

**”Vain paranemalla voin saada itseni takaisin” – syömishäiriödiskurssit  
suhteessa syömishäiriön kulkuun ja toipumiseen**

SALLAMAARIT VÄLIMÄKI

Tampereen yliopisto

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

Sosiaalipsykologian pro gradu-tutkielma

Toukokuu 2014

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

SALLAMAARIT VÄLIMÄKI: ”VAIN PARANEMALLA VOIN SAADA ITSENI TAKAISIN” –

Syömishäiriödiskurssit suhteessa syömishäiriön kulkuun ja toipumiseen

Pro gradu –tutkielma, 100 s.

Sosiaalipsykologia

Toukokuu 2014

---

Tutkin pro gradu -tutkielmassani syömishäiriöihin liittyviä diskursseja ja niissä rakentuvia toimijuuksia suhteessa syömishäiriön kulkuun ja toipumiseen. Erilaisten diskurssien ja toimijuuksien erittelyn ohella tarkastelen siis, onko noissa diskursseissa ja niissä kuvatussa suhteessa syömishäiriöön havaittavissa jonkinlaista muutosta sairaus- ja toipumisprosessin kuluessa ja voiko diskursseja paikantaa tuon prosessin eri vaiheisiin. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa syömishäiriöstä toipumisesta uudenlaista tietoa, jota olisi mahdollista käyttää hyödyksi esimerkiksi syömishäiriöhoidossa.

Käytän aineistonani suomalaisia syömishäiriöaiheisia nettipäiväkirjoja eli blogeja. Käyttämäni blogit ovat toipumisblogeja eli ne kertovat syömishäiriöstä toipumisesta ja pyrkimyksistä siihen. Valikoin blogit blogeja listaavalta Blogilista -sivustolta erilaisten hakusanojen avulla ja pyysin kirjoittajilta luvan niiden käyttöön. Tutkielman teoreettis-metodologinen viitekehys on diskurssianalyysi, jonka käsitteistä erityisesti diskurssi ja subjektipositio ovat tutkielmassani keskeisiä.

Analyysissäni löysin aineistosta seuraavanlaisia syömishäiriödiskursseja: syömishäiriö ystävänä, herrana, riippuvuutena ja vastustajana. Syömishäiriö ystävänä -diskurssia lukuun ottamatta kaikkia näitä diskursseja yhdisti se, että syömishäiriö konstruoitui niissä sairautena. Syömishäiriö ystävänä -diskurssi paikantuu syömishäiriön alkuun, jolloin syömishäiriö ei vielä näyttäyty ongelmaksi, sekä syömishäiriöstä toipumisen vaiheeseen, jossa siitä irtautuminen herättää kaipausta syömishäiriön positiivisia vaikutuksia kohtaan. Syömishäiriö herrana ja riippuvuutena -diskurssit paikantuvat syömishäiriön sairastamisvaiheeseen, ja niissä itselle rakentuva subjektipositio on voimaton ja passiivinen syömishäiriön uhri tai riippuvainen. Molemmat positiot ovat ongelmallista toipumisen näkökulmasta, sillä mahdollisuudet muutokselle näyttävät vähäisiltä. Syömishäiriö vastustajana -diskurssi sen sijaan paikantuu toipumiseen, jolloin syömishäiriön auktoriteetti on alettu kyseenalaistaa. Siinä itselle rakentuva subjektipositio on aktiivinen syömishäiriötä vastaan taistelija. Vaikka syömishäiriön ymmärtämistä sairautena on kritisoitu, syömishäiriön ulkoistaminen itsen ulkopuoliseksi sairaudeksi voi auttaa toipumisessa ainakin silloin, kun sairastavan subjektipositio on syömishäiriötä vastustavan taistelijan positio sairauden uhrin sijaan.

Avainsanat: syömishäiriöt, diskurssit, subjektipositiot, blogit, toipuminen

## SISÄLLYSLUETTELO

1 Johdanto.....	1
2 Mitä syömishäiriöt ovat ja miten ne ilmenevät? .....	3
3 Aikaisempi tutkimus: syömishäiriöt sosiokulttuurisena ilmiönä.....	5
3.1 Medikaalisen näkemyksen kyseenalaistaminen: syömishäiriöt kulttuurin ilmentymänä .....	5
3.2 Syömishäiriöt ja elämänhallinta .....	8
3.3 Syömishäiriöstä toipuminen .....	12
3.4 Syömishäiriöihin liittyvän kielenkäytön tutkimus .....	16
4 Teoreettis-metodologinen viitekehys: diskurssianalyysi .....	22
4.1 Diskurssianalyysin teoreettiset lähtökohdat .....	23
4.2 Analyysin painotustavat ja analyttiset käsitteet .....	29
4.3 Aineiston analyysi.....	33
5 Aineistona syömishäiriöblogit .....	35
5.1 Miksi blogit? .....	35
5.2 Aineiston valinta.....	38
5.3 Aineiston esittely ja eettiset kysymykset .....	39
6 Aineiston analyysi .....	41
6.1 Syömishäiriödiskurssit ja niissä rakentuvat toimijuudet.....	41
6.1.1 Syömishäiriö ystävänä.....	42
6.1.2 Syömishäiriö herrana.....	46
6.1.3 Syömishäiriö riippuvuutena.....	54
6.1.4 Syömishäiriö vastustajana .....	62
6.2 Syömishäiriö sairautena .....	69
7 Tutkimustulosten tarkastelua ja pohdintaa.....	79
7.1 Yhteenveto tuloksista.....	79
7.2 Johtopäätökset.....	82
7.3 Tutkimuksen arviointia ja ajatuksia jatkotutkimuksiin .....	92
Lähteet.....	96
LIITE .....	100

## 1 Johdanto

On arvioitu, että suomalaisista naisista noin 7 prosenttia sairastaa syömishäiriön ennen 30. ikävuottaan (Suokas & Rissanen 2011, 346). Todennäköisesti syömishäiriöt ovat vielä yleisempiä, sillä syömishäiriöt pyritään usein salaamaan ja vain pieni osa sairastuneista hakeutuu tai pääsee hoitoon oireidensa vuoksi (Keski-Rahkonen, Charpentier & Viljanen 2009, 22–23). Syömishäiriöt siis koskettavat monia suomalaisia joko omana tai läheisen tilana. Nykyisten ruokaan ja ruumiiseen keskittyvien elämäntapojen ja ruumiinmuokkauksen tekniikoiden yleistymisen (ks. esim. Valkendorff 2008; Kinnunen 2001) tuskin ainakaan vähentää syömishäiriöiden määrää. Syömishäiriöt aiheuttavat niin fyysistä kuin psyykkistäkin kärsimystä ja voivat pahimmillaan johtaa kuolemaan, joten näen syömishäiriöistä toipumisen asiana, josta on tärkeää saada tutkimustietoa monesta eri näkökulmasta.

Syömishäiriötutkimuksen ja -keskustelun medikaalista painottumista on kritisoitu, ja samalla on peräänkuulutettu monitieteellisen tutkimustiedon merkitystä (esim. Puuronen 2004, 17, 33). Pyrin tässä tutkielmassa tuottamaan uudenlaista tietoa syömishäiriöistä ja niistä toipumisesta diskursiivisen sosiaalipsykologian näkökulmasta. Tarkastelen tutkielmassa erilaisia tapoja puhua syömishäiriöstä ja omasta suhteestaan siihen. Tavoitteena on tutkia, onko tuossa suhteessa syömishäiriöön havaittavissa jonkinlaista muutosta syömishäiriöön sairastumisen ja siitä toipumisen prosessissa. Käytän aineistonani syömishäiriöaiheisia nettipäiväk kirjoja eli blogeja, jotka kertovat syömishäiriöstä toipumisesta ja pyrkimyksistä siihen. Olen valikoinut blogit blogeja listaavalta Blogilista-sivustolta erilaisten hakusanojen avulla.

Internetin merkitys syömishäiriöiden maailmassa on huomioitu syömishäiriötutkimuksissa (esim. Day 2008; Rich 2006, 294–296), mutta syömishäiriöaiheisia blogeja ei juurikaan ole tutkittu (ks. kuitenkin Wolf, Theis & Kordy 2013), vaikka niiden avulla on mahdollista tavoittaa tietoa syömishäiriö- ja toipumisprosessista. Blogit ovat yhä suosituimpi kommunikoinnin muoto internetissä ja niiden määrä kasvaa jatkuvasti (Kilpi 2006, 17; Herring, Scheidt, Wright & Bonus 2005, 142), joten ne edustavat myös ajankohtaista aineistoa. Kiinnitän tutkielmassani huomiota blogeissa käytettyyn kieleen; erilaisiin puhetapoihin eli diskursseihin ja niissä rakentuviin toimijuuksiin. Tutkimuksessani on lähtökohtana ajatus siitä, että vaikka syömishäiriöt ovat reaalisesti olemassa, ne myös rakentuvat kielenkäytön kautta.

Kielenkäytön tutkimus on sosiaalipsykologisesti mitä olennaisinta, sillä kieli on perustavanlaatuinen ja kaiken kattava vuorovaikutuksen muoto ihmisten välillä (Potter & Wetherell 1994, 9) ja kieli liittyy oleellisesti kaikkeen inhimilliseen toimintaan (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 13). Kielen järjestymisen tavat ja keinot ovat sosiaalisia ja kulttuurisia, joten kieltä tutkimalla opitaan myös ympäröivästä yhteiskunnasta ja kulttuurista sekä ajasta ja paikasta (mt. 13). Tutkielmani teoreettis-metodologisenä viitekehyksenä käyttämässäni diskurssianalyysissä kieli ja toiminta nähdään yhteenkietoutuneina, joten diskurssintutkimus ei siis ole pelkästään tekstien tarkastelua, vaan myös yhteiskunnan rakenteiden, valtasuhteiden, instituutioiden ja toimijoiden tutkimista (mt. 21). Oletankin, että syömishäiriöblogeissa syömishäiriölle annetut merkitykset ja tavat puhua syömishäiriöstä ja itsen suhteesta siihen kertovat myös syömishäiriöihin liittyvistä jaetuista kulttuurisista merkityksistä. Syömishäiriölle annetut kulttuuriset merkitykset ja muiden käsitykset syömishäiriöstä taas vaikuttavat siihen, miten oma syömishäiriö hahmotetaan ja millaisia merkityksiä se saa (ks. Honkasalo, Kangas & Seppälä 2003, 8).

Diskurssianalyysissä kielenkäyttö nähdään sosiaalisena toimintana, jolla on muun sosiaalisen toiminnan tavoin myös ehtoja ja seurauksia, ja siksi sillä katsotaan olevan myös voimaa ja valtaa. Diskurssin voima tarkoittaa kielen voimaa representoida eli kuvata ilmiöitä ja tapahtumia, rakentaa identiteettejä ja järjestää merkityksenannon resursseja. Kielen avulla kuvaamme ja rakennamme eli konstruomme ympäröivää maailmaa. Asiat voi esittää monella tavalla ja kullakin tavalla on omanlaiset seurauksensa niin puheena olevan asian kuin asianomaisten kannalta. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 52–53, 56.) Syömishäiriöaiheiset blogit ja niiden tavat puhua syömishäiriöistä voivat siis ainakin potentiaalisesti vaikuttaa syömishäiriöistä ja niitä sairastavista rakentuvaan kuvaan. Diskurssien kyky ja voima rakentaa käsityksiämme maailmasta, tapahtumista ja ihmisistä kielen ja kulttuurin resurssien kautta tekeekin kielenkäytöstä kiinnostavan tutkimuskohteen (mt. 53).

Tätä taustaa vasten tämän tutkielman tavoitteena on kuvata, miten tavat puhua syömishäiriöistä linkittyvät syömishäiriön kokemiseen ja siitä toipumiseen. Tavoitteena on myös saavuttaa syömishäiriöstä toipumisesta uudenlaista tietoa, jota olisi mahdollista käyttää hyödyksi esimerkiksi syömishäiriöhoidossa. Tutkimuskysymykseni ovat: minkälaisia diskursseja eli tapoja puhua syömishäiriöstä paranemismyönteisistä syömishäiriöblogeista on löydettävissä? Millaisia toimijuuksia, erityisesti subjektipositioita, noissa diskursseissa rakentuu ja minkälaisena syömishäiriön ja sitä sairastavan välinen suhde kuvataan? Tarkastelen myös, onko tuossa suhteessa sairauteen havaittavissa jonkinlaista muutosta syömishäiriö- ja toipumisprosessin kuluessa, ja voiko diskursseja paikantaa tuon prosessin eri vaiheisiin.

Esittelen luvussa kaksi lyhyesti, mitä syömishäiriöillä tarkoitetaan ja miten ne yleensä ilmenevät. Tämä luku kuvaa syömishäiriöitä lähinnä lääketieteen ja psykiatrian näkökulmasta. Luvussa kolme kerron aikaisemmasta laajasta syömishäiriötutkimuksesta sosiokulttuurisen näkökulman kautta keskittyen erityisesti toipumisen näkökulmaan ja syömishäiriöihin liittyvän kielenkäytön tutkimukseen. Luku 5 käsittelee käyttämäni teoreettis-metodologista viitekehystä eli diskurssianalyysiä. Luvussa 6 esittelen aineistoni ja kerron sen valikoinnista, siihen liittyvistä eettisistä seikoista ja käytännön analyysiprosessista. Luku 7 sisältää aineiston analyysin, jonka jälkeen luvussa 8 teen sen tuloksista johtopäätöksiä, suhteutan niitä aikaisempaan tutkimukseen ja pohdin niiden mahdollista sovellettavuutta.

## **2 Mitä syömishäiriöt ovat ja miten ne ilmenevät?**

Syömishäiriöt ovat tavallisimmin nuorilla ja nuorilla aikuisilla esiintyviä mielenterveyden häiriöitä, joihin liittyy poikkeavan syömiskäyttäytymisen lisäksi psyykkisen, fyysisen tai sosiaalisen toimintakyvyn vakava häiriintyminen. On arvioitu, että noin seitsemän prosenttia suomalaisnaisista sairastaa syömishäiriön ennen 30. ikävuottaan. Miehillä syömishäiriöt ovat noin kymmenen kertaa harvinaisempia kuin naisilla. Tunnetuimmat syömishäiriöt ovat laihuushäiriö eli anorexia nervosa ja ahmimishäiriö eli bulimia nervosa. Näihin molempiin syömishäiriöihin liittyy ulkomuodon ja painon kohtuuton merkitys itsearvostukselle ja omanarvontunteelle. (Suokas & Rissanen 2011, 346.)

Rajanveto normaalin ja häiriintyneen syömisestä välillä ei aina ole helppoa. Kaikki ihmiset syövät joskus liikaa, hyvin monet ovat tyytymättömiä ulkonäkönsä ja monilla on kokemuksia laihduttamisesta. Syömishäiriöistä voidaan puhua vasta silloin, kun oire tai oireet alkavat toistua siinä määrin, että ne alkavat omissa tai lähiympäristön silmissä selvästi haitata joko fyysistä terveyttä tai arkista toimintakykyä. Syömishäiriöissä syöminen tai syömättömyys nousee elämän pääsisällöksi tavalla, joka alkaa häiritä normaalielämää. (Keski-Rahkonen ym. 2009, 11.)

Laihuushäiriölle eli anoreksialle on ominaista tarkoituksellisesti aiheutettu ja ylläpidetty alipaino ja nälkiintymistila. Sairastunut kärsii aliravitsemuksesta ja siitä seuraavista elimistön toimintahäiriöistä. Laihuushäiriöön sairastuneen ruumiinkuva on vääristynyt ja hänen elämänsä hallitsee pelko lihavuudesta. Laihuushäiriö on Suomessa yleinen nuorten naisten sairaus: 2,2 prosenttia suomalaisnaisista on sairastanut diagnostiset kriteerit täyttävän laihuushäiriön ennen 30. ikävuottaan. Laskettaessa mukaan laihuushäiriön lievimmätkin muodot taudin sairastaa noin 5 prosenttia suomalaisnaisista. Laihuushäiriöön liittyy psykiatristen sairauksien korkein kuolleisuus.

(Suokas & Rissanen 2011, 346–349.) Ahmimishäiriön eli bulimian ydinoireena ovat toistuvat ahmintakohtaukset ja yritykset estää painonnousu oksentelun, ulostus- ja nesteenpoistolääkkeiden, paaston tai runsaan liikunnan avulla. Eri tutkimuksissa 1–10 prosenttia nuorista naisista täyttää ahmimishäiriön diagnostiset kriteerit, mutta bulimiset oireet ovat paljon yleisempiä. On arvioitu, että vain puolet bulimiatapauksista tulee ilmi ja vielä pienempi osa hakeutuu hoitoon. Suomessa bulimiaan sairastuu nuoreen aikuisikään mennessä 2,3 prosenttia naisista. (Suokas & Rissanen 2011, 346, 358–359.)

Laihuus- ja ahmimishäiriön lisäksi tautiluokituksissa on eroteltu epätyypilliset syömishäiriöt, joiden taudinkuva muistuttaa laihuus- tai ahmimishäiriötä, mutta jokin keskeinen oire puuttuu. Yleisin epätyypillinen syömishäiriö on ahmintahäiriö (binge eating disorder eli BED), johon kuuluu usein toistuvia ahmimiskohtauksia ilman tyhjentämisrituaaleja. Vähintään puolet syömishäiriöiden vuoksi hoitoon hakeutuneista sairastaa taudinkuvaltaan jossain määrin epätyypillisiä syömishäiriöitä. (Suokas & Rissanen 2011, 346, 362.) Epätyypillisiä syömishäiriöitä esiintyy miehillä jopa yhtä paljon kuin naisilla, mutta miesten syömishäiriöt jäävät usein tunnistamatta terveydenhuollossa (Keski-Rahkonen ym. 2008, 19).

Syömishäiriöihin ei ole yhtä syytä, vaan niiden kehittymiseen liittyy altistavia tekijöitä (esimerkiksi psykologiset tekijät ja kulttuurisidonnaiset tekijät), oireilun laukaisevia tekijöitä (usein laukaisevana tekijänä pidetään ankaraa laihduttamista) ja oireilua ylläpitäviä tekijöitä (esimerkiksi pakkoajatukset). Syömishäiriöiden kulku voi olla jaksottainen ja pitkäaikainen. Syömishäiriöiden hoitoon kuuluu tiedollista ohjausta ja terapeutista tukea sekä ravitsemustilan korjaamiseen, syömisen hallintaan, psyykkisten ja fyysisten oireiden lievittämiseen sekä toimintakyvyn lisääntymiseen tähtääviä hoitomuotoja. (Suokas & Rissanen 2011, 346–347, 349–351.)

On hyvä muistaa, että syömishäiriöiden eri muotojen rajat ovat keinotekoisia, sillä syömishäiriötä sairastavalla voi olla useamman syömishäiriön muodon oireita samanaikaisesti tai ne seuraavat toisiaan (Keski-Rahkonen ym. 2009, 21; Martin 2007, 23; Garrett 1998, xi). Myös ”terveen” ja ”sairaana” välinen raja on hyvin häilyvä. Diagnoosit ovat osa tuota määrittelyä. Martin (2007, 25) muistuttaa, että syömishäiriöissä ei ole kysymys joko-tai -tilanteesta (joko syömishäiriö on tai ei ole) kuten lääkärit ja media usein olettavat. On paljon ihmisiä, joilla ei ole diagnosoitua syömishäiriötä, mutta jotka ovat silti pakkomielteisiä syömisen suhteen (mt. 3).

Esimerkiksi bulimia määritellään DSM-IV-tautiluokituksessa (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) käyttäytymiseksi, jossa henkilö ahmii ruokaa ja oksentaa vähintään kaksi kertaa

viikossa. Jos henkilö ahmii ja oksentaa esimerkiksi kerran viikossa, hän ei täytä bulimia-diagnoosin kriteereitä. Tällainen ihminen tarvitsee kuitenkin apua yhtä paljon kuin yhden kerran useammin viikossa oksentava henkilö, joten hänelle voidaan antaa epätyypillinen syömishäiriö -diagnoosi. Epätyypillinen syömishäiriö -kategorian tarpeellisuus osoittaa, miten vaikeaa syömishäiriöiden diagnosoiminen ja liittäminen yhteen kategoriaan on. (Martin 2007, 22–23.) Diagnoosien ja niiden välisten rajojen keinotekoisuuden vuoksi en keskity tutkielmassani diagnooseihin tai niiden kriteereihin. Määrittelen blogien kirjoittajat syömishäiriöisiksi vain sillä perusteella, että blogin kirjoittaja itse kokee, että hänellä on syömishäiriö.

### **3 Aikaisempi tutkimus: syömishäiriöt sosiokulttuurisena ilmiönä**

Syömishäiriöt ovat olleet julkisen keskustelun ja median huomion kohteena jo muutaman vuosikymmenen ajan. Niiden saaman huomion myötä myös akateeminen maailma kiinnostui aiheesta 1980-luvulla, josta alkaen on jatkuvasti ilmestynyt aihetta käsitteleviä tutkimuksia. (Valkendorff 2007, 35.) Suomessa on tehty useita kymmeniä opinnäytetöitä syömishäiriöistä. Esimerkiksi Syömishäiriöliitto-SYLI ry on listannut sivuilleen yli 60 syömishäiriötä koskevaa opinnäytetöitä. SYLI:n sivuilla todetaan, että anoreksiaa on tutkittu paljon, ja heidän keskustelufoorumilla kävijät ovat jopa kyllästyneitä siihen, että tutkimus on niin anoreksiapainotteista, varsinkin kun yleisin syömishäiriön muoto on epätyypillinen syömishäiriö, ei anoreksia. Sivuilla neuvotaankin välttämään diagnoosikeskeistä ajattelua ja opinnäytetyöaiheita. (www.syomishairioliitto.fi. Viitattu 18.10.2013.) Myös tämä neuvo vahvisti päätöstäni olla keskittymättä syömishäiriödiagnooseihin.

Yhteiskuntatieteilijänä keskityn aikaisemman syömishäiriötutkimuksen esittelyssä lähinnä sosiokulttuuriseen näkökulmaan. Sosiokulttuurista näkökulmaa esiteltyäni käsittelen muutamien esimerkkitutkimuksien kautta syömishäiriötä elämänhallintakeinona ja sekä niistä toipumista. Viimeisessä alaluvussa kerron vielä muutamasta tutkimuksesta, jotka ovat keskittyneet samaan asiaan kuin minäkin tutkielmassani: syömishäiriöihin liittyvään kielenkäyttöön. Tutkimusten jaottelu eri alalukuihin ei ollut helppoa, sillä tarkastelemissani tutkimuksissa on paljon yhteistä, ja samassakin tutkimuksessa syömishäiriöitä on voitu tarkastella useasta eri näkökulmasta. Näin ollen siis myös aikaisemman tutkimuksen ”rajat” ovat häilyviä.

#### ***3.1 Medikaalisen näkemyksen kyseenalaistaminen: syömishäiriöt kulttuurin ilmentyminä***

Terveyttä ja ruumiillisuutta lähestytään usein kahdesta ongelmallisesta ajattelutavasta, biologismista ja individualismista käsin (Oinas 2000, 125–126). Nämä ajattelutavat ovat nähtävissä myös



medikaalisesti painottuneessa syömishäiriökeskustelussa. Biologismipainotteisessa terveystutkimuksessa ruumis nähdään kulttuurin ulkopuolisena, fysiologisena ruumiina. Tutkittaessa esimerkiksi anoreksiaa tästä näkökulmasta se käsitetään aivosairautena, joka ilmenee henkilön psyykkisinä häiriöinä ja voidaan jäännöksettä palauttaa aivojen kemiallisiksi prosesseiksi. (Puuronen 2004, 18–19.) Individualismivaikutteinen terveystutkimus puolestaan paikantaa terveyserot yksilöön, esimerkiksi hänen biologiaansa tai yksilölliseen terveyskäyttämiseensä (Oinas 2000, 126). Individualismivaikutteisissa selityksissä riski sairastua syömishäiriöön nähdään riippuvan yksilöllisestä alttiudesta. Yksilöllinen alttius on luonteeltaan joko henkilökohtainen ominaisuus, elämänhistoriaa voimakkaasti muovannut ympäristövaikutus tai ne molemmat yhdessä. (Puuronen 2004, 19.)

Syömishäiriöihin liittyvän tutkimuksen, keskustelun ja määrittelyjen lääketieteellistä painottuneisuutta on kritisoitu niin sanotusta sosiokulttuurisesta näkökulmasta käsin. Tässä monitieteellisessä näkökulmassa huomio kiinnitetään syömishäiriöiden sosiaaliseen, historialliseen, kulttuuriseen ja poliittiseen perustaan sen sijaan, että syömishäiriöt nähtäisiin vain yksilöihin liittyvinä patologioina, sairauksina tai vikoina. On kuitenkin tärkeää tiedostaa syömishäiriökeskustelun lääketieteellinen painottuneisuus, sillä lääketieteellinen tieto osallistuu syömishäiriömäärittelyjen rakentumiseen ja muovaa kuvaa syömishäiriöistä myös arki ajattelussa (ks. Puuronen 2004, 18; Hepworth & Griffin 1995).

Feministiset analyysit syömishäiriöistä ovat olleet osaltaan vaikuttamassa sosiokulttuurisen näkemyksen syntyyn ja individualististen teorioiden haastamiseen (Day 2008, 3). Syömishäiriöitä käsittelevissä ensimmäisissä feministisissä tarkasteluissa haastettiin yksilöitä ja perheitä patologisoivat medikaaliset lähestymistavat ja syömishäiriöt sijoitettiin laajempaan sosiaaliseen, poliittiseen ja historialliseen kontekstiin. Feministit korostivat sosiokulttuuristen voimien roolia länsimaisissa patriarkalisissa yhteiskunnissa (esimerkiksi naisiin kohdistuvia paineita laihuuteen) ja yksilöihin liittyvien syiden sijaan esittivät vaihtoehtoisia syitä syömishäiriöille. (Hepworth & Griffin 1995, 68–69, 81.)

Hepworth ja Griffin toteavat, että traditionaalinen feministinen analyysi on onnistuneesti huomionnut syömishäiriöihin liittyvät ”ulkoiset” tekijät ja onnistunut haastamaan ajattelun, jossa syömishäiriöt nähdään patologioina. Vaikka ”anorexia nervosa” ja ”bulimia nervosa” kategorioiden käyttöön liittyvät ongelmat ovat tunnustettu, monissa feministisissä analyyseissä on silti pitäyditty näiden kategorioiden käytössä, mikä on vahvistanut diskurssia, joka positioi yksilöt näiden

sairauksien passiivisiksi uhreiksi. Medikaalinen ja kliininen diskurssi eivät siis ole hävinneet kokonaan feministisistä analyyseistä. (Hepworth & Griffin 1995, 69, 74.)

Myös feminististä sosiokulttuurista näkökulmaa edustava Susan Bordo (1993) kyseenalaistaa medikaalisen näkemyksen syömishäiriöistä sekä siihen liittyvän dualismin normatiivisesta ja patologisesta. Bordo toteaa, että hyvin monilla naisilla on ongelmia suhteessa ruokaan, syömiseen ja ruumiinkuvaan, eikä näiden ongelmien tarvitse kertoa niiden takana piilevästä yksilöllisestä psykopatologiasta. Bordon mukaan syömishäiriöihin liitetyt patologioita ilmentävät ”harhaluulot” ja ”vääristymät” ovat yleisiä kaikkien naisten keskuudessa länsimaisessa kulttuurissa. Esimerkiksi syömishäiriöihin liitetty häiriintynyt kehonkuva ei ole mitenkään epätyypillinen naisten keskuudessa, vaan useat naiset yliarvioivat ruumiinsa kokoa. (Bordo 1993, 54–56, 64.) Bordon ajattelussa syömishäiriöt eivät siis ole poikkeavuuksia tai mielenhäiriöitä, vaan kulttuurin tyypillisiä ilmentymiä (mt. 141).

Feministisesti painottuneessa sosiokulttuurisessa lähestymistavassa nyky-yhteiskunnan nähdään luovan olosuhteet, joissa naisten suhteesta ruumiiseen, ruokaan ja syömiseen tehdään potentiaalisesti ongelmallista. Vaihtelevista luokista, etnisyyksistä, seksuaalisuuksista, iästä, perhehistorioista, uskonnoista ja koulutuksellisista ja ammatillisista taustoista johtuen joillekin naisille (tai miehille) tämä suhde voi olla ahdistavampi kuin muille. (Hepworth & Griffin 1995, 81–82.) Sosiokulttuurinen lähestymistapa ei siis tarkoita sitä, että syömishäiriöt johtuisivat vain kulttuurista. Emme tietenkään kaikki altistu täysin samalle kulttuuriselle ympäristölle ja erilaiset yksilölliset tekijät, joita yllä nimettiin, vaikuttavat siihen, miten kulttuuri vaikuttaa yksilöön. (Bordo 1993, 60–62.) Sen sijaan lähestymistapa summentaa rajoja ”häiriintyneiden” ja ”normaalien” ruokaan liittyvien käytäntöjen välillä ja tunnustaa silti yksilöiden kokeman kärsimyksen ja ahdistuksen (Hepworth & Griffin 1995, 82).

Suomalaisessa syömishäiriötutkimuksessa sosiokulttuurista näkökulmaa edustaa Anne Puurosen (2004) väitöskirja, jossa hän käsittelee anorektisen merkitysjärjestelmän muotoutumista sekä tämän prosessin sosiokulttuurista kiinnittymistä suomalaisessa nyky-yhteiskunnassa. Puuronen eroaa edellä mainituista feministisistä tutkijoista siinä mielessä, että hän kytkee anorektisen kokemustiedon kulttuuriseen ja historialliseen erittelyyn uskontotieteellisen kysymyksenasettelun kautta, vaikkakin myös Puuronen sivuaa sukupuolen merkityksiä suhteessa anoreksiaan. Tutkimuksessa Puuronen kuvaa yksilön anorektisuutta merkitysvälitteisenä *toimintana* – osallisuutena ja osallistumisena yhteiskunnassa.

Puurosen tutkimuksen johtoaajatus on, että anorektisuuden kokeminen on anorexia nervosaksi diagnosoidun tilan toinen puoli, ja siksi sen tutkiminen merkitysten rakentumista ja välittymistä ilmaisevana toimintana eli yhteiskuntasuhteena on yhtä tärkeää kuin esimerkiksi anoreksian biolääketieteellinen kuvaaminen (mt. 22). Anoreksian merkityksiä yksilön elämässä voi ymmärtää vain analysoimalla sitä kulttuurista todellisuutta ja yhteiskuntarakenteen taustaa vasten, jonka jäsen henkilö on (mt. 114). Yhteistä minun ja Puurosen tutkimuksissa on se, että me molemmat tutkimme syömishäiriöitä koskevien merkitysten rakentumista, mutta näkökulmamme merkityksiin on eri.

Puuronen lähestyy merkityksiä fenomenologis-hermeneuttisesta näkökulmasta kun itse taas tarkastelen kulttuuristen merkitysten diskursiivista rakentumista syömishäiriöblogeissa.

Puuronen (2004) toteaa, että ongelmallisena pidetty syöminen muotoutuu kiinteässä suhteessa kulttuurisen ravitsemus- ja terveystietoutta korostavan ajattelutavan kanssa. Tämän vuoksi anorektisia ja/tai bulimisia ruoka- ja syömisvalintoja ei pitäisi kategorisoida käsittämättömiksi valinnoiksi, vaan ne on suhteutettava samalle jatkumolle niin sanottujen terveellisten ruokavalintojen kanssa. (mt. 251.) Hepworthin, Griffinin ja Bordon tapaan Puuronen ei siis näe anoreksiaa muusta yhteiskunnallisesta elämästä irrallisena sairaana poikkeavuutena vaan yhtenä mahdollisena, joskin äärimmäisenä, muotona siitä, minkälaisena nykyajan komplisoitu suhde ruokaan voi ilmetä (mt. 26).

Puurosen mukaan anorektiseksi tulemisen prosessi, ei alkuvaiheessaan tarkoita yhtenä päivänä alkavaa kertakaikkista syömättömyyttä eikä se kytkeydy johonkin tiettyyn, kaikille anorektisille henkilöille yhteiseen syyhyn. Keskeistä anorektiseksi tulemisessa on jonkin *muuttuminen*, joka voi liittyä niin itsen ulkopuolisiin muutoksiin kuin itsen muuttumiseen. Näkyvimpiä muutoksia ovat henkilön elämäntapoihin liittyvät muutokset, kuten terveellisempi syöminen ja liikunnan lisääminen. Keskeisimmin muuttuminen kuitenkin kytkeytyy henkilön muuttuneeseen tapaan huomioida itse itseään. (mt. 241, 262.) Itsen paremmaksi ihmiseksi muuttaminen ei kuitenkaan suuntaudu miten tahansa vaan se rakentuu ajassa vallitsevan arvoilmapiirin omaksumisen ja oppimisen osana, joten anorektiseksi tulemisen prosessi onkin tulkittavissa yhdenlaiseksi tavaksi osoittaa mallikansalaisuutensa ja hyveellisyytensä (mt. 264, 292).

### **3.2 Syömishäiriöt ja elämänhallinta**

Nykykulttuurissamme hallinta ja sen saavuttamispyrkimykset ovat yksi keskeisimmistä arvoista (Savukoski 2008, 189). Ruumiillistuneessa nykykulttuurissa elämänhallintapyrkimykset kohdistuvat yleensä omaa itseä ja ruumista kohti (Valkendorff 2008, 212). Onkin esitetty, että pirstaleisen, moninaisen ja epävarmuuksien täyttämän todellisuuden aikana oma ruumis on ehkä

ainoa asia, jota yksilö voi edes kuvitella hallitsevansa (esim. Kyrölä & Harjunen 2007, 23; Kinnunen 2001, 17; Bordo 1993, 141; Shilling 1993, 5). Ruumis on kuitenkin arvaamaton eikä sen hallinta ole helppoa, joten pyrkimys hallita sitä voi saada kohtuuttoman suuren tilan elämässä, mikä on nähtävissä muun muassa syömishäiriöissä (ks. Kyrölä & Harjunen 2007, 23). Tiina Valkendorffin (2008) mukaan syömishäiriöt voidaankin nähdä eräänlaisena fundamentalisoituneena tapana tavoitella elämänhallintaa, mutta jolla on myös vastavaikutuksia ja kielteisiä seurauksia.

Valkendorffin tapaan myös Puuronen näkee hallinnan tunteen keskeisenä anorektista orientoitumisjärjestelmää ylläpitävän tekijänä. Puurosen mukaan tuon orientoitumisjärjestelmän keskeisenä jäsentäjänä toimii henkilön tapa jakaa maailma kahteen toisilleen vastakkaiseen kategoriaan: sallittuun ja ei-sallittuun. Nämä kategoriat ilmenevät anorektisuudessa konkreettisina, materiaalisina asioina, kuten ruoka-aineina, sosiaalisena toimintana ja mielikuvina. (Puuronen 2004, 274.) Tällaisen rajaamien ja luokittelun mukaan eläminen voi luoda yksilön elämään järjestystä, mutta olennaisesti myös rajoittaa sitä. Rajoja noudattamalla elämä tuntuu turvalliselta, ennakoitavissa ja ohjailtavissa olevalta eli siltä, että se on omassa hallinnassa. Rajojen noudattamattomuus voi merkitä äärimmillään oman itsenä olemisen uhatuksi tulemistä ja pelkoa minuuden menettämisestä. (mt. 268–269.)

Valkendorff (2008) tarkastelee artikkelissaan syömishäiriöitä ”kokonaisvaltaisena elämänsisältönä, mikä toisaalta lisää sairastavan kokemusta elämänhallinnasta, mutta toisaalta heikentää sairastavan kyvyn hallita elämäänsä, mihin sairaudesta paranemisen vaikeus kulminoituu” (mt. 212). Elämänhallintakehyksen lisäksi Valkendorff tulkitsee syömishäiriöitä riippuvuuden ja uskonnon näkökulmista. Valkendorff ei erottele syömishäiriöiden eri muotoja toisistaan, sillä vaikka syömishäiriö voi ilmetä niin anorektisena ruumiin kurinpitona kuin bulimistisena haluille periksi antamisenakin, sairastavat asettuvat kuitenkin samalle ruumiin ja ruokavalion tarkkailemisen jatkumolle, jossa syömishäiriö ja siihen liittyvät rituaalien kaltaiset käytännöt ja ajattelutavat määrittävät elämää (mt. 218). Valkendorffin näkökulma syömishäiriöihin eroaa edellä esitellyistä näkökulmista siinä mielessä, että hän ei pyri kritisoimaan syömishäiriöihin liittyvää medikaalista näkemystä vaan hänelle syömishäiriöt näyttäytyvät nimenomaan *sairauksina*. Valkendorff ottaa kuitenkin huomioon syömishäiriöiden kulttuurisen kontekstin, jonka hän kuvailee olevan perinteistä vapautunut ja individualistinen länsimainen nyky-yhteiskunta ja ruumiillistunut nykykulttuuri, jossa elämänhallinta on problematisoitunut ja ruumiiseen ja ruokaan keskittyvät elämäntapavalinnat lisääntyneet (mt. 212–213).

Valkendorffin (2008) mukaan syömishäiriö näyttäytyy elämäntakeinona siihen liittyvien palkitsevien elementtien vuoksi. Hän korostaa, että sairauden palkitsevuus näyttäytyy moniulotteisena, eikä se liity vain laihtumiseen. Syömishäiriön palkitsevuuden selittäminen pelkällä laihtumisella ei olisikaan kovin mielekäästä, sillä kaikki syömishäiriöt eivät johda laihtumiseen. Syömishäiriön merkitys ei palaudukaan vain tiettyyn painotavoitteeseen, vaan pikemminkin jatkuvaan elämänsisältönä näyttäytyvään laihduttamisprosessiin. (mt. 217.)

Myös syömishäiriöihin liittyvät erilaiset puhdistautumiskeinot kuten oksentaminen, liikunta, paastoaminen ja puhdistavien lääkkeiden käyttö voivat itsessään tuoda hyvänolon tunteen tai jopa euforisen tai turruttavan kokemuksen. Syömishäiriö voi myös toimia tietynlaisena selviytymisstrategiana, sillä sen oireet voivat auttaa unohtamaan muut elämän ongelmat. Palkitsevuuden lisäksi syömishäiriöihin liittyy kuitenkin myös sairastavan voimattomuus syömishäiriön edessä ja syömishäiriön hallitsevuus. Syömishäiriön edetessä siihen liittyvät ajattelu- ja käyttäytymismallit alkavat voimistua ja lopulta syömishäiriöön liittyvä elämäntakeinointi näyttäytyykin näennäisenä, paradoksaalisesti vastakkaiseen lopputulokseen johtavana tienä, jolloin syömishäiriön alkuun liittyvä hallinnan kokemus muuttuu hallitsemattomuuden tunteeksi. (mt. 217–219.)

Valkendorff näkee syömishäiriöiden muistuttavan elämäntakeinoinnin menettämisen kokemuksen ja niiden pakottavuuden vuoksi *riippuvuutta*. Syömishäiriöön esimerkiksi liittyy vaikeita terveyshaittoja, mutta sairastava jatkaa syömishäiriöön liittyviä käytäntöjä haitoista huolimatta. Syömishäiriöinen seuraa totunnaisia käytäntöjään, vaikka hän kärsii niiden vuoksi eikä aina tiedä, miksi toimii niin. Valkendorffin mukaan syömishäiriöön liittyvä riippuvuus ei kohdistu niinkään yksittäiseen asiaan, vaan pikemminkin sen määrittämään kokonaisvaltaiseen, uskonnonkaltaisena näyttäytyvään elämänsisältöön, jota ilmentävät ehdottomat ajatus- ja toimintamallit ja josta on muodostunut osa syömishäiriöisen identiteettiä. Tämän vuoksi syömishäiriöön liittyvä pakonomaisuus ja sairauden hallitsevuus muistuttaa fundamentalistista uskonnollisuutta. Toistuvasti paranemisyrittämissään epäonnistuvan syömishäiriöisen voikin nähdä fundamentalistisena uskontona näyttäytyvän sairauden, uskomustensa ja rituaaliensa uhrina. (mt. 219–220.)

Myös esimerkiksi Anthony Giddens (1996) on luonnehtinut anoreksiaa yhdeksi postmoderniin yhteiskuntaan liittyväksi riippuvuuden muodoksi. Giddensin mukaan anoreksian ymmärtäminen riippuvuutena voi olla vaikeaa, koska se ilmenee ennemminkin itsekieltäytyksenä kuin mielihyvää tuottavien aineiden koukkuun jäämisenä. (mt. 101–103.) Puuronen kuitenkin toteaa, että anorektinen henkilö on koukussa omaan kieltäytymiseensä ja vähemmän syömiseensä samassa

mielessä kuin huumeiden käyttäjä narkoottisiin aineisiin: niiden tuottaman mielihyvän vuoksi. Anoreksiamerkitysten ylläpitoa ja uusintamista motivoi se, että kieltäytyksissä onnistuminen tuottaa yksilölle mielihyvää. Tämä eräänlainen hedonismin muoto on luonteeltaan kuitenkin pakonomaista, jolloin anorektinen kieltäytyminen ei ole muotoa ”minä teen teon”, vaan se on toimintaa ilman suhdetta toimivaan minään. Tällöin anorektinen kieltäytyminen alkaa hallita minää ja muodostuu pakoksi. (Puuronen 2004, 93.) Myös Keski-Rahkonen ym. (2008, 12) ovat kuvanneet laihduttamiseen kiinnijäämistä: painonpudotuksesta saa hyvää palautetta muilta ja tunteen oman ruumiin ja elämän hallinnasta, jolloin näitä onnistumisen tunteita pyrkii saamaan lisää laihduttamalla entistä enemmän.

Syömishäiriöistä toipumista tutkinut Catherine Garrett toteaa, että syömishäiriöissä on paljon samaa kuin addiktioissa. Itseasiassa monet hoitomuodot (erityisesti anonyymit ylensyöjät) olettavat, että syömishäiriöt todella ovat addiktioita ja hoitomuodoissa onkin paljon yhtäläisyyksiä. Garrettin mukaan niistä toipuminen on samankaltaista ja molemmissa tapauksissa toipujien täytyy kohdata ongelmat, jotka johtivat addiktioon tai syömishäiriöön. Garrettin aineistossa syömishäiriö kuvattiin usein addiktioiden tapaan tarpeellisenä selviytymiskeinona, jonka avulla selvittiin muuten kestämättömästä tuskasta. (Garrett 1998, 51.)

