

LAIHA PARATIISI
– anoreksian säännöt, rituaalit ja funktiot

Matilda Mela
Uskontotieteen pro gradu -tutkielma
Huhtikuu 2017

HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET		
Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion Teologinen tiedekunta		Laitos – Institution Uskontotieteen laitos
Tekijä – Författare Matilda Mela		
Työn nimi – Arbetets titel Laiha paratiisi – anoreksian säännöt, rituaalit ja funktiot		
Oppiaine – Läroämne Uskontotiede		
Työn laji – Arbetets art Pro gradu –tutkielma	Aika – Datum Huhtikuu 2017	Sivumäärä – Sidoantal 61+13
Tiivistelmä – Referat <p>Anoreksiaan liittyy paljon sääntöjä, kieltoja ja rituaaleja. Nämä säännöt ja pakottavat toiminnot hallitsevat sairastuneen ajatuksia ja elämää, ja tekevät siitä rajoitetun. Mikä saa ihmisen kiihdyttämään kehonsa vapaaehtoisesti? Voisiko tälle olla jokin muu syy kuinka pelkkä halu olla laiha? Ajatus anoreksian funktionaalisuudesta ei ensivilkaisulla vaikuta järkeenkäyvältä, on tutkimuksissa etsitty ja löydetty tarkoituksia, joita syömishäiriö palvelee.</p> <p>Tutkimuskysymyksellä etsitään haastatteluaineistosta tietoa siitä, millaisia nämä säännöt ja rituaalit ovat, ja mikä niiden merkitys anoreksiaan sairastuneelle naiselle on ollut. Tutkimuksessa analysoitiin sitä, miten säännöt ja rituaalit ovat kehittyneet ja millaisia merkityksiä haastateltavat niille antoivat. Lisäksi tarkasteltiin sitä, mitä he rituaaleillaan yrittivät saavuttaa.</p> <p>Tutkimuksen aineisto kerättiin haastatteleamalla neljä syömishäiriön sairastanutta. Heidät löydettiin Facebookiin ja Syömishäiriöliitto SYLI ry:n forumille lisätyn tutkimuspyynnön avulla. Haastateltavat ottivat itse yhteyttä tutkijaan. Haastattelut toteutettiin helmi–maaliskuussa 2016. Aineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä.</p> <p>Tutkimustulokset jaettiin kieltoihin ja sääntöihin, rituaaleihin sekä funktioihin. Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että anoreksiassa on selkeät luokitusjärjestelmät, jonka mukaan elämä muotoutuu. Säännöt ohjaavat elämää ja toimivat sairastuneelle moraalisenä kompassina. Sääntöjen täydellistä hallitsemista varten haastateltavat olivat kehittäneet itselleen rituaaleja, jotka ylläpitivät anorektista elämäntyyliä ja puhdistivat kehoaan. Puhtauden käsite nousi analyysissä esiin useasti. Haastatellut naiset kuvasivat kokemusta kehostaan likaiseksi, ja yrittivät poistaa tätä tunnetta erilaisilla rituaaleilla. Rituaalien tekemättä jättäminen olisi aiheuttanut voimakasta ahdistusta.</p> <p>Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että anoreksia ja siihen liittyvät rituaalit olivat haastatelluille naisille ongelman ratkaisukeinoja, identiteetin ja hyväksynnän hakemista, hallinnan tunteen keinoja sekä ongelmien käsittelyä. Tärkeää heille oli sääntöjen mukaan oikein toimiminen, koska sen avulla he puhdistaisivat kehoaan pahuudesta, kelpaamattomuudesta ja keskinkertaisuudesta, ja kulkisivat kohti Laihaa paratiisiaan.</p>		
Avainsanat – Nyckelord Anoreksia, rituaali, anomalia		
Säilytyspaikka – Förvaringställe Helsingin yliopiston kirjasto, Keskustakampuksen kirjasto, Teologia		
Muita tietoja		

