

People helping business:

Haastatteluanalyysi tiedon muodostuksesta
henkilökohtaisessa valmennuksessa

Tiivistelmä

Tampereen Yliopisto

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

SALO JUHANI: People helping business: Haastatteluanalyysi tiedon muodostuksesta henkilökohtaisessa valmennuksessa

Pro gradu -tutkielma, 78 sivua

Sosiologia

Ohjaaja: Turo-Kimmo Lehtonen

Tutkin kuntosalilla tapahtuvaa henkilökohtaista valmennusta. Henkilökohtainen valmennus on syntynyt kuntosalilla, josta se on laajentunut koko arjen kattavaksi hyvinvointivalmennukseksi. Henkilökohtaisen valmennuksen tutkiminen ei ole siis pelkän urheilun tutkimusta vaan kokonaisten hyvinvointiteknologioiden tutkimista.

Henkilökohtainen valmennus on verrattain uusi ilmiö, jolloin siitä ei ole kattavaa kuvaa. Median tarjoama kuva valmennuksesta laihdutuskilpailuna ei ole osuva. Tutkimuksessani kysyn, miten valmentajat muodostavat tietoa valmennuksessa. Tutkimukseni edustaa tiedon sosiologiaa eikä urheilun sosiologiaa, sillä mielenkiintoni on tiedon muodostuksessa. Minua ei kiinnosta tiedon instrumentaalinen arvo, jolloin en kysy valmennuksen toimivuutta.

Tutkimukseni lähtee henkilökohtaisen valmennuksen historiallisesta taustoittamisesta. Osoitan ilmiön juurien löytyvän protestanttisesta etiikasta ja kehonrakennuksesta. Aineistossa valmennus esitetään nimenomaisesti hyvinvointivalmennuksena, joten taustoitan hyvinvoinnin ja terveyden käsitteet. Tässä yhteydessä esitän miten terveys mielletään eri tavoin sukupuolen ja iän mukaan. Aineiston olen kerännyt neljänä haastatteluna. Nämä haastattelut olen suorittanut yhden valmennusyhtiön sisällä. Metodologiani tulee toimijaverkostoteoriasta, koska tavoitteeni on ymmärtävä. Toimijaverkostoteoriaa noudattaen seuraan aineistosta toimintaa, mutten hyväksy toimijoiden selontekoja sellaisinaan.

Aineistoni valmentajien ammattitaito muodostuu kyvystä valmentaa hyvinvointia. Tutkin valmentajien ammattiaseman rakentumista puhemieheytenä. Esitän tapoja, joilla valmentajat toimivat puhemiehinä hyvinvoinnille. Esitän minkä instrumenttien ja asiantilojen puhemiehenä valmentajat toimivat. Puhemiehen käsitteen olen ottanut Bruno Latourilta.

Avainsanat: hyvinvointi, hyvinvointivalmennus, personal trainer, henkilökohtainen valmennus, toimijaverkostoteoria, tiedon sosiologia, Bruno Latour

Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	1
1.1 Tutkimustehtävät.....	2
1.2 Aineisto ja tulkinta.....	3
1.3 Tutkimuksen rakenne.....	3
2 Käsitteikatsaus.....	6
2.1 Kehonrakennuksen historia.....	6
2.2 Kehon ja merkityksen suhde.....	10
2.3 Terveys.....	17
3 Teoria.....	19
3.1 Toimijaverkostoteorian esittely.....	19
3.2 Käsitteistö.....	20
3.3 Metodologia.....	22
4 Kenttä.....	25
4.1 Aineisto.....	28
4.2 Aineiston analyysimenetelmät.....	31
5 Yritystoiminta.....	35
5.1 Yhtiön rakenne.....	35
5.2 Hinnan määrittely.....	36
6 Johdatus ilmiöön nimeltä valmennus.....	39
6.1 Tila.....	39
6.2 Valmennus.....	40
6.3 Kolme eri valmennusta.....	43
7 Puheroolit.....	45
7.1 Asiakkaan puhe.....	45
7.2 Valmentajan puhe.....	47
7.3 Asiakkaan tuottaminen yksilöllisyytenä.....	48

7.4 Vastuu.....	49
8 Hyvinvointi versus terveys.....	51
8.1 Hyvinvointi toimijuutena.....	51
8.2 Hyvinvointi kokemuksena itsestä.....	52
8.3 Hyvinvointi erona terveyteen.....	53
8.4 Hyvinvointi energiana.....	54
8.5 Hyvinvoinnin valmentaminen.....	56
9 Julkinen terveys ja yksityinen hyvinvointi.....	57
10 Asiantuntijuus, asiantuntijarooli ja ammattitaito.....	60
10.1 Asiantuntijarooli.....	60
10.2 Asiantuntijuus.....	61
10.3 Ammattitaito.....	61
11 Valmentaja puhemiehenä.....	63
11.1 Rasvaprosentin tuottaminen.....	63
11.2 Ajan tuottaminen muutoksena / Väldieetti.....	64
11.3 Tosiasian tuottaminen.....	66
11.4 Kehon tuottaminen.....	66
11.5 Muutoksen tuottaminen.....	67
12 Lopuksi.....	68
12.1 Kertaus	68
12.2 Miten valmennus toimii?.....	72
Lähteet:.....	75

1 Johdanto

Huomaan olevani vailla sanoja. En osaa kuvata harrastustani. Ystävällinen hahmo tuijottaa minua silmiin ja odottaa vastausta. Mitä minä harrastankaan? Käyn kuntosalilla, mutten harrasta kehonrakennusta, en voimanostoa. Olen kyllä palkannut henkilökohtaisen valmentajan, personal trainerin. Tyydyn kertomaan olevani valmennuksessa.

Kuntosalilla yritän kuunnella muiden puheesta kiertoilmaisuja meidän toiminnallemme: ensimmäinen yrittää hioa lihastuntumaa, seuraava on kehittämässä lihaksen hermotusta, kolmas yrittää kehittää räjähtävyyttään nostoissa. Kukaan täällä ei ole harrastamassa kehonrakennusta tai voimanostoa.

Minä en tunnista ystäväni mielikuvia tekemisestäni, eivätkä he tunnista minun kuvauksiani toiminnastani. En tunnista itseäni television kuntosaliohjelmista: en käy salilla laihduttamassa. Vaikka kerron treenaavani, en vietä salilla kuin tunnin päivässä. Enemmän valmennukseni koskee ruuan valmistelua, nukkumaanmenoajoja ja vitamiinilisien käyttämistä.

Tutkimukseni lähtee halusta ymmärtää ilmiötä, jonka osa olen itsekkin. Haluan löytää merkityksellisen kokonaisuuden elämästäni, jota voin kutsua valmennuksen alaksi. Taustalla on henkilökohtainen haluni ymmärtää, miten minusta on tullut lihaksikkaampi ja voimakkaampi kuin ikinä olen uskonut voivani olla. Tällä tutkimuksella haluan lisätä yhden äänen kuntosalilla tapahtuvan yksilövalmennuksen kuvaukseen: haluan ensinnä tarjota kuvauskielen, jolla tästä aiheesta voidaan puhua. Toiseksi tätä kuvauskieltä käyttäen tarjoan helposti ymmärrettävän kuvan, mitä valmennus on.

Koska minua kiinnostaa mitä valmennus on, olen rajannut tutkimukseni henkilökohtaisten kuntosalivalmentajien toimintaan. Valmentajat tuottavat valmennuksen, joten heitä seuraamalla voi seurata valmennuksen kulkua. Katson miten valmentajat käyttävät asiantuntijuuttaan valmennuksen tuottamiseen. Kysyn millaisia palveluita valmentaja tarjoaa? Minkä alan asiantuntija henkilökohtainen valmentaja oikeastaan on?

Tutkin henkilökohtaista valmennusta. Tämä ilmiö on syntynyt kuntosalipalveluna, jossa henkilökohtaisen valmentajan tehtävä on johdattaa asiakas kuntosaliharjoitteluun. Henkilökohtainen valmennus on kuitenkin irtaantumassa kuntosalista. Henkilökohtainen valmentaja ei ole enää pelkästään kuntosalivalmentaja vaan hyvinvoinnin, ravinnon ja unen valmentaja. Enää ei valmenneta kuntosaliharjoittelua, nyt valmennetaan arkea.

Arkea ei tietenkään voi valmentaa kuntosalilla, joten valmennus on vaihtanut sijaintinsa kuntosalista toimistoksi. Mitä laajemmin valmennus määrittää toimialansa, sitä yhteiskunnallisesti vaikuttavampi se on. Kokonaiset elämäntavat tulevat valmennettaviksi. Henkilökohtainen valmennus on alati laajeneva markkina. Enää ei ole olemassa yksiselitteistä vastausta, mitä

henkilökohtainen valmennus on.

1.1 Tutkimustehtävät

Tutkimukseni tiedonintressi on ymmärtävä: tavoitteeni on välittää kuvaus valmennuksesta. Tehdäkseni valmennuksen ymmärrettäväksi esitän sen toiminnaksi palautettavana kokonaisuutena. Tässä seuraan Callonin (1986, 2-4) kantaa, että ilmiön oma kuvauskieli on korvattava toisella ilmaisutavalla. Callonia noudattaen esitän analyysissäni yhden kielikuvan, jolle koko aineisto on palautettavissa. Käytän tätä kielikuvaa metakielenä, jolle palautan koko valmennuksen. Käyttämällä metakieltä voin yhdenvertaistaa valmennuksen ilmiöt, jolloin on mahdollista seurata siirtymiä ilmiöstä toiseen.

Toisekseen metakieli mahdollistaa uusien merkitysten operationalisoinnin aineistosta. Käytän toimijaverkostoteoriaa sulkeistamaan toimijoiden toiminnalleen esittämät merkitykset. Toimijaverkostoteoria sallii toiminnan tutkimisen ilman, että toimijoiden edustamat merkitykset tarvitsee hyväksyä sellaisinaan. Sulkeistamisella sivuutan toimijoiden itselleen asettamat merkitykset: sulkeistettuina ne eivät saa lainkaan totuusarvoa. En ota kantaa ovatko toimijoiden omat merkitykset edustuksellisia. Sulkeistamalla toimijoiden merkitykset olen vapaa seuraamaan, millaisen kokonaisuuden heidän toimintansa muodostaa. Käytän metakieltä tuottamaan antropologisen vierauden aineistoon.

Korvaamalla valmennuksen sisäisen puhutavan metakielellä tuon näkyviin toimintaa sitovat periaatteet. Ohittamalla toimijoiden merkitykset voin seurata toiminnan sisäistä logiikkaa: mitä asioita asetetaan vuorovaikutukseen ja mitä tällä vuorovaikutuksella saadaan aikaan. Jäljitän millaista logiikkaa käytetään muodostamaan valmennuksen kokonaisuus. Esitän merkityksen logiikkana, joka sitoo osat toimivaksi kokonaisuudeksi.

Tutkin merkitystä kahden oliion välisenä suhteena, jolloin merkitys ei palaudu kumpaankaan oliioon. Tutkin mitä merkityksiä oliot saavat niillä toteutetuissa kokonaisuuksissa. Miten valmennus asemoi käyttämänsä oliot suhteessa toisiinsa. Millainen on valmennuksen sisäinen logiikka, jolla oliot liitetään toisiinsa. Millaisen kokonaisuuden oliot mahdollistavat? Valitsen metodikseni toimijaverkostoteorian, koska se tutkii ilmiön määrittymistä olioiden välisinä suhteina.

Seuraamalla valmentajia voin seurata miten valmennus toimii. En tutkimuksessani kysy instrumentaalisia kysymyksiä, kuten onnistuuko valmennus tavoitteissaan, vaan kysyn tapoja miten valmennus toimii. Tutkimuskysymykseni on miten valmennus toimii. Vastatakseni tähän kysymykseen puran sen pienempiin osiin: mihin rooleihin asiakas ja valmentaja asettuvat? Millä tavoin valmentajan asema määrittyy vastuuna asiakkaasta? Mitä hyvinvointivalmennus on? Minkä asioiden asiantuntija valmentaja on? Näillä kysymyksillä toivon maalaavani kuvan mitä valmennus on.

1.2 Aineisto ja tulkinta

Keräämäni aineisto on yhdestä suomalaisesta valmennusalan yrityksestä, jolla on toimintaa Etelä-Suomen alueella. En esitä tyhjentävää mallia yksilövalmennuksesta, vaan kuvaan tämän yrityksen käyttämän valmennusmallin. Oma aineistoni antaa erilaisen kuvan valmennuksesta, kuin mitä mediassa tarjotaan, tai mitä tämän tutkimuksen kirjallisuuskatsaus sisältää.

Aineistoni muodostuu kolmen valmentajan ja yhden myyntivastaavan haastatteluista sekä yhden urheilijan valmennuskerrasta. Kukin näistä ääninauhoituksista on 40–60 minuutin pituinen.

Ääninauhat olen litteroinut puhekielisinä ja diskurssianalyttisellä tarkkuudella.

Aineiston analysoinnissa käytän Bruno Latourin toimijaverkostoteoriaa. Käytän Latourin termistöä: välityksen käsitteellä seuran, miten asioita siirretään osaksi kokonaisuuksia, käännöksen käsitteellä katson, mitä vaikutuksia siirretyille asioille toteutuu annetussa kokonaisuudessa ja verkoston käsitteellä kartoitan valmentajien tuottamia kokonaisuuksia. Näin tarkastelen, mitä asioita valmennuksessa tuodaan yhteen, mitä muutoksia niillä pyritään tuottamaan, ja millainen kokonaisuus valmennuksesta muodostuu.

1.3 Tutkimuksen rakenne

Johdantoluvussa esitän omaksi lähtökohdakseni tutkimuksen tekemiseen oman harrastaneisuuteni. Esittelen tutkimusastelemaksi kuntosalilla tapahtuvan henkilökohtaisen valmennuksen tutkimisen, mitä lähestyn valmentajan aseman kautta. Tutkimalla henkilökohtaista valmennusta toivon lisääväni kuvauksen valmennuksen kuvastoon.

Toisessa luvussa suoritan katsauksen kehonrakennuksen sosiologiaan. Näin kartoitan valmennuskulttuurin juuria sen historian kautta. Ensin käyn läpi kehonrakennuksen historian, josta nousee esiin terveysaate ja henkilökohtaisen valmennus ammattina. Liitän terveysaatteen protestanttiseen etiikkaan, joka toimii välittävänä opinkappaleena kehonrakennuksen, terveysaatteen ja valmennuksen välillä. Käsittelemme myös sosiologisia teorioita kehosta, joita taustoitetaan kehon filosofialla.

Kolmannessa luvussa esittelen teorian ja analyysin tekoa. Luvussa esittelen toimijaverkostoteorian, jota käytän aineiston analysointiin. Liitän toimijaverkostoteorian etnografian perinteeseen. Luvussa esitellään avain käsitteet, joilla aineistoa puretaan: käännös, välitys ja verkosto. Toimijaverkoston käsitteiden lisäksi esittelen sen metodologian.

Neljännessä luvussa määrittelen kentän, jolla olen toiminut. Kentän alaisuudessa käsittelem, millaisen aineiston olen tuottanut ja millä reunaehdoilla se on tuotettu. Esitän haastatteluni asiantuntijahaastatteluina ja selvitän litterointitapani haastatteluaineistolle. Tässä yhteydessä esittelen tutkimuskysymykseni ja käyn tutkimuseettistä keskustelua sijoittaakseni itseni suhteessa kenttään ja aineistoon. Lopuksi käsittelem aineiston analyysimenetelmät, jolloin annan konkreettisia

esimerkkejä miten aineistoa on luettu.

Viides luku aloittaa analyysiluvut johdattamalla valmennukseen yritystoimintana. Tässä luvussa keskityn talouden kautta kuvaamaan millaista toimintaa valmennus on. Esittelen, miten valmentajat itse määrittelevät ammattinsa ihmisten auttamisammattiksi. Käsittelen, millä tavoin valmentajat määrittelevät työnsä rahallisen arvon. Käyn läpi tämän yrityksen rakenteen, jossa yksittäiset valmentajat ovat toiminimillä osakeyhtiön alaisuudessa.

Kuudes luku on analyysin toinen johdantoluku, jossa valmennusta lähestytään etnografisena kuvauksena. Esittelen millaisessa tilassa valmennus tapahtuu ja miten toimistolla asioidessa asiakas toivotetaan tervetulleeksi. Esittelen, miten yhtiö on jakanut palvelunsa kolmeksi eri valmennustyyppiä. Lopuksi esittelen, millaisia koulutuksia valmentajilla on suoritettuna.

Seitsemäs luku analysoi, millaisiin puherooleihin valmentaja ja asiakas asettuvat. Osoitan, miten molemmat tahot voivat haastaa puheroolinsa. Esitän asiakkaan puhuvan valmennuksesta kokemuksensa kautta. Valmentajalla on asiantuntijarooli, jota hän ilmentää ilmiöiden määrittelyoikeudella ja rytmittämällä keskustelua. Analysoin aineistossa ilmenevän puhutavan yksilöllisyydestä.

Kahdeksas luku esittää erottelun hyvinvointiin ja terveyteen. Tässä luvussa osoitan, kuinka sairauksien hoito määritellään lääkäreille kuuluvaksi, kun taas henkinen hyvinvointi nähdään valmentajien asiantuntijuutena. Analysoin, miten hyvinvointi nähdään itsensä kokemisen tapana. Paljastan, miten hyvinvointia ajatellaan energian kielikuvan kautta, jossa hyvinvointi samaistetaan jaksamiseen. Hyvinvointi nähdään taloudellisena mallina, joka liitetään niukkuuden olettamukseen: hyvinvointia on rajallinen määrä ja valmennuksen tehtävä on lisätä hyvinvointia jaksamisen merkityksessä, jotta asiakas saavuttaisi tavoitteensa. Näin ymmärretty hyvinvoinnin käsite irrottaa valmennuksen kuntosalin kehyksestä.

Yhdeksäs luku käsittelee tapoja, joilla valmentajat liittävät oman työnsä (julkiseen) terveydenhuoltoon. Valmentajat eivät yritä rakentaa erontekoa lääkäreihin, vaan pyrkivät yhteistyöhön lääkäreiden kanssa. Yhdeksi valmennuksen tehtäväksi nähdään palveluohjaus, eli asiakkaan ohjaaminen terveydenhoitoon.

Kymmenes luku esittää valmentajan osaamisen kolmijakona asiantuntijuuteen, asiantuntijarooliin ja ammattitaitoon. Asiantuntijuudella tarkoitan asemaa, josta valmentaja kohtaa asiakkaan. Käsittelen asiantuntijaroolina valmentajan kykyä toimia eri verkostojen puhemiehenä valmennuksessa. Asiantuntijuutena käsittelen kaikkia taitoja ja tietoja, jotka valmentaja on sisäistänyt itseensä. Tällä tarkoitan, millaista tietoutta valmentaja itse tuottaa valmennuksessa. Ammattitaitona esitän tapoja kohdata asiakas ja tuottaa valmennuksen edistymisen.

Yhdestoista luku käsittelee valmentajaa puhemiehenä. Tässä luvussa esitän miten valmentaja toimii

instrumenttien ja niillä tuotettujen asioiden, kuten asiakkaan kehon, puhemiehenä. Käsittelen, miten keho tuotetaan ensinnäkin rasvaprosenttina. Toisekseen keho tuotetaan elämäntapojen ilmaisimena, jolloin rasvamittauksia voidaan käyttää elämäntapojen vaikutusten argumentointina. Esitän, miten aika tuotetaan olosuhteiden muutoksina.

Kahdestoista luku sisältää loppupäätelmät. Tässä luvussa kertaan tärkeimmät löydökseni. Osoitan, millaisen kokonaisuuden valmennus muodostaa, ja miten tutkimukseni vastaa tutkimuskysymykseensä.

2 Käsitelkatsaus

Tässä luvussa taustoitan valmennusta. Mikään ilmiö ei synny tyhjiöön, vaan valmennuksellakin on juurensa sitä vanhemmissa ilmiöissä. Tässä luvussa kysyn, mistä henkilökohtaisen valmennuksen juuret alkavat.

Osoitan ensimmäiseksi historialliseksi lähtökohdaksi valmennukselle kehonrakennuksen. Aloitan taustoituksen kehonrakennuksen historialla. Henkilökohtainen valmennus on alun perin ollut tapa kehonrakentajille rahoittaa elämäntapaansa. Ensimmäisessä osassa kartoitan, miten kehonrakennus on muuttunut ja millaista kehoa siinä idealisoidaan.

Luvun toisessa osassa käsitellään kehoteorioita. Esittelen kehoa toimijuutena ja rakenteena käyttäviä teorioita. Toimijuutena keho esitetään valmiutena työstää identiteettiä, kun taas rakenteena keho nähdään rooliodotusten kohteena. Selittääkseni näiden kahden ajattelutavan eron esitän kehon filosofian avulla, miten ne määrittelevät kehon ja merkityksen suhteen. Kolmantena määrittelytapana esittelen Merleau-Pontyn kehon määrittelyn, jossa ilmaisullinen side liittää kehon sen aikaansaannoksiin. Laajennan tästä toimijaverkostoteorian relationaaliseen määritelmään, jossa relationaalisuuteen lisätään ei-inhimilliset toimijat.

Nykyvalmennus on yhtä lailla velkaa niin healthismille kuin kehonrakennukselle. Tämän luvun kolmannessa osassa käsitelen healthismia. Esitän, miten healthismi jatkaa kehonrakennuksen sisäistämää protestanttista etiikkaa, jossa korostetaan yksilövastuuta. Healthismi tarjoaa valmennukselle laajemman markkinan kuin kehonrakennus, minkä vuoksi valmentajat eivät ole enää yksinomaan kehonrakentajia. Samalla valmennuksen tila vaihtuu kuntosalista toimistotilaksi.

2.1 Kehonrakennuksen historia

Kehonrakennus on kehon lihaksikkuuden esittelyä ilman, että kehoon liitetään instrumentaalisia, tuotannollisia arvoja. Kehonrakennuksessa ainoat mittarit ovat kehon lihaksikkuus ja symmetrisyys. Kehoa ei tehdä merkitykselliseksi kontekstilla, vaan keho esitetään itseensä viittaavana merkityksenä. Kisalava tarjoaa pelkän tilan huolitellulle lihaksikkuudelle. Kisalavalla ei ole näytteillä mitään ihmiskehojen lisäksi. Kehoa verrataan vain toiseen kehoon, jolloin kehoa ei rinnasteta muihin merkityksiin. Kehonrakennus on lihaksikkuutta lihaksikkuuden vuoksi.

Kehonrakennuksella ei ole yksiselitteistä lähtölaukausta. Ihmisen kehollisuutta on esitelty näytöksissä kauan ennen kehonrakennusta. Tällöin ei kuitenkaan näytteillä ole kehon lihaksikkuus, sillä vasta kehonrakennus tekee lihaksikkuudesta itseisarvon. Lihaksikkuus on esitetty kehollisena kyvykkyutenä, voimana. Kehonrakennuksen juuret löytyvät 1800-luvun vaudevillista, näytelmämaisestä sirkuksesta, jonka osana on ollut voimamiesnäytöksiä.

Näissä näytöksissä lihaksikkuus on liitetty voiman merkitykseen: lihaksikas keho on asetettu kesyttämään leijonaa tai painimaan karhun kanssa. Näytöksissä nostellaan isoja painoja ja pullistellaan lihaksia. Vaudevillen aikana lihasnäytöksissä yhdistyy kolme tekijää: lihaksen jännittäminen ja sen poikittaispinta-alan esittäminen, näytelmämäiset kertomukset, joissa lihas kesyttää luonnon sekä voimanosoitukset. (Locks 2012, 4-6.)

Näin lihaksikkuudelle ei nähdä itsenäistä arvoa, joka voitaisiin asettaa näytteille. Lihaksikkuuden merkitys ei ole itsenäinen, vaan se tuotetaan relaationa, kuten ylivoimana luontoon. Lihaksikkuuden esittäminen voiman lähteenä antaa keholle instrumentaalisen arvon. Tässä mielessä voimamiesnäytöksistä ei voida vielä puhua kehonrakennuksena. Kehonrakennus on kehon arvon esittämistä itsenäisenä, joten kehonrakennus syntyy vasta, kun voimailu ja voimankoitosten esittäminen erotetaan siitä.

Koko kehon jännittäminen äärimmäiseen kokoonsa on fyysisesti uuvuttavaa eikä kehoa jaksa pitää muutamia sekunteja pidempään täysin jännittyneenä. Valokuvaaminen mahdollistaa tämän muutamien sekuntien ajanjakson ikuistamisen. Valokuva tuottaa ihmiskehosta realistisemman, yksityiskohtaisemman kuvan kuin maalaustaide sallii (Locks 2012, 5). Lisäksi valokuva on kopioitavissa ja kierrätettävissä toisin kuin ihmisen keho. Näin valokuvaus mahdollistaa yhä laajemmalle yleisölle käsityksen kehonrakennuksesta. Valokuva välittää kehonrakennuksesta kuvan äärimmäiseen kokoonsa jännitettynä kehona. Valokuvaa mahdollistaa poseeratun kehon yleistämisen.

Vuonna 1903 järjestetään ensimmäiset kehonrakennuskisat, jotka kulkevat nimellä "American bodybuilding competition". Tämä on ensimmäinen kerta, kun termiä kehonrakennus käytetään. Tapahtuma ei kuitenkaan edusta modernia kehonrakennusta, vaan kehon arvoa ja merkitystä tapahtumassa tuotetaan edelleen relaationa. Mainoksissa ihmisten osoittamat voimankoitokset rinnastetaan työeläinten, kuten hevosten, voimakilpailuihin.

Toinen tapa esittää keho on terveellisyys: voima on terveydessään hiotun kehon ominaispiirre. Kehonrakennus nähdään vielä homologisessa suhteessa esiteolliseen yhteiskuntaan: terveys rinnastetaan voimaan ja voima työvoimaan. Keho on työvoiman yksikkö, joka rinnastetaan työeläinten voimiin. Tapahtuman koosta antaa kuvaa, että voittajia odottavat rahapalkinnot. Kisat ovat voitokasta yritystoimintaa myös organisoijilleen. (Locks 2012, 7.)

1940-luvulla kehonrakennus keskittyi Yhdysvaltojen länsirannikolle, joka tulee myöhemmin 1970-luvulla kuuluisaksi käsitteenä muscle beach. Vuonna 1964 perustettava IFBB¹ (International Federation of Bodybuilding) määrittää ensimmäistä kertaa lihaksikkuuden kisojen ensisijaiseksi

¹ IFBB muodostui isoimmaksi liitoksi jo 1950-luvulla ja on ollut sitä siitä lähtien. IFBB sisältää sekä amatööri- että ammattilaissarjat. IFBB tuomaroit, asettaa kilpasarjat ja palkinnot. Vaikka IFBB ei itse organisoit kaikkia kisoja, pitää kisat käytännössä sopia IFBB:n kanssa. Koska IFBB määrittää kilpasarjat, se myös määrittää näiden sarjojen kehoihanteet.

kriteeriksi. IFBB ei synny tyhjästä, vaan tässä vaiheessa kehonrakennuskisat ovat muodostuneet taloudellisesti kannattavaksi toiminnaksi. Kehonrakennusta ei kuitenkaan vielä tällöin tuoteta omalla lehdistöllä, joka olisi olemassa näytösten ulkopuolella. Tästä voidaan päätellä kehonrakennuksen olevan vielä marginaalinen ilmiö.

1950-luvun Yhdysvalloissa kehonrakennus toteuttaa klassisen kehon ideaalia. Klassisen kehon ideaalilla tarkoitetaan kreikkalaisten veistosten esittämää ihannetta: harteikas, vahvasti V-mallinen keho, joka on symmetrisen lihaksikas. Steve Reeves henkilöittää tämän ihanteen itsessään, tuottamalla kehonsa kreikkalaisen veistoksen kaltaiseksi. Silloinen kehonrakennus idealisoi lihasryhmien välistä erottuvuutta. Nesteen ja rasvan poistamista ei ole viety niin pitkälle, että saman lihasryhmän sisällä voitaisiin erottaa lihassäikeet. Tähän aikaan eurooppalaisesta kehonrakennuksesta ei oikeastaan voida puhua, koska Euroopassa tavoitellaan vielä tällöin mahdollisimman isoa kehoa ilman lihaserottuvuutta. Modernilla kehonrakennuksella ei ole juuria Euroopassa. Reevesin keho vastaa edelleen ideaalista maskuliinisuutta kehonrakennuksen ulkopuolella, kun taas kehonrakennus on päivittänyt vuosikymmen vuosikymmeneltä oman ideaalinsa isommaksi ja isommaksi. (Locks 2012, 8-12.)

1960-luvulla lihasmassa nostetaan kisojen ensisijaiseksi kriteeriksi, jolloin kehonrakennus kasvoi yli klassisesta kehon ihanteesta. Samaan aikaan kehoon tuotetaan entistä suurempi lihaserottuvuus, "kireys". Lihaserottuvuutta hiotaan ensi kertaa myös diureetein, "kuivattelemalla". Kehosta saadaan entistä lihaksikkaampi steroideilla ja parantamalla ruokavaliota. Tällöin alkaa kehonrakennuksen sisäinen keskustelu tavoiteltavasta vartalotyypistä: onko klassista kehoa isompi ruho enää esteettinen? Voiko lihasten symmetrian uhrata lihasten koolle? Voiko uuman kapeudesta luopua, jotta kehosta saadaan paksumpi? Tätä kehonrakennuksen sisäistä keskustelua kuvaa, että silloinen vallitseva mestari Steve Reeves lopettaa kisaamisen, koska hän ei halunnut tavoitella kehonrakennuksen uutta ihannetta.

Olemme 1960-luvusta puhuneet yhden henkilön kautta, mikä kuvaa kuinka pienestä ilmiöstä on kyse. Vielä 1970-luvusta on puhuttava yhden henkilön kautta, joskin tämä henkilö tuo ensi kertaa kehonrakennuksen isomman yleisön tietoisuuteen. Tämä henkilö on Arnold Schwarzenegger, joka muotoilee kehostaan kehonrakennuksen uuden ideaalin. Schwarzenegger on modernin kehonrakennuksen lähtölaukaus. (Locks 2012, 10-15.)

Tästä aikakaudesta voidaan sanoa, että kehonrakennus seuraa Schwarzeneggerin vaiheita eikä toisinpäin. Täysin vailla henkilökohtaista ihannointia voi todeta Schwarzeneggerin tekemän 1970-luvusta kehonrakennuksen kultaisen vuosikymmen. Hänen saavutuksensa oli kehollistaa uusi esteettisen kehon ihanne, joka ylitti lihaksikkuudessaan klassisen kehon. Schwarzenegger pystyi esittämään uuden kehoihanteen esteettisenä ja käyttämään tätä estetiikka kehonrakennuksen tunnetuksi tekemiseen. Mainittakoon vielä Schwarzeneggerin meriittinä, että hän on ainoa

kehonrakentaja, josta puhutaan yksinomaan etunimellä.