Valkendorffin (2008) mukaan syömishäiriöstä paranemisen vaikeus kulminoituu sairauden hallitsevaan asemaan, elämönhallinnan ja toisaalta hallinnan menettämisen kokemuksen lisääntymiseen. Syömishäiriön määrittäessä sairastavan elämää se on myös osa sairastavan identiteettiä ja maailmaa. Voi olla, että syömishäiriötä sairastava haluaisi palata normaaliin elämään, mutta hän ei tiedä, miten se olisi mahdollista. Syömishäiriöön liittyvät ajattelu- ja toimintatavat ovat piintyneet niin syväälle, että terveet syömistavat tuntuvat vierailta. Syömishäiriötä sairastavien pyrkiessä paranemiseen he myös kokevat usein kaipuuta sairauteen ja erityisesti sen tuottamaan hallinnan kokemukseen. Syömishäiriön selittäminen kokonaisvaltaisena elämänsisältönä tekee myös parantumisen vaikeuden ymmärrettäväksi. Paraneminen merkitsee tällöin syömishäiriöodellisuuden hylkäämistä, mikä pitää sisällään muutoksia uskomusten, toimintatapojen ja siten myös identiteetin tasolla. (mt. 221–222.)

Myös Puuronen mieltää syömishäiriöt elämäntavaksi, joista tulee osa identiteettiä. Puuronen kuitenkin erottaa sairauden ja elämäntavan toisistaan: sairaus nähdään yleensä elämäntilanteena, jossa henkilön fysiologiset ja sosiaaliset kyvyt ovat heikentyneet. Sairas henkilö ei kykene olemaan kokonaisvaltaisesti se, mitä hän ilman sairautta olisi. Sairaus on siis tilanne, josta halutaan päästä eroon. Elämäntapa taas on tapa olla minä. Jos syömishäiriö merkityksellistyy elämäntavaksi,

tavaksi ajatella ja toimia eli elää ja olla, nousevat esille kysymykset, mikä on minun tapani elää ja kuka minä olen. Jos tämä tapa elää otetaan henkilöltä pois, hän ei pysty elämään omaa elämäänsä, hän ei siis kykene olemaan oma itsensä. (Puuronen 2004, 190–191.) On mielenkiintoista tarkastella omaa aineistoani tästä näkökulmasta; merkityksellistyykö syömishäiriö sairaudeksi vai elämäntavaksi. Voisi olettaa, että toipumisvaiheessa syömishäiriö merkityksellistyy enemmän sairaudeksi, jolloin siitä paraneminen ei enää uhkaa henkilön identiteettiä ja siitä myös halutaan eroon.

### **3.3 Syömishäiriöstä toipuminen**

Syömishäiriöihin liittyvää lääketieteellistä diskurssia voidaan kritisoida myös siitä, että se jättää syömishäiriöistä toipumisen tarkastelun vähemmälle keskittyen paljolti etiologiaan eli syiden selvittämiseen (Garrett 1998, 48). Garrettin (mt.) mielestä syömishäiriöistä toipumisesta pitäisi puhua enemmän kuin niiden sairastamisesta, sillä mitä enemmän malleja ja tarinoita toipumisesta on kulttuurisesti saatavilla, sitä todennäköisempää toipuminen on.

Monet syömishäiriötä sairastavat ja sairastaneet näyttävät ajattelevan, että syömishäiriöstä ei koskaan parane täysin vaan se elää mukana jollain tapaa koko elämän (esim. Savukoski 2008, 155–156; Puuronen 2004, 183, 205). Joidenkin mielestä syömishäiriöstä toipuminen jopa edellyttää ymmärrystä siitä, että sairaus elää itsessä aina jollakin tapaa. Tietoisuus tästä auttaa myös estämään oireiden uusiutumisen. Tämän ajattelumallin mukaisesti sairaudesta ja sen oireista voi siis toipua, mutta ei täysin parantua. (Savukoski 2008, 187.) Garrettin (1998, 67, 186) tutkimukseen osallistuneet taas olivat vakuuttuneita, etteivät koskaan tule palaamaan syömishäiriökäyttäytymiseen ja pitivät tätä näkemystä keskeisenä toipumisen elementtinä.

Toistaiseksi ei ole olemassa virallisia kriteerejä siitä, kenet voidaan nähdä syömishäiriöstä selviytyneeksi (Savukoski 2008, 150). Loppujen lopuksi selviytymistä kuitenkin ”mittaa” jokaisen omakohtainen kokemus ja tunne omasta elämäntilanteestaan (mt. 220). Itse en etsinyt aineistooni blogeja, joiden kirjoittajat olisivat välttämättä ”parantuneita” tai ”toipuneita”, mutta valitsin sellaisia blogeja, jotka olivat niin sanotusti paranemismyönteisiä eli vaikka kirjoittaja ei vielä määrittelisikään itseään syömishäiriöstä parantuneeksi, hän kuitenkin pyrkii siihen ja kertoo tästä prosessistaan. Halusin aineistokseni nimenomaan toipumisblogeja syömishäiriöiden ylläpitämistä käsittelevien blogien sijaan, jotta voisin tarkastella syömishäiriödiskursseja suhteessa toipumiseen.

Se, mitä syömishäiriöstä paraneminen tarkoittaa, vaihtelee riippuen siitä, kuka paranemisen määrittelee. Edes lääkäreillä ja psykologeilla ei ole yhtä selkeää määritelmää siitä, mitä tarkoittaa

syömishäiriöstä parantuminen. Medikaalisen näkemyksen mukaan ”yleensä toipuneeksi katsotaan henkilö, joka on biologisessa normaalipainossaan, jonka kuukautiskierto on säännöllinen tai luontainen sukupuolihormonitoiminta normaali, joka ei ahmi eikä tyhjentäydy säännöllisesti ja jonka suhde omaan painoon ja kehoon ei enää ole vahvasti vääristynyt”. (Keski-Rahkonen ym. 2008, 70.) Edellä kuvattu medikaalinen määritelmä ei kuitenkaan ole riittävä kuvaamaan syömishäiriöstä toipumista. Onkin todettu, että kun lääkärit määrittävät syömishäiriöstä toipuneet oiretasolla parantuneiksi, laaja-alainen psykologinen ja sosiaalinen toipumisprosessi voi olla vielä monella kesken (mt. 74).

Puuronen näkee anoreksian sairastamisen prosessina, joka ei jäsenny lineaarisena sairauden kulkuna, jolla on selvästi rajattavissa oleva alku ja loppu. Lääketieteellisessä katsannossa diagnoosi määrittää selvärajaisesti anoreksiaan sairastumisen hetken. Anoreksian merkitystodellisuuden näkökulmasta katsottuna kohta, jossa terveyskäyttäytyminen muuttuu henkilöä hallitsevaksi ylikorostuneeksi terveyskäyttämiseksi, on kuitenkin liukuva. Samoin anoreksiasta toipuminen on prosessi, joka toteutuu hitaasti ja vaihteellisesti. Tämä tarkoittaa, että anoreksiamerkityksellisyys voi olla läsnä henkilön elämässä voimakkuudeltaan heikentyneenä, mutta silti tunnistettavana. Tällöin henkilö voi kutsua itseään vain näennäisesti parantuneeksi, vaikka hänet voitaisiin lääketieteelliseltä kannalta katsoen määritellä täysin parantuneeksi. (Puuronen 2004, 213.)

Myös Valkendorff (2008) ja Garrett (1998) kutsuvat syömishäiriöstä toipumista tai parantumista *prosessiksi*. Garrett toteaa, että joillakin hänen tutkimukseensa osallistujilla toipuminen oli nopeampaa kuin toisilla, mutta kaikki puhuivat siitä mieluummin jatkuvana prosessina kuin äkkinäisenä muutoksena (mt. 186). Myös omassa tutkielmassani vaikuttaa taustalla ajatus syömishäiriöstä ja toipumisesta prosessina, ja tarkastelen tuota prosessia syömishäiriötä sairastavien kielenkäytön kautta.

Garrettin tutkittavat vierastivat ajatusta toipumiseen liittyvistä ”kriteereistä”, jotka edellyttäisivät mittaamista ja mahdollisuutta lopulliseen ”täydellisyyteen”. Sen sijaan he puhuivat erilaisista toipumiseen liittyvistä elementeistä, jotka olivat oleellisia heidän käsityksessään toipumisesta. Kaikki osallistujat olivat yhtä mieltä siitä, että toipumisen keskeiset elementit olivat: ruokaan ja painoon liittyvien pakkomielteiden hylkääminen, vahva usko siihen, etteivät he enää palaa syömishäiriökäyttäytymiseen, kriittisyys laihooden sosiaalista painetta vastaan, tuntemus siitä, että heidän elämänsä ja he itse ovat merkityksellisiä, että heidän eri puolensa ovat osa kokonaista persoonallisuutta sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen osallistuminen. (Garrett 1998, 66–67.)



Valkendorff (2008, 222–223) pitää syömishäiriöstä parantumisen prosessin alkuna varovaista sairauden kyseenalaistamista, sen hallitsevuuden myöntämistä sekä oman heikkouden hyväksymistä. Kuten mainittua, paraneminen merkitsee syömishäiriötodellisuuden hylkäämistä, mikä pitää sisällään perustavanlaatuisia muutoksia uskomusten, toimintatapojen ja myös identiteetin tasolla (mt. 222). Kuten syömishäiriöön sairastuminen, siitä toipuminenkin tarkoittaa siis jonkin *muuttumista*. Millaisia muutoksia syömishäiriöstä toipuminen sitten sisältää? Savukosken mukaan anoreksiasta selviytyminen merkitsee kokonaisvaltaista muuttumista: anorektikon täytyy vaihtaa vanhat ajatukset, syömistottumukset ja jopa vaatteet. Usein selviytyminen merkitsee myös ihmissuhteiden muuttumista, paikkakunnan vaihtamista, itsekurin höllentämistä ja laiskottelun opettelemista. (Savukoski 2008, 213.)

Puurosen mukaan anoreksiasta ylipääsemistä voidaan luonnehtia eräänlaiseksi ”kehityskääntymykseksi”, jonka aikana henkilön tapa havainnoida maailmaa muuttuu ratkaisevasti. Uuteen havaitsemistapaan kuuluu joustavampi ja sallivampi suhtautuminen itseä kohtaan. Muutokset liittyvät myös arkisiin ja konkreettisiin asioihin, kuten syömisestä uudelleen opetteluun. Tämä prosessi on yleensä hidas, mutta joskus anorektisen merkitysjärjestelmän kumoutuminen voi olla myös nopea prosessi. Anoreksiamerkitysten mielekkyyden äkillinen kyseenalaistuminen muistuttaa Puurosen mukaan jonkin verran äkillistä uskonnollista kääntymyskokemusta. (Puuronen 2004, 270–272.) Anoreksiasta toipumista hengellisyyden ja tarinallisuuden kautta tutkineen Garrettin (1998) tutkimuksessa kuvaukset toipumisesta muistuttivat myös uskonnollisia kääntymyskokemuksia, joihin liittyi iloa, rauhaa ja varmuutta, ja joita on edeltänyt epätoivon ja kärsimyksen kausi eli anoreksiavaihe (mt. 187.)

Garrett näkee tarinan kerronnan osana toipumista ja ihmisten kertomat toipumistarinat parantavina sekä heille itselleen että mahdollisesti myös muille (mt. 35, 39). Garrettin tutkittavista useimmat kuvasivat anoreksiaa eräänlaisena merkityksen etsintänä ja jotkut puhuivat myös hengellisestä etsinnästä, minkä vuoksi Garrett näkeekin anoreksian eksistentiaalisena ongelmana ja hengellisen etsinnän ruumiillistumana. (mt. 98, 186–187.) Jos anoreksia on riitin alku ja olennainen osa merkityksen etsintää niin toipumiseen liittyy hengellisen merkityksen löytäminen, vaikka joskus vain jälkikäteen tarkasteltuna. Osallistujien kuvaama löydetty hengellisyys liittyy kolmenlaisiin yhteyksiin, jotka he kaikki mainitsivat jossain muodossa: yhteys itsen eri osien välillä, yhteys toisiin ja yhteys luonnolliseen maailmaan tai maailmankaikkeuteen. (mt. 98.)

Garrettin mukaan saatavilla olevien toipumistarinoiden lisäksi toipumista edistää *toiminta*. Toipuakseen syömishäiriöstä ei tule vain alkaa kertoa tarinaansa eri tavalla, vaan samaan aikaan

tulee myös toimia eri tavalla ja paneutua toimintoihin, jotka ovat vaihtoehtoisia niille, joita noudatti syömishäiriön aikana. (Garrett 1998, 187.) Garrett sanookin, että syömishäiriön tiedostaminen ja halu paranemiseen ovat välttämättömiä, mutta eivät riittäviä syitä muutokselle. Monet hänen tutkittavansa tiedostivat tilanteensa ja halusivat muutosta, mutta olivat kykenemättömiä muuttamaan tiedostamista ja muutoshalua toiminnaksi. (mt. 69.)

Suomessa anoreksiasta toipumista tarinallisuuden kautta on tutkinut Savukoski (2008), joka etsii väitöskirja-tutkimuksessaan narratiivisen tutkimusmetodin avulla anoreksiasta selviytymisen mahdollistavia selviytymistekijöitä ja tarkastelee itse selviytymiseen johtavaa prosessia. Keskeisimmiksi selviytymisen teemoiksi nousivat tärkeiden asioiden löytäminen (esimerkiksi parisuhde tai lapsen saaminen), ammattilaisten apu, oma paranemishalu, muutto entisestä ympäristöstä, itsensä toteuttaminen (esimerkiksi liikunta ja taiteet) sekä vertaistuen ja ystävien positiivinen vaikutus (mt. 150–182).

Anoreksiasta selviytymiseen käytettiin tunnekeskeisten keinojen lisäksi käytännön keinoja, joiden avulla anorektikko itse yritti vaikuttaa tilanteeseensa tai joiden avulla hän koetti saada itselleen apua. Tällaisia keinoja oli esimerkiksi avun hakeminen, liikunta ja harrastukset. Savukosken mukaan anoreksiasta selviytyminen näyttää rakentuvan sekä henkisen selviytymisen prosessista, jonka keskeisenä tavoitteena voidaan pitää eroon pääsemistä anorektisten kokemusten aiheuttamista tunteista sekä oppimista elämään näiden tunteiden kanssa, mutta myös ongelmanratkaisuun pyrkivistä käytännön keinoista, joiden kautta tarjoutuu mahdollisuus ulkopuoliseen apuun. On kuitenkin tärkeää huomata, että hyvinkin erilaiset selviytymiskeinot saattavat toimia eri yksilöiden kohdalla eri tavalla. (mt. 207–208.)

Selviytymisprosessi etenee siis erilaisten keinojen kautta riippuen selviytyjästä ja hänen käyttämistään selviytymisstrategioista. Savukoski nostaa selviytymisprosessin keskeisiksi osatekijöiksi ja taustavaikuttajiksi kuitenkin yksilön omat motivaattorit ja vahvuudet. (mt. 213.) Tällaisia selviytymisen taustalla vaikuttavia ja ennen kaikkea motivaatiotekijöinä selviytymisessä ovat esimerkiksi optimismi, sisäinen motivaatio, itsensä toteuttaminen, sosiaalinen verkko ja tuki, viisaus ja onnellisuus (mt. 216). Myös pystyvyysusko on tärkeä osa selviytymistä, sillä sen avulla selviytyminen koetaan saavutettavissa olevana päämääränä (mt. 218).

Savukoski nostaa myös aiemmin mainitun elämänhallinnan käsitteen paranemisen keskeiseksi osatekijäksi. Hänen mukaansa hyvään elämänhallintaan liittyy pyrkimys löytää positiivista elämänasennetta käyttämällä omia vahvuustekijöitä. Yhtenä tällaisena vahvuustekijänä

anorektikolla on vahva sitkeys, joka näkyy anorektikon sairastamisaikana katkeamattomana pyrkimyksenä laihtua aina vain lisää. Tuo sitkeys on kuitenkin myös suuri voimavara ja vahvuus selviytymisprosessin aikana, sillä se voi myös kantaa anorektikon läpi luopumisen tuskan kohti uusia elämänhallinnan tunteuksia. (Savukoski 2008, 200.)

Kuten mainitsin aiemmin, itse lähestyn toipumisen prosessia kielenkäytön kautta; onko erilaisilla tavoilla puhua syömishäiriöstä ja sen suhteesta itseen vaikutusta toipumiseen ja jos on, millaiset tavat voivat vaikeuttaa tai edistää toipumista. Millaiset puhuvat kertovat toipumisen olevan käynnissä tai edistyvän? Tätä kautta voi myös pohtia, minkälaisia puhetapoja tulisi pyrkiä lisäämään ja mitä taas vähentämään. Syömishäiriöihin liittyvää kielenkäyttöä on tutkittu lisääntyvissä määrin, ja esittelen seuraavassa luvussa joitakin tällaisia tutkimuksia. Sen sijaan kielenkäytön suhdetta syömishäiriöstä *toipumiseen* ei juurikaan ole tutkittu (ks. kuitenkin Goren-Watts 2012), joten oma tutkielmani on avaus tähän suuntaan.

### **3.4 Syömishäiriöihin liittyvän kielenkäytön tutkimus**

Luvussa ”Syömishäiriöt ja elämänhallinta” kerroin, että sekä Puuronen (2004) että Valkendorff (2008) näkivät syömishäiriöt elämäntapana ja täten osana identiteettiä. Näissä näkemyksissä syömishäiriö ei kuitenkaan näyttäytyä itse *valittuna* elämäntapana vaan ennemminkin syömishäiriöstä muotoutuu sairastamisen kuluessa elämäntapa, mikä voi vaikeuttaa parantumista. Niin sanotussa pro-syömishäiriöliikkeessä syömishäiriöt taas näyttäytyvät usein *elämäntapavalintoina*. Pro-syömishäiriöliike vaikuttaa lähinnä internetissä erilaisilla sivustoilla, ja syömishäiriöstä toipumisen sijaan siihen liittyy halu ylläpitää syömishäiriötä. Liikettä ilmentävät ”pro-anoreksia” tai ”pro-bulimia” -sivustot, joiden sisältö vaihtelee keskusteluista ja tukiryhmistä kiistanalaisempiin vinkkeihin ja neuvoihin, miten ”kehittää” syömishäiriö ja tulla anorektikoksi tai bulimikoksi ja miten piilottaa tila muilta. (Rich 2006, 285, 297.) Pro-syömishäiriösivustoilla on usein myös sääntöjä, joita ”todellisten syömishäiriöisten” tulee noudattaa ja lähes kaikki sivustot sisältävät kuvia sairaalloisen laihoista naisista tai linkkejä kyseisiin kuviin (Day 2008, 6).

Pro-syömishäiriösivustot osoittavat, että syömishäiriö voi olla keskeinen osa identiteettiä ja sen muodostusta (Day 2008; Rich 2006). Lisäksi syömishäiriöiden julistaminen elämäntapavalintoina ennemmin kuin sairauksina haastaa patologisoivat stereotyypit syömishäiriöisistä (Rich 2006, 285) ja medikaaliset ja psykiatriset käsitteellistämistavat, jotka positioivat ”kärsijät” passiivisiksi ja avuttomiksi (Day 2008, 5). Vaikka aineistona käyttämäni blogit eivät edusta pro-syömishäiriöliikettä, niissä kuitenkin viitataan siihen. Lisäksi tietyt syömishäiriön konstruointitavat rakentuvat suhteessa pro-syömishäiriöliikkeen edustamiin näkemyksiin, joten koen tärkeäksi

esitellä myös tätä internetissä vaikuttavaa paranemismyönteisille sivustoille vastakkaista liikettä. Aineistossani esiintyvä termi ”paranemismyönteinen” (käytän myös itse tätä aineistostani) viittaakin siihen, että kaikki syömishäiriösivustot tai -blogit eivät tällaisia ole.

Katy Day (2008) tarkastelee feministisen poststrukturalismin viitekehyksestä, miten pro-syömishäiriöliikkeen jäsenet konstruoivat toimintojaan ja identiteettejään julkisilla internetsivustoilla. Dayn diskurssianalyysi valottaa sivustoilla tehtävää diskursiivista työtä koskien kauneusihanteiden valtaa ja niihin mukautumista. Samanaikaisesti tämän alakulttuurin jäsenet pyrkivät vastustamaan tiettyjä syömishäiriöihin liittyviä hallitsevia merkityksiä. Day tunnisti aineistosta kaksi diskursiivista kaavaa: toinen konstruoii syömishäiriöiden liittyvän laihooden ideaaliin mukautumiseen ja täydellisyyden ja hyveellisyyden tavoitteluun. Sivustoilla viitattiin kulttuurisiin laihooden ihanteisiin ja niitä tavoiteltiin, vaikka ne nähtiin tavoittamattomina. Toisaalta sivustoilla konstruointiin syömishäiriöt kapinaksi ja auktoriteettien ja naisten ruumiiden kontrollin vastustamiseksi. Syömishäiriöt *sairauksina* kiistettiin lähes kokonaan sivustoilla. (mt. 7.)

Sivustoilla puhuttiin paljon tavoista elää ja olla ”hyvä anorektikko”. Hyvää anorektikkoo luonnehdittiin sivustoilla myöntynänä palvelijana tai maallisena pyhimyksenä, joka mukautuu ”syömishäiriöuskonnon” sääntöihin. (mt. 8.) Sivustoilla ideaalituloihin, joita ovat esimerkiksi ”laiha” ja ”pyhä”, liittyvä korostus voidaan nähdä osana kollektiivisen, positiivisen identiteetin konstruoinnista sivustojen kautta. Liikkeen jäsenten esimerkiksi kuvataan olevan ”eliittinä”. Sivustoilla viitataan itseen ja muihin ”Anoina”, jolloin ”Ana” näyttäytyy *positiivisena ja arvostettuna identiteetin muotona*, jonka liikkeen jäsenet ovat luoneet itselleen ja toisilleen. (mt. 9–10.) Myös Emma Rich (2006, 298) tuo esiin syömishäiriöisten identiteettiä käsittelevässä artikkelissaan, että ”menestynyneenä” anorektikkona olo voi tuottaa positiivisen statuksen ja voimaantumisen tunteita; anorektikko voi esimerkiksi kokea, että hänellä on sellaista tahdonvoimaa, jota muilla ei ole.

Sivustoilla kulttuuriset kauneusihanteet säilyvät haastamattomina, minkä vuoksi pro-syömishäiriöliike voidaan tulkita konformistisena ja näitä ihanteita vahvistavana. Dayn mukaan sivustoilla kuitenkin myös aktiivisesti konstruoidaan vaihtoehtoisia merkityksiä koskien ruumiinmuokkauksen äärimmäisiä muotoja ja näiden merkitystä identiteetille. Nämä merkitykset korostavat omaa valintaa ja määrätietoisuutta, ja syömishäiriökäyttäytyminen kuvataan tapana elää. Lisäksi liikkeen jäsenet kuvataan usein ”eliittinä” tai jopa ”valistuneina” vastakohtana ”sairaiden” joukolle, jotka tarvitsevat apua. Erilaisia syömishäiriöihin liittyviä käytäntöjä kuvataan selkeästi ylpeydellä. Näin sivustoilla vaikuttavat henkilöt vastustavat ja horjuttavat medikalisoituneita ja

psykiatrisia äärimmäiseen ruumiinmuokkaukseen liittyviä konstruktioita, joissa yksilöt patologisoidaan ja positioidaan passiivisiksi sairauden uhreiksi, ja luovat vaihtoehtoisia diskursseja ja subjektipositioita sen sijaan, että olisivat vain diskurssien kohteena. Konstruoimalla toimensa aktiivisiksi valinnoiksi he voivat vastustaa myös sitä, että heidät positioitaisiin sosiaalisiin odotuksiin ja paineisiin mukautuviksi. (Day 2008, 10–12.) Myös Rich (2006, 294–296) toteaa internetin tarjoamien vaihtoehtoisten kontekstien ja ihmissuhteiden antavan anorektisille nuorille naisille mahdollisuuden vastustaa tilansa konstruointia patologiseksi ja irrationaaliseksi ja rakentaa vaihtoehtoisia identiteettejä.

Myös Jodie Allen (2008) on osoittanut, että anorektikon subjektipositio voi olla houkuttava ja että se on kulttuurissamme suhteellisen helposti saatavilla niille, jotka sen haluavat omaksua tai säilyttää. Allen tarkastelee anorektikon subjektiposition rakentumista vetovoimaiseksi kolmessa eri kontekstissa: mediassa, jossa anoreksia tuotetaan speaktaakkelina ja luodaan normatiivinen ”anoreksiatapaus”, psykiatrian ja psykologian tieteenaloilla, joilla DSM IV -tautiluokitus on osana anorektikon subjektiposition rakentumista, vahvistamista ja rajaamista ja julkisessa terveystieteen diskurssissa ja terveydenhuollossa, jossa luotu liikalihavuuden uhkakuvana on vaikuttanut toisenlaisen terveydellisen ongelman, anoreksian syntyyn. (mt. 588.)

Allenin mukaan median esittämä anoreksiatieto luo normatiivisen anorektikon subjektiposition ja esittää, millaista käyttäytymistä se vaatii. Lisäksi visuaalisena mediana televisio myötävaikuttaa ”standardiin”, jota vasten on mahdollista verrata omaa vartaloaan. Vertailuun liittyvät myös kysymykset bulimian asemasta syömishäiriöiden hierarkiassa, ja siitä, mitä vaikutuksia sen statuksella on anorektikon subjektipositioon. Bulimiaan viitataan usein anoreksian ”rumana siskopuolena”, mikä valaisee sen marginaalista statusta syömishäiriöiden maailmassa. Tämä toisarvoinen status vahvistuu kun bulimiamia ei juurikaan käsitellä mediassa (todennäköisesti siksi, ettei bulimialla ole samanlaista voimaa shokeerata kuten anoreksialla ja anorektisella vartalolla). Tämä poissaolo vahvistaa anorektisen subjektiaseman vetovoimaisuutta bulimikoille, jotka näkevät anorektisen ruumiin ainoana ”häiriintyneenä” ruumiina, jolla on merkitystä. (mt. 592.) Myös David Giles (2006, 468–470) on todennut, että anorektikon identiteetti on syömishäiriöyhteisöissä arvostetumpi kuin bulimikon identiteetti ja myös epätyypillinen syömishäiriö -diagnoosi voidaan nähdä ”aliskuoriutumisenä” pro-anojen näkökulmasta.

Allenin mukaan myös liikalihavuuteen liittyvien uhkakuvien ja riskien korostaminen on vaikuttanut anorektikon subjektiposition vetovoimaisuuteen, koska sillä on kyky merkitä hoikkautta ja sen vuoksi tervettä yksilöä. Neoliberaalisessa ideologiassa vastuu terveydestä ja vartalon koosta nähdään

olevan yksilöllä itsellään, ja tällöin myös heidän moraaliaan katsotaan voivan arvioida vartalon koon perusteella. Anorektikon subjektipositio mahdollistaa yksilön itsensä positioimisen mahdollisimman kauas liikalihavasta vartalosta, jonka taas nähdään osoittavan moraalitonta olemusta. (Allen 2008, 595–596.) Myös esimerkiksi Garrett (1998, 151) on huomauttanut, että kulttuurinen oletus, jossa ulkoisen ruumiin nähdään symbolisoivan sisäistä minää, voi myötävaikuttaa anoreksian syntyyn, sillä tähän oletukseen liittyy lihavuuden samaistaminen laiskuuteen, hallinnan puutteeseen ja yleiseen moraaliseen alemmuuteen kun taas hoikkuus nähdään hallinnan ja moraalisen puhtauden symbolina (ks. myös Kinnunen 2001, 242; Bordo 1993, 193, 195.)

Samantha Brooks (2009) on tutkinut diskursiivisia käytäntöjä, joilla toimijuutta rakennetaan häiriintynyttä syömistä koskevissa selonteoissa. Brooks on käyttänyt aineistonaan nauhoitettuja radio-ohjelmia ja -keskusteluja. Tutkimuksessa Brooks tarkastelee, miten ongelmalliseen syömiseen liittyvästä moraalista selontekovelvollisuudesta neuvotellaan, keskittyen erityisesti ”sairauden” eli syömishäiriön konstruktioihin.

Kun hoikkuus esitetään jatkuvasti haluttavana elämäntyylinä mediassa ja kulttuurissamme, häiriintynyt syöminen voidaan nähdä tuon elämäntyylin tavoittelun tuloksena. Tämä tuokin syömishäiriökeskusteluun yksilöllisen valinnan ja vastuun kysymykset. (Brooks 2009, 361). Myös esimerkiksi Emma Rich (2006) on todennut syömishäiriöihin liittyvän itseaiheutetun tilan stigman. Nykyään syömishäiriöt voidaan myös nähdä ei vain *itseaiheutettuina* (seurauksena laihtumisen tavoittelusta) vaan myös aktiivisina *valintoina*, kuten edellä kuvaamassani pro-syömishäiriöliikkeessä. Jos syömishäiriö nähdään ”itseaiheutettuna”, ja täten moraalisen valinnan seurauksena, yksilön on jotenkin vastattava tähän moraaliseen syytökseen, ja juuri tähän moraaliseen selontekovelvollisuuteen orientoituminen on Brooksinkin tutkimuksessa keskiössä (Brooks 2009, 361).

Brooksinkin mukaan aikaisemmissa syömishäiriötutkimuksissa on havaittu, että ne, joiden syöminen on häiriintynyttä, vastustavat tilansa medikalisaatiota ja välttävät ”patologisen” leimaa esimerkiksi korostamalla olevansa terve ihminen, jolla on vain mennyt liiallisuuksiin normaalina pidetty toiminta, esimerkiksi laihtuminen. Brooks kuitenkin osoittaa, että syömishäiriöiset itsekin viittaavat patologiaan tehdäkseen ymmärrettäväksi ongelmallista syömiskäyttäytymistään. (mt. 362.) Radio-ohjelmiin osallistuneet määrittivät käyttäytymistään patologisella tavalla esimerkiksi konstruoimalla

syömiskäyttäytymisensä johtuvan fobiasta tai addiktiosta. Brooks osoittaa analyysissään, miten yksilöt käyttävät psykologista kieltä vähentääkseen omaa toimijuuttaan ja vastuutaan. (Brooks 2009, 364.)

Brooksin mukaan käyttäytymisen patologisoiminen voi olla tapa hallita syömiskäyttäytymiseen liittyvää selontekovelvollisuutta ja välttää syytöksiä ja syyllistämistä; jos käyttäytyminen tapahtuu medikaalisesta syystä, yksilöä ei voida pitää henkilökohtaisesti vastuullisena käyttäytymisestään. Tämän vuoksi medikalisointi toimii patologisoiden sen, mitä muuten voitaisiin pitää moraalisena tekona. Tämä retorinen strategia jättää puhujille kuitenkin moraalisen dilemman, sillä patologia on jotain mikä sijoittuu yksilön sisälle. Vaikka suora toimijuus on käyttäytymisen medikalisoinnin ja patologisoinnin avulla ”poistettu” ja yksilön vastuullisuus vähentynyt, moraalinen selontekovelvollisuus säilyy silti. (mt. 371.)

Tähän dilemmaan osallistujat orientoituivat siirtämällä toimijuuden pois yksilöltä syömishäiriölle. Keskusteluihin osallistujat käyttivät erilaisia kielellisiä käytäntöjä luodakseen vaikutelman, että on olemassa jokin ulkoinen toimiva voima, joka on vastuussa heidän häiriintyneestä syömisestään. Osallistujat esimerkiksi erottivat minän ja syömishäiriön konstruoimalla syömishäiriön toimijaksi, joka voi toimia oman tahtonsa mukaan ja jolloin häiriintynyt syöminen ei näyttäydy omana valintana. He myös sijoittivat itsensä toiminnan passiivisiksi objekteiksi sen sijaan, että olisivat itse aktiivisia toimijoita. Näin he saattoivat luoda sellaisen kuvan, että *heille tapahtuu* asioita sen sijaan, että he itse *tekisivät* asioita. Nämä kielenkäytön tavat vähensivät heidän henkilökohtaista vastuuta käyttäytymisestä, jonka ulkopuoliset voivat nähdä selitystä vaativana seikkana. (mt. 371.)

Omassa tavassani tarkastella syömishäiriöihin liittyvää kielenkäyttöä on samankaltaisia piirteitä kuin Brooksin tutkimuksessa, mutta pohdin syömishäiriön konstruointia myös muista näkökulmista kuin selontekovelvollisuuden näkökulmasta. Uskon, että esimerkiksi syömishäiriön kuvaamisella itsen ulkopuolisena voi olla myös muita funktioita kuin moraalisen vastuun väheneminen, ja pohdin myös näitä muita mahdollisia funktioita. Brooksin mukaan keskusteluihin osallistuneiden huomio omaan toimijuuteensa saattaa liittyä keskusteluiden julkiseen kontekstiin; toimijuudesta neuvottelemalla osallistujat orientoituvat siihen faktaan, että he ovat julkisen tarkastelun alla ja että kuunteleva yleisö voi pitää heitä selontekovelvollisina toiminnastaan (mt. 363, 369, 371).

Wolfen, Theisin ja Kordyn (2013) tutkimus tulee aineistoltaan lähimmäksi omaani, sillä myös he ovat käyttäneet aineistonaan syömishäiriöaiheisiä blogeja tutkiessaan syömishäiriöitä koskevaa kielenkäyttöä. Wolf ym. tarkastelevat patologista syömiskäyttäytymistä moniulotteisena prosessina,

joka vaikuttaa yksilöön kognitiivisella, affektiivisella, sosiaalisella ja behavioraalisella tasolla. Heidän tarkoituksena on tutkia, miten nuo ulottuvuudet näkyvät kielessä, jota syömishäiriöblogien kirjoittajat käyttävät. (Wolf ym. 2013, 213.) Vaikka tutkimuksen aineisto on samankaltaista kuin omani, ja molemmissa tutkitaan blogeissa esiintyvää kielenkäyttöä, lähestymme kielenkäyttöä erilaisista näkökulmista. Wolf ym. pyrkivät ”koodaamaan” kielenkäytöstä erilaisia luokkia, joiden he olettavat heijastavan edellä mainittuja ulottuvuuksia kun itse taas tarkastelen kielenkäyttöä itsessään enkä oleta sen heijastavan jotain sen ulkopuolella olevaa ”todellisuutta”, esimerkiksi kognitiivisia prosesseja.

Wolf ym. mittasivat eri kategorioihin (esimerkiksi kategoria positiiviset emootiot) kuuluvien sanojen esiintymistä ja tekivät niiden perusteella tilastollisia analyyseja. Monimuuttuja-analyyisit osoittivat, että erilaiset blogiryhmät erosivat toisistaan kielenpiirteiltään (mt. 222). Aikaisemman tutkimuksen perusteella he olettivat, että pro-syömishäiriöblogeilla ja toipumisblogeilla on erilaiset kielelliset profiilit. Hypoteesien mukaisesti pro-syömishäiriöblogit saivat vähemmän pisteitä kognitiivisella ulottuvuudella kuin toipumisblogit. Käyttäen kontrolliryhmää Wolf ym. osoittivat, että erot näissä muuttujissa liittyvät todennäköisemmin lisääntyneeseen kognitiiviseen prosessointiin toipumisblogeissa kuin sen vähentymiseen pro-syömishäiriöblogeissa. (mt.220–221.)

Odotusten mukaisesti pro-syömishäiriöblogeissa esiintyi vähemmän negatiivisia emotionaalisia ilmauksia eli vähemmän sanoja, jotka ilmaisivat ahdistusta tai surua. Jälleen kontrolliryhmä osoitti, että erot johtuivat negatiivisten emootioiden ilmaisujen kasvusta toipumisblogeissa. Blogin tyyppi vaikutti myös sosiaalisten viittausten määrään. Sosiaaliset viittaukset (esimerkiksi sanojen me, ystävä, puhua, jakaa, keskustella käyttö) olivat vähiten yleisiä pro-syömishäiriöblogeissa ja yleisimpiä kontrolliblogeissa. Wolf ym. näkevät tuloksen osoittavan, että pro-syömishäiriöblogien kirjoittajilla näyttävää olevan vähemmän yhteyksiä ”ulkomaailmaan”. Pro-syömishäiriöblogeissa oli nähtävissä jyrkempi ja myönteisempi kommunikointityyli, minkä Wolf ym. näkivät analogiana painon kontrollointiin. Sitä vastoin toipuneiden blogeissa kielenkäyttö näytti heijastavan aktiivista itsesäätely- ja hallintaa (coping) kognitiivisella, affektiivisella ja sosiaalisella tasolla. (mt. 221–222.)

Myös esimerkiksi Lyons, Mehl ja Pennebaker (2006) ovat osoittaneet, että pro-anorektikoiden ja anoreksiasta toipumassa olevien kielenkäyttö eroaa toisistaan. Pro-anoreksiasivustoille kirjoittavat henkilöt esimerkiksi toivat esiin enemmän positiivisia emootioita, vähemmän ahdistusta ja kognitiivista reflektointia kuin kirjoittajat, jotka olivat jo toipumassa anoreksiasta. Wolfin ym. (2013) sekä Lyonsin ym. (2006) tutkimukset siis osoittavat, että pro-syömishäiriöblogeissa ja -



sivustoilla syömishäiriöstä ja suhteesta siihen voidaan puhua eri tavalla kuin toipumiseen keskittyvillä sivustoilla. Pro-syömishäiriösivustoiden myönteinen ja positiivisia emotionaalisia ilmauksia esiin nostava kielenkäyttö vahvistaa sitä kuvaa, ettei syömishäiriö niissä konstruoidu ongelmana, kun taas toipumissivustoilla syömishäiriö määrittyy enemmän ongelmaksi, josta halutaan eroon, jolloin siitä ei puhuta myönteiseen sävyyn. Myös minä oletan, että syömishäiriöstä toipuminen ja syömishäiriön eri vaiheet näkyvät syömishäiriöön liittyvässä kielenkäytössä, mutta tarkastelen kielenkäyttöä diskursiivisesta näkökulmasta, jota esittelen seuraavassa luvussa.

#### **4 Teoreettis-metodologinen viitekehys: diskurssianalyysi**

Diskurssianalyysi ei ole selkeärajaan tutkimusmenetelmä, vaan ennemminkin väljä teoreettinen viitekehys, joka sallii erilaisia metodisia ratkaisuja tutkimuskohtaisesti (Potter & Wetherell 1994, 169; Suoninen 1997, 15). Monitieteinen diskurssintutkimus ja diskurssianalyysi saa eri tieteenaloilla omia erityispiirteitä, mutta yhteistä kaikille diskurssintutkijoille on kiinnostus merkityksen sosiaaliseen rakentumiseen ja kielenkäytön mikrotason ja yhteiskunnallisen makrotason yhtäaikaisen läsnäolon tapoihin. Yhteistä on myös näkemys kielestä sosiaalisena toimintana ja todellisuutta rakentavana resurssina, jota voidaan käyttää monin eri tavoin ja eri seurauksilla. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 7–8, 26.) Termejä diskurssintutkimus ja diskurssianalyysi voidaan käyttää toistensa synonyymeina (ks. esim. Pietikäinen & Mäntynen 2009, 24), mutta selvyuden vuoksi käytän itse vain diskurssianalyysi -termiä, joka on sosiaalipsykologiassa yleisemmin käytetty kuin diskurssintutkimus -termi.

Jokinen, Juhila ja Suoninen (1993, 9–10) määrittelevät diskurssianalyysin sellaiseksi kielenkäytön ja muun merkitysvälitteisen toiminnan tutkimukseksi, jossa analysoidaan yksityiskohtaisesti sitä, miten sosiaalista todellisuutta tuotetaan erilaisissa sosiaalisissa käytännöissä. Määritelmässä tulee esiin se, että sanallisen kielen lisäksi muutakin merkityksiä kantavaa toimintaa on mahdollista ajatella kielenkäytönä, ja sanallista kielenkäyttöä taas on mahdollista tarkastella toimintana. ”Sosiaaliset käytännöt” viittaavat siihen, ettei merkityksiä kantava toiminta, kielellinenkään, ole irrallaan kulttuurin aineellisesta puolesta, vaan sosiaalisissa käytännöissä kielelliset ja materiaaliset aspektit kietoutuvat saman prosessin aineksiksi. (Suoninen 1999, 19–20.)

Diskurssianalyysin monitieteisyyden vuoksi diskurssin käsitteellä voidaan tarkoittaa hieman eri asioita eri yhteyksissä ja tilanteissa (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 22). Sosiaalipsykologisen diskurssianalyysin uranuurtajat Potter & Wetherell (1994, 7) määrittelevät diskurssin laajasti tarkoittamaan kaikkea käytettyä kieltä, sekä puhetta että kirjoitusta. Omassa tutkielmassani tukeudun Jokisen, Juhilan ja Suonisen (1993, 26–27) spesifimpään diskurssin määritelmään, jonka

mukaan diskurssit ovat verrattain eheitä säännönmukaisten merkityssuhteiden systeemeitä, jotka rakentuvat sosiaalisissa käytännöissä ja samalla rakentavat sosiaalista todellisuutta. Tähän määritelmään sisältyy siis ajatus diskurssista kahtalaisena; vuorovaikutuksellisena prosessina sekä tämän prosessin lopputuloksena (ks. Lehtonen 1996, 70). Omassa tutkielmassani painottuvat erityisesti tuon prosessin lopputulokset, eli erilaiset tavat puhua syömishäiriöstä ja sen suhteesta itseän. Mikko Lehtosen (1996, 32) mukaan suomenkielisiä vastineita diskurssille voisivatkin olla esimerkiksi puhetapa tai puheenparsi.

Diskurssianalyysin tekemiseen ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa. Diskurssianalyysin henkeen sopii luontevasti aineistovetoinen metodisten työkalujen kehittäminen tutkimusprosessin aikana (Suoninen 1993, 148). Olenkin aineistoon tutustumisen ohessa pyrkinyt etsimään diskurssianalyysiä käsittelevästä kirjallisuudesta omaan aineistooni sopivia metodisia käsitteitä ja työkaluja. Koska diskurssianalyysi sisältää paljon erilaisia käsitteitä, joihin analyysissä voidaan kiinnittää huomiota, kerron mitkä käsitteet olen valinnut analyysini tueksi ja miksi olen valinnut juuri ne. Ennen analyysin painotustavoista ja analyttisistä käsitteistä kertovaa lukua käsitteiden kuitenkin diskurssianalyysin teoreettisia lähtökohtia.