Sisällysluettelo

1. Johdanto	1
2. Positioituminen, aikaisempi tutkimus ja tutkimuskysymykset	3
2.1. Positioituminen	3
2.2. Aikaisempi tutkimus	4
2.3. Tutkimuskysymykset	6
3. Syömishäiriöt	6
3.1. Anoreksia nervosa	7
3.2. Bulimia	9
3.3. Epätyypillinen syömishäiriö	10
3.4. Psykkiset ja ruumiilliset oireet	10
3.5. Syömishäiriöiden hoito	12
3.6. Syömishäiriön ja uskonnon välinen suhde	13
4. Teoreettinen viitekehys	17
4.1. Rituaalit	17
4.2. Rituaalien luokitteluja	21
4.3. Pakko-oireinen häiriö – rituaalit ilman kulttuurista selitystä	23
4.4. Luokitusjärjestelmät ja anomaliat	27
5. Aineisto ja metodi	29
5.1. Aineisto	29
5.2. Tutkimusmetodi	32
5.3. Tutkimuksen luotettavuus ja tutkimusetiikka	33
6. Analyysiluvut	34
6.1. Anoreksian kiellot ja säännöt	34
6.1.1. Puhtauden vaaliminen	39
6.1.2. Sääntöjen rikkominen	43
6.2. Anoreksian rituaalit	44
6.2.1. Puhtausrituaalit	47
6.2.2. Peseytyminen puhdistavana rituaalina	48
6.2.3. Oksentaminen ja laksatiivit puhdistavana rituaalina	50
6.3. Syömishäiriön merkitys	52
6.3.1. Laihdutus ja oksentaminen ongelman ratkaisukeinona	53
6.3.2. Laihdutus identiteettinä ja hyväksynnän hakemisena	54
6.3.3. Laihdutus ja oksentaminen hallinnan tunteen tukijana	57
6.3.4. Laihdutus ja oksentaminen tunteiden käsittelynä	58
7. Yhteenveto ja johtopäätökset	59
Lähde- ja kirjallisuusluettelo	62
Tutkimusaineisto	62
Lähteet	62
Internetlähteet	62
Kirjallisuus	63
Internet-artikkelit	66
Liitteet	
Haastattelupyyntö	69
Haastatteluemat ja -kysymykset	70

1. Johdanto

Uskontotieteen pro gradu -tutkielmassani tarkastelen suomalaisten naisten syömishäiriöön liittyviä puhtausrituaaleja, joiden avulla he pyrkivät ylläpitämään henkisen ja fyysisen puhtauden. Tarkastelen tätä syömishäiriön sairastaneiden naisten parissa tekemiäni haastattelujen kautta. Haastattelemani naiset olivat sairastaneet anoreksian (3) tai epätyypillisen syömishäiriön (1), jossa oli anorektisia piirteitä. Monilla heistä anoreksiaan kuitenkin kytkeytyi muitakin syömishäiriöiden piirteitä, kuten bulimiam tai ahmintaa ilman oksentamista. Syömishäiriöön liittyvien rituaalien lisäksi tarkastelen millaisia merkityksiä he kokevat anoreksialla olleen itselleen – onko syömishäiriö ollut väline, päämäärä, vai jotain muuta.

Työni tarkoituksena ei ole luoda yleistettäviä selitysmalleja anoreksian taustalla vaikuttavista syistä, vaan tavoitteeni on lisätä ymmärrystä sairastuneen kokemusmaailmaa kohtaan: millaisia syömishäiriön rituaalit ovat ja mitä ne sairastuneelle merkitsevät. Tarkastelemalla näitä kysymyksiä toivon tutkimukseni auttavan hahmottamaan, minkä takia syömishäiriön rituaaleista on niin vaikea päästää irti ja muuttaa häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä.

Uskontotieteessä on tutkittu syömishäiriöön liittyviä rituaaleja jonkin verran. Niitä on tutkittu muun muassa anorektisen merkitysjärjestelmän muotoutumisesta ja kulttuuriin kiinnittymisestä käsin, sekä tarkastelemalla syömishäiriöön liittyviä rituaaleja esimerkiksi siirtymäriitteinä ja merkkeinä asketismista.

Käsittelen syömishäiriön rituaaleja uskontotieteellisessä viitekehityksessä. Lisäksi tarkastelen niitä aikaisempien tutkimusten valossa, joita on tehty uskontotieteessä, antropologiassa, psykologiassa, yhteiskuntapolitiikassa ja sosiaalitieteissä.

Kiinnostuin aiheesta lukiessani naisten asketismista varhaisessa kristinuskossa: kertomukset ja kuvailut naisista, jotka kuihduttivat ruumiinsa erittäin tiukkojen ruoka- ja käyttäytymissääntöjen alaisuudessa ja pyrkivät häivyttämään kaikki naissukupuoleen viittaavat piirteet itsestään, herättivät kysymyksen syömishäiriöstä. Tutkimuskirjallisuudesta kävi ilmi, että osalla naisaskeetteja on havaittavissa epätyypillistä anoreksiaa ja bulimiam¹, mutta ilmeisesti toisilla ääretön laihuus ja niukka ruokavalio olivat tiukan uskonnollisen

¹ Bynum 1987, 202–204.

vakaumuksen ja päätöksessä pysymisen aikaansaannos. Aloin miettiä, onko anoreksia nykyajan asketismia.² Tästä kysymyksestä heräsi mielenkiinto tutkia millaisia rituaaleja anoreksiasta voi tavoittaa, ja asiaa selvitin uskontotieteen kandidaatin tutkielmassani. Tutkielmassani tavoitinkin rituaalisuutta pro ana – blogien avulla, mutta sen myötä heräsi myös lisää kysymyksiä.