1960-luvulla Arnold kisa ammattilaisena Euroopassa, kun amerikkalaisen kehonrakennuksen isoisa Joe Weider löytää hänet. Weider tuo Arnoldin suojattinaan Yhdysvaltoihin. Arnold ei vielä tällöin pärjää amerikkalaisissa kisoissa: silloisissa eurooppalaisissa kisoissa kriteerinä on (lihas)massan määrä, kun taas amerikkalaisissa kisoissa tuomaroidaan lihaserottuvuuden perusteella. Arnold on muita kisaajia isompi, mutta hänen lihaserottuvuutensa ei riitä palkintosijoille. Lopulta Arnoldista tulee mestari toteuttamalla molemmat ihanteet kehossaan: Schwarzenegger on muita kisaajia isompi ja suuremman lihaserottuvuuden omaava. Hänestä muodostuu uusi kehonrakennuksen ihanne, jolloin kahtiajako eurooppalaisen ja amerikkalaisen kehonrakennuksen välillä katoaa vanhentuneena.

1970-luvulla kehonrakennus on vasta laajentumassa pienten piirien liikkeestä ison yleisön tietoisuuteen. Tähän asti kehonrakentajat hakevat taloudellista tukea homoyhteisöltä toteuttaen tälle (pehmo)pornoa ja muita (eroottisia) vastapalveluita. 70-luvulla kehonrakennus keksii uuden rahan ja näkyvyyden lähteen omaksumalla terveysaatteen (healthism) osaksi itseään. Yhdistämällä kehonrakennus terveysaatteeseen luodaan täysin uusi asiantuntijuusluokka: kehonrakentajat alkavat myydä terveyden, ravinnon ja fyysisen harjoittelun asiantuntijuutta. Tämä uusi henkilökohtaisen valmentajan ammatti mahdollistaa taloudellisen itsenäisyyden homoyhteisöstä. (Locks 2012, 12-17.)

Vielä 1980-luvulla kehonrakennuksen historia on yhtä kuin Schwarzeneggerin tarina: Schwarzenegger pakottaa kehonrakennuksen yleiseen tietoisuuteen siirtymällä kehonrakentajasta elokuvatähdeksi. Schwarzenegger tuo kehonrakennuksen ideaalikehon kaikkien todistettavaksi elokuvaan. Schwarzenegger onnistuu siirtämään kehonrakennuksen estetiikan elokuvailmaisuuksiin, mistä tulee kehonrakennuksen läpilyönti yleiseen tietoisuuteen. Arnold aloittaa 80-luvulle ominaisen elokuvagenren, jossa kehonrakentajat, kuten Dolph Lundgren, Sylvester Stallone ja Jean-Claude van Damme korvaavat ammattinäyttelijät. Schwarzenegger mahdollistaa ensi kertaa kehonrakennuksen taloudellisesti kannattavana toimintana urheilijatasolla. (Locks 2012, 12-18.)

Vasta 1980-luvulla syntyy moderni kehonrakennus. Tähän asti kehonrakennusta on vienyt vain yksi iso nimi kerrallaan eteenpäin. Ensin tämä nimi on Reeves, sittemmin se on Schwarzenegger. 1980-luvulla kehonrakennus laajenee yhden henkilön tarinasta yleiseen tietouteen. Tätä tietoisuutta on tuottamassa lehdistö, joka käyttää nimenomaisesti kisakuntoisen kehonrakentajan vartaloa mainonnassa. Tällä kuvastolla kehonrakennus tuotetaan mielikuvaksi kisakuntoisesta bodajaasta. Valokuva on ikuistamassa kisakuntoa ja massamedia painaa sen ihmisten mieliin: kehonrakennus samaistetaan kisakuntoon. (Bailey & Gillett 2012, 91.)

Kehonrakennuksen kokoihanne on kasvanut joka vuosikymmen. Kehonrakennuksen sisällä käydään keskustelua kuinka iso keho on esteettinen. Tässä keskustelussa vastakkain asetetaan koko ja

lihassymmetria. Symmetrian tavoittelu heijastelee klassisen kehon ihannetta. Keskustelua käyvät niin kisaajat kuin tuomarijärjestö IFBB. Keskustelu alkaa laajamittaisena 1980-luvulla, jolloin steroidien tuotekehitys mahdollistaa entistä isommat kehot.

Sanotaan, ettei kehonrakennuksessa ole keksitty mitään uutta 30 vuoteen, silti kehonrakentajat ovat kasvaneet kokoa vuosikymmenestä toiseen. Kehonrakennuksen kehitys on pitkälti steroidien kehitystä. Kehoihanteen kasvua kuvaa, ettei vuodesta 1980 eteenpäin kehonrakennuksen arvovaltaisimmassa kisassa Mr. Olympiassa ole ollut alle 200 paunan eli 91 kiloisten sarjaa.

Keskustelu kehon koon esteettisyyden rajoista herättää kysymyksen, esittääkö kehonrakennus kehon todella vain itseensä viittaavana. Lihaksikkuutta ei edes kehonrakennuksessa esitetä itseensä viittaavana arvona, vaan esteettisenä nähdään tietyn kehoihanteen toteutuminen. Ennalta määrätty kehoihanne kieli kehosta rakenteena. Toisaalta kehonrakennuksen historia antaa kuvan kehon työstämisestä toimijuutena, jossa keho nähdään itseilmaisuna. Kehon näkeminen itseisarvona mahdollistaa kehon ajattelun ilmaisun instrumenttina. Millä tavoin kehon merkitys oikeastaan määritellään? Seuraavaksi tutkin millä tavoilla kehon ja merkityksen suhde määritellään.

2.2 Kehon ja merkityksen suhde

Tässä luvussa käsittelen kehon ja sille nähdyn merkityksen suhdetta. Esittelen toimija- ja rakenneteorioiden tavan määrittellä kehon merkitys. Käytän intentionaalisuuden käsitettä osoittamaan missä suhteessa keho nähdään toiminnan merkitykseen. Haastan nämä molemmat käsitykset relationaalisella määrittelyllä. Relationaalisesta määrittelystä esittelen Merleau-Pontyn kehon fenomenologian. Aloitan esittämällä eri kehoteoriat.

Kehoteoriat

Kuten teoriat sosiologiassa yleensä, voidaan kehoteoriat jakaa toimijalähtöisiksi ja rakennelähtöisiksi. Toimijateoriat esittävät maailman rakentuvan toiminnan tuloksena, jolloin kaikki yhteiskunnalliset rakenteet ovat palautettavissa toiminnaksi (Heiskala 2000, 26). Tämän vastakohtana ovat rakenneteoriat, jotka olettavat sosiaalisten rakenteiden aina edeltävän toimijuutta. Tällöin toimijuuden rajat määrittyvät sosiaalisina rakenteina.

Toimija- ja rakenneteoriat eroavat merkityksen ja kehon välisen suhteen määrittelyssä.

Kehoteorioissa toimijateoreettisuus tarkoittaa oletusta, että toiminta on luonteeltaan kehollista: keho nähdään vuorovaikutuksen lähtöpisteenä. Toimijateoriassa keho toimijuutena ei määrity ulkopuolisina merkityksinä. Tällöin kehon merkitys toimijuudessa on merkitysten luominen. Rakenneteorioissa taas kehon merkitys nähdään itsenäisenä suhteessa toimijaan: keho on sosiaalinen fakta, jolla on toimijuutta edeltävä merkitys.

Toimijateoria määrittää kehon vuorovaikutuksen lähteeksi, josta käsin toimijuus toteutetaan.

Rakenneteoria taas näkee kehon vuorovaikutuksen loppupisteeksi, sillä keho on tuotettu merkitykselliseksi suhteessa sitä käyttävään toimijaan. Toimijan omasta kehosuhteesta tulee sosiaalinen, kun keho esitetään sosiaalisena rakenteena.

Rakenneteoriassa keho nähdään rakenteena, johon toimijuus on upotettu. Tällöin keho esitetään merkityksellisenä jo ennen sillä toteutettua toimintaa. Keho määrittyy toimintaa edeltävänä merkityksenä, joka määrittää toiminnan merkitystä. Toimija on tällöin kehoonsa heitetty.

Sosiaalisuuden suunta on tällöin kohti toimijaa, koska ulkoa tuleva suhde kehoon on suurempi kuin toimijan oma suhde.

Rakenneteoriat olettavat kehon merkityksen määräytyvän sen kontekstin mukaan, jossa se esitetään (Bailey & Gillett 2012, 101). Kehosta itsestään voidaan tällöin lukea merkityksiä, kuten ikä, sukupuoli ja etnisyys. Vastavuoroisesti toimijateorioissa keholla muodostetaan nämä merkitykset. Yksi toimijateoreettinen tapa puhua sukupuolesta, olisi puhua sukupuolen suorittamisesta.

Rakenneteoria näkee kehon toimijuuden rajana: keho asettaa rajat toimijan itsensä esittämiselle.

Rakenneteoreettiset ja toimijateoreettiset kehoteoriat eroavat sen mukaan, miten ne positioivat merkityksen ja kehon: rakenneteoriassa merkitys ajatellaan kehon kanssa päällekkäiseksi, kun taas toimijateoriassa merkitys ajatellaan keholliseksi.

Toimijateoria määrittää merkityssuhteen lähtöpisteeksi toimijan. Rakenneteoria taas määrittää toimijan merkitykselliseksi, jolloin toimija on merkityssuhteen päätepiste. Merkityssuhteen suunta on merkityksellinen teorialle, koska vaihtamalla merkityssuhteen suuntaa vaihdetaan valtasuhteen suunta. Toimijateoriat esittävät merkitykset toimijalähtöisinä, jolloin ne ovat toimijuutta toteuttavia. Rakenneteoriat esittävät merkitykset alistavina, koska merkitys on ensisijaista toimijuudelle. Toimijateoria esittää merkityksen intentionaalisuuden olevan samansuuntainen toimijuuden kanssa, kun taas rakenneteoriassa toimijuutta edeltää merkityksen intentionaalisuussuhde.

Keho immersiona

Yksi toimijateoria on puhua harjoittelusta kehollisena immersiona. On tautologia, että harjoittelu on fyysistä. Tämän sijaan on kysyttävä harjoittelun merkityksiä. Immersiolla tarkoitetaan kokemusta, joka vetää kaiken huomion itseensä. Immersioteoria korostaa harjoittelun tuottamaa kehollista mielihyvää. Tämän mielihyvän voi ymmärtää merkityssuhteeksi: keho tuottaa mielihyvän merkityssuhteen toimijalleen. Harjoittelu voi tuottaa myös kipua. Kuntosali on tila, jossa sosialisoidutaan tulkitsemaan harjoittelun aiheuttamat tuntemukset mielihyväksi. Tällaisesta kokemuksesta puhutaan autoeroottisuutena. (Bunsell & Shilling, 63-64.)

Kokemuksen merkityksellistäminen autoeroottisuudeksi on haastettavissa. Bunsell & Shilling viittaavat autoeroottisuudella itse tuotetun eroottisen ärsykkeen sisäisyyteen. Vaikka ärsyke on kehollinen, ja siten sisäinen, on ärsykkeen merkityksellistäminen sosiaalisesti opittua. Bunsell ja

Shilling toteavat tämän itse pitämällä kuntosalia sosialisoinnin tilana, jossa harjoitteen suorittaja opastetaan kokemaan kipu toivottuna mielihyvän kokemuksena. Tällainen immersioteoriat on helppo kumota. Kokemuksen kehollisuus ei tarkoita, että kokemuksen merkitys olisi kehollinen tai ei-sosiaalinen. Immersiot teoriat ovat kumottavissa myös toisella tapaa.

Heywood (2012, 135-136) pitää harjoittelua autotelisenä (autotelic) eli merkitykseltään itseensä viittaavana: harjoittelua tehdään sen itsensä vuoksi. Tällöin kehollinen kokemus sitoo harjoittelijan harjoitukseen. Kehollinen kokemus tekee toiminnasta itsearvoista. Heywood korostaa tässä liikunnan immersiota (immersive sport). Immersion kokemuksesta voidaan pitää mielekkäänä, koska se laukaisee stressin keskittymisen ajaksi. Keholliseen kokemukseen keskittyminen voidaan kokea rentouttavana. Tällä tavalla määritelty immersio ei liitä kehollisuutta toimintaan. Immersio ei ole tällöin kattava kuvaus. Immersio ei kuvaa toimintaa, jossa immersio saavutetaan. Tällöin immersion kuvaus voisi koskea mitä vain toimintaa.

Merleau-Ponty

Olen käsitellyt toimija- ja rakenneteorioita. Kolmas tapa määritellä keho on relationaalinen. Tällaista ajattelua edustaa Merleau-Pontyn ruumiin fenomenologia. Ruumiin fenomenologia on filosofian teoria, joka tutkii ruumiskokemusta ja kehoa tiedonlähteenä. Lähtökohtanaan se pitää oletusta, että ruumis on ihmiselle tiedon konstituiva eli mahdollistava ehto. Tällöin kehon nähdään muodostavan siteen merkityksen ja toiminnan välille.

Ruumiin fenomenologia ei kysy, miten kehollisuus värittää tietoa, vaan miten kehollisuus mahdollistaa tiedon. Ruumiin fenomenologia pyrkii eristämään inhimillisen kokemuksen ulkoisista tiedollisista rakenteista. Merleau-Ponty olettaa ilmaisullisen siteen ulottuvan ruumiista sen aikaansaannoksiin. Merkitykset ovat siinä mielessä kehollisia, että keho mahdollistaa merkitykset (Heinämaa 2002, 280-282). Tässä merkitys ei suuntaudu kehoon tai kehosta, vaan merkitys muodostuu kehon ja asiantilan välisenä sidostuneisuutena.

Siirrän Merleau-Pontyn ajattelun kehon sosiologiaan. Käytän Merleau-Pontyn erottelua kehoon ja toimijuuteen, jolloin keho ajatellaan merkitysten ilmaisijaksi ja toimijuus kehon käyttämiseksi. Keho ei ole intentionaalinen itsenäin, vaan (kehollinen) toimijuus tuottaa intentionaalisuuden. Intentionaalisuus on kehon läpäisevää, jolloin keho sitoo toimijuuden ja merkityksen toisiinsa.

Intentionaalisuuden käsitteellä voin osoittaa, kuinka merkitys palautuu toimijuudeksi, jonka ilmaisun keho on. Vaikka keho ilmaisee merkityksen, keho ei tuota merkityksen intentionaalisuutta. Tällöin kehoa ei voi pitää rakenteena, koska intentionaalisuus sitoo kehon merkitykseen. Merleau-Ponty haluaa edetä toimijasta intentiota pitkin maailmaan, jonka todisteena hän kehoa pitää. Merleau-Ponty pitää siis kehoa maailman olemassaolon todisteena.

En ole gradussani Merleau-Pontyn tapaan kiinnostunut maailman olemassaolosta, joten tyydyn

kääntämään päättelyn suunnan takaisin toimijaan: koska merkitykset ovat kehollisesti tuotettuja, on myös identiteetin oltava kehollisesti tuotettu. Tällöin identiteettiä voidaan työstää kehollisesti. Pidän apuoletuksena, että identiteetti on keholla ilmaistava merkitysrakenne. Tällöin voidaan lähestyä identiteettiä kehoon upotettuna: voidaan kysyä, miten kehollinen ilmaisu on identiteettityötä eli identiteettiä määrittävää. Siinä missä Merleau-Ponty näki kehon ulos suuntautuvien merkitysten siteenä toimijaan, esitän kehon siteenä toimijan ja toiminnan merkityksellisyyden välillä.

Merleau-Ponty puhuu henkilöivästä asenteesta, joka tarkoittaa taipumusta ajatella kehon heijastelevan sielua. Merkitys ei ole hänelle ilmaisujen takana oleva realiteetti, jota ilmauksessa representoidaan. Merkitys on tarkoituksen ja kehon yhteen sitova periaate. (Heinämaa 2002, 280.)

Käännän tämän sosiologiseksi teoriaksi: samaistan Merleau-Pontyn "sielun" tarkoittamaan samaa kuin sosiologian toimijuus. Toimijuus muodostaa tarkoituksen ilmaista jotain. Merkitys on mitä tarkoitetaan ilmaista, ja keho on merkityksen esittämisen väline. Kehosta luetaan merkitys, jolloin kehon ilmaus samaistetaan toimijuuden ilmaukseksi: kehossa esitetään toimijuuden tahtomat merkitykset. Tämä on selkeästi toimijateoreettinen malli, koska tässä merkitys on toimijuuslähtöinen. Keho tarjoaa tässä ilmauksellisuuden toimijuudelle: merkitykset tuotetaan kehon ilmauksina.

Tähän asti olen käsitellyt kehon ja merkityksen välistä suhdetta teoreettisena kysymyksenä. Seuraavaksi siirryn empirian tasolle. Miten sukupuolta tuotetaan kehollisesti? Tuotetaanko kehoa eri tavoin sukupuolen mukaan? Tukeeko sukupuolen kautta kehollisuuden lähestyminen toista ajattelutapaa? Miten sukupuolen ja kehon suhde esitetään? Millaisina eroina toimija- ja rakenneteoriat näyttäytyvät?

Sukupuolen tuottaminen ja tuotettu sukupuoli

Esittelen tässä miten sukupuolen sosiologia lomittuu aineistooni. Aineistossani ei ole avointa puhetta sukupuolisuudesta, joten en näe tarvetta taustoittavalle sukupuoliteorialle. Sen sijaan aineistossani korostuu protestanttinen etiikka. Taustoitan myös terveysajattelun sukupuolittuneisuutta. Kehon sukupuolittaminen on myönnötyksensä rakenneteorioille, sillä sukupuolen katsotaan palautuvan toimijuutta edeltäviin merkityksiin. Naisten kehonmuokkaus on nähty sekä sukupuolittavana että sukupuolisuudesta vapauttavana toimintana.

On sosiologian tehtävä selvittää, onko meillä kehollinen ilmaisunvapaus? Bailey (& Gillett 2012, 91, 97) toteavat, että miehillä tallainen vapaus on: mies voi rakentaa sukupuolen pääomaa (gender capital) saliharjoittelulla. Baileyn & Gilletin mallissa miehen kehon harjoittaminen kerää tämän kehoon pääomaa, joka voidaan käyttää sosiaalisen sukupuolen esittämiseen. Richardson (2012, 189) huomauttaa, ettei naisilla ole samaa ilmaisunvapautta. Nainen samaistetaan hänen kehoonsa, jolloin naiseudesta tulee kehon vankila. Kehonrakennuksessakin naisen lihaksikkuus itseilmaisuna on

rajattu. Liikalihaksikkuus sanktioidaan naiselle sukupuoli-identiteettiä. Miehen liikalihaksikkuutta stigmatisoidaan estetiikan kentällä, mutta lihaksikkuus ei voi uhata miehen sukupuoli-identiteettiä. Miten miehisyttä ja naiseutta tuotetaan kuntosalilla?

Miessukupuoli

Miehen sukupuoli rakentuu harjoittelussa heteronormatiivisen ideologian ja protestanttisen etiikan varaan. Protestanttinen etiikka näkyy työmoraalin ja harjoittelumoraalin samaistamisena: sitoutuminen omaan harjoitteluun käännetään osoitukseksi työmoraalista. Treeneistä selviäminen nähdään homologisessa suhteessa elämässä selviytymiseen. Harjoittelun nähdään kasvattavan tai ilmentävän luonnetta, joka takaa (työ)elämässä selviytymisen. Haasteet nähdään yksilövastuuna, josta selviää positiivisella ajattelulla. Nämä ovat kaikki yhteisiä piirteitä protestanttisen etiikan kanssa. (Bailey & Gillett 2012, 94.) Heteronormatiivisuus lomittuu protestanttisen etiikan kanssa yhteen: elämässä suoriutuminen samaistetaan monogaamiseen liittoon, perheestä huolehtimiseen ja tulojen ansaintaan. Urasuuntautuneisuus sitoo miehillä heteronormatiivisuuden ja protestanttisen etiikan toisiinsa.

Nämä kaksi ideologiaa tulevat peilatuiksi eri elämäntilanteiden pikemminkin kuin kronologisen iän kautta. Länsimaalainen miesihanne korostaa lihaksikkuutta ja laihuutta, jotka ovat terveyden representaatiota. Representationaalisella terveydellä tarkoitetaan tässä terveyden esittämistä, kun taas instrumentaalisella terveydellä tarkoitetaan terveyden mahdollistavia ominaisuuksia. Terveysideaalista poikkeaminen tarkoittaa leimaantumista: itsekurin, itsehillinnän sekä tahdonvoiman puuttumista. (Bailey & Gillett 2012, 95-97.) Nämä paheet ovat vastakohtia protestanttisen etiikan hyveille. Terveyden nähdään tässä rakentuvan oman toiminnan kautta.

Nuorilla terveysajattelu kulminoituu työkapasiteetin kasvattamiseen: omaa kehoa rakennetaan käyttöä ja harrastuksia varten. Vanhemmat miehet ylläpitävät työkapasiteettiaan ja torjuvat sairauksia. Senioreilla harjoittelu samaistetaan itsenäisyyden ylläpitoon ja kykyyn toimittaa omia asioita ilman apua. Näin terveys, työkyky ja vastuu omasta elämästä samaistetaan yhdeksi, jolloin näitä kaikkia voidaan kasvattaa saliharjoittelulla. Kaikki miespolvet samaistavat fyysisen harjoittelun ja terveyden. Nuoret ymmärtävät terveyden representationaaliseksi kun taas vanhemmat miehet ymmärtävät terveyden instrumentaaliseksi.

Naissukupuoli

Naisen kehollisuutta kontrolloidaan sosiaalisesti paljon enemmän kuin miehen kehollisuutta. Naisten lihaksikkuutta stigmatisoidaan esittämällä lihaksikkuus uhkana naisen identiteetille. Tämä stigmatisointi tapahtuu esittämällä henkilön olevan poikkeava joko seksuaalisesti tai sosiaaliselta sukupuoleltaan (Bunsell & Shilling 2012, 59-61). Tavanomaisia tapoja naisille esittää sukupuolta ovat hiusten ja ripsien pidennykset ja rintojen suurennusleikkaukset. Tällaista sukupuolen sovittelua

sanotaan naiselliseksi anteeksipyytelevyydeksi (feminine apologetic). (Bunsell & Shilling 2012, 67-68.)

Naisten kehonrakennuksen vastine fitness tarjoaa mielenkiintoisen esimerkin sukupuolittamisesta. Fitness on esitetty sosiologisessa keskustelussa kehollisena emansipaationa, jossa omaa kehoa kehitetään sukupuolen binäärimallista piittaamatta (Bunsell & Shilling 2012). Toisaalta tätä mallia on kritisoitu naiiviksi, sillä kehonrakennusjärjestöt, kuten IFBB, uudelleen seksuaalistavat naisen kehon (Heywood 2012, 125). Toimijan keho nähdään peilaavana kehona (mirroring body), joka pyritään samaistamaan kehon ideaalityyppiin. Kehollinen ideaalityyppi opitaan ensisijaisesti visuaalisessa viestinnässä. (Sparkes & al. 2012, 112-113.) Oletan Heywoodin kritisoivan kehon seksuaalistamisella kehonrakennuksen estetiikkakäsityksiä. Tällöin Heywood kritisoisi kehonrakennuksen tarjoaman esteettisen tilan ahtautta. Sen sijaan Heywoodin argumentti ei riitä osoittamaan, että toiminnan itseilmauksellinen arvo kumottaisiin.

Yksi tapa kiertää sukupuolijaottelu on keskittyä kokemuksen kehollisuuteen: koettu keho on yksityinen. Sosiologian ei tarvitse toistaa sukupuolimallia, vaan se voi tarjota uuden puhettavan. Tällaisella puhettavalla voidaan käsitellä kehollista ilmaisua, ei itseilmaisua. Tässä puhettavassa keho ei viittaa itsensä ulkopuolelle, vaan merkitys syntyy kehon suoriutumista. (Dutton 2012, 156.)

Harjoittelua voidaan täten lähestyä sen kehollisen immersion kautta. Harjoittelun tuottamaa mielihyvän kokemusta voidaan pitää kehollisena ja yksityisenä (Bunsell & Shilling 2012, 63-64). Vaikka kehollinen kokemus olisi vapaa sosiaalisesta sukupuoliluokittelusta, sosiaalisen taksonomian taso tuotetaan usein kokemusta kuvaavassa puheessa (Frueh 2012, 226). Bunsellin näkemys voidaan myös haastaa esittämällä, että kokemuksen tulkinta voi olla sosiaalisesti opetettu tulkintamalli. Vaikka keho koetaan yksityisesti, on näiden kokemusten tuottaminen ja vertailu sosiaalista. On syytä kysyä, tarkoittaako yksityinen samaa kuin ei-sosiaalinen?

Kehonrakennus ei aina pyri emansipoitumaan sosiaalisesti ymmärretystä sukupuolesta. Osa naiskehonrakentajista haluaa samaistua sukupuolimalliin ja kasvattaa samalla lihasmassaa. On kyseenalaista olettaa ihmisryhmät homogeenisiksi. Kehonrakennus mahdollistaa itsellisen identiteetin työstämisen, vaikka rakennettu kehoidentiteetti kohtaa sosiaalisesti tuotetun sukupuolitaksonomian. Olen käsitellyt kahden sukupuolimallin kautta kehoa. Kysymättä on vielä, miten määritellä keho harjoittelun kokemukseksi? Miten määritellä keho immersiona?

Tässä luvussa olen pohjastanut aineistoni käsitteitäni niiden historiallisella analyysillä. Näin pyrin liittämään aineistoni löydökset historialliseen perspektiiviin. Sosiologinen kirjallisuus, jota olen tässä luvussa esitellyt, on tukeutunut toimija-rakenneteorioiden erotteluun. Kuten tässä luvussa osoitin, toimija- ja rakenneteorioilla on eri tavat määritellä merkitys. Hylkään rakenneteoriat, koska katson niiltä puuttuvan herkkyyttä: rakenneteoriat antavat tutkijalle vapauden esittää teoriana väitteitä, joita

tutkija ei voi todistaa. Teoriana voidaan esittää oletuksia, joita ei voisi osoittaa aineistosta. Toisaalta hylkään toimijateorian, koska se olettaa toimijuuden ei-fyysiseksi abstraktioksi. Ohittaessaan materiaaliset merkitykset toimijateoria sivuuttaa toiminnan materiaalisuuden.

Kun toimintaa ei sidota sitä mahdollistavaan materiaalisuuteen, pelkistyy ajattelu helposti rationaalisuuden muodon pohdinnaksi. Kun toimintaa pohditaan objektiivisesti tai subjektiivisesti rationaalisena, on toiminta erotettu sen materiaalista merkitystä. Toiminta esitetään tällöin tyhjiössä tapahtuvaksi. Seuraavaksi esitän kolmantena vaihtoehtona näille toimijaverkostoteorian käyttämän relationaalisen merkityksen. Relationaalisella merkityksellä voin osoittaa, että kehon merkitys ei määritä toiminnan merkitystä. Tällöin toiminnan merkitys nähdään materiaalisuuden ja kehon välisenä siteenä. Toiminnan materiaallinen luonne on usein ohittamaton sen merkityksen kannalta.

Olen käyttänyt sukupuolisuutta vertailemaan rakenne- ja toimijateorioiden saamaa empiiristä tukea. Kumpikaan määrittelytapa ei tunnu kattavalta. Miehistä seksuaalisuutta on helppo kuvata toimijateorian kautta, kun taas naiseuden rakentumista kuvaa rakenneteoriat. On kysyttävä miten kehon merkitykset rakentuvat. Merleau-Ponty ylittää rakenne-toimija jaon määrittämällä kehon relaatioksi merkityksen ja toiminnan välille. Merleau-Pontyn kuvaus ei kuitenkaan kata keräämääni aineistoa. Aineistossani kehon saa relationaalisia merkityksiä, muttei suhteessa sen käyttöön vaan instrumentteihin, joilla se tuotetaan. Aineistossani kehon merkitys tuotetaan rasvamäärinä, nukuttuina tunteina ja ateriakokoina. Aineistossani inhimillinen toimijuus rakentuu ei-inhimillisestä. Vielä on taustoittamatta terveyden käsite. Mihin aineistostani löytyvä terveyskäsite pohjautuu?

2.3 Terveys

Aineistostani nouseva terveyden määritelmä ei ole yksiselitteinen, siksi taustoitan tässä luvussa aineistostani nousevaa terveystmääritelmää. Tässä luvussa en esitä teoriaa terveydestä, vaan nostan pelkästään aineiston terveystmäärittelyn historian esiin. Läpi aineiston toistetaan protestanttista etiikkaa, minkä vuoksi nostan protestanttisen etiikan vaikutukset terveystmäärittelyyn. Käytän kirjallisuuskatsauksessani erottelua terveyden ja terveystmäärittelyn välille. Analyysiluvuissa teen hienojakoisemman jaottelun terveyden ja hyvinvoinnin välille, mutten käytä jälkimmäistä erottelua vielä tässä luvussa. Terveystmäärittely rakentuu protestanttiselle etiikalle, joten aloitan protestanttisen etiikan esittelyllä.

Kehollisesta kristillisyydestä kehonrakennukseen

Aloitan terveystmäärittelyn kartoittamisen sen historiallisesta lähtökohdasta protestanttisesta etiikasta. Protestanttinen etiikka esittää, että yksilön vauraus on merkki hänen mahdollisuudesta pelastumiseen. Tällä oletuksella protestanttinen etiikka samaistaa yksilön moraalisen omistautumisen työnteoksi. Protestanttinen etiikka korostaa uutteruutta työssä, aloitteellisuutta,

asketismia, kieltäytymistä houkutuksilta ja itsekuria. (Wiegers 1998, 148-149, 152.)

Protestanttinen etiikka korostaa yksilövastuuta asettamalla yksilön vastuuseen oman hyveellisyytensä todistamisesta. Yksilön vauraus, johon pyritään asketismin ja korkean työmoraalin yhdistelmällä, toimii todisteena hyveellisyydestä. Näin protestanttinen etiikka löysi sekulaareja vastineita hengellisille hyveille. Protestanttisesta etiikasta juontuu kehollinen kristillisuus (muscular christianity).

Kehollinen kristillisuus korostaa protestanttisen etiikan sekulaareja maskuliinisuuden piirteitä: fyysistä vahvuutta, kivunsietoa ja raskaista töistä selviytymistä. Tämä 1800-luvulla vaikuttava ajattelu korostaa ihmiskehoa työvoimana. Työvoiman käsite liittyy protestanttisen etiikan keholliseen kristillisyyteen: protestanttisen etiikan työvoima esitetään kehollisessa kristillisyydessä fyysisenä maskuliinisuutena. Näin kehollinen kristillisuus samaistaa harjoittelun tuloksena saavutetun työvoiman todisteeksi yksilön hyveellisyydestä. Lisääntyneen työvoiman ajatellaan lisäävän taloudellista menestystä. (Wiegers 1998, 149, 153,156; Bailey & Gillett 2012, 92.)

Kehollinen kristillisuus korostaa protestanttisen etiikan sekulaareja piirteitä: omistautumalla työlle omistaudutaan yhteiskunnalle.