#### **4.1 Diskurssianalyysin teoreettiset lähtökohdat**

Kerron tässä alaluvussa diskurssianalyysin teoreettisista lähtökohdista kuuden diskurssianalyysiin sisältyvän oletuksen kautta, jotka esittelen alapuolella.

##### *Kielenkäyttö sosiaalisen todellisuuden rakentajana*

Diskurssianalyysin peruslähtökohta on oletus kielenkäytöstä sosiaalisen todellisuuden rakentajana (Jokinen ym. 1993, 18; Pietikäinen & Mäntynen 2009, 12). Tämä oletus perustuu sosiaalisesti konstruktionismiksi (tai konstruktivismiksi) kutsuttuun teoreettiseen viitekehykseen, jonka alle myös diskurssianalyysin voi sijoittaa. Sosiaalinen konstruktionismi on yleisnimi tutkimussuunnille, joissa tarkastellaan sosiaalisen todellisuuden ja merkitysten rakentumista sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutuksessa käytetyn kielen ei nähdä olevan ajatusten ja viestinnän ”puhdas” väline vaan joustava resurssi, jota voi käyttää eri tavoin eri tilanteissa ja eri aikoina. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 12.) Kun ihmiset käyttävät kieltä, he väittävät jotain todellisuuden luonteesta ja samalla myös tuottavat, rakentavat, uusintavat ja muuttavat tuota todellisuutta. Kielenkäytössä siis konstruoidaan eli merkityksellistetään ne ”kohteet”, joista puhutaan tai kirjoitetaan. (Jokinen ym. 1993, 18, 41.)

Diskurssianalyysissä tarkastellaankin, miten erilaisia todellisuuksia merkityksellistetään, millä ehdoin ja millaisia seurauksia tällaisella toiminnalla on. Diskurssianalyysissä ei pyritä vastaamaan, mikä todellisuuden versioista on totuudellisin vaan tarkastellaan erilaisten versioiden painoarvoa: millaiset merkitykset ovat vallalla, marginaalissa tai puuttuvia ja miksi näin on. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 13.)

Sosiaalinen konstruktionismi viitekehyksenä näkyy diskurssianalyttisessä tutkimuksessa tutkimuskohteen valinnassa, tutkimuskysymysten muotoilussa, analyyttisten työkalujen kehittämisessä ja tutkijan ja tutkimuskohteen välisen suhteen ymmärtämisessä. Tutkimuskohteeksi valitaan niitä kielellisiä prosesseja ja niiden tuotoksia, joissa ja joiden kautta sosiaalinen todellisuutemme ja kanssakäymisemme rakentuvat. Tutkimuksen tehtävänä sen sijaan ei ole kielenkäytöstä irrallisiksi oletettujen mentaalisten prosessien, objektiivisten faktojen, universaalien lainalaisuuksien tai syy-seuraus -suhteiden jäljittäminen. Tutkijan ja tutkimuskohteen välinen suhde ymmärretään myös konstruktivisena. Samalla kun tutkija kuvaa tutkimuksensa kautta sosiaalista todellisuutta, hän myös luo sitä. (Jokinen 1999, 40–41.)

Diskurssianalyysissä korostuukin tutkijan refleksiivisyys, jolla hän arvioi omaa suhdettaan valtaan. Tutkijan on pohdittava miten diskurssit, sekä tutkimustuloksiksi saadut että ne, joihin tutkija itse tukeutuu, rakentavat sosiaalista todellisuutta ja millaisia seurauksia niiden käyttöön mahdollisesti liittyy. (Jokinen ym. 1993, 45; ks. myös Potter & Wetherell 1994, 182.)

### *Rinnakkaiset ja keskenään kilpailevat merkityssystemit*

Diskurssianalyysissä kieli jäsennetään sosiaalisesti jaettuina merkityssystemeinä. Merkitysten nähdään muodostuvan suhteessa ja erotuksena toisiinsa. Merkityssystemejä voi kutsua myös diskursseiksi tai tulkintarepertuaareiksi riippuen tutkimuksen tavoitteista. (Jokinen ym. 1993, 19, 26.) Palaan näihin käsitteisiin seuraavassa luvussa 4.2, jossa kerron, miksi olen valinnut merkityssystemejä kuvaavaksi analyyttiseksi käsitteeksi juuri diskurssi-käsitteen. Yksi ja sama kielenkäyttäjät voi antaa hyvinkin erilaisia merkityksiä samalle asialle. Jo kahdenkin mahdollisen merkityspotentialin rinnakkainen olemassaolo hävittää esimerkiksi syömishäiriön yksiselitteisenä kuvauksen kohteena. (ks. Jokinen ym. 1993, 25.)

Diskurssit ovat aina suhteissa toisiinsa; ne voivat olla paitsi rinnakkaisia, myös keskenään kilpailevia merkityssystemejä. Jotkut diskurssit voivat saada muita diskursseja tukevamman jalansijan, jolloin puhutaan diskurssien hegemonisoitumisesta. (Jokinen ym. 1993, 29; Jokinen &

Juhila 1993, 76.) Diskurssien välinen järjestys ei olekaan pysyvä vaan alati liikkeessä. Diskurssien välisiin suhteisiin liittyy myös väite niiden vallasta: diskurssit, niiden järjestykset, yhteenliittymät ja poissulkemiset muodostavat juuri tietynlaista tietoa ja sulkevat toisenlaista ulkopuolelleen. Diskursiivinen valta toimii siis järjestymisen kautta: tietyt diskurssit pääsevät ääneen, toiset hiljennetään, unohdetaan tai marginalisoidaan. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 58; ks. myös Parker 1992.)

### *Toiminnan kontekstuaalisuus*

Diskurssianalyysissä toiminnan kontekstuaalisuus tarkoittaa sitä, että toimintaa tarkastellaan aina ajassa ja paikassa, johon tulkinta puolestaan pyritään suhteuttamaan. Konteksti-käsitteen määrittely ei ole helppoa, sillä aika ja paikka voidaan määritellä lähes miten tahansa. (Jokinen ym. 1993, 30.) Pietikäinen ja Mäntynen (2009) määrittelevät kontekstin seuraavalla tavalla: ”sillä tarkoitetaan kaikkia niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat merkityksen muodostumiseen sekä mahdollistavat ja rajaavat sen käyttämistä ja tulkitsemista”. Konteksti tulee nähdä monikerroksisena, koska sillä voidaan viitata hyvin pieneen osaan ympäröivää todellisuutta, mutta samaan aikaan läsnä on aina suurempiakin ja eri tavoin limittyneitä konteksteja. (mt. 30.) Konteksti on aina muuttuva ja dynaaminen: kielenkäyttö ja toiminta muokkaavat kontekstia, ja konteksti puolestaan vaikuttaa siihen, miten kieltä käytetään (mt. 36).

Pienin asia, jota voidaan kutsua kontekstiksi, on sanojen yhteys lauseeseen tai yksittäisen teon rakentuminen suhteessa toimintaepisodiin. Yksinkertaisia esimerkkejä tästä ovat sanat, joilla on useita merkityksiä. *Vuorovaikutuskonteksti* taas viittaa niihin vuorovaikutuksen ominaisuuksiin, jotka ovat lausumien tulkinnan kannalta olennaisia. Jos esimerkiksi analysoidaan aineistokohdat ovat keskustelupuheenvuoroja, niitä on analysoitava suhteessa keskustelun kulkuun. (Jokinen ym. 1993, 30–31.) Oma aineistoni ei ole yhtä vuorovaikutuksellista kuin esimerkiksi haastatteluaineisto, mutta toki myös blogikirjoituksiin on vaikuttanut vuorovaikutus lukijoiden kanssa. Esimerkiksi yhdessä aineistona käyttämässäni blogissa blogikirjoituksen pohjana saattoivat välillä olla lukijoiden kommentit ja kysymykset, jolloin kirjoittaja suhteutti kirjoitustaan niihin. Tilanteisen vuorovaikutuskontekstin sijaan näen tutkielmassani kuitenkin keskeisemmäksi blogitekstien vuorovaikutuksen kulttuuristen merkitysten kanssa, mihin palaan kulttuurisen kontekstin määrittelyn yhteydessä.

Pietikäinen ja Mäntynen (2009, 35) kirjoittavat *lajikontekstista*, jonka he sijoittavat kielenkäytön tilanteisen ja ainutkertaisen luonteen ja pysyvemmän sosiokulttuurisen kontekstikäsitteen

välimaastoon. Esimerkiksi *genre* voidaan ajatella eräänlaiseksi lajikonkstekstiksi, joka yhdistää yksittäisen tilanteen laajempaan kontekstiin; esimerkiksi yksittäisen sanomalehtiutisen yhtenä kontekstina on uutisgenre. Omassa tutkielmassani keskeinen lajikonksteksti on blogi, ja vielä spesifimmin rajattuna syömishäiriöblogi. Tarkastelen syömishäiriödiskursseja ja niissä rakentuvia toimijuuksia nimenomaan syömishäiriöaiheisissa *blogeissa*. Blogit edustavat tietynlaista genreä ja niissä esiintyy tiettyjä vakiintuneita käytänteitä ja tapoja, esimerkiksi tietynlainen blogikirjoituksen rakenne.

Blogit genreinä on suhteellisen laaja käsite, sillä blogeja voi kirjoittaa hyvin monella tapaa hyvin erilaisista aiheista. Esimerkiksi politiikkaa käsittelevä tunnetun ministerin blogi ja omia arjen kuulumisia käsittelevä anonyyminä pysyttelevän koululaisen blogi saattavat erota toisistaan suuresti kielenkäytön tavoissa. Blogien välitön sähköinen ympäristö, internet, vaikuttaa myös niissä tapahtuvaan kielenkäyttöön ja vuorovaikutukseen. Esimerkiksi kirjoittajan ja lukijan välinen vuorovaikutus tapahtuu viiveellä kommenttien välityksellä. Oman aineistoni muodostavat syömishäiriöblogit eivät sisällä kovin formaalia kieltä vaan niissä kerrotaan enimmäkseen puhekielisesti omista kokemuksista ja kuulumisista. Blogeja voidaan kirjoittaa anonyymisti nimimerkillä tai vaikka koko nimellä ja omalla kuvalla. Anonyymiteetin aste vaikuttaa varmasti siihen, millä tavalla ja mistä asioista blogissaan kirjoittaa. Nykyään monissa blogeissa näyttää olevan yhä enemmän kuvia ja jopa videoita, mutta omassa tutkielmassani olen kuitenkin keskittynyt vain blogien sisältämään tekstiin kirjoittajien anonyymiteetin suojaamiseksi.

*Kulttuurisen kontekstin* huomioiminen puolestaan tarkoittaa sitä, että aineistosta pyritään tunnistamaan sellaisia seikkoja, joiden tulkinta edellyttää tutkijan omien kulttuuristen tapojen, stereotyyppien tai yhteiskunnallisen ilmapiirin tietoista käyttöä. Kulttuurisen kontekstin tasolla liikkuvaa analysointia on myös pohtia sitä, miten kielenkäyttäjät suhteuttavat lausumansa mahdollisiin vasta-argumentteihin, jotka usein edustavat laajalle levinneitä kulttuurisia konventioita. (Jokinen ym. 1993, 33.) Yhteiskuntatieteilijänä näen tämän kulttuurisen kontekstin hyvin keskeisenä tutkielmassani. Syömishäiriöitä koskevan aikaisemman tutkimuksen pohjalta tutkielmani kulttuurisena kontekstina voi pitää ruumiillistunutta nykykulttuuria ja hallinnan kulttuuria, jossa hallintapyrkimykset kohdistetaan tyypillisesti itseä ja omaa ruumista kohti (ks. Valkendorff 2008). Liitän ruumiillistuneeseen nykykulttuuriin myös laihuutta suosivan kulttuurin, joka koskettaa nykyisin suurta osaa maailman väestöstä (ks. Keski-Rahkonen ym. 2008, 24).

Pohdin analyysissäni myös niitä mahdollisia laajalle levinneitä kulttuurisia käsityksiä, joihin kirjoittajat suhteuttavat kirjoittamaansa. Tällöin huomio kiinnittyy tilanteisen vuorovaikutuksen

sijaan laajempaan vuorovaikutukseen kulttuurin kanssa. Esimerkiksi syömishäiriöihin liittyvä itseaiheutetun ja -valitun tilan oletus on asia, johon blogien kirjoittajat usein orientoituvat ja jota vastaan he asettuvat. Oletan, että syömishäiriöblogeissa esiintyvät tavat puhua syömishäiriöstä ja itsen suhteesta siihen kertovat jotain myös siitä, miten syömishäiriöt merkityksellistetään kulttuurissamme.

### *Toimijoiden kiinnittyneisyys merkityssysteemeihin*

Kaikki diskurssit sisältävät jonkin käsityksen todellisuudesta, jolloin ne myös tuottavat puhuvalle tai kirjoittavalle subjektille aseman, josta todellisuutta koskeva käsitys pannaan kokoon (Lehtonen 1996, 69). Diskurssianalyysissä huomio kiinnittyykin erilaisten diskurssien ja merkityssysteemien lisäksi niissä rakentuviin minuuksiin, identiteetteihin ja positioihin. Erittelen näitä erilaisia diskursseihin kiinnittyviä toimijaulottuvuuksia tarkemmin luvussa 4.2, jossa kerron käyttämäni analyttisistä käsitteistä.

Diskurssianalyysin käsitys minuudesta poikkeaa perinteisestä psykologisesta näkemyksestä, jonka mukaan *minä* olisi muiden minuuksista erillinen, itsenäinen entiteetti ja autonominen toimija, ja täten erilaisten psykologisten ilmiöiden lähde ja selitys. Diskurssianalyysissä kiinnostus kohdistuu minän olemuksen sijaan tapoihin, joilla minää rakennetaan kielenkäytössä. Tämän näkemyksen mukaan ei ole olemassa yhtä oikeaa minää vaan useita minuuksia, jotka ovat löydettävissä erilaisissa kielellisissä käytännöissä. (Potter & Wetherell 1994, 101–102.)

Tietynlaiset diskurssit mahdollistavat tietentyyppisten minuuksien esiin nousemisen. Diskurssit myös puhuttelevat meitä eri tavoin. Esimerkiksi familistinen diskurssi voi houkutella kuulijaa suojelijaksi tai hyväntekeväisyysdiskurssi hyväntekijäksi. Diskurssit määrittävät ihmisille myös erilaisia oikeuksia ja velvollisuuksia. Voimme esimerkiksi käyttää medikaalista diskurssia joissakin tilanteissa, mutta esimerkiksi kirurgisessa leikkauksessa arkikielen kääntäminen medikaaliseen terminologiaan kuuluu lääkärin tehtäviin, eikä se ole ”soveliasta” potilaan positiossa. Diskurssit sisältävät siis aina valtasuhteita, ja on tärkeää pohtia, mitä missäkin diskurssissa on mahdollista sanoa ja kenellä on siihen mahdollisuus. (Parker 1992, 9–10.) Yksi tapa jäsentää diskursseihin liittyviä toimijaulottuvuuksia onkin eritellä toimijoita joko diskursiivisten rajoitusten kannalta, jolloin tarkastellaan subjektipositioita, tai diskursiivisten mahdollisuuksien kannalta, jolloin tarkastellaan diskurssin käyttäjää (Suoninen 1993, 61). Tarkastelen analyysissäni diskurssien sisältämiä valtasuhteita ja rajoituksia, joten subjektiposition käsite on tutkielmassani keskeinen.

### *Kielenkäytön seurauksia tuottava luonne*

Kaikilla lausumilla aina paitsi kuvataan jotakin, myös tehdään jotakin. Samalla kun lausumat väittävät jotain todellisuuden luonteesta, ne myös rakentavat tuota todellisuutta. Diskurssianalyysissä analyttinen kiinnostus kohdistuu siis siihen, mitä kielen käyttäjä milläkin ilmaisullaan kulloinkin tekee ja tulee tuottaneeksi, eli mitä funktioita hänen kielenkäytöllään on. (Jokinen ym. 1993, 41–42.) Kielen funktioita ei kuitenkaan tule ymmärtää mekaanisella tavalla, sillä kun ihmiset esimerkiksi syyttävät tai suostuttelevat, he eivät aina tee sitä eksplisiittisesti. Sanallisen teon funktio voi olla selkeä, esimerkiksi pyyntö, mutta funktiona voi olla myös esimerkiksi pyrkimys esittää itsensä muille hyvässä valossa. Kielenkäytön vaihtelevuus johtuu juurikin siitä, että kielellä voi olla niin monia erilaisia funktioita. (Potter & Wetherell 1994, 32–33.)

Funktioilla tarkoitetaan siis kaikkia niitä mahdollisia seurauksia, joita kielenkäytöllä voi olla, ja se pitää sisällään sekä tarkoitukselliset että huomaamattomat seuraukset, sekä tilannekohtaiset funktiot että kauaskantoiset ideologiset seuraukset (Suoninen 1993, 48; Potter & Wetherell 1994, 33–34). Vuorovaikutuskontekstiin liittyviä funktioita voivat olla esimerkiksi selityksen antaminen, syyttäminen tai oikeuttaminen ja ideologisia seurauksia esimerkiksi yhteiskunnallisen vallankäytön legitimointi (Suoninen 1992, 20). Merkityssysteemien tunnistaminen kytkeytyykin aina sen pohtimiseen, mitä eri merkityssysteemeihin liittyvillä lausumilla tullaan tehneeksi tietyissä tilanteissa eli mitä funktioita niillä on (Jokinen ym. 1993, 54–55). Kielenkäytön ja sen seurauksien yhteenliittymisen pohtiminen on olennaista, sillä sosiaalisen vuorovaikutuksen tuloksena syntyy sellaisiakin ongelmallisia seurauksia, joita kukaan ei ole tavoitellut (Suoninen 1992, 18). Pohdinkin analyysissäni erilaisten syömishäiriödiskurssien käyttöön liittyviä seurauksia, joista osa saattaa tulkintani mukaan olla myös ongelmallisia syömishäiriötä sairastaville toipumisen kannalta.

### *Kielenkäytön mikrotason sekä tilanteen ja yhteiskunnan makrotasojen yhdistyminen*

Kielen avulla siis luodaan sosiaalista todellisuutta, mutta myös sosiaalinen todellisuus (konteksti) luo kielenkäyttöä ja vaikuttaa siihen, miten kieltä käytetään. Voimme käyttää meille tarjoutuvia kielen resursseja eri tavoin ja yhtä ja samaa ilmiötä tai tapahtumaa voi kuvata monella tapaa. Kielelliset ja diskursiiviset valinnat rakentavat merkitystä ja antavat erilaisen kuvan puheena olevasta asiasta. Vaikka kieli nähdään tällä tavoin joustavana ja monikäyttöisenä resurssina, sillä on myös rajoituksia ja normeja. Valintoja rajoittaa käyttökonteksti: valinnan runsautta karsivat viestintätilanteen ja jopa koko yhteiskunnan normit, arvot, käytänteet, säännöt, institutionaaliset rutiinit ja muut kielenkäyttäjät. Tämän vuoksi kielenkäyttöön ”kirjautuu” yksittäisen

kielenkäyttäjän valintojen ja arvojen lisäksi myös ympäröivän kulttuurin, yhteiskunnan ja sen instituutioiden arvoja ja normeja. Näin sekä kielenkäytön mikrotaso ja yhteiskunnan sekä historian makrotaso liittyvät yhteen. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 14–18.) Kielellä ja tilanteella eli koko maailmalla on siis vastavuoroinen suhde: kieli kertoo ajasta, paikasta, normeista ja rakenteista, mutta samalla se voi vaikuttaa niihin ja muuttaa niitä (mt. 20). Kuten aiemmin totesin, oletukseni on, että syömishäiriöblogeissa esiintyvät tavat puhua syömishäiriöstä ja itsen suhteesta siihen kertovat myös syömishäiriöihin liittyvistä jaetuista kulttuurisista merkityksistä.

Kielenkäytön mikrotaso ja yhteiskunnallinen makrotaso kietoutuvat yhteen myös siten, että vuorovaikutuksen (niin kasvokkaisen kuin tekstivälitteisenkin) käytännöt ovat osaltaan tuottamassa laajempia symbolis-aineellisia rakenteita. Nämä rakenteet, esimerkiksi sosiaalinen sukupuolijärjestelmä, sisältävät elävien vuorovaikutuskäytäntöjen lisäksi esimerkiksi lainsäädäntöön, oikeusjärjestelmään ja yhteiskunnallisiin palveluihin ”jähmettyneitä” käytäntöjä. Jähmettyneidenkin käytäntöjen jatkuvuus edellyttää kuitenkin jonkinlaista hyväksyntää ja uusintamista myös vuorovaikutuksellisten kohtaamisten tasolla. Hyväksyntä ja uusintaminen ei ole välttämättä tietoista. Usein arkiset toimijat toimivat totutulla tavalla ikään kuin luonnostaan, jottei tarvitsisi jatkuvasti selittää tekojaan. (Suoninen 1999, 24.) Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa vakiintuvat tavat puhua syömishäiriöistä vaikuttavat siihen, millaisena ongelmana syömishäiriöt näyttäytyvät kulttuurissamme, ja tämä kuva voi taas vaikuttaa esimerkiksi syömishäiriöiden hoitoon liittyviin institutionaalisiin käytäntöihin ja hoidollisiin resursseihin.

#### ***4.2 Analyysin painotustavat ja analyttiset käsitteet***

Jokinen, Juhila ja Suoninen (1993, 227) ovat jäsentäneet diskurssianalyysin sisäisiä painotustapoja kolmen ulottuvuuden avulla: vaihtelevuus-yksinkertaisuus, sisältö-muoto ja aineistovetoisuus-spekulatiivisuus. Ulottuvuuksissa on kyse ennemminkin toisiaan täydentävistä aspekteista kuin toistensa vastakohtista, sillä yksittäisissä tutkimuksissa ne kietoutuvat yhteen enemmän tai vähemmän. Pyrin näiden ulottuvuuksien avulla kuvaamaan omassa tutkielmassani tekemiäni analyttisiä valintoja erilaisten vaihtoehtojen suhteen.

Ensimmäisessä ulottuvuudessa on kyse siitä, että analyysissä voi keskittyä joko sosiaalisen todellisuuden moninaisuuteen ja toiminnan vaihtelevuuteen tai siihen, miten tietyt todellisuuden kuvaustavat vakiintuvat ja tukahduttavat moninaisuutta. Jälkimmäinen painotustapa nostaa analyysin keskiöön valtasuhteet. (Jokinen ym. 1993, 11.) Ei kuitenkaan ole mahdotonta, että samassakin tutkimuksessa analysoidaan sekä yksinkertaistavaa että vaihtelevaa kielen käyttöä (mt. 228).



Tähän ulottuvuuteen liittyvät läheisesti *diskurssin* ja *tulkintarepertuaarin* käsitteet. Potter ja Wetherell (1994, 149; 1992, 90) määrittelevät tulkintarepertuaarit sanojen, käsitteiden ja kuvausten erottuviksi ryppäiksi, jotka ryhmittyvät usein metaforien tai kielikuvien ympärille. Strukturalistisin termein näitä ryppäitä voi kutsua myös merkityssysteemeiksi, joita käytetään rakennettaessa erilaisia versioita teoista, itsestä ja sosiaalisista rakenteista. Ne ovat arviointiin, tosiasiaversioiden rakentamiseen ja tiettyjen tekojen tekemiseen tarjoutuvia resursseja. Parker (1992, 11) on kritisoinut tulkintarepertuaarin käsitettä ja käyttää itse mieluummin termiä diskurssi. Hän määrittelee sen lausumien systeemiksi, joka rakentaa objektin (mt. 5) ja luettelee sen tunnistamiseen liittyviä kriteereitä: diskurssi realisoituu teksteissä, liittyy objekteihin, sisältää toimijat, on yhtenäinen merkityssysteemi, viittaa muihin diskursseihin, reflektoi omaa puhetapaansa ja on historiallinen (Parker 1992, 6–17).

Näissä kriteereissä tarkentuu Parkerin käsitys diskurssin käsitteestä, jossa on paljon samaa kuin tulkintarepertuaarin käsitteessä. Parker kuitenkin liittyy diskurssin tunnistamiseen vielä kolme lisäkriteeriä, jotka ovat seuraavat: diskurssit tukevat instituutioita, diskurssit uudelleentuottavat valtasuhteita ja diskursseilla on ideologisia vaikutuksia (mt. 17–20). Parkerin diskurssin käsitteessä korostuukin tulkintarepertuaarin käsitettä enemmän diskursseihin liittyvä historiallisuus, valtasuhteet ja ideologiset sekä institutionaaliset vaikutukset.

Jokinen, Juhila ja Suoninen (1999, 26–27) näkevät diskurssin ja tulkintarepertuaarin käsitteet läheisinä sukulaisina, joten he määrittelevät ne molemmat ”verrattain eheiksi säännönmukaisten merkityssuhteiden systeemeiksi, jotka rakentuvat sosiaalisissa käytännöissä ja samalla rakentavat sosiaalista todellisuutta”. Heidän mielestään diskurssin käsite sopii repertuaarin käsitettä paremmin tutkimuksiin, joissa painopiste on ilmiöiden historiallisuuden tarkastelussa, valtasuhteiden analyysissä tai institutionaalisissa sosiaalisissa käytännöissä. Repertuaarin käsitteen he taas näkevät sopivan paremmin sellaisiin tutkimustehtäviin, joissa painottuu arkisen kielenkäytön vaihtelevuus. Itse käytän tutkielmassani diskurssi-käsitettä, sillä se sopii paremmin analyysiini, jossa pyrin paikantamaan eri syömishäiriöblogeissa esiintyviä samankaltaisia, suhteellisen vakiintuneita puhetapoja, joihin liittyy erilaisia valtasuhteita itsen ja syömishäiriön välillä. Vaikka analyysissäni tulee esiin kielenkäytön vaihtelevuus erilaisten diskurssien muodossa, tarkastelen tuota vaihtelevuutta enemminkin suhteessa syömishäiriön kulkuun. Tässä tutkielmassa diskurssien erilaisuus ja vaihtelevuus liittyy siis enimmäkseen siihen, missä vaiheessa kirjoittaja on syömishäiriö- ja toipumisprosessissaan.

Valtasuhteita painottavassa analyysitavassa voidaan tarkastella diskurssien *välisiä* ja diskurssien *sisäisiä* valtasuhteita. Diskurssien välisiä valtasuhteita painottavassa analyysissä kiinnostus kohdistuu diskurssien moninaisuuden sijaan vahvoihin, hegemonisen aseman saavuttaneisiin diskursseihin ja moninaisuutta estävien tekijöiden paikantamiseen. Huomio kohdistuu kulttuuriin itsestäänselvyyksiin; eräänlaisiksi luonnollisiksi ja kyseenalaistamattomiksi muodostuneisiin diskursseihin, jotka vievät tilaa muilta diskursseilta. (Jokinen & Juhila 1993, 76–77.)

Omassa tutkielmassani painottuvat diskurssien sisäiset valtasuhteet. Tällöin tarkastellaan erityisesti seuraavanlaisia asioita: mitä diskurssissa sanotaan tai tehdään (eri diskurssien tunnistaminen), millaiset ovat toimijoiden väliset suhteet diskurssissa ja millaisiin subjektipositioihin ihmiset voivat asemoitua tai tullaan asemoiduiksi (Jokinen ym. 1993, 86). Analyysissäni tarkastelen sitä, millä tavoilla syömishäiriöstä puhutaan (erilaiset diskurssit) ja millaisessa suhteessa syömishäiriöinen on syömishäiriöön (kuka on toimija, kenellä on valta ja hallinta). Erilaisissa diskursseissa taas rakentuu syömishäiriöiselle erilaisia subjektipositioita, joilla voi olla erilaisia seurauksia.

Identiteetin, subjektiposition ja diskurssin käyttäjän käsitteet kuvaavat diskurssianalyysin erilaisia toimijaulottuvuuksia (Jokinen ym. 1993, 38). Identiteettiä voi pitää väljänä yläkäsitteenä (mt. 38), jolla viitataan siihen, miten ihmiset kielenkäytössään rakentavat itsestään ja toisistaan määrityksiä, jotka eivät ole pysyviä vaan tilanteittain ja vaihtelevia ja moninaisia. Identiteetit ovat osa merkityssysteemejä: tietyssä systeemissä ihmisille rakentuu tietynlaisia identiteettejä, ja tällöin puhutaan usein subjektipositioista. Subjektiposition käsite korostaa identiteetin käsitettä enemmän merkityssysteemien valtaa määrittää ihmisille tietyt paikat. (Jokinen & Juhila 1999, 68.) Subjektiposition käsite sopiikin erityisesti tilanteisiin, joissa analysoidaan toiminnan rajoituksia, joskin sitä voidaan käyttää myös kuvaamaan toimijan aseman vaihteluita samallakin toimijalla. Rajoitusten tutkiminen liittyy erityisesti sen tarkastelemiseen, millä tavoin ihmisille mahdolliset positiot voivat lukkiutua erilaisissa arkielämän tilanteissa. Diskurssin käyttäjän käsite taas tuo asiasta esiin hieman toisenlaisen, toiminnallisemman puolen. Siinä on ennemminkin kyse ihmisten tavoista määrittää itse itseään ja puhua asioista milloin minkäkinlaisilla, keskenään kenties ristiriitaisillakin tavoilla. (Jokinen ym. 1993, 39.)

Omassa tutkielmassani näkyvät kaikki edellä mainitut toimijaulottuvuudet, mutta diskurssien sisäisiä valtasuhteita painottaessani keskeisin analyttinen käsite on subjektipositio. Subjektiposition käsite sopii tutkielmaani myös siksi, että oletan tietynlaisten syömishäiriödiskurssien voivan sisältää subjektipositioita, jotka asettavat toiminnalle rajoituksia, ehkä jopa vaikuttavat paranemisprosessiin. Kuten on tullut ilmi, subjektiposition käsitteellä on

mahdollista eritellä toimijoita juurikin diskursiivisten ja toiminnallisten rajoitusten kannalta. Diskurssien sisäisten subjektipositioiden rakentumisella voi olla myös ideologisia seurauksia, sillä erilaiset subjektipositiot voivat olla sekä tuottamassa oikeuksia että riistämässä niitä. Jokinen ja Juhila esimerkiksi havaitsivat omassa tutkimuksessaan, että asunnottomuutta koskeva viranomaispuhe rakentaa asunnottomille subjektipositioita, joista voi pahimmillaan muodostua lamaannuttavia identiteettejä (Jokinen & Juhila 1993, 99–100.)

Määrittelen subjektipositiot siis diskursseissa rakentuviksi identiteeteiksi, jotka jäsentävät toimintaa ja joilla on erilaisia seurauksia. Käytän määritelmässä termiä *seurauksia*, sillä en halua antaa sellaista kuvaa, että subjektipositiot tuottaisivat vain toiminnan *rajoituksia*. Subjektipositiot voivat tuottaa myös oikeuksia, ja lisäksi rajoittaviakin subjektipositioita on mahdollista vastustaa. Pysin siis välttämään ajatusta, että diskursseilla olisi kaikki valta määrittää yksilöiden toimijuutta ja subjektipositioita, jolloin hämärtyy se seikka, että myös yksilöt ovat diskurssien käyttäjiä. Anorektikon subjektipositiota tutkineen Allenin (2008) tapaan näen, että subjektiposition omaksumisessa ei ole kyse siitä, että yksilö vain ”täyttäisi” ennaltamäärätyn position. Sen sijaan yksilö ensin rakentaa saatavilla olevista lähteistä, kuten mediasta, tietyn position itselleen, joka sen jälkeen voi vaikuttaa hänen käyttäytymiseensä. (mt. 591–592.)

Aina kyse ei siis ole siitä, että ihmiset *asemoidaan* tiettyihin subjektipositioihin vaan he voivat myös itse *asemoitua* tiettyihin subjektipositioihin. Aineistossani onkin kyse kirjoittajien omista tavoista asemoida itseään, mikä eroaa esimerkiksi mainitsemastani Jokisen ja Juhilan tutkimuksesta, jossa kyse oli muiden ihmisten asunnottomille rakentamista subjektipositioista. Vaikka kirjoittajat itse tuottavat käyttämiään diskursseja ja asemoituvat niissä mahdollisiin subjektipositioihin, se ei kuitenkaan tarkoita, etteivätkö nuo diskurssit ja subjektipositiot voisi olla toimintaa rajoittavia tai jopa itselle vahingollisia. Tämän vuoksi on mielestäni tärkeää tarkastella sitä, millaisia vaikutuksia ja seurauksia erilaisilla syömishäiriödiskursseilla ja niihin liittyvillä subjektipositioilla voi olla yksilöille, käyttivätpä niitä ”ulkopuoliset” tai syömishäiriöiset itse.

Diskurssianalyysin sisäisiä painotustapoja kuvaava toinen ulottuvuus, sisältö-muoto, kuvaa sitä, pyritäänkö tutkimuksessa vastaamaan mitä-kysymyksiin (sisällön analyysi) vai miten-kysymyksiin (muodon analyysi). Käytännössä sisällön analyysi on usein erilaisten merkityssysteemien ja identiteettien identifioimista aineistosta, kun taas muodon analyysissä pyritään analysoimaan noiden merkityssysteemien ja identiteettien tuottamisprosesseja tai diskurssien hegemonisoitumisprosesseja. Usein tutkimuksissa paneudutaan kuitenkin sekä mitä- että miten-kysymyksiin, sillä pelkkä diskurssien tai repertuaarien sisällöllinen kuvaus ilman niiden tuottamis-

ja käyttötapojen analyysiä on harvoin kiinnostava tutkimustulos. Muodon ja sisällön analyysit voivatkin painottua saman tutkimuksen vaiheissa eri tavoin, esimerkiksi niin, että ensin vastataan mitä-kysymyksiin, joiden pohjalta voidaan tarkastella miten-kysymyksiä. (Jokinen ym. 1993, 228–229.) Omassa tutkielmassani identifioin aineistosta erilaisia diskursseja ja niissä rakentuvia toimijuuksia, valtasuhteita ja subjektipositioita eli vastaan kysymykseen ”mitä”, mutta en tee sitä irrallaan miten-kysymyksistä. Pyrin siis analyysissäni kuvaamaan sitä, *miten* syömishäiriö rakentuu tietyssä diskurssissa esimerkiksi ystäväksi tai viholliseksi.

Merkityssystemien ja identiteettien identifioiminen sekä miten-kysymysten tarkastelu ovat varsin aineistosidonnaisia vaiheita. Kolmannen ulottuvuuden toinen pää, spekulatiivisuus tarkoittaa sitä, että tutkija käyttää jossain tutkimuksensa vaiheessa tulkinnan apuna omaa kulttuurista pääomaansa. Tällöin analyysi laajenee koskemaan myös asioita, jotka eivät ole yksinomaan luettavissa aineistosta. Myös kielenkäytön ideologisten seurausten ja vaihtoehtoisten diskurssien analyysi voi olla spekulatiivista sikäli, etteivät seuraukset tai vaihtoehdot ole välttämättä sellaisenaan läsnä tietyssä aineistossa. Kyseiseen ulottuvuuteen liittyy myös kirjallisten lähteiden käyttö diskurssianalyttisissä tutkimuksissa. Aineistolähtöisyys ei siis tarkoita sitä, etteivätkö muut tieteelliset tekstit olisi inspiroimassa analyysiä. (Jokinen ym. 1993, 229–230.) Vaikka analyysini on aineistolähtöistä, käytän myös spekulatiivista pohdintaa esimerkiksi erilaisten diskurssien ja subjektipositioiden seurausten tarkastelussa. Samoin erilaiset kirjalliset lähteet ovat olleet ohjaamassa analyysiäni ja siitä tehtyjä päätelmiä.

### **4.3 Aineiston analyysi**

Kuten jo tämän luvun alussa todettiin, diskurssianalyysi ei tarjoa selkeää metodologiaa analyysin tekoon. Se on ennemminkin teoreettinen viitekehys, jossa kiinnitetään huomiota kielenkäytön konstruktiivisiin ja funktionaalisiin ulottuvuuksiin yhdistettynä tutkijan taitoihin identifioida merkittäviä vaihtelevuuden ja toisaalta yhtenäisyyden malleja. Diskurssianalyysi tarjoaa vain ehdotuksia, miten sitä voi tehdä ja kuinka muut voi vakuuttaa siitä, että löydökset ovat todellisia. (Potter & Wetherell 1994, 169, 175.) Diskurssianalyysissä ei ole kyse selittävästä teoriasta vaan metodologisesta tai metodisesta teoriasta, jota tutkija käyttää suunnatakseen huomionsa joihinkin analysoimansa aineiston ominaisuuksiin tai yksityiskohtiin (Juhila & Suoninen 1999, 249). Olen luvussa 4.2 pyrkinyt kertomaan erilaisista diskurssianalyysiin liittyvistä vaihtoehtoista painotuksista suhteessa omaan tutkielmaani ja valintoihini. Seuraavaksi kerron lyhyesti, miten analyysini eteni.

Alkuun on todettava, että analyysini on ollut koko ajan hyvin aineistolähtöistä, jolloin olen analyysissäni lähtenyt liikkeelle aineistosta ja vasta sen jälkeen etsinyt siihen sopivia analyttisiä käsitteitä sen sijaan, että olisin ensin valinnut analyttiset käsitteet ja yksiköt, joita lähdän aineistostani etsimään.

Usein diskurssianalyysi aloitetaan aineiston koodaamisella tai luokittelulla, mikä on varsinaisen analyysin esivaihe, jonka tarkoituksena on saada aineisto hallittavampaan muotoon (Potter & Wetherell 1994, 166–167). Aineiston alustava luokittelu on kuitenkin vasta lähtökohta sen tarkastelulle, millaisina kielellisinä tekoina kielenkäyttö toimii. Analyysin toisessa vaiheessa keskeistä onkin kielenkäytön funktioiden ja seurausten analysointi. (Suoninen 1999, 18–19; Potter & Wetherell 1994, 168.)

Oma analyysiprosessini alkoi siten, että luin jokaista blogia erikseen ja tein niistä kaikista oman tiedoston, johon liitin aineistokohdat, joissa puhuttiin jotenkin syömishäiriöstä ja itsen suhteesta siihen. Sen jälkeen aloin luokitella näitä aineistokatkelmia ja niihin liittyviä alustavia tulkintojani erilaisten teemojen alle. Monista teemoista alkoi hahmottua erilaisia tapoja puhua syömishäiriöstä ja itsen suhteesta siihen. Osa näistä teemoista oli alusta lähtien selkeitä ja niistä tuli myös varsinaisen analyysiluvun alalukuja, esimerkiksi syömishäiriö ystävänä. Osa teemoista jäi varsinaisesta analyysiluvusta pois (esimerkiksi ”ruuan merkitykset”) tai sen alle liittämäni asiat yhdistyivät johonkin toiseen teemaan (esimerkiksi ”syömishäiriömaailma” teeman alle kokoamiani aineistokatkelmia ja tulkintojani löytyy syömishäiriö herrana -luvusta). Samat teemat ja puhutavat alkoivat toistua eri blogeissa, joten aloin yhdistelemään niitä yhteen tiedostoon, jota nimitin ”kokoavaksi analyysiksi”.

Jatkoin analyysin tekoa tähän kokoavaan analyysiin. Kun olin identifioinut erilaisia diskursseja eli vastannut kysymykseen, millaisia syömishäiriödiskursseja aineistosta on löydettävissä, siirryin tarkastelemaan erilaisiin diskursseihin liittyviä toimijuuksia ja subjektiasemia ja niihin liittyviä funktioita ja seurauksia. Tässä vaiheessa pyrin myös paikantamaan diskurssit syömishäiriön eri vaiheisiin; jotkut diskurssit olivat keskeisempiä esimerkiksi syömishäiriön alussa kuin toipumisen kuluessa. Pyrin järjestämään analyysini siten, että eri diskurssien kuvaus etenee suhteessa syömishäiriön kulkuun. Analyysin viimeinen luku, syömishäiriö sairautena, tavallaan kokoaa yhteen edellisessä luvussa esittelemiäni erilaisia syömishäiriödiskursseja, sillä yhtä diskurssia lukuun ottamatta niissä kaikissa syömishäiriö konstruoituu sairautena.

Diskursseihin liittyvien funktioiden ja seurausten pohdinta on paikoin spekulatiivista, sillä tällöin analyysini laajenee koskemaan myös asioita, jotka eivät ole yksinomaan luettavissa aineistosta (ks. Jokinen ym. 1993, 229–230). Oma aineistoani vuorovaikutuksellisempaa aineistoa, esimerkiksi keskustelua analysoitaessa kielenkäytön funktiot ja seuraukset tulevat selkeämmin esiin, kun analysoija voi keskustelun kulun ja siihen osallistuvien puheenvuorojen perusteella päätellä, minkälaiset kielenkäytön funktiot ja seuraukset toteutuvat. Kielenkäytön funktioita ja seurauksia on kuitenkin mahdollista eritellä myös aineistostani. Pyrin esimerkiksi osoittamaan, miten tietynlaisilla puhetavoilla on vaikutusta siihen, minkälaisia rajoituksia omalle toiminnalle asettuu (seuraukset) ja miten tietynlaiset puhetavat vähentävät puhujan vastuuta (seuraus tavallaan tämäkin), jolloin tuon puhettavan yksi funktio voi olla oman vastuun vähentäminen. Erityisesti luvussa 7 kuitenkin laajennan seurausten ja funktioiden pohtimista myös aineiston ulkopuolelle.

## **5 Aineistona syömishäiriöblogit**

Tässä luvussa kerron, miksi olen valinnut tutkielmani aineistoksi juuri blogit. Pohdin lyhyesti myös blogien ja niiden kirjoittamisen merkitystä syömishäiriöstä toipumisen kannalta. Luvussa 5.2 kerron aineiston valintaprosessista, ja luvussa 5.3 esittelen tuon prosessin lopputuloksena syntyneen aineiston ja pohdin siihen liittyviä eettisiä seikkoja.