Alkuperäinen ajatukseni oli saada vastaus kysymykseen, onko mahdollista korvata anoreksiaan liittyviä rituaaleja uusilla, ja tekisikö tämä toipumisesta sujuvampaa ja pysyvämpää. Haastatteluja tehdessä huomasin kuitenkin, että tätä tutkimuskysymystä olisi mielekkäämpää selvittää sellaisten ihmisten parissa, jotka sairastavat akuuttia syömishäiriötä. Jos fokus on rituaaleissa, on niiden laajuutta mahdollisesti helpompi ymmärtää havainnoimalla niitä käytännössä.

Haastatteluilla keräämäni aineisto pitää sisällään lukusia eri teemoja. Pro gradu –tutkielmassani käsittelen siitä loppujen lopuksi vain pientä osaa. Esimerkiksi osa tutkimuskysymyksistäni on sellaisia, etten niiden luomaa aineistoa kuitenkaan työssäni hyödyntänyt. Pro gradu –tutkielma todellakin osoittautui laajuudeltaan kapeaksi, kuten tutkielmaseminaarissa lukuisia kertoja huomautettiin.

Monitieteellinen anoreksiatutkimus on tärkeää, koska Suomessa anoreksiaa koskeva tieto ja keskustelu pohjautuvat pääasiassa lääketieteelliseen tutkimusorientaatioon.³ Kulttuuritutkimuksen näkökulmasta on tuotettu tietoa, jonka mukaan ruumiillisuus ei ole passiivista oleilua, ”vaan jatkuvaa ruumiillisuuden merkityksiä koskevaa neuvottelua”, mutta kuitenkin anorektikot ovat medikaalisen syömishäiriöparadigman takia passiivisen objektin asemassa, jolloin syömishäiriöön sairastunut on potilas, joka odottaa ulkopuolelta tulevaa parantamista. Sen sijaan feministinen ruumiskäsitys mahdollistaa sen, että syömishäiriötä voi lähestyä valintakysymyksenä, jossa syömishäiriöinen käy neuvottelua ympäröivän yhteisön kanssa oikeudestaan itse määrittellä ihannepainonsa rajat.⁴ Ruumiinfenomenologisen lähestymistavan tarkoitus on puolestaan nostaa yksilön ruumiin kokemukset esiin ja nähdä ne sukupuolispesifisesti, joka antaa mahdollisuuden ymmärtää syömishäiriöihin liittyvää järjenvastaisuutta.⁵ Uskontotiede voi tarjota syömishäiriöiden tutkimukseen näkökulmia pyhän kokemuksesta, erilleen asettamisen säännöistä,

² Esim. Puuronen 2009.

³ Puuronen 2004, 17.

⁴ Nukari 2013, 10–11.

⁵ Mikkola 2012, 19.

rajanvedoista ja maailmankuvan hahmottamisesta uskonnollisen maailmankuvan avulla.⁶

Työni etenee seuraavalla tavalla: Kappaleessa kaksi käyn läpi oman positioitumiseni tutkimusaiheeseen, aikaisemman tutkimuksen ja tutkimuskysymykset. Kolmannessa kappaleessa esittelen syömishäiriötä lääketieteellisestä, psykologisesta ja uskontotieteen näkökulmasta. Neljännessä kappaleessa käyn läpi teoreettisen viitekehysten ja esittelen rituaaleja sekä luokitusjärjestelmiä ja anomalioita. Viides kappaleeni on aineiston ja metodin esittelyä. Analyysiluvut ovat kappaleessa kuusi, jonka aloitan anoreksian kielloilla ja säännöillä, ja etenen rituaalien kautta syömishäiriön merkitykseen. Kappaleessa seitsemän teen tutkimuksestani yhteenvedon ja johtopäätökset.

2. Positioituminen, aikaisempi tutkimus ja tutkimuskysymykset

2.1. Positioituminen

Kuljin itse Laihaa paratiisia kohden usean vuoden ajan. Muistan, kuinka jo pienenä lapsena liitin laihuuteen positiivisia mielikuvia, ja joskus teini-ikäisenä kokeilin laihduttamista. Matka teinistä nuoreksi aikuiseksi kulki huonon itsetunnon kanssa käsikädessä, ja vaikka haaveilin pienemmästä ja paremmasta minusta, en sitä kuitenkaan tavoitellut kuin satunaisesti.

Matka kohti Laihaa paratiisia alkoi vasta, kun 22-vuotiaana olin sairastanut syövän. Elämänlankani näyttäytyi hauraana ja pelkäsin kuolemaa joka päivä – post-traumaattinen stressihäiriö sai sydämeni takomaan ja kuristi kurkkuani. Lenkkeilyn avulla sain hengitettyä ja ajatukseni pois ahdistuksesta. Meni kuitenkin vielä vuosi aikaa, kunnes syömishäiriön oireet puhkesivat kunnolla.