Kehonrakennus sekularisoi kehon merkityksen: rakennetun kehon nähdään heijastelevan yksilöä. Kehonrakennus nähdään henkilökohtaisena autonomiana, haavoittamattomuutena, voimana ja hallintana. Kehonrakennus on maskuliinisuuden hallitsemista. (Wiegers 1998, 154.) Kehonrakennus säilyttää kehollisesta kristillisyydestä maskuliinisuuden ideaalin ja protestanttisesta etiikasta työmoraalin. Enää kehonrakennus ei näe kehollisen kristillisyyden tavoin kehon arvoa työvoimassa, vaan esittää maskuliinisen estetiikan itsearvoisena.

Kehonrakennuksessa maskuliinisuutta ei enää liitetä hyveellisyyteen työvoiman käsitteellä, vaan maskuliinisuus nähdään terveyden lähteenä. Kehonrakennus käsittää terveyden representaatioksi: kehon ominaisuudet, kuten korkea lihassmassa, lihasten symmetria ja alhainen rasvaprosentti ovat terveyttä. Terveys samaistetaan kehon estetiikaksi. (Bailey & Gillett 2012, 93.) Vastaavasti rasvakudosta pidetään laiskuuden ja kurittomuuden representaationa. (Wiegers 1998, 156.) Tällaisen ajattelumalli voidaan palauttaa siihen, mitä Merleau-Ponty nimittää henkilöiväksi asenteeksi. Henkilöivä asenne on ajatusmalli, jossa henkilön kehon nähdään heijastelevan hänen mieltään.

Terveysaate (healthism) sitoo protestanttisen etiikan ja kehonrakennuskulttuurin toisiinsa, joten käsittelen terveysaate seuraavaksi. Terveysaate muodostuu kuudesta oletuksesta: 1. Terveys ei ole lähtökohta vaan se on saavutettava 2. terveys on hyvinvoinnin lähtökohta 3. terveys on yksilön omalla vastuulla 4. terveys on riippuvaista terveysriippuvaisesta toiminnasta 5. terveyden tavoittelu pakottaa uudelleen muotoilemaan prioriteetit 6. terveys vaatii sitoutumista. (Bailey & Gillett 2012, 94.) Terveysaate toteuttaa uudelleen muotoiltua protestanttista etiikkaa, jossa terveys nähdään

yksilövastuuna. Terveysaate on protestanttisen etiikan täysin sekulaari päätepiste: se ei enää tarvitse työvoiman käsitettä viitatakseen ylimaalliseen, vaan työnteolla tavoitellaan omaa terveyttä.

3 Teoria

3.1 Toimijaverkostoteorian esittely

ANT on lyhenne termistä Actor-Network-Theory, tai toisinaan se palautetaan muotoiluun Actant-Network-Theory (esim. Latour 1988). ANT kääntyy suomeksi toimijaverkostoteoriaksi.

Toimijaverkostoteoria ei ole yhtenäinen koulukunta eikä se ole palautettavissa yhteen oppi-isään. ANT:tä on yhtäläillä ollut kehittämässä John Law, Bruno Latour ja Michel Callon (Lehtonen 2004, 167; Leskinen 2000). En ole tässä kiinnostunut palauttamaan eri toimijaverkostoteorioita niiden luojiin, vaan otan toimijaverkostoteoriasta metodologiset lähtökohdat omaan tutkimukseeni.

Toimijaverkostoteoria käsittää oman termistönsä, jota käytän tässä tutkielmassa. Tärkeimpiä termejä on aktantti, eli toimija, joka viittaa toimijuuteen. Toinen tärkeä termi on verkosto, joka viittaa toimijoiden kokonaisuuteen. Johtuen Latourin ontologisesta monismista jokainen toimija voidaan palauttaa sen muodostavaksi verkostoksi ja vice versa. Aktantin ja verkoston käsitettä toimijaverkostoteoriassa käytetään näkökulmasidonnaisesti. Verkoston käsite tulee lähelle rakenteen käsitettä, sillä verkosto ei palaudu pelkästään sen sisäisiin toimijoihin. Toimijaverkostoteoria ylittää jaottelun toimija- ja rakenneteorioihin. Nimitän toimijaverkostoteoriaa vuorovaikutusteoriaksi, koska se palauttaa asiantilat vuorovaikutukseksi. Toimijaverkostoteoria ei kuitenkaan rajaa vuorovaikutusta inhimilliseksi.

Toimijaverkostoteoria ei sisällä apriorisia käsityksiä yhteiskunnan rakenteesta. Itse asiassa se ei sisällä itsenäistä yhteiskuntateoriaa lainkaan, vaan se seuraa toimijoiden toimintaa. Sen sijaan on tarkoitus on seurata (i) miten toimijat määrittelevät itsensä ja liittolaisuutensa sekä (ii) millaisia vaihtoehtoja toimijoille on avoinna. (Callon 1986, 4.) Näin määritellyn toimijaverkostoteorian tavoite ei ole selittävä vaan kuvaava.

Sosiologiassa on käyty keskustelua, mihin tutkimusperinteeseen toimijaverkostoteoria kuuluu Leskinen (2000, 8) liittyy toimijaverkostoteorian etnometodologian läheisyyteen. Tätä hän tukee havainnolla, että toimijaverkostoteoriassa merkitykset tuotetaan vuorovaikutuksessa. Leskinen on siinä määrin oikeassa, että toimijaverkostoteoria hylkää sosiaalisella selittämisen. Sosiaalisilta makrotermeiltä, kuten normi, funktio ja instituutio on poistettava selitysvoima, minkä sijaan ne ovat itse selitettävä. (Latour & Woolgar 1986, 52; Latour 1988, 9, 38; Callon 1986, 17.)

Toimijaverkostoteoriaa ei voi kuitenkaan ymmärtää etnometodologiaksi, koska se ei pidä toimijuutta pelkästään inhimillisenä (Lehtonen 2004, 174).

Toimijaverkostoteoria näkee tehtävänään uusien merkitysten tuottamisen. Uusien merkityksien tarjoamisen ehtona teoria näkee etäisyyden toimijoiden jakamaan ymmärrykseen. Tämän antropologisen vierauden ehdoksi toimijaverkostoteoria esittää metakielen, jolla uusia merkityksiä

voidaan tuottaa. Teoria ei voi tyytyä kuvaamaan toimintaa toimijoiden omilla termeillä, koska tämä vain toistaisi todetut merkitykset. (Latour 1988, 8-9, 252; Callon 1986, 18.) Tällainen teoria hylkää sosiologian selittämisen projektina, jolloin sosiologian tehtävä voi olla merkityksiä ymmärtävä ja välittävä (Latour 1988, 258). Toimijaverkostoteoria seuraa toimijoiden toimintaa, mutta tuottaa tästä toimijoista poikkeavan kuvauksen. Toimijaverkostoteoria ei siis hyväksy toimijoiden omia merkityksiä, vaikka toimijaverkostoteoria hyväksyy heidän toiminnan. Toiminnan kuvausten vaihtamista on pidetty antropologiassa ilmiön ulkopuolisen ymmärryksen ehtona. On syytä katsoa, millaisilla käsitteillä toimijaverkostoteoria operoi.

3.2 Käsitteistö

Välitys

Toimijaverkostoteoriassa katsotaan, ettei oliota voida siirtää sellaisenaan kontekstista toiseen. Olio tuotetaan kontekstuaalisesti, jolloin sitä ei voi irrottaa sen tuottamisen tavoista. (Callon 1986, 2-3.)

Välityksen käsitteellä jäljitetään olion tuottamista. Välitys on tapahtuma, jossa kaksi oliota saatetaan vuorovaikutukseen tuomalla kolmas olio niiden välittäjäksi (mediator).

Toimijaverkostoteoriassa oliot eivät voi vuorovaikuttaa keskenään ilman välittävää, kolmatta oliota. Tämä kolmatta oliota nimitetään välittäjäksi ja lopputuloksena toteutunutta asiantilaa kutsutaan välitykseksi. (Latour 1988, 11, 253.)

Välityksen käsitteellä kysytään kontekstuaalisia olion luomisen tapoja: miten olio voidaan tuottaa mihinkin tilanteeseen. Mikä tahansa olio ei voi toimia välittäjänä, vaan samanaikaisesti välittäjän on sovittava liitettävien olioiden yhdyskappaleeksi, ja esitettävä haluttava muutos oliossa. Olion on siten sovittava siihen asiantilaan, jossa välitys halutaan tuottaa. Koska välittäjät ovat olioita itse, koskee niitä sama tilannesidonnaisuuden ehto kuin välitettäviä oliotakin.

Yhteenliitetyt oliot määrittävät relaatioissa toisiinsa. Toimijaverkostoteoriassa kokonaisuudet eivät palaudu ne muodostaviin olioihin, vaan kokonaisuus palautuu relaatioihin, joissa oliot ovat suhteessa kokonaisuuteen. Tällöin olion merkitys ei ole itseensä viittaava, vaan olion merkitys määrittyy olioiden keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Tuotettu kokonaisuus ei koskaan palaudu aiottuun, koska välittyminen on uuden olion liittämistä ja siten olioiden välisten suhteiden uudelleen määrittelyä.

Välittävän olion käsite ei sisällä oletusta, mitä asioita voi saattaa keskenään yhteen. Välityksen käsite ei myöskään sisällä oletusta välityksen inhimillisyydestä. Sen sijaan välitys määrittelee kaikkien olioiden muodostuvan vuorovaikutuksessa. Teoria laajentaa sosiaalisuuden inhimillisen ulkopuolelle, jolloin voidaan tarkastella vuorovaikutuksen ei-inhimillistä rakentumista. Näin välityksen käsitteellä voidaan tutkia olion rakentumista niin inhimillisen kuin ei-inhimillisenkin

rekisterissä.

Olio on olemassa kussakin tilanteessa välityksenä. Tilanteesta toiseen olion liittävät välitykset muodostavat välitysketjun. Välitys ei toisinnalla oliota muuttumattomana, joten ei voida puhua olion siirtämisestä. Pikemmin välittäminen on olion tuottamista tilanteesta toiseen, jolloin olio muuttuu relaation vaihtuessa. Välityksen käsite kuvaa miten olio saadaan käytettäväksi yhdessä tilanteessa. Välitysketjun käsitteellä voidaan tutkia koko siirtämisen ja tuottamisen prosessia.

Välitysketju on toisiaan seuraavien välitysten sarja, joka tarvitaan tuottamaan olio tilanteesta toiseen. Välitysketjut ovat usein merkityksellisempiä kuin yksittäiset välitykset, koska välitys käsittää vain yhden käännöksen. Toisiaan tukevia välityksiä kutsutaan liittolaisuusiksi.

Liittolaisuuden käsitteellä kartoitetaan olioiden kykyä tukea toistensa vaikuttavuutta.

Käännös

Käännöksen käsitteellä korostetaan olion ominaisuuksien muuttumista. Olioiden välittäminen on niiden kääntämistä. Välitys on tapa, jolla olio konstruoidaan uuteen kontekstiin; käännös on välitetyn ja välitystä edeltävän olion ero. Välityksen käsite pakottaa tutkimaan kaikkia olioita konstruktioina ja kysymään, miten ne on tuotettu.

Oliota ei voi sellaisenaan siirtää asiantilasta toiseen. Yksikään siirtymä ei ole neutraali, koska välitys on välitettävään olioon liitettävä uusi olio. Välitetyn olion muutos käsitteellistetään käännökseksi (translation). Käännös tarkoittaa aina siirtymää (transport) tilanteesta toiseen. Välitys ja käännös ovat yhteismitallisia termejä toimijaverkostoteoriassa. (Lehtonen 2004, 171, Latour 1988, 253-254.) Käytän välityksen käsitettä osoittamaan olion siirtämisen tilanteesta toiseen, kun taas käännöksen käsitteellä osoitan olion muuttumisen tapoja tässä prosessissa.

Käännöksen ja välityksen käsitteillä tutkitaan oliota konstruktioina. Olio konstruoidaan tuottamalla sille relatio muihin olioihin. Olion tuottaminen on uudenlaisen kokonaisuuden tuottamista. Välitys muotoilee kysymyksen ”Miten olio on uusi?” kysymykseksi ”Mikä uusi olio toimii välityksenä?”. Tällainen konstruktionismi kysyy uudenluomisen tapoja, kun muutoin konstruktionismissa on kysytty nykyisyydessä tapahtuvaa historian rakentamista. (Hacking 2009, 20-28.)

Verkosto

Oliot vaikuttavat kokonaisuuksina eli verkostoina. Verkoston käsite tulee hyvin lähelle rakenteen käsitettä sosiologiassa, mutta verkosto ei palaudu pelkästään inhimilliseksi. Verkoston sisällä oliot ovat strategisissa eli keskinäisvaikuttavissa suhteissa. Kokonaisuus ei palaudu sen muodostaviksi olioiksi, koska olioiden ominaisuudet määrittyvät niiden välisissä suhteissa. Oliot saavat ominaisuutensa verkostokohtaisina keskinäisinä suhteina. Verkostossa oliot ovat sekä muita olioita muuttavina voimina että muiden olioiden muutettavina voimina.

Verkosto on sisäisistä suhteistaan muodostuva rakenne. Verkoston sisäisistä asemista voidaan puhua strategisina asemina. Strategisella asemalla tarkoitetaan olion asemaa kokonaisuuden tuottamisessa, eli olion verkoston sisäistä asemaa. Toimijaverkostoteoriassa roolit nähdään verkoston sisäisinä ikään kuin viittaussuhteina olioiden välillä.

Oliota, jonka kautta verkostoa käytetään, kutsutaan puhemieheksi. Puhemies on kuin verkoston käyttöliittymä, jonka kautta verkosto ilmenee. Verkostoa käytetään puhemiehen kautta. Puhemies on yksi verkoston sisäinen rooli eli strateginen asema. Toimijaverkostoteoria kysyy, mitä rooleja oliot saavat, mutta näkevät nämä roolit verkostosidonnaisina. (Callon 1986, 2-3; Latour 1988, 11.)

Kaikki verkostot ovat idiosynkraattisia niiden määrittäessä sisäisinä suhteina. Tällöin jää sosiologian tehtäväksi selvittää millaisia rooleja verkostot määrittelevät olioille.

Toimijaverkostoteoria samaistaa olion roolin sen vaikutuksiksi maailmassa. Maailma toteutuu kaikkien verkostojen kokonaisuutena, joten on olennaista selvittää millaisissa verkostoissa toimimme. Kun ydinkäsitteet on käsitelty, voidaan siirtyä tarkastelemaan millaista metodologiaa ne palvelevat: millaisia kysymyksen asetteluja nämä käsitteet mahdollistavat?

3.3 Metodologia

Käännöksen sosiologia

Callon (1986, 1) määrittelee käännöksen jakaantuvan kolmeen momenttiin: ensimmäinen on problematisointi (problematisation), jolla tarkoitetaan toiminnan kuvaamista valtasuhteina. Näin saadaan nostettua pakollisen kulkupisteen ja puhemiehen roolit näkyviin. Problematisointi kysyy, miten olio saavuttaa vakauden. Tällä termillä pyritään irtautumaan olion arkijärkisestä ymmärryksestä ja kysymään sen olemassaolon ehtoja. Toteutan tämän aineistossani katsomalla mitä verkostoja kukin toimija voi käyttää ja mitkä oliot toimivat näiden verkostojen pakollisina kulkupisteinä.

Pakollinen kulkupiste on olio, jota ilman muut oliot eivät voi vuorovaikuttaa keskenään. Pakollinen kulkupiste yhdistää muut oliot toimivaksi kokonaisuudeksi. Pakollinen kulkupiste on strateginen asema verkoston sisällä, mikä mahdollistaa uuden kokonaisuuden. Kokonaisuudet määrittävät sen mukaan, mitä olioita ne liittävät yhteen. Yhteen liittämässä pakollisena kulkupisteinä toimivalla oliolla on vahvin strateginen asema. Pakollinen kulkupiste on sama asia kuin olion puhemies. Puhemies on olio, joka määrittää miten olio välittyy ulospäin. Puhemies on olion käyttöliittymä, josta käsin oliota käytetään. (Latour 1987, 71-74.)

Toinen momentti intressointi (interessement) on sarja prosesseja, joilla pyritään vakiinnuttamaan eri olioille niiden toivotut roolit. Toimijaverkostoteoria käyttää termiä rooli, koska olion vaikutukset määrittävät verkoston sisäisinä suhteina. Tällöin oliot ovat roolinomaisissa suhteissa toisiinsa. Olion

rooli on sen verkostokohtaiset vaikutukset. Roolit ovat verkoston sisäisiä, koska oliota ei voida siirtää samassa ominaisuudessa verkostosta toiseen. Intressointia tutkin katsomalla, mitä rooleja valmentaja antaa olioille eli missä ominaisuudessa olioita esitetään.

Toimijaverkostoteoria käyttää roolin termiä laajemmin kuin sosiologiassa yleensä käytetään, sillä rooli voidaan nimittää myös ei-inhimillisille asioille. Roolia voi toimittaa mikä tahansa olio, joka voidaan tuottaa sopivana ominaisuutena. Jäseneksi kirjaaminen (enrollment) on sarja strategioita, joilla pyritään määrittelemään ja yhdistämään toisiinsa olioiden roolit. Ominaisuuksien yhteensopivuus ei ole itsestään selvää, vaan olioiden on oltava edustuksellisia rooleissaan. Edustuksellisuudella tarkoitetaan olion kykyä tuottaa toivottuja vaikutuksia.

Viimeinen on mobilisointi (mobilisation), jolla pyritään todentamaan, ovatko puhemiehet edustamiensa kollektiivien suhteen edustuksellisia. Mobilisoinnilla selvitetään, onko puhemiehellä voimaa vaikuttaa edustamaansa kollektiiviin. Puhemies on kepoisin periaattein nimitetty, jos puhemiehen kautta ei pysty vaikuttamaan sen edustamaan kollektiiviin. Puhemies voi vaikuttaa edustukselliselta eli tyhjentävältä selitykseltä olion kokonaisuudelle, mutta puhemies voi silti olla jäävi ilman kykyä vaikuttaa kokonaisuuden toimintaan. Puhemies on toimiva, kun sitä kontrolloimalla voidaan vaikuttaa sen edustamaan verkostoon. Tutkimuksessani en käsittele valmennuksen toimivuutta, mutta mobilisointia lähestyn tutkimalla, käyttääkö valmentaja useampaa eri oliota saman roolin tuottamiseen. Edustavatko nimitetyt oliot rooliaan, vai onko tarve jatkomäärittellä uusia olioita tähän rooliin.

Callon muistuttaa käännöksen olevan jatkuva prosessi, joka ei koskaan valmistu. Tämän vuoksi tutkimuskohdetta pitää harkita prosessiluontoisena eikä muuttumattomana. Olioiden roolit voivat vaihdella ajallisesti, joten tutkijan tehtävä on pitää tästä roolittamisesta kirjaa. Pitämällä kirjaa millaisina käännösketjuina oliot tuotetaan, voidaan paikoittaa minkä verkoston osana olio esitetään. Kun olio tuotetaan aiemmasta poikkeavassa käännösketjussa, voidaan päätellä verkoston vaihtuneen. Kun olio esitetään uudessa roolissa, voidaan päätellä käännösketjun vaihtuneen.

Metodologiset periaatteet

Callon (1986, 1-4) johtaa kolme metodologista ohjetta. Ensimmäinen periaate on agnostisismi. Tutkija ei saa olettaa tietävänsä yhteiskunnan tosirakennetta, joka on piilossa toimijoilta itseltään. Itsenäisen postuloinnin sijaan tutkijan on seurattava, miten toimijat tuottavat yhteiskunnan. (vrt. Hacking 2009, 75-76.) Selvennykseksi painotan, että toimijaverkostoteoriassa seurataan *toimintaa*, ei *selontekoja*. Toimijaverkostoteoria on toiminnan kokonaisuuden kuvaamista.

Ensimmäinen periaate on yleinen symmetria, jonka mukaan (i) vastakkaiset kannat selitetään saman periaatteen mukaan ja (ii) ei-inhimillinen ja inhimillinen on selitettävä samoin perustein.

Ensimmäinen osa tarkoittaa, ettei teorian toimivuutta saa perustella sen oletetulla oikeellisuudella.

Sen sijaan on tutkittava, mitkä verkostot toimivat teorian olettamalla tavalla. Teorian vääryyttä ei myöskään saa ohittaa olettamalla se toimimattomaksi, vaan on tutkittava sen kyvyttömyyttä tuottaa liittolaisuuksia tuekseen. Metodologinen symmetria kysyy maailmassa toimimisen tapoja.

Toinen periaate on toimijoiden käyttämän kielen korvaaminen sosiologian omalla kuvauskielellä. Callonin mukaan ei ole väliä, minkä (meta)kielen sosiologi valitsee, kunhan sosiologi kuvaa systemaattisesti vain sitä kieltä käyttäen. Tunnetuimpia metarekistereitä sosiologiassa on talous (Marx), valta (Foucault) ja rakenne-toimijuus-erottelu (Giddens). Sosiologia tuottaa ulkopuolisen näkökulmansa kielellisesti.

Viimeinen periaate on vapaa assosiaatio. Tällä Callon tarkoittaa, ettei ei-inhimillistä ja inhimillistä saa apriorisesti erotella. Vapaa assosiaatio tarkoittaa tutkimusta, jossa seurataan, miten toimijat määrittelevät liittolaisensa inhimillisiksi tai luonnollisiksi. Sosiologi ei saa nimetä toimijoiden ohi asioita ei-inhimillisiksi tai inhimillisiksi. Tämä periaate liittyy vaatimukseen, ettei valmiilla yhteiskunnalla saa selittää, vaan se on selitettävä auki (Lehtinen 2004, 166). Sosiaaliselle ei nähdä selitysvoimaa, vaan on sosiologian tehtävä selvittää, miten asiat ovat sosiaalisia. (Latour 1988, 9, 38; 1986, 52; Callon 1986, 17.)

Tässä luvussa olen esitellyt metodikseni toimijaverkostoteorian. Seuraavaksi esittelen, millaisella kentällä aineistoni on tuotettu. Millaisessa asemassa olen tuottamaani aineistoon? Miten aiheen tutuus on vaikuttanut aineiston muodostamiseen ja tulkintaan? On siis kysyttävä, millaisella kentällä aineisto on tuotettu? Millaisiin suhteisiin olen asettanut metodin ja aineiston?

4 Kenttä

Kenttänä määrittelen tietouden, jonka olen kerännyt aineistoksi. Tämän jälkeen kuvaan keräämäni aineiston. Kuvaan myös periaatteet, joilla aineisto on litteroitu haastatteluista. Lopuksi esittelen millaisiin suhteisiin olen asettanut metodin ja aineiston eli mitä nostan metodilla esiin aineistosta. Lähdän kentän määrittelystä: kentän käsitteellä määritän suhteeni aineistoon ja aineiston rajat.

Kentän määritelmä

Kysymys ilmiön tuntemuksesta on laajempi kuin kysymys aineiston hankkimisesta. Kenttäni on alkanut muodostua kauan ennen kuin aloin keräämään aineistoani. Olen itse kuntosaliharjoittelu pohjalta ollut ammatillisessa valmennuksessa. Jos määrittelin kentän tietoutena valmennusalasta, toteaisin kentän olevan sama kuin aikani valmennuksessa. Käytän määrittelyä, että kenttä muodostuu vierauden kokemuksesta. Vierauden määrittelen asemaksi, josta koetaan toiminnalle toimijoiden omista kuvauksista poikkeavia merkityksiä.

Vered Amit määrittelee kentän vierauden tilaksi. Kentän vastakohta on immanenti kokemus, joka yleisesti liitetään kotoisuuteen. Tällöin kenttä alkaa kokemuksellisuuden problematisoinnista, jolloin kokemuksellisuutta ei pidetä ilmiön jäännöskettömänä kuvana. Kenttä kielikuvallistetaan etäisyytenä kotoisuudesta, minkä vuoksi sitä ei voi ymmärtää pelkän kokemuksen kautta. Koska etäisyys on kielikuvallinen, kentän ei tarvitse fyysisesti olla etäinen kodista. (Amit 2000, 3-4.ä)

Antropologisella vieraudella tarkoitetaan kuvainnollista ulkopuolisuutta, joka mahdollistaa uusien merkitysten näkemisen totutussa. Tässä sisäpuolisuus määritellään kokemuksellisuudeksi. Vieraus mahdollistaa oman ja toisten kokemuksen käyttämisen tietona kulttuurista. Latour (1988, 201) katsoo, ettei kulttuuria nähdä sisäpuolelta. Hän esittää, ettei kulttuurissa elä ennen kuin on kyseenalaistanut sen.

Tällöin tila hylätään kentän rajauksena, koska kentän tila voi limittyä kodin tilan kanssa. Amit (2000, 13) hylkää tilan kentän määritelmänä, koska toimijoiden suhteet ylittävät kentän rajat. Myöskään kulttuuria ei ole sidottu tilaan. Tällöin kenttä nähdä uudenaikaisena asemana ihmissuhteissa (Amit 2000, 6). Vieraus esitetään vuorovaikutuksellisenä ja sidotaan kognitiivisiin prosesseihin tilan sijaan. Tämä määritelmä kuvaa oman yhteisön sisällä tapahtuvia tutkimuksia.

Informantti nähdään vain analyttisenä roolina, jolla tutkija kuvaa henkilön asemaa tutkimuksessaan. Informantti ei siis kuvaa välttämättä henkilön ja tutkijan välistä suhdetta: informantit voivat olla hyvin läheisiä ihmisiä. (Amit 2000, 10.) Jokainen keskustelu ei tapahdu kentän sisällä, vaikka se käytäisiin informantin kanssa. Kenttä on olemassa vain vierauden kokemuksena.

Kenttä määritellään tutkijan luomana sosiaalisena kategoriana, jolloin informantteja ei nähdä

itseään tutkimukseen refleктоivana joukkona. Tästä on kolme seurausta. Ensinnä tämä tarkoittaa, että kenttä muodostuu itsenäisistä sosiaalisista suhteista, joiden merkitys ei kiinnity tutkimukseen. Tämän voisi naiivin romantisoivasti ilmaista, että kenttä on puhtaan kulttuurin tila, jota tutkija ei ole turmellut läsnäolollaan. Toiseksi tämä herättää tutkimuseettisiä kysymyksiä, koska toimijat eivät voi toimissaan koko ajan huomioida olevansa osa tutkimuksen kenttää. Kolmanneksi kentän laajuus on riippuvainen tutkijan sosiaalisesta kompetenssista. Kenttä muotoutuu niinä sosiaalisina suhteina, tiloina ja informantteina, joita tutkija pystyy kenttäänsä sisällyttämään. (Amit 2000, 14.)

Näen Amitin mallissa tilaa kolmenlaiselle reflektiolle. Ensinnä tutkijan kyky tuottaa kenttä on reflektiivinen kysymys. Toiseksi teoreettiset metodit, joita käytetään kentän tuottamiseen, ovat reflektionin paikka. Kolmanneksi tutkijan on reflektoitava suhdetta itseensä kentän sisäisenä toimijana ja ulkoisena henkilönä. Tarkoitan tässä reflektiivisyydellä aukikirjoittamisen vaatimusta, jotta kenttä tulee ymmärretyksi sen luovina akateemisina käytäntöinä. En näe omassa kentässäni suuria eettisiä ongelmia merkityksessä, että ne uhkaisivat toimijoiden hyvinvointia.

Pääsy kentälle

Kentän ja kodin läheisyys konkretisoitui jo aineiston keräyslupaa anoessa. Minulla on valmennusyhtiöön henkilökohtaisia suhteita, joka ilmoitettiin keräyslupaan hyväksymisen syyksi. Yhtiö saa jatkuvasti vastaavia lupahakemuksia, joissa pyydetään lupaa tehdä lopputyö. Toimitusjohtaja perusteli minulle, ettei yhtiö yleensä osallistu tällaiseen yhteistyöhön, koska sillä tarpeeksi töitä omasta takaa. Hän soi minulle henkilökohtaisen poikkeuksen, koska tunsimme entuudestaan. Myöntävä vastaus sisälsi kuukausien odotuksen, kunnes yhtiöllä oli aikaa haastatteluihin.

Seuraava askel on ollut löytää yhteinen sävel millainen tutkimus on tarkoitus tehdä. Ensitapaaminen toimitusjohtajan kanssa on ollut kahvilassa. Esitän hänelle tutkimusidean ja näytän alustavia kysymyksiä. Hän hyväksyy kysymykset ja välittää ne muille valmentajille hyväksyttäväksi. Näin alustavasti varmistetaan, että kaikille sopi tutkimuksen teko.

Toimitusjohtaja ilmaisee heti alussa halunsa minimoida yhtiölle koituvan taakan. Hän pitää ideaalina, että teen aineistonkeruun kerralla alta ja palaan asiaan seuraavan kerran, kun työ on valmis. Hän asettaa tutkimuslupan hinnaksi, että kirjoitan hänelle A4-mittaisen ranskalaisilla viivoilla olevan lyhennelmän tutkimuksen pääpointeista, koska hänellä ei ole aikaa lukea kokonaisia tutkimuksia. Tässä lyhennelmässä minun on tarkoitus tuoda esiin ehdotuksia parannuksiksi yhtiön toiminnassa. Toimitusjohtaja kehottaa rohkeasti esittämään lyhennelmässä omia mielipiteitä. Hän näkee tässä tilaisuuden saada tuoretta näkökulmaa.

Koen, ettei tätä aineistoa olisi mahdollista kerätä ilman henkilökohtaista sidettä yhtiöön.

Henkilökohtaiset välit näkyvät myös haastatteluissa, joissa haastateltavien suhtautuminen on

äärimmäisen suopea ja vastaantuleva. Itse haastatteluissa tämä näkyy systemaattisessa tavassa ottaa keskusteluvuoro myöntävillä kommentteilla *kyllä, tota joo, okei, eli*. Yksikään vuoro ei ala kiellolla.

Aineisto

Olen kerännyt aineistoni haastatteluina marras-joulukuussa 2014 eteläsuomalaisessa valmennusyhtiössä. Kyseinen yhtiö tarjoaa personal trainer -palveluita kuntosalille, rasvamittauksia ja henkistä valmennusta. Haastateltavat itse ovat: 1. toimitusjohtaja ja voimavalmentaja, 2. henkisen puolen valmentaja 3. myyntivastaava ja 4. ravinto- sekä voimavalmentaja. Haastateltavissa kaksi on miehiä ja kaksi naisia.

Olen kerännyt aineiston ääninauhoituksina. Aineisto muodostuu kolmesta valmentajan haastattelusta, yhdestä myyntivastaavan haastattelusta ja yhdestä edustusurheilijan ravintovalmennuksesta. Valmennustapaamisessa en ollut itse paikalla, vaan ääninauhuri toimittaa tehtävääni. Kukin nauhoituksista on 45 minuutista 65 minuuttiin pitkä.

