmisen tulisi kyetä kontrolloimaan omaa syömistään. Kaikki aineiston henkilöt eivät kertomansa mukaan tähän kuitenkaan aina kykene. Muun muassa Kari ja Seija kuvaavat hallinnan ja kontrollin menettämistä. Samalla kun henkilö menettää syömisensä hallinnan myös elämänhallinta vaikuttaa horjuvan.

[13] Painonvartijoiden käytössä on pistejärjestelmä, jossa eri ruuilla on eri pistearvot. Laihduttaja voi syödä tietyn määrän arvosta pisteitä päivittäin. (Painonvartijat yleistiedote 2007, Internet-lähde.)

> ”-- ihmiselle, joka tietää miltä tuntuu, kun syöminen *riistäytyy* käsistä ja herkuttelusta tulee jokailtainen, täysin *hallitsematon* painajainen. -- Oksentamiseen päättyvä huono olo tuli aina täysin *kontrolloimattoman* ahmimisen jälkeen.” (Seija -72kg, 50 8/05)

> ”Jokainen meistä, joka on ollut tai on ollut ylipainoinen, tietää, että syöminen on tietyllä tavalla hallinnut elämää. -- Olen vasta nyt alkanut nähdä oman painoni ja samalla koko terveyteni osana laajempaa kokonaisuutta, jossa minun pitää hallita elämääni eikä elämän minua.” (Kari, 17 6/05)

Kerrottaessa tilanteista, joissa omaa syömistä ei ollut pystytty halutulla tavalla kontrolloimaan, saatettiin käyttää myös kristillisiä termejä kuten lankeaminen, synti, kiusaus tai perisynti. Kristillisten termien käyttö voi viitata siihen, että kulttuurissamme olisi yhä ainakin tiedostamatta vallalla ajatus, jossa herkuttelu tai mässäily nähtäisiin osana uskonnollista diskurssia ja ”lihan syntinä”(vrt. Lupton 1996, 131–133).

Raskaus

Raskaus mainittiin vastustajana joka viidennessä naisten kertomuksessa (20 kpl). Raskaus mainittiin useissa kertomuksissa aikana, jolloin painonnousu on alkanut tai raskausaika on aiheuttanut tauon painonhallinnassa. Tutkimusten mukaan monien naisten painonnousu alkaakin juuri niinä vuosina joina he hankkivat lapsia (Williams & Potter 1999, 237). Koska länsimaisten kauneusihanteiden mukaan naisten tulee olla hoikkia ollakseen kauniita, raskaudenaikainen painonnousu aiheuttaa monille naisille tyytymättömyyttä omaan ruumiiseensa, syyllisyyttä painonnoususta sekä tunnetta kontrollin menetyksestä painon suhteen (emt., 235, 239). Katri kertoo miten painonnousu esti häntä nauttimasta raskausajasta:

> ”Anna-Karoliinaa odottaessani painoni kuitenkin suorastaan ampaisi nousuun. Se oli ihan kamalaa. Raskauden piti olla elämän parasta aikaa, joka menisi onnenhuumassa hehkuessa, mutta kun kiloja saattoi tulla yksi päivässä, tunnelma oli jossain vaiheessa aika lattea. Otin synnytykseen vaa`an mukaan todetakseni, miten raskauskilot lähtevät itsestään synnytyksen jälkeen – mutta eivät ne mihinkään lähteneet. Mitä huijausta!” (Katri -20kg, 51 8/05)

Toisaalta naisten, jotka ovat olleet ylipainoisia ennen raskautta, tyytyväisyys omaan ruumiiseen voi kasvaa raskauden myötä, sillä odottaville äidille suvaitaan suurempi koko, eivätkä he joudu kokonsa vuoksi samanlaisten asenteiden kohteeksi kuin ennen raskautta. Odottaville äideille suodaan myös vapauksia syömisen suhteen (emt., 236), mikä voi olla vapauttavaa, sillä ylipainoiset ihmiset kokevat usein, että heidän syömisensä joutuu helposti kritiikin tai ainakin potentiaalisen kritiikin kohteeksi (esim. Sobal 1999, 194). Raskausajat voivat olla naisille niitä ainoita ajanjaksoja heidän elämässään, jolloin he voivat vapautua syömiseen kohdistuvasta kontrollintarpeesta ja syyllisyydestä.

> ”Ajattelin, että nyt saa sitten syödä kun on raskaana. Ja minähän söin! Viimeisen kahden raskauskuukauden aikana söin minttukrokanttisuklaalevyn joka ainoa päivä. Painoa tuli raskauden aikana yli 20 kiloa. Meillä oli äitini kanssa oikein veto siitä, meneekö sata kiloa rikki. Se jäi sadasta grammasta auki.” (Anu -15kg, 62 4/05)

Raskausajan painonnousua voi osaltaan selittää myös se, että raskaus voi vaikuttaa naisen elämän tärkeysjärjestykseen niin, että oma paino ja ulkonäkö muuttuvat vähemmän merkityksellisiksi.

Herkuttelu

Herkuttelu ja napostelu oli melko yleinen vastustaja etenkin naisten kertomuksissa. Se esiintyi joka kuudennessa naisten (19kpl) ja joka kymmenennessä miesten (7kpl) kertomuksessa. Herkuttelu oli yleensä ruoka-aikojen välissä tai niiden sijaan tapahtuvaa napostelua.

> ”Mulla on ollu uuenvuoden jälkeen semmosia ongelmia, että tekkee hirveesti kaikkee ylimäärästä mieli. Mää oon hirvee herkkusuu ja perso makealle. Soitan harmoonia semmosessa kansanmusiikkiryhmässä kuin Koriat Kravit, ja meillä on justiin pitkäsoitto tekkeillä. Joku aika sitten menin studiolle kilon irtokarkkipussin kanssa ja tytöt on ihan että ai ko ihanaa, oot tuonu meille karkkia! Mää sanoin, että tästä ei kyllä valitettavasti riitä kellekään muulle ko mulle.” (Maria -18kg, 43a) 2/05)

> Säännölliset ruoka-ajat vaihtuivat naposteluun, ja Anu muistelee syöneensä parhaimmillaan kolme megapussia perunalastuja viikossa. (Anu -20kg, 59 6/05)

”Ihmedieetit” ja tiedonpuute

Ihmedieetit ja oikeanlaisen laihduttamista ja ruokavaliota koskevan tiedon puute olivat vastustajina joka seitsemännessä naisten (15 kpl) ja joka yhdeksännessä miesten (4kpl) kertomuksista. Aineiston henkilöt ovat kokeilleet erilaisia laihdutusvalmisteita ja –laitteita, jotka eivät ole tehonneet. Erilaiset laihdutusmenetelmät kuvattiin usein humpuukina ja poppakonsteina, vastakohtana Painonvartijoiden edustamaan tietoon ja asiantuntemukseen.

> ”Olen käynyt läpi kaikki epätoivoisen laihduttajan opinnot. Olen kokeillut rohkeasti kaikkia mahdollisia dieettejä ja kuureja sekä pillereitä, puristeita, jauheita, geelejä ja kuituja.” (Leena, 87d) 1/05)

> Vuonna 2002 rajamäkeläinen lastentarhanopettaja Krista -- päätti laihtua. Hän osti itselleen mullistavan uutuustuotteen. Se oli laihdutusvyö – sellainen pattereilla toimiva surrutin, joka sulattaa rasvan vyötäröltä ilman nälkäkuureja ja loputonta aerobicin rytkytystä. -- Valitettavasti paljastui, että laihdutusvyö oli yhtä toimiva kuin muutkin poppakonstit. Lisäksi se aiheutti sietämätöntä, kutisevaa ihottumaa. (Krista -35kg, 72 6/04)

Lääkärinä toimiva Tapanikin joutui myöntämään, että ei ammatistaan huolimatta tiennyt tarpeeksi ravitsemuksesta. Vasta Painonvartijoiden avulla hän oppi syömään oikein.

> Kisan tuoksinassa oli myös aikaa oppia uutta. Syö ja nauti –ohjelma tarjoili varsin yllättävääkin tietoa tasapainoisesta ruokavaliosta, ja ihmiskehon ammattilainen sai huomata olleensa metsässä monen asian suhteen. Hän huomasi perustaneensa ruokavalionsa osittain *hataralle mutu-tiedolle*, jonka varassa toimiminen oli saanut hänet syömään runsaasti yli tarpeen. (Tapani -22kg, 95 2/06)

Liikunnan puute

Liikunnan puute ja liian vähäinen liikunnan määrä olivat vastustajana joka kolmannessa miesten (10 kpl) ja joka seitsemännessä naisten (14 kpl) kertomuksessa.

> ”Sitten tuli vielä hirveät pakkaset, enkä päässyt kuntoilemaan. Yleensä käyn lenkillä tiheästi. Yhtäkkiä vain huomasin, että minulla oli yli viisi kiloa tullut takaisin.” (Annikki -30kg, 33 2/03)

> ”Liikkumattomuus oli suurin syy lihomiseeni. Uusi kolmivuorotyön päivärytmi sekoitti vanhat tavat, ja liikunta jäi.” (Sini, 83a) 2/04)

Liikunta auttaa painonhallinnassa, joten on ymmärrettävää, että liikunnan vähäisyys esiintyy aineistossa vastustajana. Se oli kuitenkin yleisempi vastustaja miesten kertomuksissa, jossa se on kolmanneksi yleisin vastustaja, kun naisten kertomuksissa se ei saanut läheskään yhtä keskeistä sijaa. Tämä selittynee sillä, että miehet muokkaavat yleensäkin yleisemmin ruumistaan harrastamalla liikuntaa ja kuntoilemalla kuin varsinaisesti painoa pudottamalla (esim. Grogan 1999, 79).

Epäsäännöllinen ruokailu

Epäsäännöllinen ruokailu on vastustajana joka viidennessä miesten (7 kpl) ja joka kymmenennessä naisten (12kpl) kertomuksessa. Kun ruokailuvälit kasvavat, aineiston henkilöiden tulee esimerkiksi syötyä epäterveellisiä välipaloja tai he syövät illalla liikaa.

> ”Kiloni ovat seurausta epäsäännöllisestä syömisestä. Kovassa kiireessä tulee syötyä turhia välipaloja ja ostettua lounaaksi valmispizza ja karkkia.” (Heidi, 76a) 3/04)

> Hän työskenteli myynninedistämistehtävissä makeisyrityksellä, ja ruokailuvälit venyivät työn vuoksi niin pitkiksi, että aamupalaa seuraava ateria oli usein vasta kello 21 – iltapalasta kehkeytyi sudennälkäkattaus, jossa oli syötävä viiden hengen edestä. (Anu -15kg, 62 4/05)

Ylensyönti

Ylensyönti on vastustajana joka neljännessä miesten (9 kpl) ja joka kymmenennessä naisten (12 kpl) kertomuksessa.

> ”Tajuan nyt, että vuosia jatkunut ylensyöminen oli todellinen ongelma. Annoskoot ovat pienentyneet huomattavasti ja joskus on jopa vaikeuksia saada päivän PISTEmäärä syötyä.” (Sini -7,7kg, 76b) 3/04)

> ”Minulla suurin ongelma oli ruoan määrä. Olin iso mies, ja lautanen oli tullut lapettua niin täyteen kuin sen sai – ja sitten piti ottaa väkisin vielä vähän lisää.” (Antti -49kg, 9b) 5/05)

Se, että aineiston miehet mainitsevat liikaa syömisen useammin kuin naiset voi johtua siitä, että miehet yksinkertaisesti ylensyövät enemmän kuin naiset. Voi kuitenkin olla myös niin, että naiset eivät mielellään kerro syövänsä liikaa, sillä ahmimista tai ylensyöntiä ei pidetä naisellisena käytöksenä, vaan monesti ajatellaan, että naisellisen naisen kuuluu syödä vähän ja pieniä palasia kerrallaan (Bordo 1993b, 129). Esimerkiksi ruuankäyttötutkimuksissa naisten on todettu aliraportoivan syömistään enemmän kuin miesten (Sarlio-Lähteenkorva 2003, 222). Ehkä naisten on helpompi kertoa esimerkiksi makean syönnistä, jota pidetään feminiinisenä käyttäytymisenä (Roos ym. 2001, 47) kuin ylensyönnistä, jota voidaan pitää ainakin jossain konteksteissa maskuliinisena käyttäytymisenä (Roos ym. 2001, 47; Gough 2007, 327).

Juhla-ajat ja kesä

Juhla-ajat ja kesä mainittiin vastustajina joka kymmenennessä naisten kertomuksessa (11 kpl), mutta miesten kertomuksissa oli vain yksi maininta. Ruoka on keskeisenä elementtinä monissa juhlapäivissä ja erilaisista herkuista voi olla vaikea kieltäytyä.

> Annea huolestuttaa pian alkava kolmen kuukauden pituinen juhlakausi, joka merkitsee loputonta täytekakkujen ja pitopöytien labyrinttia. Laihduttajan painajainen odottaa urheaa Onnistujaa. (Anne -6,3kg, 44h) 2/05)

Kertomuksissa nousi esiin, että juhlien järjestäjät eivät aina ymmärrä, jos vieras kieltäytyy tarjottavista. Tarjotusta ruuasta kieltäytymisestä voidaan loukkaantua.

> ”Kyläillessä joutui kaiken aikaa selittelemään omia syömisiään. `Voithan sä yhden ottaa´ oli se tavallisin kommentti. Jos olisin ottanut joulunaikana sukuloidessani joka kyläpaikassa yhden joulutortun, niitä olisi kertynyt toistakymmentä. Jotkut ymmärsivät hyvin, kun selitin, että kahvileipien kalorit on nipistettävä jostain muualta, mutta monet myös loukkaantuivat ´nirsoilustani´.” (Anne -30kg, 75 1/06)

Vaikka juhlat voivat olla koetinkivi laihduttajalle, niistä voi selviytyä eri keinoin. Mirva kertoo, miten juhlista voi selvitä omilla eväillä:

> ”Laihdutusaikana olin tosi tiukka, silloin en herkutellut ollenkaan. Bileissä minulla oli aina omat eväät: söin kasvissosekeittoa ja join vain pari siideriä. Syömiseni olikin usein bileiden puheen aihe. Festareillakin join vain rasvatonta jogurttia!” (Mirva -17kg, 68a) 2/04)

Myös kesä koettiin vaikeaksi ajaksi laihduttajalle:

> ”Mielelläni laihtuisin 5-6 kiloa, mutta ainakin kesällä se tuntuu mahdottomalta.” (Sari, 5a) 4/04)

Stressi ja kiire

Stressi ja kiire mainittiin vastustajina joka kymmenennessä naisten kertomuksessa (10 kpl), mutta miesten kertomuksissa oli vain yksi maininta. Aineistosta ei käy kuitenkaan ilmi, ovatko aineiston naiset kiireisempiä ja stressaantuneempia kuin miehet vai kokevatko naiset stressin ja kiireen haittaavan enemmän laihduttamistaan kuin miehet.

Susanna kertoo, miten kiireen vuoksi hänen ruokavalionsa muuttui:

> ”Luulen, että söin suruuni. Toinen riesa oli kiire, joka meitä vaivasi. Hoimme kiirettä kuin mantraa, ja minä vetelin seisaaltani Turunmaata ratsastustakki päällä keittiössä, kun en muka ehtinyt syödä mitään.” (Susanna, 10a) 2/05)

Negatiiviset kommentit, tuen puute

Negatiiviset kommentit ja tuen puute mainittiin vastustajina joka kymmenennessä naisten kertomuksessa (10 kpl), mutta miesten kertomuksissa oli vain yksi maininta. Taina kuvaa, miten häntä yritettiin laihdutuksen aikana lannistaa:

> Laihdutuksen aikana Taina kohtasi kiusauksia ja lannistusyrityksiä: ”Mahtaako tuo nyt onnistua” ja ”ota nyt pullaa, kun olet niin monta kiloa laihtunut”. Ilmassa taisi väreillä jopa hienoista kateutta laihduttajaa kohtaan. (Taina -12kg, 81 5/04)

Aineiston naiset ovat ehkä joutuneet kohtaamaan miehiä enemmän negatiivista kommentointia ja tuen puutetta tai ehkä he kokevat sosiaalisen ympäristönsä reagoinnin miehiä merkityksellisempänä.

Terveydelliset ongelmat

Etenkin naisten kertomuksissa korostuivat terveydelliset ongelmat vastustajana. Naisten kertomuksissa terveydelliset ongelmat mainittiin yhdeksän kertaa ja miesten kertomuksissa kerran. Onkin paradoksaalista, että terveysongelmat näyttävät aineistossa muodostavan esteen ainakin joidenkin henkilöiden laihduttamiselle, vaikka laihduttamisella usein tavoitellaan parempaa terveyttä.

Aineistossa terveydelliset ongelmat näkyivät vastustajana esimerkiksi henkilöiden sairastuttua sairauksiin, jotka aiheuttavat painonnousua.

> Pian naimisiinmenon jälkeen nuori vaimo sairastui kilpirauhasen vajaatoimintaan. Siitä tuli ensimmäiset kymmenen kiloa. (Satu -20kg, 32 2/03)

Etenkin vakavat terveysongelmat muodostavat haasteen painonhallinnalle kuten käy ilmi halvaantuneen Pirjon tarinasta:

> ”Itselläni kalorien kulutus on luonnollisesti vähentynyt verrattuna entiseen elämääni, jolloin olin hyvinkin liikunnallinen. Sitten liukastuin kotiportaissa, selkäytimeni vaurioitui ja halvaannuin. Nyt istun seitsemättä vuotta pyörätuolissa, ja se asettaa painonhallinnalle omanlaisiaan vaatimuksia.” (Pirjo, 51b) 8/05)

Toisaalta myös lievät terveysongelmat, kuten flunssa, saattavat estää laihduttamisen ainakin tilapäisesti.

> ”Tarvittiin nimittäin vain yksi tavallinen flunssanpoikanen, ja uusi elämäntapani suistui yhdellä nykäisyllä raiteiltaan.” (Kari, 24 2/05)

Myös syömishäiriöön sairastuminen voi estää painonhallinnan. Seijan sairastuminen muutti hänen suhteensa ruokaan ongelmalliseksi:

> Syömishäiriöstä toipuminen kesti monta vuotta. Niiden vuosien aikana Seija ei uskaltanut edes ajatella laihduttamista. (Seija -72kg, 50 8/05)

Vaikka kulttuurissamme hoikkuus yhdistetään terveyteen ja ylipaino sairauteen, laihtumista voidaan pitää myös merkkinä vakavaan sairauteen kuten syöpään sairastumisesta. Esimerkiksi syöpää sairastanut Terttu yhdisti laihtumisen syövästä johtuneeseen laihtumiseen:

> ”Sairauden myötä laihtuminen muutti suhtautumistani koko painoasiaan. Kun aloin parantua syövästä ja lihoin, yhdistin lisäkilot mielessäni paranemiseen. Ajattelin jotenkin, että kun pysyn runsaammissa mitoissa, tautikin pysyy poissa. Laihtuminen tuntui vaaralliselta, uudelta sairastumiselta.” (Terttu, 87f) 1/05)

Myös Vesa kertoo, miten hänen laihtumisensa yhdistettiin sairastumiseen:

> ”Nyt kun ihmiset näkevät minun laihtuneen, osa luulee minun sairastuneen johonkin vakavaan tautiin. Jotkut eivät uskalla edes kysyä koko asiasta.” (Vesa -33,7kg, 12b) 8/05)

Tunnesyöminen

Tunnesyöminen mainittiin joka seitsemännessä miesten kertomuksessa (5 kpl), mutta vain seitsemässä prosentissa naisten kertomuksia (8kpl). Tämä on sinänsä yllättävää, sillä niin sanottu tunnesyöminen – syöminen iloon, suruun tai masennukseen – yhdistetään yleensä naisiin (esim. Bordo 1993b, 126). Niin sanottua tunnesyömistä voidaan pitää osana syömistä psykologisoivaa diskurssia, jossa painonnousun ajatellaan johtuvan siitä, että henkilö reagoi erilaisiin tunnetiloihin syömällä. Tunnesyöminen on sana jota käytetään lähinnä vain laihduttamiseen liittyvässä kansanomaisessa puheessa, ei niinkään virallisessa tai tieteellisessä kontekstissa.

> Monet laihduttajat ovat ”tunnesyöjiä” – niin myös Pia-Mari. ”Täytyy myöntää, että olin syönyt suruuni. Usein tuli mentyä yöllä grillin kautta kotiin. Siitä oli pakko luopua.” (Pia-Mari -15kg, 69 2/04)

> ”Olen aina ollut tunnesyöjä, ja syömiselle löytyy aina hyvä syy. Voi, kunpa sitä söisikin vain nälkäänsä!” (Anu -20kg, 59 6/05)

Aineistossa näkyi myös ajatustapa, jossa syömistä pidettiin riippuvuutena ja ylipainoista henkilöä saatettiin verrata alkoholistiin.

> ”Syöpöttely on addiktio siinä missä tupakka ja viinakin.” (Esa, 13b) 1/03)

> ”Tajusin reagoivani henkiseen stressiin syömällä. Hoidin itseäni niin kuin minua oli hoidettu lapsena; lapsen tunteitahan tullaan usein huomaamatta hoitaneeksi suun kautta. Lopulta toimin kuin alkoholisti, minulla oli vain pullon tilalla ruoka.” (Kari -25kg, 22 1/06)

> ”Puolison tuen on oltava tarkkaan mietittyä. Jos aletaan vahtia, mitä toinen pistää suuhunsa ja piilotella suklaalevyjä, se ei ole auttamista vaan väkivaltaa. Ilmiötä voi verrata alkoholistin elämänkumppaniin, joka piilottelee pulloja kykenemättä koskaan ratkaisemaan itse ongelmaa toisen puolesta.” (Meri, 8a) 3/05)

Ylipainoisuutta saatettiin siis aineistossa selittää erilaisilla psykologisilla syillä – nähtiin, että lihavuuden takana voi olla vääristyneet tai jopa sairaalloiset syömismallit.