Jälkikäteen katsottuna syömishäiriö oli minulle yritys kontrolloida kehoani. Salakavalasti kehittynyt syöpä oli vienyt minulta luoton siihen, ettei kehoni pettäisi minua, ja se oli kuin jakanut kokemuksen itsestäni kahtia. Olin ruumiini vanki, ja minä päätin millaista ravintoa se saa. Yritin anorektisella elämäntyyllillä varmistaa, ettei syöpäni voisi uusiutua. Toisaalta se oli yritys saada kehoni takaisin; olinhan joutunut luovuttamaan sen lääketieteelle parantuakseni.

Olen tietoinen siitä, että oma positioitumiseni voi vaikuttaa aineistoni tulkintaan. Aineiston analysoinnin olen kuitenkin tehnyt peilaten aikaisempaan tutkimukseen ja analyysissä antanut tilan ja äänen haastattemilleni naisille.

⁶ Järvelä 2010, 5.

2.2. Aikaisempi tutkimus

Syömishäiriöitä on tutkittu pääasiassa lääketieteellisestä ja psykologisesta näkökulmasta. Anoreksiaa käsittelevää tietoa on tuotettu näkyvimmin lääketieteellisestä tutkimusorientaatiosta käsin⁷, ja sen tutkimus ja hoito ovat lääketieteellisesti painottuneita.⁸ Syömishäiriöistä on tehty paljon tutkimusta monesta eri näkökulmasta ja oppiaineesta, ja aihe kiinnostaa edelleen. Esimerkiksi Syömishäiriöliitto SYLI ry:n sivuilla on listattu pelkästään vuodesta 2000 alkaen yli 80 opinnäytetyötä ja kuusi väitöskirjaa.⁹

Anoreksiaa on tutkittu uskontotieteen näkökulmasta jonkin verran, ja Suomessa tutkija Anne Puuronen on tehnyt tästä suurimman osan. Väitöskirjassaan *Rasvan tyttäret. Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä* Puuronen tutkii anorektisuutta oman elämän kannalta merkityksellisenä tilana sekä anoreksiaa yhteiskuntasuhteena rasvan käsitteen avulla. Puuronen osoittaa tutkimuksessaan, että uskonnollisten merkitysjärjestelmien ja anorektisen orientoitumisjärjestelmän rakentumisen välillä on yhteneväisyyksiä.¹⁰

Kirsi Järvelän uskontotieteen pro gradu -tutkielma havainnoi anoreksian lisäksi myös muita syömishäiriön muotoja. Hänen tutkimusaineistonsa on Syömishäiriöliitto SYLI:n keskustelupalsta, sekä omaelämäkerrallinen teos *Siskonmakkarat*, jonka tekstit on kirjoittanut 11 syömishäiriön kokenutta naista. Syömishäiriön merkitysjärjestelmä muodostaa uskonnon kaltaisen viitekehyksen, jolloin laihduttaminen ei ole uskontotieteen näkökulmasta enää ydinkysymys¹¹ Järvelä tarkastelee syömishäiriöissä käytettävää uskonnollista termistöä kuten pyhä tai rituaali, sairastuneen itselleen kehittämisiä sääntöjä ja käyttäytymismalleja, sekä miten rituaalitutkimusta voisi hyödyntää syömishäiriöiden tutkimuksessa.¹²

Teologisessa tutkimuksessa syömiseen kohdistuvia sääntöjä ja rajoituksia on tutkinut muun muassa Maiju Lehmijoki-Gardner. Hänen tutkimuksensa käsittelee kristinuskon luostarilaitosten askeesia, mutta hän on myös osallistunut syömishäiriöitä käsittelevään keskusteluun.¹³

⁷ Puuronen 2004, 17.

⁸ Lääkärilehti 2001.

⁹ Syömishäiriöliitto SYLI ry:

<http://www.syomishairioliitto.fi/ajankohtaista/opinnaytetyot/opinnaytetyot.html>.

¹⁰ Puuronen 2004, 257–258.

¹¹ Järvelä 2010, 7.

¹² Järvelä 2010, 5.

¹³ K&K 2010.