### **5.1 Miksi blogit?**

Käytän aineistona syömishäiriötä käsitteleviä suomalaisia blogeja. Blogi on verkkosivu- tai sivusto, johon tuotetaan ajankohtaista, päivämäärällä varustettua sisältöä. Yleensä vanhat merkinnät säilyvät muuttumattomina ja luettavissa ja useimpia blogeja voi myös kommentoida. Joskus blogit määritellään myös nettipäiväkirjoiksi. Nykysuomen Sanakirja määrittelee päiväkirjan seuraavalla tavalla: ”päivittäin tai tarpeen mukaan tehdyt muistiinpanot tapauksista, kokemuksista, joko kronikan mukaan tai kaunokirjallisesti esitettyinä”. Tällainen määritelmä sopii hyvin myös useimpiin blogeihin. Blogeille tunnusomaista on kuitenkin myös keskusteleavuus ja yhteisöllisyys, jotka taas eivät ole perinteisten päiväkirjojen ominaisuuksia. (Kilpi 2006, 3, 5.) Tavallista päiväkirjaa ei lue yleensä muut kuin sen kirjoittaja, mutta julkista blogia voi lukea kuka tahansa.

Tutkielmani aihe on sensitiivinen ja henkilökohtainen, joten valmiina olemassa olevien tekstien käyttö tuntui heti aluksi olevan parempi vaihtoehto kuin yrittää etsiä haastateltavia puhumaan syömishäiriöstään vieraan ihmisen kanssa. Myös ajankäytön kannalta jo valmiina tekstimuodossa oleva aineisto on selkeästi taloudellisempi. Aineiston vahvuutena on myös sen ”luonnollisuus”. Luonnollisuudella tarkoitetaan sitä, että aineistot ovat olemassa tai syntyneet tutkijasta riippumatta. Tutkielmani teoreettis-metodologisessa viitekehysessä, diskurssianalyysissä, suositaankin

luonnollisia aineistoja, sillä tutkijan itsensä aikaansaamien aineistojen kautta ei välttämättä pääse käsiksi esimerkiksi kaikkiin kielenkäytön merkityksiin, jotka tulevat esiin luonnollisissa aineistoissa kaikessa rikkaudessaan. (Jokinen ym. 1999, 236–237; Potter & Wetherell 1987, 162.)

Voisi sanoa, että syömishäiriöitä ”sairastetaan” paljon internetissä, sillä syömishäiriöistä keskustellaan ja kokemuksia vaihdetaan erilaisilla sivustoilla, keskustelupalstoilla ja blogeissa. Internetin merkitys syömishäiriöiden maailmassa on huomioitu myös syömishäiriötutkimuksissa. Monet tutkimukset, joissa on käsitelty syömishäiriöihin liittyvää kielenkäyttöä internetissä, ovat keskittyneet erityisesti pro-syömishäiriösivustoihin (esim. Day 2008; Giles 2006). Rile, Rodham ja Gavin (2009, 350) ovatkin todenneet, että huoli pro-syömishäiriösivustojen negatiivisista vaikutuksista on vaikuttanut siihen, että tutkimuksissa on keskitytty enemmän pro-syömishäiriösivustoihin kuin syömishäiriöstä toipumista käsitteleviin sivustoihin. Pro-syömishäiriösivustojen lisäksi tutkimuksissa on tarkasteltu muun muassa syömishäiriöaiheisia keskustelupalstoja (esim. Valkendorff 2011; 2008; 2007; Rile ym. 2009), mutta syömishäiriöaiheisia blogeja ei juurikaan ole käytetty syömishäiriöaiheisissa tutkimuksissa aineistona (ks. kuitenkin Wolf ym. 2013). Blogien määrä ja niiden suosio näyttää lisääntyvän koko ajan (Kilpi 2006, 17; Herring ym. 2005, 142), joten ne edustavat ajankohtaista ja uudenlaista tutkimusaineistoa. Esimerkiksi suomalaisen blogeja listaavan Blogilistan sivuilta löytyy useita satoja syömishäiriöitä käsitteleviä blogeja.

Blogit sopivat tutkielmani aineistoksi, sillä niissä on yleensä nähtävissä syömishäiriön ja toipumisen kulkua pidemmällä aikavälillä. Täten myös syömishäiriön kulun ja toipumisen aikana mahdollisesti tapahtuvia muutoksia (erityisesti kielenkäytön tasolla) on helpompi tarkastella. Toisin sanoen blogeja lukemalla ja analysoimalla uskon tavoittavani jotain syömishäiriöstä toipumisen prosessista. Blogeissa kirjoitetut asiat ja tapahtumat voidaan sijoittaa kontekstiin, mikä voisi olla vaikeaa esimerkiksi yksittäisen keskustelupalstan kommentin kohdalla.

Näen, että blogi voi olla syömishäiriötä sairastavalle tapa purkaa tuntojaan ja jäsentää ajatuksiaan sekä keskustella vertaisten kanssa. Lukijat ja muiden blogien kirjoittajat voivat jättää blogiin kommentteja, mistä syntyy vuorovaikutusta kirjoittajan ja lukijoiden välille. Aineistona käyttämässäni blogeissa lukijat näyttivät kommenttien perusteella olevan usein juurikin samankaltaisessa tilanteessa olevia henkilöitä eli vertaisia. Vertaistuen merkitys syömishäiriöstä paranemisessa onkin tuotu esiin useissa tutkimuksissa ja myös omassa aineistossani. Esimerkiksi Savukosken (2008, 219) mukaan kokemusten jakaminen samaa kokeneiden kanssa ja ymmärretyksi

tulemisen kokemus on tärkeää syömishäiriöön sairastuneelle ja se voi saada huomaamaan, että selviytyminen on mahdollista.

Valkendorff (2011; 2008; 2007) on käyttänyt tutkimuksissaan aineistona verkkokeskustelupalstan syömishäiriöaiheisia keskusteluita. Valkendorffin mukaan syömishäiriöstä paranemisen ongelmallisuutta lisää osaltaan se, että sairastavat ovat monesti yksin sairautensa kanssa. Syömishäiriöön liitetään nykyäänkin paljon häpeää, eivätkä sairastavat hakeudu helposti hoidon ja avun piiriin. Tästä johtuen internetin merkitys voi olla suuri syömishäiriöitä sairastaville, sillä se tarjoaa anonymiteetin turvin väylän hakea apua, tietoa ja vertaistukea. Valkendorffin aineistonaan käyttämä verkkokeskustelupalsta olikin monille tärkeä yhteisö, jonka tuottaman verkostososiaalisuuden merkitys voi olla paranemisprosessissa hyvin tärkeää. Joillekin kirjoittajille keskusteluyhteisö edusti ensikosketusta avun hakemiseen ja ainoaa paikkaa, jossa he uskalsivat myöntää ongelmansa ja kokivat tulleensa ymmärretyksi. Palstalta oli nähtävissä syömishäiriön ymmärtäminen ja vertaistuki vaikealta tuntuvassa paranemisprosessissa, mutta samalla myös toisten kannustaminen terveempään elämään ja terveydenhuollon piiriin. (Valkendorff 2008, 223.) Näitä samoja piirteitä voi olettaa liittyvän myös syömishäiriöaiheisiin blogeihin.

Blogin kirjoittaminen voikin olla osa syömishäiriöstä toipumisen prosessia. Garrett (1998) on todennut, että syömishäiriöstä toipumisesta kerrotut tarinat voivat olla parantavia sekä itselle että mahdollisesti myös muille. Savukosken tutkimuksessa entiset anorektikot kokivat päiväkirjan kirjoittamisen terapeuttisena toimintana, jonka avulla saattoi koota ajatuksiaan ja tilittää tunteuksiaan. Päiväkirjan lukeminen oli avannut myös miettimään oman elämän ongelmia ja niistä ulospääsyä. (Savukoski 2008, 178.) Myös blogin kirjoittamiseen voisi siis olettaa liittyvän samanlaisia kokemuksia, ja itse asiassa yksi Savukosken tutkittavista oli pitänyt perinteisen päiväkirjan ohella myös verkkopäiväkirjaa, jolla hän näki samanlaisen funktion kuin perinteisellä päiväkirjalla (mt. 179).

Muutamassa aineistooni kuuluvassa blogissa viitattiinkin blogin merkitykseen sekä syömishäiriöön sairastumisen käsittelyssä, sen aikana että osana toipumista. Esimerkiksi yksi blogin kirjoittaja näki, että hän oli perustanut blogin ensijaisesti itseään varten, koska se tuntui sopivalta tavalla käsitellä uutta elämäntilannetta eli syömishäiriöön sairastumista. Lukijoiden lisääntyessä blogi alkoi saada henkilökohtaisen paranemistarinan lisäksi toisen merkityksen; siitä muodostui syömishäiriöisten vertaistukiverkosto. Toisaalta eräässä toisessa blogissa tuotiin esiin toisenlainen näkökulma suhteessa toipumiseen; blogin kirjoittaminen voi näyttäytyä asiana, joka pitää kiinni sairastamisesta, ja tämä huomio olikin johtanut kyseisen blogin lopettamiseen.



Internet voi siis olla syömishäiriöisille tärkeä paikka etsiä vertaistukea, mutta vuorovaikutus muiden syömishäiriöisten kanssa ei aina ole pelkkää tuen ja ymmärryksen jakamista, vaan siihen voi sisältyä myös esimerkiksi vinkkien antoa laihtumukseen ja siihen, miten peittää laihtumisyrittämykset muilta (Rich 2006, 294–296). Syömishäiriön säilyttämiseen ja piilottamiseen tähtäävät vinkit ja erityisesti niitä viljelevät pro-syömishäiriöiheiset nettisivut (ks. luku 2) voidaankin nähdä ongelmallisina, sillä ne edistävät ja tukevat epäterveellistä syömishäiriökäyttäytymistä, joka voi pahimmillaan johtaa jopa kuolemaan. Toisaalta, kuten Rich (2006) ja Day (2008) tuovat esiin, ne voivat olla myös paikkoja, joissa nuoret naiset voivat vastustaa tilansa konstruointia patologiseksi ja irrationaaliseksi ja rakentaa vaihtoehtoisia, positiivisempia identiteettejä. Oma aineistoni käsittää kuitenkin vain toipumisblogeja, sillä niiden avulla voin tarkastella kielenkäytössä tapahtuvia muutoksia suhteessa syömishäiriöstä toipumiseen.

## **5.2 Aineiston valinta**

Lähdin etsimään syömishäiriöitä käsitteleviä blogeja Blogilista.fi -internet-sivulta, jolla on listattuna suomalaisten kirjoittamia eri aiheisia blogeja (22.9.2013 blogeja oli listalla yhteensä 53 325 kappaletta). Blogilistaa voi käyttää blogien etsimiseen ja listojen selailuun ilman rekisteröitymistä. Jos haluaa ilmoittaa uusia blogeja Blogilistalle tai merkitä blogeja suosikeiksi ja seurata niiden päivityksiä, tulee rekisteröityä käyttäjäksi. Rekisteröityminen on ilmaista. (www.blogilista.fi. Viitattu 13.3.2013.) Itse en ole rekisteröitynyt sivustolle.

Käytin Blogilistan blogihakua erilaisilla avainsanoilla. Tein haun 13.3.2013 seuraavilla sanoilla: syömishäiriö (löytyi 535 blogia), anoreksia (294 blogia), bulimia (178 blogia), parantumisen (90 blogia), BED (lyhenne sanasta binge-eating disorder, 41 blogia), ahmiminen (53 blogia) ja syömisongelmat (105 blogia). Koska omalle blogilleen voi antaa useita avainsanoja, sama blogi voi löytyä monella eri hakusanalla. Hakutulokset on mahdollista järjestää aakkosittain, päivitysjärjestyksen tai suosion mukaan. Hakutuloksissa näkyy blogin nimi ja mahdollisesti lyhyt esittely blogista. Koska blogeja löytyy niin paljon, käytin hyväkseni näitä lyhyitä esittelytekstejä valikoidessani aineistoa.

Erityisesti esittelyjen ja myöhemmin myös blogien selailun avulla valikoin blogeja, joissa keskitytään nimenomaan syömishäiriöön. Vaikka osa blogeista löytyi edellä mainitsemillani syömishäiriöihin liittyvillä hakusanoilla, blogeissa saatettiin käsitellä myös muita mielenterveyden häiriöitä tai niissä oli moneen eri aiheeseen liittyviä blogimerkintöjä. Tällaiset blogit eivät valikoituneet aineistokseni. Tietenkin myös lopulta aineistoksi valikoituneissa blogeissa sivutaan

muitakin elämään ja arkeen liittyviä asioita kuin syömishäiriötä, mutta merkintöjen pääpaino on syömishäiriössä ja siitä toipumisessa.

Kuten luvussa 2 totesin, tutkielmani kiinnostuksen kohteena eivät ole syömishäiriöiden diagnostiset määritelmät tai kriteerit. En siis keskittynyt blogien valikoinnissa siihen, onko kirjoittajilla diagnosoitu syömishäiriötä vai ei, eikä minulla olisi edes ollut keinoa varmistua siitä. Tutkielmani tarkoituksiin riittää se, että blogien kirjoittajat itse kokevat syömisensä häiriintyneeksi. Pyrinkin siis noudattamaan Syömishäiriöliiton neuvoa välttää diagnoosikeskeistä ajattelua (ks. luku 2). Kiinnitin kuitenkin huomiota siihen, millä tavalla blogin kirjoittaja kertoo syömishäiriönsä ilmenevän (esimerkiksi syömättömyys, oksentelu, ahmiminen), sillä halusin aineistoksi blogeja, joissa syömishäiriö ilmenee eri tavoin. Näin ollen syömishäiriön ilmenemismuoto oli yksi valikointikriteeri. On kuitenkin hyvä muistaa, että syömishäiriöiden eri muotojen rajat ovat keinotekoisia, sillä syömishäiriötä sairastavalla voi olla useamman syömishäiriön muodon oireita samanaikaisesti tai ne seuraavat toisiaan (Keski-Rahkonen ym. 2009, 21). Tämä näkyi myös omassa aineistossani, kun yhden ja saman blogin kirjoittajan syömishäiriökäyttäytyminen saattoi olla esimerkiksi ”anorektista” ja ”bulimista”.

Blogeja karsiutui pois myös sen takia, että osassa hakutuloksiin tulleista blogeista ei ollut kuin muutama blogikirjoitus ja joidenkin blogien kohdalla huomasin, että ne olivat poistettu tai laitettu salasanan taakse. Kun olin valikoinut tällä tavoin tiettyjä blogeja, lähestyin niiden kirjoittajia sähköpostilla (ks. Liite 1), jossa kysyin heidän suostumustaan blogin tutkimuskäyttöön. Kerroin lähettämässäni sähköpostissa kuka olen, mitä opiskelen ja mitä aion pro gradu –tutkielmassani tarkastella. Kerroin myös, ettei tutkielmassani tule esiintymään tunnistamisen mahdollistavia seikkoja (blogin nimi, osoite, kirjoittajan nimi, nimimerkki tai kuva). Lähetin sähköpostin kuudelle eri blogin kirjoittajalle, joista kaikki antoivat luvan bloginsa tutkimuskäyttöön. Päätin kuitenkin myöhemmin jättää yhden blogin aineiston ulkopuolelle, sillä se ei ollut paranemismyönteinen eli siinä ei pyritty toipumiseen, mikä oli yksi blogien valikoinnin kriteeri.

### **5.3 Aineiston esittely ja eettiset kysymykset**

Aineistoni muodostuu viidestä syömishäiriöstä toipumista käsittelevästä suomalaisesta blogista. Analysoin vain blogien tekstejä, eli kuvia en sisällyttänyt aineistoon. Aineiston rajoituksiin voisi lukea sen, että blogit ovat hyvin eripituisia, mikä saattaa vaikuttaa esimerkiksi siihen, että joistakin blogeista on enemmän aineistolainauksia kuin toisista. Lisäksi syömishäiriö- ja toipumisprosessia tarkasteltaessa pidemmän aikavälin kattavista blogeista saattaa saada enemmän irti kuin ajanjaksoltaan ja pituudeltaan lyhyemmistä blogeista. Blogien erot pituuksissa ei kuitenkaan ole

mielestäni este niiden analysoimisille, sillä myös esimerkiksi haastattelut voivat olla pituudeltaan vaihtelevia.

Julkisten blogien tutkiminen ei edellytä lupaa niiden haltijoilta (Kuula 2011, 188). Päätin silti kysyä kirjoittajilta lupaa blogien tutkimuskäyttöön, sillä blogien aihe on sensitiivinen ja henkilökohtainen, ja kirjoittajat eivät todennäköisesti ole ajatelleet, että heidän blogejaan saatetaan käyttää tutkimusaineistona. Lisäksi blogien tutkimuskäyttöön liittyy tunnistettavuuteen liittyviä eettisiä seikkoja. Osa kirjoitti blogiaan omalla etunimellä ja kuvallaan, osa taas ei käyttänyt ollenkaan omia kuvia tai nimeään vaan kirjoitti nimimerkillä. Olen kuitenkin vaihtanut analyysissäni myös nimimerkit toisiksi, sillä nimimerkitkään eivät välttämättä ole anonyymejä virtuaalisissa yhteisöissä aktiivisesti toimiville (mt. 185).

Kuulan mukaan verkkosivujen ja blogien kohdalla tulosten raportoinnin suhteen on aina ratkaistava tapauskohtaisesti, milloin on asianmukaista tuoda tutkimusjulkaisuissa esille verkossa esiintyvien ihmisten henkilötietoja. Internetissä esiintyvien ihmisten nimettömyyttä tutkimusjulkaisuissa puoltaa sekin seikka, että verkossa on mahdollista poistaa ja muuttaa omia kotisivuja ja blogeja koska tahansa, mutta tutkimusjulkaisut ovat avoimia ja pysyvästi säilytettäviä. (mt. 188–189.) Kirjoittajien tunnistettavuuteen liittyvien seikkojen sekä blogien henkilökohtaisuuden ja arkaluontoisuuden vuoksi vuoksi en ole viitannut blogeihin viitetiedoin eli kertonut esimerkiksi niiden osoitteita.

Tiedostan kuitenkin, että blogit on mahdollista löytää hakukoneiden avulla. Pohdin asiaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ihmistieteelliseen tutkimukseen laatimien eettisten periaatteiden (2009) kautta, joissa todetaan, että tutkijan tulee välttää tutkimusjulkaisuista tutkimuskohteelle mahdollisesti aiheutuvaa vahinkoa ja haittaa. Arvioni mukaan tutkimukseni kautta ei synny kirjoittajille haittaa enempää kuin jo muutoinkin julkisen blogin pitämisestä voi koitua. Blogien mahdollisesti löytyessä kirjoittajien tunnistetiedot rajautuvat siis tietoihin, joita kukin kirjoittaja on halunnut itsestään julkisesti paljastaa (ks. Kuula 2011, 184).

Kaikkien blogien kirjoittajat ovat naisia, ja heidän ikänsä vaihtelee 16–30 ikävuoden välillä. Käytän blogien kirjoittajista nimimerkkejä Minna, Liisa, Ronja, Katja ja Niina. Neljä viidestä blogista ei enää päivittynyt siinä vaiheessa, kun aloin niitä lukemaan ja kopioimaan. Minnan blogi oli ainoa, joka päivittyi edelleen silloin tällöin, mutta koska minun oli tehtävä ajallinen rajaus johonkin kohtaan, päätin marraskuun 2013 lopussa, etten ota enää sen jälkeen ilmestyviä uusia kirjoituksia mukaan analyysiini. Minnan blogista muodostui tekstiä 34 sivua. Blogin perusteella hänen

syömishäiriönsä on ilmennyt sekä syömättömyytenä että oksentamisena. Liisan blogista muodostui tekstiä 15 sivua, ja hänen syömishäiriönsä ilmenee ahmimisena. Ronjan blogista tuli tekstiä 42 sivua, ja blogin esittelyssä hän kertoo sairastavansa anoreksiaa. Katjan blogista tuli tekstiä 72 sivua. Hän on kirjoittajista ainoa, joka kertoo blogissaan olevansa jo toipunut, joten hän kirjoittaa syömishäiriökokemuksistaan lähinnä jälkikäteen. Muiden kohdalla toipuminen on vielä aluillaan tai kesken blogin kirjoittamisen aikaan. Katjan syömishäiriö ilmeni lähinnä anorektisena käyttäytymisenä (syömättömyyttä ja pakkoliikuntaa).

Niinan blogi oli kaikkein pisin, sillä hän oli kirjoittanut sitä usean vuoden ajan. Aluksi hänen kirjoituksistaan tuli sivuja yhteensä 442 sivua. Tämä olisi ollut liian suuri määrä analysoitavaksi, joten jätin pois sellaisia kirjoituksia, jotka käsittelivät muita aiheita kuin syömishäiriötä ja siitä toipumista. Tämän jälkeen sivuja jäi 177. Blogissaan Niina kertoo syömishäiriönsä ilmenevän lähinnä anorektisena käyttäytymisenä, mutta alkuaikoina myös oksentamisena. Blogien kirjoittajien syömishäiriötausta vaihteli myös hoidon perusteella; jotkut olivat olleet pitkiä aikoja sairaalahoidossa, kun taas toiset olivat vain käyneet lääkärin tai muun terveydenhoitoalan ammattilaisen luona.

Yhteensä näistä viidestä blogista kertyi 340 sivua analysoitavaa tekstiä. Olen käyttänyt suoria aineistolainauksia blogeista, jotta myös lukijat voivat nähdä, mihin perustan tulkintani. Aineistolainausten loppuun olen kirjoittanut blogin kirjoittajan muutetun nimimerkin.

## **6 Aineiston analyysi**

Tämä luku sisältää aineiston analyysin. Luvussa 6.1 kuvaan erilaisia tapoja puhua syömishäiriöstä ja noihin diskursseihin liittyviä toimijuuksia, subjektipositioita sekä syömishäiriön ja sitä sairastavan välistä suhdetta. Tarkastelen diskurssien suhdetta myös syömishäiriön kulkuun ja siitä toipumiseen. Luvussa 6.2 erittelen tarkemmin sitä, miten ja miksi syömishäiriö konstruoituu aineistossani ja useimmissa esittelemissäni diskursseissa nimenomaan sairaudeksi.

### ***6.1 Syömishäiriödiskurssit ja niissä rakentuvat toimijuudet***

Seuraavaksi esittelen erilaisia puhetapoja eli diskursseja, joilla blogien kirjoittajat ovat kuvanneet syömishäiriötään ja suhdettaan siihen. Olen nimennyt nämä diskurssit seuraavanlaisesti: syömishäiriö ystävänä, syömishäiriö herrana, syömishäiriö riippuvuutena ja syömishäiriö vastustajana. Erilaiset puhetavat taas sisältävät erilaisia toimijuuksia ja subjektipositioita, joita myös erittelen. Pyrin analyysissäni myös paikantamaan kyseiset diskurssit syömishäiriön eri vaiheisiin.

### 6.1.1 Syömishäiriö ystävänä

Syömishäiriöin alkuun voidaan liittää niin sanottu kuherrusvaihe, jolloin syömishäiriötä sairastava saattaa tuntea, että syömishäiriöllä on enemmän myönteisiä kuin kielteisiä vaikutuksia heidän elämäänsä (Keski-Rahkonen ym. 2008, 72). Omassa aineistossani tuota vaihetta voi nähdä kuvaavan tapa puhua syömishäiriöstä ikään kuin *ystävänä*, joka tuo turvaa ja helpotusta pahaan oloon ja jonka kanssa elämä ja sen haasteet on helpompi kohdata kuin yksin. Tämä puhetapa ei kuitenkaan liity aineistossani vain sairauden alkuun vaan syömishäiriön turvaa luova toimijuus tunnistetaan myös toipumisen jo alettua. Syömishäiriö ystävänä -diskurssi on nähtävissä kaikissa viidessä aineistonani käyttämässäni blogissa. Monesti blogien kirjoittajat ilmaisevat myös eksplisiittisesti syömishäiriö ystävänä -metaforan:

*Syömishäiriöstä on ehtinyt monen vuoden aikana tulla minulle paras - tai lähestulkoon ainoa - ystävä. Se on ollut minulle vastaus kaikkeen. Olen elänyt omassa pienessä ja turvallisessa anoreksiamaailmassani, jossa laihduttaminen on avain jokaiseen lukkoon ja ongelmaan. (Niina)*

Syömishäiriö voi olla vieläkin enemmän kuin ystävä; se voi olla vanha tuttu *rakastaja*, johon on helppo turvautua aina uudelleen erilaisissa uhkaavissa tilanteissa:

*koin aikataulujen puutteen suureksi uhkaksi elämäni ykkösprioriteetille, kontrollille. hädissäni turvauduin vanhaan tuttuun rakastajaani: rajoitin ravinnonsaantini niukkaakin niukemmaksi ja koostin ateriani raaoista kasviksista (Katja)*

Aineistokatkelmassa syömishäiriöön turvautuminen tehdään ymmärrettäväksi kertomalla, että on kokenut *uhkaa* ja ollut jopa *hädissään*, jolloin on luonnollista hakea turvaa jostain. Jos jokin vanha ja tuttu keino on ennen tepsinyt, siihen on helppo turvautua uudelleenkin. Seuraavassa katkelmassa Katja kuvaa jälkeinpäin syömishäiriönsä alkuvaihetta ja siihen liittyviä positiivisia merkityksiä ja vertaa sitä rakastumiseen, joka sopii yhteen ylemmän rakastaja-vertauksen kanssa ja vastaa ”kuherrusvaihetta”:

*syömishäiriön alkuvaihe on yhtä suurta rakastumista: se kihelmöi vatsanpohjassa, täyttää arjen jännityksellä, varastaa päivän jokaisen ajatuksen ja pukee kantajansa salaisuudesta kertovaan hymyn. sairaus kiittelee jokaisesta pudotetusta kilosta ja kannustaa jatkamaan eteenpäin, pesiytyy valittunsa omaantuntoon ja asettuu hierarkian huipulle. se saa alenevat vaakalukemat tuntumaan helliltä suudelmilta, jotka hivelevät ruoasta unelmoivaa sielua, voitelevat nälän heikentämää kehoa ja keinuttavat haurastuvan vartalon väsyneeseen uneen. (Katja)*

Kun sairastumisen alkuvaihe kuvataan näin positiivisesti, sairastuminen voi vaikuttaa ulkopuolisenkin silmin ymmärrettävältä. Jos sairaus saa aikaan samanlaisia tunteita kuin rakastuessa, se on ratkaisu ongelmiin ja ainoa ystävä, ei ole ihmeekään, ettei siitä haluta eroon tai sitä ei haluta vastustaa. Näin sairastumistaan voi selittää muille ihmisille ja itselleenkin.

Syömishäiriö ystävänä -diskurssissa syömishäiriö on itsen ulkopuolinen entiteetti ja ikään kuin elävä olento. Syömishäiriö on toimija, joka kykenee esimerkiksi kiittelemään pudotetuista kiloista, kuten yllä olevassa katkelmassa. Myös syömishäiriötä sairastava on toimija, sillä hän on se, joka turvautuu ystävään ja tuttuun rakastajaan. Ystävän lisäksi syömishäiriötä nimitetään usein turvasatamaksi, jolloin sillä on samanlainen merkitys kuin ystävällä; se on joku, jonka turvaan on mahdollista hakeutua tai paeta:

*sairaus oli vielä tuolloin pieni oma salaisuuteni, jonka olin löytänyt vasta vuotta aiemmin. pidin sitä turvasatamanani; sen helmoihin saatoin paeta suojaan arjen raskasta kaaosta.* (Katja)

Toisaalta, aina syömishäiriö itsessään ei ole se, joka tuo turvaa, vaan syömishäiriön myötä saatu huolenpito muilta ihmisiltä:

*Sairaudesta luopuminen tuntuu vaikealta, koska se tuo mukanaan niin paljon huolenpitoa ja hoivaa, turvallisuudentunnetta ja "erikoislaatuista". Siksi myös näkyvistä syömisoireista irti päästäminen on hankalaa - pelkään, että jos painoni normalisoituu ja syön päällisin puolin moitteettomasti, kukaan ei enää huomaakaan minun tuentarvettani tai sairauttani.* (Niina)

Syömishäiriön alkuvaiheeseen liittyvät syömishäiriöön yhdistetyt positiiviset vaikutukset ja tämän vuoksi halu parantua, hakeutua hoitoon tai saada apua ei ole kovin suuri (Keski-Rahkonen ym. 2008, 72). Omassa aineistossani nämä molemmat aspektit olivat nähtävissä. Syömishäiriö ystävänä -diskurssi sisältää syömishäiriöön liitettäviä positiivisia merkityksiä ja vaikutuksia, joista osa on nähtävissä tämän luvun aineistokatkelmissa: syömishäiriö auttaa negatiivisten tunteiden käsittelyssä, tuo helpotusta pahaan oloon, on selviytymismekanismi ja stressin- ja ahdistuksenhallintakeino, antaa järjestyksen ja kontrollin tunteen, on tuki ja turva, antaa tunteen siitä, että on hyvä edes jossain (laihdutus), auttaa kohtaamaan vaikeita asioita, tuo tunteen siitä, ettei mikään voi satuttaa ja antaa elämälle tarkoituksen ja päämäärän.

Syömishäiriön alussa ja ”kuherrusvaiheessa” syömishäiriö ei vielä konstruoidu ongelmaksi, mikä tulee ilmi esimerkiksi aiemmassa Katjan lainauksessa, jossa syömishäiriötä nimitetään ”pieneksi omaksi salaisuudeksi”. Koska syömishäiriö ei vielä tässä vaiheessa konstruoidu ongelmaksi ja

siihen liitetään positiivisia merkityksiä, myöskään paranemishalu ei vielä nouse esille. Syömishäiriön edetessä sen ongelmallisuus kuitenkin tunnistetaan ja tunnustetaan sekä itselle että muille.

Kuten aiemmin totesin, vaikka toipumisessa oltaisiin jo pitkällä, syömishäiriö ystävänä -puhetapa ja syömishäiriöön liitetyt positiiviset merkitykset eivät välttämättä katoa. Positiiviset merkitykset liitetään tavallisesti vain syömishäiriön alkuun ja kuherrusvaiheeseen, mutta omassa aineistossani syömishäiriöön liittyviä positiivisia merkityksiä on nähtävissä syömishäiriön alun lisäksi myös silloin, kun syömishäiriöstä ollaan irtautumassa. Itse asiassa juuri syömishäiriön turvaa luova toimijuus, ystävän asema ja siihen liittyvät positiiviset merkitykset osaltaan selittävät sitä, miksi toipuminen merkitsee jostain *luopumista* ja miksi se tuntuu pelottavalta ja vaikealta:

*Anoreksia antaa mulle onnistumisen tunteita - se on kuin hyvä ystävä, joka silittelee päätä jokaisen nipistetyn kalorin johdosta. Siksi siitä on niin vaikea luopua.* (Niina)

*"on kuin olisin menettänyt läheisen ystävän, joka on aina suonut minulle helpotusta ja turvaa kun minun on ollut paha olla". Tiedän että tähän muutosprosessiin kuuluu myöskin suru- ja luopumisprosessi, mutta en koskaan uskonut sen olevan näin konkreettista ja koettelevaa. Olen siis ollut varsin hukassa kun minulla ei ole enää sitä tavanomaista totuttua stressinhoitokeinoja itselläni. Tiedän, että ajastaan tulen kehittämään toisenlaisia selviytymismekanismeja, mutta tällä hetkellä olen edelleen tyhjän päällä. Ja se pelottaa!* (Liisa)

Yllä olevassa katkelmassa Liisa kirjoittaakin, että toipumiseen kuuluu myös suru- ja luopumisprosessi, joka voi olla yllättävän koetteleva. Aineistossa tulee esille se, että syömishäiriöön turvautuminen on usein helpompaa kuin siitä irtautuminen ja paraneminen, ja siksi siitä halutaan pitää kiinni. Toipuminen saattaa olla jo pitkällä, mutta silti syömishäiriötä saatetaan ajoittain kaivata, ikään kuin menetettyä ystävää. Seuraavassa katkelmassa Minna kirjoittaa, ettei edes ole joka hetki varma, haluaakokaan syömishäiriöstään eroon:

*Syömishäiriön kanssa ei koskaan ollu yksin, aina oli joku kuiskaamassa korvaan jotain. Vaikka ei se koskaan mitään hyvää seuraa ollu, niin enpähän ollu silloin yksin. Nytki se aina välillä nostaa päätään sieltä ja kuiskaa "Mitä mä sanoin, et sä pärjää ilman mua. Ilman mua sulla ei oikeesti oo ketään muuta, vaikka sä välillä niin kuvitteletkin. Kuka oikeesti haluis olla tollasen ihmisen kanssa? Mut muista, että mä oon täällä enkä koskaan lähde..." Ja niinä hetkinä mä en oo ees varama että haluunko et se lähtee.....* (Minna)

Katkelmassa näkyy syömishäiriön toimijuus; se on toimija, joka kuiskailee sitä sairastavan korvaan. Syömishäiriö ei varsinaisesti konstruoidu ystäväksi (ainakaan hyväksi sellaiseksi) vaan seuralaiseksi, jonka ansiosta ei tarvitse olla yksin. Minna kuitenkin kirjoittaa perfektissä eli hänelle tämä vaihe on enemmän mennyttä, joskin syömishäiriö edelleen välillä muistuttelee olemassaolostaan. Minna kuitenkin erottelee nämä hetket muusta ajasta, ja vain niinä tiettyinä hetkinä hän ei ole varma, haluaako eroon syömishäiriöstään. Täten näiden hetkien ulkopuolella hän kuitenkin haluaa siitä eroon. Muutama kuukausi myöhemmin Minna kirjoittaa:

*Sillon ku mulla oli sairausvaihe täysillä päällä, niin tuntu et mikään ei voinu satuttaa mua. Mua sattui jo niin paljon, et ihan sama mitä ois tapahtunu nii se ei ois enää haitannu. (Minna)*

Minna itsekin viittaa siis siihen, että on olemassa jonkinlainen sairausvaihe, jolloin syömishäiriöön liitetään positiivisia merkityksiä, joskin tässä jälkeinpäin siihen liittyy myös pahaa oloa. Minna puhuu tästä vaiheesta menneessä aikamuodossa, mikä viittaa siihen, että hän on jo päässyt yli tuon sairausvaiheen.

Luopuminen turvaa ja elämään tarkoitusta tuovasta ystävästä ei ole helppoa. Aineistossa puhutaankin paljon siitä, että syömishäiriöstä toipuminen merkitsee irtipäästämistä ja hyppyä pelottavaan tuntemattomaan, ja se voi aiheuttaa jopa ”erotuskaa”. Syömishäiriö näyttää olevan tärkeä osa identiteettiä, sillä siitä luopuminen merkitsee itsen ja elämän muuttumista. Tätä luopumisen ja irtipäästämisestä vaikeutta kuvaavat esimerkiksi seuraavat aineistokatkelmat:

*Oon tajunnu vasta nyt, kuinka vaikeeta parantuminen oikeesti on. Pitää luopua kaikesta siitä, mihin on tottunu ja oppia näkemään itensä ja koko elämänsä ihan uudestaan. Jos aikasemmin ainoa asia millä on ollu väliä on se, että laihtuu niin yhtäkkiä ei oookkaan sitte enää mitään. Ite mulle kävi silleen, että kun aloin oikeen tosissani yrittää parantuun, niin musta tuli vaan kauheen väsyny ja alakulonen. Ja samalla multa katos kaikki itsevarmuus. Ei ollu enää mitään sellasia onnistumisia, mistä ois tullu hyvä olo. (Minna)*

*Luopumisen tuska on hämmentävää - pelkään päästää irti tutuksi ja turvalliseksi tulleesta sairaudesta, vaikka tiedänkin sen olevan välttämätöntä. (Niina)*

Yllä olevassa Niinan katkelmassa on nähtävissä orientoituminen syömishäiriö ystävä -diskurssin ja paranemisen väliseen ristiriitaan. Niina toteaa, että tutusta ja turvallisesta syömishäiriöstä



irtipäästäminen on pelottavaa, *vaikka* hän tietää, että se on välttämätöntä. Näin kirjoittajat siis itsekkin tunnistavat syömishäiriö ystävänä -diskurssin ongelmallisuuden paranemisen kannalta.

Tiivistäen syömishäiriö ystävänä -diskurssissa syömishäiriö siis konstruoituu itsen ulkopuoliseksi entiteetiksi, johon liitetään positiivisia merkityksiä ja vaikutuksia. Tässä diskurssissa syömishäiriö sekä sitä sairastava ovat toimijoita ja lauseiden subjekteja; syömishäiriö voi kuiskaila ja kiitellä, mutta myös syömishäiriöinen on toimija, joka turvautuu syömishäiriöön ja pakenee sen suojiin tai pyrkii sen *avulla* saavuttamaan kontrollin ja järjestyksen tunteen. Syömishäiriötä sairastavan subjektipositio tässä diskurssissa onkin *turvautuja*, joka voi kääntyä kanssatoimijansa ja ystävänsä, syömishäiriön, puoleen. Kyseinen diskurssi oli nähtävissä kaikissa viidessä blogissa, ja paikannan diskurssin syömishäiriön alkuun, jolloin syömishäiriö ei vielä konstruoidu ongelmana vaan siihen liitetään positiivisia merkityksiä, sekä syömishäiriöstä irtautumiseen toipumisen kuluessa. Syömishäiriöstä toipuminen voikin näyttäytyä elämää helpottaneesta ”ystävästä” luopumisena, mikä saattaa aiheuttaa kaipausta ja ”erotuskaa”. Syömishäiriön asema ystävänä on täten ongelmallinen paranemisen kannalta, mihin kirjoittajat itsekkin orientoituvat.

### 6.1.2 Syömishäiriö herrana

Syömishäiriö herrana -diskurssissa valtasuhteet ja toimijuudet ovat hyvin erilaiset kuin edellisessä diskurssissa, sillä tässä diskurssissa itsen ulkopuolisella syömishäiriöllä on kaikki hallinta ja valta ja syömishäiriö on subjekti, joka toimii, kun taas syömishäiriöinen on tahdoton tottelija ja uhri tai passiivinen tekemisen objekti. Syömishäiriö ystävänä -luvussa esittämässäni katkelmassa, jossa Katja vertasi syömishäiriön alkua rakastumiseen, oli jo nähtävissä syömishäiriön toimijuuden muutos turvaa tuovasta, kannustavasta ja kiittelevästä ystävästä toimijaksi, joka lopulta vie sitä sairastavan henkilön oman tahdon ja ”asettuu hierarkian huipulle”. Myös seuraavassa katkelmassa Katja kuvaa muutosta syömishäiriön toimijuudessa syömishäiriön edetessä:

*luulin pystyväni tavoittamaan syömishäiriön avulla kokonaisvaltaisen elämänhallinnan tunteen, vaikka todellisuudessa oma otteeni oli kirvonnut jo aikoja sitten.* (Katja)

Syömishäiriö oli ystävä, jonka *avulla* Katja *luuli* tavoittavansa elämänhallinnan tunteen. Jälkeenpäin Katja näkee ”todellisuuden” eli sen, ettei hän enää hallinnut tilannettaan. Syömishäiriöiden alkuun liittyvä kontrollin illuusio on tunnistettu niin aiemmissa tutkimuksissa (ks. esim. Valkendorff 2008) kuin myös omassa aineistossani:

*vaikka kuvittelin hallitsevani suhdettani ruokaan, oli tilanteeni tosiasiasa täysin ylösalainen: sairauteni syveni hetki hetkeltä, sillä illusioimani kontrolli oli kääntynyt itseäni vastaan* (Katja)

*Sairastumisvaiheessa sitä kuvittelee hallitsevansa itsensä ja syömisensä täysin - kontrollin säilyttäminen tuntuu valtavalta saavutukselta. Lopulta kontrolli kuitenkin kääntyy itseään vastaan; se syö tieltään kaiken muun ja alkaa hallita elämää.* (Niina)

Yllä olevassa aineistokatkelmassa Niina konstruoi hallinnan tunteen kokemuksen nimenomaan *sairastumisvaiheeseen* eli syömishäiriön alkuun. Hän siis erottaa kaksi ajallista vaihetta, joista toisessa syömishäiriötä sairastava kuvittelee hallitsevansa tilanteen ja toisessa kontrolli on kääntynyt itseä vastaan. Syömishäiriön edessä tapahtuva kontrollin tunteen väheneminen on aineistossani nähtävissä syömishäiriö herrana -diskurssissa, jossa kontrolli konstruoidaan kokonaan syömishäiriölle. Syömishäiriöisellä itsellään ei ole valtaa käyttäytymiseensä vaan sitä ohjailee syömishäiriö, joka saa hänet toimimaan jopa vastoin tahtoaan. Tämä puhetapa on nähtävissä niissä neljässä blogissa, joissa syömishäiriö ilmenee lähinnä syömättömyytenä ja/tai oksentamisena. Kuten edellisessä kappaleessa tuli ilmi, syömishäiriö ei sen alkuvaiheessa näyttäyty ongelmiana, mutta syömishäiriö herrana -diskurssissa syömishäiriö tunnistetaan ja tunnustetaan ongelmaksi, vaikka sen edessä ollaankin voimattomia.