Puoliso, lapset, sukulaiset

Puoliso, lapset tai sukulaiset mainittiin vastustajina naisten kertomuksessa seitsemän kertaa. Läheiset hankaloittivat tai vastustivat naisten laihdutusta. Anne kertoo, miten hänen miehensä ei hyväksynyt hänen laihduttamistaan ja parisuhde päättyi lopulta eroon:

> Lopulta oltiin tilanteessa, jossa laihdutus kaivoi parisuhdetta toden teolla. ”Koko painonpudotuksen ajan pyöriteltiin kaksia eri ruokia. Lopullisesti yhteiselo vaikeutui siinä vaiheessa, kun olin laihtunut kaksikymmentä kiloa. Siitä alkoi ulkonäköäni koskeva kommenttitulva: mieheni ei halunnut minun enää laihtuvan, ja sain jatkuvasti kuulla olevani anorektikko ja ties mitä. Lopulta olivat jo sukatkin väärissä paikoissa ja hammastahnatuubi väärästä kohdasta rutussa; kaikki meni yhdeksi kiukutteluksi. ” Ja niinhän siinä sitten kävi, että mies sai lähteä vaihtoon. Anne kertoo ajatelleensa jälkeenpäin, että mies ehkä pelkäsi muutosta hänessä. ”Kyllähän hän oli sen huomannut, että miehet katsoivat minua uudella tavalla ja sain enemmän huomiota.” (Anne -30kg, 75 1/06)

Motivaation puute

Motivaation puute mainittiin vastustajana naisten kertomuksissa seitsemän kertaa. Motivaatiota ei joko ollut tai se loppui kesken laihduttamisen.

> Viimeinen laihdutusyritys päättyi vuosi sitten, kun motivaatio loppui kunnianhimoista tavoitetta päivitellessä. Matka pienempiin lukemiin tuntui liian pitkältä, ja Marjan mielen valtasi epätoivo. (Marja, 87c) 1/05)

> ”Laihdutustekniikka minulla kyllä oli hallussa, mutta riittävä motivaatio ja tahto puuttuivat. Minulle kävi niin kuin niin monelle muullekin: en keskittynyt projektiin täysillä ja se jäi kesken.” (Jaana, 13a) 1/03)

Aineiston miehet eivät kertoneet kokeneensa motivaation puutetta.

Laihduttamisen tuloksettomuus

Laihduttamisen tuloksettomuus mainittiin vastustajana naisten kertomuksissa viisi kertaa.

> Leena sanoo olevansa tyytyväinen niin kauan kuin tulos on miinusmerkkinen, mutta hän myöntää, että välillä hidas tahti alkaa jo käydä hermoille.(Leena -24,1kg, 60a) 6/05)

Kun laihduttaminen ei tuota tuloksia tai laihtumistahti hidastuu, laihduttamisen jatkaminen voi tuntua vaikealta.

Liika itsekontrolli ja kurinalaisuus

Liika itsekontrolli ja kurinalaisuus mainittiin vastustajana joka kuudennessa miesten kertomuksessa (6 kpl), mutta vain viidessä prosentissa naisten kertomuksia (5 kpl).

> ”Pahin virhe, minkä hommassa voi tehdä, on projektin kaataminen omalla ehdottomuudella.” (Tapani -22kg, 95 2/06)

Se, että miehet mainitsevat liiallisen itsekontrollin ja kurinalaisuuden naisia useammin sopii yhteen sen kanssa, että he mainitsevat naisia harvemmin vastustajaksi

itsekontrollin puutteen ja kurittomuuden. Aineiston miehet vaikuttaisivat näin ollen olevan kurinalaisempia ja itseään kontrolloivampia laihduttajia kuin naiset.

Geenit, hidas aineenvaihdunta

Naisten kertomuksissa mainitaan kolmesti geenit ja hidas aineenvaihdunta vastustajina.

> ”Meikäläisen geeneillä täytyy katsoa mitä syö.” (Annikki -30kg, 33 2/03)

> ”Kun nelkyt ja risat tuli tauluun, totesin, että ihmisen aineenvaihdunta hidastuu vääjäämättä.” (Pirjo, 51b) 8/05)

Ylipainoa tai laihduttamisen vaikeutta selitetään näin ollen ihmisen biologisilla tai fysiologisilla tekijöillä.

Nälkä

> ”Minulla oli koko ajan aivan hirveä nälkä!” (Henkka -16kg, 21 3/05)

> ”Nälkä oli, ja tekemisen puute vaivasi. Koko ajan teki mieli mennä jääkaapille. Oli saatava suulle jotakin tekemistä, ja alkuaikoina pureskelin yhtä mittaa hapankorppua ja kaiken maailman vihanneksia.” (Anne -30kg, 75 1/06)

Nälkä mainitaan vastustajana joka kuudennessa miesten kertomuksessa (6kpl), mutta siitä on vain kaksi mainintaa naisten kertomuksissa eli se mainitaan vain kahdessa prosentissa naisten kertomuksista. Ero on niin suuri, että on syytä pohtia, miksi nälän kokemus vaikuttaa olevan aineistossa niin sukupuolittunut. Voidaan ajatella, että aineiston naiset eivät ole kokeneet näläntunnetta yhtä usein kuin miehet, mutta ehkä on todennäköisempää, että naiset eivät ilmaise kokemustaan nälästä yhtä usein.

Susan Bordon (1992, 18) mukaan naisen nälässä on jotain epäilyttävää, häpeällistä ja kiellettyä. Tässä ei kuitenkaan ole Bordon mukaan kyse varsinaisesti – tai ainoastaan - itse ruuasta. Kontrolloitaessa naisen nälkää ruokaan, opetetaan naisten ruumiita tietämään, mikä on mahdollista ja missä rajat kulkevat. Kun kontrolloidaan naisen

nälkää ruokaan, kontrolloidaan myös hänen nälkäänsä valtaan, itsenäisyyteen ja seksuaaliseen tyydytykseen. (Bordo 1993b, 130; Bordo 1992, 18.) Ehkä naisen nälkä on kulttuurissamme eräänlainen tabu, eivätkä aineiston naiset tämän vuoksi juurikaan ilmaise kokemuksiaan nälästä.

Olut

Olut mainittiin joka viidennessä miesten kertomuksessa. Olutta voi pitää miehisenä juomana (esim. Roos ym. 2001, 47; Gough 2007, 328) ja se yhdistetään helposti toiseen miehiseen asiaan – makkaraan.

> ”Saunan jälkeen tapasin ottaa oluen – ja eihän siinä vielä mitään, mutta kun kävin sen seitsemän kertaa viikossa saunassa, ja oluen kyytipojaksi piti olla makkaraa.” (Mauri -71kg, 94 2/06)

Perttu haluaa kuitenkin kannustaa kaikkia miehiä:

> Miehiä kannustan aina sanomalla, että ´hyviä uutisia: makkarasta ja oluesta ei tarvitse luopu(a)´. Sen jälkeen kaikki alkavat kuunnella!” (Perttu, 88b) 1/04)

Yhteenvetoa

Aineiston naisten yleisimmät vastustajat olivat rasvainen ruoka, vääränlainen elämäntilanne sekä makeat ruuat. Miesten yleisimmät vastustajat olivat puolestaan rasvainen ruoka, liikkumattomuus ja ylensyönti. Miesten yleisimmät vastustajat liittyvät siis vääränlaiseen ja liialliseen syömiseen ja liikkumattomuuteen, kun naisilla korostuu vääränlaisten ruokailutottumusten lisäksi elämäntilanteeseen liittyvät vastustajat.

Taulukkoon 6. olen koonnut vastasubjektit teemoittain[14], jolloin aineiston naisten ja miesten väliset erot korostuvat entisestään. Peräti 70 %:a miesten kertomusten vastustajista liittyy vääränlaisiin elämäntapoihin. Toinen merkittävä vastustajakategoria miehillä on laihduttamiseen tarvittavien ominaisuuksien ja kykyjen puute, muiden kategorioiden jäädessä melko marginaalisiin osuuksiin. Vaikka myös naisten kertomuksissa vääränlaiset elämäntavat ovat yleisin kategoria, elämäntilanteeseen liittyvät vastasubjektit ja laihduttamiseen tarvittavien ominaisuuksien ja kykyjen puute nousevat merkittäviksi kategorioiksi. Lisäksi naisten kertomuksissa sosiaalisiin suhteisiin liittyvät vastasubjektit ovat selvästi merkittävämpi kategoria kuin miesten kertomuksessa, vaikkakaan kategoria ei ole prosentuaalisesti kovin suuri.

Taulukko 6. Vastasubjektien jakautuminen teemoittain naisten ja miesten kertomuksissa

	Naiset (kpl)	Naiset (%)	Miehet (kpl)	Miehet (%)
Vääränlaiset elämäntavat	131	42 %	66	70 %
Elämäntilanteeseen liittyvät vastasubjektit	79	25 %	6	6 %
Laihduttamiseen tarvittavien ominaisuuksien ja kykyjen puute	63	20 %	15	16 %
Lääketieteelliset ja psykologiset tekijät	20	6 %	6	6 %
Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät vastasubjektit	17	5 %	1	1 %
Yhteensä	310	100 %	94	100 %

[14] Vääränlaisiin elämäntapoihin kuuluvat rasvainen ruoka, makea, herkuttelu, liikkumattomuus, epäsäännöllinen ruokailu, ylensyönti, nälkä ja olut. Elämäntilanteeseen liittyviin vastasubjekteihin kuuluvat vääränlainen elämäntilanne, raskaus, juhla-ajat sekä stressi ja kiire. Laihduttamiseen tarvittavien ominaisuuksien ja kykyjen puute –kategoriaan kuuluvat itsekontrollin puute ja kurittomuus, ”ihmedieetit” ja tiedonpuute, motivaation puute, laihduttamisen tuloksettomuus sekä liika itsekontrolli ja kurinalaisuus. Lääketieteellisiin ja psykologisiin tekijöihin kuuluvat terveydelliset ongelmat, tunnesyöminen sekä geenit ja hidas aineenvaihdunta. Sosiaalisiin suhteisiin liittyviin vastasubjekteihin kuuluvat negatiivinen palaute ja tuen puute sekä puoliso, lapset ja sukulaiset.

6.4 Auttajat

Auttajat auttavat subjektia saavuttamaan objektin. Taulukkoon 7. olen koonnut naisten ja miesten kertomuksista löytyneet auttajat, joita on yhteensä 453 kappaletta – naisten kertomuksissa 331 kpl ja miesten kertomuksissa 122 kpl. Useissa kertomuksissa esiintyi useampikin kuin yksi auttaja. Sekä naisilla että miehillä yleisimmät auttajat ovat terveellinen ruokavalio, liikunta sekä itsekontrolli ja kurinalaisuus, vaikkakin näiden tärkeysjärjestyksessä on hieman eroja.

Taulukko 7. Auttajien yleisyys aihealueittain naisten ja miesten kertomuksissa

	Naiset (kpl)	Naiset (%)	Miehet (kpl)	Miehet (%)
Terveellinen ruokavalio	68	62 %	22	61 %
Liikunta	48	44 %	20	56 %
Itsekontrolli ja kurinalaisuus	45	41 %	23	64 %
Herkuttelu, ei tarvitse kieltäytyä mieliteoista	28	26 %	7	20 %
Puoliso, lapset ja ystävät	27	25 %	6	17 %
Painonvartijoiden ryhmä	22	20 %	4	11 %
Motivaatio	17	16 %	10	28 %
Pisteiden/kalorien laskeminen, laihtumistulosten ylöskirjaaminen	15	14 %	3	8 %
Säännöllinen ruokailu	15	14 %	10	28 %
Tieto	13	12 %	13	36 %
Syö vähemmän	11	10 %	3	8 %
Positiivinen palaute ja tuki	10	9 %	0	0 %
Oikeanlainen elämäntilanne	7	6 %	1	3 %
Laihduttamisen tuloksellisuus	5	5 %	0	0 %
N=	109		36	

Terveellinen ruokavalio

Terveellinen ruokavalio oli mainittu kuudessa kymmenestä kertomuksesta sekä naisilla (68 kpl) että miehillä (22 kpl). Terveelliseen ruokavalioon katsottiin kuuluvan mm. keveys ja vähärasvaisuus. Terveellisinä pidettiin muun muassa kasviksia, vihanneksia, hedelmiä, juureksia ja ruisleipää. Myös kotiruokaa ja lautasmallia pidettiin arvossa. Näin Pasi kuvailee uutta ruokavaliotaan:

> ”Nyt mennään joka päivä samalla systeemillä. Aamu alkaa kaurapuurolla ja parilla ruisleivällä, jonka päällä on salaattia, tomaattia, kurkkua ja juustoa tai kinkkua. Aamupäivällä syön kevyehkön lounaan, joka on usein keittoa. Siihen pari leipää ja lasi maitoo. Välipalana on usein joku maitopuolen juttu, vaikka purkki maitorahkaa ja marjoja, ja päivällisellä mä syön sitä sellaista ”varsinaista ruokaa”, perunaa ja semmosta. -- Illalla mä syön vielä yhden annoksen puuroa maidon ja makeutusaineen kanssa.” (Pasi -54kg, 91 6/06)

Terveellisen ruokavalion korostuminen auttajana ei ole yllättävää, koska terveellisellä ruokavaliolla on varmasti merkitystä laihduttamisessa onnistumisessa.

Liikunta

Liikunta oli yleinen auttaja niin naisten kuin miesten kertomuksissa. Se on mainittu lähes puolessa naisten kertomuksista (48 kpl) ja yli puolessa miesten kertomuksista (20 kpl). Kuten jo aiemmin on todettu, miehet harrastavat naisia useammin liikuntaa ja kuntoilua saavuttaakseen haluamansa kaltaisen ruumiin, joten ei ole yllättävää, että aineiston miehet ovat maininneet liikunnan auttajana useammin kuin naiset.

> ”Liikun paljon, jolloin painon pitäminen kontrollissa on paljon helpompaa.” (Suvi, 73b) 6/04)

> ”En tiedä olisinko päässyt laihduttamisessa niin hyvään vauhtiin ilman urheilua. Laihdutuskesänä pyöräilin todella paljon ja kävin jumpassa ja spinningissä. Kun muu perhe pakkautui mökkireissulla henkilöautoon, minä nappasin pyörän ja poljin koko 65 kilometrin matkan. Aikaa kului 3-4 tuntia, ja oikein tunsin, miten kunto kohosi ja kilot karisivat. Pyöräilen edelleen kaikki työ- ja mökkimatkat. Sittemmin olen vaihtanut jumpan

> juoksulenkkeihin aviomieheni kanssa. Uimassa käymme koko perheen voimalla.” (Kirsi -30kg, 73a) 6/04)

Myöskään liikunnan tärkeyden korostuminen aineistossa ei ole yllättävää, sillä liikuntaa pidetään tärkeänä osana painonhallintaa. Toisaalta teksteissä myös korostettiin, ettei liikunta yksin riitä ilman oikeanlaista ruokavaliota.

> ”Liikunnan harrastaminen on varmasti se syy, ettei painoni silloin aikoinaan moisella ruokavaliolla noussut vieläkin hurjempiin lukemiin. En pystynyt kuitenkaan hallitsemaan painoani liikunnan avulla, koska mitä enemmän liikuin, sitä enemmän annoin itselleni luvan syödä.” (Sanna -20kg, 36 1/03)

Osassa kertomuksia lisäksi painotettiin, ettei liikunnan määrän lisääminen ole välttämätöntä, jotta laihduttamisessa onnistuttaisiin. Voi pohtia, johtuuko tämä siitä, että Painonvartijat on erikoistunut juuri ruokavalioon liittyviin palveluihin ja tuotteisiin, jolloin liikunnan merkitystä painonhallinnassa ei tahdota ylikorostaa.

> ”Olen joutunut selittämään moneen kertaan, että pelkällä liikunnalla en olisi millään voinut saavuttaa tällaisia tuloksia.” -- Hän on myös törmännyt siihen, että ihmiset pitävät edelleen liikuntaa ensisijaisena laihdutuslääkkeenä. Henkka itse uskoo ”sapuskajuttuun”: painonpudotus perustuu ruokavalioon, liikunnalla *muokataan vartaloa*. (Henkka -16kg, 21 3/05)

Liikunta näyttäytyy useissa teksteissä ensisijaisesti painonhallinnan keinona ja vasta toissijaisesti itseisarvoisena toimintana (vrt. Kyrölä 2007a, 70). Liikuntaa harrastetaan, jotta laihduttaisiin, ei siksi, että urheilu olisi mukava harrastus.

Itsekontrolli ja kurinalaisuus

Itsekontrolli ja kurinalaisuus olivat auttajana lähes puolessa naisten kertomuksia (45 kpl) ja yli puolessa miesten kertomuksia (23 kpl). Itsekontrollin korostuminen aineistossa on ymmärrettävää, sillä jo sana painon*hallinta* korostaa, että paino on jotain jota yksilön tulee hallita. Sari kertoo, miten on oppinut hallitsemaan suhdettaan ruokaan:

> ”Uskon, että olen saavuttanut sisäisen tasapainon suhteessani ruokaan. Enää se ei hallitse minua.” (Sari -88kg, 82a) 5/04)

Ollin kertomuksessa painotetaan, miten laihduttaminen vaatii itsekuria, mutta kertomuksessa ei toisaalta pois suljeta myöskään hyvää ruokaa ja nautintoa.

> Hän itse on kokenut, että ratkaisun avain on *itsekurissa*. On ihmisiä, joille tärkeintä on hyvä ruoka ja nautinto, Ollille painonhallinta merkitsee *myös* kieltäytymistä, tietyn tyyppistä *selkärankaa*. (Olli -13kg, 18 6/05)

Aineistossa korostetaan myös, että laihduttaminen vaatii itsehillintää.

> ”Joskus kyllä tekee mieli herkutella, mutta pystyn yleensä hillitsemään itseni.” (Elsa-Maria -16kg, 78 3/04)

Laihduttaessa tulee muistaa myös kohtuullisuus:

> Toisen kerran laihdutettuaan Annikki on tullut siihen tulokseen, että painonhallinta on *kohtuullisuutta*. Kohtuulliset annokset kohtuullisin väliajoin, jottei ehdi tulla liian nälkä, kohtuullisesti herkuttelua myöskin kohtuullisin väliajoin – mutta ei liian usein! Ja lisäksi kohtuullisesti liikuntaa. (Annikki -30kg, 33 2/03)

Jo nimi Painon*vartijat* kertoo, mistä painonhallinnassa on kyse: paino on jotain, jota tulee herkeämättä vartioida.

> ”Minä taas *vartioin* itseäni *jatkuvasti*, jotta kilot eivät pääse karkaamaan. Paino nousee yleensä talvisin ja silloin, kun työkiireet painavat päälle. Onneksi olen saanut pidettyä tilanteen hallinnassa.” (Suvi, 73b) 6/04)

Vaikka painon tarkkailu olisi aluksi ulkoapäin ohjautuvaa – henkilö käy ryhmissä punnituksissa – henkilö sisäistää tarkkailun ja alkaa itse tarkkailla itseään. Kuten Foucault (2001) on todennut kuriyhteiskunnan toiminnasta, subjekti joutuu tarkkailun kohteeksi ja alkaa tarkkailla itse itseään silloinkin kun kukaan muu ei tarkkaile. Subjekti sisäistää Painonvartijoiden opit niin tehokkaasti, että hän pystyy pitämään painonsa hallinnassa myös lopetettuaan ryhmässä käynnit.

Kuten Perttu tiivistää asian, kyse ei ole loppujen lopuksi syömisen hallinnasta vaan elämänhallinnasta. Hallitakseen elämää subjektin on hallittava syömistään ja hallitakseen syömistään hänen on hallittava elämäänsä. Tämän ajatustavan mukaisesti

ylipainoinen ruumis voi muodostua helposti symboliksi elämänhallinnan epäonnistumiselle.

> ”Kukaan ei voi laihduttaa sinun puolestasi, joten et voi syyttää ylipainosta ketään muuta. Kun syö ohjelman mukaan, laihtuu varmasti. On sitten eri asia, jos ei pysty tai halua noudattaa ohjeita. Kaiken kaikkiaan tässä on kyse isommasta asiasta – *elämänhallinnasta*. Ja *päävastuu siitä on ihmisellä itsellään*.” (Perttu, 88b) 1/04)

Herkuttelu

Herkuttelu ja se, että laihduttajan ei tarvitse kieltäytyä mieliteoista esiintyi auttajana joka neljännessä naisten (28 kpl) ja joka viidennessä miesten kertomuksista (7kpl). Laihduttajat sallivat itselleen silloin tällöin herkkuja.

> Karoliinalle kävi myös hyvin selväksi, että karkkipäivä oli pidettävä vähintään kerran viikossa – muuten hänen kanssaan alkoi olla jokseenkin vaikea elää. (Karoliina -40kg, 47 7/05)

> ”Viiden kilon pudotuksen jälkeen palkitsin itseni syömällä puolikkaan Mignon-munan.” (Sini -7,7kg, 76b) 3/04)

Seijan mukaan herkuttelu voi olla myös hallinnan keino:

> ”Jäätelöä ja nameja tekee mieli, ja monenlaisia mielitekoja on muutenkin vähän väliä. Hallitsen tilanteen sallimalla itselleni herkuttelua.” (Seija -72kg, 50 8/05)

Herkuttelu on hetki, jolloin henkilö sallii itselleen hetkellisen, hallitun kontrollista luopumisen.

> ”Kyllä mää välillä herkuttelen – ei sellanen oo mitään elämää, jos joutuu olemaan koko ajan kontrollin alla.” (Maria-18kg, 43a) 2/05)

Aineiston laihduttajat kokevat helpottavaksi sen, että heidän ei tarvitse kieltäytyä kokonaan mistään.