Katja Nukarin pro gradu -tutkielma *Laiha lohtu? Tunnustus ja todistus pro ana -blogien rituaalisina käytänteinä* tarkastelee media-antropologian avulla tunnustamis- ja todistamisrituaalien ilmenemismuotoja aineistossa ja havainnoi pro ana -blogien, laihuuden, syömishäiriöiden ja kulttuurin välistä suhdetta.¹⁴ Kulttuurintutkimuksen näkökulmasta on tuotettu tietoa, jonka mukaan ruumiillisuus ei ole passiivista oleilua, ”vaan jatkuvaa ruumiillisuuden merkityksiä koskevaa neuvottelua” ympäristön kanssa, mutta kuitenkin anorektikot ovat medikaalisen syömishäiriöparadigman takia passiivisen objektin asemassa, jolloin syömishäiriöön sairastunut on potilas, joka odottaa ulkopuolelta tulevaa parantamista. Sen sijaan feministinen ruumiskäsitys mahdollistaa sen, että syömishäiriötä voi lähestyä valintakysymyksenä, jossa syömishäiriöinen käy neuvottelua ympäröivän yhteisön kanssa oikeudestaan itse määrittellä ihannepainonsa rajat.¹⁵

Hanna Mikkola tutkii syömishäiriöiden ja naissukupuolen välisiä suhteita väitöskirjassaan ”*Tänään työ on kauneus on ruumis on laihuus.*” *Feministinen luenta syömishäiriöiden ja naissukupuolen kytköksistä suomalaisissa syömishäiriöromaaneissa*. Hänen työssään tarkastelun kohteena ovat ruumiillisuus, seksuaalisuus sekä tytön ja naisen positiot suhteessa tyttöyteen, naiseuteen ja syömishäiriöön. Mikkolan tutkimus lisää ymmärrystä syömishäiriötä kohtaan ruumiinfenomenologisen lähestymistavan kautta. Ruumiinfenomenologisen lähestymistavan tarkoitus on nostaa yksilön ruumiin kokemukset esiin ja nähdä ne sukupuolispesifisesti, joka antaa mahdollisuuden ymmärtää syömishäiriöihin liittyvää järjenvastaisuutta.¹⁶

Katriina Viitakorpi on tarkastellut syömishäiriöitä keinona psykologian pro gradu -tutkielmassaan *Syömishäiriö matkakumppanina selviytymispolulla*. Hänen työnsä lähestyy aihetta narratiivisesta näkökulmasta. Hän sanoo nimenneensä tutkimukseensa osallistuneiden henkilöiden elämäntarinat *selviytymispoluiksi* eikä sairastumispoluiksi, koska ne ovat olleet polkuja kohti selviytymistä. Hänen tutkimuksessaan tulee ilmi, miten syömishäiriö on keino saavuttaa jotain, eikä itsessään tavoite. Lisäksi hän sanoo, että kaikki tutkimukseen osallistuneet henkilöt tavoittelivat hyväksytyksi tulemistä laihuuden kautta.¹⁷ Syömishäiriön funktionaalista puolta ovat tutkineet myös Jenni Christiansen ja Kirsi Pessi

¹⁴ Nukari 2013, 2, 8.

¹⁵ Nukari 2013, 10–11.

¹⁶ Mikkola 2012, 19.

¹⁷ Viitakorpi 2010, 42–43.

psykologian pro gradu –tutkielmassaan *Kokemukset epätyypillisestä syömishäiriöstä – Syömishäiriö osana yksilön arkea ja tehtävät, joita häiriö palvelee*.¹⁸

Lähtökohtana tutkimuksessani käytän Anne Puurosen väitöskirjan *Rasvan tyttäret* määritelmää anoreksian etnografisesta tutkimisesta uskontotieteen saralla. Puuronen ei määrittele lähtökohtaisesti anoreksiaa sairaudeksi vaan hän tutkii sitä ”merkityssuhteina, joiden mukaisesti anorektinen henkilö havaitsee ja ymmärtää omaa elämäänsä”.¹⁹ Tutkimus sijoittuu uskontotieteen kentälle niin, ettei anoreksiaa pyritä tarkastelemaan uskontona vaan osoittamaan millaisia yhteneväisyyksiä uskonnollisen merkitysjärjestelmän ja anorektisen orientoitumisjärjestelmän rakentumisen välillä on.²⁰ Näihin sisältyvät myös sekä sosiaaliset että uskonnolliset käsitejärjestelmät.

2.3. Tutkimuskysymykset

Aikaisemmassa tutkimuksessa on tutkittu anoreksiaa oman elämän kannalta merkityksellisenä tilana ja yhteiskuntasuhteena²¹, anoreksiaan liittyvää uskonnollista termistöä ja rituaalitutkimuksen hyötyä anoreksiatutkimuksessa²², anoreksian ja kulttuurin välistä suhdetta²³, ruumiillisuuden, seksuaalisuuden ja sukupuolisuuden suhdetta naiseuteen ja syömishäiriöön²⁴, sekä anoreksiaa funktiona²⁵. Oma tutkimuskysymykseni on: millaisia sääntöjä, rituaaleja ja funktioita naisten anoreksiassa on?