Haastattelut olivat vapaamuotoisia ja ne tapahtuivat joko yhtiön toimistotiloissa tai läheisessä kahvilassa. Haastateltavat olivat vastaantulevia osoittamalla haastattelua varten häiriötöntä aikaa. Etukäteen pyysin puolen tunnin haastatteluajoja, mutta kukin haastateltavista antoi haastattelun venyä pidemmäksi.

Kutakin haastattelua varten olen tehnyt valmiin kysymyslistan, mutta kertaakaan tätä listaa ei käydä kokonaisuudessaan läpi. Annoin haastatettaville myös vapauden valikoida vastattavat kysymykset listasta, jotta he poimisivat osuvimmat kysymykset. Pyrin näin hyväksyttämään kysymysteni osuvuuden. Annan vastaajille myös oikeuden uudelleen määritellä kysymyksen, jos hän kokee kysymyksen mielettömäksi. Muutaman kysymyksen kohdalla vastaaja korjaa kysymyksen muotoilua kuvaavampaan suuntaan. Kaikki haastateltavat eivät nähneet kysymyksiä etukäteen, eräs haluaa kuulla kysymykset vasta itse haastattelutilanteessa. Hän perusteli valintaansa vastausten spontaaniudella. Tämä valinta sopii minulle mainiosti, sillä en koe sopivaksi aiheuttaa lisävaivaa yhtiölle. Toisekseen pidän haasteltavia alansa asiantuntijoina, jolloin heidän ei tarvitse valmistautua haastatteluihin.

Aineiston muotoutuminen

Alun perin olen toivonut aineiston koostuvan valmentajien haastatteluista, salivalmennuksen havainnoinnista ja toimistolla tapahtuvasta havainnoinnista. Ensimmäisenä kariutuu toimistolla tapahtuvasta havainnointi. Toimitusjohtaja toimii tässä vaiheessa kommunikaation yhdyslinkkinä minun ja yrityksen välillä. Hän välittää ehdotukseni tutkimuksen tekemisestä muille valmentajille ja kertoo takaisin minulle viestin, ettei toimistolle voisi tulla. Hän perustelee, että toimistolla puhutaan asiakkaiden purkamista negatiivisista tunteista ja elämäntilanteista, jolloin asiakassuhteiden

luottamuksellisuus vaarantuisi. Päätelin, että yksityisyyden raja menee negatiivisten tunteiden ilmaisussa.

Vastaehdotuksena kysyn, voisinko ääninauhoittaa ravintovalmennuksia toimistolla. Jättäisin nauhurin ja poistuisin itse. Ehdotukseni torjutaan samalla perustelulla negatiivisten tunteiden suojelusta. Ehdotan, että ostaisin ravintovalmennuksen, jonka saisin ääninauhoittaa. Sopivaa valmentajaa ei löydy. Yritän edistää tutkimustani salilla tapahtuvalla havainnoinnilla, johon toimitusjohtaja mieltii sopivaksi jotakin heidän sponsoroimista urheilijoista. Kyselyistä huolimatta tämä ei edistynyt tämän pidemmälle. Kyselin aika ajoin, josko haastatteluja sopisi tulla tekemään, mutta sopivaa aikaa ei koskaan ilmaannu. Toimitusjohtaja kertoo, että valmennuspalveluille on kova kysyntä, joka ruuhkauttaa valmentajia. Hän puhuu päivittäisistä kaksinumeroisista työtunneista.

Lopulta toimitusjohtaja lähtee vuosilomille, jonka aikana käväisen toimistolla. Myyntivastaava vinkkaa tällöin, että olisi toimivampaa sopia valmentajien kanssa suoraan haastattelut, kuin antaa toimitusjohtajan toimia esiliinana. En ollut rohjennut kommunikoida toimitusjohtajan ohi, kerta hän oli itse halunnut asettua portinvartijaksi kommunikaatiolle. Toisaalta minulla on hänen siunauksensa hankkeelleni, joten otan neuvosta vaarin. Sovin haastattelut sitä mukaan kun seuraavina viikkoina törmään toimistolla valmentajiin. Toimitusjohtajan palatessa pääsen haastattelemaan hänet. Seuraavaksi käsittelen, millaisen aineiston olen kerännyt, millaisilla ehdoilla se on tuotettu ja mikä on oma suhteeni aineiston tuottamiseen.

4.1 Aineisto

Litteraatin tarkkuudesta

Litteroin haastattelut diskurssianalyttisellä tarkkuudella. Karsin litteroinnista vuorovaikutukselliseen tutkimukseen tarvittavan tarkkuuden, kuten sanojen korjaukset, taukojen pituudet ja äänenpainot. En litteroinut ei-sanallista dataa, koska se ei avaa tekstin merkityksiä. En litteroinut lyhyillä äänneillä tapahtuvaa myötäilyä, kuten "ymm", "joo" ja "aivan". Vaikka tällaiset lyhyet äänneet voivat ohjata puhujaa laveampaan kuvaukseen kuin pelkkä hiljaisuus, en näe niiden muuttavan vastausten merkityssisältöä.

Puhujan kirjoitan paragraafin alkuun "haastattelija" tai "haastateltavan nimi". Kommentointivuorot ovat pitkiä, joten kirjoitan ne omiksi paragrafeiksi. Kokonaisia sanoja pienempiä päällekkäispuhuntoja en ole litteroinut, mutta useasanaiset lauseet ja kokonaiset virkkeet olen kirjoittanut hakasulkeilla pääpuheenvuoron väliin. Lasken puheenvuoron alkavan tai vaihtuvan, kun uusi puhuja tuottaa kokonaisen virkkeen. Myönnyttelyt, yksittäiset sanat ja äännähdykset eivät litteraatissa aloita omaa vuoroaan.

Puhe on litteroitu puhekielisenä, joten paikallismurteen vokaalimuuntumat on kirjattu puhutussa

muodossa. Pilkkuja on käytetty puheen rytmin osoittamiseen eikä kieliopillisesti oikein. Olen käyttänyt isoja kirjaimia virkkeen keskellä osoittamaan puhujan puhuvan toisen henkilön suulla. Esimerkiksi kun valmentaja ilmentää miten tyypillinen asiakas kommentoisi, alkaa asiakkaan suuhun laitettu virke isolla kirjaimella.

Asiantuntijahaastattelu

Kerään haastatteluissa asiantuntijatietaa, joten pidän haastatteluja asiantuntijahaastatteluina. Asiantuntijahaastattelussa henkilöitä haastatellaan heidän erityisen tietämyksen vuoksi, jolloin olisi teennäistä kyseenalaistaa heidän lausuntojaan. Asiantuntijahaastattelulla kartoitetaan asiantuntijatietoutta, jolloin ollaan kiinnostuneita rooliin sidotusta erityistietoudesta. Aineistoa ei nähdä yksilökokemuksena vaan rooliin sidottuna tietoutena. (Alastalo & Åkerman 2010, 373; Ruusuvuori & Tiitula 2005, 58-60.)

Haastateltavat itse tuottavat aineistossani asiantuntija- asemansa puhumalla päälleni. Näin he pitävät itsellään oikeuden määrittellä, milloin vastaus on valmis. Lisäksi haastateltavat pitävät itsellään määrittelyoikeuden termeihin. Haastateltavat utelevat varovasti, mihin aineistoa kerätään, mutten löydä aineistosta selkeää roolia, jonka he ottaisivat suhteessa aineiston keräämiseen. Usea haastateltava korostaa myös henkilökohtaista tuntemustani alasta toteamalla, että haastattelija kyllä varmaan tietää mistä puhutaan. Näissä tilanteissa pyrin keskustelun luonnollisuutteen ensin myöntämällä aiheen tuttuuden, mutta jatkamalla kysymällä mitenkä se oikeastaan menee. Näin pyrin nostamaan haastateltujen omat näkemykset esiin.

Haastateltavat puhuivat avoimesti yhtiön tulevista hankkeista, jolloin jouduin muutamaan kertaan kysymään, onko kerrottu tieto salaisuus. Haastateltavat syventyvät hetkittäin itsereflektioon, jolloin he arvioivat omaa valmennustapaansa. Osa kysymyksistäni osoitetaan liian abstrakteiksi pitämällä niitä filosofisina. Tällaiset kysymykset eivät suoraan kysy valmentamisen tapaa, vaan ne ovat tarkoitettu yleisiksi kartoittaviksi kysymyksiksi.

Haastattelukysymykset

Olen toteuttanut haastattelut puolistrukturoidusti, eli minulla on ollut valmis kysymyspatteristo, jota olen käyttänyt haastattelujen pohjana. Teen vastauskohtaisia tarkentavia kysymyksiä perustuen kunkin haastateltavan vastauksiin. Haastattelu muodostuu ydinkysymyksistä, jotka kysyn kaikilta haastateltavilta. Lisäksi on henkilökohtaisia kysymyksiä, joissa lähestytään kyseisen henkilön erityisasemaa. Tässä mielessä haastattelua voi pitää teemahaastattelua, sillä kaikilta henkilöiltä ei kysytty samoja kysymyksiä.

Myöhemmissä haastatteluissa käytän aiempia haastatteluita mittapuuna, kun arvioin kysymysten osuvuutta. Priorisoin vastausten laajuuden yli kysymysten määrän. Varmistin kysymysten

samanmuotoisuuden lukemalla kysymykset paperilta. Muutaman kysymyksen kohdalla vastaaja ottaa vapauden muotoilla kysymyksen uudelleen. En näe tätä mitenkään ongelmana, vaan kysymyksen uudelleenmuotoilu korostaa vastaajan määrittelyä kysytystä ilmiöstä.

Tutkimuskysymys

Tutkimuskysymykseni on miten valmennus toimii. Koska haluan tutkia valmennusta inhimillistä vuorovaikutusta laajempaan prosessiin tukeudun toimijaverkostoteoriaan. Näin pystyn tutkimaan valmentajan asemaa valmennuksen puhemiehenä. Puhemiehen käsitteellä voin tarkastella, millaisia konstruktioita valmentaja suorittaa.

Vastatakseni tutkimuskysymykseeni puran sen pienempiin osiin: millaisista rooleista asiakas ja valmentaja toimivat? Millaisessa vastuussa valmentaja on asiakkaasta? Mitä hyvinvointivalmennus on? Minkä asioiden asiantuntija valmentaja on? Näillä kysymyksillä toivon maalaavani kuvan, mitä valmennus on.

Tutkimusetiikka

Tutkimuksessani kentän ja kodin läheisyys on ilmeinen, sillä nämä kielikuvat lomittuvat toisiinsa niin tiloina kuin henkilösuhteina. Olen molemmissa näistä vastapoleista samaan aikaan sisäpuolisena ja ulkopuolisena. Aineiston esittelyssä pyrin poistamaan kaikki henkilöivät vihjeet suhteessa haastateltaviin. Tämä on yllättävän vaikeaa, koska valmennustavasta voi tunnistaa yhtiön, johon viitataan. Tämän lisäksi olen poistanut kaiken tietouden, joka liittyy yhtiön tuleviin suunnitelmiin yhtiösalaisuuksien suojelemiseksi.

Olen yrittänyt pitää kaikki tapaamani yhtiön henkilöt tietoisina tekemästäni työstä, vaikken olisi heitä suoraan haastatellut. Avoimeksi jää vielä kysymys omasta positioistani. Mikä on oma asemiani suhteessa kenttään? Olen tietoisesti pitänyt tutkimusotteeni ymmärtävänä ja tietoa välittävänä, jolloin olen luopunut pyrkimyksestä haastaa toimijoiden omat näkemykset toiminnastaan. Minulla on monta vuotta saliharrastamista takana, mikä takaa tutkimuskohteen ymmärryksen. Oman kokemukseni ilmaisu selkeänä positiona, josta tekisin tutkimusta on vaikeaa. En voi omasta asemastani kyseenalaistaa toimijoiden omia kuvauksia, mutta tähän olen vastannut valitsemalla toimijaverkostoteorian metodikseni.

Näen sisäpiiriläisyyteni siinä, etten tunnista yhtä salikulttuuria, vaan näen ihmisten toteuttavan eri hankkeita ja sitovan eri tavoin saliharjoittelun osaksi elämäänsä. Ymmärrykseni salista on, ettei salin merkitys ole lihaksen kasvattaminen, vaan ne merkitykset, joita lihakselle tai voimantuotolle annetaan. Saliharjoittelun merkitys ei ole siis itseensä viittaava, vaan saliharrastus saa merkityksiä eletyissä arjessa. Merkitykset voivat olla esteettisiä, elämönhallinnallisia tai suorituskykyyn liittyviä. Näen oman positioni rakentuvan ajatusmallin varaan, missä liitän harrastamisen laajempaan

elämäntilanteen kokonaisuuteen. Näen harrastuksen merkityksen osana elämäntapaa. Seuraavaksi suhteutan metodini käyttämäni aineistoon. Mitä operationalisoin käsitteillä? Mitä etsin tekstistä? Miten analyysi suhteuttaa yksittäiset käsitteet teoreettiseen kontekstiin?

4.2 Aineiston analyysimenetelmät

Valitsen toimijaverkostoteorian metodikseni, koska voin sillä sitoa inhimilliset merkitykset ne mahdollistaviin materiaalsiin käytäntöihin. Haluan käyttää sosiologiaa, joka sallii materiaaliset käytännöt tutkimuskohteena. Tutkin sosiaalisuutta materiaan sidottuina käytäntöinä. Näen toiminnan muodostavan merkityksellisen siteen, joka yhdistää inhimillisen sekä materiaalsen. Näin määritelty sosiaalisuus ei palaudu inhimilliseksi tai ei-inhimilliseksi.

En pidä merkityksiä materiaalisina tai inhimillisinä, vaan nämä kaksi yhteenliittävinä periaatteina. Tällöin sekä inhimillinen että materiaallinen määrittävät merkityksiä, mutta kumpikaan ei yksinään determinoi merkityksellisyyttä. Määritän sosiaalisuuden materiaalisesti mahdollistetuksi tavaksi toimia, jota kannattelee sisäinen logiikka. Sisäinen logiikka toteutuu merkityksinä sekä materiaalille että inhimilliselle toiminnalle. Logiikka saa toiminnan vaikuttamaan ainoalta tavalta toimia, jonka vuoksi inhimillinen toiminta bruukkaa totunnaistumaan totutuksi tavaksi toimia. Sisäinen logiikka muodostaa yhden tavan merkityksellistää inhimillisen ja ei-inhimillisen vuorovaikutus merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. Kokonaisuuden muodostamista tutkin konstruktiona, jossa materiaalilla on sekä mahdollistava että rajaava merkitys. Inhimillinen sosiaalisuus ei voi determinoida materian merkityksellisyyttä.

Tapani ymmärtää ei tupsahda tyhjästä. Latour kysyy, ovatko oliot inhimillisiä vai luonnollisia. Hänestä vastaus enenevästi on olioiden olevan molempia. Oliot rakentuvat sekä inhimillisesti että ei-inhimillisesti. Latour kutsuu tällaisia olioita hybrideiksi, joita ei voi palauttaa luontoon tai inhimillisyyteen kuuluviksi. (Latour 2006, 28-29.) Hybridin käsite on saanut kritiikkiä epäjohdonmukaisuudesta, sillä välityksen, käännöksen ja verkoston käsitteet eivät sisällä erottelua inhimillisen ja ei-inhimillisen välillä. On ristiriitaista yrittää palauttaa oliot inhimillisen ja ei-inhimillisen jaotteluun, kun ne on ensin tuotettu termistöllä, joka ei tällaista erottelua sisällä. (Ylikoski 2000, 300.) En näe hybridin käsitteellä muuta kuin havainnollista arvoa. Hybridin käsitteellä voidaan toiseuttaa arjesta tuttuja olioita, jolloin ne voidaan ottaa sosiologian tutkimuskohteeksi.

Käytän toimijaverkostoteorian käsitteistöä, koska relationaalisenä se mahdollistaa sidokset inhimillisen ja ei-inhimillisen välillä. Palautan oliot ne koostavaksi toiminnaksi. Käytän tästä tuottamisesta konstruktion käsitettä, jolla viittaaan totutusta poiketen myös materian konstruointiin. Yleensä sosiaalitieteissä konstruktionismilla tarkoitetaan tiedollista rakentumista (Hacking 2009, 20-28), mutta esitän tiedollisen rakentumisen pohjautuvan materiaalsen rakentumiseen.

Toimijaverkostoteorian käsitteitä voidaan käyttää kysymään, millaisilla instrumenteilla toiminta mahdollistetaan. Konstruktiot ovat uusia tapoja liittää asioita yhteen, jolloin ensinnä tutuista olioista tuotetaan uusia vaikutuksia ja toisekseen rakennetaan uusia olioita tutuista elementeistä.

Seuraan valmentajien puheesta, missä eri rooleissa olioita esitetään. Yhden olion esittämisen eri rooleissa esitän verkoston vaihtumisena. Useiden olioiden muodostamia kokonaisuuksia tutkin verkostoina. En tutki, miten olioilla argumentoidaan, eli miten olio toimii argumenttina, vaan miten olioita liitetään yhteen, jotta voidaan argumentoida. Seuraan olioita välitysketjuna, jota edetään vaikutuksesta toiseen.

Käännöksen käsitteellä tutkin, missä ominaisuudessa valmentaja esittää olion. Mikä ominaisuus on tuotettava oliosta, että se voidaan käyttää valmennuksessa. Välityksinä seuraan, miten olio tuotetaan eri konteksteissa, että se voidaan tuottaa haluttuna käännöksenä. Puheesta seuraan, millä sanavalinnoilla olio ilmaistaan eri tilanteissa. Sanavalinnat ilmaisevat, missä ominaisuudessa olio tarkoitetaan annetussa kontekstissa. Seuraan, mitkä oliot siirtävät puheen kontekstista toiseen. Näitä olioita pidän verkostosta toiseen siirtymisen mahdollistavina välityksinä, jotka toimivat valmentajan strategisina asemina.

Esimerkki metodikäsitteiden käytöstä

Valmentaja esittää itsensä edustamiensa verkostojen puhemiehenä. Käytän puhemieheyden konkretisoimiseksi esimerkkinä rasvamittausta. Nimenomaisessa yrityksessä valmentaja pyytää asiakkaan riisuutumaan alusvaatteilleen, jonka jälkeen valmentaja mittaa rasvapihdeillä useasta kehon eri kohdasta asiakkaan rasvaprosentin. Valmentaja syöttää tiedot tietokoneelle, joka laskee asiakkaan kokonaisrasvaprosentin.

Valmentaja toimii tässä puhemiehenä tulkitsemalla asiakkaalle numerot. Valmentaja tuottaa numerot rasvapihdeillä asiakkaan kehosta, jonka jälkeen hän syöttää ne tietokoneelle. Valmentaja tuottaa tietokoneen laskeman rasvaprosentin merkityksellisenä. Tämä rasvaprosentti usein sidotaan syömiseen, jolloin kalorimääriä tai makroravinnemääriä muutetaan. Yleensä korkealla rasvaprosentille tuotetaan käänteisesti verrannollinen suhde sekä kalori- että hiilihydraattimäärään. Valmentajan asemaa voidaan tutkia puhemiehen käsitteellä, jolla voidaan kysyä, mitä merkityksellistetään ja kuinka hyvin esitetyt näkemykset voidaan toteuttaa verkostoilla, jotka esitetään tämän näkemyksen tukena.

Puhemieheyttä voidaan käyttää mittaamaan verkostojen sitoutuneisuutta puhemieheen eli puhemiehen kykyä tuottaa verkostolla muutoksia. Koska puhemies on pakollinen kulkupiste verkostossa, voidaan sillä tutkia miten valmentaja toimii portinvartijana asiakkaan ja esitettyjen verkostojen välissä. Valmentaja toimii pakollisena kulkupisteenä eri verkostojen välissä, mikä tarkoittaa valmentajan olevan välittäjä verkostojen välissä.

Tällöin valmentaja ei siirrä olioita verkostosta toiseen, vaan tuottaa olion eri verkostojen sisäisenä. Eri verkostoissa olio saa eri ominaisuuksia, koska se muodostaa liittolaisuuksia eri olioihin. Tällainen siirtäminen on tarkoituksellista, jotta käytettävillä olioilla saadaan toteutettua tarvittavia vaikutuksia. Tutkin, mitä tietoa mahdollistetaan uusina välityksinä. Kun aineistosta löytyy pakollinen kulkupiste kaikkiin verkostoihin, päättelen tämän kulkupisteen olevan puhemies, josta käsin valmentaja määrittää valmennusta. Tämän pisteen esitän valmentajan asiantuntijuutena.

Sosiaalilogiikka

Latour tarkoittaa sosiaalilogiikalla kokonaisuutta, jonka sisällä asiat vaikuttavat loogisilta. Sosiaalilogiikka on kokonaisuus, jonka sisällä kaikki yksityiskohdat vaikuttavat välttämättömiltä seuraamuksilta. Sosiaalilogiikka on ehdollinen logiikka, joka esitetään vaihtoehdottomana. (Latour 1988, 201-204.) Ensimmäinen teoreettinen taso, jolle puran aineiston on sosiaalilogiikka. Etsin sosiaalilogiikkaa puheesta kielellisenä rekisterinä, jossa kokonaisuus ilmaistaan. Sosiaalisella logiikalla tarkoitan siis toiminnan sisäistä logiikkaa.

Sosiaalilogiikka sisältää yhden tavan toteuttaa kokonaisuus. Etenen sosiaalilogiikasta tunnistamaan millaisella verkostolla se on tuotettu. Etsin, millaisia käytäntöjä sosiaalilogiikka oikeuttaa toiminnassa. Puran nämä käytännöt verkostoiksi, jotka ilmenevät yhtenäisinä tapoina toimia.

Etsin myös olioita, jotka toimivat välityksenä verkosta toiseen. Esitän nämä puhemiehen asemassa olevat välitykset valmentajien strategisia asemina. Nämä asemat toimivat positioina, joista käsin valmentajat rekrytoivat verkostoja käyttöönsä. Luen nämä positiot pisteiksi, joista valmennus mahdollistetaan. Etsin puhemiehiä, jotka yhdistävät useampia verkostoja toisiinsa. Lopulta, kun löydän yhden puhemiehen, joka toimii pakollisena kulkupisteenä kaikelle valmentajien toiminnalle, esitän tämän käännöksen toiminnan sisäisenä logiikkana. Esitän valmentajan oikeuttavan ammattitaitonsa tällä käänöksellä. Valmentajien kykyä tuottaa muutos tutkin verkostojen käyttämisenä.

Seuraan eri tapoja merkityksellistää annettu olio. Oletan yhden verkoston sisältävän vain yhden tavan merkityksellistää olio, koska olion ominaisuus on verkoston sisäinen asema. Päättelen verkoston vaihtuneen, kun olio annetaan uudessa ominaisuudessa. Verkostojen kokonaisuutta jäljitän etsimällä, mitä liittolaisuuksia olioille annetaan. Välityksen käsitteellä etenen yksityisen suutaan erottelemalla verkostokohtaisia tapoja tuottaa olioita.

Tässä luvussa olen käsitellyt analyysini ehdot: missä suhteessa metodi ja aineisto ovat. Seuraavaksi aloitan analyysiluvut. Aloitan valmennuksen yleisellä kuvauksella, josta syvennän ymmärrystä valmennuksen toimintaan. Henkilökohtainen valmennus on uusi ilmiö, joten koen tarpeelliseksi kurkistaa sen kulisseihin ja kysyä, miten valmennus on mahdollista. Mitä valmennus itse asiassa on? Koska lähestyn ulkopuolisena valmennusta, aloitan kysymällä, miten se on mahdollistettu:

millaista yritystoimintaa valmennus on? Pysin ymmärtämään ilmiön ulkopuolisuuden position kautta. Lähdin liikkeelle tavoista, joilla ilmiö sitoutuu ympäristöönsä. Aloitan siis yleisistä kysymyksistä, jotka ovat ymmärrettäviä ilmiön ulkopuolella. Millaista taloustoimintaa valmennus on?

5 Yritystoiminta

Henkilökohtainen valmennus on ammattina uusi Suomessa. Yksi haastattelukysymykseni on, millaista yritystoimintaa valmennus on. Kaikki vastasivat jossain muodossa valmennuksen olevan ihmisten auttamista. Kukaan ei määritellyt yritystoimintaa rajantekona muihin ammatteihin. Oman ammatin osana esitettiin palveluohjaus, jolloin valmentajalle asemoidaan taito tunnistaa hoidon tarve.

Eräs haastateltava otti puheeksi uutislehdestä lukemansa artikkelin, jossa parjattiin yksityistä terveystaloutta. Artikkelissa esitettiin moraalisesti vääränä voiton tekeminen ihmisten pahoinvoinnilla. Valmentaja esitti omana näkökulmanaan, että hänellä on yritys, jolla hän osaa auttaa ihmisiä. Hän itse tuomitsi pussikeittodieetit myöntäen, että on veteen piirretty viiva tuomita tämän alan toimijoita.

Puolustuksessaan hän sivuutti kritiikin makrotason, jossa yksityiseen sektoriin kuuluva voiton tekeminen tuomitaan, ja käänsi puheen mikrotason toimijuuteen. Hän samaisti oman osaamisensa yritykseensä oikeuttaakseen yritystoiminnan. Tällöin yritystoiminta oikeutetaan toimijuuden, eli kyvyn auttaa, kautta, jolloin toiminta oikeutetaan työn arvona. Tämä perustelu esittää mikrotason selittävänä makrotasolla. Tällöin yritystä ei esitetä yritystoimintana vaan henkilökohtaisena toimijuutena. Tällainen puhemalli toteuttaa yksilömoraalia, jossa työtä korostetaan toimijuuden arvona, jolloin tällainen vinosti kuulostaa protestanttiselta etiikalta. Aloitan kysymällä millainen yhtiö on kyseessä? Keitä on yhtiössä osallisina?

5.1 Yhtiön rakenne

Kyseinen valmennusyhtiö on rekisteröity osakeyhtiönä perustajiensa nimiin. Perustajat tekevät itse valmennustyötä yhtiössä. Muut valmentajat tekevät toiminimiensä kautta töitä osakeyhtiölle, jolloin osakeyhtiön kiinteät kulut on minimoitu. Toiminimet eivät ole tällöin palkkasuhteessa osakeyhtiöön, vaan saavat yrittäjämallisesti tulonsa (lisäraavinne)myynnistä ja valmennuksesta.

Osakeyhtiön palkkalistoilla on kaksi työntekijää. Työntekijät ovat kiinteäpalkkaisia ja työsopimuksen suojaamia. Osakeyhtiö on palkkavastuussa kahdesta työntekijästään, tämän lisäksi osakeyhtiön tulee elättää hallitus. Hallituksessa istuu vain osakeyhtiön perustajat, mikä tuo huomattavaa nopeutta päätöksen tekoon. Varsinkin kun samalla toinen omistajista toimii toimitusjohtajana. Tällöin toimitusjohtaja pystyy yksin päättämään mistä tahansa muutoksesta yrityksessä. Teoriassa näin pieni yhtiö voisi samaistaa henkilökohtaisen ja yrityksen talouden osakeyhtiö- ja kirjanpitolain sallimissa rajoissa.

Toimitusjohtaja näkee vastuunaan tehdä tarpeeksi voittoa, jotta palkanmaksu työntekijöille onnistuu. Muuten osakeyhtiön mahdollinen tulos tai tappio ei aseta häntä vastuuseen muista

ihmisistä. Toimitusjohtaja puhuu myös uuden osakeyhtiön perustamisesta, johon tulee ulkopuolisia osakkaita. Tässä tilanteessa hän näkee vastuunsa laajenevan, koska yritys on velvollinen tekemään voittoa sijoittajilleen. Tässä ajatusmallissa muiden työllistäminen nähdään vastuuna tehdä voittoa, mikä voidaan kääntää myös voiton tekemisen oikeutukseksi.

Mielenkiintoista on, että toinen perustajista tituleeraa itseään toimitusjohtajaksi. Toimitusjohtaja on yrityksen hallituksen alainen toimielin, jolloin on mielenkiintoista esitellä itsensä asemaansa alemmalla arvolla. Toimitusjohtaja selittää, että hallituksen tehtävät ovat tilitykseen liittyviä. Hän samaistaa operationaalisen johtamisen toimitusjohtajuuteen. Valmentaja haluaa ilmeisesti korostaa operationaalista vastuutaan, jonka hän samaistaa yritystoiminnan ohjaamiseksi.

Voiton tekeminen nimetään yksityisen sektorin tärkeimmäksi tehtäväksi, vaikka muualla aineistossa voiton tekemistä perustellaan palkkavastuulla. Kysymys voitosta käännetään kysymykseksi hinnoittelusta. Hinnoittelu nähdään kansantaloustieteen kysynnän ja tarjonnan kohtaannon teorian puitteissa. Yrityksen voittoa ei nähdä henkilökohtaisen varallisuuden karttumisena, vaan investointikykyä yrityksen kehittämiseen. Tehtyä voittoa ei tulouteta yhtiöltä yksityistalouteen, vaan voitto jätetään osakeyhtiön pääomaksi. Näin yhtiö kerää pääomaa, jonka se käyttää yritystoiminnan kehittämiseen investoimalla voiton koulutuksiin, kalustoon ja kuntosalinvestointeihin. Voittojen pitäminen suoraan investointeina esitän kertovan henkilökohtaisesta sitoutumisesta työhön. Tätä haastateltu valmentaja ei kuitenkaan esitä arvopuheena. Kun yhtiön rakenne on määritelty, on kysyttävä miten tämä rakenne takaa elantonsa?

5.2 Hinnan määrittely

Yritystoiminta esitetään taloustieteen käyttämän tarjonnan ja kysynnän kohtaannon mallina. Tässä mallissa ajatellaan kysynnän ja tarjonnan määrittävän hyödykkeen hinnan. Hyödykettä, jonka arvo määrittyy kohtaantona kutsutaan normaalihyödykkeeksi. Vaikka toimitusjohtaja käyttää tätä puhetapaa puheessaan, niin oman palvelun hinnoittelussa tästä puhetavasta poiketaan. Oma palvelua ei siis esitetä normaalihyödykkeenä.

Toimitusjohtajan mukaan palvelun hinta on suhteutettava siten, että asiakkaalla on siihen varaa. Näin asiakkaan asema esitettiin spot-markkinoiden mukaisena kysyntänä. Valmennuksen hinta yhtiön sisäisenä arvona määriteltiin siten, että siitä on jäätävä valmentajalle palkka ja yritykselle voittoa. Tällöin hinnoittelu ei muodostu kohtaantona, vaan kysyntä korkeintaan asettaa laita-puitteet hinnoittelulle. Tuotteen hinta määritellään ennen markkinoille menoa, kun se määritellään yhtiötoiminnan kustannuksina. Yhtiön tarjonta esitetään sosiaalisesti sidoksissa työntekijöihin, kun taas kysyntä esitetään asosiaalisena ilman kytköksiä. Tämä on asymmetrinen selitysmalli, joka sallii hinnan oikeutuksen tarjoajan perspektiivistä sosiaalisina kytköksinä. Voiton tekemisen esittäminen palkkavastuuna on sosiaalinen selitys. Näin voidaan oikeuttaa voiton maksimointi yksityisen

sektorin tehtävänä.