> ”Kiellettyjä ruokia ei ole minulle olemassakaan, kaikkea saa syödä.” (Leena -22kg, 64a) 4/05)

Herkuttelusta ei tarvitse tuntea myöskään syyllisyyttä:

> Säännölliset ruoka-ajat ovat olleet Leenan ehdoton tukipilari painonpudotuksessa, ja houkutusten keskellä häntä on auttanut ajatus siitä, että *kokonaan kiellettyjä asioita ei ole*. ”Jos välillä tuntuu, että nyt tekee mieli jotain hyvää, niin sen on saanut ottaa, laittaa PISTEET ylös ja sitten jatkaa hyvillä mielillä eteenpäin. Kun ei tarvitse potea syyllisyyttä herkuista, niitä ajattelee jotenkin eri tavalla.” (Leena -10,9kg, 44e) 2/05)

On osin ristiriitaista, että herkuttelu on niin yleinen auttaja kertomuksissa, etenkin kun se on myös melko yleinen vastustaja aineistossa. Herkuttelu voidaan nähdä myös positiivisena, ehkä ainakin osaksi siksi, että siihen ei liitetä yhtä vahvaa itsekontrollin pettämistä kuin ylensyöntiin, vaan se voidaan nähdä myös tietoisena valintana. Toisaalta herkuttelun merkitys on hyvinkin ymmärrettävissä, kun ajatellaan kulttuuriamme, jossa korostetaan nautintoja ja mielihyvää. Kertomuksissa korostuu, miten laihduttaja ei jää ulkopuoliseksi nautintokeskeisestä kulutuskulttuuristamme siitäkään huolimatta, että hän laihduttaa. Kuten Kaisa toteaa, laihduttaja voi elää *normaalia* elämää siitä huolimatta, että hän laihduttaa.

> ”Parasta tässä painonhallintajutussa on se, että voin siitä huolimatta nauttia ruoasta ja elää normaalia elämää, olla jopa kulinaristi. Kun tiedän, miten herkkuruoka valmistetaan mahdollisimman kevyesti ja silti maukkaasti, en todellakaan koe jääväni paitsi mistään.” (Kaisa -20kg, 42 2/05)

Puoliso, lapset ja ystävät

Puoliso, lapset tai ystävät mainittiin auttajina joka neljännessä naisten (27 kpl) ja joka kuudennessa miesten kertomuksista (6kpl). He tukivat ja kannustivat laihduttamisessa.

> ”Vanhempi tyttäreni sanoi viimeksi, kun pesi saunassa selkääni, että ´oi vitsi äiti, olet kyllä laihtunut´. Se tuntui hyvältä.” (Satu -7,9kg, 83b) 2/04)

Naisten kertomuksissa erityisesti heidän puolisoidensa merkitys auttajina nousi esiin. Kumppanit kannustivat naisia ja olivat heistä ylpeitä.

> ”Mieheni on ollut aina ihanan kannustava. Laihduttaessani hän otti minua kiinni vyötäröltä ja sanoi: ´kylläpäs sä olet hoikka´.” (Leena -10kg, 37 1/05)

Monet aineiston naisista mainitsevat, että heidän kumppaninsa eivät ole huomautelleet heidän ylipainostaan tai eivät ainakaan ole tehneet sitä usein.

> Sadun mies ei huomautellut ikävästi silloin, kun hänellä oli ylipainoa, mutta kannusti koko laihduttamisen ajan. Hän ei tullut myöskään mustasukkaiseksi, kun vaimo alkoi laihtua, olipa tästä vain ylpeä. (Satu -20kg, 32 2/03)

Miehet ovat tukeneet myös syömällä samoja ruokia kuin kumppaninsa ja olemalla tuomatta herkkuja kotiin.

> ”Kun viime joulun jälkeen kerroin Janille meneväni Painonvartijat-ryhmään, hän taputti pehvaani ja totesi, että kyllä siellä vähän ylimääräistä taitaa ollakin. Se on ainoa kerta, kun hän on maininnut ylipainostani. Laihdutusaikanani hän ei ole painostanut minua millään tavalla, mutta koska hän on vahvempi luonteeltaan, saan häneltä paljon tukea. Kaupassa hän vie minut sipsihyllyn ohi todella sujuvasti. Välillä kuulee ryhmässä naisten puhuvan miehistään, jotka syövät kotona rasvaisia ruokia ja kiikuttavat kotiin pullaa ja suklaata. Sellaisissa olosuhteissa en ehkä pystyisi tähän lainkaan.” (Eva -9kg, 63b) 4/05)

> ”Jouni oli kiusoitellut vähän leikillään siitä, että ´syytä ehkä olisi vähän tsekata, mitä suuhunsa laittaa´. Osasin olla ottamatta sitä ilkeilynä; painokäyrä paljasti, että minulla todella oli ylipainoa. Jouni oli iloinen laihdutuspäätöksestäni, ja hän on ollut koko laihdutusaikani ehdottoman kannustava. Kun pääsin ryhmästä, Jouni oli yleensä se, jolle ensimmäiseksi soitin ja kerroin punnitustulokseni. Hän on syönyt kanssani kiltisti samoja ruokia.” (Marianna -12kg, 63a) 4/05)

Aineistossa rakennetaan positiivista kuvaa puolisosta, joka on naisensa tukena ja auttajana. Samalla annetaan kuitenkin ymmärtää, että olisi mahdollista, että mies huomauttelisi vaimolleen ikävästi tämän ylipainosta, tulisi mustasukkaiseksi tämän laihduttua, kieltäytyisi syömästä (avo)vaimonsa tekemiä ruokia tai kantaisi kiusallaan kotiin ”kiellettyjä” herkkuja. Näin rakennetaan negaation kautta kuva patriarkaalisesta maskuliinisuudesta[15], jonka olemassaolo nähdään mahdollisena. Tämän vastakohdaksi rakentuu aineiston naisten kuvaama ”kannustava mies”, jonka antama tuki ja kannustus

[15] Esimerkiksi James W. Messerschmidt on käyttänyt käsitettä patriarkka (patriarch) viittaamaan maskuliinisuuteen, jossa miehellä on perheessä auktoriteettiasema ja päätösvalta kontrolloida naisten työtä ja/tai seksuaalisuutta (Messerschmidt 1993, 143).

näyttäytyy kuitenkin enemmän asioina, joita mies *ei* tee kuin asioina joita hän tekee. Aineiston pohjalta nouseekin esiin kysymys, johtuuko se, että aineiston naiset mainitsevat miehiä useammin puolisolta saadun tuen ja kannustuksen, siitä että aineiston naiset määrittelevät tämän tuen erilailla kuin miehet. Ehkäpä aineiston miehille tuki määrittyy jonain konkreettisempana kuin aineiston naisille.

Aineiston naisten kertomuksissa puoliso, lapset ja tuttavat esiintyivät siis useammin niin vastustajina kuin auttajina kuin miesten kertomuksissa.

Painonvartijoiden ryhmä

Painonvartijoiden ryhmä mainitaan auttajana joka viidennessä naisten (22 kpl) ja joka kymmenennessä miesten kertomuksista (4kpl). Se, että naiset mainitsivat useammin auttajana ryhmän, liittynee siihen, että naiset laihduttavat ryhmän avulla useammin kuin miehet, jotka laihduttavat useammin itsenäisesti. Ryhmästä saatavaa vertaistukea pidettiin aineistossa hyvin tärkeänä. Ryhmästä saatiin tukea ja kannustusta, neuvoja ja ideoita. Ryhmä toimi myös positiivisena kontrollina.

> ”Myös ryhmän kannustus merkitsi todella paljon. Ryhmäläisiltä sai hyviä ideoita ja siellä oli kiva vaihtaa mielipiteitä kaikesta laihduttamiseen ja ruokaan liittyvästä. -- Haluaisin sanoa kaikille, joilla on ongelmia painon kanssa, että liittykää Painonvartijoihin, vaikka kuinka epäilisitte onnistumistanne. Ryhmässä saa hyviä vinkkejä ja siellä tapaa mukavia ihmisiä, jotka kamppailevat samojen asioiden kanssa. Ryhmässä viimeistään tulee vahva tunne, että haluaa onnistua.” (Elsa-Maria -16kg, 78 3/04)

> ”Yritin aluksi laihduttaa kotona, mutta lopulta tuntui helpommalta mennä ryhmään. Ryhmässä tavoitetta tukee tietynlainen ´tilivelvollisuus´ - tunne siitä, että laihtuu muillekin kuin itselleen.” (Reija -8,5kg, 63c) 4/05)

Elsa-Maria korostaa, että laihduttaminen ei ole suinkaan asia, josta pitäisi suoriutua omin avuin eikä ammattiavun käyttäminen ole hävettävää vaan hyväksyttävää.

> ”Minäkin vastustin aiemmin kaikkia laihdutusryhmiä ja –menetelmiä, sillä ajattelin, että pitäisihän minun pystyä laihduttamaan liikakiloni ilman

> kenenkään ulkopuolisen apua. Olin myös suuri Painonvartijoiden vastustaja, mutta nyt ei kyllä kaduta.” (Elsa-Maria -16kg, 78 3/04)

Leena rinnastaa laihdutusryhmän muihin palveluihin kuten kosmetologin tai lääkärin palveluun. Painonhallinta näyttäytyy ongelmana, jonka ratkaisemiseen tarvitaan ammattilaisapua. Ylipainoisuus on ongelma johon on löydettävissä ratkaisu kuluttamalla oikeanlaisia palveluita.

> Leena iloitsee, että nykyisin Painonvartijoissa voi saada oman ohjaajan joko yhdeksi kerraksi tai koko laihdutuksen ajaksi. Yksilöohjaus sopii ujoille ja niille, joilla on jokin erityispulma. Myös aroille tai samanhenkisille järjestetään omia laihdutusryhmiä. Tällaisesta palvelusta Leena olisi ollut valmis maksamaan hieman enemmän. ”Jos haluaa satsata itseensä, voi siitä maksaakin. Maksavathan kosmetologi, lääkäripalvelut ja jumpatkin.” (Leena -10kg, 37 1/05)

Ryhmässä käynti nähtiin hyvin positiivisena asiana, mihin vaikuttaa varmasti aineiston konteksti – Painonvartijat-lehdessä tuskin julkaistaisiin kriittisiä tai negatiivisia kokemuksia ryhmissä käynneistä. On kuitenkin huomattava myös, miten merkityksellinen ryhmä on ollut osalle aineiston naisista. Ryhmä ei ole ainoastaan väline laihduttamiseen, vaan se voi saada syvempiäkin merkityksiä. Osa naisista koki Painonvartijat mieluisena harrastuksena. Ryhmässä käynnit voivat olla kaivattua omaa aikaa.

> ”Pyrin aina jäämään ryhmään. Ihan pari hassua kertaa kävin vain kääntymässä. Se oli minun omaa aikaani; kaiken muun ajan olin lasteni kanssa. Painonvartijat oli minun oma juttuni ja innostava harrastukseni.” (Satu -20kg, 32 2/03)

> ”Painonvartijat-ryhmä on ollut hyvä apu arjessa selviytymiseen – kuin hauska harrastus, jota en halua jättää väliin.” (Mia -5,1kg, 56a) 3/05)

Osalle naisista Painonvartijoista on tullut myös työpaikka, kun he ovat ryhtyneet Painonvartijoiden ryhmänohjaajiksi.

> Samaan aikaan Taina hakeutui kassanhoitajaksi Painonvartijoiden ryhmään: kevyestä olosta tuli sekä elämäntapa että työ. (Taina -12kg, 81 5/04)

> ”Systeemi jäi siten päälle, että ryhdyin ryhmänohjaajaksi. Ajattelin, että pysyypähän asiat mielessä. Meidät muuten punnitaan joka viikko.” (Jaana 13a), 1/03)

Foucault´laisittain voidaan ajatella, että kurinpidollinen valta ulottuu Painonvartijoissa kaikkialle, niin Painonvartijoiden asiakkaisiin kuin työntekijöihinkin. Kuten Jaanan kertomuksesta käy ilmi, vuoden 2006 loppuun asti Painonvartijoilla oli käytäntönä punnita ryhmänohjaajat säännöllisin väliajoin. Ohjaajien oli pysyttävä sovituissa painorajoissa tai he menettivät työpaikkansa. Ohjaajien paino vaikutti myös heidän palkkaukseensa – ylipainoiset ohjaajat ansaitsivat noin 30 prosenttia vähemmän kuin heidän normaalipainoiset kollegansa. (Pajala 2007, 85.) Työntekijöiden ruumiillinen kuuliaisuus oli näin ollen mitattavissa ja palkintojen ja rangaistusten järjestelmä piti huolen siitä, että työntekijät eivät lipsuneet yrityksen ihanteista (vrt. Foucault 2001, 254).

Motivaatio

Motivaatio mainittiin auttajana joka neljännessä miesten (10 kpl) ja joka kuudennessa naisten kertomuksista (17 kpl). Laihduttaminen näyttää vaativan vahvaa halua, tahtoa, asennoitumista ja itsepäisyyttäkin.

> ”Ku ei sitä ryhymää ollu tukemasa, homma vaati vahvaa asennoitumista. Oon onneksi niin ittepäinen, että kun oon jotaki päättäny, siitä ei oo kauhian vaikia pitää kiinni.” (Karoliina -40kg, 47 7/05)

> ”Alku tuntui aika mukavalta, mutta muutaman viikon jälkeen pudotus tyssähti. Sitten itsepäisyyteni sai vallan ja päätin, että tästähän selvitään. Ja paino alkoi taas pudota.” (Elsa-Maria -16kg, 78 3/04)

Aineiston miehet mainitsivat motivaation auttajana naisia useammin. Hannun kertomus voi osaltaan selittää syytä tähän.

> ” Olen seurannut miesten laihdutustaipaleita, ja miehet onnistuvat usein tosi hyvin – senkin takia, että ryhmää menemisen kynnys on niin iso, päätös lähteä mukaan johonkin, joka vieläkin usein mielletään naisten jutuksi, edellyttää asioiden perusteellista pohdintaa ja vahvaa motivaatiota.” (Hannu -23kg, 96 4/06)

Motivaation korostuminen miesten kertomuksessa sopiikin yhteen sen kanssa, että yksikään aineiston mies ei ilmoittanut motivaation puutetta vastustajakseen. Aineiston miehet näyttäytyvät naisia motivoituneempina.

Laihtumistulosten ylöskirjaaminen

Pisteiden tai kaloreiden laskeminen sekä laihtumistulosten ylöskirjaaminen esiintyi auttajana joka seitsemännessä naisten kertomuksessa (15 kpl) ja kahdeksassa prosentissa miesten kertomuksia (3 kpl).

Tarkkuus ja systemaattisuus niin kaloreiden / pisteiden laskennassa kuin tulosten kirjaamisessa on aineiston henkilöille tärkeää laihduttamisen onnistumisessa.

> ”Minulla on sisäinen kalorimittari. Kun syön jotain, mittari alkaa heti raksuttaa ja laskea annoksen sekä päivän mittaan syömieni kaloreiden määrää. Pyrin pitämään päivittäisen energiansaantini noin 1 400 kalorissa. Minusta on tullut vähän niuhottaja, tieto lisää tarkkuutta.” (Pirjo -17kg, 84 4/04)

Ruokapäiväkirjaa, johon kirjataan syödyt ruuat, pidettiin tärkeänä työkaluna painonhallinnassa.

> ”Päätin kuitenkin täyttää ruokapäiväkirjat *huolella* ja antaa ohjelmalle mahdollisuuden.” (Elsa-Maria -16kg, 78 3/04)
>
> Leena on *tunnollinen* ryhmässä kävijä ja täyttää edelleen ruokapäiväkirjaa päivittäin. (Leena -24kg 60a) 6/05)
>
> ”Vielä nykyisinkin merkkaan viikon verran syömiseni ylös, jos painoni alkaa kivuta ylöspäin. Sillä tavalla saan tilanteen nopeasti normalisoitumaan.” (Hannu -13kg, 96 4/06)

Foucault´n mukaan erilaiset käyttäytymismuodot voidaan määrittää hyviksi ja pahoiksi ja ne voidaan määrittää kvantitatiivisesti ja arvottaa numeroin. (Foucault 2001, 242–245.) Myös Painonvartijoitten toiminnassa on keskeisellä sijalla erilaiset taulukot ja laskimet, mittaaminen ja punnitseminen. Apuna voi käyttää esimerkiksi Excel-taulukkoa.

> Seitsemän kiloa pudottaneen Rikkardin salainen ase on Excel-taulukko. ”Kuvittelen ruudut voipaketeiksi. Väritän yhden ruudun jokaisen puolen kilon pudotuksen jälkeen.” (Rikkard, -7kg, 85d) 5/04)

Myös säännöllistä punnitusta pidettiin tärkeänä apuvälineenä osana tulosten ylöskirjaamista.

> ”Minulle tuli tavaksi käydä päivittäin vaa´alla, sillä silloin tietää koko ajan missä mennään.” (Perttu, 88b) 1/04)

Paitsi itseä, myös ruoka-aineita tulee punnita:

> Hannusta tuli tarkka laihduttaja, joka noudatti ohjeita *pilkulleen*. Siihen aikaan Painonvartijat-ryhmissä myytiin viisarivaakoja, joilla ruoka-annokset punnittiin, ja Hannu pakasti jauhelihankin valmiiksi pieniin 50 gramman pusseihin. (Hannu -13kg, 96 4/06)

Painonvartijoiden käyttämällä pistejärjestelmällä on mielenkiintoinen yhteys Foucault´n kuvauksiin kuriyhteiskunnan toiminnasta. Foucault (2001) on kuvannut kurinpidollisen rangaistus- ja palkkiojärjestelmän toimintaa esimerkkinään kristilliset koulut:

> Koska erioikeuksilla on kiinteät pistearvot, opettaja voi myös myöntää arvoltaan pienempiä erioikeuksia, jotka käyvät vaihtorahasta. Jos esimerkiksi jollakin lapsella on rangaistusläksy, josta hän voi vapautua vain kuudella pisteellä ja hänellä on kymmenen pisteen erioikeus, hän tarjoaa tämän opettajalle, joka antaa hänelle neljä pistettä takaisin; näin toimitaan muissakin tapauksissa. (Foucault 2001, 246.)

Samankaltaisuus Painonvartijoiden pistejärjestelmän kanssa on huomattava. Kuten Foucault´n kuvaaman kristillisen koulun oppilailla, Painonvartijoiden asiakkailla on käytössä pistejärjestelmä. Painonvartijoiden pistejärjestelmässä eri ruoka-aineilla on omat pisteensä, joita puolestaan voi hankkia lisää esimerkiksi liikunnalla..

> ”Ensimmäisellä laihdutuskerralla tein sen virheen, etten laskenut syömisiäni systemaattisesti. Oli helppo unohtaa yksi suklaapatukka. Tällä kertaa aion laskea kaikki syömäni pisteet, joten en pysty enää huijaamaan itseäni.-- Pisteiden laskeminen tulee olemaan vaikeaa, mutta yritän parhaani mukaan *säästää pisteitä etukäteen* ja lisätä liikuntaa.” (Sini, 83a) 2/04)

Säännöllinen ruokailu

Säännöllinen ruokailu mainitaan joka neljännessä miesten (10 kpl) ja joka seitsemännessä naisten kertomuksessa (15 kpl).

> ”Rupesin vain syömään säännöllisesti ja kevyemmin. Enää ei nälkä yllättänyt.” (Taina -12kg, 81 5/04)

> ”Toinen syvällinen oivallus on säännöllisten ruoka-aikojen merkitys. Aikaisemmin ajattelin, että merkittävää on se *mitä* syö, ei se *milloin* syö. Väärin, väärin!” (Kari, 26 1/05, kursivoinnit Painonvartijat-lehti)

Kuten epäsäännöllinen ruokailu oli yleisempi vastustaja miesten kuin naisten kertomuksissa, säännöllinen ruokailu oli myös yleisempi auttaja aineiston miehillä kuin naisilla.

Tieto

Tieto esiintyi auttajana joka kolmannessa miesten kertomuksessa (13 kpl), mutta vain noin joka kymmenennessä naisten kertomuksessa (13 kpl). Oikeanlaista tietoa aineiston laihduttajille tarjoaa Painonvartijat.

> Painonpudotukseen tarvitaan paitsi sitkeyttä ja suuria päätöksiä, myös tietoa. Sitä Henkka haki Painonvartijoiden MP5-ohjelmasta[16]. (Henkka -16kg, 21 3/05)

Tiedon omaksumiselle tärkeää on tiedon sisäistäminen. Tiedon ei pidä olla ulkokohtaista vaan siitä pitää tulla osa subjektia.

[16] MP5 on Painonvartijoiden erityisesti miehille suuntaama ja markkinoima laihdutusohjelma. Ohjelman nimi MP5 on mielenkiintoinen, sillä MP5 on paremmin tunnettu saksalaisen Heckler & Koch –tehtaan vuodesta 1966 valmistamana konepistoolina, joita Suomessa käyttävät poliisi, rajavartiolaitos sekä puolustusvoimat (Wikipedia, Internet-lähde). Ohjelman nimen valinnalla on ehkä pyritty tavoittelemaan maskuliinisia konnotaatioita.

> ”Ryhmässä meidät *aivopestiin hyvällä tavalla*. Sisäistin opit niin tehokkaasti, etten koskaan syö esimerkiksi viinereitä. Ensimmäinen ajatus on, että siinä on 570 kaloria, en koske. -- Kerran puolessa vuodessa syön kuitenkin ihanan, todella mahtavan munkin.” (Pirjo -17kg, 84 4/04)

Syö vähemmän

Syödyn ruuan määrän vähentäminen esiintyi auttajana joka kymmenennessä naisten (11 kpl) ja miesten kertomuksessa (7kpl).