3. Syömishäiriöt

Valtaosa ihmisistä on kokeillut laihduttamista, ja 10–20% myöntää joskus käyttäneensä arveluttavia keinoja laihtumisen tehostamiseksi. Näitä voivat olla laihdutuslääkkeet tai -valmisteet, paastoaminen, jopa oksentaminen tai suolentyhjennys. Satunnainen tyytymättömyys omaan kehoon, ähky juhlapöydässä tai epämääräisen laihdutuskeinoon kokeilu kerran ei vielä tarkoita syömishäiriötä.

Vasta silloin, kun näiden toistuminen alkaa selvästi haitata terveyttä ja toimintakykyä, on oireesta tullut häiriö. Syömishäiriössä ruokaan, syömiseen ja

¹⁸ Christiansen & Pessi 2004, 80–84, 90–94.

¹⁹ Puuronen 2004, 259.

²⁰ Puuronen 2004, 257–258.

²¹ Puuronen 2004.

²² Järvelä 2010.

²³ Nukari 2003.

²⁴ Mikkola 2012.

²⁵ Christiansen & Pessi 2004, Viitakorpi 2010.

syömättömyyteen liittyvät ajatukset valtaavat enemmän ja enemmän tilaa ja muuttuvat hallitseviksi ja normaali eläminen vaikeutuu. Kun sairastunut alkaa tehdä tärkeitä valintoja elämässään tyydyttääkseen oireensa, syntyy vaikeita ongelmia.²⁶

3.1. Anoreksia nervosa

Anoreksia nervosa (F50.0) on psyykinen sairaus, johon sairastunut pakonomaisesti laihduttaa, vaikka hän olisikin vaikeasti alipainoinen. Sairauteen liittyy kehonkuvan vääristyminen, jolloin ihminen näkee tai kokee itsensä isommaksi kuin oikeasti on. Äärimmilleen viety kontrolli syömisen, painon ja ulkomuodon suhteen muodostaa anoreksian yhden kulmakiven. Myös ajatusten ja elämän muiden osa-alueiden äärimmäinen kontrollointi on keskeistä.²⁷

Sairastuminen on pitkä prosessi eikä tapahdu hetkessä. Yleensä sairastunut myös pyrkii salaamaan oireensa, kuten laihtumisen, etteivät ulkopuoliset saisi tietää tästä.²⁸ Hän voi olla erittäin kiinnostunut valmistamaan ruokaa, mutta ei kuitenkaan itse syö sitä kuin hieman tai ei ollenkaan. Välttääkseen ruokailun hän saattaa valehdella syöneensä jo, ja salatakseen laihtumisen pukeutua väljiin vaatteisiin. Energiaa kuluttaakseen voi hän harrastaa paljon liikuntaa, touhuta jatkuvasti, ja esimerkiksi katsella televisiota seisaaltaan.²⁹

Sairauteen liittyy voimakas peritty alttius, ja geenien osuus riskistä sairastua anoreksiaan on noin puolet. Geenien lisäksi ympäristötekijät vaikuttavat myös. Suomalaisista naisista noin 2–5% sairastaa anoreksian ennen kolmenkymmenen vuoden ikää. Sairaus on nuorten miesten keskuudessa 10 kertaa harvinaisempi.³⁰ Naisilla ja tytöillä syömishäiriöt ovat siis huomattavasti yleisempiä kuin miehillä ja pojilla. Toisaalta viime aikoina on havahduttu poikien ja miesten syömishäiriöiden kasvuun. Helsingin Sanomien artikkeli kertoo, että Britanniassa miesten määrä kaikista syömishäiriön saaneista on kasvanut 27% vuoteen 2000 verrattuna.³¹ Artikkelin mukaan kyse ei kuitenkaan ole siitä, että miesten syömishäiriöt olisivat yleistyneen rajusti, vaan miesten syömiskäyttäytymiseen ja sen häiriöihin on alettu kiinnittää aikaisempaan verrattuna enemmän huomiota. Miehet ovat taipuvaisempia sairastumaan ortoreksiaan, ja tämän tunnistaminen on vaikeaa yhteiskunnassa, joka pitää lihaksikkaan vartalon tavoittelua positiivisena

²⁶ Keski-Rahkonen, Charpentier & Viljanen 2010, 13–14.

²⁷ Lavender, Shubert, de Silva & Treasure 2006, 333.

²⁸ Syömishäiriöliitto.

²⁹ Terve.fi: <http://www.terve.fi/anoreksia-nervosa/tunnista-nuoren-syomishairio>.

³⁰ HS: <http://www.hs.fi/tiede/a1455254042476>.