Puhe on asemoitu tarjoajan perspektiiviin määrittelemällä hinta tarjonnan kustannuksena. Palkkojen jälkeen ylijäänyt summa nimetään yrityksen voitoksi. Voitot esitetään yrityksen kykynä investoida. Esimerkkejä investoinnista ovat laitehankinnat ja valmentajien koulutukset. Näin yrityksen rahatalous eristetään valmentajien palkoista. Yritystä käytetään rahanjaon välineenä. Kaikki raha kulkee yrityksen kautta, jossa se korvamerkitään palkoiksi ja voitoiksi. Yrityksen rahoja ei pidetä henkilökohtaisina, vaan yritystä käytetään rahanpidollisena käytäntönä, joka merkityksellistää rahan.

Rahan kulku yrityksessä on seuraava: asiakas maksaa yritykselle valmennuksesta. Yritys maksaa valmentajan osuuden, jolloin ylijäävä summa jää yritykselle voitoksi. Tämä voitto käytetään investoinneiksi liiketoimintaan. Liiketoiminnalla tarjotaan lisää palveluita asiakkaille, jotka tuovat lisää voittoa yritykselle. Voitto jätetään osakeyhtiön pääomaksi. Tämä rahankulku esitetään vastuullisena, koska voitot käännetään investoinneiksi, joilla palvelun taso voidaan taata. Investoinnit valmentajien koulutukseen kuvataan pääsyyntä uusimpaan tietoon, jolla oikeutetaan toiminnan vastuullisuus. Yritys näkee vastuunsa valmennusosaamisena. Palvelut luokitellaan ihmisten auttamisyrittäjyydeksi, people helping business, jolloin valmennus samaistetaan ihmisten ongelmien ratkomiseen.

Palvelu esitetään arvona, jonka asiakas saa. Näin rahanvaihto esitetään arvon ostamisena, jossa asiakkaan maksama hinta on valmennuksen arvo. Kuitenkin valmennuksella aikaansaadut muutokset asiakkaan elämässä esitetään lisäarvona, jonka asiakas saa. Tällöin asiakas saa enemmän kuin mistä maksaa. Rahalle tällöin määritellään sen käytön arvo nimellisarvona ja ostetun hyödykkeen käyttöarvo lisäarvona. Valmennuksen arvo esitetään pysyvänä muutoksena asiakkaan elämässä. Valmentajat katsovat valmennuksen mittapuuksi pysyvyyden: soveltaako asiakas vielä viiden vuoden päästä valmennuksen oppeja elämäänsä.

Asiakkaan ostama arvo esitetään suhteellisena. Yksi valmennuskerta maksaa noin 100€. Tätä hintaa verrataan lääkäriissä käynnin hintaan. Puolen vuoden valmennus maksaa kaikkineen noin 1 000€, jonka katsotaan tarjoavan lisäarvona hyvinvoivan arjen. Näin pitkän valmennuksen katsotaan vaikuttavan koko loppuelämään, jolloin valmennuksen toteutunut arvo on suuri verrattuna valmennuksen hintaan. Nämä hinnat ovat tyyriimmästä päästä valmennuksien hintaskaalaa.

Olen esiteltyt, millaista taloudellista toimintaa valmennus on. Palauttamalla valmennuksen taloudeksi olen voinut lähestyä valmennusta ymmärrettävänä ilmiönä. Ennen kuin voin kysyä miten valmennus toimii, on annettava kuva millaista valmennus on. Seuraavaksi jatkan johdannolla valmennukseen. Aloitan kuvaamalla tilan, jossa tämä yhtiö toimii.

6 Johdatus ilmiöön nimeltä valmennus

6.1 Tila

Ensimmäinen tila, joka tulee mieleen henkilökohtaisesta valmennuksesta, on kuntosali. Yhtiö toimii kuitenkin toimistotiloista käsin, kuten mikä tahansa muukin yritys. Toimisto on toki sijoitettu kuntosalin kanssa samaan kortteliin, jotta matka työpisteiden välillä olisi mahdollisimman lyhyt. Kuntosalilla tapahtuu fysiikkavalmennus, mutta kaikki muu valmennus tapahtuu toimistolla. Toimistotilat muodostuvat kolmisenkymmenen neliön yleistilasta, jossa on valmentajien omia työpisteitä sekä myyntipiste poikkeavia asiakkaita varten. Seinällä on valmentajien keskinäistä neuvonpitoa varten liitutaulu, jolla lukee tulevia suunnitelmia. Tämä tila on kaikille avoin, mistä kertoo aukinainen ovi.

Täältä voi ostaa yhtiön suosittamia lisäravinteita. Lisäravinteita on vitamiini- ja kivennäisainevalmisteista, proteiinijauhojen kautta terveystuotteita myytävään valmistukseen. Tähän viimeiseen kastiin kuuluu esimerkiksi lakritsijuuri. Terveystuotteita on ainakin piristäviä, rauhoittavia ja niveliä hoitavia. Ne ovat elämäntilanteita purkissa. Usein tällaisia tuotteita suositellaan valmennuksessa, mutta pakko niitä ei ole ostaa. Minä ostan vitamiinini ja kivennäisaineeni täältä.

Kaikki toimiston huoneet ovat saman käytävän varrella, mutta vain yleisen tilan ovi on aina auki. Muut ovet ovat yleensä kiinni. Näiden ovien takana ovat valmentajien omat toimistohuoneet. Huoneissa tehdään ravinto- ja hyvinvointivalmennusta, jolloin yksityisyyttä tarvitaan. Hyvinvointivalmennus on valmentajan ja asiakkaan välistä keskustelua asiakkaan elämäntilanteista. Ravintovalmennuksen muutoksia usein kartoitetaan rasvamittauksena, jota varten asiakkaan on riisuuduttava alusvaatteilleen. Näiden huoneiden ovet ovat kiinni, kun niissä valmennetaan. Ovet ovat usein raollaan, kun sisällä ei ole asiakasta, jolloin tuttua valmentajaa voi käydä tervehtimässä. Valmennussuhteet koskevat asiakkaiden henkilökohtaisia asioita, joten välit ovat luottamukselliset. Varsinkin pidemmät valmennussuhteet alkavat muistuttaa ystävyyttä, milloin ei ole lainkaan tavatonta poiketa tervehtimässä valmentajaansa.

Samassa korttelissa oleva kuntosali toimii yhtiön kotisalina. Valmennusyhtiö maksaa kuntosalille vapaasta käyttöoikeudesta. Valmentajat tuovat valmennettaviaan ohjattavaksi tänne, jolloin asiakkaan ei tarvitse maksaa kuntosalille käyntimaksua. Valmentajat käyvät myös itse harjoittelemassa tällä salilla yksityishenkilöinä. Kun valmennuksen tila on kartoitettu, on kysyttävää millaista on olla tässä tilassa? Seuraavaksi kuvaan miten tila avautuu minulle.

Asiointi toimistolla

Kun käyn toimistolla, jokainen henkilökunnasta paikalla oleva tervehtii minua iloisesti.

Myyntivastaava lopettaa toviksi tietokoneensa tuijottamisen ja kysyy mitä minulle kuuluu. Hymyilen vastaukseksi. Kysyn häneltä samaa, johon hän vastaa henkilökohtaisemmin kuin oletan. Hän hymyilee ja kääntyy takaisin työntekoon. Tilanne on ohi, mutta minun on helppo seisoskella työhuoneessa odottelemassa tapaamistani. Läsnaoloni on tunnustettu, joten voin vapaasti oleilla huoneessa. Jatkan odottamista, eikä kukaan kiinnitä minuun enää huomiota, mikä saa oloni kotoisaksi.

Valmentaja, jota olen tapaamassa, tulee hakemaan minut huoneeseensa. Huone on parisenkymmentä neliötä. Huone on valkoseinäinen ja avara. Kaikki huoneessa on siististi paikallaan. Huone on pitkulainen huoneeseen ohjaavasta ovesta vastakkaisen seinän ikkunaan. Ikkunan edessä on työpöytä, jolla on valmentajan muistiinpanovälineet, juomapullo ja tietokone. Kynät ovat järjestelty siististi mukiin, jonka vieressä on mapillinen papereita. Muuten pöytä on pidetty tyhjänä. Vasemmalla seinällä on kirjataso, jossa on valmennustietoutta, fysiologiaa, anatomiaa ja ravintotietoutta. Tason alla on hierontapöydän kaltainen taso, jonka päällä on villaviltti ja värikäs tyyny. Oikealla puolella pöytää taas on tuoli asiakkaalle, se on valkoiseksi maalattua rottinkia. Huoneen toisessa päässä on ulko-ovi toimiston käytävälle, joka yhdistää huoneet toisiinsa. Vielä ennen ulko-ovea on sermi, jonka takana voi riisutua vaa'alle. Olen seurannut rahaa tilaan, jossa valmennus tapahtuu. Olen välittänyt kokemuksen tässä tilassa olemisesta. Seuraavaksi on kysyttävä mitä valmennus on?

6.2 Valmennus

"Enemmän me tavallaan me ollaan sellasessa helping people -business. Et me ratkastaan ihmisten ongelmia. Sillee niinku ny kuka tahansa. Hei mulla ei oo yhtään energiaa, mää oon ihan väsynyt joka päivä, auta. Katotaan mikä on tilanne, tehään tällei ja tällei, sit se alkaa voimaan paremmin."

Toimistolla tapahtuva valmennus on keskustelua. Valmentaja kartoittaa kuulumisia, kuten onko valmennusta noudatettu sitten viime näkemän: sujuvatko treenit, syödäänkö sovitusti, tuleeko uni silmään, heräilläänkö yöllä, onko stressiä, koetaanko jaksavan? Urheilijoilta tämän jälkeen kysytään, halutaanko rasvamittaus. Urheilijoille valmentaja tuottaa harjoittelussa edistymisen kehon muutoksina. Tällöin rasvamittauksessa lasketaan rasvaton massa, jota useimmiten pyritään harjoittelulla kasvattamaan. Rasvamittaus on pääasiallisesti osa urheilijoiden valmennusta.

Hyvinvointivalmennuksessa käsitellään asiakkaan elämäntapoja, jotka puhumalla voidaan tuottaa tarvittavalla tarkkuudella. Hyvinvointivalmennuksessa asiakkaalla on vahvempi rooli ongelmien ja tavoitteiden tuottamisessa. Hyvinvointivalmennukselle riittää tiedontuoton tavaksi asiakkaan kokemuksellinen suhde itseensä, koska asiakkaan kokemus riittää osoittamaan valmennuksen toimivuuden. Valmentaja kartoittaa asiakkaan kokemuksia valmennuksesta: onko helppoa tai onko joku asia vaikealta toteuttaa.

Valmentaja kyselee, ovatko tavoitteet muuttuneet ja vertaa rasvamittauksia asetettuihin tavoitteisiin. Uutta rasvamittausta valmentaja vertaa vanhoihin, jotta nähdään, miten muutokset vaikuttavat asiakkaassa. Asiakas kertoilee omia kokemuksiaan liittyen valmennukseen ja arkeensa yleisemmin. Valmentaja on usein hyvin perillä, mitä asioita asiakkaan arjessa on meneillään. Isommat muutokset elämäntilanteessa tai valmennuksessa valmentaja kirjoittaa tietokoneelle ylös.

Joka tapaamisella valmentaja kertoo tietokoneelta valmennuksen menneet tapahtumat, muutokset ja tavoitteet. Valmentaja vertaa uutta tilannetta vanhaan, jotta valmennuksen edistymistä voidaan seurata. Toisinaan asiakkaan tavoitteet muuttuvat, jolloin muutoksen toteutukseksi valmentajalla pitää olla tietokoneella kirjoitettuna vanhat tavoitteet.

Asiakas esittää puheessaan elämäntilanteensa elettyinä kokemuksena. Tunteet ovat usein esillä, koska asiakas kuvaa elämäntilannettaan kokemuksellisuuden kautta. Tällöin suhde valmentajaan tulee olla luottamuksellinen, jotta tunteiden ilmaisu on turvallista. Asiakkaan puheella ei ole vahvaa ilmiötä määrittelevää asemaa, vaan asiakkaan puheen tehtävä on kokemuksen välittäminen.

Valmentaja korostaa asiakkaan kokemuksellista roolia kysymällä, miten muutokset valmennuksessa koetaan. Asiakkaan puheen esittäminen kokemuksellisuutena kumoaa siltä oikeuden ilmiöiden määrittelyyn. Kuitenkin asiakkaan kokemisen tapa on ainoa asia, jota ei valmenneta. Tällöin asiakkaan asema valmennuksessa on ohjata valmennuksen suuntaa kokemuksellaan. Asiakkaan asema ei ole valmennusta tuottava. Valmentaja ei siis valmenna asiakkaan kokemuksen vastaisesti.

Asiakas kertoo arjestaan, johon valmentaja sijoittaa toimintamalleja. Asiakas voi hyväksyä, hylätä tai kokeilla ehdotettua toimintamallia. Seuraavalla tapaamisella käsitellään, miten asiakas kokee valmennettun toimenpiteen: onko se mielekäs, tukeeko se asiakkaan tavoitteita, onko asiakkaalla henkilökohtaisia resursseja toteuttaa sitä? Valmentaja kirjaa valitsemansa tekijät koneelle ja hioo tämän muistilistan perusteella valmennusta. Seuraavalla tapaamisella jatketaan samaan tapaan.

Valmennussuhde muodostetaan kaverihenkisellä keskustelulla. Valmentaja tietoisesti rakentaa valmennussuhdetta luottamuksellisena, kertomalla valmennuksen alussa valmennettavalle olevansa aina käytettävissä. Valmentaja esittelee valmennusta asiakkaalle kertomalla, että kaikesta voi puhua valmentajan kanssa. Tällöin asiakkaan vastuuna nähdään välittää kaikki tieto valmentajalle, jotta valmentajalla on kaikki tieto käytettävissä valmennuksessa. Valmentaja on elämässä mukana kulkeva ongelmien ratkaisija, joka on siirrettävissä elämäntilanteesta toiseen.

Asiakkaat jakautuvat karkeasti kahteen ryhmään: ensimmäisessä ryhmässä ovat ihmiset, jotka haluavat viihtyä arjessaan paremmin. He tuovat kokemuksia arjesta ja elämäntilanteesta: miten on jaksettu, onko energiaa toteuttaa itseään, millä mielin arki kohdataan. Tämän ryhmän arkea valmennetaan, sillä he eivät tunne jaksavansa elämäntilanteessaan. Tässä valmentaja toimii elämäntilanteen asiantuntijana, joka osaa sijoittaa tapoja ja käytäntöjä ihmisen arkeen.

Toinen ryhmä on tavoitteelliset henkilöt, jotka haluavat valmennuksesta tukea tavoitteidensa tavoitteluun. Heidän puheessa ei ole pääosassa elämäntilanne tai arki vaan suorituskyky. Tällaiset henkilöt ovat tyypillisesti urheilijoita tai aktiiviliikkuja, jotka ovat tavoiteorientoituneita elämässään. Tätä ryhmää valmennetaan numeroina, kuten kehon painona, kaloreina, treeneissä nostettuina kiloina, toistoina ja sarjoina. Valmentaja vertaa asiakkaan elämäntilannetta näihin numeroihin tavoitteenaan luoda käänteisesti verrannollinen suhde: arjen isoja numeroita, kuten työtunteja, lasketaan ajaksi, kun harjoittelussa tehdään isoja numeroita, esimerkiksi sarjapainoina. Tässä elämäntilannetta ja harrastusta valmennetaan numeroina, jolloin valmentajan asemaan kuuluu numeroiden tuottaminen.

Valtaosa asiakkaista ei ole urheilijoita tai aktiiviliikkuja. Valmennukseen tullaan hakemaan jaksamista omaan arkeen, tällaiseen valmennukseen ei sisälly lainkaan liikuntaa. Tällöin valmennus muodostuu asiakkaan tunnekuorman purkamisesta, ruokavalion järjestelyistä ja nukkumisen valmentamisesta. Yksi asiakasryhmä ovat henkilöt, jotka ovat ankaralla laihduttamisella tuhonneet aineenvaihduntansa. Tällöin valmennuksen lähtökohtana on aineenvaihdunnan palauttaminen oikealle tasolle.

Vaikka valmennus toimistolla on pääasiallisesti puhumista, se ei ole terapiaa. Valmennus ei opeta tunteiden käsittelyä, vaan valmennus opastaa tapojen muodostukseen, millä arkeen voidaan mahdollistaa lisää energiaa. Valmennus opettaa uusia käyttäytymismalleja, jotka paalutetaan arkeen tapoina. Valmennus ei operoi ohjeilla, jotka tarjoavat vain yhden toimintamallin tilanteeseen, vaan valmennus tarjoaa periaatteita, joita asiakas voi soveltaa arjessaan. Periaatteet totunnaistetaan arkeen tavoiksi, jolloin ne eivät vaadi panostamista. Valmennus on siis keskustelua, mutta mitä tällä keskustelulla pyritään saavuttamaan? Millaisiin luokkiin nämä keskustelut jakaantuvat?

6.3 Kolme eri valmennusta

Valmennuksen voi jakaa kolmeen luokkaan sen mukaan, mitä valmennus sisältää. Valmentaja kartoittaa valmennuksen alussa asiakkaan lähtötilanteen, jonka perusteella asiakasta valmennetaan yhden valmennusmallin mukaan. Lähtötilanteena kartoitetaan, paljonko asiakas jaksaa sen hetkisessä arjessaan. Ensimmäinen valmennustyyppi on terveysliikunta, toinen on hyvinvointi ja kolmas on urheiluvalmennus. Asiakkaat jaetaan valmiuksiensa mukaan heille sopivaksi määriteltyyn valmennukseen.

Asiakkaan valmiudeksi osallistua valmennukseen katsotaan hänen jaksaminen. Asiakkaan tilannetta kartoitettaessa lähtötilanne määritellään asiakkaan energian määränä. Asiakkaan arki vie osan tästä energiasta, jolloin ylijäävää energiaa voidaan valmentaa. Valmennus katsotaan aina hyvinvointia lisääväksi, jolloin se ei saa vähentää asiakkaan energisyyttä. Tämän perusteella valmennus jaetaan kolmeen kategoriaan sen mukaan, mitä asiakkaalle voi valmentaa.

Ensimmäinen valmennustyyppi on stressistä palauttavaa, missä asiakkaalle ei yritetä opettaa uusia tapoja, vaan pyritään palauttamaan hänen energiaansa. Tällainen valmennus voi sisältää terveysliikuntaa, kuten kävelyitä luonnossa. Terveysliikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, joka ei kuormita, vaan edistää palautumista. Terveysliikunnan tavoitteena on rentoutus. Tällaista valmennusta tarjotaan ihmiselle, joka on palanut loppuun eikä jaksaa arjessaan.

Seuraava valmennustyyppi on hyvinvointivalmennus, joka auttaa ihmistä jaksamaan paremmin arjessaan. Tällainen asiakas jaksaa arjessaan, jolloin hänelle voidaan opettaa uusia tapoja ja käytäntöjä. Tämän valmennuksen tavoite on lisätä asiakkaan energiaa muuttamalla hänen elintapojaan. Tällöin valmennuksessa voidaan panostaa palautumiseen ravinnon ja unen valmennuksella.

Kolmas kategoria eli urheiluvalmennus on liikuntavalmennusta asiakkaille, jotka voivat hyvin arjessaan. Tällaisella asiakkaalla on vapaata energiaa, joka voidaan investoida liikuntaan. Tämän valmennuksen ehtona on, että asiakkaalla on ylimääräistä energiaa: valmennus ei saa kuluttaa energiaa, mutta se voi investoida ylimääräistä energiaa. Energian investointi liikuntaan vapauttaa lisää energiaa, joka voidaan taas vuorostaan investoida.

Esimerkiksi urheilijoilla lisääntyneestä energiamäärästä puhutaan työkapasiteettina, jolla tarkoitetaan urheilijan lisääntyntä kykyä fyysiseen harjoitteluun. Energian investointi on energian käyttämistä, jonka vuoksi tämä energia ei saa olla arjesta pois. Sen vuoksi asiakkaalla on oltava ylimääräistä energiaa. Näin valmentajan ammattitaidoksi määritellään kyky sovittaa yhteen asiakkaan tavoitteet ja arki. Valmentajan asiantuntijuus on energian hallinnointi.

Energian käsitteellä voidaan tuottaa valmennuksesta kolmijakoinen hierarkia, jossa edellinen valmennus aina pohjustaa tulevaa valmennusta. Valmennukset siis rakentuvat toistensa päälle. Energian lisääntyminen mahdollistaa enenevän määrän valmennusta. Ensimmäisenä valmennettavaksi tulee keho, jota valmennetaan unella ja ruoalla. Tarkoitus on vähentää stressiä ja mahdollistaa palautuminen siitä. Kehon nähdään energisyyden lähteenä, joka valmennuksella saatetaan toimimaan. Seuraavaksi voidaan valmentaa elämäntapoja eli järjestellä asiakkaan arkea tavoiksi. Nämä tavat voivat olla ateriakokoja, ateriamääriä, nukkumaan menoajoja ja ajankäyttötapoja. Tällainen valmennus voidaan aloittaa, kun asiakkaalla on energiaa käytettävissä. Tämä valmennus on energiaa lisäävää. Viimeksi valmennetaan aktiivisuutta, kuten liikuntaa ja tavoitteiden saavuttamista.

Olen kartoittanut valmennuksen keskusteluksi, jossa asiakkaan hyvinvointi samaistetaan hänen energiaksi. Koska perspektiivini on vielä ulkopuolinen, en voi suoraan hypätä tutkimaan mitä merkityksiä keskustelu operoi. Ensin minun on kysyttävä millaisella ammattitaidolla valmentajat operoivat.

Valmentajien koulutus

Suurin osa personal trainerien koulutuksesta tulee yksityiseltä sektorilta. Ammattiin ei ole olemassa yhdenmukaista koulutusta eikä henkilökohtaisen valmentajan ammattinimikettä ole suojattu.

Henkistä valmennusta tekevä valmentaja on koulutukseltaan psykologi ja eräs valmentajista on koulutukseltaan fysioterapeutti. Yksityisen sektorin koulutukset ovat valmennustyöhön suunnattuja. Tällaiset koulutukset liittyvät ravintoon, henkiseen puoleen ja liikuntaan. Kouluttajat voivat olla valmentajia, lääkäreitä, fysioterapeutteja, huippu-urheilijoita tai itsensä asiantuntijoina esittäviä henkilöitä. Suurimmalla osalla näistä kouluttajista ei ole akateemista tutkintoa. Valmennusalan koulutukset ovat usein valmennusalalla suoritettuja, joka osoittaa valmennuksesta muodostuneen oma teollisuuden alansa.

Olen kuvannut valmennuksen ammattina, mutten ammattitaitona. Olen kuvannut valmennuksen keskusteluna, mutten vielä ole kuvannut miten keskustelu toimii. Millaisen suhteen valmennus muodostaa valmentajan ja asiakkaan välille? Ennen kuin kysyn mitä hyvinvointi on, kysyn millaisesta asemasta sitä valmennetaan.

7 Puheroolit

Tämän luvun kirjoittamisessa olen käyttänyt ravintovalmennusnauhoitusta. Ravintovalmennuksen aineistoa olen verrannut haastatteluaineistoon. Ravintovalmennuksesta etsin tapoja, mistä asemista puhutaan, mitä valmentaja merkityksellistää asiakkaan puheesta ja miten merkityksiä annetaan.

Vertaan valmentajan ja asiakkaan puhetapoja keskenään tuottaakseni eroja heidän puheessa. Päättelen näistä eroista, mistä vuorovaikutteisista rooleista tilanne tuotetaan. Yliopiston tarjoaman nauhurin mikki on onneksi niin herkkä, että se nauhoittaa puheäänien lisäksi tietokoneen näppäilyä. Näin pystyn sitomaan puhutun toimittuun muodostaakseni laajemman kuvan valmennuksen käytännöistä. Tutkin, millaisista puherooleista keskustelua käydään, miten nämä positiot määrittyvät ja mitä rooliodotuksia puheella osoitetaan. Näillä kysymyksillä määritän, millaista tietoa valmentaja kerää asiakkaan puheesta. Aloitan kysymällä millaista asiakkaan puhe on.

7.1 Asiakkaan puhe

Asiakkaan puherooli on oman kokemuksen esittäminen, jolla asiakas positioidaan valmennuksen kokijaksi. Asiakkaan puherooli on välittää kokemus valmennuksesta elettyinä arkena. Kokemuksellisuus tarjoaa asiakkaalle oikeuden kommentoida valmennusta. Asiakas kommentoi valmennusta kokemuksen kautta.

Asiakkaan roolia kokijana valmentaja vahvistaa kysymyksillä, joilla asiakkaan kokemusta kartoitetaan. Asiakkaan positioksi ymmärretään hänen elämäntilanteensa ja valmennuksen leikkauspisteensä. Valmennuksen tavoite on elämäntilanteen ja asiakkaan tavoitteiden yhteensovittaminen. Valmennuksen tehtävä on mahdollistaa auttamalla asiakasta jaksamaan.

Asiakkaan puhe on valmentajaa myötäilevää. Asiakas ei avoimesti torju valmentajan puhetta, vaan tässä nauhoituksessa asiakas esittää kommenttinsa korjauksina valmentajan puheeseen. Asiakas käyttää puheensa pehmentämisen keinoina passiivissa ilmaisua ja näkemystensä perustelemista. Asiakkaan keinot ohjata keskustelua ovat kysyminen, ehdottaminen ja valmentajan käsityksen korjaaminen. Valmentaja rytmittää keskustelun, jolloin asiakkaan puherooli on esittää näkemyksiä suhteessa valmentajan puheeseen. Asiakas ei tässä nauhoituksessa nosta keskustelun aiheita itsenäisesti.

Asiakas määrittelee valmennuksen tavoitteet. Tavoitteet voivat olla suurpiirteisiä, kuten halu tiputtaa painoa, tai eksakteja, kuten halu tiputtaa painoa 10 kiloa. Valmentaja osallistuu valmennuksen määrittelyyn muodostamalla tavoitteista konkreettisia päämääriä. Vain täsmälliset päämäärät ovat saavutettavissa ja siten valmennettavissa. Ilman täsmällisesti määriteltyä päämäärää ei voida muodostaa muutosta mittaavia indeksejä, jolloin asiakkaalle ei voida osoittaa valmennuksen edistymistä.

Päämääristä tehdään täsmällisiä siten, että ne sitovat annetun muutoksen tiettyyn aikayksikköön. Valmentaja esittää päämäärän asiakkaalle ehdotuksena kysymällä, voisiko tavoite tarkoittaa valmentajan muotoilua. Esimerkiksi tavoite tiputtaa painoa voidaan kääntää konkreettiseksi päämääräksi kysymällä, voisiko se tarkoittaa kilon tiputtamista kuukaudessa. Tämän päämäärän valmentaja kääntää ohjeistukseksi, jota asiakas noudattaa. Päämäärää voidaan tavoitella esimerkiksi sovitun kokoisina aterioina, jonka lisäksi viikossa asiakas liikkuu sovitun määrän.

Jaan asiakkaiden tavoitteet viiteen luokkaan. Ensimmäinen ryhmä hakee jaksamista. He eivät tunne jaksavansa arjessaan eikä heillä ole energiaa toteuttaa itseään. Toinen ryhmä tulee parantamaan ulkonäköään, eli käytännössä hankkimaan lihasta tai tiputtamaan rasvaprosenttia. Kolmas ryhmä tulee hakemaan tuottavuutta toimintaansa. Tämä ryhmä on aktiivinen ja nämä asiakkaat toteuttavat itseään, mutta haluavat tukea tavoitteidensa saavuttamiseen. Tuottavuus on talouskielikuva, joka kuvaa toiminnan päämäärärationaalisena. Neljäs ryhmä ovat urheilijat ja aktiiviliikkujat, jotka haluavat kehittyä omassa lajissaan. He hakevat apua lajisuoritusten parantamiseen. Viimeinen ryhmä ovat painoluokkaurheilijat, jotka hakevat apua painoluokan saavuttamiseen.

Asiakkaan puhe pyrkii tarjoamaan mahdollisimman tarkan kuvauksen asiakkaan elämäntilanteesta. Elämäntilanteensa asiakas esittää kokemuksena ja itsensä elämäntilanteensa kokijana. Tällöin elämäkokemus esitetään ulkoisena pakkona, johon asiakas sijoittuu. Jaan asiakkaan puheen kertomiseen ja selittämiseen. Asiakas pyrkii tarjoamaan kaiken tiedon valmentajalle. Kertova puhe kuvaa asioita ja tapahtumia. Selittävällä tarkoitan kokemuksellista tulkintaa eli tapaa, miten asiakas kohtaa elämäntapahtumat. Selittävä puhe kuvaa kokemisen tapaa.

Valmennuksen edistyminen tuotetaan eriyttämällä indeksejä arjesta, joiden muutos voidaan osoittaa valmennuksen edistymiseksi. Valmennus käyttää arkea indeksien muodostamiseen. Asiakkaan ja valmentajan välinen läheisyys syntyy arjen ja valmennuksen lomittumisesta. Koska valmennus on asiakkaan arjen terapointia, ei ole tavatonta, että asiakas esittää tunteita valmennuksessa.

Asiakkaan tavoitteet nähdään hänen ominaan, jolloin asiakkaan halu saavuttaa tavoitteita käännetään hänen henkilökohtaisuutensa positioksi. Asiakkaan halua käytetään tuottamaan asiakkaan tavoitteet henkilökohtaisina, jolloin haluaminen esitetään asiakkaan ja tavoitteen sitovana merkityksenä. Tällöin asiakkaalle tuotetaan henkilökohtaisuuden positio halun merkityksellä. Valmennukseen sitoutuminen esitetään haluna saavuttaa tavoite.

Muulla aineistossa haluaminen nähdään tavoitteiden arvon mittarina. Esitän tämän näkemyksen halusta deontologisena etiikkana, jossa arvo määritellään haluna. Esitän tämän olevan protestanttisen etiikan erityispiirre, jossa arvo perustellaan haluamisella. Haluamisesta tulee moraalinen positio, kun halua käytetään toimijan tavoitteisiin sitovana arvona. Haluetiikka ei siis pura työn arvostusta, vaan liittyy siihen haluamisen työn arvon mittarina. Arvon siirtäminen työstä

haluun korostaa yksilöä etiikan itsearvona, jolloin työlle ei enää nähdä uskonnollista merkitystä. Samalla haluamisesta tulee arvon määrite, jolloin haluaminen itse esitetään itseisarvona. Kun asiakkaan puherooli on kartoitettu, on kysyttävä millaisen rooliparin se saa valmentajasta.