> ”Annoskoot kuitenkin pienenivät, sillä söin ennen hurjia määriä.” (Kirsi -17kg, 31 4/03)

On kiinnostavaa, että ruuan määrän vähentäminen oli yhtä yleinen auttaja naisilla ja miehillä, vaikka aineiston miehet kokivat ylensyömisen yleisempänä vastustajana kuin naiset. Aineiston miehet eivät ehkä ole joutuneet vähentämään syömistään tai eivät pidä sitä merkityksellisenä laihduttamisen kannalta. Ruuan määrän vähentäminen ei näyttäisi olevan kuitenkaan kovin keskeinen auttaja aineistossa, vaikka ajatusta ”syö vähemmän kuin kulutat” voisi pitää melko yleisenä ajatusmallina laihdutuspuheessa. Aineistossa jopa esitetään suoranaista kritiikkiä tätä ajattelutapaa kohtaan:

> ”Luotin vanhaan hokemaan: ´kun kulutat enemmän kuin syöt, laihdut varmasti´- nyt voin kertoa kokemuksesta, että menetelmä joutaa romukoppaan.” (Virpi -3,8kg, 56f) 3/05)

Aineistossa näyttäisikin nousevan keskeisemmäksi ruuan laatuun kuin määrään liittyvät tekijät – tärkeämpää on mitä syödään kuin se minkä verran syödään.

Positiivinen palaute ja tuki

Positiivinen palaute ja tuki esiintyivät auttajina joka kymmenennessä naisten kertomuksessa (10 kpl). Sini kertoo miten hän on laihduttuaan saanut kehuja:

> ”Monet ovat kehuneet uutta olemustani. Itsetunto on parantunut selvästi.” (Sini -7,7kg, 76b) 3/04)

Jo viiden ja puolen kilon pudotus on kirvoittanut positiivista palautetta:

> ”Muutama ihminen on tullut sanomaan minulle: oletpa laihtunut. Parasta palautetta sain tuttavaltani, jota en ollut nähnyt yli vuoteen. Hän kysyi, mitä olen oikein tehnyt itselleni, kun olen nuortunut ja piristynyt aivan silmissä. Jotain siis on tapahtunut, vaikka kiloja ei ole pudonnutkaan paljoa.”(Terttu -5,5kg, 56g) 3/05)

Palaute ja tuki korostuivat naisten kertomuksissa aivan kuten niiden puutekin. Palaute ja tuki vaikuttaisivat näin ollen olevan merkityksellisempiä aineiston naisille. Toisaalta voidaan ajatella, että ehkä juuri naiset saavat enemmän palautetta – niin negatiivista kuin positiivistakin – laihduttamisestaan.

Oikeanlainen elämäntilanne

Oikeanlainen elämäntilanne esiintyi auttajana kuudessa prosentissa naisten (7kpl) ja kolmessa prosentissa miesten kertomuksia (1 kpl). Eija kertoo, miten oikea elämäntilanne auttoi häntä laihduttamisessa onnistumisessa:

> ”Laihduttaminen vaati onnistuakseen oikean ajoituksen, sopivan elämäntilanteen. Työpaikkani laihdutusryhmä sattui minulle juuri oikeaan aikaan, jolloin pystyin antamaan prosessille sen vaatiman ajan, tilan ja energian. Jos ryhmä olisi alkanut vuotta myöhemmin, en olisi pystynyt tähän. Viime vuosi oli niin stressaava ja kiireinen, että olisin vain jatkanut helpotuksen ja lohdutuksen etsimistä jääkaapin syövereistä”, Eija pohtii. (Eija -10,5kg, 28 1/03)

Laihduttamisen tuloksellisuus

Laihduttamisen tuloksellisuus mainittiin viidessä prosentissa naisten kertomuksia (5 kpl). Anu kertoo, miten tuloksia tuli nopeasti:

> Syö ja nauti –ohjelma osoittautui Anulle sopivaksi tavaksi laihduttaa. Tuloksia tuli nopeasti, nälkä ei vaivannut, ja mielitekojen kanssa oli kaiken aikaa helpompi tulla toimeen. (Anu -20kg, 59 6/05)

Yhteenvetoa

Sekä naisilla että miehillä ovat yleisimmät auttajat terveellinen ruokavalio, liikunta sekä itsekontrolli ja kurinalaisuus. Vaikka näiden auttajien keskinäisessä järjestyksessä on eroja naisten ja miesten välillä, samat auttajat näyttävät olevan merkityksellisiä sekä naisille että miehille. Kovin suuria eroja sukupuolten välille ei nouse myöskään jaoteltaessa auttajat teemoittain[17] (taulukko 8.).

Taulukko 8. Auttajien jakautuminen teemoittain naisten ja miesten kertomuksissa

	Naiset (kpl)	Naiset (%)	Miehet (kpl)	Miehet (%)
Oikeanlaiset elämäntavat	142	43 %	55	45 %
Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät auttajat	59	18 %	10	8 %
Laihduttamiseen tarvittavat oikeat ominaisuudet, kyvyt ja tavat	95	29 %	40	40 %
Herkuttelu	28	8 %	7	6 %
Oikeanlainen elämäntilanne	7	2 %	1	1 %
Yhteensä	331	100 %	122	100 %

Oikeanlaisiin elämäntapoihin liittyvät auttajat ovat yleisin kategoria sekä naisilla että miehillä. Lähes puolet auttajista kuuluu tähän kategoriaan sekä naisilla että miehillä. Miehillä on kuitenkin lähes yhtä yleisenä laihduttamiseen tarvittavat oikeat ominaisuudet, kyvyt ja tavat –kategoriaan liittyvät auttajat. Aineiston naisten kertomuksissa puolestaan korostuvat aineiston miehiin nähden sosiaalisiin suhteisiin

[17] Oikeanlaiseen elämäntapaan liittyviä auttajia ovat terveellinen ruokavalio, liikunta, säännöllinen ruokailu ja vähemmän syöminen. Sosiaalisiin suhteisiin liittyviä auttajia ovat puoliso, lapset ja ystävät, Painonvartijoiden ryhmä sekä positiivinen palaute ja tuki. Laihduttamiseen tarvittavat oikeat ominaisuudet, kyvyt ja tavat –kategoriaan kuuluvia auttajia ovat itsekontrolli ja kurinalaisuus, laihduttamisen tuloksellisuus, motivaatio, kaloreiden/pisteiden laskeminen ja laihdutustulosten ylöskirjaaminen sekä tieto. Lisäksi olen ottanut herkuttelun ja oikeanlaisen elämäntilanteen mukaan omina kategorioinaan.

liittyvät auttajat. Kuten vastustajien kohdalla, myös auttajien kohdalla naisten sosiaalinen ympäristö nousee tärkeämmäksi tekijäksi kuin miehillä.

6.5 Vastaanottajat

Vastaanottaja arvioi toiminnan onnistumisen palkitsemalla tai rankaisemalla. Yleisin vastaanottaja, joka esiintyy kaikissa kertomuksista, on luonnollisesti laihduttaja itse. Joissain kertomuksissa erityisesti korostetaan laihduttajaa itseänsä vastaanottajana:

> ”Laihdutan vain itseni takia. Eiväthän muut edes huomaa, jos lihon kaksi kiloa.” (Eija, 79b) 3/04)

> Elsa-Maria laihdutti itsensä vuoksi. ”Parasta on ihana onnistumisen tunne ja oma hyvä olo. Ennen tuntui koko ajan epämukavalta ja vaatteet kiristivät. Kärsin huonoista polvista ja fibromyalgiasta, laihdutus on helpottanut niitäkin vähän. Nyt on kevyempi olo, helpompi liikkua ja jaksan kaiken paremmin. Ja tämä haastattelu ja kuvaukset olivat kyllä piste i:n päällä.” (Elsa-Maria -16kg, 78 3/04)

Jo sen, että jotkut aineiston henkilöt tuntevat tarvetta korostaa laihduttaneensa itsensä vuoksi, voi ajatella kertovan siitä, että on mahdollista laihduttaa myös muiden kuin oman itsen vuoksi. Muita vastaanottajia onkin aineistossa mainittu 41 kertaa, naisten kertomuksissa on 29 mainintaa ja miesten kertomuksissa 12 mainintaa. Tämä viittaa siihen, miten laihduttaminen voidaan nähdä paitsi yksilöllisenä, myös yhteisöllisenä asiana, jonka hyötyjänä nähdään olevan laihduttajan lisäksi – jollei koko yhteisö – ainakin osa yhteisöstä. Muun muassa Kari kuvaa miten hänen laihduttamisestaan ovat hyötyneet hänen lisäkseen myös muut:

> ”Vaikka laihtumisesta on seurannut yhtä ja toista kivaa ja hyvää minulle itselleni, heijastuvat sen vaikutukset myös ympäristööni niin työelämässä kuin siviilissäkin.” (Kari, 25 7/05)

Taulukossa 9. on jaoteltu vastaanottajat kategorioihin. Mainittuja vastaanottajia ovat puoliso, lapset, tuttavat ja sukulaiset sekä asiakkaat. Kategoriaan ”Muut” kuuluvat lemmikkieläimet sekä ylilihavat ihmiset.

Taulukko 9. Vastaanottajien jakautuminen aihealueittain naisten ja miesten kertomuksissa

	Naiset (kpl)	Naiset (%)	Miehet (kpl)	Miehet (%)
Puoliso	10	34 %	0	0 %
Lapset ja lapsenlapset	9	31 %	3	25 %
Asiakkaat	4	14 %	5	42 %
Ystävät, sukulaiset ja tuttavat	3	10 %	3	25 %
Muut	3	10 %	1	8 %
Yhteensä	29	100 %	12	100 %

Naisten kertomuksissa yleisimpinä vastaanottajina heidän itsensä lisäksi ovat heidän puolisonsa sekä heidän lapsensa. Miesten kertomuksissa nousevat taasen esiin asiakkaat, lapset sekä tuttavat.

Puoliso

Puoliso oli laihduttajan itsensä lisäksi yleisin vastaanottaja naisten kertomuksissa (10 kpl). Miehet hyötyivät kertomuksissa kumppaneidensa hoikistumisesta kahdella tavalla: naisten viehättävämmän ulkonäön kautta sekä oman parantuneen ruokavalion kautta.

Naisten kumppanit saavat iloa hoikistuneista naisista, joista he saavat olla ylpeitä ja jotka ovat ilo silmälle.

> ”Mieheni mielestä miesten pitäisi perustaa Painonvartijoiden oma *faniklubi*. Niin upeat rouvat he ovat saaneet itselleen”. (Kirsi -17kg, 31 4/03)

> ”Välillä minua on *hävettänyt*, kun Jani on kauhean urheilullinen ja minulla on ylipainoa. Haluaisin olla hääpäivänä kaunis, jotta hän voisi olla minusta oikein *ylpeä*”. (Eva -9kg, 63b, 4/05)

Naisen viehättävämpi ulkonäkö esitetään eräänlaisena lahjana miehelle. Onkin väitetty, että miehen sosiaalinen status riippuu enemmän heidän puolisonsa fyysisestä viehättävyydestä kuin heidän omasta ulkonäöstään. Tästä syystä naiset ovat huolissaan omasta ulkonäöstään ja miehet kumppaneidensa ulkonäöstä. (Rothblum 1994, 66.) Myös Virpi korostaa, miten hän toivoo, että hänen miehensä saa *arvoisensa* naisen, naisen arvo näytettäisiin mitattavan hänen ulkonäöllään:

> ”Ja lisäksi: mieheni on syntisen komea. Haluaisin, että hänellä on arvoisensa daami vierellään. Jos hoikistun, minun ei tarvitse yrittää syöttää häntä, jotta hänestä tulisi edes hitusen rumempi”, hän vinoilee. (Virpi, 87h) 1/05)

Miehet hyötyvät myös sitä kautta, että heidän ruokavalionsa muuttuu terveellisemmäksi ja myös he saattavat laihtua uuden ruokavalion myötä.

> ” Kun aloin valmistaa kevyempiä ruokia, Jouni laihtui 10 kiloa *tekemättä mitään*”. (Pirjo -17kg, 84 4/04)

Näin kertomuksissa korostuu naisen vastuu perheen ruokahuollosta. Naiset eivät ole vastuussa vain omasta ruokavaliostaan ja painostaan vaan myös miehensä – ja koko perheen. Tämä heijastanee sitä, että suomalaisissa kodeissa naisilla on yhä päävastuu perheensä ruokkimisesta (esim. Prättälä 2003, 214). Ajatus, että naisella on päävastuu perheen ruokkimisesta, on hyvin vahva myös ideologisella tasolla (esim. Bordo 1993b, 117–118). Naisten vastuun korostaminen vaikuttaisi olevan melko yleistä mediateksteissä ylipäätään. Esimerkiksi Brendan Gough (2007, 328) on todennut tutkiessaan brittiläisiä sanomalehtiartikkeleita, että niissä naiset esitetään ravitsemuksesta ja terveydestä tietävinä sekä vastuullisina miesten terveydestä, miehet puolestaan passiivisina ja avuttomina - naisten suojelun tarpeessa olevina ja jopa lapsenomaisina.

Mielenkiintoista on, että miesten kertomuksissa ei mainita heidän puolisoitaan vastaanottajina. Ajatusta siitä, että laihduttanut mies olisi ilo vaimonsa silmille, ei

aineistossa esiinny, kuten ei näkemystä, että miehen ruokavalion muuttuminen vaikuttaisi hänen puolisonsa ruokavalioon.

Lapset ja lapsenlapset

Lapset ja lapsenlapset ovat toiseksi yleisimmät vastaanottajat naisten kertomuksissa heidän itsensä lisäksi (9kpl). Miesten kertomuksissa lapset ovat yhdessä sukulaisten, ystävien ja tuttavien kanssa toiseksi yleisin vastaanottaja heidän itsensä lisäksi (3kpl). Lapset hyötyivät vanhempiensa laihduttamisesta etenkin siten, että he oppivat terveellisen ruokavalion kotoaan.

> ”-- kaksi lasta, jotka valitsevat ihan vapaaehtoisesti terveellisempiä ruokia, kun ovat niihin tottuneet.” (Kaisa -20kg, 42 2/05)

> ”Meillä on viisi kasvavaa lasta, joten meidän täytyy myös ajatella lastemme ravintoa. Kotiruokamme on terveellistä ja monipuolista.” (Niilo, 5 2/04)

Myös aineiston miehet siis kokevat, että heillä on vastuunsa lasten ruokavaliosta. Kulttuurissamme elää vahvana ajatus, että vanhempien tehtävänä on tarjota lapsille terveellistä ruokaa. Se miten hyvin he tässä tehtävässä onnistuvat, on yksi vanhempien keinoista arvioida miten ”hyviä” äitiä tai isiä he ovat. (Coveney 1999, 266.)

Lapset hyötyvät myös esimerkiksi siten, että laihduttaja jaksaa paremmin leikkiä heidän kanssaan:

> Lapset ovat hänelle tärkein syy laihduttaa. ”En halua olla rapakuntoinen mummu, vaan tahdon uutta puhtia jaksaakseni temmeltää.” (Terttu 87f), 1/05)

Asiakkaat

Vastaanottajia olivat myös palveluammateissa toimivilla naisilla ja miehillä heidän asiakkaansa. Asiakkaat olivat miesten kertomuksissa yleisin vastaanottaja (5 kpl) ja

naisten kertomuksissa kolmanneksi yleisin (4 kpl). Aineiston henkilöt kokevat, että laihduttuaan he kykenevät suoriutumaan työssään paremmin, mikä heijastuu heidän asiakkailleen muun muassa parempana palveluna.

Seijan kertomuksesta käy ilmi, miten hän kokee aivan konkreettisesti vaikuttavansa asiakkaidensa elämään:

> ”Työskentelen lastenohjaajana, ja työn lomassa näen hyvin sen, miten pienillekin lapsille voi opettaa lautasmallia. Minulle kuuluu päivän aikana ruokien valmistus lapsille, ja minusta tuntuu niin hyvältä kun voin vaikuttaa siihen, että moni muukin syö päivän aikana terveellisesti. On hienoa huomata, miten lapsistakin alkaa salaatti maistua hyvältä – siihen täytyy vain totutella, niin kuin aikuistenkin.” (Seija, 11a 7/05)

Sukulaiset, ystävät ja tuttavat

Vastaanottajina toimivat myös sukulaiset, ystävät ja tuttavat, jotka ovat myös innostuneet laihduttamaan. Sekä naisten että miesten kertomuksissa oli kolme mainintaa.

> ”Kaikki lähimmäiseni ovat olleet onnellisia puolestani. Eräs kaverini jopa innostui itsekin laihduttamaan Painonvartijoissa yli 20 kiloa, kun huomasi, että homma toimii.” (Teija -36kg, 30 4/03)
>
> Henkan projekti on herättänyt kiinnostusta. Hän on suositellut MP5-ohjelmaa tutuilleen, ja jotkut heistä ovat onnistuneet pudottamaan painoaan sen avulla. (Henkka -16kg, 21 3/05)

Laihduttaja toimii esimerkkinä lähipiirilleen siitä, että myös hekin voivat onnistua laihduttamisessa.

Muut vastaanottajat

Muiksi vastaanottajiksi on mainittu lemmikkieläimet sekä lihavat ihmiset. Lemmikkieläimet on mainittu naisten kertomuksissa kaksi kertaa. Leena kuvaa miten hänen koiransakin on laihtunut yhdessä emäntänsä kanssa:

> Muutoksista ovat saaneet osansa myös Leenan uskollisimmat lenkkikaverit, kaksi tanskandoggia. ”Viime syksynä tajusin, että vanhempi koiramme on aivan järkyttävän lihava! Leikin ennen koirien kanssa tuossa pihalla ja saatoin pikaisesti käyttää niitä korttelin ympäri. Nyt olemme aloittaneet yhteisen liikuntaharrastuksen, lenkkeilyn metsässä. Koira on hoikistunut yhdessä emännän kanssa.” (Leena -15,9kg, 56d) 3/05)

Lihavat ihmiset on mainittu kerran sekä naisten että miesten kertomuksissa. Kertojat kokevat, että heidän laihduttamisensa toimii esimerkkinä muille ylipainoisille, jotka saattavat myös innostua laihduttamaan luettuaan heidän kertomuksensa Painonvartijat-lehdestä.

> ”Haluan antaa esimerkilläni toivoa ylilihaville ihmisille. Laihtuminen on mahdollista.”(Sari -88kg, 82a) 5/04)

Yhteenvetoa

Miesten kertomuksissa yleisin vastaanottaja laihduttajan itsensä lisäksi olivat asiakkaat, kun naisten kertomuksissa korostuivat puoliso ja lapset. Tämän eron voisi ajatella heijastavan vallitsevan sukupuolijärjestelmän mukaista jakoa, jossa naiset liitetään yksityisen – perheen - ja miehet julkisen – työelämän – piiriin. Tällöin laihduttamisen voisi ajatella vaikuttavan laihduttajan itsensä lisäksi sen elämänalueen ihmisiin, jossa hänen ajatellaan etupäässä toimivan. Taulukkoon 10. olen jakanut vastaanottajat sen perusteella, kuuluvatko ne perheeseen vai työelämään sekä sosiaaliseen verkostoon[18].

[18] Perheeseen olen luokitellut puolison, lapset ja lapsenlapset sekä lemmikkieläimet. Työelämään sekä sosiaaliseen verkostoon olen luokitellut asiakkaat, ystävät, sukulaiset ja tuttavat sekä lihavat ihmiset.

Taulukko 10. Vastaanottajien jakautuminen perheeseen tai työelämään ja muuhun sosiaaliseen verkostoon naisten ja miesten kertomuksissa

	Naiset (kpl)	Naiset (%)	Miehet (kpl)	Miehet (%)
Perhe	21	72 %	3	25 %
Työelämä sekä muu sosiaalinen verkosto	8	28 %	9	75 %
Yhteensä	29	100 %	12	100 %

Sukupuolten välinen ero näyttäisi melko selkeältä: suurempi osa naisten vastaanottajista löytyy perheen alueelta ja miesten vastaanottajista puolestaan työelämästä ja sosiaalisesta verkostosta. Eroa voi mielestäni pitää merkittävänä, vaikka kertomuksista löytyikin (laihduttajan itsensä lisäksi) melko vähän vastaanottajia, mikä voi vaikuttaa tuloksiin vääristävästi. Kuitenkin on huomattava, että miesten kertomuksissa lapset olivat lähes yhtä yleinen vastaanottaja kuin naisten kertomuksissa. Huomionarvoista on se, että naisten kertomusten yleisintä vastaanottajaa – puolisoa - ei miesten kertomuksissa esiinny.

7. MODAALISUUDEN RAKENTUMINEN LAIHDUTUSKERTOMUKSISSA

Modaliteetin käsitteen avulla voidaan analysoida merkityksen rakentumista. Teoriaa modaliteeteista on pidetty tärkeänä siitä syystä, että sen avulla voidaan analysoida tekstien arvomaailmaa sekä tapaa, jolla aktantit tähän arvomaailmaan suhtautuvat. Modaliteetit mahdollistavat myös sen analysoinnin, miten aktantit kehittyvät tarinan edetessä. (Veivo & Huttunen 1999, 75.) Modaalisuuden lajit voidaan jakaa virtuaalisiin ja aktuaalisiin sekä eksotaktisiin ja endotaktisiin (ks. kuvio 2.).

Kuvio 2. Modaalisuuden semanttinen ryhmitys Sulkusen & Törrösen (1997, 84) mukaan

Modaalisuuden lajit	virtuaaliset	aktuaaliset	realisoidut
Eksotaktiset	täytyminen	kykeneminen	tietäminen (tunnistaminen)
Endotaktiset	tahtominen	osaaminen	uskominen (itsetunnistaminen)

Tarinoista on erotettavissa valmistava testi, päätesti ja vahvistava testi. Valmistavassa testissä sankari-subjekti motivoidaan ja velvoitetaan tavoittelemaan objektia, joka määrittyy arvokkaaksi eli objektiin kohdistuu halu tai tahto. Haluaminen ja velvollisuus ovat subjektin ja objektin olemista luonnehtivia ominaisuuksia, jotka antavat merkityksen subjektin toiminnalle eli virtuaalisia modaalisuuden lajeja. Aktuaalisia modaalisuuden lajeja ovat kykeneminen ja osaaminen, jotka tekevät subjektin toimintaa ymmärrettäväksi vastasubjektin toiminnan kautta. Vahvistavassa testissä joko subjekti tai joku ulkopuolinen määrittelee subjektin toiminnan tulokselliseksi. Tällöin toiminnan merkitys realisoituu ja sitä hallitsee niin tietäminen (sankariksi tunnistaminen) kuin uskominen (subjekti tunnistaa itsensä sankariksi) eli realisoitu modaalisuus. (Sulkunen & Törrönen 1997, 83; Tarasti 1990, 74–75.)