³¹ HS: <http://www.hs.fi/elama/a1305919730946?jako=bb0432e1e8f69b8e1af13484938806eb>

asiana. Syömishäiriöitä sairastavia on eniten länsimaissa, mutta niiden esiintyvyys on kasvussa myös länsimaiden ulkopuolella. Esimerkiksi Yhdysvalloissa anoreksia nervosa on diagnosoitu 0,6% aikuisilla, kun maailman laajuisesti anoreksiaa arvioidaan olevan 0,3% nuorista naisista.³²

Naisten ja miesten anoreksian ilmentyminen poikkeaa hieman toisistaan. Vaikka molemmissa tavoitteena on saavuttaa mahdollisimman alhainen kehon paino ja rasvattomuus, voi miesten anoreksia ilmetä kuntosalitreenaamisena, lihaksikkaan ulkomuodon tavoitteluna, lisäravinteiden ja anabolisten aineiden käytön lisääntymisenä.³³ Miesten anoreksiaan voi liittyä myös lihasdysmorfia. Se on ruumiinkuvan häiriö, jota sairastava kokee tyytymättömyyttä omaan lihaksistoon, vaikka hän olisi erittäin lihaksikas. Hän voi nähdä lihassmassansa olemattomana ja itsensä pienenä, tai tavoittelee erittäin lihaksikasta ulkomuotoa kokeakseen olonsa siedettäväksi.³⁴ Yhteistä molemmille on kuitenkin syömisen välttely ja laihduttaminen, joka lopulta rajoittaa normaalia elämää ja sosiaalisia suhteita.³⁵

Anoreksian F50.0 -diagnoosin saaminen edellyttää seuraavien kriteerien täyttymistä:

1. BMI on alle 17,5 tai vaihtoehtoisesti painon oltava 15% alle pituuden mukaisen keskipainon.
2. Painon lasku on itsensä aiheutettu ”lihottavia” ruokia välttämällä. Myös itse aiheutettu oksentelu, ulostuslääkkeiden ja ruokahalua hillitsevien tai nesteenoistolaäkkeiden käyttö sekä liiallinen liikunta ovat tai ovat olleet apuna laihtumisessa.
3. Henkilöllä on kova pelko lihomisesta ja hänen ruumiinkuvansa on vääristynyt. Hän on mielestään liian lihava ja tämä johtaa itselle alhaisen painotavoitteen asettamiseen. Ruumiinkuva ja pelko lihomisesta ovat hallitsevia ja rajoittavat normaalia elämää.
4. Naisilla jäävät kuukautiset pois, mikä johtuu laaja-alaisesta hypothalamus–aivolisäke–sukurauhasakselin endokriinisestä häiriöstä. Lisäksi eräiden hormonien, kuten insuliinin tai kilpirauhashormonin arvot saattavat olla poikkeavat.
5. Henkilöllä ei täyty ahmimishäiriön F50.2 kriteerit A ja B, eli toistuvat ylensyömisjaksot ja ajattelua hallitseva syömisen halu tai pakonomainen tarve syödä.³⁶

Anoreksia nervosaan sairastuu vuosittain myös aikuisia. Syömishäiriöliito SYLI ry:n tekemään kyselyyn vastanneista alle 22-vuotiaita oli 58% ja yli 22-vuotiaita 42%. Selvityksen mukaan yli 22-vuotiailla anoreksian osuus pienenee ja

³² Eating Disorders Online.

³³ PL: <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/miesten-syomishairioita-alidiagnosoidaan/>.

³⁴ Raevuori & Keski-Rahkonen 2007, 1583.

³⁵ Räisänen & Hunt 2014, 4. Katso myös Puuronen 2004, 266–267.

³⁶ Terveyskirjasto.

muut syömishäiriön muodot korostuvat. Selvitykseen vastanneiden kesken anoreksia oli kuitenkin yleisin syömishäiriön muoto. Heistä 55% sairastui syömishäiriöön 10–15-vuotiaana. Seuraavaksi yleisimmät iät olivat 15–20-vuotiaana, jolloin oli sairastunut 33% sekä 20–30-vuotiaana, jonka raportoi 10% vastaajista. Syömishäiriön puhkeaminen on harvinaisinta alle 10 vuoden iässä (4%), sekä yli 30 vuoden iässä (1%).³⁷

Anoreksialla on kaksi eri päätyyppiä: restriktiivinen anoreksia, jossa sairastunut paastoa ja pidättäytyy ruuasta, sekä buliminen anoreksia, jolle tyypillistä on ahminta ja erilaiset tyhjentäytymiskeinot. Restriktiivisessä anoreksiassa taudinkuvaa hallitsevat ruuasta kieltäytyminen, paastoaminen ja runsas liikunta, joka on pakonomaista. Bulimisessa anoreksiassa syömisen säännöstely voi pettää ajoittain, josta seuraa hallitsematonta syömistä eli ahmintaa. Anorektisestä viitekehyksestä katsoen ylilyönneiltä tuntuneet ruuat korjataan tyhjentäytymällä, eli oksentamalla tai käyttämällä ulostus- ja nesteenpoistolääkkeitä, tai suolihuuhtelua.³⁸