Kontrolli ja valta kuvataan siirtyvän syömishäiriölle pikkuhiljaa. Esimerkiksi alla olevassa katkelmassa Katja kertoo lomamatkastaan, jolloin hänellä oli vielä jonkin verran auktoriteettia ruokavalintojensa suhteen, kun myöhemmin ruokavalintoja ohjasi enää vain syömishäiriö:

*kuluneen vuoden aikana syömishäiriöstä oli tullut osa jokapäiväistä elämäni, mutta itselläni oli vielä tiettyä auktoriteettia ruokavalintojeni suhteen - ja päätin hyödyntää valtuuksiani kesälomamatkamme ajan* (Katja)

Katja kuvaakin matkan jälkeen syömishäiriön ja itsen suhteessa tapahtuvan vallankäännöksen:

*italiassa onnistuin viimeisen kerran pakottamaan häiriön hiljaiseksi; sen jälkeen roolit tekivät pysyvän käännöksen, ja menetin sananvaltani vuosiksi* (Katja)

Sananvalta siirtyy siis syömishäiriölle, jolloin seuraavien syömishäiriön täyttämien vuosien käyttäytymisestä voidaan katsoa olevan vastuussa syömishäiriön, ei Katjan itse. Seuraava katkelma kuvaa hyvin syömishäiriö herrana -diskurssia ja siinä ilmenevää syömishäiriön asemaa:

*Elämäni on nykyään pelkkää syömishäiriötä. Se on ajatuksissani 24/7, se ohjaa kaikkea mitä teen* (Niina)

Syömishäiriötä sairastavan subjektipositio tässä diskurssissa on passiivinen ja voimaton uhri. Itseä kuvaillaan esimerkiksi syömishäiriön orjaksi, marionetti-nukeksi, sätkynukeksi, tahdottomaksi tottelijaksi tai kuten seuraavassa, ohjailtavaksi leluksi:

*Olen käyttäytynyt täysin anoreksian sanelemin säännöin. Sairaus on ohjailnut minua kuin radio-ohjattavaa leikkiautoa. (–) Minulle on annettu vaihtoehtoja, joista valita. Ja anoreksia on jatkuvasti valinnut sen vaihtoehdon, jonka tietää olevan pienin tai vähäkalorisin. (Niina)*

On huomionarvoista, että yllä olevassa katkelmassa Niina on se, jolle vaihtoehdot on annettu eli muut ovat kohdelleet häntä valintoihin kykenevänä subjektina, mutta silti Niina kirjoittaa, että syömishäiriö on lopulta valinnut tehnyt, jolloin Niina konstruoi toimijuuden syömishäiriölle eikä itselleen. Kun toimijuus on syömishäiriöllä, myös vastuu valinnoista on sillä eikä Niinalla itsellään. Muutenkin aineistossa kuvataan asioita tehtävän syömishäiriön ”vallassa” tai syömishäiriön ”ohjailtavana”, jolloin vastuun ei voi katsoa olevan itsellä vaan syömishäiriöllä. Huonojen valintojen lisäksi esimerkiksi syömättömyys voidaan laittaa syömishäiriön vastuulle. Esimerkiksi seuraavassa lainauksessa Niina konstruoi itsensä kaikkiruokaiseksi ja halukkaaksi syöjäksi, mutta syömishäiriö kieltää häntä syömästä:

*Todellisuudessahan minä haluan syödä mitä vain, mutta anoreksia kieltää minua syömästä. Mutta minä tykkään syödä ihan melkein mitä tahansa ruokaa. (Niina)*

Oma päätös tai halu syödä ja parantua eivät merkitse juuri mitään syömishäiriön ollessa vallassa:

*Anoreksian voi ajatella olevan sellainen mörkö, joka kieltää sairastunutta syömästä. Syömiseen liittyy valtava ahdistus ja pelko, ja helpointa on paeta näitä tunteita syömättömyydellä. (–) Sairaudesta paraneminenkaan ei ole ihan yksinkertaista. Vaikka tahtoisi vain päättää, että nyt alan syödä, sairaus ei anna siihen lupaa. (Niina)*

Myös Katja erottaa *oikean* ja *oman* minän itsen ulkopuolisesta syömishäiriöstä, jonka määräysvallan alla hän ei kykene toimimaan oman tahtonsa mukaisesti:

*tunsin suunnatonta helpotusta tajutessani pystyväni pitäytymään kontrolloidulla kasvislinjallani koko matkani ajan, mutta samalla täytyi rajattomalla pettymyksellä, sillä oikea minäni olisi toivonut pakkolomaa syömishäiriöstä, kasvisvaihtoehdon poissulkemista ja isäntäperheeni ruokavalintoihin sopeutumista. koska kuitenkin söin lähes aina ilman perheen läsnäoloa, ei oman*

*minäni ääni päässyt kuuluviin sairauteni pauhun alta - ja marketista poistuessani syömishäiriöni määräysvallalle alistettu päätökseni oli tehty. (Katja)*

Tehdessään eron oikean minän ja syömishäiriön välille, Katja konstruoi toimintansa ymmärrettäväksi ja selitettäväksi. Hän suhteuttaa selitystään oletukseen, että harva haluaisi syödä vain niukkaenergisiä kasviksia. Katja teki kuitenkin niin, ei omasta tahdostaan, vaan koska syömishäiriö sai hänet toimimaan niin. Myös katkelmassa kuvattu erilaisten tunteiden ristiriita, sekä helpotuksen että pettymyksen tunne, selittyy sillä, että Katja erottaa itsensä ja syömishäiriön. Ilman tätä erontekoa Katjan kuvaus samanaikaisesta helpotuksesta sekä pettymyksestä vaikuttaisi käsittämättömältä. Viimeinen lause viittaa siihen, että Katja itse teki kyseisen päätöksensä, mutta syömishäiriön määräyksestä, ikään kuin sen käskyläisenä. Yllä olevassa katkelmassa erotetaan myös oma ääni ja syömishäiriön ”pauhu”. Aineistossani syömishäiriötä kuvataankin usein päässä kuiskivana äänenä, joka esimerkiksi kehottaa olemaan syömättä.

Kun syömishäiriö ystävänä -diskurssissa syömishäiriöön liitetään lähinnä positiivisia merkityksiä, tässä diskurssissa siihen liittyy paljon negatiivisia merkityksiä. Syömishäiriötä kuvataan esimerkiksi sanoilla syömishirviö, syömishäiriöpeikko ja -mörkö, (sarja)murhaaja ja ruma hirviö sekä armoton, kiero, ovela ja salakavala sairaus. Syömishäiriö on kuin diktaattori, jonka hirmuvallassa sen alamaisen on elettävä ja jota ei uskalleta uhmata:

*Oon niin voimaton anoreksian hirmuvallan edessä. (Niina)*

*kuitenkin jo pelkkä ajatus tavallisen ruoan syömisestä sai sairauteni suuttumaan, enkä nälästäni huolimatta uskaltanut kapinoida sen voimakasta tahtoa vastaan (Katja)*

Syömishäiriö on toimija, jonka kuvataan haluavan tuhota, kiduttaa tai tappaa sitä sairastava ja joka tunteettomasti hyväksikäyttää uhriaan ja haluaa tämän vain kärsivän ja olevan onneton. Se ei anna lupaa levätä tai ottaa apua vastaan, mustuttaa mielen, tuhoaa elimistön ja vie kaiken onnellisuuden, vapauden ja elämän. Se luo rajoitteita, kieltoja, ehtoja ja sääntöjä, joita syömishäiriöisen on noudatettava. Syömishäiriö siis vaikuttaa tässä diskurssissa hyvin uhkaavalta, ja paikoin siitä puhutaan ikään kuin yliluonnollisena olentona. Toisaalta siihen liitetään myös ihmismäisiä ominaisuuksia, sillä syömishäiriö kuvataan jopa tunteita tuntemaan kykenevänä toimijana:

*sairaus on **tunteeton** tuottamansa kivun suhteen: se ei kaihda keinoja eikä **häpeä** tuottaa kantajilleen tuskaa. se **rakastaa** lähimmäisenrakkautta, jonka voimavaroja hyväksikäyttäen se moninkertaistaa vaikutusvaltansa. (Katja)*

Vaikka syömishäiriön sanelema elämä merkityksellistyy useimmiten negatiivisesti, siihen voi liittyä helpous ja tottumus. Joskus syömishäiriön totteleminen ja sen ehdoilla toimiminen on vain helpompaa kuin nousta vastustamaan sen hirmuvaltaa:

*On helppoa toimia sairauden ehdoilla ja juosta ahdistusta karkuun.* (Ronja)

*Kuitenkin anoreksian totteleminen tuntui helpommalta kuin jatkuva kamppailu sitä vastaan.* (Niina)

Katja kirjoittaa usein *syömishäiriön valtaamasta mielestä*. Sanan *valtaama* käyttö viittaa siihen, että syömishäiriö on vallannut koko mielen, jolloin omalle ajattelulle ei ole sijaa. Valtaus viittaa myös siihen, että syömishäiriö on tullut mieleen ilman lupaa, jolloin sitä sairastavalla ei ole ollut varaa valita, haluaako sen sinne vai ei, eikä hän näin ole itse vaikuttanut tilansa syntymiseen. Syömishäiriön valtaama mieli poikkeaa normaalista mielestä eikä se näe ”todellisuutta” vaan ”todellisuus on kääntynyt ylösalaisin”:

*sairauden valtaama mieli asettaa tavoitteensa häiriön edun mukaisesti. kun todellisuus on kääntynyt ylösalaisin, ravinnon pakkosyöttö letkujen kautta symboloi korkeinta omistautumista, jota sairautta kohtaan voi elossa ollessaan osoittaa. "minä tein kaikkeni sinun puolestasi", hauras keho huutaa viimeisillä voimillaan, mutta sairaus ei silti osoita kiitosta. se ei kunnioita uhriaan edes saatettuaan tämän kuolemaan, vaan katselee voitokkaana vierestä, kun elämä pakenee väsyneestä ruumiista. se ei hiljenny, kadu eikä kumarra, vaan jatkaa kylmää matkaansa seuraavan käännytettävän luo; sille yksikään uhri ei ole toista arvokkaampi, vaan kaikki yhtä arvottomia.*  
(Katja)

Syömishäiriö konstruoituu toimijaksi, joka ei osoita minkäänlaista sääliä tai kunnioitusta *uhrejaan* kohtaan. Syömishäiriö on toimija, joka matkaa ihmisten luo, käännättää heidät ja sen jälkeen saattaa heidät jopa kuolemaan saakka. Tämä tapa merkityksellistää syömishäiriö on hyvin erilainen verrattuna turvaa tuovaan ystävään. Itsensä merkityksellistäminen uhriksi tuottaa kuvan itsestä passiivisena ja alistavana. Itsensä positioiminen uhriksi ja se, että Katja kuvaa syömishäiriön *käännättävän* (jos joku pitää *käännättää*, hän on silloin vastahakoinen) ihmisiä, luovat kuvaa sairaudesta, jota ei valita itse. Seuraava aineistolainaus kuvaa syömishäiriön edetessä tapahtuvaa muutosta siinä, miten syömishäiriömaailma näyttäytyy sitä sairastavalle:

*sairaat silmät näkevät kauheuden pitkään kauneutena. (-) jossain vaiheessa itsellenikin tiettyjen oireiden ilmestyminen oli eräänlainen meriitti, kuin merkki seuraavan tason saavuttamisesta sairauden sanelemalla asteikolla* (Katja)

Katja erottaa kaksi tapaa nähdä syömishäiriömaailma: kauneus ja kauheus. Vaikka sairastuneen silmät näkevät syömishäiriökäyttäytymisen kauneutena, sana *pitkään* viittaa siihen, että katsantotapa muuttuu ajan kuluessa. Myös *jossain vaiheessa* viittaa siihen, että oireiden ilmaantuminen on ollut meriitti vain tietyssä vaiheessa sairautta. Syömishäiriömaailman näkeminen kauneutena liittyy siis enemmänkin syömishäiriön alkuun, mikä tulee ilmi myös syömishäiriö ystävänä -luvussa, jossa havainnollistin, että erityisesti syömishäiriön alussa siihen liitetään paljon positiivisia merkityksiä. Syömishäiriön edetessä tuon maailman kauneus alkaa muuttua kauheudeksi myös syömishäiriötä sairastavan silmissä. Syömishäiriömaailma kauheutena - katsantotapa on yleinen nimenomaan tässä syömishäiriö herrana -diskurssissa. Tällainen eronteko tuo jälleen esiin kirjoittajien orientoitumisen syömishäiriön eri vaiheisiin.

Katja viittaa myös aiemmin mainittuun kuherrusvaiheeseen syömishäiriön alussa. Tämä on se vaihe, jolloin eletään *kuplassa* eikä nähdä syömishäiriön *rumaa todellisuutta*. Katja kuvaa alun kuherrusvaihetta vaaleanpunaisten lasien värittämäksi, jossa syömishäiriömaailma nähdään glamourin täyteiseksi laihuuden paratiisiksi. Tuo kupla ja vaaleanpunaiset lasit kuitenkin yleensä rikkoutuvat kuherrusvaiheen jälkeen. Näin ei kuitenkaan käy aivan kaikille, vaan Katja erottaa sairastuneiden joukosta kroonistuvat, joille tuota ”valaistumista” ei välttämättä tule ollenkaan:

*syömishäiriön kupla puhkeaa aikanaan sen huomattavan suuren prosentin keskuudessa sairastuneista, joka ei kroonistu. kun kuherteluvaiheen jälkeen alkuaikojen vaaleanpunaiset lasit rikkoutuvat eivätkä enää vääristäkään syömishäiriömaailmaa glamouria tihkuvaksi laihuuden paratiisiksi, syömishäiriön ruma todellisuus alkaa pureutua tajuntaan. (Katja)*

Myös Niina viittaa syömishäiriön edetessä tapahtuvaan muutokseen siinä, millaisena syömishäiriömaailma näyttää:

*Elämä anoreksiamaailmassa on epäaitoa ja täynnä ohuita kuvitelmia turvallisuudesta. (–) Anoreksian luoma turvallisuusilluusio on kuin saippuakupla; jossain vaiheessa kuvitelma puhkeaa ja todellisuus lyö vasten kasvoja. (Niina)*

Tuosta syömishäiriön hallitsemasta toisesta maailmasta puhutaan esimerkiksi valheellisena rinnakkaistodellisuutena, vääristymien maailmana, pimeytenä, jossa eletään orjuudessa, syömishäiriöhelvetinä, kahleissa elämisenä ja anoreksia- ja syömishäiriövankilana, valheellisena syömishäiriökuplana ja kuten aiemmissa Katjan ja Niinan lainauksissa, tuo syömishäiriömaailma

erotetaan ”todellisesta” maailmasta. Syömishäiriötodellisuus kuvataan esimerkiksi *valheelliseksi harhamaailmaksi*, joka eroaa *aidosta* ja *oikeasta* todellisuudesta ja elämästä:

*Sairauden tarkoitusperät ovat vääriä ja valheellisia, kun taas elämä terveenä voi antaa paljon enemmän. Terveys on aitoa ja totta, anoreksialla on tarjottavanaan vain valheellinen harhamaailma.* (Niina)

*Tiedän, että oikea elämä odottaa sairauden luoman kuplan ulkopuolella.* (Niina)

Tuossa valheellisessa maailmassa oma minä ja keho, elämä ja ylipäätään maailma eivät näyttäyty samoin kuin sen ulkopuolella, vaan ne vääristyvät:

*On muuten hassua, miten anoreksia saa aikaan ihmisen ympärille niin vahvan näkymättömän suojamuurin. Se muuri panee silmien eteen ihan vinksahaneet anoreksiasilmäläsit - se estää näkemästä kunnolla itseään ja koko elämää - oma kehonkuva vääristyy ja maailma näyttää turvattomalta, pelottavalta ja liian suurelta ellettäväksi. Muuri pistää päähän kuulosuojaimet, joilla se estää järkevien ja terveiden asioiden sisäistämisen ja päästää lävitseen vain inhottavia, anoreksian muovaamia ja vääntelemiä asioita. Kuulosuojaimet saavat muiden kehut muuttumaan omassa korvissa loukkauksiksi ja kaiken kääntymään negatiiviseksi. Niiden läpi ei pääse kuin sirpaleita siitä järkipuheesta, mitä muut ihmiset yrittävät anorektikon päähän takoa.* (Niina)

Katja nimittää syömishäiriömaailmaa *vaihtoehtotodellisuudeksi* ja *rinnakkaistodellisuudeksi*, jossa ei ole tilaa millekään muulle kuin syömishäiriölle. Syömishäiriön ohjaaman elämän ulkopuolella on *ulkomaailma*, johon syömishäiriö katkaisee kontaktit:

*useimmiten sairastunut katkaisee kontaktit ulkomaailmaan, sillä syömishäiriön luoma vaihtoehtotodellisuus ei jätä muulle tilaa (-) rinnakkaistodellisuudessa sairauden syövyttämä sisin ja sen runtelema ulkokuori lohduttavat tuttuudellaan, ja syömisen ympärillä pyörivä elämä tuntuu järjestelmällisen turvalliselta.* (Katja)

Se seikka, että monet syömishäiriötä sairastavat katkaisevat sosiaalisia kontaktejaan, näyttäytyy tässä selitystä vaativana asiantilana. Katja selittää tätä sillä, että vaihtoehtotodellisuudessa ei ole tilaa millekään muulle kuin syömishäiriölle. Näin syömishäiriöinen itse ei valitse kontaktien katkaisua, vaan se on väistämätön seuraus syömishäiriön luomassa valheellisessa vaihtoehtotodellisuudessa elämisestä. Vaikka syömishäiriömaailma kuvataan raadollisena, sen tuttuus tuo myös turvaa siellä olevalle.

Samaan tapaan kuin aiemmassa lainauksessa kontaktien katkaisu, muukin ulkopuolisten ihmisten silmissä kummallinen tai paheksuttava käyttäytyminen on helpompi selittää ja oikeuttaa, kun tuo käyttäytymisen kuvataan tapahtuvan syömishäiriön hallitsemassa vääristyneessä syömishäiriömaailmassa, joka erotetaan todellisesta maailmasta. Maailmojen erottaminen voi auttaa selittämään ja tekemään ymmärrettäväksi omaa tavallisesta poikkeavaa käytöstä muiden lisäksi myös itselle. Lisäksi kun tavoitteena on toipuminen, syömishäiriömaailman ja syömishäiriön konstruointi mahdollisimman inhottaviksi ja negatiivisiksi voi olla keino lisätä motivaatiota pyrkiä kohti paranemista.

Olen huomannut, että syömishäiriö herrana -diskurssi ja muutenkin syömishäiriön ”ulkoistaminen” sitä sairastavasta on nähtävissä muuallakin kuin syömishäiriöisten itsensä käyttämänä. Esimerkiksi syömishäiriötä käsittelevässä kirjallisuudessa ja muun muassa Syömishäiriöliiton internet-sivuilla puhutaan ”syömishäiriön sanelemista säännöistä”. Myös seuraavassa lainauksessa tulee ilmi lääkäreiden tapa konstruoida syömishäiriö sitä sairastavaan vaikuttavana ulkopuolisena voimana:  
*Usein lääkärit ovat yrittäneet havainnollistaa anoreksian vaikutusta kysymällä, kuinka paljon se prosentuaalisesti vaikuttaa ajatteluuni. Jos toissaviikolla anoreksia vaikutti valintoihini 40%, viime viikolla se on vaikuttanut taas 90%. (Niina)*

Seuraavassa lainauksessa puolestaan fysioterapeutti käyttää syömishäiriö herrana -diskurssia, jossa syömishäiriöiselle tarjoutuu vain uhrin subjektipositio:

*Fysioterapeutti korosti myös sitä, kuinka anoreksia todellakin tahtoo uhrilleen vain paha. Pahimmillaan anoreksia johtaa kuolemaan, sillä se on sen perimmäinen päämäärä; tappaa uhrinsa hitaasti kituuttamalla. Ensin anoreksia imee sairastuneesta elämän ja vähitellen kiihdyttää kohti kuolemaa (Niina)*

Syömishäiriö herrana -diskurssissa esiin tuleva syömishäiriön konstruointi itsen ulkopuoliseksi ”pahaksi” voi auttaa toipumisessa, sillä voisi kuvitella, että kun syömishäiriötä tarpeeksi vihataan, siitä myös halutaan eroon (vertaa turvaa tuovaan ystävään). Lisäksi kun syömishäiriön näkee itsen ulkopuolisena olentona, sen ”tuhoaminen” ei ehkä tunnu niin pahalta kuin jos syömishäiriön paikantaisi itseensä. Syömishäiriö herrana -diskurssissa syömishäiriötä sairastavalle tarjoutuva subjektipositio on kuitenkin passiivisen uhrin positio, mikä ei ole voimaannuttava tai lisää pystyvyyden tunnetta, joka aineistossanikin nimettiin tärkeäksi seikaksi toipumisessa. Pohdin tämän ja muiden diskurssien ja niiden sisältämien subjektipositioiden merkitystä toipumisessa vielä lisää luvussa 7 Tutkimustulosten tarkastelua ja pohdintaa.



Syömishäiriö ystävänä -diskurssissa sekä syömishäiriö että sitä sairastava ovat toimijoita, mutta syömishäiriön edetessä toimijuus ja hallinta kuvataan siirtyvän syömishäiriölle. Tässä prosessissa ”syömishäiriötodellisuuden” kerrotaan muuttuvan kauneudesta kauheudeksi, ja valheellinen ja vääristynyt ”syömishäiriömaailma” erotetaan ”todellisesta maailmasta”. Syömishäiriöllä on kaikki valta ja se sanelee, mitä sitä sairastava voi ja ei voi tehdä. Kun toimijuus on syömishäiriöllä, myös vastuu valinnoista on sillä eikä sairauden ”kantajalla”. Syömishäiriötä sairastavan subjektipositio on tässä diskurssissa passiivinen ja voimaton *uhri*, joka ei kykene vastustamaan syömishäiriön auktoriteettia. Vaikka syömishäiriötodellisuuden kauheus on jo paljastunut ja syömishäiriö konstruoitu ongelmana, sairastunut ei voi sille mitään tuon subjektiposition vuoksi. Tämä diskurssi paikantuu aineistossa ”sairastamisvaiheeseen” ja se on nähtävissä niissä neljässä blogissa, joissa syömishäiriö ilmenee lähinnä syömättömyytenä ja/tai oksentamisena.

### 6.1.3 Syömishäiriö riippuvuutena

Syömishäiriö riippuvuutena -diskurssi on samankaltainen kuin syömishäiriö herrana -diskurssi siinä suhteessa, että tässäkin syömishäiriöisellä itsellään ei juuri ole toimijuutta eivätkä tapahtumat ja käyttäytyminen ole omissa käsissä. Kuten aiemmin totesin, edellinen diskurssi esiintyi erityisesti niissä blogeissa, joissa syömishäiriö ilmeni syömättömyytenä ja/tai oksentamisena, mutta ei siinä blogissa, jossa syömishäiriö ilmeni ahmintana. Sen sijaan kyseisessä blogissa ilmeni hyvin vahvasti syömishäiriö riippuvuutena -diskurssi, ja myös kaikissa muissa blogeissa oli nähtävissä ainakin viittauksia tähän diskurssiin. Kun syömishäiriö ystävänä ja syömishäiriö herrana -diskursseissa syömishäiriö konstruoidaan itsen ulkopuoliseksi entiteetiksi ja toimijaksi, syömishäiriö riippuvuutena -diskurssissa syömishäiriö ei ole itsen ulkopuolinen entiteetti vaan syömishäiriön nähdään ennemminkin ilmentävän omaa medikaalista tilaa, riippuvuutta.

Liisa aloittaa bloginsa kirjoittamalla seuraavanlaisesti:

*olen ruoka-addikiti, ruoka on lääkkeeni, stressinlievittäjä ja pakotieni todellisuudesta. Ahmin todellisen minuuteni ja kipuilevat tunteeni hiljaiseksi. "Lääkkeelläni" on vain todella tuhoisat sivuoireet; se muuttaa persoonaa, aiheuttaa sairaalloisen ylipainon ja sen lieveilmiöt kuten viitavaille diabetes diagnoosin. Tämä blogin on siis tarkoitus kertoa selviytymistarini. Kertomus, siitä kuinka minä pääsin "kuiville" riippuvuudestani ja selvisin syömishäiriöstäni. (Liisa)*

Liisa siis identifioi itsensä ruoka-addiktiksi ja kuvaa syömishäiriönsä ja addiktionsa keinoksi, jolla hän voi käsitellä tunteitaan. Näin ollen syömishäiriökäyttäytymisellä, ahmimisella, on tavallaan positiivinen merkitys; se tuo helpotusta oloon, mitä vahvistaa myös sen nimeäminen lääkkeeksi.

Toisaalta Liisa laittaa sanan lääke myös lainausmerkkeihin ja tuo esiin siihen liittyviä negatiivisia merkityksiä nimen ne *tuhoisiksi sivuoireiksi*.

Aikaisempi tutkimus -luvussa kerroin, että myös aikaisemmassa tutkimuksessa on verrattu syömishäiriöitä riippuvuuksiin. Valkendorffin (2008, 219–220) mukaan syömishäiriöön liittyvä riippuvuus ei kohdistu mihinkään yksittäiseen asiaan, vaan pikemminkin sairauden määrittämään kokonaisvaltaiseen elämänsisältöön, jota ilmentävät ehdottomat ajatus- ja toimintamallit ja josta on muodostunut osa sairastavan identiteettiä. Omassa aineistossani syömishäiriöön liittyvä riippuvuus kuitenkin voi kohdistua myös yksittäiseen asiaan, kuten Liisan tapauksessa ruokaan. Kuten yllä olevasta aineistolainauksesta käy ilmi, Liisa kokee olevansa *ruoka-addikti* eli riippuvainen nimenomaan ruuasta eikä niinkään syömishäiriöstä elämänsisältönä. Liisa myös tarkentaa blogissaan sitä, minkälaisesta ruuasta hän on riippuvainen:

*Uskottava se on, olen sokeririippuvainen ja vähäinenkin määrä saataa saada minut raiteltaan.*

*Hiilaririippuvuus istuu tiukassa, joten tarkempi-vieroitus sen lähteistä on tarpeen.* (Liisa)

Liisa siis identifioi itsensä erityisesti sokeri- ja hiilihydraattiriippuvaiseksi, jolloin esimerkiksi vähäinenkin määrä sokeria voi saada hänet ”raiteiltaan”. Tällainen kuvaustapa vähentää Liisan itsensä toimijuutta, sillä siinä sokeri on jotain, mikä voi suistaa hänet raiteiltaan eli itsensä hallinnasta. Vaikka Liisa sanoo sairastavansa syömishäiriötä, hän myös tekee eronteon itsensä ja syömishäiriöisten välille ja korostaa nimenomaan hiilihydraattiriippuvaisuuttaan. Hän itse ei siis ahmi mitä tahansa kuten syömishäiriöiset:

*Syömishäiriöinen tosin syö mitä vaan ja milloin vaan, minulla himot kohdistuvat pääasiassa suolaisiin hiilairpommeihin (sipsit, pasta, peruna jne.) Hiilihydraattien syöminen toimii minulla rauhoittavan lääkkeen tavoin ja helpottaa välittömästi oloa.* (Liisa)

Koska Liisa identifioi itsensä riippuvaiseksi nimenomaan hiilihydraateista, parannuksena riippuvuuteen näyttäytyy hiilihydraattien rajoittaminen:

*olen todennut että hiilihydraattien rajoittaminen auttaa minua hallitsemaan näläntunnetta ja "ruokariippuvuuttani" Tiedän, että on monia virallisia tahoja, jotka eivät usko että ruoka (sokeri, perunalastut tms.) voi olla riippuvuutta aiheuttavaa, mutta itse olen sen niin kokenut ja vahvasti.*

Edellä olevassa katkelmassa Liisa varautuu mahdollisiin vasta-argumentteihin ja epäilyihin siitä, voiko ruoka todella olla riippuvuutta aiheuttavaa. Hän kirjoittaa tietävänsä, että on jopa virallisia

tahoja, jotka eivät siihen usko, mutta asettaa oman vahvan kokemuksensa ”todisteeksi”. Kenenkään muun onkin vaikea kieltää toisen ihmisen kokemusta tai väittää sitä vääräksi. Tällaista kirjoitustapaa voisi nimittää myös Suonista (1992, 61, 71) lainaten itsetodisteluksi, jossa ”vastatodistellaan” sellaista kulttuurisesti potentiaalista kritiikkiä vastaan, jota kukaan ei ole kyseisessä tilanteessa esittänyt, mutta jonka katsotaan olevan kulttuurisesti niin vahva diskurssi, että suhteessa siihen halutaan antaa selitys. Voikin olla, että Liisa korostaa syömisriippuvuuttaan niin paljon sen vuoksi, että yhteiskunnassamme ruokaan liittyviä addiktioita ei vielä tunnusteta tai tunnusteta niin vahvasti kuin päihteisiin liittyviä addiktioita.

Myös seuraavassa katkelmassa Liisa vertaa syömisriippuvuuttaan muihin riippuvuuden muotoihin ja kysyy, miksi syömisriippuvuus olisi niistä poikkeava. Näin Liisa taas orientoituu kulttuuriseen oletukseen, jossa syömisriippuvuus ei asetu ”samalle viivalle” muiden riippuvuuksien muotojen kanssa. Liisa tuo myös esiin, että riippuvuudet ovat yleisiä hänen perheessään, mikä viittaa riippuvuuksien mahdolliseen periytymiseen:

*Ja perheessämme kuitenkin alkoholi-, työ-, tupakka- ja läheisriippuvuus on kuitenkin täysin tosiasioita. Miksi sitten syömisriippuvuus olisi siitä yhtään poikkeava. Toiset tarttuu pulloon ja toiset röökiaskeihin - minullekin se olisi voinut olla pullo tai röökkit! Luulin, että ruoka olisi paheista pienin, mutta enpä tienyt kuinka tästä kärsisin ja tästä riippuvuudestani eroon nyt taistelen! (Liisa)*

Liisan blogissa taistelua ei käydä itsen ulkopuolista ”syömishäiriöpeikkaa” tai ”syömishäiriöhirviötä” vastaan, vaan useimmiten ruokaa (lähinnä hiilihydraatteja vastaan) ja erilaisia himoja (sijaitsevat itsessä) vastaan, ja myös itsen sijoittuvaa riippuvuutta vastaan:

*Olen taistelut kasvavia syömishimoja vastaan, toistaiseksi olen vielä saanut pidetty jonkinlaista itsekontrollia yllä. (Liisa)*

*olen taistellut suolaisen ja makean ahmimishimojen ja erityisesti sipsihimojen kanssa koko viikon. (Liisa)*

*Syön itseni kylläiseksi ravinnerikasta ruokaa 3-4 kertaa päivässä ja minulla on hyvä ruokailurytmi - kaikki nämä ovat edesauttaneet todella paljon taistelemaan riippuvuuttani vastaan! (Liisa)*

Seuraavista katkelmista käy ilmi, että Liisa sijoittaa riippuvuuden nimenomaan itseensä; ensimmäisessä lainauksessa päähänsä ja toisessa aivoihinsa ja elimistöönsä:

*Tyhmästä ja riippuvaisesta päästä kärsii joskus koko kroppa. (Liisa)*

*ensimmäistä kolme viikkoa oli pahimmat addiktio-oireiden kanssa. Aivot yrittivät joka välissä jallittaa: "tahtoo sokeria" Käytännössä tämä on näkynyt esim. outoina mielitekoina, ärtymyksenä, ahdistuksena, suruna, väsyneenä olona, joilla hiilihydraattiriippuvainen elimistöni on yrittänyt saada minut palaamaan takaisin entiseen ruokailuun. (Liisa)*

Kun muissa blogeissa puhutaan esimerkiksi "anoreksiahelvetistä", Liisa puhuu "hiilarihelvetistä", jolla myös on syömishäiriömaailmaa kuvaava negatiivinen merkitys. Hän käyttää myös esimerkiksi nimityksiä *hiilaripöhnä* ja *-humala*. Riippuvuus-diskurssia vahvistavat juuri tämänkaltaiset sanavalinnat, joita käytetään myös puhuttaessa "perinteisimmistä", joihinkin substansseihin liittyvistä riippuvuuksista, kuten alkoholismista. Riippuvuus-diskurssiin liittyvää sanastoa blogissa on myös esimerkiksi *vieroitus*, *repsahdus/retkahdus*, *morkkis*, *addiktio-oireet*, *päästä kuiville* ja *muutosvaihemalli*, jota käytetään kuvaamaan riippuvuuksista irtautumista ja johon myös Liisa viittaa puhuessaan repsahduksistaan syömisen suhteen:

*Muutosvaihemalliin kuuluu repsahdukset ja se että niistä otetaan opiksi ja palataan takaisin muutokseen toiminnan tasolla. (Liisa)*

Seuraavissa katkelmissa tulee hyvin ilmi se, miten syömishäiriö riippuvuutena -diskurssissa itsellä ei ole toimijuutta tai hallintaa koskien syömiskäyttäytymistä. Tällöin myöskään vastuuta omasta toiminnasta ei ole itsellä:

*Hiilarihelvetti pääsi valloilleen joulun välipäivinä ja sipsit kutsuivat houkuttelevaan maailmansa. Lieneekö jouluna nautitulla suurella määrällä alkoholia ja tummalla suklaalla ja liiallisesti nautitulla karppisapuskalla ollut osuutensa hiilarihimojen heräämiseen. Vai oliko kuilun yli työntäjänä se helpottava tunne että sain harjoitteluni vihdoinkin pakettiin! (Liisa)*

*Välillä tosin jo meinaisi hiilarihelvetti imaista minut kokonaan kun ennen lomaa viimeisinä koulupäivinä totaalisesti langesin hiilareiden hyydyttävään ja puuduttavaan maailmaan. (Liisa)*

Hiilarihelvetti siis ikään kuin itsestään *pääsee valloilleen* ja se on toimija, joka *imaisee* Liisan. Liisa itse ei ole toimija vaan objekti, jonka hiilarihelvetti voi imaista sisäänsä. Lainauksissa myös ruoka on toimijana: sipsit *kutsuivat* houkuttelevaan maailmaansa. Lisäksi alkoholi, tumma suklaa ja liiallinen karppisapuska vaikuttivat "hiilarihimojen" heräämiseen. Liisan on voinut *työntää kuilun yli* myös helpottava tunne, jolloin hän itse ei ole astunut tuon kuilun yli vaan hänet on nimenomaan työnnetty tuon kuilun yli, oletettavasti kohti "hiilarihelvettiä". Lainauksissa Liisa häivyttää omaa

toimintaansa ja hän on toimivan subjektin sijaan ennemminkin objekti, jota houkutellaan, imaistaan ja työnnetään. Seuraavassa katkelmassa syömishimo käy ylivoimaiseksi eli sitä ei kykene vastustamaan. Liisa myös kirjoittaa *tietävänsä*, ettei kyseisessä toiminnassa ole järkeä, mutta siltikään hän ei aina muista sitä syömishimojen hallitessa häntä:

*Liiallisesti nautittuna hiilarit aiheuttavat humalan kaltaisen hiilaripöhnän, joka on hetkellisesti kiva, mutta huonontaa unen laatua ja tekee olon huonoksi. Ja nyt en puhunut edes morkkiksesta, vaikka sitäkin luonnollisesti oli. Onko siis järkevää toimia näin? EI - ja toivottavasti muistan sen myös seuraavalla kerralla kun p\*\*kan syömisen himo käy ylivoimaiseksi. (Liisa)*

Näin siis syömishäiriö riippuvuutena -diskurssissa syömishäiriötä sairastavalle rakentuu lähinnä riippuvaisen subjektipositio, joka on samankaltainen syömishäiriön uhri -subjektiposition kanssa siinä mielessä, että kummassakaan itsellä ei juurikaan ole valtaa tai hallintaa omasta käyttäytymisestä ja syömishäiriötä sairastava on toiminnan kohde toimivan subjektin sijaan.

Blogissaan Liisa pohtii, että on myös ”työ- ja opiskelunarkomaani”, joten riippuvaisen positio tuntuu olevan hänelle keskeinen itsen määrittelykeino. Näyttää siltä, että riippuvuudesta on muodostunut merkittävä osa Liisan identiteettiä (ks. Valkendorff 2008), mikä saattaa vaikeuttaa riippuvuudesta irtautumista.

*minähän olen "opiskelunarkomaani". Työnarkomaniaa oli perheessä (sitäkin), lieneekö sieltä perujaan tämänkin käyttäymismalli?! Hoitajani kehoiti minua miettimään mitä muuta ahmin? Jos ei perheessä olisi jo riittävästi alkoholisteja ja heidän antamia riittäviä varoittavia esimerkkejä, niin oletettavasti alkoholin väärinkäyttäjäksi minäkin olisin. Ja tupakoitsijakin olisin, ellei astmaatikon keuhkot olisi estäneet. Ja jos ei ole parisuhdetta, niin aikamoinen miestennielijä minusta olisi tullut.. (-) Mutta tuo työ/opiskelunarkomania on kyllä nostettava hoidettavien asioiden listalle. (Liisa)*

Liisan blogissa oli nähtävissä yksi selkeä poikkeus riippuvuus-diskurssista. Kun riippuvuus-diskurssissa ruoka ja syöminen konstruoituvat addiktion kohteena, lihavuus voidaan nähdä riippuvuuden seurauksena ja näin ollen ei-itsevalittuna tai aiheutettuna tilana. Seuraavassa katkelmassa Liisa kuitenkin asettuu toimijaksi, joka on itse tahtonut (vaikkei ole sitä aiemmin tiedostanut) lihottaa itsensä:

*Itse sain nimittäin viime kesänä ahaa-elämyksen. Ymmärsin että olen lihottanut itseäni myös siksi että en olisi viehätävä miesten silmissä. Tämä voi kuulostaa täysin hullulta ja käsittämättömältä*

*mutta näin se vain on. Läski ovat suojamuuri, jonka taakse on helppo kätkeytyä. Pitkään en ole halunut olla viehättävä ja seksikäs, jotta en joutuisi houkutusten eteen. (Liisa)*

Esimerkiksi Johanna Lahikainen on tuonut esiin lihavuuden ”suojaavuuden”, johon myös Liisa viittaa todetessaan, että ”läski ovat suojamuuri”. Lihavuus voi antaa esimerkiksi suoja muiden naisten kateudelta ja ärtymykseltä ja mahdollisuuden välttää tiettyjä vallan ja väkivallan muotoja, esimerkiksi seksuaalista häirintää. Lahikainen toteaaakin, että lihava ruumis on hyvin näkyvä ja sitä kommentoidaan usein halventavaan sävyyn, mutta toisaalta se antaa myös joskus tervetullutta näkymättömyyttä. (Lahikainen 2007, 128.) Yllä olevassa katkelmassa Liisa onkin kuvannut lihavuuden keinona välttää muiden miesten (Liisa kertoo olevansa parisuhteessa) huomionosoitukset, jolloin hän ei ole joutunut ”houkutusten” eteen.

Muissa blogeissa itseä ei positoida yhtä selkeästi riippuvaiseksi tai addiktiksi kuin Liisa tekee, mutta myös niissä on nähtävissä viittauksia riippuvuuteen. Blogeissa kuvataan esimerkiksi laihduttamiseen liittyviä huumaavuuden ja onnistumisen tunteita, joihin voi jäädä koukkuun:

*se tunne huumasi minut kerta toisensa jälkeen. kasvoni kirkastuivat ja sydämeni huokasi, kun vaa'an näyttöön ilmestyi aiempaa alempi lukema - olin onnistunut hallitsemaan elämäni, mistä numerot toimivat todistajina (Katja)*

*Tästä laihduttamisesta on selvästi tullu mulle taas joku pakkomielle. Tunnen itseni onnistuneeksi kun astun vaa'alle ja lukema on pienempi kuin edellisenä päivänä. Saan siitä itelleni voimaa, tunnen oikeen kuinka itsevarmuus kasvaa jokasen lähteneen kilon myötä. (Minna)*

*Hetkellinen vahva olo tuo tietynlaista mielihyvää ja tunteen hakemiseen voi jäädä koukkuun. (-) Laihduttaminen voi tehdä benji-hypyn tavoin olon voittamattomaksi ja vahvaksi. Tunne siitä, että on kaiken yläpuolella ja hallitsee kehoaan "täydellisesti" voi ajaa riippuvuuteen - laihdutuskierteeseen. (Niina)*

Myös seuraavissa katkelmissa tulee ilmi laihduttaminen riippuvuuden kaltaisena toimintana. Niissä laihdutus on jotain, mitä ei kykene enää lopettamaan sen aloitettuaan, mikä muistuttaa esimerkiksi alkoholiriippuvuutta, jossa juomista ei pysty lopettamaan sen aloitettuaan:

*Yllytin itseäni hulluihin tekoihin eikä kokeilunhalullani tuntunut olevan mitään rajaa; en pystynyt lopettamaan muka viatonta laihduttamistani vaan sairastuin anoreksiaan. (Niina)*

*Viime kesä, eli siis kesä 2011, meni täysin syömisen ympärillä. Tai oikeestaan syömättömyyden. Urheilin enemmän ku ikinä, en ees oikeen tajuu miten oon siinä ravitseemus tilassa jaksanu niin paljoo. Koko alku syksy meni aikalailta samoissa merkeissä. Lopulta olin jo niin väsyny et mua ei enää kiinnostanu melkeen mikään. Oisin vaan halunnu lopettaa sen kaiken paskan mut tuntu et en pystyny... (Minna)*

Addiktioissa sanotaan olevan kyse pakonomaisesta käyttäytymisestä, joka tapahtuu paljolti tietoisuuden ulkopuolella (ks. esim. Sellman 2010). Aineistossani oli nähtävissä viittauksia tällaiseen pakonomaiseen käyttäytymiseen erityisesti oksentamisen yhteydessä. Kun oma toiminta konstruoidaan pakonomaisena, itsellä ei ole valtaa tai vastuuta omasta toiminnasta. Alla olevassa lainauksessa Minna kirjoittaa *tietävänsä*, mitä hänen pitäisi tehdä, mutta hän ei kuitenkaan kykene toimimaan niin ja oksentaminen näyttäytyy pakkona ja asiana, jota hän häpeää:

*Aina kun syön niin mulle tulee vaan niin huono olo. Mutta silti, onko **pakko** oksentaa. No näköjään on. Siis tällä hetkellä häpeen itteäni niin paljon, en ois ikinä uskonu että voin vajota uudestaan näin alas.... (-) Mä tiän tasan mitä mun pitäis tehdä, mutta mä en vaan ite osaa toimia niin... (Minna)*

*Uskallan mässäillä ja annan itselleni luvan herkutteluun. Hetken päästä iskee kuitenkin katumus - minun on **pakko** oksentaa. (Niina)*

*Sorruin tossa yks päivä oksentamaan, en oikeen tiä ees miks. Tai noh tavallaan tiän, mulla oli jotenki niin huono olo että oli **pakko** tehdä jotain. Jostain mielen syövereistä nousi sit ajatus että hei, oksentamallahan tän saa hyvin pois. Kyllä se oloo sit vähän helpotti, mut silti se oli vähän tyhmä ratkasu. Ja voin kyllä sanoo et uudestaan en niin kyllä halua tehdä! (Minna)*

Sana ”sorruin” yllä olevassa lainauksessa viittaa siihen, ettei Minna ollut suunnitellut oksentamista, ja ensiksi hän kirjoittaakin, ettei edes tiedä, miksi niin teki. Näin Minnasta tulee vähemmän vastuullinen tapahtumasta, sillä hän on toiminut suunnittelemattomasti ja ilman syytä. Seuraavaksi hän kuitenkin myöntää tietävänsä syyn käytökselleen: hänellä oli niin huono olo, että hänen oli *pakko* tehdä jotain. Hänellä ei siis ollut muita vaihtoehtoja. Minna kirjoittaa ajatuksen nousseen ”jostain mielen syövereistä”, mikä viittaa mielen tiedostamattomaan osaan. Hän ei myöskään sano, että itse keksi, että oksentaminen helpottaisi oloa, vaan ajatus ikään kuin automaattisesti *nousi* mielen syövereistä. Se, että oksentaminen oli sortumista, se tapahtui koska oli pakko tehdä jotain ja ajatus siitä nousi mielen syövereistä, luovat kuvaa Minnasta vähemmän vastuullisena tapahtumista. Hän myös toteaa, että vaikka oksentaminen helpottikin oloa, se oli ”tyhmä ratkasu”, jota hän ei

halua tehdä uudelleen. Minna kuitenkin puhuu nimenomaan haluamisesta eikä esimerkiksi aikomisesta. Kun hän sanoo, ettei halua oksentaa enää uudelleen, hän jättää itselleen mahdollisuuden tehdä uudelleen niin ja kertoa siitä, sillä vaikka jotain ei *haluta* tapahtuvan, sen tapahtuminen on silti mahdollista. Näin vastuu toiminnasta ei ole hänellä itsellään. Jos hän sitä vastoin puhuisi aikomisesta, hän olisi se, joka päättää, oksentaako enää vai ei.