Modaaliset lajit voidaan erotella myös sen perusteella, viittaako modaalinen ominaisuus tekijään vai ulkopuoliseen toimijaan. Kykeneminen ja velvoite ovat yleensä ulkopuolisen (lähettäjän tai auttajan) antamia tai aikaansaamia motiiveja ja resursseja eli

eksotaktisia ominaisuuksia. Osaaminen ja tahtominen ovat puolestaan endotaktisia eli subjektiin viittaavia ominaisuuksia. (Sulkunen & Törrönen 1997, 83.) Täytyminen viittaa pakkoon ja luvanvaraisuuteen kun tahtominen puolestaan liittyy ilmaisuihin, joita määrittää halu tai haluttomuus (Veijola 1997, 131).

7.1 Modaliteetit ja subjektius

Modaliteetit voidaan asettaa hierarkkiseen järjestykseen sen mukaan miten vahvaa subjektiutta ne tuottavat. Eksotaktinen eli ulkoapäin määrittyvä modaalisuus – täytyminen ja kykeneminen – edustaisi näin ollen heikkoa subjektiutta. Endotaktinen eli sisältäpäin määrittyvä modaalisuus – tahtominen ja osaaminen – edustaa puolestaan vahvaa subjektiutta. (Veijola 1997, 142.) Subjektius voidaan nähdä modaalisesti määrittyneenä olemisena ja tekemisenä, jolloin subjekti on tahtova, haluava, osaava tai velvoitettu (emt., 131).

Modaalisuuden lajien voi ajatella noudattavan hierarkkista jatkumoa (ks. Veijola 1997, 142). Laihduttamista kuvaava jatkumo olisi täten seuraavankaltainen: *tahdon laihduttaa - osaan laihduttaa – kykenen laihduttamaan – minun täytyy laihduttaa – minun ei ole pakko laihduttaa – en kykene laihduttamaan – en osaa laihduttaa – kieltäydyn laihduttamasta*. Tällöin heikoin subjektius sijoittuu jatkumolla kohtien *minun täytyy laihduttaa* ja *minun ei ole pakko laihduttaa* modaalisuuksien väliin ja vahvin subjektius sijoittuu jatkumon ääripäihin: *tahdon laihduttaa* ja *kieltäydyn laihduttamasta*.

Olen tarkastellut yhteensä kuudenkymmenen naisen ja miehen tarinaa sen mukaan mitä modaliteetteja tarinoista löytyy. Tarinoiden määrä valikoitui kuudeksikymmeneksi, koska naisten ja miesten kertomusten yhtenevä määrä (kolmekymmentä kertomusta sekä naisilta että miehiltä) selkeyttää modaliteettien määrien havoinnollistamista ja kuusikymmentä tarinaa on mielestäni edustava otos koko aineistosta. Eri modaliteettien määrä per henkilö vaihteli yhdestä neljään, tyypillisimmin tarinasta oli löydettävissä kaksi eri modaliteettia. Olen eritellyt taulukkoon 2. modaliteettien jakautumisen sukupuolen mukaan.

Taulukko 11. Modaliteettien jakautuminen sukupuolen mukaan

Miehet (N=30)

20	22	7	4	- 4	7	9	1
Tahtoo	Osaa	Kykenee	Täytyy	- Ei ole pakko	Ei kykene	Ei osaa	Kieltäytyy

Naiset (N=30)

22	20	9	3	- 2	14	11	0
Tahtoo	Osaa	Kykenee	Täytyy	- Ei ole pakko	Ei kykene	Ei osaa	Kieltäytyy

Tarkasteltaessa aineiston miesten ja naisten subjektiutta modaaliteoreettisessa mielessä, painotus on endotaktisissa modaliteeteissa eli vahvassa subjektiudessa: tahtomisessa ja osaamisessa. Aineistossa rakentuu tahtovia ja osaavia subjekteja. Tarkasteltaessa modaliteettien negaatioita, aineistossa korostuvat puolestaan aktuaaliset modaliteetit – subjektit eivät kykene eivätkä osaa.

Ei ole pakko

Monet aineiston kertomuksista alkavat epäonnistuneiden laihdutusyritysten tai painonnousuun johtaneiden syiden kuvailuilla. Juuri näistä kuvailuista löytyvät modaliteettien negaatiot: subjektin ei ole pakko laihduttaa, hän ei kykene laihduttamaan, hän ei osaa laihduttaa tai hän kieltäytyy laihduttamasta.

Joissakin kertomuksissa kuvataan miten subjekti on aikaisemmin kokenut että hänen ei täydy laihduttaa – pakkoa laihduttamiseen ei ole. Tämä modaliteetti ei ole kuitenkaan aineistossa kovin yleinen. Kun laihduttamisesta kieltäytyminen on aktiivinen teko, tätä modaliteettia luonnehtii pikemminkin passiivisuus.

> ”Ei vaan ollut jotenkaan tarvetta puuttua mihinkään.” (Pasi -54kg, 91 6/06)
>
> -- Antin mukaan päätöksen tekoa jarrutteli mukavuudenhalu. ”Ajatuskuvio oli vielä muutama vuosi sitten jotenkin sellainen, että tässähän mulla on työpaikka ja perhe ja kaikki valmiina, mitäs tässä enää panostamaan

> mihinkään – omaan hyvinvointiin ja ulkonäköön nyt ei ainakaan. Siitä vain sohvalle pitkälleen.” (Antti -55kg, 92 5/06)

Ulkopuolista motivaatiota laihduttamiseen ei ole, lähettäjä ei ole vielä motivoinut subjektia tavoittelemaan objektia.

Ei kykene

Aineistossa kuvataan melko usein, miten subjekti ei ole kyennyt tilannekohtaisista tai muista itsensä ulkopuolisista syistä laihduttamaan. Esimerkiksi ulkomailla eläminen voi olla elämäntilanne, jolloin laihduttamiseen ei kyetä.

> Mikä on mielestäsi pätevin tekosyy pieleen menneille laihdutusyrityksille? Poikkeuksellinen aineenvaihdunta, heikko luonne vai karkkihyllyn strateginen sijainti supermarketeissa? Yksi uskottavimmista selityksistä lienee työ – ja varsinkin silloin, kun se sisältää matkustamista. Vain reissumies tietää, miten vaikeaa painonhallinta voi olla, kun elämä on pakattu matkalaukkuun ja oma, kotoinen lähikauppa tuttuine valikoimineen on tuhansien kilometrien päässä. (Olli -13kg, 18 6/05)

Kykenemättömyys liittyy usein vastustajaan tai vastustajiin. Sairaus tai raskaus voi estää laihduttamisen.

> Syömishäiriö hallitsi Seijan elämää joka ilta seitsemästätoista kahteenkymmeneenyhteen, jolloin elämä oli pelkkää syömistä. -- Syömishäiriöstä toipuminen kesti monta vuotta. Niiden vuosien aikana Seija ei uskaltanut edes ajatella laihduttamista. (Seija -72kg, 50 8/05)

> Pian naimisiinmenon jälkeen nuori vaimo sairastui kilpirauhasen vajaatoimintaan. Siitä tuli ensimmäiset kymmenen kiloa. Sitten pariskunta sai jälkikasvua. -- Vauvan pitää olla vähintään nelikuinen ennen kuin äiti saa ryhtyä laihduttamaan. (Satu -20kg, 32 2/03)

Sanna puolestaan kuvailee miten geenit näyttäytyivät vastustajana, joka esti häntä laihduttamasta.

> ”Olen jo nuorena omaksunut ajatuksen, että minun kuuluu olla iso. Ajattelin, että minulla on se geeneissäni.” (Sanna -20kg, 36 1/03)

Ainoastaan tässä modaliteetissa on nähtävissä merkittävää eroa naisten ja miesten välillä. Naisten kertomuksissa mainitaan useammin, miten he eivät ole kyenneet laihduttamaan. Aineiston naisten elämässä vaikuttaisi näin ollen olevan enemmän itsensä ulkopuolisia tekijöitä, jotka estävät heitä laihduttamasta. Tämä käy yhteen sen seikan kanssa, että naisten kertomusten vastustajissa korostuivat juuri elämäntilanteeseen liittyvät vastustajat, jotka näin ollen näyttävät vaikuttavan siihen, että aineiston naiset eivät kykene laihduttamaan.

Miksi juuri naisten kertomuksissa korostuu kykenemättömyys? Esimerkiksi Sari kuvaa miten pienten lasten äitinä ei ole aikaa harrastaa liikuntaa.

> ”Mistäpä minä saisin yhtä paljon aikaa liikkua ja harrastaa?! Kaikki pienten lasten äidit tietävät, että liikunnasta tulee luovuttua ensimmäisenä, jos aika ja energia eivät tunnu riittävän. Se on tietenkin huono valinta, niin minun kuin muidenkin äitien pitäisi olla itsekkäämpiä.” (Sari, 5a) 4/04)

Sarin kertomuksesta on luettavissa, miten hän laittaa lastensa tarpeet omien tarpeidensa edelle. Koska kulttuurissamme naisten ajatellaan olevan toteuttamassa ensisijaisesti muiden tarpeita eikä omiaan (esim. Lahikainen 2007, 123), naisille voi olla vaikeaa ottaa omaa aikaa, joka voisi olla tarpeellista painonhallinnan onnistumisessa. Ehkä aineiston naisten kertomuksista on luettavissa viitteitä naisten kokemista haasteista yhteiskunnassamme.

Ei osaa

Monen kertomuksen alussa kuvaillaan miten henkilöltä puuttuu kompetenssi – tiedot ja taidot – laihduttamiseen.

> ”Lihoin uudestaan aikuisiässä, enkä millään onnistunut painonhallinnassa.” (Raija -40kg, 53 5/05)

> Lähempi tarkastelu osoitti Leenan ruokavalion heikot kohdat: liikaa suklaata, liikaa napostelua, liian suuria annoksia. -- "Olin kuvitellut, että

> fiksu ihminen tietää kaiken tarpeellisen terveellisestä ruokavaliosta. Jälkeenpäin tajusin, etten tiennyt mitään.” (Leena -10kg, 37 1/05)

Subjektilla ei ole joko tarvittavia tietoja tai hänellä on vääränlaista tietoa. Laihduttaja sortuu ”kepulikonsteihin” tai ”ihmedieetteihin”.

> Ensimmäisen vuoden aikana hänen painonsa putosi yli viisitoista kiloa – sitten tahti hidastui, laihdutus alkoi vaatia hermoja, ja Anne sortui kepulikonsteihin. (Anne -30kg, 75 1/06)

Kertomuksissa, joiden alussa kuvataan kompetenssin puutetta, subjekti yleensä saa – Painonvartijoiden avustuksella – hankittua tarvittavat tiedot ja taidot itselleen.

Kieltäytyy

Se, että ei tahdo eikä halua laihduttaa eli kieltäytyy laihduttamasta, on ilmaus vahvasta subjektiudesta. Henkilö kieltäytyy osallistumasta laihduttamiseen ja asettuu tavallaan jopa koko laihduttamisdiskurssin ulkopuolelle. Analysoimistani kertomuksista löytyi vain yksi henkilö joka kieltäytyi laihduttamasta. Kari kertoo, miten hän joutui lapsena tutkimusprojektiin, jossa tutkittiin ylipainoisia lapsia:

> ”Projektiin joutumisen myötä minäkuvani hitsautui vähitellen kiinni painoon. Kävin säännöllisesti muutaman kuukauden välein poliklinikalla punnituksessa ja pituusmittauksesssa, ja kehitin alitajuisesti ajattelumallin: olin hyvä poika kun käyrä oli alamäessä ja huono poika, jos painoni nousi. Omanarvontuntoni punnittiin vaa´alla. Tämä oli aika kohtalokasta kasvavalle lapselle. Aluksi jaksoin olla tunnollinen, sitten *pistin ihan lekkeriksi*. Murrosikäisenä *kieltäydyin* lopulta jatkamasta tutkimusta.” (Kari -25kg, 22 1/06)

Se, että laihduttamisesta kieltäytyminen on perin harvinaista aineistossani, voi johtua siitä, että laihtuminen nähdään niin arvokkaana ja tavoiteltavana objektina, että kieltäytyminen sen tavoittelusta vaikuttaisi aineiston kontekstissa lähinnä järjettömältä. Painonvartijat-lehteenhän on valikoitunut laihduttamisessa onnistuneita henkilöitä ja lehden edustamassa ajatusmaailmassa pyritään ennemmin edistämään laihduttamista kuin esittämään kriittisiä puheenvuoroja laihduttamisen tarpeellisuudesta.

Laihdutusdiskurssiin osallistumisesta kieltäytyminen ei ole välttämättä kovin yleistä kulttuurissamme ylipäätäänkään. Esimerkiksi Susan Bordon (1993b, 203–204) mukaan normien rikkominen voi olla hyväksyttävää, mutta niiden kyseenalaistaminen ei. Ylipainoisen tulisi pyrkiä olemaan normin mukainen tai ainakin tunnustaa, että hän kärsii siitä, että poikkeaa normista. Bordo on kuvannut miten naiset, jotka kieltäytyvät laihduttamasta ja kertovat olevansa tyytyväisiä itseensä ylipainoisina, joutuvat kohtaamaan epäuskoa, nöyryytystä ja pilkkaa. Ylipainoiset, jotka kertovat epäonnistuneensa laihduttamisessa saavat osakseen myötätuntoa ja tukea, mutta ne, jotka kertovat olevansa onnellisia ylipainoisina kyseenalaistavat ajatuksen, että hoikkuus on jotain hyvää ja tavoiteltavaa kun ylipainoisuus taas on jotain huonoa ja vältettävää.

Tahtominen

Valmistavassa testissä subjekti motivoidaan tavoittelemaan objektia, joka määrittyy arvokkaaksi eli objektiin kohdistuu halu tai tahto. Tahtominen ja haluaminen oli hyvin yleinen modaliteetti aineiston kertomuksissa.

> ”Ainakin itse koin, että ryhmän kynnyksen yli päästyäni en halunnut olla siellä vain kerhoilemassa, vaan *halusin* hoitaa itseni kuntoon”. (Hannu -13kg, 96 4/06)

> ”Tärkeintä on kuitenkin oma *tahto* laihtua ja se ettei anna periksi.” (Elsa-Maria -16kg, 78 3/04)

Tahdon korostuminen on ymmärrettävää siinäkin mielessä, että aineistossa lähettäjänä toimi kahdessa kolmasosassa kertomuksia subjekti itse. Päätös laihduttamisesta syntyy siis usein oman tahdon ja halun kautta.

> ”Mutta liittyessäni Painonvartijoihin olin *päättänyt vakaasti*, etten lopeta ennen kuin olen tavoitepainossani.” (Kirsi -17kg, 31 4/03)

> ”Mulle kävi niin, että yks kirkas päivä mä vaan *päätin*. Ajattelin näin, että kokeilenpas tänään syödä vähän kevyemmin. Se päivä meni ihan hyvin, ja päätin, että kun tämä ei ole tämän kummempaa, niin otetaanpa toinen päivä heti perään.” (Pasi -54kg, 22 6/06)

Objektiin kohdistuu halu tai tahto, joka lähtee subjektista itsestään. Muun muassa Ollin kertomuksessa painotetaan sitä, miten motivaation on löydyttävä laihduttajasta itsestään:

> ”Laihduttamiseen on kuitenkin oltava oma halu; päätös on tehtävä itse ja muutokseen tarvitaan itsessä syntynyt tahtotila. Viime kädessä *kaikki on itsestä kiinni*; siinä ei paljon ryhmät auta, jos omien korvien välissä ei tapahdu mitään.” (Olli -13kg ,18 6/05)

Ollin kertomus kuvaa aineistossa vahvana esiintyvää individualistista maailmankuvaa. Kun korostetaan, että laihduttamisessa onnistumisessa ”kaikki on itsestä kiinni”, myös laihduttamisessa epäonnistuminen on kiinni ainoastaan yksilöstä ja hänen epäonnistumisestaan. Koska laihduttamisessa onnistuminen kytketään yleensä vahvasti omaan omanarvontunteeseen, epäonnistuminen voidaan kokea identiteetin kannalta murskaavana epäonnistumisena (Kyrölä 2007b, 174–175).

Osaaminen

Osaaminen oli toinen yleinen modaliteetti aineistossa. Myös osaaminen – tietäminen ja taitaminen – on modaliteetti, joka on subjektissa itsessään. Laihduttajalla on laihduttamiseen tarvittavaa kompetenssia, hänellä on riittävästi tietoa ja taitoja, jotta hän voi onnistua objektin tavoittelemisessa. Laihduttajien on tiedettävä muun muassa millainen on oikea ruokavalio ja heidän on osattava noudattaa terveellisiä elämäntapoja.

> ”Olin vihdoin oivaltanut, mistä laihdutuksessa on kysymys: on opeteltava uudet elämäntavat, muu ei auta.-- Minulla oli myös runsaasti tietoa raskaudenaikaisesta ruokavaliosta, osasin syödä oikein ja elämäntapamuutokset olivat juurtuneita --” (Pirjo -17kg, 84 4/04)

> ”Olen nähnyt vaivaa ja opetellut uusia asioita, esimerkiksi laittamaan ruokaa, syömään aamupuuroa, pitämään huolta välipaloistani.” (Kari, 20 3/05)

Henkilöiden on osattava myös muun muassa tutkia tuoteselosteita ja heidän on tiedettävä millaisia energia- ja rasvapitoisuuksia elintarvikkeissa on.

> Ruokien rasvaprosenttien tarkkailusta on tullut Elsa-Marian arkipäivää. ”Se on mennyt niin pitkälle että käännän kaupassa jokaisen leipäpaketin ympäri ja tarkistan, ettei leivässä ole yli neljää prosenttia rasvaa.” (Elsa-Maria -16kg, 78 3/04)

Kykeneminen

Toisin kuin tahtominen ja osaaminen, kykeneminen liittyy yleensä ulkopuolisiin motiiveihin tai voimavaroihin. Osaamisen ja kykenemisen ero on siinä, että osaaminen on subjektin pysyvä, usein hankittu ominaisuus (kompetenssi), kun kykeneminen viittaa tilannekohtaiseen toimintakykyyn (Sulkunen & Törrönen 1997, 88–89; Veijola 1997, 131). Esimerkiksi Eija kuvailee, miten laihduttamisen onnistuminen vaati oikean ajoituksen:

> ”Laihduttaminen vaati onnistuakseen oikean ajoituksen, sopivan elämäntilanteen. Työpaikkani laihdutusryhmä sattui minulle juuri oikeaan aikaan, jolloin pystyin antamaan prosessille sen vaatiman ajan, tilan ja energian. Jos ryhmä olisi alkanut vuotta myöhemmin, en olisi pystynyt tähän. Viime vuosi oli niin stressaava ja kiireinen, että olisin vain jatkanut helpotuksen ja lohdutuksen etsimistä jääkaapin syövereistä” (Eija -10,5kg, 28 1/03)

Kykeneminen on usein auttajan antamaa tai aikaansaamaa. Esimerkiksi Satu kertoo miten hänen miehensä on mahdollistanut Sadun Painonvartijoiden ryhmässä käynnin:

> Esa myös auttoi Satua ihan käytännön tasolla. ”Hän järjesti omat menonsa niin, että pääsin aina ryhmään tunniksi, kun sinne ei lasten kanssa voinut mennä”. (Satu -20kg, 32 2/03)

Täytyminen

Kuten kykeneminen, myös täytyminen liittyy yleensä ulkopuolisiin motiiveihin tai voimavaroihin. Mian ja Karin kertomuksista käy ilmi, miten laihduttaminen näyttäytyy pakkona, jolle ei näytä olevan juurikaan vaihtoehtoja.

> Edessä on *pakko*laihdutus, sillä koko Mian ura on ylipainon vuoksi vaakalaudalla. (Mia, 87a) 1/05)

> ”Lopulta tajusin, että joko minä nyt käännän kurssia 180 astetta tai sitten kuolen – syön itseni hengiltä”. (Kari -25kg, 22 1/06)

Täytyminen, velvoite, on usein lähettäjän aikaansaamaa. Lähettäjä velvoittaa subjektin tavoittelemaan objektia.

7.2 Realisoitu modaalisuus

Greimasin mukaan vahvistavassa testissä subjekti tai ulkopuolinen määrittelee subjektin toiminnan tulokselliseksi. Tällöin toiminnan merkitys realisoituu ja sitä hallitsee niin tietäminen (sankariksi tunnistaminen) kuin uskominen (subjekti tunnistaa itsensä sankariksi) eli realisoitu modaalisuus. (Sulkunen & Törrönen 1997, 83.) Olen koonnut taulukkoon 12. aineiston naisten ja miesten tarinoista löytyneet realisoituneet modaliteetit.

Taulukko 12. Realisoituneet modaliteetit sukupuolen mukaan

Naiset (N=30)	
10	19
Tunnistaminen	Itsetunnistaminen
Miehet (N=30)	
9	21
Tunnistaminen	Itsetunnistaminen

Itsetunnistaminen on yleistä aineiston kertomuksissa, se esiintyy kahdessa kolmasosassa aineiston kertomuksista. Laihduttaja vakuuttuu omasta osaamisestaan onnistuttuaan saavuttamaan objektin.