7.2 Valmentajan puhe

Valmentaja puhuu asiantuntijaroolista, joka ilmenee oikeutena analysoida ja tulkita asiakkaan puhetta. Valmentaja ei keskustelussa tuo esiin analyysinsa tiedollisia perusteita. Jaan merkityksellistämisen analysointiin ja tulkitsemiseen sen mukaan kenelle ilmiö merkityksellistetään. Valmentaja analysoi itselleen, sillä hän ei aseta päättelyketjua julkiseksi. Analysointi on asiakkaan kuvausten tuottamista merkityksellisinä valmennuksen kannalta. Tulkitseminen taas tapahtuu asiakkaalle, jolloin valmentaja selittää tapahtuneet asiat merkitykselliseksi ilmiöksi. Todettu ilmiö perustelee valitun valmennustoimenpiteen. Valmentajan määrittelyvalta muodostuu siis merkitysten tuottamisena asiakkaan puheesta sekä merkitysten liittämistä asiakkaan puheeseen.

Valmentajan määrittelyvalta tarkoittaa oikeutta päättää, milloin ilmiö annetusta puheesta on muodostettu. Tällöin valmentajan määrittelyvalta näkyy oikeutena siirtää keskustelu aiheesta seuraavan. Valmentaja rytmittää keskustelua eteenpäin, kun hän on tuottanut itselleen merkityksen asiakkaan puheesta. Aineistossa tämä tapahtuu kuittaamisen puheaktilla, jolla valmentaja osoittaa saaneensa tarpeeksi tietoa yhdestä aiheesta. Valmentaja voi ohjata keskustelua suljetuilla kysymyksillä, jolloin asiakkaan puhe on sidottu yhteen aiheeseen kerrallaan.

Nauhoituksen valmentaja tuottaa puheella itselleen henkilökohtaista tilaa ilmaisulla "mun mielestä". Pidän tätä puheaktina, jolla valmentaja osoittaa etäisyyttä rooliinsa. "Mun mielestä" esittää sanotun mielipiteenä eikä tietona, mikä tarjoaa asiakkaalle tilaa kommentoida. Valmentaja voi tarjota tilaa asiakkaan puheelle myös kysyvillä lauserakenteita. Kohti nauhoitetun valmennuksen loppua valmentaja käyttää avoimia kysymyksiä antaakseen asiakkaalle tilaa. Näin valmentaja tarjoaa asiakkaalle tilaa ottaa puheeksi uusia aiheita, jotka eivät muuten tulisi käsitellyiksi. Valmentajan asemaan kuuluu asiakkaan kokemusten kerääminen.

Luottamuksen rakentaminen on osa valmentajan ammattitaitoa, joskaan valmentajat eivät osaa kysyttäessä suoraan vastata, miten luottamus rakennetaan. Eräs valmentaja kertoo sosiaalisen lahjakkuutensa auttavan luottamuksen rakentamisessa. Toinen valmentaja korostaa luottamusta institutionaalisen rakenteena, jota tuotetaan kertomalla asiakkaalle valmentajan vastuusta. Valmennuksen alussa valmentaja kertoo asiakkaalle olevansa aina käytettävissä, ja että kaikesta voi valmentajan kanssa puhua. Asiakkaan valmentaminen on hänen (elämäntilanteensa) tuntemista.

Olen kartoittanut roolit, joilla valmennus operoi. Olen kartoittanut, mistä asemista valmentaja ja

asiakas toimivat keskustelussa. Jatkan kysymällä miten valmentaja tuottaa asiakkaan aseman.

7.3 Asiakkaan tuottaminen yksilöllisyytenä

Valmentajien puheessa toistuva teema on yksilöllisyys. Valmennus on yksilöllistä, tilanteet ratkaistaan asiakkaan eduksi yksilöllisesti ja asiakkaiden haasteet ovat yksilöllisiä. Samalla tavalla korostetaan, ettei ratkaistaviin tilanteisiin ole vakiovastauksia. Yksilöllisyydestä puhutaan ravinnon, kehon sekä psykologian alueilla. Yksilöllisyys nähdään kattokäsitteenä, joka palautuu elämäntilanteeseen. Elämäntilanteella tarkoitetaan ihmisen asemasta johtuvaa arkea:

"Esimerkiksi vaikka 20-vuotias sinkku lätkäjätkä, jolla ei oo mitään vastuuta elämässään, ku pitää itestään vähän huali ja asuu himassa ja näi. Sen kokonaisuus on vähän erilainen, kun vaikka 47 vuotiaan kolmen lapsen yksinhuoltaja, sen elämä on vähän erilainen. Löytää se yksilöllinen tähän kokonaisuuteen, se on niinku se juttu. Siitä ei mun mielestä kauheesti puhuta. Kun yksilöllisyydessä väännetään sitä, että Mitää välii, et syökö jauhelihaa vai kanaa? No ei sil ookkaan, ku se on niinku vähä isompi juttu."

Haastateltu valmentaja itse tarjoaa määrittelyä yksilöllisyydelle. Hän näkee kolme eri puhetapaa käsitteestä: Ensimmäinen puhetapa on yksilöllisyyden pitäminen merkityksettömänä. Tällöin ajatellaan, ettei yksilöllisyys ole merkityksellistä valmennuksen kannalta. Kaikki ihmiset tuottavat samanlaisen vasteen samanlaiseen harjoitteluun, jolloin yksi harjoittelutapa voidaan yleistää kaikille. Valmentaja jatkaa, että tätä puhetapaa harjoittavat henkilöt, jotka ovat itse aktiiviharrastajia ja valmentavat korkeintaan muutamaa lahjakasta kaveriaan. He yleistävät oman tilanteensa kaikkia koskevaksi. Yleistys on valmentajan mielestä redusoiva, koska se ei ota huomioon asiakkaiden eri elämäntilanteita. Elämäntilanteen hän tässä esittää fyysisenä valmiutena treenata kovaa.

Toinen puhetapa on yksilöllisyys kehollisena diskurssina, jossa puhutaan kehon yksilöllisistä tavoista reagoida muutoksiin. Esimerkiksi miten keho reagoi, jos sille syöttää 100 grammaa jauhelihaa. Grammapainot nähdään asiantuntijakeskusteluna yksityiskohdista, jotka ovat liian pieniä ollakseen vaikuttavia asiakkaan arkeen. Tällaisen diskurssin nähdään keskittyvän yksityiskohtiin, kuten ravinnon laskemiseen grammoina.

Kolmas puhetapa on yksilöllisyys kattokäsitteenä, jolloin se sisältää i. psykologian, ii. dispositiot, kuten alttiudet, halut ja toiveet, ja iii. elämäntavan. Valmentaja itse sitoutuu tähän ajattelumalliin, jossa yksilöllisyys nähdään elämäntilanteena. Tällöin valmennuksella sovitetaan elämäntilanne tavoitteita tukevaksi. Tässä yksilöllisyys on kattokäsite, jolla tarkoitetaan toimivaa kokonaisuutta. Toimivan kokonaisuuden muodostaminen on valmentajan vastuulla. Valmennuksessa saatetaan ravinto, treeni ja elämäntavat tukemaan toisiaan.

Tässä yksilöllisyyttä käytetään tarkoittamaan asiakkaan tyytyväisyyttä elämäntilanteeseensa. Yksilöllisyys on asiakkaan kokemus, että asiat ovat elämässä sovussa keskenään. Yksilöllisyyden

esittäminen asiakkaan kokemuksellisenä kohtaamistapana samaistaa yksilöllisyyden käsitteen hyvinvoinnin käsitteeseen. Asiakas tuotetaan yksilöllisyytenä. Yksilöllisyydellä asiakas ohjataan puhumaan elämäntilanteestaan. Seuraavaksi on kysyttävä millä tavoin roolit ovat vuorovaikutteisia. Millaisia odotuksia rooleille osoitetaan vastuuna? Millainen on valmentajan vastuu? Miten vastuun käsite paljastaa roolien vuorovaikutuksesta?

7.4 Vastuu

Tutkin vastuun käsitteellä, miten rooliodotuksia jäsennetään ja miten ne ovat vastavuoroisia. Kysyn vastuun käsitteellä, mitä asioita odotetaan roolin tuovan valmennukseen. Esitän roolivastuun odotuksista muodostavaksi velvollisuudeksi. Roolivastuulla jäljitän mitä asioita kumpikin rooli valmennukseen tuo.

Valmentaja käyttää tapaamiskerrat asiakkaan tilanteen kartoittamiseen sekä työkalujen ja läksyjen antamiseen. Läksyt voivat olla pohtimistehtäviä, rauhoittumistehtäviä tai uusien tapojen harjoittelua. Uusi tapa voi olla vaikka säännöllisesti syöminen sovittu määrä kertoja päivässä. Työkalut ovat ajatusrakenteita ja ohjeita, joilla asiakasta autetaan kotitehtävien suorittamisessa.

Tässä valmentajan vastuuksi määritellään konkreettisten päämäärien muodostaminen asiakkaan tavoitteista, jolloin valmentaja on myös vastuussa keinoista päästä tavoitteeseen. Nämä keinot voidaan antaa läksyinä, jolloin uuden tavan soveltamisen vastuu on asiakkaalla. Keinot voidaan antaa ohjeina, jolloin valmentaja tarjoaa valmista ratkaisua. Valmentajan vastuuta voi nimittää tulosvastuiksi: valmentaja on vastuussa valmennuksen tuloksellisuudesta. Valmentajan vastuu siis on tavoitteiden saavuttamisessa.

Asiakkaan vastuu on rehellisyydessä, sovitun suorittamisessa ja avoimuudessa: asiakkaan on kerrottava, mitä läksyjä on tehnyt, mitä jättänyt tekemättä ja miten hän on kokenut kotitehtävänsä. Asiakkaan vastuulle kuuluu esittää kaikki tieto valmentajalle, jotta valmentajalla on kaikki tieto käytettävissä. Tällöin valmentaja merkityksellistää asiakkaan kokemuksen. Valmentajan vastuu esitetään tulosvastuuna: valmentajalla on täydellinen vastuu tiedosta, joka hänelle annetaan. Valmentajan vastuu rajoittuu hänelle uskottuun tietoon. Valmentajan vastuu on absoluuttinen eli täydellinen, mutta samalla partikulaarinen eli vain annettua tietoa koskeva.

Asiakas voi omalla kokemuksellaan osoittaa valmennuksen toimimattomaksi. Asiakas voi todeta kotitehtävän tuntuvan sopimattomalta, jolloin valmentajan vastuulla on löytää korvaava tapa toimia. Asiakas esittää palautteen valmennuksesta kokemuksena. Valmentaja ottaa tämän kokemuksen palautteena valmennuksen toimivuudesta. Valmentajalla ei ole oikeutta argumentoida kokemuksellisuutta vastaan, vaan hänen tehtävä on mukauttaa valmennus asiakkaan kokemukseen. Asiakkaan vastuu on läksyjen suorittaminen, jos tämä ei ole suorittanut läksyjä, voidaan samat

läksyt antaa uudelleen kotitehtäväksi.

Valmentaja pyytää asiakkaan palautteen läksyistä palautettavaksi ennen seuraavaa tapaamista. Asiakas lähettää sähköpostina valmentajalle kuvauksen tapahtumien kulusta, kokemuksista ja heränneistä kysymyksistä. Valmentaja käsittelee tämän palautteen ennen tapaamista, jotta hänellä olisi aikaa omaksua kaikki tieto. Valmentaja tekee tietotyön asiakkaan näkymättömissä ja käyttää tapaamiskerran vuorovaikutustyöhön.

Vaikka valmentajat eivät valmenna terveyttä, on valmentajalla vastuu asiakkaan terveydestä. Valmentaja ei valmenna toimenpiteitä, joita hän pitää terveydelle haitallisina. Absoluuttisia rajoja muodostetaan esimerkiksi kalorimäärillä, joiden ei anneta laskea alle 1 000 kilokalorin. Jos asiakas tällaista toivoo, kieltäytyy valmentaja valmennussuhteesta. Näissä tilanteissa valmentajan vastuuksi määrittyy palveluohjaus ruokaterapeutilla tai lääkärille. Valmentajan vastuu on tällöin asiakkaan ohjaaminen hoitoon.

Urheiluliikuntaan ja urheiluvalmennukseen valmentajalla liittyy erityisvastuu. Kilpaurheilua pidetään hyvinvointia kuluttavana, jolloin se muodostaa erityistapauksen liikkumisessa. Kisaaminen on vielä urheilun erityismuoto, sillä siihen on sisäänlaskettu riskejä. Valmentaja solmii urheilijan kanssa suullisen urheilusopimuksen, jossa urheilija saatetaan tietoiseksi riskeistä. Valmentajan vastuu on tehdä asiakas tietoiseksi näistä riskeistä urheilijasopimuksella.

Riskit ovat lajikohtaisia, mutta jakaantuvat kahteen kategoriaan. Käytän kamppailulajeja esimerkkinä, koska niissä on molemmat riskikategoriat mukana. Ensimmäinen riskikategoria on valmennuksen sisäinen. Kamppailulajeissa on painoluokat, joihin paino pitää tiputtaa. Painonpudotus on kuluttavaa, jolloin se on riski terveydelle. Painonpudotus voi myös kuluttaa kehon palautumiskykyä, jolloin voi syntyä pysyvää vauriota. Asiakkaan on ymmärrettävä, että valmentaja voi antaa vain suosituksia eikä hänellä ole määräysvaltaa asiakkaan terveyteen. Näin lopullinen vastuu jää asiakkaalle itselleen. Toinen riskikategoria on lajiomaiset riskit, josta valmentaja taas ei ole vastuussa. Kamppailulajien täyskontakti on riski itsessään.

Olen kartoittanut valmennuksen keskusteluksi. Olen kartoittanut mihin rooleihin valmentaja ja asiakas jäsennetään tässä keskustelussa. Olen kuvannut valmennuksen keskusteluna, mutten ole kuvannut vielä keskustelun sisältöä. Jos valmennus on hyvinvoinnin lisäämistä, niin mitä hyvinvointi on? Mitä hyvinvointivalmennus on? Seuraavaksi jäljitän mitä merkityksiä hyvinvoinnille annetaan ja mitä näillä merkityksillä voidaan operoida.

8 Hyvinvointi versus terveys

8.1 Hyvinvointi toimijuutena

Vaikka kaikki valmentajat määrittelevät valmentavansa hyvinvointia tai tekevänsä hyvinvointivalmennusta, haastatelluista vain henkinen valmentaja määritteli sanatarkasti hyvinvoinnin. Hän määritteli hyvinvoinnin subjektiiviseksi ja henkiseksi kokemukseksi. Hyvinvointi on henkilökohtainen kokemus itsestä, mikä muodostuu kaikista elämänalueista, kuten taloudesta, sosiaalisista suhteista ja fyysisestä terveydestä. Näin hyvinvointi määritellään tyytyväisyydeksi itseensä, jolloin hyvinvointi muodostuu useiden elämän osa-alueiden kokemuksesta. Kaikki valmentajat toistavat näkemyksen, että hyvinvointi palautuu useisiin osa-alueisiin. Valmentajilla on siis jaettu ymmärrys hyvinvoinnista kattokäsitteenä, jota voidaan käsitellä purkamalla se osa-alueisiinsa.

Näissä malleissa hyvinvointi nähdään toimijuutena, jossa ihminen työstää eri elämän osa-alueiden merkitystä itsellensä. Valmennuksessa tarjotaan näkökulmia ja vaihtoehtoisia tapoja ajatella omaa elämää. Valmentajat puhuivat tästä työkalujen tarjoamisena, jolloin he määrittelivät asiakkaan muutoksen toimijaksi. Valmentajat jättäytyvät toimijuuden ulkopuolelle tarjoten vain työkaluja, kuten näkökulmia tai tapoja ajatella asiakkaan elämää. Ainoa poikkeus tähän malliin on myyntivastaava, joka esittää hyvinvoinnin muodostuvan kiinteinä merkityksinä. Siinä missä valmentajat tarjoavat puheessaan rooleja ja näkökulmia, joiden kautta asiakas voi katsoa omaa elämäänsä, esittää myyntivastaava staattisen mallin.

Myyntivastaajan mallissa toimijuus ei palaudu ihmiseen, vaan ihmisen muodostaviin olioihin, kuten egoon, fysiologiaan ja superegoon. Hänelle hyvinvointi muodostuu viittaussuhteista näiden välillä. Fysiologian hän liitti kehon historianfilosofiaan, jolla hän selittää stressin lisääntyneen savannin metsästäjä-keräilijästä nykypäivän uraritariin. Myyntivastaava ei itse tee valmennustyötä, joten päättelen hänen lähestyvän hyvinvointia henkilökohtaisen maailmankatsomuksen kautta. Valmentajat taas käyttävät hyvinvointia valmennusvälineenä. Esitän hyvinvointinäkemyksen erojen olevan homologisessa suhteessa niiden käyttäjien asemaan. Hyvinvointi on siis asiakkaan toimijuutta. Koska kaikki toimijuus ei ole hyvinvointia, on kysyttävä, mikä on toimijuuden ja hyvinvoinnin suhde. Milloin toimijuus toteuttaa hyvinvointia?

8.2 Hyvinvointi kokemuksena itsestä

Eräs valmentajista antaa esimerkin hyvinvoinnista: yhdelle hyvinvointi voi olla sitä, että jaksaa kävellä portaat ensimmäiseen kerrokseen ja toiselle se voi olla, että jaksaa juosta 10 kilometriä. Esimerkissä hyvinvointi määritellään suhtautumiseksi omaan jaksamiseen tai kyvykkyyteen suoriutua itse asetetuista tavoitteista. Hyvinvointi määritellään kokemukseksi omasta

kyvykkyydestä.

Hyvinvointi on asiakkaan kokemus itsestään ja tapa, jolla asiakas määrittelee itseään tällä kokemuksella. Hyvinvointi on omien kokemusten merkityksellistämistä siis oman jaksamisen itsereflektiota. Aineistossa hyvinvointi määritellään ihmisen subjektiiviseksi kokemukseksi olemisestaan, jolloin hyvinvointi nähdään kognitiivisena prosessina. Tätä tulkintaa tukee hyvinvointivalmentajan määritelmä, että hyvinvointi muodostuu useasta elämänalasta, koska tällöin hyvinvointia voidaan ajatella eri elämäntilanteiden merkityksellistämisen tapana.

Valmentajat määrittelevät hyvinvoinnin itselleen asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Tämä määritelmä ei ole ongelmaton. Ensinnä hyvinvoinnin voi tällöin kääntää sen jaksamiseksi, mitä haluaa. Hyvinvoinnilla ei ole absoluuttista mittapuuta, jolloin ihmistä ei voida velvoittaa huolehtimaan itsestään. Hyvinvointina on tällöin hyväksyttävä tilanteet, joissa ihminen on tyytyväinen itsensä vahingoittamiseen. Laajemmin tällainen hyvinvointimääritelmä sallii hyvinvointina määriteltäväksi kaikki tavoitteet, joihin sitoudutaan. Tällöin narkomaniaa voi kuvata hyvinvointina.

Toisekseen elämänlaadun mitallistaminen hyvinvointina pelkistää elämänlaadun ajattelutavaksi, jolloin elämänlaatu on vain omien korvien välistä kiinni. Tällainen ajattelu pelkistää hyvinvoinnin yksilövastuiksi, jolloin jokainen on vastuussa omasta onnestaan.

Toisaalta hyvinvointi kuvaa ihmisen oman tilanteen hyväksymistä: aineistossa käytettiin esimerkkinä reumapotilasta, joka oli tyytyväinen, kun hän pystyi liikkumaan muutaman sata metriä kerrallaan ja askartelemaan. Hyvinvointi määritellään tällöin tyytyväisyyden kokemukseksi. Hyvinvoinnin samaistaminen elämänlaaduksi on ongelmallista, kuten osoitin narkomania esimerkillä. Kuitenkin hyvinvoinnin pitäminen ihmisen oman tilanteen hyväksymisenä on hedelmällinen ajattelutapa, kuten reumapotilaan esimerkki osoittaa. Seuraavaksi on kysyttävä, mitkä ovat hyvinvoinnin rajat. Mitä hyvinvointi ei kata?

8.3 Hyvinvointi erona terveyteen

Valmennuksen esittäminen hyvinvointivalmennuksena sitoo valmennuksen asiakkaan motivaatioon. Valmentajan asema voi tässä olla auttaa asiakkaita muotoilemaan omat tavoitteet ja pitää muistilistaa tavoitteista muutoksineen. Valmentajat eivät määrittele työtään terveystalennukseksi, vaikka pitävät terveyttä prioriteettina ja absoluuttisena mittarina asiakkaan tavoitteiden suhteen. Valmentajat voivat olla osana tätä prosessia ja pitää kirjaa asiakkaan moraalisesta urasta. Merkityksellisuuden ulottaminen kokemuksiin on vapaaehtoista eikä ketään voida velvoittaa hyvinvointiin. Tällaista hyvinvoinnin käsitettä ei voida käyttää julkisessa terveydenhuollossa, koska terveydenhuolto vaatii operoidakseen absoluuttisen mittarin.

Terveyden ja hyvinvoinnin käsitteiden seuraaminen puheessa johti mielenkiintoiseen erotteluun. Hyvinvointia käytettiin selkeästi eri konteksteissa ja merkityksissä. Hyvinvointi on kattokäsite, joka ei palaudu fyysiseksi tai psyykkiseksi vaan sisältää molemmat. Hyvinvoinnin vastakohtana aineistossa esitettiin väsymys, viitsimättömyys ja jaksamattomuus toimia.

Aineistossa korostuu julkilausuttu vastuu asiakkaan terveydestä. Hyvinvointia valmennetaan elämäntapoina, joilla ihminen saadaan jaksamaan paremmin. Jos valmennuksesta huolimatta asiakkaan jaksaminen, energia, ei parane, muotoillaan ongelma uudelleen elämäntavoista fyysiseksi. Aineistossa ei kuitenkaan käsitellä, miten terveyttä valmennetaan. Terveysongelmat siirretään valmennuksen piiristä lääkärille, jolloin terveys määritellään lääkärin vastuualueeksi. Valmentajan vastuu on osata muotoilla ongelma terveydelliseksi ja ohjata asiakas lääkärille.

Ainoa puhe, jonka olen valmis ymmärtämään terveyden määrittelyksi, on myyntivastaavan puhe valmennuksen mittaamisesta ruumiintoimintoina yksilötasolla ja sairaustilastoina makrotasolla. Tällöin myyntivastaava sitoo valmennuksen fyysiseen terveyteen ja antaa terveydelle absoluuttisia mittareita. Korostaakseni aineiston tapaa määritellä hyvinvointi, nostan kontrastiksi WHO:n terveystermän.

WHO:n määritelmän² mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Määritelmä on kömpelö, koska täydellisyys on mahdoton saavuttaa. Vielä isompi ongelma määrittelyssä on, kuka täydellisyyden määrittelee? Käänän täydellisen tarkoittamaan objektiivista, siis ulkoa määriteltyä, ihannetilaa. Ilmeisin ero tällöin terveyden ja hyvinvoinnin välillä on, että terveys on ulkoa määriteltyä ja hyvinvointi on subjektiivinen, siis omaan kokemukseen perustuva, määritelmä. Hyvinvoinnin subjektiivisesta määrittelystä seuraa, ettei sille ole absoluuttista mittaria, vaan subjektiivisuus on tyytyväisyyttä omaan tilanteeseen. Hyvinvoinnilla ei tarkoiteta mitään absoluuttista kyvykkyyden tai terveyden tasoa vaan kokemusta omista asioista.

Terveys taas ulkoa määriteltyä voidaan sitoa absoluuttisiin mittareihin. Käytän myyntivastaavan määritelmää terveydestä fyysisenä ja objektiivisesti mitattavissa olevana. Olen tässä luvussa esittänyt eri merkitykset, joissa hyvinvoinnin käsitettä käytetään. Seuraavaksi muodostan näistä yksittäisistä merkityksistä kokonaiskuvan palauttamalla hyvinvoinnin energian metaforaksi. Millainen kokonaisuus hyvinvoinnista muodostuu, kun sitä tutkitaan energiana?

8.4 Hyvinvointi energiana

Hyvinvointia valmennetaan tavoitteiden ja elämäntilanteen yhteensovittamisena. Tällöin hyvinvointi määritellään jaksamisena, kuten se määritellään aineiston jokaisessa muussakin esimerkissä. Vielä on määriteltävä, miten hyvinvointi kattokäsitteenä voidaan liittää määrittelyyn

² WHO:n määritelmä on luettavissa täällä http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903 tai täällä <http://fi.wikipedia.org/wiki/Terveys>. Alkuperäislähde englanniksi <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>.

hyvinvoinnista jaksamisena. Jaksamisen muuttaminen energiaksi sitoo sen kaikkiin muihin ominaisuuksiin.

Hyvinvoinnin käsittäminen energiaksi selittää kaikki aineistossa annetut esimerkit. Jaksamisen esitän tästä eteenpäin energiana, koska energia sitoo kehon ja elämäntavan toisiinsa. Energia sitoo myös tavoitteet ja elämäntilanteet toisiinsa, kuten se sitoo jaksamisen ja kehon. Energiaa en ajattele fyysisenä tai henkisen ominaisuutena, vaan energia on näiden välinen relationaalinen merkitys. Samaistan hyvinvoinnin jaksamiseksi ja jaksamisen energiaksi.

Energian voidaan ymmärtää kattavan esimerkin, jossa hyvinvointi nähdään kognitiivisena mallina. Tällöin hyvinvointi käännetään asioiden kohtaamistavaksi. Hyvinvointi tällöinkin voidaan ymmärtää jaksamiseksi, koska tyytyväisyys edistää jaksamista. Tällöin hyvinvointia mitataan jaksamisena, jolloin se on palautettavissa energiaksi.

Energia on valmennuksen pakollinen kulkupiste, koska kaikki muutokset tapahtuvat reduktioina energiaksi. Energia taas muotoillaan uudeksi ominaisuudeksi. Hyvinvoinnin valmennus on siis energian valmentamista, koska energia on hyvinvoinnin käänös. Pidän energiaa valmennuksen loppupisteenä, joka toimii valmentajan strategisena asemana. Valmentajat esittävät hyvinvoinnin eri elämänalueet yhteismitallistavana ja sidoksena elämäntilanteeseen. Energia tarjoaa valmentajalle siirreltävän mittapuun arviointityöhön.

Kaikki määritelmät ovat palautettavissa energiaksi ja energia muutettavissa takaisin kaikkiin hyvinvoinnin ilmentymiin. Energia toimii välityksenä, jolla mitkä tahansa kaksi asiaa voidaan rinnastaa valmennuksessa. Energia on hyvinvointi, mutta energialla on puheessa kolme selkeää merkitystä: Ensinnä energia muuttaa hyvinvoinnin muiksi ominaisuuksiksi. Toisekseen energia mahdollistaa hyvinvoinnin mitattavana suureena. Kolmanneksien energian käsite tekee taloudesta niukkuuteen perustuvan taloudellisen mallin. Esittämällä energia rajallisena, siitä tehdään investointikohde.

Mittatikkuna energia toimii kahdella eri tapaa. Ensinnä energialla valmentaja kartoittaa ihmisen jaksamisen kokonaiskapasiteettia. Kokonaiskapasiteettina energia mallinnetaan reserviksi, josta voidaan jakaa energiaa käytettäväksi. Hyvinvoinnista puhuminen jaksamisena ei sisällä tällaista ajatusta jaksamisreservistä, jonka energian käsite mahdollistaa. Toisekseen mikä tahansa voidaan kääntää energiaksi, jolloin mitä tahansa muutosta voidaan tutkia energiaa lisäävänä tai vähentävänä. Tällöin valmentajan ei tarvitse olla joka asian asiantuntija, vaan hänelle riittää kyky käsitellä asioita energian ominaisuudessa. Energia on siis valmentajan siirreltävä mittatikka, jolla voidaan argumentoida kaikissa tilanteissa. Valmentaja pystyy käsittelemään mitä vain työssään, minkä hän pystyy käsittelemään energian kautta. Energia on valmentajan asiantuntijuus.

Pakollinen kulkupiste on ensinnä valmentajan lähtöpiste valmennuksessa. Pakollisella

kulkupisteellä korostan energian käsitteen strategista asemaa valmentajan käytössä. Pakollisena kulkupisteenä energia myös yhdistää kaikki verkostot toisiinsa ja tasapäistää ne, tehden niiden välisestä vuorovaikutuksesta mahdollisen. Pakollisesta kulkupisteestä voidaan puhua myös puhemiehenä, jolloin kaikki verkostot ilmenevät muutoksina energiassa.

Energia toimii mittarina määritettäessä valmennuksen rajoja. Valmentaja ei ota valmennukseen ihmistä, jolla ei ole energiaa. Jos ihmisellä ei ole energiaa, hän ei voi omaksua uusia tapoja tai ajattelumalleja. Tällöin hän ei ole valmis valmennettavaksi. Kaikki muutokset hänen elämään olisivat vain kuluttavia eli energiaa vähentäviä. Näin energia toimii myös sen mittarina, voidaanko asiaa valmentaa.

Valmennus jakaantuu kahteen osaan: ensin pyritään lisäämään asiakkaan energisyyttä eli jaksamista. Lopulta valmennus suuntaa asiakkaan aktiivisuutta eli investoi vapautettua energiaa tavoitteisiin. Vain arjessa ylijäävä energia on hyväksyttävää investoida päämäärien tavoitteluun. Valmennus ei saa vähentää energisyyttä arjessa eli hyvinvointia. Nyt kun hyvinvointi on määritetty energiaksi, on vielä kysyttävä mitä sen valmentaminen on. Mitä valmennus mahdollistaa hyvinvointina?

8.5 Hyvinvoinnin valmentaminen

Valmentaja kertoo yritysmallin eroavan muista valmennusyryksistä pyrkimyksessä laaja-alaiseen elämän osa-alueiden korjaamiseen. Näitä osa-alueita valmennetaan ravinnon, treenin ja elämäntapain kautta. Näiden kaikkien osa-alueiden ottaminen valmennukseen tuottaa parhaan mahdollisen lopputuloksen. Paras lopputulos selitetään asiakkaan koko potentiaalin käyttämisenä. Tämä puhetapa toteuttaa Aristoteleen mallia potentiaalisuudesta ja aktuaalisuudesta. Valmennuksen nähdään aktualisoivan asiakkaan potentiaalisuuden. Valmennussuhteen hallinnallinen ulottuvuus ohitetaan pelkkänä potentiaalin aktualisointina.

Tyypillinen asiakas hakeutuu valmennukseen saavuttaakseen tavoitteensa. Valmentaja tällöin sovittaa tavoitteet asiakkaan elämäntilanteeseen ja tarkistaa, etteivät eri päämäärät ole toisiaan poissulkevia. Valmentaja tekee sovituista päämääristä kirjauspohjat itselleen. Kirjauspohja muodostaa asiakkaan lähtötilanteen valmennukselle. Valmennuksen jatkuessa valmentaja vertaa kirjauspohjaan nykytilannetta, ollaanko vielä tavoittelemassa samoja tavoitteita ja johtavatko käytetyt menetelmät haluttuun lopputulokseen. Kirjauspohjat mahdollistavat etenemisen tarkistamisen ("missä mennään"), etenemistapojen tarkistamisen ("miten edetään") ja tavoitteiden muuttumisen tarkistamisen.