Myös koko syömishäiriökäyttäytyminen voidaan konstruoida pakko-oireiseksi:

*tunsin suunnatonta itseinhoa ja musertavaa häpeää seurattessani pakko-oireista käytöstäni, jota vastaan olin liian väsynyt taistelemaan.* (Katja)

Käyttäytymisen konstruointi *pakko-oireiseksi*, kuten koko riippuvuus-diskurssi, ilmentää medikaalista näkemystä, joka patologisoi tietyt käyttäytymismuodot. Katja näyttää tunnistavan käyttäytymisensä patologisuuden, sillä hän kirjoittaa tunteneensa itseinhoa ja häpeää käytöksestään. Katja myös kertoo seuraavansa omaa käytöstään ikään kuin ulkopuolisena, niin kuin asioita tekisi joku muu. Tällä tavoin hänen oma toimijuutensa ja sitä kautta myös vastuunsa vähenevät.

Seuraavissa aineistokatkelmassa Niina viittaa suoraan riippuvuuteen. Hän näkee, että syömishäiriössä on kyse muustakin kuin riippuvuudesta syömishäiriöön, mutta ei kiellä, etteikö siitäkin olisi kyse. Niina myös näkee anoreksian ja päihderiippuvuuden välillä yhtäläisyyksiä, erityisesti niistä toipumisessa (vrt. Garrett 1998, 51).

*Isäni uskoi minun olevan riippuvainen syömishäiriöstäni (tavallaan totta, mutta liittyy siihen paljon muutakin)* (Niina)

*Jään pitkäksi aikaa miettimään anoreksian ja päihderiippuvuuden yhtäläisyyksiä; tavallaan niissä on paljonkin samankaltaisuuksia. Ihmisen täytyy molemmista parantuakseen tehdä vahva päätös ja käydä läpi kova psyykinen irtaantumisprosessi.* (Niina)

Kahdessa blogissa viitataan riippuvuuteen myös siten, että herkuttelun tai syömisen ylipäättään pelätään lähtevän käsistä ja muuttuvan koukuttavaksi ahminnaksi:

*Herkkujen syöminen on herättänyt minussa pelkoa. Pelkään, että jään herkuista riippuvaiseksi ja yhtäkkiä en syökään enää mitään muuta kuin herkuja.* (Ronja)

*olen pelännyt, että jos otan vähän lisää, syönkin aina vain enemmän ja enemmän. Olen pelännyt tosissani sitä, että luisun johonkin ahmimiskierteeseen.* (Niina)



Kahdesta aiemmasta diskurssista poiketen syömishäiriö riippuvuutena -diskurssissa syömishäiriö ei konstruoidu itsen ulkopuoliseksi toimijaksi vaan syömishäiriön nähdään ilmentävän medikaalista tilaa, riippuvuutta. Kuten syömishäiriö herrana -diskurssissa, tässäkin diskurssissa itsellä ei juuri ole toimijuutta. Aiemmin mainitussa diskurssissa syömishäiriöinen tekee asioita vastoin tahtoaan syömishäiriön käskystä ja tässä diskurssissa siksi, että on riippuvainen, jolloin omaa käyttäytymistä ei kyetä kontrolloimaan. Näin myöskään vastuu käyttäytymisestä ei ole itsellä. Syömishäiriö riippuvuutena -diskurssissa syömishäiriötä sairastavalle rakentuu lähinnä *riippuvaisen* subjektipositio, joka on samankaltainen syömishäiriön uhri -subjektiposition kanssa, sillä kummassakaan itsellä ei juurikaan ole valtaa tai hallintaa omasta käyttäytymisestä. Tuon hallitsemattomuuden tunteen vuoksi paikannan myös tämän diskurssin sairastamisvaiheeseen. Diskurssi oli nähtävissä kaikissa viidessä blogissa, mutta selkeimmin se tuli esiin siinä blogissa, jossa syömishäiriökäyttäytyminen ilmeni ahmintana. Muissa blogeissa itseä ei positioitu niin selkeästi riippuvaiseksi, mutta myös niissä oli nähtävissä lukuisia viittauksia riippuvuuteen. Omaa käyttäytymistä kuvattiin esimerkiksi pakko-oireiseksi tai pakonomaiseksi, jolloin myös hallinta ja sitä kautta vastuu omasta toiminnasta vähenee. Riippuvuus ja siihen liittyvä pakko-oireinen käyttäytyminen viittaavat selkeästi patologiaan, joka taas ilmentää medikaalista näkemystä syömishäiriöistä.

#### **6.1.4 Syömishäiriö vastustajana**

Syömishäiriö herrana ja syömishäiriö riippuvuutena -diskurssissa syömishäiriöisellä itsellään ei ole toimijuutta tai valtaa omasta toiminnastaan. Liitän nämä puheet erityisesti sairastamisvaiheeseen, vaikka niitä on havaittavissa myös silloin, kun toipuminen syömishäiriöstä on jo edennyt. Syömishäiriö vastustajana -diskurssi eroaa edellisistä siinä, että tässä syömishäiriötä sairastavalla itsellään on toimijuutta ja hän kykenee jo vastustamaan syömishäiriötä sen sijaan, että olisi sen tahdoton tottelija ja uhri. Näen, että syömishäiriö vastustajana -puhetapa paikantuu erityisesti toipumisprosessiin, sillä siinä syömishäiriö konstruoituu nimenomaan ongelmana, josta halutaan eroon ja siinä itsellä on myös voimia ja toimijuutta pyrkiä siitä eroon. Syömishäiriöstä toipuminen ei kuitenkaan ole suoraviivaista tai yksinkertaista, joten syömishäiriö herrana ja vastustajana -puheet voivat vaihdella keskenään toipumisen kuluessa, jolloin yksilö välillä pystyy vastustamaan syömishäiriötä ja välillä taas on sen ”vallassa”.

Syömishäiriö vastustajana -puhetavassa keskeistä on minän ja syömishäiriön vastakkainasettelu. Syömishäiriö itsen ulkopuolinen toimija, jota vastaan taistellaan, pelataan, kamppaillaan tai soditaan. Aineistossani puhuttiinkin paljon *taistelusta* syömishäiriön kanssa:

*Taistelu anoreksiaa vastaan on käytävä itse. Läheiset voivat auttaa mutta he eivät voi käydä taistelua puolestani. Tämä on minun taisteluni ja minun on käytävä ja voitettava se itse.* (Ronja)

*Kipupisteinä syömishäiriö (BED) ja massiivinen ylipaino -taistelutta en kuitenkaan antaudu!* (Liisa)

*Minulla on sotasuunnitelma - ja ensimmäinen askel on, että uskallan (jälleen kerran) yrittää ja lähteä sotaan. (-) Tämä sairaus on voitettavissa, tiedän sen jo omankin kokemuksen perusteella. En vain saa luovuttaa, ennen kuin olen päässyt perille asti. Tahdon taistella tieni vapauteen!* (Niina)

Tässä diskurssissa syömishäiriö merkityksellistyy viholliseksi ja vastustajaksi, jolle annetaan ”iskuja”, ”kyytiä” tai ”turpaan” ja jota vihataan:

*Nyt mojahtan oikein kunnolla anoreksiaa turpaan äsken söin päivällisen sekä siihen kuuluvan jälkiruuan. Nyt en ala suorittamaan mitään, vaikka anoreksia niin vaatii.* (Ronja)

*Täänän anoreksia on saanut monta iskua ja haluan antaa lisää huomenna ja ylihuomenakin! Täytyy vain kestää anoreksian vastaisku eli ahdistus.* (Ronja)

*Minulla on ollut mahdollisuus vetää sairauttani turpaan tai alistua sille; hävitä taistelu kahden tulen välissä tai voittaa se.* (Niina)

*Olen oppinut oikeasti vihaamaan tätä sairautta.* (Niina)

Yllä Niina toteaa, että on *oppinut* vihaamaan sairauttaan eli syömishäiriötä. Tämä viittaa siihen, että aina hän ei ole vihannut sitä, ja tuo suhtautumisen muuttuminen sitä kohtaan ei ole tapahtunut itsestään tai automaattisesti vaan se on täytynyt oppia. Tässä Niina siis itsekin orientoituu kahteen erilaiseen vaiheeseen syömishäiriön kulussa; aikaan, jolloin sitä ei ole vihannut ja aikaan, jolloin sitä on oppinut vihaamaan. Tässä diskurssissa syömishäiriön asema on siis hyvin erilainen kuin syömishäiriö ystävänä -diskurssissa, jossa syömishäiriö on ystävä, rakastettu tai kaivattu. Kuten syömishäiriö ystävänä -luvussa todettiin, myös syömishäiriön kaipaaminen kuuluu toipumisprosessiin, joten välillä syömishäiriöstä toipuva voi puhua siitä vihollisena, jota vihaa ja ”haluaa vetää turpaan” ja välillä taas ikään kuin ystävänä, jota kaippaa elämäänsä. Tällaiset hyvin ristiriitaisetkin tavat puhua syömishäiriöstä kertovat siitä, että syömishäiriöstä toipuminen on hyvin

moninainen ja ristiriitaisia tunteita ja ajatuksia herättävä prosessi. Syömishäiriö vastustajana - diskurssissa syömishäiriön asema eroaa paljon myös syömishäiriö herrana -diskurssin asemasta, jossa syömishäiriö on auktoriteetti, jota on hyvin vaikea vastustaa tai horjuttaa. Tässä diskurssissa syömishäiriö sitä vastoin voi konstruoida voitettavissa olevaksi ja jopa heikoksi. Kun syömishäiriötä sairastava alkaa taistella sitä vastaan ja toipumaan, syömishäiriö menettää herruutensa ja se saattaa olla jopa pelokas:

*Sairaus on vahva vastustaja, mutta jokainen pystyy halutessaan olemaan sitä vahvempi - loppujen lopuksi koko sairaus perustuu vain harhalle, valheille, kuvitelmille. Todellista on terveys. Anoreksia on oikeasti heikko - se on vain heijastuksia oikeasta elämästä. Ja anoreksia pelkää. Se pelkää jokaikistä ruuanmurusta, jonka sisääsi tunget. Joka kerta kun syöminen ahdistaa, anoreksia sisälläsi kituu. Ahdistus on merkki siitä, että anoreksia pelkää. Sen kuuluu pelätä, ei minun. (Niina)*

Seuraavassa Katja tuokin esiin, miten tärkeää toipumisessa on uhmata syömishäiriötä ja uskoa omiin kykyihinsä (tästä käytetään usein termiä ”minäpystyvyys”), vaikka syömishäiriö yrittäisi vakuutella, ettei tervehtyminen onnistu. Syömishäiriön toimivaltaa pitää siis uhmata, jotta toipuminen mahdollistuu:

*ketään ei voi pakottaa terveeksi; suurin parantumistyö on jokaisen tehtävä itse. oma asennoituminen merkitsee suunnattomasti: on helppo antaa sairauden vakuuttaa, ettei tervehtyminen kuitenkaan onnistu, mikä väistämättä heikentää onnistumisen mahdollisuutta. maalia ei voi saavuttaa, jos uskoo jäävänsä jalkoihin, sillä parantuminen vaatii suurta luottamusta omiin kykyihinsä. sairauden syövyttämä itsetunto saattaa pitää asennetta julkeana, mutta häiriön toimivaltaa on oikeus uhmata - se saa oppia kumartumaan sinun tahtosi edessä. (Katja)*

Syömishäiriö herrana -luvussa syömishäiriö vertautui diktaattoriin, jota vastaan ei uskalleta kapinoida, mutta toipuminen edellyttää kapinahenkeä, kuten Niina kuvaa: ”anoreksian nujertamiseen tarvitaan kapinahenkeä - on noustava diktaattoria vastaan”. Seuraavat saman kirjoittajan aineistolainaukset kuvaavat hyvin toipumisen kuluessa tapahtuvaa muutosta syömishäiriön asemassa. Ensimmäinen lainaus blogin alkupuolelta kuvaa syömishäiriö herrana - diskurssia, jossa syömishäiriö näyttäytyy itseä vahvempana. Toinen lainaus ilmentää syömishäiriö vastustajana -diskurssia, jossa valtasuhteet ovat jälleen kääntyneet ja syömishäiriöinen onkin syömishäiriötä vahvempi osapuoli ja syömishäiriö konstruoidu voitettavissa olevaksi. Tämä toinen lainaus ilmenee blogissa ajallisesti myöhemmin kuin ensimmäinen, mikä osoittaa, että puhetoissa todella tapahtuu muutosta toipumisen kuluessa.

*On niin vaikeaa tapella anoreksiaa vastaan. Se on vahva vastus, paljon vahvempi kuin minä.*  
(Niina)

*Tämä on minun elämäni ja minä helvetti soikoon tiedän, että olen paljon sitä saamarin sairautta vahvempi! Pystyn kyllä voittamaan sen.* (Niina)

Syömishäiriö herrana -luvussa tuli ilmi, että aineistossani syömishäiriötä kuvataan usein päässä kuiskivana tai jopa pauhaavana äänenä. Kun syömishäiriö on herra, oma ääni ei kuulu sen pauhun alta, mutta toipumisen edetessä myös oma ääni on mahdollista saada kuulumaan ja syömishäiriölle kykenee myös sanomaan vastaan:

*Jos huomaa, että anoreksiahan se siellä puhuu, on hyvä keksiä anoreksian väittämälle terveen puolen vastalause.* (Niina)

*Pystyn vastustamaan sairauden ääntä paljon paremmin kuin ennen päiväosastojaksoani.* (Ronja)

Seuraava Ronjan lainaus kuvaa hyvin sitä, miten syömishäiriö vastustajana -diskurssi sijoittuu juurikin toipumisvaiheeseen. Tässä vaiheessa syömishäiriö on vielä hänen mielessään, mutta hän osaa jo vastustaa sitä. Sanojen ”nyt osaan jo paremmin” käyttö viittaa siihen, että aiemmin Ronja ei osannut vastustaa sitä. Täyden parantumisen voi tulkita tarkoittavan sitä, että syömishäiriöstä on päästy kokonaan eroon:

*Anoreksia on vielä mielessäni, mutta nyt osaan jo paremmin vastustaa sitä. Haluan kuitenkin päästä eroon siitä kokonaan.* (Ronja)

Syömishäiriötä voidaan myös verrata peliin, jossa syömishäiriö ja sen ”kantaja” taistelevat voitosta. Tässä katkelmassa osapuolien vastakkainasettelu näkyy selkeästi; voittajia tässä pelissä on vain yksi, kyseessä on joko tai -tilanne:

*Anoreksia on peli, jossa voi olla vain yksi voittaja - sinä tai sairaus. Ei ole olemassa mitään kompromissia terveen ja sairaan välillä, vaan se on joko tai.* (Niina)

*Anoreksia on sairaus, jossa tavoitteet siirtyvät jatkuvasti kauemmas ja kauemmas. Se on kuin peliä, jossa ei voi koskaan päästä maaliin asti. Maaliviiva siirtyy jatkuvasti yhä eteenpäin; vielä muutama kilo, vielä pari x-hyppyä, vielä hieman vähemmän ruokaa... Aina, kun edellisen tavoitteen saavuttaa, sairaus asettaa seuraavan tavoitteen yhä pidemmälle. Kukaan, ei kukaan, voi selvittää*

*anoreksian pelisäännöillä loppuun asti. Sen sijaan loppu tulee kyllä, mutta ennen sitä kuuluisaa maaliviivaa. (Niina)*

Edellä olevassa lainauksessa Niina kuvaa syömishäiriöpeliiä mahdottomana voittoa, mikäli sitä pelataan syömishäiriön pelisäännöillä. Tällöin syömishäiriö on se, joka asettaa tavoitteet eikä yksilö itse. Tällaisena syömishäiriötodellisuus voi siis näyttäytyä siinä sisällä olevalle; maaliviiva eli tavoite siirtyy aina eteenpäin eikä itsellä ole juurikaan sanavaltaa. Seuraavassa katkelmassa Niina kuitenkin toteaa, että syömishäiriötä vastaan täytyy uskaltaa ryhtyä pelaamaan, sillä muuten ei voi voittaa:

*Anoreksiasta ei parannuta ihmeen voimalla, koska oma mieli toimii sairauden pelinappulana. Jos tahtoo viheltää pelin poikki, täytyy uskaltaa ryhtyä pelaamaan anoreksiaa vastaan. Pelaamatta ei voi voittaa - eikä tätä peliä voi hävitä muuta kuin luovuttamalla. Jokainen onnistuminen on erävoitto sairautta vastaan. (Niina)*

Yllä syömishäiriö kuvataan pelaajana, joka käyttää sitä sairastavan mieltä pelinappulana. Myös Puurosen (2004, 99) tutkimuksessa eräs anoreksiaa sairastanut haastateltava on kuvannut anoreksiaa peliksi. Puurosen kysyessä anoreksian ja haastateltavan suhteesta tuossa pelissä haastateltava toteaa, ettei anoreksia ole erillinen pelaaja vaan hän yksin itsessään pelaa anoreksiapeliä. Tämä poikkeaa siis omasta aineistostani, jossa syömishäiriö on selkeästi itsestä erillinen pelaaja, joka ohjaa peliä tai jota vastaan pelataan. Puurosen mukaan henkilön käsitys omasta itsestä paikantuu toimijan asemaan, jossa anorektinen henkilö itse on anorektisen ”pelin” tai ”leikin” eli anorektisuutensa pelaaja ja tuomari ja viime kädessä itse peli. Anorektisuus näyttäytyy näin elämäntapana, jossa niin uhrattava uhri, uhrin antaja kuin uhrin vastaanottaja ovat yksi ja sama, anorektinen henkilö itse. Omassa aineistossani uhri on syömishäiriötä sairastava henkilö ja uhrin vastaanottaja taas syömishäiriö, mikä tuli esiin jo syömishäiriö herrana -luvussa.

Syömishäiriön rinnastaminen peliin näkyy aineistossani myös esimerkiksi siten, että syömishäiriötä verrataan vedonlyöntiin, jossa vedonlyönnin kohteena on oma elämä ja läheisten hyvinvointi sekä puhutaan vedonlyöntikertoimista ja -pisteistä, sopupelistä, erävoitoista, vilunkipelistä, huijaamisesta, pistetileistä, pisteistä itselle tai syömishäiriölle, syömishäiriön voittamisesta, erävoitoista ja maaliin pääsystä. Näissä kaikissa kuvaustavoissa syömishäiriö konstruoituu vastustajaksi. Seuraavassa lainauksessa esimerkiksi verrataan erilaisia valintatilanteita (tässä kyseessä ruuan valitseminen) pelikoneella pelaamiseen:

*Siinä on vähän samalla tavalla mahdollisuus voittaa kuin pelikonetta pelaamalla; voi joko hävitä kaiken tai voittaa vielä pikkuisen enemmän. Siihen kuitenkin sisältyy riski; jos valitsee väärin, menettää pelin anoreksialle. Jos valitsee oikein, ottaa askelen kohti paranemista. (Niina)*

Usein taistelussa kuvataan olevan vastakkain nimenomaan *terve* tai *aito* minä ja syömishäiriö:

*Ruokien ottaminen itse on ollut välillä helpompaa ja välillä vaikeampaa, mutta yleisesti ottaen silloin olen tuntenut olevani selkeästi kahden tulen välissä; vastakkain ovat olleet anoreksia ja terve minä. (Niina)*

*Kaupassa aion tällä kertaa kuunnella vain ja ainoastaan itseäni, tervettä minääni, sitä vanhaa ja aitoa Niinaa, joka syö Lidlän herkkusuklaamuromysliä, jätskiä ja ruisleipää kunnan juustosiivujen kera. Unohdan sairauden kuiskuttelut ja kuuntelen mielihalujani. (Niina)*

*Kävin mielessäni valtavaa taistelua tervejärki vs. anoreksia, menenkö keittiöön syömään vai en. (–) Terve mieli veikin voiton ja menin syömään keittiöön kinnkujuustovoileivän lisäksi join lasin maitoa. (Ronja)*

Seuraavassa katkelmassa Ronja itsekkin paikantaa pään sisällä tapahtuvan taistelun (terveen minän ja syömishäiriön välillä) osaksi toipumista. Kun sairaus on vallassa (syömishäiriö herrana) tuon taistelun on voittanut syömishäiriö, mutta nyt Ronjan ”terveet voimat” ovat heräämässä henkiin ja hän kykenee jo vastustamaan syömishäiriötä:

*Olen alkanut käydä pääni sisällä koko ajan kovaa taistelua. Ahdistus syntyi siitä, että minun tekee mieli ottaa enemmän ruokaa kuin olen päättänyt tai oikeastaan anoreksiapeikko, pääni sisällä, on päättänyt ottaa. Käyn pääni sisällä koko ajan kovaa taistelua esimerkiksi siitä otanko yhden vai kaksi leipää. Puolet lauantai päivästä menikin ahdistuksen aikaansaamassa sumussa. Illalla kerroin äidilleni pääni sisällä olevasta ristiriidasta. Äiti sai minut ymmärtämään, että ristiriitainen oloni kertoo siitä, että olen parantumassa. Terveet voimani ovat heräämässä henkiin. Sairastumiseni aikoihin kävin samanlaista kamppailua ja silloin anoreksia voitti. Pikkuhiljaa terveet voimani katosivat eikä lopulta ollut enää olemassa vaintoehtoa, että ottaisin esimerkiksi toisen leivän. (–) aina, kun huomaa mieleen tulevan myös terveitä ajatuksia anorektisten seuraksi tietää olevansa askeleen lähempänä terveyttä ja se tunne on mahtava! (Ronja)*

Kuten Ronjan viimeisessä virkkeessä, taistelua syömishäiriön ja itsen välillä voi ilmentää myös terveiden ja syömishäiriöisten *ajatusten* taisto. Aineistossa puhutaankin esimerkiksi anorektisista tai sairaista ajatuksista, joiden katsotaan olevan syömishäiriöstä lähtöisin ja jotka erotetaan omista ajatuksista:

*Omia ajatuksiaan voi tietoisesti yrittää muokata myönteisemmiksi ja sairaista ajatuksista voi päästä eroon suhtautumalla niihin sillä asenteella, että ne todellakin ovat vain sairauden luomia vääristyneitä harhaluuloja.* (Niina)

*Anorektiset ajatukset ovat lähiaikoina voimistuneet. Jos niitä ei toteuta ne aikaansaavat paljon ahdistusta. Huomaan etten aina tunnista, että jokin ajatus on lähtöisin anoreksiasta eikä minusta. Jotta anorektiset ajatukset huomaisi täytyy tarkasti mieltä onkon tuo ääni minun vai anoreksian.* (Ronja)

*Sairauden aiheuttamat ajatukset täytyy oppia erottamaan terveen minän ajatuksista. **Sairasta minää** tottelemalla ei yksinkertaisesti voi parantua - eikä **saira**an minän ja terveen mielen välillä ole sijaa kompromisseille.* (Niina)

Edellä olevassa lainauksessa Niina ensin erottaa sairauden aiheuttamat ajatukset terveen minän ajatuksista. Seuraavassa lauseessa näkyy kuitenkin pieni poikkeus, sillä hän kirjoittaa sairaasta minästä, jolloin vastakkain ovatkin *minän* terve ja sairas puoli. Tällöin syömishäiriö ei konstruoidu itsen ulkopuoliseksi toimijaksi, vaan syömishäiriö paikantuu sairaaseen minään. Samankaltaisesti seuraavassa aineistolainauksessa Katja paikantaa syömishäiriön omaan *sairaaseen mieleensä* ja tässä Katja on myös toimija, joka itse on minimoinut kalorinsaantiaan, ei syömishäiriö:

*koska sairaassa mielessäni jokainen haarukallinen merkitsi uusia senttejä vartalooni, pyrin minimoimaan kalorinsaantini* (Katja)

Kun syömishäiriö herrana ja riippuvuutena -diskurssit ilmenevät enemmän sairastamisvaiheessa, syömishäiriö vastustajana -diskurssi sijoittuu toipumiseen, sillä siinä myös syömishäiriötä sairastavalla on itsellään toimijuutta ja kyky vastustaa syömishäiriötä. Toipumisprosessin lopputuloksena voi olla parantuminen syömishäiriöstä, jolloin ”lopulta sairastunut voi olla oman elämänsä herra” (Niina). Savukosken (2008, 227) tutkimuksessa on nähtävissä samankaltainen syömishäiriön aseman muutos ystävästä käskyttäjäksi ja lopulta viholliseksi: ”itsellinen selviytyjä oli pääsemässä niskan päälle ja alkoi puolestaan käskyttää vähitellen luhistuvaa ja pakenevaa entistä

ystäväänsä ja nykyistä vihollistaan, anoreksiaa”. Tässä virkkeessä näkyy myös kuvaamani vallanmuutos, jossa aluksi valta on syömishäiriöllä, mutta toipumisen kuluessa valta alkaa siirtyä yksilölle itselleen.

Kun syömishäiriö konstruoituu herrana, taistelua sitä vastaan ei käydä tai ainakaan sitä ei nähdä voitettavissa olevana, mutta toipumisen aikana syömishäiriön asema heikkenee ja se alkaakin konstruoitua voitettavissa olevaksi, jopa itseä heikommaksi. Tässä diskurssissa syömishäiriötä sairastavan subjektipositio on siis *taistelija*, joka itse aktiivisesti vastustaa syömishäiriötä. Syömishäiriön subjektipositio taas on vastustaja ja vihollinen, jota vastaan taistellaan, pelataan, kamppaillaan tai soditaan. Diskurssissa erotetaan usein terve minä/mieli ja syömishäiriö sekä syömishäiriöstä lähtöisin olevat, ”sairaat” ajatukset ja omat ajatukset, mikä ilmentää sitä, että tässäkin diskurssissa syömishäiriö konstruoituu itsen ulkopuolisena toimijana.

## **6.2 Syömishäiriö sairautena**

Syömishäiriö konstruoituu sairautena kaikissa muissa edellisessä luvussa esittelemissäni diskursseissa paitsi syömishäiriö ystävänä -diskurssissa. Kun syömishäiriö konstruoidaan ystävänä, se ei näyttäyty ongelmana ja siihen liitetään lähinnä positiivisia merkityksiä. Syömishäiriön alussa syömishäiriötä ei edes välttämättä tunnisteta vaan oma käyttäytyminen nähdään suhteellisen normaalina. Syömishäiriön edetessä siihen liittyviä negatiivisia vaikutuksia aletaan tunnistaa ja syömishäiriömaailman oletettu kauneus kuvataan muuttuvan kauheudeksi. Syömishäiriön edetessä se alkaa konstruoitua sairautena, jolla on vakavia seurauksia omaan psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

Syömishäiriö riippuvuutena -diskurssi ilmentää selkeästi syömishäiriön asemaa sairautena, sillä riippuvuus itsessään on medikaalinen tila, jota selitetään niin lääketieteellisesti kuin psykologisestikin. Syömishäiriö vastustajana -diskurssissakin syömishäiriö konstruoituu sairaudeksi, josta parantuminen näyttäytyy mahdollisena, jos syömishäiriötä kykenee uhmaamaan. Diskurssissa myös erotetaan omat ja syömishäiriöstä lähtöisin olevat *sairaat* ajatukset sekä oma *terve* mieli ja syömishäiriö, jolloin syömishäiriö paikantuu itsen ulkopuoliseksi ongelmalliseksi tilaksi, josta pyritään eroon. Tässä luvussa tarkastelen, viitaten myös edellisen luvun diskursseihin, miten ja miksi syömishäiriö konstruoituu aineistossani nimenomaan sairautena.

Blogien kirjoittajat käyttävät syömishäiriön lisäksi usein sanaa ”sairauteni”, mikä on näkynyt jo aiemmissa aineistoesimerkeissä. Syömishäiriön alusta myös puhutaan *sairastumisena*, mikä näkyi esimerkiksi syömishäiriö riippuvuutena -luvun aineistokatkelmissa, joissa syömishäiriön alkua



kuvataan niin, että laihdutus niin sanotusti lähtee käsistä eikä sitä enää kyetä lopettamaan. Esimerkiksi Niina kirjoittaa ”*en pystynyt lopettamaan muka viatonta laihduttamistani vaan sairastuin anoreksiaan*”.

Niissä blogeissa, joissa kerrotaan syömishäiriöön sairastumisesta, sen kuvataan tapahtuvan salakavalasti ja oman tietoisuuden ulottumattomissa. Syömishäiriö ei ole asia, jota tavoitellaan vaan se kehittyy ”normaalina” pidetyn toiminnan seurauksena. Esimerkiksi anoreksiaan sairastumisen kuvataan kehittyvän siitä, että henkilö alkaa tarkkailla ruokavaliotaan, lisätä liikuntaa tai päättää jättää herkut pois:

*Tarkoitus oli vähentää herkkujen syömistä ja lisätä vähän liikuntaa, mutta jossain vaiheessa touhu riistäytyi käsistäni.* (Niina)

Esimerkiksi yllä olevassa katkelmassa kuvataan normaalia, nykypäivän ihmisiltä jopa sosiaalisesti odotettua toimintaa; herkkujen syömistä vähentämistä ja liikunnan lisäämistä. Niinan mukaan toiminta kuitenkin ”riistäytyy käsistä”, mikä viittaa siihen, ettei toiminta ole enää omassa hallinnassa. Näin myös Niinan toimijuus vähenee eikä häntä voida pitää vastuullisena sairastumisestaan. Sairastumisestaan kertovat myös toteavat, etteivät edes itse ymmärtäneet, mistä oman toiminnan muutoksessa oli kyse:

*Söin hyvin vähän, enkä jaksanut hiihtää niin lujaa kuin viime talvena. Vieläkään perheeni ei ymmärtänyt kyse olevan anoreksiasta kuten en minäkään.* (Ronja)

*Olin itse pitkään sokea sairaudelleni. En myöntänyt itselleni laihduttamistani - kuvittelin sen olevan vain viatonta liikunnan lisäämistä ja ruokavaliosta huolehtimista* (Niina)

Syömishäiriön salakavaluus tulee ilmi myös siinä, että ”*sairauden täysivaltainen raakuus iskee tajuntaan vasta sen jo ohjatessa koko elämää*” (Katja). Tällainen kuvaustapa siirtää vastuuta syömishäiriöiseltä itseltään pois: aiemmin, kun asialle olisi ehkä voinut tehdä jotain, syömishäiriön raakuutta ei tajua, ja kun sen tajuaa, se ohjaa jo koko elämää, jolloin tilannetta on hyvin vaikea itse muuttaa. Syömishäiriö kuvataan siis tilana, jota ei valita itse vaan sairastuminen tapahtuu pikkuhiljaa ja jopa oman tietoisuuden ulkopuolella. Tätä tukee myös syömishäiriön konstruointi sairautena, sillä sairaus on jotain johon sairastutaan, eikä sitä valita itse. Kun syömishäiriöt samaistetaan muihin sairauksiin, itseaiheutetun tai itsevalitun tilan oletus vähenee. Kukaan ei väitä, että joku *päittäisi* tai *valitsisi* sairastua esimerkiksi syöpään. Välillä kirjoittajat saattavat viitata suoraan syömishäiriöihin liitettyyn itsevalitun sairauden leimaan:

*En minä valinnut sairauttani, en missään vaiheessa halunnut vaihtaa ainakin päällisin puolin onnellista elämäni tähän anoreksiamaailmaan. Sairastuin vahingossa, en tietten tahtoen. En tiennyt mihin viaton herkkulakko voisi johtaa. En missään vaiheessa ole tavoitellut tällaista elämää tai ihaillut anoreksiaa.* (Niina)

Seuraavassa katkelmassa myös Katja selkeästi orientoituu syömishäiriöihin liitettyyn itsevalitun ja - aiheutetun sairauden leimaan:

*valitettavasti useassa tapauksessa etenkin iäkkäämmälle ympäristölle kertominen vaatii yhä suurta siviilirohkeutta: siinä missä jotkut torjuvat koko sairauden ja käskevät istumaan ruokapöytään, toiset syyttelevät sairastunutta itsekkyydestä ja kehottavat miettimään nälkämaidien lapsia. onneksi on myös kasvavassa määrin heitä, jotka suhtautuvat syömishäiriöön kuin mihin tahansa muuhun sairauteen - mutta suuremmassa mittakaavassa koko kansan tietoisuus on vielä aivan liian alhainen.* (Katja)

”Jotkut torjuvat koko sairauden ja käskevät istumaan ruokapöytään” viittaa oletukseen, että syömishäiriöstä voisi parantua yksinkertaisesti vain sillä, että istuu ruokapöytään ja syö, eli päättämällä itse asiasta. Tämä ei vastaa sitä, minkälaisena syömishäiriö konstruoituu esimerkiksi syömishäiriö herrana -diskurssissa: itsen ulkopuolisena toimijana, joka sanelee uhrinsa toimintaa ja jota vastaan on hyvin vaikea taistella. Katjan mukaan tällaiset ihmiset torjuvat koko sairauden eli eivät edes tunnusta sitä sairaudeksi. Toiset taas ”syyttelevät sairastunutta itsekkyydestä”, jolloin syömishäiriötä sairastavat konstruoituvat henkilöiksi, jotka itse ovat valinneet sairautensa, ovat vastuussa sairastumisestaan ja voivat muuttaa käyttäytymistään niin halutessaan. Katja myös rinnastaa syömishäiriöt ”mihin tahansa muihin sairauksiin”, ja on harmissaan, etteivät kaikki ihmiset näe syömishäiriötä samoin. Aineistossani anoreksiaa sairastavat tuovat usein esiin syömisen mahdottomuuden syömishäiriön ollessa vallassa, mitä ulkopuoliset eivät ymmärrä, koska olettavat kyseessä olevan vain jonkinlainen ”asennevamma” sairauden sijaan:

*Mä oikeesti haluisin syödä, tai ainaki mä luulen niin. Mutta mä en vaan pysty. Tiedän että se kuulostaa tyhmältä ja oonki usein kuullu just sitä että "Totta kai sä pystyt, sen ku vaan lappaat ruokaa suuhun ja syöt." Mut ei se oo niin helppoo, jos se ois niin ei kellään varmaan sillon ois mitään ongelmaa syömisen kanssa.* (Minna)

*Anoreksia ei ole mikään asennevamma, joka parannettaisiin "vetämällä lautanen toisensa jälkeen kunnan ruokaa ja kasat jälkkäriä".* (Niina)

Syömishäiriö konstruoidaan blogeissa usein psyykkiseksi sairaudeksi tai mielenterveyden ongelmaksi, jolloin ne erotetaan fyysisistä sairauksista:

*on huutava vääryys, että terveydenhuollon silmissä fyysisellä sairaudella on yhä psyykkistä sairautta suurempi painoarvo (Katja)*

*Tiedä sitten miksi äitilleni on niin vaikeaa myöntää, että minulla on syömishäiriö?! Johtuuko se tiedon puutteesta (vrt. tietää vain bulimian ja anoreksian - jotka ei päde minun kohdallani) vai mistä?? Muut mielenterveysongelmat (esim. masennus) ovat hyvinkin olemassa kun niiden kanssa hän on itsekin sen kanssa paininut! (Liisa)*

Edellä olevassa katkelmassa Liisa samaistaa syömishäiriöt muihin mielenterveysongelmiin ja tuo myös esiin, ettei hänen sairastamansa ahmintahäiriö ole yhtä tuttu syömishäiriö kuin anoreksia ja bulimia. Toisaalta blogeissa tuodaan esiin myös syömishäiriöihin liittyviä fyysisiä vaikutuksia ja sitä, että syömishäiriössä fyysinen ja psyykinen vaikuttavat toisiinsa:

*glamour on kaukana kehää kiertävistä pakkoajatuksista, tuppoina irtoavista hiuksista, ihon pinnalle kertyvästä valkoisesta karvoituksesta, hallitsemattomista lihasnytkähdyksistä, oksentamisen turvottamista sylkirauhasista, itsevihan aikaansaamista syvistä viilloista. (Katja)*

*ravintoaineiden puutteesta johtuva aivot toiminnan hämärtyminen lamauttaa sairastuneen lopulta niin vahvasti, ettei hän pysty muutokseen ilman ammattimaista hoitoa (Katja)*

*"Lääkkeelläni" on vain todella tuhoisat sivuoireet; se muuttaa persoonaa, aiheuttaa sairaalloisen ylipainon ja sen lieveilmiöt kuten viitä-vaille diabetes diagnoosin. (Liisa)*

Aiempaa tutkimusta käsittelevässä luvussa 2 nostin esiin Puurosen (2004) tekemän erottelun syömishäiriöstä sairautena ja elämäntapana. Hänen mukaansa sairaus nähdään yleensä elämäntilanteena, jossa henkilön fysiologiset ja sosiaaliset kyvyt ovat heikentyneet. Sairas henkilö ei kykene olemaan kokonaisvaltaisesti se, mitä hän ilman sairautta olisi. Sairaus on siis tilanne, josta halutaan päästä eroon. Elämäntapa taas on tapa olla minä. Jos syömishäiriö merkityksellistyy omaksi elämäntavaksi, tavaksi ajatella ja toimia eli elää ja olla, nousevat esille kysymykset, mikä on minun tapa elää ja kuka minä olen. Jos tämä tapa elää otetaan henkilöltä pois, hän ei pysty elämään omaa elämäänsä, hän ei siis kykene olemaan oma itsensä. (mt. 190–191.) Luvussa 2 kysyin, merkityksellistyykö syömishäiriö aineistossani enemmän sairaudeksi vai elämäntavaksi. Oletin, että

toipumisvaiheessa syömishäiriö merkityksellistyy enemmän sairaudeksi, jolloin siitä paraneminen ei enää uhkaa henkilön identiteettiä ja siitä myös halutaan eroon.

Analyysini perusteella syömishäiriö sairautena -diskurssi todella on hyvin vahva aineistossani. Toipumista käsittelevissä syömishäiriöblogeissa syömishäiriö luonnollisesti on asia, josta yleensä halutaan eroon. Tässäkin aineistossa on silti nähtävissä Puurosen mainitsema merkitys syömishäiriöstä elämäntapana ja osana identiteettiä. Tämä syömishäiriön merkitys näkyy erityisesti syömishäiriö ystävänä -diskurssissa, jota käytetään syömishäiriön alussa, kun syömishäiriöön liitetään lähinnä positiivisia merkityksiä eivätkä sen kaikki haitat vielä ole paljastuneet, tai silloin, kun syömishäiriöstä ollaan jo irtautumassa ja tuon irtautumisen vaikutuksia elämään pohditaan. Kuvasinkin syömishäiriöstä toipumiseen liittyvän myös kaipausta sekä luopumisen ja irtipäästämisen tuskaa. Blogeissa esimerkiksi pohdittiin sitä, mitä itsestä ja elämästä jää jäljelle kun syömishäiriötä ei enää ole:

*Nyt minulla on pitkästäaikaava oikea suunta. Miksi silti pelkään? Minähän tahdon parantua. Parantumiseen vaan liittyy niin paljon epävarmuutta. Miltä minä sitten näytän? Millaista elämäni on ilman syömishäiriötä? (Ronja)*

*Olen kadoksissa itseni kanssa, hukassa etsien terveen minäni kadonneita palasia. Kuka minä oikein olen ilman anoreksiaa, suojakilpeäni? (Niina)*

*Oon tajunnu vasta nyt, kuinka vaikeeta parantuminen oikeesti on. Pitää luopua kaikesta siitä, mihin on tottunu ja oppia näkemään itensä ja koko elämänsä ihan uudestaan. (Minna)*

*Mutta se sairaus on oikeestaan kaikki mitä mulla on. Mun elämä on anoreksiaa ja anoreksia on mun elämä - miten elämästään yhtäkkiä vois vaan luopua? Siitä on tullut mulle jotakin elämää suurempaa. Mä en ole muuta kuin anoreksiaa. Mä en enää edes tunne Niinaa, mä tunnen vain anoreksian. (Niina)*

Kuten luvun alussa mainitsin, syömishäiriö ystävänä -diskurssi on ainoa löytämistäni diskursseista, jossa syömishäiriö ei konstruoidu sairaudeksi, ja voisikin sanoa, että tässä diskurssissa syömishäiriö merkityksellistyy enemmän elämäntapana ja täten osana identiteettiä. Erilaiset syömishäiriöiden kuvaamistavat Puurosen ja minun aineistossani voivat johtua siitä, että oma aineistoni kuvaa paljolti syömishäiriöstä toipumista, kun taas Puuronen käsittelee tutkimuksessaan enemmän anorektisena

olemista ja toimimista, jolloin syömishäiriö elämäntapana nousee enemmän esiin kuin syömishäiriö sairautena.