> ”Nyt tunnen itseni todelliseksi voittajaksi. Kerrankin voin sanoa, että minä tein sen!” (Taina -12kg, 81 5/04)

> Voittajan on helppo hymyillä, ja siltä kuululta Hangon keksiltä näyttää myös Jyrki urakastaan kertoessaan. (Jyrki -22kg, 89 7-8/06)

Oman onnistumisen tunnistamisesta kertoo Painonvartijat-lehdessä myös se, että yksi sen artikkelisarjoista on nimetty otsikolla ”*Minä tein sen!*”. Artikkelien yhteydessä kehotetaan laihduttaneita lukijoita ottamaan yhteyttä lehteen: ”Teitkö sinäkin sen? Kerro meille, miten sen teit.” Artikkeleiden henkilöt ovat näin ollen jo ottaessaan lehteen yhteyttä tunnistaneet itsensä onnistujiksi, sankari-subjekteiksi.

Kolmasosassa aineiston teksteistä ulkopuolinen tunnistaa henkilön onnistuneen laihdutuksessaan. Ulkopuoliset ovat huomanneet henkilön laihtumisen ja antavat positiivista palautetta ja huomiota.

> Uusi olemus ei ole jäänyt ympäristöltä huomaamatta. ”Olen saanut ihan kivaa palautetta. Monet tutut ovat kehuneet, että näytän hyvältä ja että on tosi hienoa, että olen pystynyt pitämään kilot poissa. Kerran minulle nostettiin jopa hattua.” (Elsa-Maria -16kg, 78 3/04)

Osa tunnustusta antavista henkilöistä on lähettäjiä tai vastaanottajia. Naisten kertomuksissa mainitaan melko usein heidän kumppaninsa.

> ”Joskus tulee sellainen olo, että olen vieläkin lihava; on vaikea tajuta, että näin ei enää ole. Mies palauttaa minut silloin maan pinnalle ja sanoo, että mitä sää ny höpötät, katso nyt itseäsi; olethan sää laihtunut vaikka kuinka paljon.” (Raija -40kg, 53 5/05)

Toisaalta tunnistajat voivat olla subjekteille lähes tuntemattomia. Kuten ylipainoisen lihavuutta voi kritisoida melkein kuka tahansa, voi aineiston perusteella myös laihduttamista kommentoida melkein kuka vaan.

> ”Kerran törmäsin vanhaan naiseen, joka sanoi, että hei – mä tunnen sut! Vastasin, että itse en taida tuntea sinua. Nainen vastasi, että luin sun laihdutuksesta paikallislehdestä; olen noudattanut ohjeitasi ihan tarkalleen – ja hyvät on!” Mauri (-71kg, 94 2/06)

Aina se, että ulkopuoliset tunnistavat subjektin toiminnan tulokselliseksi, ei ole yksinomaan positiivista, vaan joskus neutraalia tai jopa kielteistä.

> ”Ensimmäiset kommentit tulivat, kun olin laihtunut 10 kiloa. Kyllähän ihmiset ihailivat laihtumistani, mutta muuta iloa heistä ei urakan suhteen ollut.”(Anne -30kg, 75 1/06)

Katriina kertoo, miten hänen painonsa on enemmän ongelma muille kuin hänelle itselleen:

> ”Paino ei ole niinkään minun ongelmani – itse asiassa minulla itselläni ei ole tarvetta vahtia kilojani. Pikemminkin monelle muulla on ongelmia painoni suhteen. Kommentoidaan, että nyt se on lihonut ja nyt laihtunut.” (Katriina, 64b) 64 4/05)

Karin kertomuksesta on puolestaan luettavissa mielipahaa siitä, että Kari kokee, että ympäristön arvonanto on riippuvainen hänen painostaan.

> ”Pakko myöntää, että ihmisten suhtautuminen on muuttunut painoni myötä. Lähipiirini pääsee yli, ali ja ohi ulkonäkötason, mutta muun ympäristön olen huomannut arvottavan yllättävän paljon sitä, miltä näytän. Totta kai palaute tuntuu mukavalta, mutta toinen puoli minussa sanoo, että tämä ei ole oikein – vaadin saman arvonannon myös kaksikymmentäviisi kiloa lihavampana” (Kari -25kg, 22 1/06)

Muun muassa Hannele Harjusen (2007, 219–220) mukaan aikuisena lihoneet joutuvatkin kamppailemaan ahdistuksen ja häpeän tunteiden kanssa, kun he huomaavat heidän arvonsa ”ruumishierarkiassa” laskeneen ulkopuolisten silmissä heidän lihottuaan. Kuten Karin kertomuksesta käy ilmi, positiivinen palaute ei ole välttämättä yksiselitteisesti miellyttävää, sillä se antaa ymmärtää, että ihmisen arvo on kytköksissä hänen painoonsa. Joskus ulkopuolisten antamat kommentit ovat hyvinkin negatiivisia.

> Ikäviäkin kommentteja on tullut, vaikka palaute on ollut pääasiassa positiivista. ”Entinen työkaverini sanoi, että en kai enää laihduta, kun en enää heinäseipään takaa näy! Jotkut ovat avoimesti tunnustaneet olevansa kateellisia.” (Kirsi -14kg, 31 4/03)
>
> ”Inhottavin kommentti oli: ´Älä nyt enää laihduta! Olet kohta jo niin ruman näköinen, *ettei sua viitsi enää katsella* – ja kohta taas lihot uudestaan!” (Leena -15,9kg, 56c) 3/05)
>
> ”Ihmiset sanoivat minulle, että älä laihduta enää. Sinusta tulee *ruma akka*, josta on jäljellä enää törröttävät luut.” (Anu -15kg, 62 4/05)

Etenkin aineiston naisten kertomuksista löytyy lukuisia mainintoja siitä, miten heidän saamansa palaute on ollut negatiivista, kun miesten kertomuksissa ei ollut tällaisesta mainintoja. Vihjeen siitä, miksi jotkut naiset saavat negatiivista palautetta laihduttuaan, voi löytää 32 kiloa laihduttaneen Pirkon entisen aviopuolison kertomuksesta:

> ”Myös laihtumisesta seurasi kommentointia, joka ei aina ollut niin imartelevaa. Etenkin naisten puolelta tuli kateutta; se oli monelle katkera pala, kun et ollutkaan parin kuukauden päästä lihonut entisellesi. Olin aistivani myös jonkinlaisia kilpailuasetelmia: kun entinen pyöreä astui samalle ´kilpailuareenalle´ normaalipainoisten kanssa, ei osattukaan enää olla iloisia toisten onnistumisesta. Näytti siltä, kuin onnistumisesi olisi uhannut normaalipainoisten naisten valta-asemia.” (Jari, 1b) 1/06)

Naiset näyttäytyvät toimijoina heteroseksuaalilla ”markkinoilla”, joissa naisten asemaan vaikuttaa se, minkä kokoinen hän on. Toimijoiden valtasuhteet ja asemat muuttuvat naisten lihoessa tai laihtuessa. Ulkopuolisten negatiiviset kommentit ovat tässä kontekstissa ymmärrettäviä - toisen naisen laihtuminen muuttaa muiden naisten asemaa ”parisuhdemarkkinoilla”. Mielenkiintoista on se, että artikkelin mukaan Jari ja Pirkko olivat naimisissa Pirkon laihdutettua. Tästä huolimatta Pirkon kuvaillaan olleen ”kilpailuareenalla” muiden naisten kanssa. Tämän mukaan nainen on siis aina, huolimatta siitä, onko hän parisuhteessa vai ei, ”heteroseksuaalisilla markkinoilla”, joissa hänen kelpoisuuttaan parisuhteeseen arvioivat niin naiset kuin miehet hänen ulkonäkönsä perusteella. Esimerkiksi Esther D. Rothblum (1994, 71) onkin kuvannut miten länsimaisessa kulttuurissa naiset objektivoidaan ja heitä kohdellaan ”koristeina”, joita miehet ”keräilevät” parantaakseen omaa statustaan. Tästä johtuen myös naiset näkevät itsensä objekteina ja muut naiset kilpailevina objekteina.

Yhteenvetoa

Ennen kuin lähettäjä motivoi subjektin tavoittelemaan objektia, subjektilta voi puuttua kompetenssi, kyky, halu tai pakko laihduttamiseen. Aineistossani oli tyypillistä, että laihduttajalla ei ollut tarvittavaa tietoa ja taitoa (kompetenssi) laihduttamiseen tai hän ei itsensä ulkopuolisista syistä kyennyt laihduttamaan. Lähettäjä motivoi tai velvoittaa subjektin tavoittelemaan objektia. Aineistoni tarinoille oli tyypillistä, että laihduttaja halusi ja tahtoi laihduttaa sekä osasi laihduttaa. Lähettäjä, joka saattoi olla laihduttaja itse tai joku ulkopuolinen, sai henkilön haluamaan laihtumista. Laihduttaja sai myös hankittua itselleen tarvittavat tiedot ja taidot, jotta hän onnistui laihduttamisessaan. Tyypillisesti tarinat päättyvät siihen, että henkilö tunnistaa itsensä sankariksi ja melko usein myös muut tunnistavat tämän. Henkilö tietää onnistuneensa laihduttamisessa ja

tämän huomaavat myös ulkopuoliset. Kertomusten kuluessa rakentuu tahtovia ja osaavia subjekteja.

Tästä tyypillisestä tarinan kulusta on aineistossa myös poikkeuksia. Subjekti saattaa aluksi kokea, että hänen ei ole pakko laihduttaa tai hän saattaa jopa kieltäytyä laihduttamasta. Tämä on kuitenkin melko harvinaista aineistossa. Tämä liittynee sekä aineiston kontekstiin – Painonvartijat-lehteen – että siihen, että kulttuurissamme yleensäkin laihduttaminen nähdään hyvin positiivisessa valossa. Kertomuksen edetessä henkilö saattaa myös kyetä laihduttamaan tai hänen täytyy laihduttaa. Näiden modaliteettien suhteellinen harvinaisuus saattaa johtua siitä, että ne ovat eksotaktisia eli ulkopuolisen aikaansaamia motiiveja ja resursseja. Onnistuakseen objektin tavoittelemisessa kertomuksen subjektin täytyy pystyä käyttämään sisäisiä resurssejaan, hänen täytyy kehittyä tahtovaksi ja osaavaksi subjektiksi. Onnistumisen edellytykset eivät voi jäädä sankarin ulkopuolisiksi resursseiksi. Kykeneminen ja täytyminen esiintyvätkin kertomuksissa yleensä yhdessä endotaktisten modaliteettien kanssa ja vain hyvin harvoin yksistään. Toisaalta kaikissa kertomuksissa ei esiinny realisoituja modaliteetteja. Suurimpana syynä tähän on se, että osa kertomuksista on laihdutusprosessien kuvauksia, jossa laihduttaminen on vielä kesken. Subjekti ei ole vielä tavoittanut objektia.

Kertomuksissa rakentuu siis vahvaa subjektiutta osoittavia tahtovia ja haluavia subjekteja. Kertomusten henkilöt haluavat ja tahtovat laihduttaa ja saavuttaa normien mukaisen ruumiin. Tämä tahto ja halu näyttäytyy vahvana, mitä tukee myös se, että lähettäjistä kaksi kolmasosaa olivat subjektista itsestään lähteviä lähettäjiä. Kuitenkin voidaan kysyä, onko mahdollista, että lihavuuden vahvasti stigmatisoineen kulttuurimme aiheuttamat sosiaaliset paineet laihduttaa olisivat yksi tekijä, joka vaikuttaisi tämän tahto- ja halutilan muodostumiseen. Esimerkiksi Katariina Kyrölän (2007b, 175) mukaan kulttuuristen normien tuottamaa painetta laihduttamiseen voi olla lähes mahdotonta erottaa omasta tahdosta. Kun valta koetaan omana haluna ja tahtona, se ei enää näyttäydy valtana. Kun normittava valta näyttäytyy omana haluna, myös siitä irrottautuminen on hankalaa, toisin kuin esimerkiksi jonkun selkeästi tunnistettavan tahon painostuksesta.

7.3 Arvot ja modaalisuus

Semioottisen modaalisuuden teorian mukaan arvot ovat osa tekstin merkitystä ja ilmenevät tekstin omissa rakenteissa. Kaikki aktanttikaavion toimijat osallistuvat osaltaan subjektin toiminnan arvon määrittämiseen. (Sulkunen & Törrönen 1997, 73.) Modalisuuden lajien avulla pyritään ilmaisemaan, minkälaisia valmiuksia kertomuksen subjekti tarvitsee ja miten tavoitellut ominaisuudet saavutetaan. Siten tarinassa välitetään tietoa myös lukijalle siitä, mitkä ovat yhteisön hyväksymiä tai toisaalta torjumia arvoja. Jännitettä kertomuksissa syntyy usein subjektin ja vastustajan arvomaailmoiden vastakkaisuudesta. Usein vasta tarinan lopussa selkiintyy, mikä tarinan arvo-objekti on. (Korhonen & Oksanen 1997, 65–67.)

Aineiston hyveet näkyvät selkeästi tavoiteltavien objektien muodossa. Esimerkiksi kauneus, parempi itsetunto, terveys ja toimintakykyisyys ovat tavoiteltavia arvoja. Näihin arvoihin liittyy aineistossa myös ajatus siitä, että ne liittyvät laihduttaneeseen tai normaalipainoiseen ruumiiseen. Joko ne ovat mahdollisia vain normaalipainoiselle ruumiille tai niiden määrä lisääntyy henkilön laihduttaessa.

Aineistosta on luettavissa kuitenkin myös muunlaisia arvoja. Yksi aineiston tarinoissa toistuvista juonirakenteista on se, miten subjekti tarinan kuluessa kykenee itsehillintään ja kurinalaisuuteen ja myös säilyttämään nämä. Kontrolli ja kurinalaisuus näyttäytyvät hyveinä, jotka mahdollistavat objektin saavuttamisen. Itsen hallinnan kautta saavutetaan halutun kaltainen ruumis, jonka saavuttamisen myötä subjekti saavuttaa tavallisesti myös yhteisön hyväksynnän. Aineiston tarinoita voi lukea onnistumistarinoina, joissa subjekti oppii hallitsemaan omaa käytöstään ja saa ruumiinsa kuriin. Tuloksena on tottelevainen ja kuuliainen, normaali ruumis. (Vrt. Foucault 2001, 189.) Subjekti saavuttaa yhteisön hyväksynnän pyrkimällä kohti normia. Tästä näkökulmasta Painonvartijat voidaan nähdä yksilöitä normalisoimaan pyrkivänä järjestelmänä joka valvoo, palkitsee ja rankaisee yksilöä käyttäen apunaan erilaisia mittauksien järjestelmiä. Subjekti oppii tarkkailemaan käyttäytymistään ja ruumiinsa kokoa esimerkiksi laskemalla pisteitä ja punnitsemalla itseään. Painonvartijoiden ryhmä toimii kontrolloivana yhteisönä, jota vasten subjekti voi arvioida onnistumistaan ja joka tuella ja kannustuksella tai sen puutteella palkitsee tai rankaisee yksilöä riippuen siitä, miten

hän on suoriutunut tehtävässään tavoitella normin mukaista vartaloa. (Emt., 242–246.) Hallinta, joka on aluksi mahdollisesti ollut subjektin ulkoista, muuttuu tarinan edetessä subjektin sisäistämäksi itsehallinnaksi. Itsekuria ja kontrollia voidaan pitää siis tarinoissa yhtenä hyveenä, jota tarvitaan, jotta yksilö onnistuu saavuttamaan tavoitteensa, mutta joka toisaalta on hyve, jonka subjekti saavuttaa tarinan myötä eräänlaisena arvo-objektina.

Tarinan kuluessa subjektista muodostuu itsensä hallitseva yksilö, jonka ruumis nousee symboliksi normaalipainoiseen ruumiiseen liitetyille hyveille kuten: kauneudelle, terveydelle, aktiivisuudelle, normaaliudelle, tahdonvoimalle, elämänhallinnalle ja itsekontrollille (ks. Bordo 1993b, 193; Lupton 1996, 137; Harjunen 2003, 73; Harjunen 2004b, 244–246). Laihduttaneeseen subjektiin yhdistettyjen hyveiden voi ajatella olevan hyveitä, jotka ovat hyveitä paitsi laihduttajalle myös kansalaiselle ja modernille subjektille yleensäkin. Laihduttajaan yhdistetään paitsi itsekontrolli myös hänen tekemänsä kova työ tavoitteen saavuttamiseksi. Itsekuri ja nautinnoista kieltäytyminen yhdistyvät protestanttisen etiikan[19] askeettisuusihanteeseen (ks. Tuomainen ym. 1999, 40; Pagliasotti 2003, 2–4). Tuottavuutta, tehokkuutta ja järjestystä korostavassa kulttuurissamme laihduttajaa voidaan näin ollen pitää symbolina hyvälle työntekijälle ja kansalaiselle, joka kovalla työllä ja itsekurinsa avulla uurastaa sekä itsensä että yhteisönsä hyväksi. Ei ehkä ole sattumaa, että ylipainoisia – etenkin naisia – syrjitään niin yhteiskunnassa yleensä kuin työelämässä. Ehkä heidän ruumiinsa ajatellaan symboloivan sitä, että heillä ei ole kansalaisuuden ja työelämän kannalta arvokkaita ominaisuuksia.

Etenkin varhaiskapitalistisen ajan on ajateltu korostaneen työtä, kuria ja säästämistä. Kun postmoderniin aikaan voidaan yhdistää hedonistinen ruumiillisten nautintojen tavoittelu sekä ruumiin pinnan ja ulkonäön korostuminen, modernille ajalle tyypillisempänä on nähty kurinalaisuus, askeettisuus, työ ja ruumiillisten halujen ja tarpeiden kontrolli. (Esim. Sarpavaara 2004, 55–57.) Ehkä laihduttamista voikin pitää osin modernina ilmiönä, joka yhdistyy varhaiskapitalismin ajatukseen kieltäytymisestä, työstä ja kurista. Vaikka laihduttamisen merkitys on jopa korostunut postmodernina, ulkonäköä korostavana aikana, ehkä laihduttamiseen liittyvän arvomaailman voi ajatella

[19] Käsitteen protestanttinen etiikka on tuonut tutuksi Max Weber alun perin 1904 julkaistussa kirjassaan Protestanttinen etiikka ja kapitalismin henki (Weber 1990).

olevan osin kytköksissä moderniin aikakauteen ja sen haasteisiin. Toisenlainenkin tulkinta on kuitenkin mahdollinen. Esimerkiksi David Morganin mukaan olemme siirtymässä yhä suurempaan sisäiseen ja ulkoiseen ruumiiden kontrollointiin (Morgan 1993, 84). Tällöin laihduttamisen voisi nähdä olennaisena mekanismina, jolla nykykulttuurissamme pyritään saamaan ruumiit kontrolliin ja tämän merkityksen ehkä jopa vielä korostuvan tulevaisuudessa.

Laihduttamista on pidetty keskeisenä ruumiin kontrolloinnin välineenä erityisesti naisilla. Kuitenkin juuri aineistoni miesten keskuudessa korostui vahvemmin kontrollin ja itsekurin diskurssi. Kurinalaisuus, askeettisuus ja ruumiillisten halujen ja tarpeiden kontrolli onkin yhdistetty yleensä miehiseen ruumiillisuuteen, kun feminiiniseen ruumiillisuuteen on yhdistetty ennemmin ulkonäkö ja seksuaalisuus (ks. esim. Sarpavaara 2004, 72–76). Myös aineistossani naisten ruumiillisuus yhdistettiin enemmän ulkonäköön kuin miesten ruumiillisuus. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö myös miesten ruumiillisuutta yhdistettäisi ulkonäköön ja naisten ruumiillisuutta kurinalaisuuteen ja kontrolliin. Eroavaisuus näkyy lähinnä siinä, mitkä ruumiillisuuden aspektit painottuvat aineiston naisten ja miesten kohdalla. Itsekontrolli ja viehättävämpi ulkonäkö ovat aineistossa selkeästi arvoja, joita sekä naisten että miesten tulisi tavoitella.