Hyvinvointi on määritelty energiana, jolloin hyvinvoinnin vastakohta on jaksamattomuus. Terveys on taas määritelty keholliseksi ja sairauden negaatioksi. Miten tällainen erottelu asemoi valmentajan ammatin? Miten valmentajat asemoivat itsensä suhteessa terveydenhuoltoon?

9 Julkinen terveys ja yksityinen hyvinvointi

Julkiseen terveydenhuoltoon ei oteta haastatteluissa kantaa kertaakaan, mutta lääkäreistä on puhetta lähes kaikissa haastatteluissa. Valmentajat kertovat avoimesti tekevänsä yhteistyötä lääkäreiden kanssa. Lääkäreistä kaksi mainitaan nimeltä, heitä kutsutaan luottolääkäreiksi. Luottolääkäri on henkilö, joka tekee ammatillista yhteistyötä valmentajien kanssa. Mainitut luottolääkärit ovat yksityiseltä sektorilta. Näillä lääkäreillä on laaja koulutus ja kokemusta asiakkaista, joilla on epätyypillisiä ongelmia. Haastattelijan ilmeisesti oletetaan tuntevan nämä henkilöt entuudestaan, sillä heihin viitataan pelkällä etunimellä.

Valmentajat esittävät osaksi ammattitaitoaan ymmärryksen, milloin ohjata asiakas lääkärille. Lääkäreille lähetettiin kolmessa eri tapauksessa. Ensinnä ovat henkilöt, jotka valmennukseen tullessaan ovat äärimmäisen stressaantuneita ja voimattomia. Valmentaja kertoo, että kokemus on opettanut, että näiden ihmisten ongelmat piilevät kehossa. Toisen ryhmän muodostavat henkilöt, jotka valmennukseen tullessaan ovat sairaalloisen ylipainoisia tai ovat laihduttaneet merkittävästi ennen valmennukseen tuloa. Kolmannen ryhmän muodostavat henkilöt, joiden valmennus ei tuota valmentajien odottamia tuloksia tai joiden kehitys tyssä.

Eritoten kolmannen ryhmän henkilöt neuvotaan luottolääkäreille, koska katsottiin, että heidän elämäntavat on valmennuksessa katsottu kuntoon. Tällöin ongelma katsotaan rajatuksi keholliseksi ja siten vakavaksi. Kahden ensimmäisen ryhmän asiakkaat pyydetään yleisemmin käymään lääkärissä tai laboratoriossa eikä heidän hoitoa yhtä vahvasti sidota luottolääkäreihin. Lähettävällä valmentajalla saattaa olla neuvoja, mitä laboratoriotuloksia ainakin kannattaa ottaa.

Lääkäreiden ja valmentajien välillä vallitsee henkilökohtainen tuntemus. Luottolääkäriin ajatellaan olevan ammatillisessa keskustelusuhteessa valmentajaan. Valmentaja saattaa asiakkaan luvalla laatia luottolääkärille lähetteen, jossa kuvaillaan asiakkaan tilanne ja syy lähetteeseen. Lähetetty asiakas joko tuo itse lääkärin lausunnon mukanaan tai asiakkaan luvalla valmentaja voi olla yhteydessä suoraan lääkärin kanssa sähköpostitse. Valmentaja ei voi pakottaa asiakasta lääkärille, mutta voi tarvittaessa kieltäytyä valmentamasta, jos hän epäilee asiakkaan kieltäytyvän oireidenmukaisesta hoidosta. Tätä pidetään vastuukysymyksenä, ettei yritetä "poppakonstein" parantaa lääketieteellisiä ongelmia.

Valmentajan ja luottolääkäriin välisen yhteydenpidon katsotaan olevan asiakkaan eduksi. Lääkäriin ja valmentajan välinen toiminta nähdään yhteistyönä. Ideaalisuhde valmentajan ja lääkärin välillä on keskusteleva, mikä mahdollistaa valmentajalle asiakkaan lääketieteellisen operoinnin. Lääkäri tuottaa indeksejä ja merkityksiä asiakkaan kehosta, jotka valmentaja hyväksyy valmennuksen puitteina. Lääkärit eivät ole ainoa ammattiryhmä, jonka kanssa tehdään yhteistyötä. Valmentajat kommunikoiivat myös fysioterapeuttien ja muiden valmentajien kanssa. Varsinkin

osakeyhtiön sisällä valmentajat tekevät yhteistyötä. Yhteistyötä tehdään myös laajemmin oman valmennusoppijärjestelmän sisällä.

Valmentaja voi käyttää lääkärin sanaa argumentointikeinona. Kun lääkäri toteaa asiakkaalle saman asian kuin valmentaja, vahvistaa lääkäri omalla painoarvolla valmennuksen arvoa. Valmennus lainaa näin muiden ammattialojen painoarvoa omaan argumentointiinsa, joka samalla tarkoittaa valmentajan ammattitaidon myöntämistä. Vahvin oikeutuksen muoto toteutuu, kun lääkäri suosittelee asiakkaalle valmennusta.

Valmentaja voi käyttää lääketiedettä myös ilman lääkärin arvovaltaa: perus laboratoriotestejä, kuten D-vitamiinitason, hemoglobiini ja kilpirauhasarvot saa ottaa ilman lääkärin lähetystä. Tällöin valmentaja voi pyytää asiakkaan kokeisiin ja itse tarkistaa mittauksen olevan viitearvoissa. Eräs valmentajista pyytää urheilija-asiakkailtaan kerran vuodessa laboratoriotestit. Laboratoriotesteillä valmentaja tarkistaa, että arvot pysyvät viiterajoissa. Arvojen laskeminen tulkitaan liian ankaraksi harjoitteluksi, jolloin valmentaja toimii laboratorioarvojen puhemiehenä.

Valmentajat eivät siis rakenna ammatti-identiteettiään erontekona lääkäreihin vaan liittolaisuutena. Valmentajat näkevät hoitavansa osittain samaa ongelma-aluetta lääkärin kanssa, mutta tekevät eron hoitotoimenpiteiden suhteen. Lääkärit ovat vastuussa terveydessä, valmentajat ovat vastuussa hyvinvoinnista. Valmentajalle kuuluu asiakkaan elämäntilanne ja lääkärille asiakkaan sairaudet. Valmentajalle kuuluu asiakkaan energisuus eli hyvinvointi, kun taas lääkärille kuuluu asiakkaan terveys.

Tämä ero näkyy lääkärin epikriisien tulkinnassa. Kaksi henkilöä voivat saada samanlaisen epikriisin lääkäriltä, mutta valmentajan silmissä nämä henkilöt ovat täysin eri asemassa. Samankaltaisella diagnoosilla tulevat saattavat omata täysin eri lähtökohdat kykyä osallistua valmennukseen. Toisella ei riitä energiaa osallistua valmennukseen ja toisella voi olla paljonkin energiaa. Tässä valmennuksen indeksiksi rajataan energia. Asiakkaan energisuus, ei terveys, on valmennuksen lähtökohta.

Valmentajan ammattitaitoon kuuluu ongelmien määrittely terveyteen tai hyvinvointiin kuuluvina. Tässä erottelussa terveys tuotetaan kehollisena ja siten lääkärille kuuluvana, kun taas hyvinvointi samaistetaan elämäntapoihin ja siten valmennukseen kuuluvana. Osa valmentajan ammattitaitoa on harjaantua tunnistamaan terveydelliset ongelmat asiakkaista ja ohjata heidät lääkäriin.

Asiakkaan jakaminen muiden ammattien, kuten lääkärin, kanssa tekee asiakkaasta välityksen ammattiryhmien välillä. Valmennus tuottaa liittolaisuuksia muihin ammattiryhmiin jakamalla asiakkaan niiden kanssa. Näin valmennus pystyy käyttämään lääkärin määrittelemää asiakkuutta itsensä oikeuttamiseen. Käyttämällä itsensä ulkopuolella määriteltyä asiakkuutta, valmennus oikeuttaa itsensä. Asiakkaan käyttäminen välityksenä ammattien välillä vahvistaa valmentajien

uutta ammattiryhmää. Uusi ammatti vahvistaa itseään liittolaisuuksilla vahvoihin verkostoihin.

Aineistossa nähdään valmentajan ja lääkärin välinen vuorovaikutus myös toiseen suuntaan kulkevana: lääkäri voi ohjata asiakkaan valmennukseen, kun ongelma ei ole fyysinen vaan elämäntapoihin liittyvä. Tässä korostuu valmennus elämäntapojen ohjaamisena ja erona fyysiseen terveyteen. Valmentajan vastuu terveydestä on siis terveyttä kunnioittava eikä terveyttä hoitava: valmentaja ei saa tietoisesti toimia terveyttä heikentävästi ja valmentajalla on vastuu ohjata asiakas lääkärille, jos terveydessä on ongelmia. Valmentaja ei kuitenkaan itse tohtoroi terveyttä. Olen kuvannut valmentajan ammatin, mutten hänen ammattitaitoa. Millainen asiantuntija valmentaja on? Kysyäkseni, mikä on valmentajan ammatti, on minun kysyttävä, miten valmentaja toimii asiantuntijana?

10 Asiantuntijuus, asiantuntijarooli ja ammattitaito

Kysyttäessä kellään valmentajista ei ollut valmista tapaa kuvata asiantuntijuuttaan. Kaikki haastattelut kuitenkin sisältävät ammatti-identiteetin kuvauksia. Ammatti-identiteettiä ei kuvata kiinteänä taitovalikoimana, vaan se ymmärretään tilanteiden kohtaamisvalmiutena. Toisaalta valmennuksessa on selkeästi vakiintuneita tapoja toimia. Tästä ristiriidasta oivalsin jakaa ammatti-identiteetin ammattitaitoon, asiantuntijarooliin ja asiantuntijuuteen.

Esitän asiantuntijuuden olevan tietovalmiuksina, joita valmentajat edustavat, ammattitaidon taas esitän valmentajien toimijuutena. Asiantuntijuuden käsite on laajempi kuin valmentajan oma kognitiivinen kapasiteetti, sillä se sisältää kaikki ulkopuoliset verkostot, joiden puhemiehenä valmentaja voi toimia. Ammattitaidolla tarkoitan suppeampaa osaamisen aluetta, jota valmentaja ei rekrytoi itsensä ulkoa. Tällä käsitteellä katan tiedot ja taidot, jotka henkilöityvät valmentajaan itseensä. Asiantuntijaroolilla tarkoitan millaista roolia valmentaja käyttää ja millaiseen rooliin se asettaa asiakkaan.

10.1 Asiantuntijarooli

Asiantuntijaroolilla tarkoitan roolia, jossa valmentaja kohtaa asiakkaan. Valmentajat käyttävät omana roolinaan portinvartijan asemaa: valmentaja ei esitä asiantuntijatietoa asiakkaalle. Valmentaja tarjoaa asiakkaalle valmiita valmennusmalleja, muttei paljasta niitä rakentavaa tietoutta. Tällöin valmentaja asemoi itsensä verkostonsa puhemieheksi. Puhemiehenä valmentaja toimii asiakkaan käyttöliittymänä valmennukseen. Valmentaja tarjoaa valmennuksessa tietotaitonsa vaihtoehdottomana, mikä luo varmuutta asiakkaalle.

Valmentajan rooli rakentuu asiakkaalle näkymättömän tilan varaan. Valmennuksessa ostetaan puhemiehen kykyä rekrytoida edustamansa verkostot. Asiakkaalle ei esitetä valmennusta teoreettisena tietoutena vaan ratkaisumalleina. Valmennussuhde vakiintuneina vuorovaikutustapoina muodostetaan tiedon näkymättömyydellä. Asiakas ostaa valmennuksessa asiantuntijuuden puhemieheytenä. Valmentajan rooli rakentuu näkymättömän tiedon rekrytoinnin varaan pikemmin kuin vuorovaikutussuhteen virallisuuteen. Keskustelut asiakkaan ja valmentajan välillä voivat olla tuttavallisia, jopa intiimejä.

Puhemiehen rooli mittaa verkoston rekrytoitavuutta. Puhemiehen rooliin kuuluu verkostojen sisäisten ristiriitojen häivyttäminen, jotta verkosto saadaan tuottamaan toivottu vaikutus. Valmentajan rooliin ei kuulu valmennusoppien tai niiden välisen valinnan avaaminen asiakkaalle, vaan valmentaja nähdään käyttöliittymänä tähän tietouteen.

10.2 Asiantuntijuus

Valmentajan asiantuntijuuteen kuuluu teoreettinen ymmärrys, kuten kyky nähdä asiakkaan kehon mittasuhteet, lukeneisuus valmennustietoudessa, tekniikan näkeminen liikeradoista ja oikean tekniikan sovittaminen asiakkaan mittasuhteisiin. Asiantuntijuus nähdään pääsyyntä verkostoihin, joissa tällainen oppineisuus tuotetaan. Tällaisia tiedonaloja on biomekaniikka, fysiologia ja anatomia.

Valmentajat katsovat asiantuntijuudekseen kyvyn ratkaista asiakkaan ongelmia. Ammattia kuvataan ihmisten auttamisammattiksi. Valmentajan asiantuntijuutta kuvataan sovittelutaitona. Valmentaja purkaa asiakkaan elämässään kohtaamia haasteita ja sovittaa valmennuksen osa-alueet siten, että ne mahtuvat yhden ihmisen elämään.

Asiantuntijuutena esitellään työkalut, joita valmentaja käyttää. Työkalut ovat kognitiivisia malleja, joita jaetaan asiakkaalle tietona, ohjeina ja kysymyksinä. Näin asiakkaan itsenäinen jatkotyöskentely mahdollistetaan. Valmennustilanne on valmentajan asiantuntijuuden tarjoamista työkaluina, jotka asiakas vie mukanaan arkeen. Valmennustilanteessa asiantuntijuutta esitetään puhemieheytenä instrumentteihin sekä asiantuntija- asemasta tuotettuina työkaluina. Näin valmennustilanne on enemmän tiedon välittämistä kuin asiakkaan ongelmien ratkomista. Tilanteessa ei tapahdu avointa teoreettista työskentelyä, vaan asiakkaan työskentely siirretään työkaluilla yksityisen piiriin.

10.3 Ammattitaito

Vaikka asiakas tuo valmennukseen kokemuksen tason, tuottaa valmentaja valmennuksen edistymisen(ä). Valmentaja antaa rehellistä palautetta valmennuksen onnistumisesta: valmennus ei saa pelkistyä pelkäksi asiakkaan pään taputteluksi. Valmennuksen epäonnistumista ei attribuoida asiakkaan ominaisuudeksi. Asiakasta ei tuoteta hyvänä tai huonona, vaan ongelmat tuotetaan valmennuksen toimivuutena tai toimimattomuutena. Kutsun tätä asiakkaan kohtaamisen tapaa ammattiyymmärrykseksi.

Ammattiyymmärrys näkee asiakkaan ongelmat arjen käytännöissä, jolloin asiakkaan toimijuutta ei arvostella. Arvostelun sijaan epäonnistumista lähestytään ongelmana, joka on ratkaistavista elämäntapoina. Valmentaja tarjoaa puhetapaa, joka siirtää syyn asiakkaasta kontekstiin.

Ammattiyymmärrys on ongelmien esittämistä arjen ominaisuuksina, jolloin valmennuksen toimivuus mitataan arjessa. Näin valmentaja tuottaa valmennussuhteen luottamuksellisuuden. Valmentaja pelastaa asiakkaan kasvot, kun ongelma esitetään toimijuudesta erillisinä ominaisuuksina.

Valmentajan ammattiyymmärrys pyhittää asiakkaan kokemuksen. Valmentaja ottaa aina kokemuksen annettuna eikä argumentoi sitä vastaan, jolloin kokemuksen tapaa ei valmenneta. Kokemus on

asiakkaan toimijuuden tila. Olen kuvannut valmentajan ammatin, mutten valmentajan kykyä tuottaa tietoa. Toiminnan ydin on valmentajan tuottamat merkitykset. Tavoittaakseni toiminnan ytimen on kysyttävä, miten valmentaja tuottaa merkityksiä? Olen rajannut valmennuksen valmentajan toiminnaksi. Valmentaja tuottaa valmennuksen merkityksinä. Miten valmentaja tuottaa nämä merkitykset?

11 Valmentaja puhemiehenä

Tässä luvussa käsitellään valmentajaa puhemiehen asemassa. Puhemiehen käsitteellä jäljitän, minkä asioiden määrittelyoikeus valmentajalla on, mitä instrumentteja valmentaja käyttää työssään ja miten valmentaja tuottaa muutoksen. Tässä luvussa käsitellään ilmiön tuottamisen tapoja.

11.1 Rasvaprosentin tuottaminen

Urheilija riisuuntuu alusvaatteilleen, jotta valmentaja voi mitata hänet rasvapihdeillä. Rasvamäärä mitataan useammasta kehon kohdasta, joten urheilijan on vaihdettava välillä asentoa. Keskustelu kulkee samalla: ensin puhutaan keleistä, sitten aletaan puhua valmennuskuvioista. Keskusteluun syntyy pieniä taukoja, kun valmentaja laittaa tietokoneelle muistiin mitattuja lukuja. Tämän jälkeen urheilija pukeutuu ja istuu odottamaan tuomiota.

Valmentaja mittaa rasvapihdeillä asiakkaan kehon useasta eri kohdasta, jotta eri ruumiinosien rasvamäärä saadaan tuotettua. Pihdit muuttavat väliin jäävän ihon millimetreiksi. Kaikkien mittauspisteiden arvot syötetään millein tietokoneelle, joka laskee rasvamilleistä rasvaprosentin. Tietokone näyttää jokaisen mittauskohteen historian kaikilta mittauskerroilta ja muutoksen näiden mittausten välillä. Ajallinen muutos tuotetaan arvojen poikkeavuutena.

Ensimmäinen mittauskerta toimii lähtötasona, johon myöhempiä mittauksia verrataan.

Ensimmäinenkin luku yksinään ei ole merkityksellinen, vaan lukujen ajallinen jatkumo muodostaa merkityksellisyyden. Luvuilla tuotetaan keho ja lukujen muutos luetaan kehon muutokseksi. Kun kehon ajallista muuttumista verrataan suoritettuun valmennukseen, verrataan näitä lukuja valmennusohjelmiin. Rasvamittauksen lukuun verrataan kalorimääriä, suoritettuja saliohjelmia ja elämäntilannetta.

Valmentaja tuottaa lukujen merkityksellisyyden vertaamalla lukuja keskenään. Lähtötasoa voidaan ajatella nolatilana, joka toimii vertaamisen taustana. Ensimmäinen mittaus tarjoaa lähtötason, jonka merkitys on tarjota vertauskohta uusille mittausarvoille. Isot erot luvuissa ymmärretään kehon muutokseksi, kun taas samanarvoiset luvut ymmärretään kehon reagoimattomuudeksi. Ilmiö tuotetaan siis mittausten eroina, jolloin merkitys ymmärretään muutoksena.

Valmentaja toimii instrumenttien puhemiehenä, jolloin valmentajalla on määrittelyoikeus instrumenttien tuloksiin. Puhemiehenä valmentajalla on oikeus merkityksellistä muutosta valitsemakseen ilmiöksi. Ilmiön katsotaan selittävän muutokset valmennuksessa. Asiakkaan ei tarvitse ymmärtää tietoa ja välineitä, jotka menevät merkityksen tuottamiseen.

Valmentaja joutuu käymään rajanvetoa, mitä ilmiöitä hän merkityksellistää valmennuksen osaksi. Liiallinen arjen selittäminen luisuu determinismiin ja tekee valmennuksesta mahdotonta. Kun kaikki on merkityksellistä, pitäisi kaikkea valmentaa samaan aikaan, mikä on mahdottomuus. Liian

vähäinen merkityksellistäminen ei tarjoa tarpeeksi informaatiota muutosten selittämiseksi, koska valmennuksella ei ole operoitavia merkityksiä. Näin valmentajan asemaan kuuluu sattuman määrittely. Tässä mielessä valmentajan asema on oraakkelin asema, joka ennustaa tapahtumien menneisyyttä.

Rasvamittauksella voidaan tuottaa tietoa asiakkaasta usealla tavalla. Ensinnä mittaaminen lisää yhden tiedon tuottamistavan puheen rinnalle. Eritoten urheilijoilla on tapana vähätellä arjen haasteita, jolloin rasvamittauksella voidaan tuottaa asiakkaan puheen kyseenalaistava taso. Tällöin tiedon tarkkuus sidotaan sen instrumentaaliseen tuottamiseen. Koska asiakas ei pääse tälle tiedon tuottamisen tasolle, siirtyy määrittelyvalta valmentajalle. Mittaaminen ei ole puheen korvaamista tiedon tuottamisen tapana, vaan mittaaminen lisää valmennukseen puheentavan, jossa valmentaja merkityksellistää instrumenttien tulokset.

Toisekseen rasvapisteitä voi käsitellä yksittäisinä, jolloin ei tarkkailla kokonaisrasvaa. Eri ruumiinosiin katsotaan kertyvän eri mekanismein rasvaa. Näin jokainen rasvapiste kertoo tietystä rasvan kertymisen mekanismeista. Osa mittauspisteistä luetaan indekseiksi asiakkaan genetiikasta ja toiset elämäntavasta. Rasvapisteistä muodostetaan elämäntavan ja valmennuksen yhdistävä välitys, jolloin elämäntavan muutoksilla voidaan tuottaa kehon muutoksia. Yksittäisistä rasvapisteistä tuotetaan tietoa vertaamalla eri mittauskertojen tuloksia keskenään.

Valmentaja voi tarkkailla elämäntilanteiden muutoksia rasvapisteiden muutoksina. Rasvapiste voi kertoa vaikka stressin lisääntymisestä asiakkaan arjessa, johon valmennuksessa voidaan reagoida kokonaiskuormitusta vähentämällä, esimerkiksi vähentämällä harjoittelua. Rasvapisteellä voidaan tuottaa tieto, mikä valmennuksessa falskaa.

Urheilijavalmennuksessa valmentaja tuottaa asiakkaan kehon indekseinä, jolloin keho tuotetaan absoluuttisella mittapuulla. Valmentaja toimii puhemiehenä asiakkaan kehon tuottaville instrumenteille, jolloin keho tuotetaan asiakkaalle. Urheiluvalmennus on enemmän kehon tuottamista, jolloin valmentajan asema ongelmien ja konkreettisen tavoitteiden määrittelyssä on suurempi.

11.2 Ajan tuottaminen muutoksena / Väldieetti

Valmennuksessa aika merkityksellistetään ajanjaksoiksi, joten aikaa ei tuoteta pelkästään lineaarisena. Aika tuotetaan ajanjaksojen merkityksinä. Valmennuksessa tavoite jaetaan välitavoitteisiin, jotka sidotaan ajanjaksoihin. Tämän valmennettavan kohdalla puhutaan "väldieetistä", joka jakaa ajan sitä edeltäneeseen ja sen jälkeen tulleeseen. Väldieetti muodostaa liminaalitilan, jonka aikana valmennettava tuotetaan uudelleen. Väldieetillä tarkoitetaan lyhyttä dieettiä, joka ei valmista kisoihin. Väldieetti voi kestää viikoista korkeintaan muutamaan

kuukauteen.

Liminaalitalan tavoin väldieetillä on omat säännöt, jotka ovat erillisiä muiden ajanjaksojen säännöistä. Dieetin aikana on hyväksyttyä tilapäisesti luopua terveysperiaatteista, joita valmennuksessa muuten toteutetaan. Dieetillä voidaan laskea kaloreita normaalisti hyväksytyn alapuolelle. Kalorien pitäminen pitkiä aikoja kulutuksen alapuolella pidetään kuluttavana, jonka vuoksi dieetit pidetään lyhyinä ajanjaksoina.

Väldieetti tuotetaan erilliseksi ajaksi valmennuksen sisällä tuottamalla se eri indekseillä kuin muu aikaa. Väldieettiä tuotetaan kalori-, paino-, ja rasvanumeroina. Valmennuksen tavoitteet numeroiden kasvattamisena vaihdetaan väldieetin ajaksi numeroiden pienentämiseksi. Väldieetillä ei seurata lihasmassan kasvua tai voimantuottoa sarjapainoina, vaan aikaa tuotetaan kalori-, paino- ja kehon rasvamäärien laskevina arvoina. Väldieetillä kalorimäärät asetetaan käänteisesti verrannolliseen suhteeseen kehon rasvamäärän kanssa. Näin väldieetti tuotetaan eri indekseihin merkitykselliseksi kuin valmennus sen ympärillä. Väldieetin merkitykset eivät ole siirrettävissä sen ulkopuolelle, koska ne ovat sidoksissa tuottaviin indekseihin. Tämän asiakkaan kohdalla väldieetillä tuotetaan uusi asiantila "insuliiniherkkyys".

Asiakkaan kalorimäärät lasketaan väldieetillä alemmaksi kuin ne ovat ikinä valmennuksessa olleet. Dieetin aikana kaloreita lasketaan aina sama määrä tasaisin väliajoin. Dieetin loputtua kaloreita nostetaan samalla periaatteella tasaisin väliajoin. Dieetin jälkeen kalorit nostetaan korkeammalle kuin ne olivat ennen dieettiä. Dieetti katsotaan onnistuneeksi, kun kasvava kalorimäärä ei korreloi kasvavana kehon rasvaprosenttina. Tätä asiantilaa kutsutaan insuliiniherkkydeksi.

Insuliiniherkkyys tuotetaan vertaamalla kalorimääriä ja kehon rasvaprosenttia.

Insuliiniherkkydeksi katsotaan mahdollisimman suuren kalorimäärän kulutus suhteessa muuttumattomaan kehon rasvamäärään.

Insuliiniherkkydellä tuotetaan kehon "aineenvaihduntaa". Aineenvaihduntaa kasvatetaan kolmella indeksillä: lisäämällä lihasmassaa, tiputtamalla rasvamassaa tai nostamalla ohjatusti päivän kaloreita. Aineenvaihdunnalla on kaksi eri merkityssisältöä, jotka liittyvät toisiinsa. Ensinnä aineenvaihdunnalla tarkoitetaan lepokulutusta, eli paljonko kaloreita keho polttaa levossa. Toinen merkitys on kuinka pitkään keho polttaa rasvamäärää samalla kalorimäärällä. Mitä nopeammin paino laskee kalorimääriä muuttamalla sitä suurempi aineenvaihdunta on. Aineenvaihdunnalla luodaan ideaaliksi kehon vahva korrelaatio kalorimäärien muutokseen. Ihanteellinen keho polttaa paljon kaloreita levossa ja polttaa nopeasti rasvaa.

11.3 Tosiasian tuottaminen

Asiakkaan kehon puhemiehenä valmentaja asettaa välineet yhteismitallisiksi, jolloin instrumentin

tulokset voidaan siirtää instrumentista toiseen. Valmentaja yhteismitallistaa rasvapihtien millit tietokoneohjelman numeroiksi. Tämä muuntaminen on käänös eli konstruktio. Yhdistämällä kaksi instrumenttia toisiinsa saadaan aikaan käänös numeroista tuotetuksi kehoksi.

Puhemieheys paljastaa konstruktivisen vallan, joka valmentajalla on. Puhemiehen asema on pakollisen kulkupisteen asema, jolloin valmentaja paljastuu pakolliseksi välitykseksi instrumenttien välillä. Valmentaja mahdollistaa välineiden yhteen liittämisen tasapäistämällä niiden antamat lukemat. Nämä numerot ovat puhemiehen aseman oikeuttava näyttö. Puhemies on välitys, joka mahdollistaa konstruktion, jolloin tuotettava konstruktio on puhemiehensä näköinen. Valmentaja pystyy käsittelemään instrumentein tuotetun kehon verkostoa numeroina, jolloin tämä konstruktio on sidoksissa numeroihin.

Konstruktio tuotetaan yhtenäisenä piilottamalla sen tiedolliset ehdot. Portinvartijana valmentaja valitsee, mitkä asiat hän esittää asiakkaalle. Piilottaakseen tiedon konstruktivisuuden valmentaja ei näytä asiakkaalle tiedon tuottamisen ehtoja. Valmentaja ei tuo näkyviin, miten kehosta tuotetaan rasvanmittauspiste tulkittavaksi. Hän ei kerro, montako senttiä mittaamisesta on mistäkin kehon kiintopisteestä tai miten ihosta otetaan kiinni, jotta se saadaan mitattua toistettavalla tarkkuudella. Asiakkaan ostama kokemus ammattitaidosta on näiden asioiden häivyttämien. Mittauksen tosiasiallisuus tuotetaan häivyttämällä sen tuottamisen historiaa.

11.4 Kehon tuottaminen

Valmentaja tuottaa asiakkaan kehon historian. Keho tuotetaan rasvamittauksilla historialliseksi rekisteriksi, jota verrataan valmennuksessa suoritettuihin toimenpiteisiin. Valmentaja merkityksellistää kehon rasvapisteet elämäntilanteiden muutoksiksi. Elämäntilanteet tuotetaan unen määränä ja laatuna, stressinä ja ruokailutapoina. Lisääntynyt rasva kehossa katsotaan sopimattomiksi elämäntavoiksi, kun taas vähenevä rasva on kuin palkinto oikein elämisestä. Valmentajan kehosta tuottamat merkitykset määrittävät elettyä kehoa, näin valmentaja povaa kehon historiaa asiakkaalle. Tällöin ennustaminen on selittävien tulkintamallien sovittelua, joissa keho sitoo merkityssuhteita koettuun arkeen.

Valmentaja tuottaa kehoa sen muutoksina. Keho kirjataan muutoksina valmennukseen ja elämäntilanteisiin. Elämäntilanteiden muutokset luetaan kehosta rasvamittauksina. Rasvamittaus toimii välityksenä, jolla elämäntilanne saadaan määriteltyä. Elämäntilanteen määrittelyoikeus on sen tuottaneen välityksen puhemiehellä eli valmentajalla. Kokemuksella subjektiivisesti tuotettu keho käännetään numeroilla objektiiviseksi tuotetuksi kehoksi. Keho toimii valmennusmuutosten mittarina: jos muutos ei ilmene kehossa, se on merkityksetön. Valmentaja tuottaa valmennuksen onnistumisen vertaamalla valmennusta kehoon. Keho tällöin toimii eri muuttujat tasapäistävänä käänöksenä, jolloin keho on pakollinen kulkupiste ilmennettävien verkostojen välillä.

Kehon tuottaminen mittaamalla otetaan käyttöön, kun asiakas on sitoutunut pidempään valmennukseen. Kehon tuottaminen indeksinä vaatii ajallista sitoutumista. Kehoa voidaan mitata myös asiakkaan omasta pyynnöstä. Kehon mittaamista voidaan käyttää asiakkaan tunnollisuuden osoittamiseen, jolloin asiakkaan sitoutuminen valmennukseen todennetaan hänelle kehon muutoksena. Tällöin kehoa käytetään asiakkaan moraalisen uran osoittamiseen. Kehon muutoksina voidaan mitata tietyn valmennustoimenpiteen vaikuttavuutta.