Omassa aineistossani syömishäiriön rakentuminen sairautena näkyy esimerkiksi siinä, ettei henkilö syömishäiriötä sairastaessaan kykene olemaan kokonaisvaltaisesti se mitä hän ilman sairautta olisi. Tästä todisteena ovat esimerkiksi viittaukset ”aitoon” minään ja ”todelliseen” tahtoon, jotka eivät toteudu sairauden vallan alla. Tähän viittaa myös Niinan toteamus: *suurin unelmani on parantua, koska vain paranemalla voin saada itseni takaisin*. Kun Niina sairastaa syömishäiriötä, hän ei siis voi olla oma itsensä, mutta syömishäiriöstä paranemalla hän voi saada itsensä takaisin.

Sen lisäksi, että syömishäiriöt konstruoidaan enimmäkseen sairautena, aineistossa pyritään vastustamaan oletusta jonka mukaan niiden ”mieli” olisi aina laihuudessa. Myös tällä tavalla voidaan vastustaa oletusta, jonka mukaan syömishäiriöt olisivat itseaiheutettuja ja -valittuja käyttäytymismalleja, jotka ovat syntyneet oman toiminnan tuloksena siitä, että on yrittänyt tavoitella laihuutta. Blogien kirjoittajat kiistävät useasti laihuuden tavoittelun:

*Anoreksiassa ei ole kyse siitä, että haluaisi näyttää joltakin . Anoreksia on yleensä oire jostakin muusta ja keino paeta psyykkisiä ongelmia ja ahdistusta. Siinä ei ole kysymys nimenomaan laihduttamisesta, vaan yleensä laihduttaminen ja syömisestä ylenpalttinen kontrolloiminen koetaan keinona purkaa omia pelkoja, ahdistusta tai traumoja. Laihdutus on siis enemmän seuraus kuin syy.*  
(Niina)

*elämäni tuntui leviävän joka suuntaan, mutta edes syömisiäni saatoin hallita - muka. kuitenkin mitä vähemmän söin, sitä kaoottisemmaksi elämäni muuttui ja sitä vähemmän hallitsin tilannettani. kontrolli oli riistäytynyt käsistä ja kehittynyt sairaudeksi, joka lopulta lähes tuhosi minut. en siis koskaan laihduttanut siksi, että olisin halunnut olla mahdollisimman laiha. anoreksia oli fyysinen hätähuutoni, jolla yritin tuoda sisälläni vellovaa pahaa oloa esille, kun en sanoilla siihen pystynyt.*  
(Katja)

Jälkimmäisessä lainauksessa syömishäiriön syntyä kuvataan samaan tapaan kun aiemmissa esimerkeissä: Katjan pyrkimykset hallita ja kontrolloida syömisiänsä *riistäytyivät käsistä ja kehittyivät* syömishäiriöksi. Lähes jokainen ihminen kontrolloi syömisiänsä ainakin jollain tasolla, joten tässäkin normaali toiminta riistäytyy käsistä ja kehittyi pikkuhiljaa syömishäiriöksi. Katjan mukaan syömishäiriön mieli ei hänelle ole laihuudessa, vaan sen tuottamassa hallinnan ja kontrollin

tunteessa. Lainauksessa anoreksia konstruoituu myös pahan olon käsittelykeinona, ”fyysisenä hätähuutona”. Niina taas toteaa, että laihdutus on anoreksiassa ennemminkin seuraus kuin syy.

Aineistossani syömishäiriön ”mieli” konstruointiin muualle kuin laihuuteen tai sen tavoitteluun. Syömishäiriö ystävänä -luvussa tulikin jo esille erilaisia syömishäiriöön liitettyjä positiivisia merkityksiä, jotka ilmentävät syömishäiriön funktiota ja merkitystä sitä sairastavalle. Kirjoittajat toivat esiin, että laihuuden tavoittelun sijaan syömishäiriössä on usein kyse Katjankin mainitsemasta hallinnan ja kontrollin tunteesta, joka varsinkin syömishäiriön alussa lisääntyy. Syömishäiriön nähtiin myös olevan tunteiden käsittelykeino ja tapa ilmaista omaa pahaa oloa, mikä näkyy myös aiemmassa Niinan lainauksessa.

*millintarkat ruokasuunnitelmat ja maailman jakaminen ravintoainetaulukoihin toivat minulle lohdullista hallinnan tunnetta hajota uhannutta elämäni kohtaan. (Katja)*

*olen ymmärtänyt kuinka ruoalla voin olla kohtaamattani tunteitani. Erityisesti vihantunteitani peitän ja patoan, mutta niin myös monia muita tunteita. Minun on vaikeaa kohdata/sietää/ymmärtää omia tunnereaktiota sellaisena vain. Olen siis syönyt tunteitani, vaientaakseni ne tai kestäakseni niitä. Sairasta eikö?! (Liisa)*

*Oon myös tajunnu nyt sen, kuinka huono oon oikeesti käsittelemään mitään negatiivisia tunteita. Yleensä purin ne aina kaikkiin syömisvammailuihin, lähin lenkille, suunnittelin syömisiäni ja kuluttamistani tai ihan vaan vihasin itteäni. (Minna)*

On jollain tapaa ristiriitaista, että laihuuden merkitys kiistetään puhuttaessa syömishäiriöistä, varsinkin kun niiden usein kuvataan alkavan juuri laihduttamisesta. Näyttäisi siltä, että vaikka alkuun toiminnan tavoitteena olisi laihempi olemus, jokin syömishäiriön aikana muuttuu: laihuus ei enää olekaan päätavoite vaan ennemminkin jäädään koukkuun laihduttamiseen liittyviin hallinnan ja onnistumisen tunteisiin, mikä tuli esille esimerkiksi syömishäiriö riippuvuutena -luvussa ja tämänkin luvun aineistolainauksissa. Syömisiään kontrolloiva henkilö saattaa myös huomata, että syöminen tai syömättömyys on keino hallita tunteita, jolloin kyseinen syömiskäyttäytyminen vain lisääntyy. Aineistossani on kuitenkin paikoin havaittavissa myös laihuuden itseisarvo ja ulkonäön merkitys syömishäiriöissä:

*En halua takasin samanlaiseen syömishäiriökierteeseen missä oon ollu, mutta en myöskään haluu lihota. Mä haluan olla pieni, tykkään siitä et mun maha on littee ja mun mielestä se, että solisluut näkyy on kaunista. En voi sille mitää. En, vaikka kuinka haluisin. (Minna)*

*pääsin sairaalaan toukokuun viimeisellä viikolla. en tiennyt tuolloin painoani enkä kokenut anorektista kehoa tavoiteltavana, sillä olin jo ymmärtänyt, ettei syömisen rajoittaminen tuonut elämään kontrollia. tervehenkiset ajatusmallini eivät kuitenkaan kestäneet osastolla kohtaamaani painetta, vaan laihuuden itseisarvo kasvoi sairaalajakson aikana mielessäni kohisten. olin vielä liian heikko ympäristön vaikutteille: en osannut olla vertailematta itseäni muihin potilaisiin (Katja)*

Yllä Katja siis kuvaa, että osastohoidon aluksi anorektinen keho ei ollut hänen tavoitteenaan, mutta laihuuden itseisarvo kasvoi sairaalassa olon aikana. Kun laihuus on itseisarvo, se on silloin itsessään päämäärä eikä keino saavuttaa jokin muu päämäärä, kuten kontrollin tunne.

Syömishäiriö sairautena -diskurssia ilmentää aineistossani myös medikaalinen kieli, joka on tullut esiin myös aineistolainauksissa. Myös Rile, Rodham ja Gavin (2009, 354) ovat todenneet, että medikaalisen ja psykologisen diskurssin käyttö on ominaista syömishäiriöstä toipumista käsittelevillä sivustoilla. Medikaalinen kieli näkyy selkeimmin aineistossani esimerkiksi puheena syömishäiriön psyykkisistä ja fyysisistä haitoista, vaikutuksista ja diagnooseista. Kirjoittajat tietävät paljon esimerkiksi syömishäiriöihin liittyvistä diagnostisista kriteereistä ja viittaavat niihin. Esimerkiksi termi vääristynyt kehonkuva esiintyy syömishäiriöiden yhteydessä diagnostisissa tautiluokituksissa, ja jokaisessa aineistonani käyttämässäni blogissa viitattiin siihen jollain tapaa: *Kehonkuvan vääristyminen hän onkin hyvin tyypillistä anoreksiaa sairastavalle, en vain uskonut sen koskevan itseäni, koska en näe itseäni lihavana ainoastaan hoikkana. (Ronja)* *Eniten kipua on aiheuttanut kun olen tajunut oman itseinhoni ja kehonkuvan vääristymät. (Liisa)*

”Vääristynyt kehonkuva” on termi, joka viittaa selkeästi patologiaan – jokin on häiriintynyt. Brooks (2009) on havainnut, että syömishäiriöiset tuottavat puheessaan viittauksia ”patologiaan” tehdäkseen ymmärrettäväksi ongelmallista syömiskäyttäytymistään ja vähentääkseen omaa vastuullisuuttaan siitä. Yksilön moraalinen selontekovelvollisuus ei kuitenkaan katoa kokonaan, sillä patologiaakin sijoittuu yksilön sisälle. (mt. 364.) Myös löytämässäni riippuvuus-diskurssissa oma käyttäytyminen konstruoidaan patologiseksi. Brooks onkin todennut, että itsensä konstruointi riippuvaiseksi vähentää suoraa toimijuutta ja yksilön vastuuta käytöksestään. Tällöinkin ongelma, eli riippuvuus, on kuitenkin yksilössä, joten moraalinen selontekovelvollisuus säilyy ainakin jossain määrin. Tämä moraalinen selontekovelvollisuus voidaan kuitenkin välttää konstruomalla syömishäiriö entiteetiksi, joka on yksilön ulkopuolella ja siirtää toimijuus eli kyky toimia sairaudelle. (mt. 366–368.)

Myös omassa aineistossani näkyi syömishäiriön eristäminen itsen ulkopuolelle. Syömishäiriö voi olla itsen ystävä, itsen ulkopuolinen käskyttäjä ja auktoriteetti tai vastustaja. Esimerkiksi seuraavassa katkelmassa on nähtävissä syömishäiriön konstruointi itsen ulkopuoliseksi sairaudeksi:

*Tuntuu väärältä, että perheeni suuttuu minulle painon putoamisesta - toivoisin, että he osaisivat kohdistaa vihansa vain ja ainoastaan sairauteeni. (–) Minun mielestäni on aivan turha etsiä tässä tilanteessa syyllistä mistään muualta kuin itse ongelman ytimestä; syömishäiriöstäni. Se on anoreksia, joka tämän tilanteen on aiheuttanut - ei kukaan muu. Olisimme kaikki voineet tehdä toisin, taistella lujemmin - hyvistä yrityksistämme huolimatta panoksemme ei vain ole riittänyt, mutta se ei ole meidän vikamme. (Niina)*

Edellä olevassa katkelmassa Niina myös siirtää vastuun tilanteesta itsen ulkopuoliselle syömishäiriölle, jota pitäisi syyttää tilanteesta hänen itsensä sijaan. Myös seuraavissa aineistokatkelmissa Niina selkeästi erottaa itsensä ja syömishäiriönsä:

*Olen alusta asti pystynyt melko selkeästi erottamaan syömishäiriön itsestäni; koen sen olevan jotain itsestäni irrallista - se ei ole osa minua, se on vain osa elämäni. (Niina)*

*Äitini on oppinut suhtautumaan anoreksiaan sairautena eikä väkisin liitä sitä osaksi minua. (–) Tunnen äidin olevan samalla puolella minun kanssani; yhteinen vihollisemme on anoreksia, ja taistelemme kumpikin sitä vastaan. (Niina)*

Jälkimmäisessä lainauksessa Niina konstruoi syömishäiriön nimenomaan sairaudeksi, joka ei ole osa Niinaa. Voi olla, että ”vika”, ongelma sekä vääristyneet ja sairaat ajatukset ovat myönteisen minäkuvan ja identiteetin kannalta parempi sijoittaa itsen ulkopuoliseen sairauteen, jolloin vika on nimenomaan sairaudessa eikä itsessä. Kun syömishäiriön eristää itsestä, oma identiteetti on helpompi säilyttää, sitä vastoin, että itsensä näkisi vain ”syömishäiriöisenä”. Syömishäiriöisen identiteetti voi myös olla toipumisen kannalta vahingollinen, mikä näkyy seuraavassa lainauksessa:

*Jos jatkuvasti antaa itselleni luvan olla syömättä pullaa vain siksi, koska olen syömishäiriöinen ja syöminen on minulle vaikeaa, jämähtää ihan takuulla omaan diagnoosiinsa koko loppuelämäkseen. (Niina)*



Kun syömishäiriö näyttäytyy nimenomaan itsestä erillisenä sairautena, siitä on helpompi pyrkiä eroon. Samoin jos itsensä mieltää *sairaaksi*, syömishäiriöstä eroon pääseminen merkitsee nimenomaan parantumista, itsensä takaisin saamista eikä itsensä menettämistä:

*Olen yrittänyt oppia erottamaan toisistaan ne asiat, joita itse haluan ja ne, joita anoreksia haluaa. Olen yrittänyt oppia erottamaan toisistaan minut itseni ja anoreksian. Olen yrittänyt nähdä anoreksian minusta irrallisena, nimenomaan sairautena ja yrittänyt muistutella itselleni, että olen sairas ja minun täytyy parantua.* (Niina)

*aito minäni on vuosikausien alistamisen jälkeen vihdoin päässyt anoreksian vallan alta esiin* (Katja)

Aineistossani syömishäiriö siis konstruoidaan sairaudeksi käyttämällä medikaalista kieltä, vertaamalla sitä muihin sairauksiin ja tuomalla esiin sen vaikutuksia niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin terveyteen. Syömishäiriö konstruoidaan sairaudeksi, johon *sairastutaan* terveellisten elintapojen noudattamisen mennessä liian pitkälle tai se nähdään riippuvuutena, joka ilmentää patologista tilaa. Syömishäiriön mielen ei nähdä olevan tietynlaisessa ulkonäössä tai laihuudessa vaan sen tuomassa hallinnan tunteessa ja siinä, että syömishäiriön avulla voidaan käsitellä tunteita ja purkaa pahaa oloa. Näin syömishäiriö myös konstruoituu tilana, jota ei ole itse valittu tai aiheutettu, mikä vahvistaa sairaus-konstruktiota, sillä yleensä sairauksia ei nähdä itse valittuina tiloina. Myös syömishäiriö herrana ja riippuvuutena -diskursseissa rakentuvat syömishäiriön uhri ja riippuvainen -subjektipositiot tukevat konstruktiota syömishäiriöstä ei-toivottuna ja itsevalittuna tilana. Syömishäiriö sairautena -diskurssia ilmentää myös syömishäiriön eristäminen itsestä; se on jotain itsen ulkopuolella olevaa, ongelmallista ja siitä halutaan eroon. Syömishäiriön kanssa elämä ei ole ”todellista” vaan vasta sairauden poistuttua on mahdollista olla taas oma, aito itsensä.

Kun syömishäiriö konstruoidaan näin, ei-itseaiheutettuna tai valittuna sairautena, oma vastuu sairastumisesta ja sairastamisen aikaisesta käyttäytymisestä vähenee. Syömishäiriötä sairastava ei ole oma itsensä, sillä hänellä on sairaus, joka saa hänet toimimaan kuten hän toimii. Näin omaa tavallisesta poikkeavaa ja ongelmallista käyttäytymistä voidaan selittää ja oikeuttaa sekä itselle että muille. Syömishäiriön konstruointi itsen ulkopuoliseksi sairaudeksi voi myös tukea toipumista. Jos sairaus estää olemasta kokonaisvaltaisesti se, mitä olisi ilman sairautta, siitä kannattaa pyrkiä eroon, jotta voi taas olla oma itsensä. Tällöin parantuminen syömishäiriöstä merkitsee itsen takaisin saamista, ei itsen menettämistä. Jos syömishäiriö sitä vastoin näyttäytyy elämäntapana ja osana

minuutta ja identiteettiä, siitä luopuminen voi tuntua todella vaikealta, koska silloin kokee menettävänsä myös palan minuuttaan.

## **7 Tutkimustulosten tarkastelua ja pohdintaa**

Tässä luvussa esitän yhteenvedon edellisen analyysiluvun tuloksista ja suhteutan niitä aiempaan tutkimukseen sekä pohdin niiden merkitystä syömishäiriöstä toipumisen kannalta. Luvun lopuksi arvioin tutkimukseni onnistumista ja sen rajoituksia ja esitän jatkotutkimusmahdollisuuksia, jotka nousivat esiin tämän tutkimuksen teon yhteydessä.

### **7.1 Yhteenveto tuloksista**

Analyysissäni tarkastelin erilaisia syömishäiriödiskursseja ja niissä rakentuvia toimijuuksia ja subjektipositioita ja paikansin ne syömishäiriön tai siitä toipumisen eri vaiheisiin. Haluan kuitenkin muistuttaa, ettei tietyn puhettavan paikantaminen tiettyyn syömishäiriön vaiheeseen ole aina niin suoraviivaista. Erilaiset puhettavat vuorottelevat ja vaihtelevat syömishäiriön aikana ja toipumisen kuluessa, ja varmasti myös tilanteinen konteksti ja kielenkäyttäjään liittyvät tekijät vaikuttavat siihen, millaista puhettavaa milloinkin käytetään. Analyysin perusteella on kuitenkin perusteltua sanoa, että tietynlaiset puhettavat ovat yleisempiä tietyissä vaiheissa syömishäiriötä. Lisäksi aineistosta oli nähtävissä, että blogien kirjoittajat orientoituivat itsekkin syömishäiriön erilaisiin vaiheisiin ja niihin liittyviin tapoihin kuvata syömishäiriötä. Blogissa viitattiin esimerkiksi sairastumis-, sairaus- ja toipumisvaiheisiin, joissa syömishäiriö ja syömishäiriömaailma saivat erilaisia merkityksiä.

Syömishäiriö ystävänä -diskurssissa syömishäiriö konstruoituu itsen ulkopuoliseksi entiteetiksi, johon liitetään positiivisia merkityksiä ja vaikutuksia. Tässä diskurssissa syömishäiriö sekä sitä sairastava ovat toimijoita ja lauseiden subjekteja; syömishäiriö voi tehdä erilaisia asioita, mutta myös syömishäiriöinen on toimija, joka turvautuu syömishäiriöön ja pakenee sen suojiin tai pyrkii sen avulla saavuttamaan kontrollin ja järjestyksen tunteen. Syömishäiriötä sairastavan subjektipositio tässä diskurssissa onkin *turvautuja*, joka voi kääntyä kanssatoimijansa, syömishäiriön, puoleen. Kyseinen diskurssi oli nähtävissä kaikissa viidessä blogissa, ja paikansin diskurssin syömishäiriön alkuun, jolloin syömishäiriö ei vielä konstruoidu ongelmana vaan siihen liitetään positiivisia merkityksiä. Diskurssi oli nähtävissä myös toipumisvaiheessa, kun syömishäiriöstä ollaan irtautumassa, jolloin syömishäiriötä ja siihen liittyviä positiivisia merkityksiä ja vaikutuksia saatetaan myös ikävöidä. Syömishäiriöstä toipuminen voikin näyttäytyä ”ystävästä” luopumisena, mikä saattaa aiheuttaa kaipausta ja ”erotuskaa”. Syömishäiriön asema ystävänä on täten ongelmallinen paranemisen kannalta, mihin kirjoittajat itsekkin orientoituivat.

Syömishäiriö ystävänä -diskurssissa sekä syömishäiriöinen että sitä sairastava ovat toimijoita, mutta syömishäiriön edetessä toimijuuden kuvataan siirtyvän kokonaan syömishäiriölle. Tässä prosessissa ”syömishäiriötodellisuuden” kerrotaan muuttuvan kauneudesta kauheudeksi, ja tuo valheellinen ja vääristynyt ”syömishäiriömaailma” erotetaan ”todellisesta maailmasta”. Syömishäiriöllä on kaikki valta ja se sanelee, mitä sitä sairastava voi ja ei voi tehdä. Kun toimijuus on syömishäiriöllä, myös vastuu valinnoista on sillä eikä sairauden ”kantajalla”. Syömishäiriötä sairastavan subjektipositio on tässä diskurssissa passiivinen ja voimaton *uhri*, joka ei kykene vastustamaan syömishäiriön auktoriteettia. Vaikka syömishäiriötodellisuuden kauheus on jo paljastunut ja syömishäiriö konstruoidu ongelmana, sairastunut ei voi sille mitään tuon subjektiposition vuoksi. Tämä diskurssi paikantuu aineistossa ”sairastamisvaiheeseen” ja se oli nähtävissä niissä neljässä blogissa, joissa syömishäiriö ilmenee lähinnä pakonomaisena laihduttamisena ja/tai oksentamisena.

Kahdesta edellisestä diskurssista poiketen syömishäiriö riippuvuutena -diskurssissa syömishäiriö ei konstruoidu itsen ulkopuoliseksi toimijaksi vaan syömishäiriön nähdään ilmentävän medikaalista tilaa, riippuvuutta. Kuten syömishäiriö herrana -diskurssissa, tässäkin diskurssissa itsellä ei juuri ole toimijuutta. Aiemmin mainitussa diskurssissa syömishäiriöinen tekee asioita vastoin tahtoaan syömishäiriön käskystä ja tässä diskurssissa siksi, että on riippuvainen, jolloin omaa käyttäytymistä ei kyetä kontrolloimaan. Näin myöskään vastuu käyttäytymisestä ei ole itsellä. Tässä diskurssissa syömishäiriötä sairastavalle rakentuu lähinnä riippuvaisen subjektipositio, joka on samankaltainen syömishäiriön uhri -subjektiposition kanssa, sillä kummassakaan itsellä ei juuri ole valtaa tai hallintaa omasta käyttäytymisestä. Tuon hallitsemattomuuden tunteen vuoksi paikannan myös tämän diskurssin sairastamisvaiheeseen. Diskurssi oli nähtävissä kaikissa viidessä blogissa, mutta selkeimmin se tuli esiin siinä blogissa, jossa syömishäiriökäyttäytyminen ilmeni ahmintana. Muissa blogeissa itseä ei positioitu yhtä selkeästi riippuvaiseksi, mutta myös niissä oli nähtävissä useita viittauksia riippuvuuteen. Omaa käyttäytymistä kuvattiin esimerkiksi pakko-oireiseksi tai pakonomaiseksi, jolloin myös hallinta ja sitä kautta vastuu omasta toiminnasta vähenee.

Kun syömishäiriö herrana ja riippuvuutena -diskurssit ilmenevät enemmän sairastamisvaiheessa, syömishäiriö vastustajana -diskurssi sijoittuu toipumiseen, sillä siinä myös syömishäiriötä sairastavalla itsellään on toimijuutta ja kyky vastustaa syömishäiriötä. Kun syömishäiriö konstruoidu herrana, taistelua sitä vastaan ei käydä tai ainakaan sitä ei nähdä mahdollisena voittaa, mutta toipumisen aikana syömishäiriön asema heikkenee ja se alkaakin näyttäytyä voitettavissa olevana. Tässä diskurssissa syömishäiriötä sairastavan subjektipositio on *taistelija*, joka itse aktiivisesti vastustaa syömishäiriötä. Syömishäiriön subjektipositio taas on vastustaja ja vihollinen, jota vastaan taistellaan, pelataan, kamppaillaan tai soditaan. Diskurssissa erotetaan usein terve

minä/mieli ja syömishäiriö sekä syömishäiriöstä lähtöisin olevat, ”sairaat” ajatukset ja omat ajatukset, mikä ilmentää sitä, että tässäkin diskurssissa syömishäiriö konstruoituu itsen ulkopuolisena toimijana. Kyseinen diskurssi oli nähtävissä kaikissa blogeissa.

Analyysini toisessa osassa osoitin, että syömishäiriö konstruoituu sairaudeksi kaikissa muissa edellä mainituissa diskursseissa paitsi syömishäiriö ystävänä -diskurssissa, jossa se konstruoituu enemmän elämäntavaksi ja osaksi identiteettiä. Syömishäiriö konstruoidaan sairaudeksi käyttämällä medikaalista kieltä, vertaamalla sitä muihin sairauksiin ja tuomalla esiin sen vaikutuksia niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin terveyteen. Syömishäiriö kuvataan sairautena, johon *sairastutaan* terveellisten elintapojen noudattamisen mennessä liian pitkälle tai se nähdään riippuvuutena, joka ilmentää patologista tilaa. Syömishäiriön mielen ei kuvata olevan tietynlaisessa ulkonäössä tai laihuudessa vaan sen tuomassa hallinnan tunteessa ja siinä, että syömishäiriön avulla voidaan käsitellä tunteita ja purkaa pahaa oloa. Näin syömishäiriö myös rakentuu tilana, jota ei ole itse valittu tai aiheutettu, mikä vahvistaa sairaus-konstruktiota, sillä yleensä sairauksia ei nähdä itse valittuina tiloina. Myös syömishäiriö herrana ja riippuvuutena -diskursseissa rakentuvat syömishäiriön uhri ja riippuvainen -subjektipositiot tukevat konstruktiota syömishäiriöstä ei-toivottuna ja ei-valittuna tilana. Syömishäiriö sairautena -diskurssia ilmentää myös syömishäiriön eristäminen itsestä; se on jotain itsen ulkopuolella olevaa, ongelmallista ja siitä halutaan eroon. Syömishäiriön kanssa elämä ei ole ”todellista” vaan vasta sairauden poistuttua on mahdollista olla taas oma, aito itsensä.

Kun syömishäiriö konstruoidaan näin – ei-itseaiheutettuna tai valittuna sairautena tai riippuvuutena, joka pakottaa toimimaan tietyllä tapaa – oma vastuu sairastumisesta ja sairastamisen aikaisesta käyttäytymisestä vähenee. Syömishäiriötä sairastava ei ole oma itsensä, sillä hänellä on sairaus, joka saa hänet toimimaan kuten hän toimii. Näin omaa tavallisesta poikkeavaa ja ongelmallista käyttäytymistä voidaan selittää ja oikeuttaa sekä itselle että muille. Syömishäiriön konstruointi itsen ulkopuoliseksi sairaudeksi voi myös tukea toipumista. Jos sairaus estää olemasta kokonaisvaltaisesti se, mitä ilman sairautta olisi mahdollista olla, siitä kannattaa pyrkiä eroon, jotta voi taas olla oma itsensä. Tällöin parantuminen syömishäiriöstä merkitsee itsen takaisin saamista, ei itsen menettämistä. Jos syömishäiriö sitä vastoin näyttäytyy elämäntapana ja osana minuutta ja identiteettiä, siitä luopuminen voi tuntua todella vaikealta, koska silloin kokee menettävänsä myös palan minuuttaan.

## 7.2 Johtopäätökset

Löytämäni syömishäiriö ystävänä -diskurssia kuvastaa syömishäiriökirjallisuudessa syömishäiriön alkuun liitetty ”kuhervaihe”, jota esimerkiksi Keski-Rahkonen ym. (2008, 72) ovat kuvanneet vaiheena, jolloin syömishäiriötä sairastava saattaa tuntea, että syömishäiriöllä on enemmän myönteisiä kuin kielteisiä vaikutuksia heidän elämäänsä. Syömishäiriö ystävänä -diskurssissa korostuivatkin syömishäiriön positiiviset merkitykset ja vaikutukset sitä sairastavalle. Aineistossani syömishäiriö ystävänä -diskurssi oli nähtävissä alkuvaiheen lisäksi myös silloin, kun syömishäiriöstä ollaan jo toipumassa. Myös Valkendorff (2008, 222) on todennut, että vaikka henkilö pyrkisikin paranemiseen, hän saattaa kokea kaipuuta syömishäiriötä kohtaan.

Paikoitellen aineistossani kuvattiin syömishäiriöstä irtautumista pelottavana asiana, ja tässä vaiheessa syömishäiriö näyttäytyi enemmän elämäntapana ja identiteetin osana kuin sairautena (ks. Puuronen 2004, 190–191). Osa kirjoittajista esimerkiksi pohti, mitä itsestä ja elämästä jää jäljelle, kun niin tärkeä osa elämää ja minää häviää. Myös Keski-Rahkonen ym. (2008, 73) ovat todenneet, että syömishäiriöstä paranemisen esteenä voi olla pelko siitä, mihin paraneminen johtaa, sillä syömishäiriö on voinut muodostua keskeiseksi omaa minuutta määrittäväksi tekijäksi ja rakkaaksi ystäväksi, josta ei halutakaan luopua.

Syömishäiriö ystävänä -diskurssi on toipumisen kannalta ongelmallinen, minkä myös blogien kirjoittajat huomasivat, sillä he viittasivat tuon diskurssin ja paranemisen väliseen ristiriitaan. Jos syömishäiriö näyttäytyy ystävänä, joka tarjoaa turvaa ja lohtua ja muita positiivisia asioita, siitä eroon pyrkiminen voi olla vaikeaa tai se voi tuntua jopa järjenvastaiselta. Syömishäiriö ystävänä -diskurssi voikin olla myös keino selittää ja oikeuttaa sitä, että pitäytyy syömishäiriössä sen sijaan, että pyrkii aktiivisesti siitä eroon ja paranemaan. Vaikka kyseessä olisikin tarkoituksellinen puhekeino, se näyttäytyy silti ongelmallisena toipumisen näkökulmasta. Syömishäiriöisten kanssa työskentelevien ja läheisten olisikin hyvä pyrkiä muistuttamaan syömishäiriön negatiivisista puolista, mikäli syömishäiriöisen puheessa korostuu lähinnä syömishäiriön positiiviset puolet. Vaikka syömishäiriöiden negatiivisilla vaikutuksilla pelottelu ei ole järkevää, niitä voi olla hyvä tuoda esiin ja vertailla positiivisiin vaikutuksiin. Negatiivisten vaikutusten huomioiminen ja niiden näkeminen positiivisia vaikutuksia suurempina voi lisätä syömishäiriötä sairastavan hoitomyöntyvyyttä, paranemismyönteisyyttä ja ponnisteluja toipumisen eteen. Negatiivisten vaikutusten huomioiminen voi myös vaikuttaa siihen, että syömishäiriö alkaa näyttäytyä elämäntavan sijaan enemmän ongelmana, jolloin usein herää halu päästä siitä eroon.

Syömishäiriöön liittyvistä positiivisista vaikutuksista tuli analyysissäni esiin erityisesti se, että syömishäiriö toimii tunteiden- ja stressinkäsittelykeinona. Syömishäiriöstä toipumisen kannalta tämä tarkoittaa sitä, että syömishäiriön tilalle olisi tärkeää kehittää toisenlaisia tunteiden- ja stressinkäsittelykeinoja, jottei syömishäiriöisen enää tarvitsisi tukeutua syömishäiriökäyttäytymiseen. Syömishäiriön kerrottiin myös antavan onnistumisen tunteita, joten toipumisen voi nähdä edellyttävän myös sitä, että onnistumisen tunteita, uusia merkityksellisiä asioita ja mielihyvää etsitään ja hankitaan muualta kuin syömishäiriökäyttäytymisestä. Esimerkiksi Garretin (1998, 187) tutkimuksessa syömishäiriöiset löysivät uudenlaisia merkityksiä elämäänsä muun muassa liikunnan, puutarhahoidon, musiikin, taiteiden, kirjoittamisen, käsitöiden ja ruuanlaiton kautta.

Vaikka lähestymme Valkendorffin (2008) kanssa syömishäiriöitä eri näkökulmista, tuloksissamme on nähtävissä yhtäläisyyksiä. Myös Valkendorff on huomionnut syömishäiriöihin liittyvän positiivisia merkityksiä, joista hän puhuu syömishäiriöiden palkitsevuuden kautta (ks. luku 3.2). Löytämäni syömishäiriö ystävänä -diskurssi ilmentääkin puhetapaa, jossa korostetaan syömishäiriön palkitsevuutta. Tuon palkitsevuuden vuoksi myös syömishäiriöstä parantuminen on vaikeaa, vaikka henkilö sitä haluaisikin. Valkendorff on myös kuvannut syömishäiriöön liittyvän hallinnan tunteen siirtymisen itseltä syömishäiriölle, jota itsekin kuvasin siirtymänä syömishäiriö ystävänä -diskurssista syömishäiriö herrana -diskurssiin. Vaikka Valkendorff ei tutkikaan kielenkäyttöä, myös hän on huomannut, että syömishäiriöstä voi ryhtyä puhumaan jonakin itsen ulkopuolisena, joka hallitsee elämää sairastavasta riippumatta (mt. 219), mikä muistuttaa löytämäni syömishäiriö herrana -diskurssia.

Kuten syömishäiriö herrana -diskurssissa, myös Valkendorffin (2008) artikkelissa syömishäiriötä sairastavalle tarjoutuu lähinnä uhrin subjektipositio. Valkendorff näkee syömishäiriöissä samankaltaisuutta uskonnollisen elämäntavan kanssa ja täten syömishäiriöiset tuon elämäntavan ja uskontonsa uhreina. Valkendorffin tavoitteena on tuoda uskonnon uhri -metaforan avulla esiin syömishäiriötä sairastavan voimattomuus sairauden edessä ja korostaa sairauden ei-itseaiheutettua luonnetta (mt. 223). On kuitenkin syytä pohtia, mitä vaikutuksia tuonkaltaisella uhrin subjektipositiolla on niille, jotka sen omaksuvat.

Itse näen, että syömishäiriö herrana -diskurssi on toipumisen kannalta ongelmallinen juurikin sen sisältämän passiivisen ja voimattoman uhrin subjektiposition vuoksi. Vaikka tässä diskurssissa syömishäiriötodellisuuden ”kauheus on jo paljastunut” ja syömishäiriö konstruoituu ongelmana, sairastunut ei voi tuolle ongelmalle mitään subjektipositionsa vuoksi. Tuosta positioista käsin

syömishäiriötä vastaan kamppailu ja toipuminen näyttävät lähes mahdottomilta, mikä saattaa vähentää paranemistavoitteita ja -yrityksiä. Jos itsensä näkee voimattomana syömishäiriönsä edessä, tilannetta ei ehkä yritäkään muuttaa, koska uskoo sen olevan mahdotonta.

Omassa aineistossani, samoin kuin Garrettin (1998, 69, 187) tutkimuksessa nousi esiin toiminnan merkitys toipumisessa; pelkkä syömishäiriön tiedostaminen tai halu tai päätös toipumiseen eivät ole riittäviä vaan tuon halun ja päätöksen pitää näkyä myös toiminnan tasolla. Halu parantumiseen ei kuitenkaan välttämättä muutu toiminnaksi, mikäli oma subjektipositio näyttäytyy passiivisena syömishäiriön käskyläisenä. Valkendorff (2008, 222–223) pitää syömishäiriöstä parantumisen alkuna varovaista sairauden kyseenalaistamista, sen hallitsevuuden myöntämistä sekä oman heikkouden hyväksymistä, mutta itse taas näen, että toipumista edistää nimenomaan se, että syömishäiriötä ei nähdä kaikkivoipana hallitsijana vaan sen auktoriteetti kyseenalaistetaan ja omat voimat ja kyvyt tunnustetaan ja valjastetaan käyttöön, kuten syömishäiriö vastustajana -diskurssissa.

Aineistostani tuli ilmi, että syömishäiriö herrana -diskurssia käyttävät myös syömishäiriöisten kanssa työskentelevät, mikä saattaa vaikeuttaa toipumista tai siihen pyrkimistä. Toisaalta on mahdollista, että syömishäiriön konstruointi itsen ulkopuoliseksi ”pahaksi” voi auttaa joitakin toipumisessa, sillä kun syömishäiriötä tarpeeksi vihataan, siitä myös halutaan eroon, toisin kuin esimerkiksi turvaa ja lohtua tuovasta ystävästä. Tässä mielessä ammattilaisten tapa puhua syömishäiriöstä hyvin negatiivisena ja elämää rajoittavana toimijana on ymmärrettävä. Lisäksi kun syömishäiriön näkee itsen ulkopuolisena olentona, sen ”tuhoaminen” ei ehkä tunnu niin pahalta kuin jos syömishäiriön paikantaisi itseensä. Syömishäiriö herrana -diskurssissa syömishäiriötä sairastavalle tarjoutuva subjektipositio on kuitenkin passiivisen uhrin positio, mikä ei ole voimaannuttava tai lisää pystyvyyden tunnetta, joka aineistossanikin nimettiin tärkeäksi seikaksi toipumisessa. Myös Savukoski (2008, 218) on todennut, että pystyvyysusko on tärkeä osa selviytymistä, sillä sen avulla selviytyminen koetaan saavutettavissa olevana päämääränä.

Syömishäiriö herrana -diskurssi muistuttaa Brooksia (2009) löytämää tapaa puhua syömishäiriöstä itsen ulkopuolisena toimijana, jolle toimijuus ja sen seurauksena myös vastuu käyttäytymisestä on mahdollista siirtää. Kuten osoitin analyysissäni, aineistossa kuvataan tehtävän asioita syömishäiriön ”vallassa” tai syömishäiriön ”ohjailtavana”, jolloin vastuun ei voida katsoa olevan itsellä vaan syömishäiriöllä. Tästä näkökulmasta itsensä positioiminen syömishäiriötä tottelevaksi uhriksi on keino selittää ja oikeuttaa omaa käyttäytymistä ja vastata oletettuun selontekovelvollisuuteen. Suoninen (1992, 99) onkin todennut, että uhripuheen käyttö kertoo välillisesti, että kulttuurissamme ajatellaan vastuun kuuluvan vain sille, joka voi itse vaikuttaa tapahtumien kulkuun. Syömishäiriön

uhreina tapahtumien kulkuun ei itse voi vaikuttaa, vaan syömishäiriö on se, joka päättää asioista. Tämä pätee myös syömishäiriö riippuvuutena -diskurssiin, jossa vastuu tapahtumista ei ole itsellä, sillä syömishäiriökäyttäytyminen tapahtuu riippuvuuden vuoksi, ikään kuin automaattisesti ja pakon sanelemana.

Brooks (2009, 372) kysyy jatkotutkimusmahdollisuuksia pohtiessaan, olisiko samankaltaisia selontekovelvollisuuteen liittyviä diskursiivisia käytäntöjä syömishäiriöisten puheessa löydettävissä muunlaisista yhteyksistä kuin radio-ohjelmista. Oma tutkielmani osoittaa, että samankaltaisia käytäntöjä on löydettävissä ainakin syömishäiriötä käsittelevistä blogeista. Tähän saattaa vaikuttaa se, että oman aineistoni ja Brooksin aineiston konteksti on samankaltainen; molemmissa esitetään yksilöllisiä kokemuksia mahdollisesti isollekin joukolle ulkopuolisia ihmisiä (ks. Brooks 2009, 363), vaikkakin suurilla englantilaisilla radiokanavilla esitetyt ohjelmat tavoittavat paljon suuremman joukon ihmisiä kuin suomalaiset blogit. Syömishäiriö herrana ja riippuvuutena -diskursseissa sekä Brooksin aineistossa syömishäiriöiset kuvaavat itsensä passiivisina ja siten, ettei heillä itsellään ole kontrollia käyttäytymisestään. Huomion kiinnittäminen omaan toimijuuteen voi liittyä siihen, että osallistujat orientoituvat siihen faktaan, että he ovat julkisen tarkastelun kohteena ja heitä voidaan pitää selontekovelvollisina toiminnastaan (ks. mt. 371). Selonteot voisivatkin olla hyvin erilaisia tutkittaessa esimerkiksi vertaisryhmän kesken käytyjä keskusteluja, jolloin omaa käyttäytymistä ei ehkä tarvitse niin paljoa selittää tai oikeuttaa.

Vaikka sekä minun että Brooksin aineistot ovat molemmat julkisia, niissä on myös eroja. Oma aineistoni on ajallisesti laajempi, sillä blogeissa kuvataan syömishäiriö- ja toipumisprosessia pidemmällä aikavälillä, kun taas Brooksin aineiston muodostamat keskustelupätkät radio-ohjelmista ovat yksittäisiä puheenvuoroja, jotka eivät kerro mahdollisista muutoksista kielenkäytössä ajan kuluessa. Yksittäiset puheenvuorot sopivat hyvin tutkimukseen, jossa tarkastellaan, miten ongelmalliseen syömiseen liittyvästä moraalista selontekovelvollisuudesta neuvotellaan, mutta oma aineistoni mahdollistaa myös prosessin ja muutosten tutkimisen. Olen itsekin huomionnut syömishäiriöihin liittyvän selontekovelvollisuuden ja pohtinut esimerkiksi tiettyihin diskursseihin liittyvää vastuun vähenemistä, mutta tarkastelen syömishäiriödiskursseja myös laajemmin, suhteessa syömishäiriön kulkuun ja toipumiseen.

Kuten jo yllä totesin, syömishäiriö riippuvuutena -diskurssissa syömishäiriöiselle rakentuva riippuvaisen subjektipositio on samankaltainen syömishäiriön uhri -subjektiposition kanssa, sillä kummassakaan itsellä ei ole valtaa tai hallintaa omasta käyttäytymisestä. Syömishäiriöstä toipumisen kannalta riippuvaisen subjektipositio voi olla syömishäiriön uhri -position tapaan



haitallinen, sillä tuossa subjektipositiossa mahdollisuudet vastustaa syömishäiriötä näyttävät vähäisiltä. Esimerkiksi Val Gillies (1999, sit. Burr 2004, 151) on todennut, että diskurssi, jossa tupakoitsija representoituu addiktiksi, on lamaannuttava, koska itsensä muuttamisen ja oman elämän hallitsemisen mahdollisuudet näyttävät tällöin vähäisiltä. Samaan tapaan myös syömishäiriön uhri ja syömishäiriöstä riippuvaisen -positiot voivat olla lamaannuttavia, koska syömishäiriön voittaminen sekä mahdollisuus muutokseen ja elämän hallitsemiseen näyttävät epätodennäköiseltä. Nämä diskurssit voidaankin nähdä epätoivon ja uupumuksen tunnetta lisääviksi, sekä välittävän moraalialia, jonka mukaan asioita ei voida muuttaa tai sitä on epärealistista edes yrittää (ks. Parker 1992, 37).