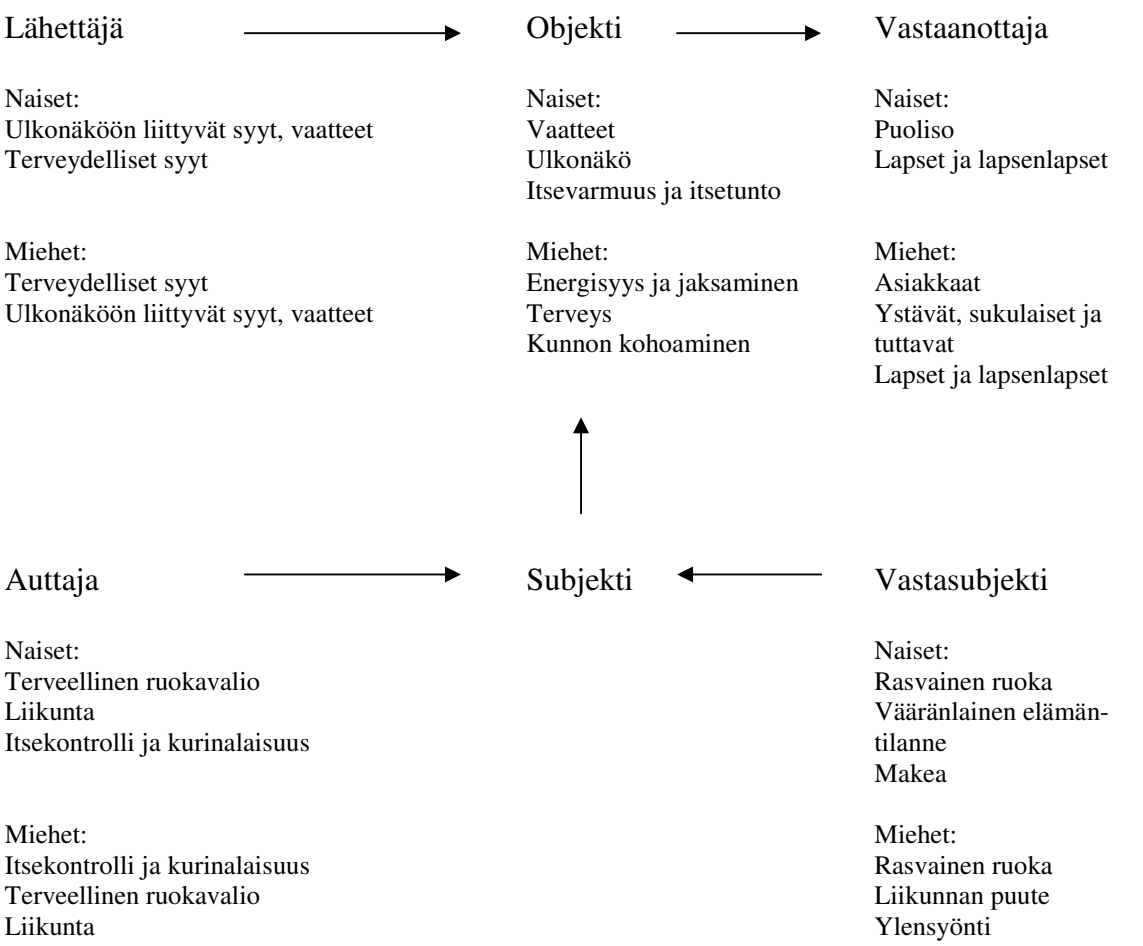
Vaikka itsekontrolli arvona korostuukin aineistossa, on huomattava, että aineistossa ei haluta sanoutua irti nautinnoista ja kulutuskeskeisestä kulttuurista. Päinvastoin, voidaan ajatella, että objektien saavuttaminen mahdollistuu kuluttamalla oikeita tuotteita ja palveluita – oikeanlaisia ruokia, oikeanlaisia laihdutuspalveluita. Kertomuksissa toistuvat ajatukset siitä, että laihduttajan ei tarvitse kieltäytyä mistään ja hän voi elää normaalia elämää – mitä sillä sitten tarkoitetaankaan. Aineiston laihduttajat tasapainoilevat askeettisen ja mielihyvää tavoittelevan elämän välillä siinä onnistuen.

Aineistossa rakentuu siis kurinalaisia ja itseään hallitsevia subjekteja, jotka eivät kuitenkaan kieltäydy osallistumasta kulutuskulttuuriin ja sen nautintoihin vaan osaavat tasapainoilla osin ristiriitaisten vaatimusten välillä. Laihduttajaa voi pitää eräänlaisena mallikansalaisena (vrt. Pagliasotti 2003), joka käyttäytymisellään ja ulkoisella olemuksellaan osoittaa kunnioittavansa ja noudattavansa yhteiskunnan normeja ja sääntöjä. Hän pitää ruumiinsa ja käyttäytymisensä kurissa.

8. YHTEENVETOA

Naisten ja miesten kertomusten keskeisistä aktoreista löytyy sekä eroja että yhtäläisyyksiä. Olen koonnut kaavioon 3. yhteenvetona yleisimmät aktorit naisten ja miesten kertomuksissa.

Kuvio 3. Yleisimmät aktorit aineiston naisten ja miesten kertomuksissa



Eniten eroja sukupuolten välillä löytyy objekti, vastasubjekti ja vastaanottaja – kategorioista, kun yhtäläisyyksiä löytyy eniten lähettäjissä ja auttajissa. Sukupuolten välisiä eroja löytyy eniten siis siinä, mitä henkilö laihduttamiselta haluaa, mikä hankaloittaa laihduttamista ja kuka hänen laihduttamisestaan hyötyy. Suuria eroja ei niinkään ole siinä, mikä saa henkilön laihduttamaan tai miten ja minkä avulla henkilö onnistuu laihduttamisessa. Etenkin laihduttamisen mahdollistavat ja siinä auttavat tekijät näyttäisivät siis olevan samankaltaisia sukupuolesta huolimatta, mutta

laihduttamiseen liittyvät tavoitteet, haasteet ja merkitykset olisivat sukupuolispesifimpiä.

On huomattava, että aineiston naisten ja miesten kertomuksista löytyy huomattavia yksilökohtaisia eroja, eikä voida sanoa, etteikö aineiston naisten – kuten miestenkin – kertomusten välillä olisi huomattavaa variaatiota. Aineiston naiset tai miehet eivät ole laihduttajina homogeenista joukkoa vaan yksilöiden erot ovat suuria. On kuitenkin huomattava, että aineiston naisten ja miesten kertomusten välillä *on* tiettyjä eroja, jotka kertonevat jotain laihduttamiseen ja ylipainoisuuteen liittyvistä sukupuolittuneista merkityksistä ja siitä miten ja mitä naisten ja miesten laihduttamista kuvataan.

Aineiston kertomusten voi ajatella heijastavan osaltaan niitä syitä, joiden vuoksi laihduttaminen on yleisesti ottaen merkityksellisempää naisille kuin miehille. Koska länsimaisten kauneusihanteiden mukaan naisten kuuluu olla hoikkia ja naisille viehättävä ulkonäkö ylipäätään on tärkeämpää kuin miehille, laihduttaminen on naisille keino tavoitella ideaaliruumista. Aineistossa kauniimman ulkonäön tavoittelu myös kytkettiin melko vahvasti toiveeseen heteroseksuaalisen parisuhteen löytämisestä tai säilyttämisestä. Naisten minäkuva ja itsetunto ovat riippuvaisempia painosta kuin miesten, mihin viittaavat myös aineiston naisten kertomukset siitä, miten he ovat ylipainoisina kokeneet minäkuvansa olleen kadoksissa sekä siitä, miten ylipaino on vaikuttanut heidän itsetuntoonsa alentavasti niin, että seurauksena on ollut jopa suoranaista sosiaalista eristäytymistä. Laihduttamisesta ainakin potentiaalisesti seuraavat hyödyt vaikuttaisivat olevan aineiston naisille sekä melko merkittävät että laajat.

Naisten kertomuksissa korostuvat myös sosiaaliset suhteet ja etenkin sosiaalinen tuki ja kannustus sekä sen puute. Sosiaalisen ympäristön tuki vaikuttaisi olevan aineiston naisille tärkeää, mitä tukee myös se, että monet naiset kokivat myös Painonvartijoiden ryhmän itselleen merkitykselliseksi. Hieman kärjistäen voisi sanoa aineiston luovan kuvaa laihduttajanaisista, jotka suoriutuvat urakastaan läheisiinsä ja muihin naisiin tukeutuen sekä yksinään puurtavista laihduttajamiehistä. Tärkeimmäksi yksittäiseksi henkilöksi naisten kertomuksissa nousee naisten oma seurustelukumppani tai puoliso, joka on löydettävissä kertomuksista niin lähettäjänä, vastaanottajana, auttajana kuin vastustajanakin. Aineistossa luodaan kuvaa, jonka mukaan naisen painolla on

merkitystä hänen kumppanilleen, kun aineiston miesten paino nähdään ennemmin epärelevanttina miehen puolison kannalta. Aineiston miehet nähdäänkin pikemmin autonomisina toimijoina, eikä heitä aseta samankaltaisesti heteroseksuaalisen parisuhteen kontekstiin kuin naisia.

Aineiston miesten laihduttaminen kytkeytyy vahvasti toimintakykyisyyteen, fyysiseen kuntoon, jaksamiseen ja terveyteen. Näitä ominaisuuksia yhdistää muun muassa se, että niiden voi ajatella olevan ominaisuuksia, joiden vaarantuminen liittyy pääasiassa suuriin ylipainomääriin ja toisaalta ominaisuuksien kohentumisen vaikutukset ovat usein nähtävissä vasta pitkällä aikavälillä. Aineiston miesten laihduttamalla tavoittelemat hyödyt koskettavat näin ollen merkittävimmin erityisen ylipainoisia ja hyödyt konkretisoivat kenties vasta joskus tulevaisuudessa. Tämä voi olla osaltaan yksi syy laihduttamisen vähäisemmälle suosiolle miesten keskuudessa.

Liikunta ja liikunnan puute ovat keskeisiä auttajia ja vastustajia aineiston miehillä. Aineiston miehinen ruumiillisuus näyttäytyykin melko fyysisenä ja aktiivisena verrattuna aineiston naisten ruumiillisuuteen, jossa korostuu ennemmin ulkonäkö. Miesten laihduttamisessa onnistumisessa nousee keskeisesti esiin ravinto-opillisen tiedon merkitys ja ruokavalion muuttaminen terveellisemmäksi. Miehillä onkin todettu olevan naisiin verrattuna vähemmän tietoa ravitsemuksesta ja heidän ruokavalionsa on yleisemmin epäterveellisempi kuin naisilla (ks. esim Gough 2007, 326).

Miesten laihduttamisessa korostuvat itsekuri ja motivoituneisuus. Aineiston laihduttavat miehet vaikuttavat olevan hyvin sitoutuneita tehtäväänsä, mihin voi osaltaan vaikuttaa se, että laihduttaminen ei ole niin itsestään selvä osa miesten kuin naisten maailmaa – laihduttavan miehen maskuliinisuutta voidaan ainakin potentiaalisesti kyseenalaistaa, joten mies ei halua asettua osaksi laihduttamisdiskurssia, jollei hän ole hyvin sitoutunut projektiin. Koska laihduttamista voidaan pitää jopa normatiivisena toimintana naisille, naisten on luultavasti ongelmattomampaa esimerkiksi kertoa muille laihduttavansa. Voidaan jopa kysyä, vaikuttaako laihduttamisen sukupuolittuneisuus siihen, että naiset ja miehet määrittelevät laihdutuskuurilla olemisen eri tavoin.

Kun aineiston naisten kertomuksissa korostuu parisuhde, miesten kertomuksissa työelämä nousee keskeisemmälle sijalle. Laihduttamisesta seuraavan kasvaneen

energisyyden nähdään heijastuvan positiivisesti työelämään ja miesten laihduttamisen myönteisten seurausten nähdään suuntautuvan asiakkaille. Aineistosta onkin luettavissa jossain määrin perinteistä jakoa, jossa miehet yhdistetään julkisen ja naiset yksityisen alueelle.

Vaikka kertomuksissa pyritäänkin osin haastamaan käsitystä siitä, että laihduttaminen on naisellista toimintaa, aineiston voi nähdä omalta osaltaan uusintavan tätä näkemystä. Naiseus ja laihduttaminen nähdään niin ”luonnollisena”, että naisten kertomuksissa ei nosteta esiin naiseuden ja laihduttamisen välistä suhdetta, kun miesten kertomuksissa mieheyden ja laihduttamisen välinen suhde nähdään ainakin potentiaalisesti problemaattisena.

Laihduttamisen voi nähdä mahdollistavan sukupuolen tekemisen ”oikein”. Laihduttanut nainen voi pukeutua naisellisiin vaatteisiin ja nainen voi laihduttamalla lähentyä länsimaisten kauneusihanteiden mukaista ruumiillisuutta. Mies voi puolestaan tavoitella laihduttamalla miehistä – toimintakykyistä ja aktiivista – ruumisideaalia. Ylipainoisuus voi estää sekä naisilla että miehillä sukupuolen tekemisen ”oikein”, vaikkakin aineiston pohjalta vaikuttaisi, että naiset kokisivat ylipainon estävän miehiä enemmän tämän sukupuolen ”oikein” tekemisen.

Sukupuolen lisäksi laihduttamisen merkityksellistämiseen liittyy myös luokka-aspekti. Vaikka aineistoni kaikista henkilöistä ei ole mainittu heidän ammattiaan, mainittujen ammattien perusteella aineiston henkilöitä voi nähdä yhdistävän keskiluokkaisuuden – työväenluokkaisten ammattien edustajia löytää aineistosta perin vähän. Koska keskiluokkaisuuteen yhdistyy työväenluokkaisuutta enemmän omasta kunnosta, terveydestä ja ruokavaliosta huolehtiminen, aineistoon on ehkä valikoitunut tavallista enemmän keskiluokkaisia henkilöitä tai työväenluokkaiset henkilöt eivät ole olleet niin halukkaita kertomaan omasta laihdutusprosessistaan. Painonvartijat-lehden tyypillinen laihduttaja on siis paitsi nainen myös keskiluokkainen, mikä varmasti omalta osaltaan vaikuttaa siihen, miten aineistossa representoidaan laihduttamista. Laihduttajia voi pitää myös siltä osin homogeenisena joukkona, että etnisiin vähemmistöihin kuuluvia ei aineistosta löydy. Samoin heteroseksuaalisuus näyttäytyy aineistossa normatiivisena, sitä painotetaan esimerkiksi niin sanotussa *Parisuhdeosiossa*, eikä ainakaan avointa homoseksuaalisuutta ole löydettävissä aineistosta. On tietysti mahdotonta sanoa, onko

tämä ollut lehden tietoinen valinta, mutta se ei voi olla vaikuttamatta aineiston laihduttamiseen ja ylipainoon liittyviin representaatioihin, laihduttajien suurempi heterogeenisyys olisi voinut tuoda esiin toisenlaista kuvaa edellä mainituista representaatioista.

.

Tarkasteltaessa kertomuksissa rakentuvia modaliteetteja, erot naisten ja miesten kertomuksissa eivät ole kovinkaan suuria – kertomuksissa rakentuu tahtovia ja osaavia subjekteja. Kuitenkin yhden modaliteetin kohdalla esiintyy aineistossa huomattava ero: aineiston naiset kokevat merkittävästi miehiä useammin etteivät he kykene laihduttamaan. Tämä yhdessä sen seikan kanssa, että naiset kokevat huomattavasti miehiä useammin erilaisten elämäntilanteeseen liittyvien seikkojen estävän heidän laihduttamistaan, viitannee siihen, että aineiston naisten elämässä on heistä itsestään riippumattomia syitä ja tekijöitä, jotka vaikeuttavat heidän onnistumistaan laihduttamisessa enemmän kuin miehillä. Aineiston naisten subjektius ei vaikuta aivan yhtä vahvalta kuin miesten vaan he näyttäisivät olevan miehiä riippuvaisempia itsensä ulkopuolisista tekijöistä.

9. LOPUKSI

Aineistoni muodostaneet Painonvartijat-lehden kertomukset ovat onnistumistarinoita, joissa henkilöt saavuttavat vaikeuksista huolimatta päämääränsä ja laihtumisen kautta paremman ulkonäön, terveyden, itsetunnon tai fyysisen toimintakyvyn. Voidaan ajatella, että tällaisilla kertomuksilla on jonkinlainen merkityksensä kulttuurissamme, jossa – ainakin Painonvartijat-lehden kontekstissa – tätä kertomusta toistetaan toistamistaan. Tarinoiden viesti on selvä: nämä ihmiset ovat onnistuneet laihduttamisessa ja se on mahdollista sinullekin. Kulttuurissamme, jossa lihavuus on vahvasti stigmatisoitua, kertomusten henkilöt näyttäytyvät sankareina, jotka ovat onnistuneet siinä, jossa suuri osa ihmisistä epäonnistuu – ihanteellisen tai normien mukaisen kokoisen ruumiin saavuttamisessa ja ylläpitämisessä. Laihdutuskertomuksille ja laihduttamiseen liittyvälle tiedolle vaikuttaisi olevan kysyntää – tästä kertonee esimerkiksi se, että vuodesta 2007 maassamme on ilmestynyt kaksi ainoastaan painonhallintaan keskittyvää aikakausilehteä.

Painonvartijat-lehden kertomukset esittelevät tietenkin vain yhden puolen laihduttamisesta – menestyjät – laihduttamisessa epäonnistuneiden kertomusten rajautuessa pois. Painonvartijat-lehteä voi pitää yhtenä toimijana, joka pyrkii edistämään laihduttamista kulttuurissamme ja luomaan positiivisia mielikuvia laihduttamisesta muun muassa oman liiketoimintansa tuoton lisäämiseksi. On selvää, että kertomuksista nousisi esiin erilainen kuva laihduttamisprosessista, jos mukaan olisi valikoitunut laihduttamisessa epäonnistuneita tai laihduttamisesta kieltäytyviä ja laihduttamisdiskurssia kritisoivia henkilöitä. On kuitenkin mielestäni aiheellista pohtia, pääsevätkö laihduttamisessa epäonnistuneiden tai laihduttamisesta kieltäytyvien äänet ylipäätään mediassa esiin. Painonvartijat-lehden kertomukset on yksi niistä areenoista joka heijastaa ja tuottaa niitä kulttuurisia merkityksiä, joita laihduttamiseen liitetään, vaikka on huomattava, että lehden antama kuva on rajattu ja osittainen.

Ylipaino on määritelty ongelmaksi yhteiskunnassamme, jossa terveyden vaalinta on saanut lähes uskonnollisia piirteitä. Ylipaino on ominaisuus, joka on nähtävissä ihmisistä päällepäin toisin kuin esimerkiksi epäterveellinen ruokavalio tai

liikkumattomuus. Ylipainoisesta ruumiista onkin tullut eräänlainen symboli epäterveellisille elämäntavoille. Koska etenkin lievän ylipainon aiheuttamat terveyshaitat ovat edelleen kiistanalaisia ja laihduttaminen on usein tehotonta ja jopa terveydelle haitallista, tulisi miettiä, pitääkö ”taistelussa” suomalaisten paremman terveyden puolesta keskittyä ylipainoisuuden poistamiseen vai terveellisten elämäntapojen lisäämiseen. Paradoksaalisesti voidaan nähdä, että lihavuus on muuttunut sitä stigmatisoidummaksi ominaisuudeksi, mitä enemmän ylipainoisten ihmisten määrä on kasvanut. Lihavuuden stigmatisointi voi johtaa ainakin potentiaalisesti ongelmallisiin seurauksiin yhteiskunnassa, jossa noin puolet väestöstä on ylipainoisia. Tietenkin voidaan miettiä onko ihmisten laihduttamisen edistäminen siitä huolimatta, että se ei välttämättä johda haluttuihin muutoksiin painossa, päämäärä sinänsä. Onko lihavuuden stigmatisoinnin tarkoituksena tuottaa normaalipainoisia ruumiita vai kuuliaisia, kurinalaisia ja itsensä hallitsevia yksilöitä?

Jos ylipainoisuus halutaan määritellä ongelmaksi, ei laihduttamiseen liittyvien merkitysten sukupuolittuneisuutta tulisi ohittaa. Laihduttaminen yhdistetään kulttuurissamme naisiin ja naisellisuuteen ja median representaatiot kuten Painonvartijat-lehti ovat omalta osaltaan uusintamassa tätä näkemystä. Voidaan pohtia, saadaanko miehiä esimerkiksi valistuksen kautta tarkkailemaan painoaan ja laihduttamaan, jos ainakin osa miehistä kokee tällaisen käyttäytymisen uhkaavan heidän miehisyyttään. Tai toisaalta, lisäävätkö esimerkiksi terveysvalistus ja naisiin kohdistuvat ulkonäköpaineet normaalipainoisten naisten laihduttamista tai naisten tyytymättömyyttä omaan ruumiiseensa. Voidaan myös kysyä, onko ylipainoisuuden terveysriskeihin keskittyvä julkinen keskustelu tehokasta taistelussa ylipainoisuutta vastaan? Aineistoni antaisi viitteitä siihen, että vaikka terveys vaikuttaisi olevan sekä miehille että naisille tärkeä syy laihduttaa, rinnalla kulkisi myös muita, osin merkityksellisempiäkin motiiveja laihduttamiseen.

Miesten laihduttamiseen ja ylipainoisuuteen on kiinnitetty verrattain vähän huomiota sosiaalitieteellisessä ja kulttuurisessa tutkimuksessa. Aineistoni voi nähdä yhtenä esimerkkinä siitä, että tällä saralla tulisi harjoittaa lisää tutkimusta: myös miehet kokevat ylipainoisuuden ongelmana ja näkevät laihduttamisen ratkaisuna ylipainon tuomiin ongelmiin. Niin kauan kuin tutkimus sivuuttaa miehet, ylipainoisten tai laihduttavien miesten äänet jäävät kuulumattomiin ja samalla uusinnamme näkemystä,

jossa laihduttaminen nähdään ”naisten juttuna”. Samalla kun monet naiset näkevät laihduttamisen lähes normatiivisena pakkona, laihduttavat miehet saattavat kokea jonkin asteista epävarmuutta siitä, että osallistuvat tällaiseen feminiiniseksi määriteltyyn käyttäytymiseen. Sukupuolittuneessa kulttuurissamme myös ylipainon ja laihduttamisen merkitykset ovat sukupuolittuneita ja voimme kysyä palveleeko nykytilanne kumpaakaan sukupuolta.

LÄHTEET:

Aineisto:

Painonvartijat–lehdet 1–4 2003, 1–6 2004, 1–8 2005, 1–7/8 2006

Kirjallisuus:

Abraham, Suzanne & Llewellyn-Jones, Derek (1994) Syömishäiriöiden luonne ja hoito – Uutta tietoa anoreksiasta ja bulimiasta. Gummerus, Helsinki.

Alasuutari, Pertti (1994) Laadullinen tutkimus. Vastapaino, Tampere.

Alexandersson, Annikki (2004) Ruokahirviö ja minä – Jojolaihduttajan elämä. Arator, Helsinki.

Averett, Susan & Korenman, Sanders (1996) The Economic Reality of The Beauty Myth. The Journal of Human Resources Vol. 31, No. 2. 304–330.

Bacon, Linda (2003) Tales of Mice and Leptin - False Promises and New Hope in Weight Control. Healthy Weight Journal Vol. 17, No. 2. 24–27.

Bell, Kirsten & McNaughton, Darlene (2007) Feminism and the Invisible Fat Man. Body & Society Vol. 13, No. 1. 107-131.