11.5 Muutoksen tuottaminen

"Nythän sulla on kumminkin 56 kilon päälle se lean massi toukokuun lopusta alkaen. Tuolla se oli vaan 55:ttä siel oli yks 56:nen ja sit taas pyörittiin 55 54. Kyllä se aika lailla kaks kiloon varmaa on keskimäärin mitä siellä on napautettu vuodessa."

Ravintovalmennustapaamisessa valmentaja kehuu asiakkaan tehneen ennätyksen kehon rasvattomassa massassa (lean mass), jolloin asiakas korjaa saavuttaneensa yhtä korkean luvun jo aiemmin. Valmentajan tulkinta on haastettu, jolloin hän joutuu perustelemaan oman kantansa. Valmentaja vahventaa kantaansa sitomalla sen tilastotieteelliseen analyysiin. Valmentaja ei enää esitä muutosta vertaamalla kahta numeroa keskenään vaan tuottamalla muutoksen keskiarvona.

Valmentaja myöntää yhden mittaustuloksen olemassaolon, mutta kyseenalaistaa sen poikkeamana. Hän esittää jatkumon tämän arvon ympärillä koherenttina, jolloin yksittäinen arvo näyttää anomaliolta. Keho tuotetaan näin tilastollisena jatkuvuutena, jonka valmentaja esittää ilmaisulla "keskimäärin". Indeksien merkityksellisyys tuotetaan muutoksena. Merkitys ankkuroidaan keskivertomuutokseen, joka lasketaan mittaustulosten jatkumosta. Muutoksen merkitys tuotetaan sitomalla se tilastotieteeseen.

12 Lopuksi

12.1 Kertaus

Olen valinnut perspektiivikseni valmentajien työskentelyn, koska olen halunnut tutkia valmennuksen toimintaa. Olen halunnut sitoa tutkimukseni konkreettiseen ytimeen, mitä valmennus on. Siksi olen kysynyt, miten valmennus toimii. Olen vastannut tähän seuraamalla valmentajien työskentelyä. Tutkimustehtävä on ollut välittää ymmärrettävä kuva tutkimusaiheestani. Olen lähestynyt aihetta siksi ulkopuolisen perspektiivistä, jonka olen toteuttanut metakielenä. Tutkimuskysymykseni on ollut, miten valmennus toimii. Tämä on ulkopuolisen perspektiivistä asetettu kysymys: se kysyy, mitä on ”valmennus”. Luku luvulta ulkopuolisen perspektiivini on lähestynyt, mitä valmennus on. Valmennus on valmentajan työskentelyä, jonka ytimessä on ilmiöiden määrittelyoikeus. Tutkimukseni on lähtenyt liikkeelle historiallisesta taustoittamisesta.

Henkilökohtaisen valmennuksen historia

Henkilökohtainen valmennus on uudehko ilmiö, joten on ollut hyvä liittää se syntyhistoriaansa. Näin on saatu aihe perspektiiviin. Ensimmäinen kysymys, jonka olen asettanut on, mikä on henkilökohtaisen valmennuksen historia. Valmennuksen historia juontuu kahtaalta. Ensinnä valmennuksen historia lähtee kehonrakennuksen historiasta. Toinen lähtökohta valmennukselle on terveystiete. Nämä kaksi eri ilmiötä yhdistää protestanttinen etiikka.

Kehonrakennus on oman kehon veistämistä lihasveistokseksi. Kehonrakennus poikkeaa muista urheilulajeista, koska kehonrakennus ei kilpaile suorituskyvyllä. Kehosta on tehty itseensä viittaava merkitys, jolloin kehoa ei ilmennetä viittaussuhteella sen toimintakykyyn. Kehonrakennusta voidaan lähestyä toimijuutena, jolloin siihen keskitytään lihaksen veistämisen aktina.

Vastavuoroisesti sitä voidaan lähestyä rakenteena, jolloin keho nähdään yhden esteettisen ideaalin vankina.

Kehonrakennuksen lähestyminen kehoideaalina nostaa esiin keskustelun lihaksikkuuden esteettisistä rajoista. Onko antiikin veistosten klassisen kehoihanteen ylittäminen lihaksikkuudessa enää esteettistä? Tämä herättää kysymyksen, miksi implisiittisesti oletetaan, että kehonrakennuksen tavoitteena on kehon esteettisyys. Miksi kehonrakennus olisi tuomittava esteettisyyden mittapuulla? Jos kehonrakennus on tuomittava esteettisyydellä, onko kehonrakennuksen keho silloin todella itseensä viittaava? Tämä keskustelu alkaa täysimittaisena vasta 1980-luvulla, kun anaboliset steroidit ovat mahdollistaneet uuden mittakaavan lihaksikkuuden.

Milloin kehonrakennuksesta alkaa muovautua henkilökohtainen valmennus? Kehonrakentajat ovat rahoittaneet elämäntapaansa kahdella tavalla. Ensimmäinen tapa on ollut löyhät sidokset homoyhteisöön, jolle on tuotettu eroottisia palveluita. Toinen on ollut fyysisen harjoittelun

ohjaaminen. Kehonrakentajat ovat tehneet kuntosalioipastusta ennen henkilökohtaisen valmennuksen ilmiön syntymistä.

Siksi on ollut kysyttävä, miten henkilökohtainen valmennus eroaa pelkästä kuntosaliohjauksesta. Vastatakseni tähän on minun ollut palattava henkilökohtaisen valmennuksen toiseen lähtöpisteeseen. 1970-luvulla kehonrakennus on yhdistynyt terveysaatteeseen. Tästä lähtien kehonrakentajat ovat markkinoineet itseään terveysasiantuntijoina. Kehonrakentajat käyttävät hiottua kehoaan terveydentilan todisteena. Tällöin he käyttävät hyväkseen representationaalista terveyskäsitystä, jossa terveyttä ei ymmärretä mahdollistavana ominaisuutena vaan estetiikkana. Terveysaatteen yhdistäminen kehonrakennukseen on mahdollistanut uudet asiantuntijuusmarkkinat. On kysyttävä, miten terveysaate ja kehonrakennus voidaan yhdistää.

Kehonrakennusta ja terveysaateetta yhdistää protestanttinen etiikka. Protestanttinen etiikkaa korostaa yksilön vastuuta itsestään. Protestanttinen etiikka korostaa työntekoa moraalisisena omistautumisena. Omistautumisena se korostaa uutteruutta, asketismia ja itsekuria. Nämä kaikki ovat piirteitä, jotka ovat sellaisenaan löydettävissä kehonrakennuksesta.

Siinä missä protestanttinen etiikka näkee yksilön vastuuna todistaa oman hyveellisyytensä, terveysaate esittää yksilön vastuuna oman terveytensä. Protestanttinen etiikka ei näe pelastumista lähtökohtana, kuten terveysaate ei näe terveyttä lähtökohtana. Terveysaate sisältää ajatuksen, että terveys pitää saavuttaa. Molemmat ajatukset näkevät päämääränsä saavuttamisen hintana sitoutumisen kurinalaisuuteen.

Kehonrakennusta ja terveysaateetta on ollut välittämässä myös kehollinen kristillisyys, jossa korostetaan fyysistä vahvuutta, kivunsietoa ja raskaista töistä selviytymistä. Kehollinen kristillisyys jatkaa protestanttisen etiikan eetosista työn autuaaksi tekevästä voimasta. Kehollinen kristillisyys samaistaa kehon työvoimaksi, jolloin kehon rakentaminen on työvoiman rakentamista. Kehollinen kristillisyys tuottaa kehonrakennuksen idean kehon ihannoinnista, mutta kehonrakennuksesta poiketen se ei näe keho itseisarvona. Lopulta kehonrakennus sekularisoi kehon merkityksen. Millainen talousmalli valmennus on?

Henkilökohtainen valmennus yritysraenteena

Tutkimani yhtiö on osoittautunut osakeyhtiöksi, jonka alaisuudessa valmentajat toimivat omilla toiminimillään. Osakeyhtiötä käytetään rahan jakamisen välineenä, jonka kautta kaikki yhtiön varallisuus kulkee. Osakeyhtiö jakaa rahat tuloiksi, investoinneiksi ja voitoiksi. Osakeyhtiö tuottaa isomman investointikyvyn kuin yksittäiset valmentajat. Esimerkkejä investoinneista ovat koulutukset ja laitehankinnat. Osakeyhtiöllä on myös sosiaalinen merkitys, sillä osakeyhtiön alaisuudessa valmentajat ovat tunnistettavissa saman valmennustyylin harjoittajiksi.

Rahan kulku yrityksessä muodostaa kehän: asiakas maksaa yritykselle valmennuksesta. Yritys

maksaa valmentajalle tulon valmennuksesta, jonka jälkeen ylijäävä summa jää yritykselle voitoksi. Ylijäävää voittoa ei tulouteta suoraan omistajille, vaan se muutetaan investoinniksi liiketoiminnan kehitykseen. Liiketoiminnalla kehitetään uusiksi palveluiksi, jotka tuottavat lisää voittoa yritykselle. Näin raha on kulkenut täyden kehän, jolloin yrityksen tehtävänä ei voi pitää voittojen tulouttamisen maksimointia. Pikemmin toiminta määritellään arvorationaalisesti, koska voitot muodostetaan investoinneiksi. Tätä käsitystä tukee toimitusjohtajan lausunto, jossa hän esittää yrityksen tavoitteeksi tarjota uusinta tietoa palveluissaan.

Valmennuksen kategoriat

Yritys tarjoaa kolmea eri valmennusmuotoa: ravinto-, mielen- ja liikuntavalmennusta. Tyypillisesti asiakassuhde sisältää näistä useampaa valmennusta. Näin asiakkaan koko arkea voidaan valmentaa syömisenä, ajattelu- & toimintatapoina ja fyysisenä aktiivisuutena. Valmentajalla on täysi tulosvastuu niistä elämäalueista, joiden valmennuksen asiakas ostaa.

Valmentajalla on myös vastuu sovittaa asiakkaan elämäntilanne ja valmennus yhteensopiviksi. Tällöin valmennuksesta puhutaan yksilöllisenä, asiakkaasta yksilönä ja ratkaisumalleista yksilöllisinä. Valmentaja tuottaa asiakkaan suhteen valmennukseen kokemuksellisuutena. Asiakas ohjaa valmennusta kokemusten esittämisen ja oman tilanteen kuvaamisen kautta. Valmentaja taas tuottaa ilmiöitä merkityksellisiksi valmennuksen kannalta. Valmentajalla on valmennussuhteessa määrittelyoikeus ilmiöihin. Valmennuksen tavoitteet asiakas muotoilee valmentajan kanssa.

Valmennusta kuvataan hyvinvointivalmennuksena. Hyvinvointi tarkoittaa ensinnä ihmisen jaksamista eli energisyyttä ja toiseksi se tarkoittaa ihmisen itsensä kohtaamistapaa. Kaikki valmennus pyrkii energisyyden lisäämiseen, eikä valmennus saa olla energiaa kuluttavaa. Suuri osa valmentamisesta tapahtuu toimistotilassa eikä kuntosalilla. Tämä tarkoittaa, että keskustelu on iso osa valmentajan ammattitaitoa. Keskustelulla valmennuksessa välitetään uusia toimintatapoja ja -periaatteita, joista muodostetaan tapoja asiakkaalle. Valmennus ei kuitenkaan ole terapiaa, koska se ei opeta tunteiden käsittelyä. Muita eroja valmennuksen ja terapian välillä on, että valmennus käsittelee nykyisyyttä, valmennuksen ei tarvitse olla pitkäkestoista eikä valmennus ole asiakkaan energiaa käyttävää.

Valmentaja ja asiakas roolipareina

Valmentaja ohjaa keskustelua aiheesta toiseen. Valmentaja myös rytmittää keskustelu suljettuina ja avoimina kysymyksinä. Valmentaja osoittaa, milloin asiakkaan vastaus kattaa kysymyksen. Valmentajalla on ilmiöiden määrittelyoikeus, joten valmentaja tuottaa valmennuksen sisällön merkityksinä.

Asiakkaan asemaan kuuluu mahdollisimman suuri avoimuus. Asiakas avaa elämäntilanteensa valmentajalle, joka valitsee, mitkä asiat ovat merkityksellisiä valmennuksen kannalta. Asiakas ei

aineistossa avoimesti kyseenalaista valmentajaa, vaan esittää poikkeavat kantansa korjauksina ja ehdotuksina.

Valmentajan asiantuntijarooli määrittyy hänen määrittelyoikeutena. Keskustelut asiakkaan ja valmentajan välillä voivat olla hyvin tuttavallisia, joten valmentaja ei tuota asiantuntijuutta etäisyytenä asiakkaaseen. Valmentajan asiantuntijuuteen kuuluu pikemmin asiakkaan ymmärtäminen. Valmentajan tiedon tuottamisen jaan itselle tapahtuvaksi analysoinniksi ja asiakkaalle tapahtuvaksi tulkinnaiksi. Valmentaja analysoi itselleen vertaamalla tapahtumia teoreettiseen tietouteen. Valmentaja ei kuitenkaan esitele näitä ilmiön tuottamisen teoreettisia ehtoja asiakkaalle, vaan asiakkaalle tarjotaan valmis tulkinta.

Valmentaja puhuu asiakkaan tilanteesta yksilöllisyytenä. Yksilöllisyys on kattokäsite, jonka olen osoittanut tarkoittavan asiakkaan elämäntilanteen kokonaisuutta. Tällöin yksilöllisyys sisältää asiakkaan dispositiot, ajattelutavan ja elämäntavan. Yksilöllisyydellä valmentajat tuottavat asiakkaan elämäntilanteesta merkityksellisen: mitä asioita elämäntilanteessa tulee huomioida valmennuksessa. Yksilöllisyydellä valmentajan vastuuksi on määritelty elämäntilanteen ja valmennuksen yhteensovittaminen.

Puheroolien vastavuoroisuutta olen tutkinut vastuun käsitteellä. Olen kysynyt, mitä vastuita rooleille nähdään, eli millä tavalla roolit ovat vastavuoroisia. Valmentajan vastuulla on ollut tuottaa muutos asiakkaan elämässä. Valmentaja käyttää muutoksen tuottamiseen työkaluja ja läksyjä. Työkalut ovat ajatusrakenteita ja ohjeita, joilla asiakasta autetaan kotitehtävien suorittamisessa. Työkalu voi olla ajatteluharjoitus, jossa asiakasta pyydetään miettimään omaa tilannetta tietystä näkövinkkelistä. Läksyt ovat voineet olla pohtimistehtäviä, rauhoittumistehtäviä tai uusien tapojen harjoittelua. Asiakkaan vastuulla on ollut noudattaa valmennusta ja antaa takaisin palaute, miten valmennus on vaikuttanut. Valmennuksella on pyritty hyvinvoinnin lisäämiseen. Mitä hyvinvointi sitten on?

Hyvinvointi

Hyvinvointi on muodostanut pakollisen kulkupisteen valmennuksessa, jonka puhemiehenä valmentaja esiintyy. Olen puhunut hyvinvoinnista sen käännöksenä energiana. Energiana hyvinvointi toimii välityksenä muiden asioiden välillä. Energia toimii valmentajan asiantuntijuutena, koska valmentaja voi energian käsitteellä tuottaa minkä tahansa asiantilan vaikutuksena hyvinvointiin. Valmennuksessa asiat muotoillaan hyvinvointia lisääviksi. Näin valmentajan asema on ollut tehdä valmennuksesta hyvinvointia lisäävää.

Aineistossani hyvinvointi ei tarkoita samaa kuin terveys. Terveysten vastakohta on sairaus, kun taas hyvinvoinnin vastakohtaksi aineistossa on osoitettu jaksamattomuus. Valmennus nähdään terveyttä tukevana, muttei terveyttä hoitavana. Valmentajat esittävät ammattitaitonaan harjaantuneisuuden

huomata, jos asiakkaalla on ongelmia terveydessä. Tällöin valmentajan vastuulla on palveluohjaus, jossa asiakas saatellaan sopivaan hoitoon. Valmentajat tekevät yhteistyötä lääkärin kanssa, jolloin asiakkuus voidaan jakaa valmentajan ja lääkärin kesken.

Mikä kaikki on valmentajan asiantuntijuutta?

Olen jakanut valmentajien ammatti-identiteetin kolmeen ominaisuuteen. Ensimmäinen on asiantuntijarooli, jolla olen tarkoittanut valmentajan asemaa. Valmentajat toimivat portinvartijoina valmennuksessa: vaikka valmennus tuotetaan asiantuntijatietydellä, tätä tietoutta ei paljasteta asiakkaalle. Valmentaja toimii puhemiehenä valmennuksessa tuottaen asiantilojen merkityksellisyys. Asiakas ostaa valmennuksessa valmentajan käyttöliittymänä muutokseen.

Toinen on valmentajan asiantuntijuus. Asiantuntijuudella olen tarkoittanut valmentajan sisäistämää teoreettista tietoa, jonka valmentaja voi panna käytäntöön missä vain tilanteessa. Asiantuntijuudella tarkoitan valmentajan sisäistämää tietoverkostoa, jonka valmentaja pystyy rekrytoimaan halustaan. Valmentajan asiantuntijuuteen kuuluvat työkalut, joita valmennuksessa käytetään.

Viimeinen on ammattitaito, jolla olen tarkoittanut valmentajan kykyä tuottaa muutos asiakkaan elämässä. Ammattitaito on laajempi käsite kuin asiantuntijuus. Ammattitaito sisältää kaikki verkostot, jotka valmentaja pystyy rekrytoimaan valmennuksessa. Osa ammattitaitoa on tietää, mistä vastaus on haettavissa, kun valmista vastausta ei ole. Aineistossa tästä esimerkkinä on mainittu luottolääkärit.

12.2 Miten valmennus toimii?

Tutkimuskysymyksenäni on ollut, miten valmennus toimii. Miten valmennus tuotetaan? Olen rajannut tämän kysymyksen näkökulmaksi valmentajan toiminnan. Miten valmentaja sitten tuottaa valmennuksen? Valmentaja tuottaa valmennuksen ilmiöiden määrittelyoikeudellaan. Oikeammin valmentaja toimii verkostojen puhemiehenä tuottaen merkityksiä, joita voidaan käyttää muutoksen tuottamiseksi valmennuksessa. Valmentaja on valmennuksen puhemies: hänelle kuuluu vastuu verkostojen yhdenmukaistamisesta, eli verkostojen ristiriitojen häivyttämistä. Valmentaja edustaa verkostoja, joilla asiakkaan elämä saadaan muutettua. Miten valmentaja määrittelee merkityksen?

Valmentajan on oraakkeli, joka ennustaa menneisyyttä. Valmentaja tuottaa asiakkaan kehosta rasvamittauspisteinä indeksejä, jotka merkityksellistetään muutoksen mittareiksi. Näitä kehollisia indeksejä lähdetään muuttamaan, jolloin niiden muutos luetaan valmennuksen edistymiseksi.

Rasvamittauksessa jokaista rasvapistettä pidetään indeksinä tietyn hormonin toiminnasta. Hormonin erityksestä päätellään, mikä elämäntilanne tai geneettinen piirre saa kehon reagoimaan kyseisellä hormonilla. Esimerkiksi insuliinipisteen kasvava rasvamäärä kertoo, että keho tuottaa liikaa insuliinia. Näin kokonainen elämäntapa on voitu tuottaa rasvamittauksena. Miten muutos toteutetaan?

Muutoksen toteuttamiseksi tarjotaan kolmea eri valmennusta: liikunta-, hyvinvointi- ja ravintovalmennusta. Hyvinvointivalmennuksessa tarjotaan työkaluina ajatusmalleja, joilla asiakas voi työstää omaa ajatteluaan. Valmennuksessa pyritään joustavuuteen tarjoamalla toimintaperiaatteita asiakkaalle, koska sama periaate sallii useamman toteutustavan.

Valmennuksessa annetaan vain muutama muutettava asia kerrallaan, jotta muutokset ehtivät iskostua tavoiksi. Tapoina valmennusmuutokset eivät ole kuluttavia. Mihin muutoksella pyritään?

Valmennus pyrkii asiakkaan energian lisäämiseen. Kuvaavasti valmennusta nimitetään hyvinvointivalmennukseksi. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan jaksamista eli energiaa. Hyvinvointi muodostaa valmennuksen hierarkian, mitä asiakkaalle voidaan valmentaa. Hyvinvointi on myös valmentajan asiantuntijuus, koska valmentaja kääntää muutokset vaikutukseksi hyvinvointiin. Toteutettavia ovat hyvinvointia lisäävät muutokset ja hylättäviä ovat hyvinvointia kuluttavat muutokset. Miten hyvinvointi tuotetaan valmennuksessa?

Puhemieheys

Kysyäkseni miten hyvinvointi tuotetaan, olen kysynyt, mikä tai kuka toimii hyvinvoinnin puhemiehenä. Hyvinvoinnilla on monta puhemiestä: asiakas puhuu kokemuksellisuuden kautta, keho muuttuu hyvinvoinnin seurauksena, rasvapihdit tuottavat kehon muutoksia ja valmentaja on näiden muutosten tulkki. Hyvinvoinnilla on siis risteäviä puhemieheyksiä. Mitä näistä puhemieheyksistä kuunnellaan ja miten se argumentoi väitteensä kumoamattomaksi asiantilaksi?

Seurataan puhemieheyksiä: keho ilmentää muutoksina hyvinvointia. Asiakas kertoo hyvinvoinnin kokemuksensa ja kuvaa kehonsa toimintaa. Näin asiakkaan puhemieheys rakentuu kokemuksellisuuden varaan. Valmentaja voi taas rasvapihdeillä mitaten tuottaa kehon muutokset numeroiksi. Näin muutokset voidaan osoittaa, jolloin valmentaja tuottaa ilmiön taustakohinasta mittauksina. Valmentaja tulkitsee asiakkaan kokemukset suhteessa mittauksiin, jolloin asiakas saa merkityksiä kokemuksilleen. Mittaaminen tuottaa tason, jota asiakas ei voi kyseenalaistaa, mutta joka selittää asiakkaan kokemukset. Mittaaminen tuottaa kehon valmennuksen liittolaisuutena. Asiakas toimii tällöin edelleen energian puhemiehenä. Asiakas voi kertoa, paljonko energiaa valmennukseen on käytettävissä. Hyvinvoinnin puhemies on kuitenkin valmentaja. Millainen konstruktio tämä puhemiehyys on?

Hyvinvointi tuotetaan liittämällä yhteen rasvamittaukset ja energia. Tällä konstruktiolla on moninaiset vaikutukset. Ensinnä rasvamittaus on tuottanut puheesta erillisen mitattavan tason, jolla valmentaja voi aina osoittaa kantansa oikeaksi.

Toiseksi rasvamittauksen yhdistäminen energiaan tekee kehosta pakollisen kulkupisteen, jolloin energia esitetään kehollisena ominaisuutena. Aineistossa energia esitetään niukkuuteen perustuvana taloutena, jolloin energiasta tulee investointikohde. Koska energiaa on rajallinen määrä, sen käyttö

tulee problemaattiseksi. Energiaa voidaan investoida ja säästää, toisaalta energialla voidaan osoittaa paljonko arjessa tulisi jaksaa. Näin energian käsitteellä voidaan tuottaa toiminnalle hierarkia. Koska energia mielletään keholliseksi, tulee kehosta investointikohde.

Kolmanneksi rasvamittauksesta tehdään energian mittari. Tällöin rasvamittauksella mitataan, miten keho reagoi valmennukseen. Kehon muutoksina voidaan todeta harjoittelumäärän sopivuus, jolloin valmennuksen kuluttavuutta verrataan energian rajallisuuteen. Neljänneksi samaistamalla energia ja rasvamittaus, mobilisoidaan energian käsite mittauksiksi. Tällöin energia on voitu tuottaa mittaamalla. Näin valmennus ei ole vain asiakkaan kokemuksellisuuteen perustuvan energian puhemieheyden varassa.

Asiakkaan keho kahdentuu, kun sekä valmentaja että asiakas tuottavat sitä. Valmentaja voi kuitenkin tuottaa asiakkaan kehon mittauksina, jolloin asiakkaan kokemuksellinen taso ylitetään. Mittauksissa rasvapihdit toimivat rasvamäärän puhemiehenä. Rasvamäärä toimii puhemiehenä kehon muutoksille, hormonitoiminnalle, terveydelle ja energialle.

Puhemieheyden käsitteellä olen voinut paljastaa valmentajan tuottaman konstruktion: valmentaja liittää rasvamittaukset hyvinvoinnin käsitteeseen, jolloin nämä yhdessä esitetään energiana. Rasvamittauksella hyvinvointi on voitu kääntää energiaksi, jolloin hyvinvoinnista on tullut valmentajan asiantuntijuus.

Mitä valmennus on?

Valmennus on energian määrittämistä, lisäämistä sekä kanavoitua. Henkilökohtainen valmentaja on hyvinvoinnin ammattilainen. Onko tällainen henkilökohtainen valmennus kuntosalivalmennusta? Ei ole. Tällainen valmennus ei ole sidoksissa kuntosaliin. Henkilökohtainen valmennus käyttää urheilijoiden valmennuksen elementtejä, kuten rasvamittauksia, mutta hyvinvoinnin valmentamiseen. Kuntosali tuodaan yhteiskuntaan kehonrakennuksen indekseinä, kuten rasvamittauspisteinä, harjoitteina ja ruokailuna.

Valmennus kohtelee jokaista asiakasta urheilijana, jolta haetaan henkilökohtaista huippusuoritusta. Valmennus on henkilökohtaista, koska asiakas toimii sekä energian että tavoitteiden puhemiehenä. Tällöin asiakas päättää valmennuksen tarpeen, suunnan ja intensiteetin. Valmennuksen tavoitteet harvemmin ovat kuntosaliin tai edes liikuntaan liittyvä. Asiakkaat toivovat olevansa energisempiä arjessaan. Hyvinvointivalmennus on arjen ongelmiin vastaamista kuntosalin keinoin.

Lähteet:

Alastalo, Marja & Åkerman, Maria (2010) Asiantuntijahaastattelun analyysi: faktojen jäljillä.

Teoksessa Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi.

Tampere: Vastapaino, 372-392.

Amit, Vered (2000) Constructing the field.

http://xa.yimg.com/kq/groups/22927858/766739223/name/Constructing_the_Field_Ethnographic_Fieldwork_in_the_Contemporary_World_European_Association_of_Social_Anthropologists_.pdf

Haettu 31.03.2015.

Bailey, Brian ja Gillett, James (2012) Bodybuilding and health work: A life course perspective.

Teoksessa Locks, Adam ja Richardson, Niall (toim.) Critical Readings in Bodybuilding. New York:

Routledge, 91-106.

Bunsell, Tanya ja Shilling, Chris (2012) Outside and inside the gym: Exploring the identity of the

female bodybuilder. Teoksessa Locks, Adam ja Richardson, Niall (toim.) Critical Readings in

Bodybuilding. New York: Routledge, 58-72.

Callon, Michel (1986) Some elements of a sociology of translation: domestication of the scallops and the fishermen of St Brieuc Bay.

<http://www.vub.ac.be/SOCO/tesa/RENCOM/Callon%20%281986%29%20Some%20elements%20of%20a%20sociology%20of%20translation.pdf> Haettu 31.03.2015.

Dutton, Kenneth R. (2012) The self contained body: The heroic and aesthetic/ Erotic modes of representing the muscular body. Teoksessa Locks, Adam ja Richardson, Niall (toim.) Critical Readings in Bodybuilding. New York: Routledge, 151-165.

Frueh, Joanna (2012) Aphrodisia and erotogenesis. Teoksessa Locks, Adam ja Richardson, Niall

(toim.) Critical Readings in Bodybuilding. New York: Routledge, 215-230.

Hacking, Ian (2009) Mitä sosiaalinen konstruktionismi on? Suomentanut Inkeri Koskinen. Tampere:

Vastapaino. Englanninkielinen alkuperäisteos 1999.

Heinämaa, Sara (2002) Loogisista tutkimuksista ruumiinfenomenologiaan. Teoksessa Niiniluoto,

Ilkka ja Saarinen, Esa (toim.) Nykyajan filosofia. Helsinki: WSOY, 261-302.

Heiskala, Risto (2000) Toiminta, tapa ja rakenne. Kohti konstruktionistista synteesiä

yhteiskuntateoriassa. Helsinki: Gaudeamus.

Heywood, Leslie (2012) Building otherwise: Bodybuilding as immersive practise. Teoksessa Locks,

Adam ja Richardson, Niall (toim.) Critical Readings in Bodybuilding. New York: Routledge, 122-

Latour, Bruno & Woolgar, Steve (1986) *Laboratory Life: The Construction of Scientific Facts*. New Jersey: Princeton university press.

Latour, Bruno (1987) *Science in action: How to follow scientists and engineer through society*. Great Britain: Harvard University Press.

Latour, Bruno (1988) *The Pasteurization of France*. Kääntänyt Alan Sheridan ja John Law. London: Harvard University Press. Ranskankielinen alkuteos 1984.

Latour, Bruno (2006) *Emme ole koskaan olleet moderneja*. Suomentanut Risto Suikkanen. Tampere: Vastapaino. Englanninkielinen alkuteos 1991.

Lehtonen, Turo-Kimmo (2004) *Yhteiskunta välityksinä ja koetuksina: Bruno Latour ja kollektiivin kokoonpaneminen*. Teoksessa Rahkonen, Keijo (toim.) *Sosiologisia nykykeskusteluja*. Helsinki: Gaudeamus, 166-205.

Leskinen, Jaako (2000) *Michel Callon ja sosiologinen materialisointi: Tutkimuskohteena teknologian muutoksen dynamiikka*.

http://www.academia.edu/1229796/Michel_Callon_ja_sosiologinen_materialisointi_Tutkimuskohteena_teknologian_muutoksen_dynamiikka_2000_Michel_Callon_and_the_Materialization_of_Sociology_The_Dynamics_of_Technological_Change_in_Focus Haettu: 31.03.2015

Locks, Adam (2012) *Introduction*. Teoksessa Locks, Adam ja Richardson, Niall (toim.) *Critical Readings in Bodybuilding*. New York: Routledge, 1-17.

Richardson, Niall (2012) *Strategies of enfreakment: Representations of contemporary bodybuilding*. Teoksessa Locks, Adam ja Richardson, Niall (toim.) *Critical Readings in Bodybuilding*. New York: Routledge, 181-198.

Ruusuvuori, Johanna ja Tiitula, Liisa (2005) *Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus*. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna ja Tiitula, Liisa (toim.) *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino, 22-56.

Sparkes, Andrew C. ja Joanne, Batey ja Gareth, Owen J. (2012) *The shame-pride-shame of the muscled self in bodybuilding: A life history study*. Teoksessa Locks, Adam ja Richardson, Niall (toim.) *Critical Readings in Bodybuilding*. New York: Routledge, 107-121.

Wieggers, Yvonne (1998) *Male Bodybuilding: The Social Construction of a Masculine Identity*. *Journal of Popular Culture* Fall 98, Vol. 32 Issue 2, 147-161.

Ylikoski, Petri (2000) *Bruno Latour ja tieteen tutkimus*. *Tiede & edistys* 25: 4, 296-310.