Vähäisiä toiminta- ja muutosmahdollisuuksia mahdollistavien subjektipositioiden sijaan syömishäiriöstä toipuvaa tai siihen tähtäävää olisi hyvä kannustaa syömishäiriö vastustajana -diskurssin mukaiseen puhetapaan, jossa itsellä nähdään olevan mahdollisuuksia ja kykyjä vastustaa syömishäiriötä. Katjan lausahdus ”*yrityin usean vuoden ajan päästä alkuun parantumisessani, mutten onnistunut ennen kuin aloin oikeasti uskoa pystyväni siihen*” kuvastaa hyvin sitä, että syömishäiriöstä toipuminen edellyttää uskoa omiin kykyihinsä. Syömishäiriö herrana ja riippuvuutena -diskursseissa omat kyvyt voivat näyttää vähäisiltä syömishäiriön tai riippuvuuden auktoriteetin ja voiman rinnalla. Näiden kahden diskurssin ristiriitaisuudesta toipumisen kannalta kertoo sekin, että ne olivat nähtävissä nimenomaan sairastamisvaiheessa eli silloin kun syömishäiriö on vielä vahvasti mukana elämässä, kun taas syömishäiriö vastustajana -diskurssi paikantui toipumisvaiheeseen.

Analyysini osoittaa, että syömishäiriön kuvaamistapa muuttuu syömishäiriön ja toipumisen kuluessa. Syömishäiriön alkuvaiheessa syömishäiriötä kuvataan enemmän positiivisin metaforin (syömishäiriö ystävänä, rakastajana, lohtuna ja niin edelleen) ja kun syömishäiriön negatiiviset vaikutukset alkavat korostua ja syömishäiriö konstruoidua ongelmana, sitä aletaan kuvaamaan negatiivisemmin ja itseä hallitsevana (syömishäiriö herrana). Myös toipumisprosessissa käytetään negatiivisia metaforia (syömishäiriö vastustajana) sekä kuvataan syömishäiriötä keskenään ristiriitaisillakin tavoilla (syömishäiriö vastustajana ja sairautena sekä ystävänä ja elämäntapana). Toipumisvaiheessa syömishäiriö ei kuitenkaan enää näyttäyty yhtä hallitsevana kuin aiemmin. Näitä tekemiäni huomioita syömishäiriön kuvaamisessa tapahtuvista muutoksista suhteessa toipumiseen on mahdollista käyttää hyödyksi myös syömishäiriöhoidossa. Syömishäiriöisten kanssa työskentelevien on mahdollista esimerkiksi puhetta tarkkailemalla arvioida, missä vaiheessa syömishäiriö- tai toipumisprosessi saattaisi olla ja pyrkiä lisäämään toipumista tukevia puhetapoja.

Myös Goren-Watts (2012) on saanut syömishäiriöitä koskevan kielen ja metaforien analyysissään samankaltaisia tuloksia. Paranemisprosessin aikana tapahtuva muutos suhteessa syömishäiriöön oli nähtävissä metaforissa, joita hänen tutkittavansa käyttivät; sairausvaiheessa ne olivat positiivisia (vrt. syömishäiriö ystävänä), paranemisprosessin alkuvaiheessa negatiivisia (vrt. syömishäiriö herrana -diskurssin käyttö kun syömishäiriö kuvataan jo ongelmana), paranemisprosessin aikana ilmaukset ja metaforat olivat moninaisia ja identifioidessaan itsensä parantuneiksi he käyttivät kiitollisuus-metaforia. Kiitollisuus-metaforia ei omassa aineistossani ollut niin paljoa nähtävissä, sillä kirjoittajat olivat vielä enemmän tai vähemmän toipumisvaiheessa. Toisaalta joissain blogeissa oli jo nähtävissä tietynlaista kiitollisuutta syömishäiriöstä, sillä sen esimerkiksi nähtiin opettaneen paljon itsestä ja elämästä ja asettaneen asioita uuteen tärkeysjärjestykseen. Näen kiitollisuus-metaforien muistuttavan Arthur Frankin (1995) tutkimien sairauskertomusten yhtä lajityyppiä, etsintätarinaa, jossa sairaus on saanut näkemään elämän merkityksen ja muuttanut ihmistä.

Analyysissäni totesin, että syömishäiriö vastustajana -diskurssiin kuuluu terveen ja sairaan minän ja ajatusten erottaminen. Myös Savukosken (2008, 161) tutkimuksessa eräs haastateltava erotti itsestään terveen minän ja negatiivisen minän, joka ottaa vallan terveestä sekä määrää ja käskää tekemään asioita. Henkilö kertoo, että hän pyrki tappamaan tuon kielteisen minän, jonka hän näki itsen ulkopuolisena. Savukosken (mt. 193) mukaan selviytymisen aikana suurin osa haastateltavista oli jollain tapaa löytänyt itsensä ja omat vahvuutensa ja heikkoutensa, tiedostaen samalla itsessään asuvan toisen minän eli anoreksian, jonka eliminoiminen toimi avaimena hallinnan tunteen löytämiseen. Itsen löytäminen oli myös Garrettin (1998) mielestä keskeistä syömishäiriöstä toipumisessa. Omassa aineistossani tätä muistuttaa tapa puhua ”aidosta” ja ”todellisesta” minästä, joka erotettiin syömishäiriöstä ja sen koettiin olevan jossain syömishäiriön ”alla”. Toipumisen taas nähtiin olevan oman itsensä takaisin saamista, minkä totesin vahvistavan syömishäiriö sairautena -konstruktiota ja tukevan toipumista.

Totesin aiemmin, että syömishäiriön konstruointi ei-itseaiheutettuna ja valittuna sairautena, joka pakottaa toimimaan tietyllä tapaa, voi olla tapa orientoitua syömishäiriöihin liittyvään selontekovelvollisuuteen. Syömishäiriön konstruointi itsen ulkopuoliseksi sairaudeksi voi myös tukea toipumista. Jos syömishäiriö nähdään sairautena, joka estää olemasta kokonaisvaltaisesti se, mitä ilman sairautta olisi mahdollista olla (ks. Puuronen 2004, 190–191), siitä kannattaa pyrkiä eroon, jotta voi taas olla oma itsensä. Tällöin parantuminen syömishäiriöstä merkitsee itsen takaisin saamista, ei itsen menettämistä. Omassa aineistossani syömishäiriöstä toipumisen todettiin olevan enemmän itsensä takaisin saamista, joskin syömishäiriö ystävänä -diskurssissa oli nähtävissä myös pelkoa syömishäiriön menettämisen vaikutuksista minuuteen ja elämään. Jos syömishäiriö

näyttäytyy elämäntapana ja osana minuutta ja identiteettiä, siitä luopuminen voi tuntua vaikealta, koska silloin kokee menettävänsä myös osan itsestään. Myös Valkendorffin (2008, 219) huomio, että hänen aineistossaan ”keskustelijat tiedostivat useimmiten syömishäiriön vakavaksi sairaudeksi ja pyrkivät sen vuoksi usein myös parantumaan siitä” tukee sitä ajatusta, että syömishäiriön konstruointi sairautena voi tukea toipumista.

Voisi siis olettaa, että syömishäiriö sairautena ja syömishäiriö elämäntapana ovat ainakin jossain määrin toisilleen vastakkaisia kuvaamistapoja, joista toinen voi tukea syömishäiriöstä toipumista ja toinen taas ylläpitää syömishäiriötä. Tätä näkemystä tukee myös se havainto, että pro-syömishäiriöliikkeessä usein vastustetaan ajatusta syömishäiriöstä sairautena, ja sen sijaan syömishäiriö nähdään elämäntapana ja osana identiteettiä, eikä siitä haluta eroon (ks. esim. Day 2008). Näin ollen syömishäiriöiden kaksi erilaista konstruointitapaa voidaan liittää erilaiseen kontekstiin: paranemismyönteisissä syömishäiriöblogeissa syömishäiriö konstruoituu enemmän sairautena ja syömishäiriö elämäntapana -konstruktio taas on vahvempi syömishäiriön ylläpitämiseen tähtäävillä nettisivustoilla, jollaisia pro-syömishäiriösivustot ovat. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei pro-syömishäiriöyhteisökään ole vain yhtä näkemystä edustava yhteisö vaan sen jäsenillä on erilaisia näkemyksiä siitä, mitä on olla syömishäiriöinen ja onko syömishäiriö elämäntapavalinta, medikaalinen tila, sairaus tai positiivinen vai negatiivinen kokemus (Giles 2006, 464).

Tekemäni erottelu syömishäiriöstä sairautena, jolloin syömishäiriö konstruoituu negatiiviseksi tilaksi, ja syömishäiriö elämäntapana, joka voidaan kokea identiteetille tärkeänä ja positiivisena tilana kuvaa syömishäiriöihin liittyviä ristiriitaisia kulttuurisia diskursseja. Myös Rich (2006) on huomionnut syömishäiriöihin liittyvät keskenään ristiriitaiset diskurssit ja syömishäiriöisten orientoitumisen niihin. Richin mukaan syömishäiriöihin liittyy vahvasti medikaalinen diskurssi, mutta toisaalta syömishäiriöihin voi nähdä liittyvän positiivisia vaikutuksia. Richin tutkimukseen osallistuneiden suhde anoreksiaan olikin ristiriitainen ja jatkuvan neuvottelun kohteena. Toisaalta anoreksia saatettiin tuntea voimaannuttavaksi, ja siihen liittyviä patologisia ja irrationaalisia negatiivisia leimoja pyrittiin vastustamaan, mutta samalla syömishäiriön tiedettiin paradoksaalisesti olevan tuhoava. Richin mukaan syömishäiriöisten onkin hallittava syömishäiriötään sekä sairautena että identiteettinä. (mt. 299–300.) Myös Brooks (2009, 368) on huomionnut syömishäiriöihin liittyvät keskenään ristiriitaiset konstruktio ja tulkitsee, että hänen aineistossaan pyritään erottautumaan näkemyksestä, jonka mukaan syömishäiriöt olisivat itsevalittuja tai -aiheutettuja, kuten esimerkiksi pro-syömishäiriöliikkeessä nähdään. Myös omassa aineistossani viitattiin esimerkiksi ”anoreksiaa ihannoiviin yhteisöihin” ja myös suoraan pro-syömishäiriöliikkeeseen,

joten aineistossani nähtävissä oleva syömishäiriö sairautena -diskurssi voi olla myös keino erottautua pro-syömishäiriöliikkeestä ja muista vastaavaa näkemystä edustavista tahoista.

Pro-syömishäiriö- sekä toipumissivustoiden ruumis-puhetta tutkineet Rile ym. (2009) ovat myös todenneet, että näillä sivustoilla näkyy laajempien syömishäiriöihin liittyvien kulttuuristen diskurssien käyttäminen. Toipumissivustojen jäsenet käyttivät usein medikaalisia ja psykologisia diskursseja, joiden Rile ym. näkivät olevan yhteensopivia toipumisen ideologian kanssa. Pro-syömishäiriösivustoiden ruumis-puheesta kyseiset diskurssit puolestaan puuttuivat ja niihin viitattiin sivustoilla vain silloin, kun keskusteltiin tavoista vastustaa psykologian ja lääketieteen ammattilaisia, esimerkiksi kun annettiin vinkkejä syömishäiriön salaamiseen. (mt. 354.) Kuten aineistona käyttämissäni toipumisblogeissa, Rilen ym. tutkimilla toipumissivustoilla myös vahvistettiin syömishäiriö ongelmana -konstruktiota kun taas pro-syömishäiriösivuilla syömishäiriön negatiivisetkin vaikutukset (esimerkiksi hiustenlähtö) käännettiin menestykseksi ja positiivisiksi merkeiksi siitä, että ”tekee anoreksiaa oikein” (mt. 356).

Kuten aikaisempi tutkimus -luvussa tuli ilmi, näkemystä syömishäiriöistä sairautena pyritään kritisoimaan erityisesti feministisestä sosiokulttuurisesta näkökulmasta käsin, sillä medikaalisessa näkemyksessä sosiokulttuurinen konteksti jää huomiotta ja yksilölle nähdään tarjoutuvan vain passiivisen sairauden uhrin subjektipositio (esim. Hepworth & Griffin 1995). Oma analyysini kuitenkin osoittaa, että vaikka syömishäiriö näyttäytyisi sairautena, sitä sairastavan positio voi olla passiivisen ja avuttoman uhrin (joka kyllä ilmenee syömishäiriö herrana -diskurssissa) sijaan aktiivinen, syömishäiriötä vastaan taistelevan subjektipositio. Syömishäiriö vastustajana -diskurssi siis osoittaa, ettei avuttoman ja passiivisen sairauden uhrin position tarvitse olla pysyvä. Vaikka syömishäiriö konstruotaisiin sairautena, sitä ei tarvitse nähdä yksilöiden patologiasta johtuvana ja täten yksilöä syyllistävänä. Aineistossani syömishäiriöiset päinvastoin itse käyttivät tätä konstruointitapaa silloin, kun halusivat osoittaa, ettei syömishäiriö johtunut heistä itsestään. Syömishäiriöiden mieltäminen sairauksina on kuitenkin siinä mielessä ongelmallista, että se saattaa hämärtää sitä sosiaaliskulttuurista kontekstia, jossa ne ovat syntyneet ja lisääntyneet, joten pidän sosiokulttuurisen lähestymistavan medikaalista näkemystä kohtaan esittämää kritiikkiä huomionarvoisena.

Kuten totesin, syömishäiriö sairautena -diskurssia ilmentää syömishäiriön eristäminen itsestä; se on jotain itsen ulkopuolella olevaa, ongelmallista ja siitä halutaan eroon. Syömishäiriön kanssa elämä ei ole ”todellista” vaan vasta sairaudesta parannuttua on mahdollista olla taas oma, aito itsensä. Myös Savukosken tutkimuksessa on nähtävissä puhetapa, jossa anoreksia kuvataan subjektina ja

itsestä erillisenä toimijana. Syömishäiriön kuvataan esimerkiksi olevan pään sisässä kuiskiva ääni (Savukoski 2008,147), itsen sisässä asustava loiseläjä, joka käskytti ja orjuutti (mt. 225), päässä oleva olio, joka ei antanut hetkenkään rauhaa ja joka ei sallinut lepohetkeä ja myös vastustaja, jota vastaan kamppaillaan (mt. 226). Oletukseni oli myös, että syömishäiriön mieltäminen itsen ulkopuolisena on toipumista tukevaa. Myös Savukoski (mt. 173) on tuonut esiin paranemishalun heräämisen ja anoreksian itsestä ulkoistamisen välisen yhteyden. Tähän näkemykseen liittyy anoreksian näkeminen itsestä riippumattomana tekijänä, jonka aiheuttamat negatiiviset ajatukset on hylättävä ja korvattava uusilla. Savukoski sanoo, että paraneminen ja anoreksian ulkoistaminen voi alkaa, kun anoreksialle antaa nimen ja sen myöntää itselleen. Myös omassa aineistossani ainakin yksi henkilö oli saanut ohjeen keksiä syömishäiriölleen nimen, jotta sen ulkoistaminen itsestä olisi helpompaa.

Analyysissäni esiin tullut tapa eristää syömishäiriö itsen ulkopuoliseksi voi myös auttaa muita, esimerkiksi läheisiä, ymmärtämään syömishäiriökäyttäytymistä. Keski-Rahkonen ym. (2008, 83–84) toteavat erityisesti syömishäiriöisten läheisille tarkoitetussa kirjassaan, että ”yksi tapa hahmottaa käsittämättömän tuntuista tilannetta on ajatella, että sairastuneen mieltä ohjailee ”loinen”, joka pyrkii kaikin tavoin saamaan ”isäntäeläimensä” toimimaan niin, että loisen elinolosuhteet olisivat mahdollisimman otolliset. Se keksii erilaisia tekosyitä, joiden varjolla voi olla syömättä tai joiden vuoksi ahminen ja oksentaminen ovat hyvä idea. Se saa uhrinsa valehtelemaan ympäristölleen, jotta oireilu olisi mahdollista. Se pyrkii karkottamaan pois kaikki, jotka yrittävät auttaa sairastunutta. Kun sairastunut vastustelee loista, se aiheuttaa sietämättömän henkisen kivun ja uskottelee, että tuska häviää vain tottelemalla sen käskyjä. Loisen armoilla elelee sairastuneen terve puoli, hänen todellinen minänsä. Se kärsii loisen hirmuvallasta ja toivoo hartaasti, että joku vapauttaisi sen piinasta. Hahmottelemalla sairastuneen mielen edellä kuvatulla tavalla läheinen voi ajatella liittoutuvansa sairastuneen terveen puolen kanssa”.

Edellä kuvatussa tulee ilmi monta samanlaista kielenkäytön tapaa kuin mitä olen analyysissäni nostanut esille: syömishäiriö nähdään itsestä erillisenä sairautena, kun taas syömishäiriöinen on tuon sairauden tai ”loisen” uhri ja ”isäntäeläin” eli ikään kuin kantaja (tätä termiä käytettiin myös aineistossani). Tässä näkemyksessä syömishäiriö siis on itsen sisällä, mutta silti itsestä erillisenä (ks. myös Brooks 2009, 370). Lainauksessa syömishäiriö näyttäytyy sitä sairastavaa voimakkaampana, sillä vaikka sairastava kärsii sen hirmuvallasta, sen vastustelu on todella vaikeaa (vrt. syömishäiriö herrana -diskurssi). Katkelmassa myös erotetaan syömishäiriötä sairastavan terve puoli, joka edustaa hänen todellista minäänsä, sairaasta puolesta (vrt. syömishäiriö vastustajana - diskurssi). Liittoutuminen terveen puolen kanssa myös viittaa jonkinlaiseen taisteluun, joka on

käytävä syömishäiriötä vastaan. Tällainen syömishäiriön hahmottamistapa (itsestä erillinen sairaus) voi auttaa ymmärtämään syömishäiriön logiikkaa ja siihen liittyvää käsittämättömältä tuntuva käyttäytymistä, mutta siinä tarjoutuva uhrin asema ei kuitenkaan ole voimaannuttava, kuten aiemmin totesin. Analyysini perusteella syömishäiriön eristäminen itsestä voi tukea toipumista, mutta sen lisäksi on tärkeää, että subjektipositio olisi uhrin sijaan syömishäiriötä vastustamaan kykenevän taistelijan positio.

Sen lisäksi, että syömishäiriön erottaminen itsestä voi auttaa ymmärtämään syömishäiriön logiikkaa ja sitä sairastavan tilannetta, se voi olla eräänlainen taktiikka syömishäiriöhoidossa. Garrett (1998, 42) toteaa, että syömishäiriöiden hoitoon liittyvissä terapioidissa ja ohjauksissa on yleistä, että syömishäiriö pyritään tekemään käsinkosketeltavaksi ja ulkoistamaan se sitä sairastavan identiteetistä. Kaikki aineistoni tuottaneet ovat kertomansa mukaan olleet jonkinlaisessa hoidollisessa kontaktissa, joten ehkä tämänkaltainen puhetapa on omaksuttu hoidon kautta.

Esimerkiksi syömishäiriöiden hoitoon käytetyssä narratiivisessa terapiassa syömishäiriö erotetaan yksilöstä, jolloin ongelmana ei näyttäydy henkilö itse vaan hänestä erotettu syömishäiriö. Kun ongelma on erotettu yksilöstä, terapeutisissa keskusteluissa yksilöitä voidaan auttaa löytämään vaihtoehtoisia diskursiivisia resursseja ja tarinoita, jotka auttavat heitä saavuttamaan lisää valtaa ja vastustamaan syömishäiriötä ja sen ”ääntä”. (Lock, Epston & Maisel 2004.) Lockin ym. (mt. 279) mukaan ongelman ulkoistamiseen liittyy usein myös sen ”persoonallistaminen”, jolloin siitä voidaan puhua ikään kuin sillä olisi omat tavoitteet ja taktikat, joilla se pyrkii saavuttamaan tavoitteensa. Tällä tavalla puhuttiin myös syömishäiriöstä aineistossani; se oli itsenäinen toimija, jolla kuvattiin olevan jopa inhimillisiä piirteitä, kuten kyky tuntea tunteita.

Totesin myös analyysissäni, että myönteisen minäkuvan ja identiteetin kannalta voi olla parempi sijoittaa ongelma eli syömishäiriö sekä vääristyneet ja sairaat ajatukset itsen ulkopuoliseen sairauteen, jolloin vika on nimenomaan sairaudessa eikä itsessä. Toipuminenkin voi olla helpompaa, jos syömishäiriö on selkeästi itsestä erillinen sen sijaan, että näkisi itsensä vain ”syömishäiriöisenä”. Myös Lock ym. (2004, 286, 288) ovat todenneet, että syömishäiriön ja sitä sairastavan samaistaminen ja ”vian” sijoittaminen yksilöön on ongelmallinen syömishäiriöstä paranemisen kannalta. Tätä taustaa vasten syömishäiriö riippuvuutena -diskurssi on siihen sisältyvän riippuvaisen subjektiposition lisäksi ongelmallinen sen vuoksi, että siinä syömishäiriö ei ole itsen ulkopuolinen entiteetti vaan riippuvuus paikantuu itseän.

Artikkelissaan Lock ym. (2004) havainnollistavat terapiakeskustelupätkien kautta, miten asiakkaan omat ja syömishäiriön ajatukset sekä oma ja syömishäiriön ääni voidaan pyrkiä erottamaan.

Keskusteluissa terapeutti esimerkiksi puhuu syömishäiriön äänellä ja asiakas omallaan, ja tässä keskustelussa asiakas voi asettua vastustamaan syömishäiriötään. Tämän tyyppinen keskustelu muistuttaa syömishäiriö vastustajana -diskurssia, jossa syömishäiriö näyttäytyy vihollisena, jota vastaan taistellaan. Paikansin tämän puhutavan toipumisvaiheeseen ja toipumista tukevaksi. Tämä herättää tietysti kysymyksen, onko tuo puhetapa toipumisen syy vai seuraus. Itse näen, että se voi olla molempia.

### **7.3 Tutkimuksen arviointia ja ajatuksia jatkotutkimuksiin**

Olen tutkimuksessani käsitellyt erilaisia syömishäiriöiden muotoja yhdessä niiden samankaltaisuuden vuoksi (ks. Valkendorff 2007, 36). Analyysistäni onkin nähtävissä, että erilaisilla syömishäiriöillä on yhtäläisyyksiä ja niistä puhutaan osittain samanlaisin tavoin. Esimerkiksi monet löytämistäni diskursseista olivat nähtävissä kaikissa tai lähes kaikissa blogeissa, vaikka niissä kirjoitettiin eri tavoilla ilmenevistä syömishäiriöistä. Toisaalta syömishäiriöiden välillä oli nähtävissä myös eroja; esimerkiksi syömishäiriö herrana -diskurssi oli nähtävissä niissä neljässä blogissa, joissa syömishäiriö ilmeni lähinnä syömättömyytenä ja/tai oksentamisena, mutta ei siinä blogissa, jossa kirjoitettiin ahminnasta. Jatkossa olisikin mielenkiintoista tutkia lisää tämäntyyppisiä eroja eri ”syömishäiriötyyppien” ja niihin liittyvän kielenkäytön välillä. Edelleen useimmat syömishäiriötutkimukset näyttävät käsittelevän anoreksiaa tai bulimiaa kuin epätyypillisiä syömishäiriöitä tai ahmintahäiriötä, vaikka jälkimmäiset ovat yleisempiä. Myös tämän tutkimuksen yksi rajoite on se, että aineistossa oli mukana vain yksi ”ahmintablogi” ja muut käsitelivät anoreksia- tai bulimiatyyppistä syömishäiriökäyttäytymistä.

Tähän liittyy myös aikaisempi tutkimus -luvussa mainitsemani syömishäiriöiden hierarkia. Allenin (2008, 592) ja Gilesin (2006, 468–469, 475) mukaan bulimialla on toisarvoinen status verrattuna anoreksiaan. Myös omassa aineistossani oli nähtävissä viittauksia tämänkaltaiseen syömishäiriöiden hierarkiaan, ja esimerkiksi pohdintaa siitä, ”miksei osaa olla edes oikea anorektikko”, jolloin omaa syömishäiriökäyttäytymistä verrataan johonkin normiin. Hierarkiaan viitattiin myös nostamalla esiin ahmintahäiriön alempi asema verrattuna anoreksiaan tai bulimiaan, sillä sitä ei aina kaikissa yhteyksissä edes tunnusteta syömishäiriöksi. Olenkin pohtinut, vahvistaako aineistoni syömishäiriötyyppien jakautuminen tätä hierarkiaa, jossa anoreksia näyttää olevan ”huipulla” ja muut syömishäiriötyypit sen alla. Olen kuitenkin pyrkinyt välttämään tutkimuksessani diagnoosikeskeistä ajattelua ja tuomaan enemmän esiin syömishäiriöiden samankaltaisuuksia kuin eroavaisuuksia, joten en näe aineistoni syömishäiriötyyppien jakautumista suurena ongelmana. Tulevissa syömishäiriötutkimuksissa tähän on kuitenkin hyvä kiinnittää huomiota.

Aluksi minua mietitytti aineistoni koko, viisi blogia, mutta koska niistä muodostui tekstiä yli kolme sataa sivua, näin niiden riittävän. Pienenä rajoitteena voi kuitenkin pitää sitä, että blogit ovat pituudeltaan hyvin erilaisia, jolloin osassa sairaus- ja toipumisprosessi on helpompi hahmottaa. Blogien erilaiset pituudet näkyvät myös siinä, että joistakin blogeista on enemmän aineistolainauksia kuin toisista, mutta olen pyrkinyt käyttämään lainauksia mahdollisimman monipuolisesti. Olen käyttänyt aineistolainauksia analyysissäni paljon, jotta olen voinut osoittaa, mihin tulkintani perustan.

Olen pyrkinyt varmistamaan analyysini reliabiliteetin eli luotettavuuden avaamalla tutkimusprosessin aikana tekemiäni valintoja, rajauksia ja analyysin etenemistä ohjaavia periaatteita (ks. Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 27). Olen kuvannut esimerkiksi aineiston valintaa luvussa 5 ja käyttämieni diskursiivisten käsitteiden valintaa luvussa 4.2. Olen myös pyrkinyt näyttämään lukijalle, mistä aineiston kokonaisuus koostuu ja kuvaamaan ne aineiston osat, joille päähavaintoni rakentuvat. Lisäksi olen tarkastellut omaa tutkimustani tässä luvussa myös sen rajoitteiden kannalta. (ks. mt. 27.) Laadullisen tutkimuksen validiteetissä on kyse puolestaan siitä, että kerätyt aineistot ja niistä tehtävät tulkinnat vastaavat toisiaan (mt. 27). Olenkin luvussa 5.1 kuvannut, miksi paranemismyönteiset syömishäiriöblogit aineistona sopivat hyvin vastaamaan tutkimuskysymyksiini. Validiteettiä lisää myös mainitsemani tapa perustella tulkintani aina suhteessa aineistoon ja luonnollisesti olen perustellut tulkintojani myös aikaisemman tutkimuksen avulla.

Olen pyrkinyt varmistamaan analyysini luotettavuutta ja tulkintojeni pitävyyttä myös tuomalla analyysissäni esiin poikkeuksia yleisistä linjoista. Vaikka olen esimerkiksi esittänyt, että syömishäiriö konstruoituu aineistossani pääosin sairautena, olen halunnut tuoda esiin myös sen, että syömishäiriö ystävänä -diskurssissa näin ei ole. Samoin olen kertonut myös pienemmistä poikkeamista, esimerkkinä luvun 6.1.4 loppu, jossa kuvaan, miten Katja yleisestä tavasta poiketen asettaa vastakkain *minän* terveen ja sairaan puolen sen sijaan, että erottaisi syömishäiriön itsestä. Yksi tapa, jolla olen pyrkinyt validoimaan tulkintojani, on ollut huomion kiinnittäminen aineistoni tuottaneiden kirjoittajien orientoitumiseen; orientoituvatko he esimerkiksi erilaisten diskurssien ristiriitaisuuteen tai niiden vaihtumiseen (ks. Potter & Wetherell 1987, 170–171). Blogien kirjoittajat ovat itsekin esimerkiksi huomioineet syömishäiriö ystävänä -diskurssin ja paranemisen välisen ristiriidan ja erilaisten diskurssien ristiriitaisuuteen orientoitumista on sekin, että niitä käytetään eri vaiheissa syömishäiriötä, vaikka toki myös diskurssien päällekkäisyyksiä esiintyy.



Jatkossa olisi mielenkiintoista vertailla erilaisia syömishäiriöblogeja, esimerkiksi juuri toipumisblogeja ja pro-syömishäiriöblogeja. Luvussa 2 mainitsemani Wolfin ym. (2013) tutkimuksessahan vertailtiin erilaisissa syömishäiriöblogeissa esiintyvää kielenkäyttöä, mutta lähinnä kvantitatiivisin menetelmin, joten erilaisten syömishäiriöblogien vertaileva kvalitatiivinen tutkimus voisi tuoda uudenlaista tietoa. Blogeja lukiessa pohdin myös, että niistä olisi mielenkiintoista tehdä narratiivista analyysiä, sillä blogeissa selkeästi rakentui kertomuksia ja sellaisina kirjoittajatkin ne näkivät, sillä he puhuvat esimerkiksi ”toipumistarinaan”. Syömishäiriöblogien kertomuksia voisi myös verrata muissa konteksteissa ja eri sairauksista kerrottuihin selviytymis- tai toipumistarinoihin ja tarkastella, mitä yhtäläisyyksiä ja eroja niistä löytyy.

Näiden jatkotutkimusmahdollisuuksien lisäksi aineistostani nousi esiin ruuan merkitykset, joita en kuitenkaan voinut ottaa mukaan analyysiini, koska se olisi laajentunut liikaa. Ruoka merkityksellistyi aineistossani esimerkiksi nautinnon lähteeksi, kauhistuttavaksi asiaksi, viholliseksi, tunteiden ja stressin käsittelykeinoksi sekä ahdistuksen, pelon ja riippuvuuden aiheuttajaksi. Blogien kirjoittajat puhuivat myös turva- ja haasteruuista ja myös ”lohturuoka” nimitys on yleinen muuallakin kuin syömishäiriöblogeissa. Näitä ruuan merkityksiä olisi mielenkiintoista tutkia syömishäiriöiden yhteydessä tai miksei muissakin yhteyksissä – varsinkin kun ruoka on nykyään asia, josta puhutaan ja kiistellään jatkuvasti.

Lopuksi haluan todeta, että olen tutkimusprosessini aikana pyrkinyt toteuttamaan diskurssianalyysin edellyttämää tutkijan refleksiivisyyttä ja olen tietoinen siitä, että myös tämä tutkimus osallistuu sosiaalisen todellisuutemme rakentamiseen (ks. Jokinen ym. 1993, 45). Tehdessäni tätä tutkielmaa huomasin välillä, miten vaikeaa on kirjoittaa uusintamatta tiettyjä kategorioita ja diskursseja. Mietin paljon esimerkiksi sitä, miten puhun niistä ihmisistä, joiden syömishäiriö- ja toipumisprosessia kuvaan. Pitäisikö kirjoittaa syömishäiriöisistä vai syömishäiriötä sairastavista, joihin molempiin liittyy miellehtymiä häiriintyneistä ja patologisista henkilöistä, ja jälkimmäinen nimitys myös uusintaa selkeästi syömishäiriö sairautena –diskurssia. Englannin kielen nimitykset ”people with eating disorder/disordered eating” ovat hieman parempia, mutta ne eivät käänny järkevästi suomen kielelle.

Olen päätenyt nimittämään aineistoni tuottaneita henkilöitä usein ”blogien kirjoittajiksi” ja yleisemmin puhun syömishäiriötä sairastavista, sillä syömishäiriö kuvattiin aineistossani suurimmaksi osaksi sairautena. Voi kuitenkin olla, että syömishäiriö sairautena -diskurssi ja medikaalinen näkemys syömishäiriöistä ovat kulttuurissamme niin vahvoja, että blogien

kirjoittajien on vaikea kuvata syömishäiriötään muilla tavoin. Pro-syömishäiriöliikkeen myötä myös syömishäiriö elämäntapana -diskurssi on noussut esiin vastakohtana syömishäiriö sairautena -diskurssille, mutta se taas on ongelmallinen toipumisen näkökulmasta. Jatkossa voisikin olla hyvä pohtia, millainen syömishäiriöiden kuvaamistapa tukisi toipumista ja samalla tunnustaisi syömishäiriöt sosiokulttuurisina ilmiöinä ja välttäisi syömishäiriöiden mieltämisen yksilöihin liittyvinä ongelmina ja vikoina.

## Lähteet

- Allen, Jodie T. (2008) The Spectacularization of the Anorexic Subject Position. *Current Sociology* 56:4, 587–603.
- Blogilista. [www.blogilista.fi](http://www.blogilista.fi) Viitattu 13.3.2013.
- Bordo, Susan (1993) *Unbearable weight: feminism, western culture, and the body*. Berkeley: University of California Press.
- Brooks, Samantha (2009) Radio food disorder: The conversational constitution of eating disorders in radio phone-ins. *Journal of Community & Applied Social Psychology* 19:5, 360–373.
- Burr, Vivien (2004) Sosiaalipsykologisia ihmiskäsityksiä. Suomentanut Jyrki Vainonen. Tampere: Vastapaino. Englanninkielinen alkuteos *The Person in Social Psychology*.
- Day, Katy (2008) Starving in cyberspace: a discourse analysis of pro-eating-disorder websites. *Journal of Gender Studies* 17:1, 1–15.
- Frank, Arthur (1995) *The Wounded Storyteller: Body, Illness, and Ethics*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Garrett, Catherine (1998) *Beyond Anorexia. Narrative, Spirituality and Recovery*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Giddens, Anthony (1996) Elämää jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa. Teoksessa Ulrich Beck & Anthony Giddens & Scott Lash (toim.) *Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio*. Suomentanut Leevi Lehto. Tampere: Vastapaino, 83–152. Englanninkielinen alkuteos *Reflexive Modernization. Politics, Tradition and Aesthetics in the Modern Social Order*.
- Giles, David (2006) Constructing identities in cyberspace. The case of eating disorders. *British Journal of Social Psychology* 45, 463–477.
- Goren-Watts, Rachael Brooke (2012) *Eating disorder metaphors: A qualitative meta-synthesis of women's experiences*. Dissertation Abstracts International 72:12-B.
- Hepworth, Julie & Griffin, Christine (1995) Conflicting Opinions? 'Anorexia Nervosa', Medicine and Feminism. Teoksessa Sue Walkinson & Celia Kitzinger (toim.) *Feminism and Discourse. Psychological Perspective*. London: Sage, 68–85.
- Herring, Susan C. & Scheidt, Lois Ann & Wright, Elijah & Bonus, Sabrina (2005). Weblogs as a bridging genre. *Information Technology & People* 18:2, 142–171.

- Honkasalo, Marja-Liisa & Kangas, Ilka & Seppälä, Ullamaija (2003) Esipuhe. Teoksessa Marja-Liisa Honkasalo & Ilka Kangas & Ullamaija Seppälä (toim.) *Sairas, potilas ja omainen: näkökulmia sairauden kokemiseen*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 7–9.
- Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (1999) *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Tampere: Vastapaino.
- Jokinen, Arja (1999) *Diskurssianalyysin suhde sukulaistraditioihin*. Teoksessa Arja Jokinen, Kirsi Juhila & Eero Suoninen. *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Tampere: Vastapaino, 37–53.
- Jokinen, Arja & Juhila Kirsi (1999) *Diskurssianalyyttisen tutkimuksen kartta*. Teoksessa Arja Jokinen, Kirsi Juhila & Eero Suoninen. *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Tampere: Vastapaino, 54–97.
- Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (1999) *Kymmenen kysymystä diskurssianalyysistä*. Teoksessa Arja Jokinen, Kirsi Juhila & Eero Suoninen. *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Tampere: Vastapaino, 233–252.
- Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (1993) *Diskurssianalyysin aakkoset*. Tampere: Vastapaino.
- Jokinen, Arja & Juhila Kirsi (1993) *Valtasuhteiden analysoiminen*. Teoksessa Arja Jokinen, Kirsi Juhila & Eero Suoninen. *Diskurssianalyysin aakkoset*. Tampere: Vastapaino, 75–108.
- Keski-Rahkonen, Anna & Charpentier, Pia & Viljanen, Riikka (toim.) (2009) *Olen juuri syönyt. Läheiselläni on syömishäiriö*. Helsinki: Duodecim.
- Kilpi, Tuomas (2006) *Blogit ja bloggaaminen*. Helsinki: Readme.fi
- Kinnunen, Taina (2001) *Pyhät bodarit: yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kuula, Arja (2011) *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Kyrölä, Katariina & Harjunen, Hannele (2007) *Lihavuustutkimusta toisin*. Teoksessa Katariina Kyrölä & Hannele Harjunen (toim.) *Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Helsinki: LIKE, 9–46.
- Lahikainen, Johanna (2007) ”Ihmisiä oli oikeastaan vain kahdenlaisia: lihavia ja laihoja”. *Syömisen ja laihtumisen ambivalenssi Margaret Atwoodin romaanissa Rouva Oraakkeli*. Teoksessa Katariina Kyrölä & Hannele Harjunen (toim.) *Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Helsinki: LIKE, 107–132.
- Lehtonen, Mikko (1996) *Merkitysten maailma*. Tampere: Vastapaino
- Lock, Andrew & Epston, David & Maisel, Richard (2004) *Countering that which is called anorexia*. *Narrative Inquiry* 14:2, 275–301.
- Lyons, Elizabeth & Mehl, Matthias & Pennebaker, James (2006). *Pro-anorexics and recovering*

- anorexics differ in their linguistic internet self-presentation. *Journal of Psychosomatic Research* 60:3, 253–256.
- Martin, Courtney E. (2007) *Perfect Girls, Starving Daughters: The Frightening New Normality of Hating Your Body*. London: Piatku.
- Oinas, Elina (2000) Feministinen näkökulma terveystutkimukseen. Teoksessa Ilka Kangas, Sakari Krvonen & Annika Lillrank (toim.) *Terveyssosiologian suuntauksia*. Helsinki: Gaudeamus, 119–133.
- Parker, Ian (1992) *Discourse Dynamics. Critical Analysis for Social and Individual Psychology*. London: Routledge.
- Pietikäinen, Sari & Mäntynen, Anne (2009) *Kurssi kohti diskurssia*. Tampere: Vastapaino.
- Potter, Jonathan & Wetherell, Margaret (1994) *Discourse and Social Psychology: Beyond Attitudes and Behaviour*. London: Sage Publications.
- Puuronen, Anne (2004) *Rasvan tyttäret. Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto: Nuorisotutkimusseura, Nuorisotutkimusseura julkaisuja 42.
- Rich, Emma (2006) Anorexic dis(connection): managing anorexia as an illness and an identity. *Sociology of Health & Illness* 28:3, 284–305.
- Rile, Sarah & Rodham, Karen & Gavin, Jeff (2009) Doing weight: Pro-ana and recovery identities in cyberspace. *Journal of Community & Applied Social Psychology* 19:5, 348–359.
- Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (2010) Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 9–36.
- Savukoski, Marika (2008) *Vapaaksi anoreksian kahleista. Narratiivinen tutkimus selviytymispoluista*. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Acta Universitatis Lapponiensis 142.
- Sellman, D. (2010) The 10 most important things known about addiction. *Addiction*, 105, 6–13.
- Shilling, Chris (1993) *The Body and Social Theory*. London: Sage.
- Suokas, Jaana & Rissanen, Aila (2011) *Syömishäiriöt*. Teoksessa Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) *Psykiatria*. Helsinki: Duodecim, 346–364.
- Suoninen, Eero (1999) *Näkökulma sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen*. Teoksessa Arja Jokinen, Kirsi Juhila & Eero Suoninen. *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Tampere: Vastapaino, 17–36.
- Suoninen, Eero (1997) *Miten tutkia moniäänistä ihmistä?* Tampere: Tampereen yliopisto.

- Suoninen, Eero (1993) Mistä on perheenäidit tehty. Haastattelupuheen analyysi. Teoksessa Arja Jokinen, Kirsi Juhila & Eero Suoninen. Diskurssianalyysin aakkoset. Tampere: Vastapaino, 111–150.
- Suoninen, Eero (1993) Kielen käytön vaihtelevuuden analysoiminen. Teoksessa Arja Jokinen, Kirsi Juhila & Eero Suoninen. Diskurssianalyysin aakkoset. Tampere: Vastapaino, 48–74.
- Suoninen, Eero (1992) Perheen kuvakulmat. Diskurssianalyysi perheenäidin puheesta. Tampere: Tampereen yliopisto, Sosiologian ja Sosiaalipsykologian laitoksen tutkimuksia Sarja A 24. Syömishäiriöliitto SYLI ry. <http://www.syomishairioliitto.fi/ajankohtaista/opinnaytetyot/index.html> Viitattu 18.10.2013
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2009) Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf> Viitattu 4.5.2014.
- Valkendorff, Tiina (2011) Internetin ortoreksiakeskustelu terveystalouden ilmentymänä. *Yhteiskuntapolitiikka* 76:4, 413–424.
- Valkendorff, Tiina (2008) Syömishäiriöt ja paranemisen ongelma. Tulkintoja internetin keskustelupalstalta. *Janus* 16:3, 212–227.
- Valkendorff, Tiina (2007) Syömishäiriöt keskustelupalstalla. Pyhän ja profaanin tulkintoja. *Sosiologia* 44:1, 35–47.
- Wetherell, Margaret & Potter, Jonathan (1992) *Mapping the Language of Racism. Discourse and the Legitimation of exploitation*. New York: Harvester Wheatsheaf.
- Wolf, Markus & Theis, Florian & Kordy, Hans (2013) Language Use in Eating Disorder Blogs: Psychological Implications of Social Online Activity. *Journal of Language & Social Psychology* 32:2, 212–226.

## **LIITE**

Liite 1. Blogien kirjoittajille lähettämäni sähköpostiviestin sisältö.

Moi! Opiskelen Tampereen Yliopistossa sosiaalipsykologiaa ja olen tekemässä pro gradu - tutkielmaani syömishäiriöistä. Haluaisin käyttää aineistona syömishäiriötä käsitteleviä blogeja, joten kysynkin sinulta, voiko sinun blogiasi käyttää aineistona? Olen kiinnostunut erilaisista tavoista puhua syömishäiriöstä, joten blogien kirjoittajat tai itse blogi eivät ole pääosassa. Tutkielmassani ei tule esiintymään mitään tunnistamisen mahdollistavia seikkoja (blogin nimi, osoite, kirjoittajan nimi, nimimerkki tai kuva). Vastaan mielelläni, jos sinulla tulee jotain kysyttävää koskien tutkielmaani.

Terveisin Sallamaarit Välimäki

sallamaarit.valimaki@uta.fi