Berger, Peter L. & Luckmann, Thomas (1994) Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen - Tiedonsosiologinen tutkielma. Alkuperäisteos: The Social Construction of Reality (1966) Suom. Vesa Raiskila. Gaudeamus, Helsinki.

Bordo, Susan R. (1992) The Body and the Reproduction of Femininity - A Feminist Appropriation of Foucault. Teoksessa Jaggar, Alison M. & Bordo, Susan R. (toim.)Gender/Body/Knowledge/ Feminist Reconstructions of Being and Knowing. Rutgers University Press, New Brunswick. 13–34.

Bordo, Susan (1993a) Feminism, Foucault and the Politics of Body. Teoksessa Ramazanoglu, Caroline (toim.) Up against Foucault. Routledge, New York & London. 179–203.

Bordo, Susan (1993b) Unbearable Weight – Feminism, Western Culture and the Body. University of California Press, Berkeley.

Butler, Judith (1990) Gender Trouble - Feminism and the Subversion of Identity. Routledge, New York & London.

Butler, Judith (1993) Bodies that Matter – On the Discursive Limits of “Sex”. Routledge, New York & London.

Cobley, Paul & Janz, Litza (1998) Semiotiikka vasta-alkaville ja edistyville. Kustannus Oy Jalava, Helsinki.

Connell, R. W (1995) Masculinities. Polity Press, Cambridge.

Coveney, John (1999) The Government of the Table - Nutrition Expertise and the Social Organisation of Family Food Habits. Teoksessa Germov, John & Williams, Lauren (toim.) A Sociology of Food and Nutrition – The Social Appetite. Oxford University Press, Oxford. 259–277.

Dahlberg, Jenny (2005) Sopivasti lihava. Otava, Helsinki.

DeJong, William (1980) The Stigma of Obesity - The Consequences of Naive Assumptions Concerning the Cause of Physical Deviance. Journal of Health and Social Behavior Vol. 21, No.1. 75-87.

Eerola, Jani (2003) Rasvamahan rahastajat. Talouselämä 24/2003, 92–94.

Fey-Yensan, Nancy; McCormick LisaMarie & English, Catherine (2002) Body Image and Weight Preoccupation in Older Women - A Review. Healthy Weight Journal Vol. 16, No. 5. 68–71.

Fogelholm, Mikael (1997) Lihavuuden arviointi. Teoksessa Fogelholm, Mikael; Mustajoki, Pertti; Rissanen, Aila & Uusitupa, Matti (toim.) Lihavuus – ongelma ja hoito. Duodecim, Helsinki. 25-35.

Foucault, Michel (1999) Seksuaalisuuden historia – Tiedontahto. Nautintojen käyttö. Huoli itsestä. Suom. Kaisa Sivenius. Gaudeamus, Helsinki.

Foucault, Michel (2001) Tarkkailla ja rangaista. Alkuperäisteos: Surveiller et punir - Naissance de la prison (1975) Suom. Eevi Nivanka. Otava, Helsinki.

Fraser, Laura (1998) Losing It – False Hopes and Fat Profits in the Diet Industry. A Plume Book, New York.

Gaesser, Glenn A. (2003) Weight, Weight Loss, and Health - A Closer Look at the Evidence. Healthy Weight Journal Vol. 17, No. 1. 8–11.

Goffman, Erving (1963) Stigma – Notes on the Management of Spoiled Identity. Prentice –Hall inc., Englewood Cliffs, New Jersey.

Gough, Brendan (2007) 'Real Men Don't Diet' - An Analysis of Contemporary Newspaper Representations of Men, Food and Health. Social Science & Medicine Vol. 64, No. 2. 326–337.

Grogan, Sarah (1999) Body Image – Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children. Routledge, New York & London.

Grogan, Sarah & Richards, Helen (2002) Body Image - Focus Groups with Boys and Men. Men and Masculinities Vol. 4, No. 3. 219–232.

Harjunen, Hannele (2003) Hyväksyttävän naisruumiin konstruoiminen suomalaisessa koulussa. Teoksessa Sunnari, Vappu; Kangasvuo, Jenny; Heikkinen, Mervi ja Kuorikoski, Niina (toim.) Leimattuna, kontrolloituna, normitettuna – Seksualisoitunut ja sukupuolistunut väkivalta kasvatuksessa ja koulutuksessa. Oulun yliopistopaino, Oulu. 70–84.

Harjunen, Hannele (2004a) Lihavuus ja moraalinen paniikki. Yhteiskuntapolitiikka 4/2004. 412–419.

Harjunen, Hannele (2004b) Lihavuus, stigma ja sukupuoli. Teoksessa Jokinen, Eeva; Kaskisaari, Marja ja Husso, Marita (toim.) Ruumis töihin! Käsite ja käytäntö. Vastapaino, Tampere. 243–262.

Harjunen, Hannele (2006) Käsityksiä lihavan naisen seksuaalisuudesta. Teoksessa Kinnunen, Taina & Puuronen, Anne (toim.) Seksuaalinen ruumis – Kulttuuritieteelliset lähestymistavat. Gaudeamus, Helsinki.

Harjunen, Hannele (2007) Lihavuus välitilana. Teoksessa Kyrölä, Katariina & Harjunen, Hannele (toim.) Koolla on väliä! Lihavuus, normit ja sukupuoli. Like, Helsinki. 205–228.

Harjunen, Hannele & Kyrölä, Katariina (2007) Johdanto – Lihavuustutkimusta toisin. Teoksessa Kyrölä, Katariina & Harjunen, Hannele (toim.) Koolla on väliä! Lihavuus, normit ja sukupuoli. Like, Helsinki. 9–48.

Haskins, Katherine M. & Ransford, Edward H. (1999) The Relationship Between Weight and Career Payoffs Among Women. Sociological Forum Vol. 14, No. 2. 295–318.

Hesse-Biber, Sharlene (1997) Am I Thin Enough Yet? The Cult of Thinness and the Commercialization of Identity. Oxford University Press, Oxford.

Honkanen, Katriina (1996) Nainen. Teoksessa Koivunen, Anne & Liljeström, Marianne (toim.) Avainsanat – 10 askelta feministiseen tutkimukseen. Vastapaino, Tampere. 139–159.

Hänninen, Stiina & Sarlio-Lähteenkorva (2005) Naisen ideaalivartalo laihdutustuotemainonnassa ja vaikeasti lihavien laihduttajanaisten puheessa. Naistutkimus 3/2005. 30–40.

Jaatinen, Eila (1998) Iloiset kilot – Totta ja tarua tuhdeista tytöistä. WSOY, Helsinki.

Jokinen, Arja; Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (1993) Diskurssianalyysin aakkoset. Vastapaino, Tampere.

Jokinen, Arto (1999) Suomalainen miestutkimus ja –liike - Muutoksen mahdollisuus? Teoksessa Jokinen, Arto (toim.) Mies ja muutos – kriittisen miestutkimuksen teemoja. Tampere University Press, Tampere. 15–52.

Jokinen, Arto (2003) Miten miestä merkitään? Johdanto maskuliinisuuden teoriaan ja kulttuuriseen tekstintutkimukseen. Teoksessa Jokinen, Arto (toim.) Yhdestä puusta – maskuliinisuuksien rakentuminen populaarikulttuureissa. 7–32.

Julkunen, Raija (2004) Sosiaalipolitiikan ruumis. Teoksessa Jokinen, Eeva; Kaskisaari, Marja ja Husso, Marita (toim.) Ruumis töihin! Käsite ja käytäntö. Vastapaino, Tampere. 17–40.

Kauppinen, Kaisa (2004) Eri-ikäiset ja erinäköiset rikkautena työpaikalla. Raportissa Toiviainen, Hanna; Väänänen, Tuula; Hemminki, Elina (toim.) Ulkonäkö, työelämä, terveys. Raportti naistenpäivän seminaarista 8.3.2004. Aiheita 20/2004. Stakesin monistamo, Helsinki. 21–28.

Koivunen, Anu (1996) Sorto. Teoksessa Koivunen, Anu & Liljeström, Marianne (toim.) Avainsanat – 10 askelta feministiseen tutkimukseen. Vastapaino, Tampere. 35–77.

Korhonen, Inkeri & Oksanen, Katja (1997) Kertomuksen semiotiikkaa. Teoksessa Sulkunen, Pekka & Törrönen, Jukka (toim.) Semioottisen sosiologian näkökulmia – Sosiaalisen todellisuuden rakentuminen ja ymmärrettävyys. Gaudeamus, Helsinki. 54–72.

Kulmala, Ilona (2003) Ulkonäkö ja terveys. Teoksessa Luoto, Riitta; Viisainen, Kirsi & Kulmala, Ilona (toim.) Sukupuoli ja terveys. Vastapaino, Tampere. 260–265.

Kuusinen, Kirsti-Liisa (1993) Lihavuus, laihduttaminen ja syömisongelma. Teoksessa Terveyspsykologia. WSOY, Helsinki. 145–162.

Kyrölä, Katariina (2004) Piilossa kilojen alla. Lihavuus, sukupuoli ja seksuaalisuus 7 päivää –lehdessä. Tiedotustutkimus 3/2004. 22–38.

Kyrölä, Katariina (2005) Kokoeroja genreissä – Lihavat populaarimediassa. Teoksessa Laiho, Marianna & Ruoho, Iiris (toim.) Median merkitsemät – Ruumis ja sukupuoli kuvassa. PS-Kustannus, Jyväskylä. 103–128.

Kyrölä, Katariina (2006) Ruumis, media ja ruumiinkuvat. Teoksessa Mäkelä, Anna; Puustinen, Liina & Ruoho, Iiris (toim.) Sukupuolishow – Johdatus feministiseen mediatutkimukseen. Gaudeamus, Helsinki. 107–129.

Kyrölä, Katariina (2007a) Lihavuusvaara! Pelon politiikka ja lihava ruumiillisuus Helsingin Sanomissa. Teoksessa Kyrölä, Katariina & Harjunen, Hannele (toim.) Koolla on väliä! Lihavuus, normit ja sukupuoli. Like, Helsinki. 49–82.

Kyrölä, Katariina (2007b) Valtaisat muodonuutokset – Lihottaminen ja laihduttaminen feederismiä käsittelevissä dokumenteissa ja television laihdutussarjoissa. Teoksessa Kyrölä, Katariina & Harjunen, Hannele (toim.) Koolla on väliä! Lihavuus, normit ja sukupuoli. Like, Helsinki. 161–200.

Lahikainen, Johanna (2007) ”Ihmisiä oli oikeastaan vain kahdenlaisia: lihavia ja laihoja” Syömisen ja laihtumisen ambivalenssi Margaret Atwoodin romaanissa Rouva Oraakkeli. Teoksessa Kyrölä, Katariina & Harjunen, Hannele (toim.) Koolla on väliä! Lihavuus, normit ja sukupuoli. Like, Helsinki. 107–132.

Lau, Bjørn & Alsaker, Françoise D. (2001) Dieting Behavior in Norwegian Adolescents. Teoksessa Lau, Bjørn (2001) Weight and Eating Concerns in Adolescence – The Role of Dieting, Body Weight, Self-Evaluation, Depressive Tendencies, and Social Norms Related to Weight and Eating Concerns in Adolescent Boys and Girls. University of Bergen, Bergen.

Liljeström, Marianne (1996) Sukupuolijärjestelmä. Teoksessa Koivunen, Anne & Liljeström, Marianne (toim.) Avainsanat – 10 askelta feministiseen tutkimukseen. Vastapaino, Tampere.111–139.

Lupton, Deborah (1996) Food, the Body and the Self. Sage Publications, London.

Messerschmidt, James W. (1993) Masculinities and Crime. Rowmwn & Littlefield Publishers. Inc., Lanham.

Morgan, David (1993) You Too Can Have a Body Like Mine - Reflections on the Male Body and Masculinities. Teoksessa Scott, Sue & Morgan, David (toim.) Body Matters. The Falmer Press, London. 69–88.

Nichter, Mimi (2000) Fat Talk – What Girls and Their Parents Say About Dieting. Harvard University Press, Cambridge and London.

Nietzsche, Friedrich (1969) Moraalin alkuperästä. Alkuperäisteos: Zur Genealogie der Moral (1887) Suom. J.A. Hollo. Otava, Helsinki.

Ogden, Jane (1992) Fat chance! The Myth of Dieting Explained. Routledge, New York and London.

Oinas, Elina (2001) Ruumiita akatemiassa! Sosiaalitieteellistä välttelyä, innostusta ja teoretisointia. Teoksessa Puuronen, Anne & Välimaa, Raili (toim.) Nuori ruumis. Gaudeamus, Helsinki. 17–30.

Oksala, Johanna (1997) Foucault ja feminismi. Teoksessa Heinämaa, Sara; Reuter, Martina & Saarinkangas, Kirsi (toim.) Ruumiin kuvia – Subjektin ja sukupuolen muunnelmia. Gaudeamus, Helsinki. 168–193.

Oliver, J. Eric (2005) Fat Politics – The Real Story Behind America´s Obesity Epidemic. Oxford University Press, Oxford.

Pagliasotti, Druann (2003) The Dieter as Model Citizen. Conference Papers, International Communication Association 2003, Annual Meeting, San Diego. 1-24.

Pajala, Outi (2005) ”Mielessä häämötti punainen mekko” Laihduttaminen, pukeutuminen ja sukupuoli Painonvartijat-yrityksen menestystarinoissa. Naistutkimuksen pro gradu –tutkielma. Humanistinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.

Pajala, Outi (2007) ”Mielessä häämötti punainen mekko” Vaate, sukupuoli ja laihduttaminen Painonvartijat-yrityksen ”menestystarinoissa”. Teoksessa Kyrölä, Katariina & Harjunen, Hannele (toim.) Koolla on väliä! Lihavuus, normit ja sukupuoli. Like, Helsinki. 83–106.

Palin, Tutta (1996) Ruumis. Teoksessa Koivunen, Anu & Liljeström, Marianne (toim.) Avainsanat – 10 askelta feministiseen tutkimukseen. Vastapaino, Tampere. 35–77.

Polso, Lea (1996) Kietoutuneen laihduttajan ura – Ylipaino haasteena naisen elämässä. Naistutkimusraportteja 4/1996. Helsinki.

Prättälä, Ritva (2003) Naisten ja miesten ruoka. Teoksessa Luoto, Riitta; Viisainen, Kirsi & Kulmala, Ilona (toim.) Sukupuoli ja terveys. Vastapaino, Tampere. 210–217.

Pulkkinen, Tuija (1998) Postmoderni politiikan filosofia. Gaudeamus, Helsinki.

Pulkkinen, Tuija (2000) Judith Butler – Sukupuolen suorittamisen teoreetikko. Teoksessa Anttonen, Anneli; Lempiäinen, Kirsi & Liljeström, Marianne (toim.) Feministejä – Aikamme ajattelijoita. Vastapaino, Tampere. 43–61.

Puuronen, Anne (2004) Rasvan tyttäret – Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä. Nuorisotutkimusverkosto, nuorisotutkimusseura, julkaisuja 42, Helsinki.

Puuronen, Anne (2006) Läskin yhteiskunnallinen seulonta. Teoksessa Puuronen, Anne (toim.) Terveystaju – nuoret, politiikka ja käytäntö. Gaudeamus, Helsinki. 134–145.

Rissanen, Aila (1997) Lihavuus Suomessa. Teoksessa Fogelholm, Mikael; Mustajoki, Pertti; Rissanen, Aila & Uusitupa, Matti (toim.) Lihavuus – ongelma ja hoito. Duodecim, Helsinki. 8–15.

Roos, Gun; Prättälä, Ritva & Koski, Katriina (2001) Men, Masculinity and Food - Interviews with Finnish Carpenters and Engineers. Appetite No. 37. 47–56.

Rothblum, Esther (1994) ”I´ll Die for the revolution but Don´t Ask Me Not to Diet” – Feminism and the Continuing Stigmatization of Obesity. Teoksessa Fallon, Patricia; Katzman, Melanie & Wooley, Susan (toim.) Feminist Perspectives on Eating Disorders. The Guilford Press, New York. 53–77.

Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa (2003) Lihavuus, paino ja laihduttaminen. Teoksessa Luoto, Riitta; Viisainen, Kirsi & Kulmala, Ilona (toim.) Sukupuoli ja terveys. Vastapaino, Tampere. 217–225.

Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa (2004) Lihavat naiset työelämässä. Raportissa Toiviainen, Hanna; Väänänen, Tuula; Hemminki, Elina (toim.) Ulkonäkö, työelämä, terveys. Raportti naistenpäivän seminaarista 8.3.2004. Aiheita 20/2004. Stakesin monistamo, Helsinki. 29–33.

Sarpavaara, Harri (2004) Ruumiillisuus ja mainonta - Diagnoosi tv-mainonnan ruumiillisuusrepresentaatioista. Tampere University Press, Tampere.

Sawicki, Jana (1991) Disciplining Foucault – Feminism, Power, and the Body. Routledge, New York & London.

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

Sobal, Jeffery (1999) Sociological Analysis of the Stigmatiaton of Obesity. Teoksessa Germov, John & Williams, Lauren (toim.)A Sosiology of Food and Nutrition – The Social Appetite. Oxford University Press, Oxford. 187–205.

Stearns, Peter N. (1997) Fat History – Bodies and Beauty in the Modern West. New York University Press, New York and London.

Sulkunen, Pekka & Törrönen, Veijo (1997) Arvot ja modaalisuus sosiaalisen todellisuuden rakentamisessa. Teoksessa Sulkunen, Pekka & Törrönen, Jukka (toim.) Semioottisen sosiologian näkökulmia – Sosiaalisen todellisuuden rakentuminen ja ymmärrettävyys. Gaudeamus, Helsinki. 72–95.

Suomen tilastollinen vuosikirja (2005). Tilastokeskus, Helsinki.

Tarasti, Eero (1990) Johdatusta semiotiikkaan – Esseitä taiteen ja kulttuurin merkkijärjestelmistä. Gaudeamus, Helsinki.

Tolonen, Tarja (2001) Tyttöjen käsityksiä ihannenaiseudesta. Teoksessa Puuronen, Anne & Välimaa, Raili (toim.) Nuori ruumis. Gaudeamus, Helsinki. 73–89.

Tuomainen, Raimo; Myllykangas, Markku; Elo, Jyrki & Ryynänen, Olli-Pekka (1999) Medikalisaatio – Aikamme sairaus. Vastapaino, Tampere.

Veijola, Soile (1997) Modaalisia suhteita pelissä ja keskusteluissa. Teoksessa Sulkunen, Pekka & Törrönen, Jukka (toim.) Semioottisen sosiologian näkökulmia – Sosiaalisen todellisuuden rakentuminen ja ymmärrettävyys. Gaudeamus, Helsinki. 129–152.

Veivo, Harri & Huttunen, Tomi (1999) Semiotiikka – Merkeistä mieleen ja kulttuuriin. Edita, Helsinki.

Välimaa, Raili (2001) Nuoret ja ulkonäön merkitys. Teoksessa Puuronen, Anne & Välimaa, Raili (toim.) Nuori ruumis. Gaudeamus, Helsinki. 89–107.

Weber, Max (1990) Protestanttinen etiikka ja kapitalismin henki. Alkuperäisteos: Die Protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus (1904-1905) Suom. Timo Kyntäjä. WSOY, Helsinki.

Williams, Lauren & Potter, Jane (1999) ´I´ts Like They Want You to Get Fat´ - Social Reconstruction of Women´s Bodies During Pregnancy. Teoksessa Germov, John &

Williams, Lauren (toim.)A Sosiology of Food and Nutrition – The Social Appetite. Oxford University Press, Oxford. 228—242.

Wolf, Naomi (1992) The Beauty Myth – How Images of Beauty Are Used Against Women. Anchor Books, New York.

Internet-lähteet:

Helsingin Sanomat. Läskikapina. http://www.hs.fi/juttusarja/laskikapina Luettu 2.4.2008.

Kulmala, Arja (2004) Painonvartijat valloittaa tunteella ja arvostuksella. Otava-Kuvalehdet Oy. http://www.otava-kuvalehdet.fi/ajankohtaista/18-19painonva.pdf Luettu 1.4.2008.

Mediaviikko. 8.3.2006. Suuret ikäluokat nostavat Yhtyneiden Viva!-lehteä. http://mediaviikko.fi/artikkeli/1246/suuret-ik228luokat-nostavat-yhtyneiden-viva-lehte228 Luettu 1.4.2008.

Mediaviikko. 8.9.2006. Yhtyneet irtisanoi Painonvartijat-sopimuksen ja tuo oman lehden tilalle. http://mediaviikko.fi/artikkeli/1569/yhtyneet-irtisanoi-painonvartijat-sopimuksen-ja-tuo-oman-lehden-tilalle Luettu 1.4.2008.

Painonvartijat 2.11.2006. Julkaisuvapaat lehdistötiedotteet. Painonvartijat-lehti jatkaa vuonna 2007. http://gcms.weightwatchers.com/sites/Finland/Images/Painonvartijat_lehti_jatkaa.pdf Luettu 1.4.2008.

Painonvartijat 2007. Julkaisuvapaat lehdistötiedotteet. Yleistiedote. http://gcms.weightwatchers.com/sites/Finland/Images/Painonvartijat-yleistiedote_2007.pdf Luettu 10.4.2008.

Painonvartijat. Painonvartijoiden kotisivu. Tuotteet ja tilaus. http://gcms.weightwatchers.com/WWI_Controller.aspx?Page=1013442#wwservices Luettu 2.4.2008.

Suomen Sydänliitto Ry http://www.sydanliitto.fi/testaa/fi_FI/painoindeksi/ Luettu 1.4.2008.

Wikipedia. Vapaa tietosanakirja. Heckler & Koch MP5. http://fi.wikipedia.org/wiki/Heckler_&_Koch_MP5 Luettu 7.4.2008.

Sanoma- ja aikakausilehtilähteet:

Läski käy kalliiksi, Iltalehti 15.1.2005, viikonvaihde 14-15.

Painonvartijat-lehti 5/2004, 30.