3.2. Bulimia

Bulimiassa ahminta ja laihduttaminen kulkevat kehää, jonka perusongelma on hallinnan katoaminen syömisen suhteen. Tämän lisäksi sairastunut yrittää tyhjentäytyä ahmimastaan ruuasta esimerkiksi oksentamalla tai laksatiiveja käyttämällä.³⁹

Yleensä bulimiassa syödyt ruokamäärät ovat suurempia kuin terveellä ihmisellä missään tilanteessa. Syömistä ei bulimiassa yleensä voi lopettaa ennen kuin ihminen on ”tuskaisen täysi”. Tämän jälkeen masentaa ja liiasta ruuasta ja ahminnan häpeästä yritetään päästä eroon eri keinoin, kuten oksentamalla, käyttämällä laksatiiveja tai peräruiskeita, paastoamalla tai harrastamalla todella paljon liikuntaa.⁴⁰

Tyhjentäytymiskeinoja voi pitää sekä huojentavina että rankaisevina. Näiden keinojen kautta syömishäiriöstä kärsivä pyrkii palauttamaan itsekurinsa ja itsekunnioituksensa. Ahminnan jälkeen seuraa ryhtiliike, jolla pyritään aloittamaan parempi elämä ja uudet, vieläkin ankarammat laihdutusyritykset.

³⁷ Syömishäiriöliito SYLI ry.

³⁸ Keski-Rahkonen, Charpentier & Viljanen 2010, 16.

³⁹ Keski-Rahkonen, Charpentier & Viljanen 2010, 19.

⁴⁰ Keski-Rahkonen, Charpentier & Viljanen 2010, 20.

Yleensä yritys kuitenkin lopahtaa, kun seuraa uusi ruokaretkähdys, ja näin elämä kiertää ahmintojen ja tyhjentäytymisten noidankehää.⁴¹

3.3. Epätyypillinen syömishäiriö

Kun kaikki anoreksiaan, bulimiaan tai muun määriteltyyn syömishäiriöön diagnostiset kriteerit eivät täyty, puhutaan epätyypillisestä syömishäiriöstä. Epätyypillinen laihuushäiriö saattaa olla hyvin samankaltainen muodoiltaan kuin esimerkiksi anoreksia, mutta diagnoosin kannalta jokin keskeinen oire puuttuu tai on lievä. Syömishäiriötä sairastavan oirekuva voi olla sama kuin anoreksiassa, mutta hänen painonsa ei ole laskenut vielä niin paljoa, että anoreksian kriteerit täyttyisivät.⁴²

Oireina epätyypillisessä syömishäiriössä voi olla esimerkiksi jatkuva ruuan ajattelu sekä syömiseen ja ruokailuun liittyvien tunteiden häiriintyminen. Syömiskäyttäytyminen voi vaihdella paastoamisen, ahmimisen ja normaalin syömisen välillä. Syömishäiriökeskus muistuttaa, ettei sairaus ole helpompi, ja näin kevyempi hoito olisi riittävää. Tilanne epätyypillistä syömishäiriötä sairastavalla voi olla yhtä vaikea kuin anoreksiaa tai bulimiaa sairastavalla. Sen aiheuttama haitta elämälle voi olla yhtä vakava.⁴³

3.4. Psykkiset ja ruumiilliset oireet

Aliravitsemustila ja nälkiintyminen aiheuttavat ihmisessä psyykkisiä oireita, joista näkyvimpiä ovat mielialan lasku, ärtyneisyys, lisääntynyt levottomuus ja ahdistuneisuus, sekä ruokaan liittyvät pakkoajatukset, -oireet ja rituaalit. Vaikeassa aliravitsemustilassa keho käyttää elimistön rakennusaineita energiaksi, ja aivojen valkeasta aineesta voidaan käyttää jopa 10–20%. Tällaisissa tilanteissa sairastuneen psyykkiset oireet voivat vahvistua nälkiintymisen takia jopa psykoottiseksi käyttäytymiseksi todellisuudentajun hämärtyessä.⁴⁴

Psykkisiin oireisiin voi kuulua myös tiukka kontrolli, itsekuuri ja askeesi. Elämä voi muuttua suorituskeskeiseksi opintojen tai töiden suhteen, jolloin vain parhaat arvosanat ovat kelpaavia, ja niiden tavoittelu loputtoman opiskelun myötä täyttää elämän. Syömishäiriöön sairastuneella saattaa olla kalenterien ja

⁴¹ Keski-Rahkonen, Charpentier & Viljanen 2010, 20.

⁴² Syömishäiriökeskus.

⁴³ Syömishäiriökeskus.

⁴⁴ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 41.

koulutehtävien puhtaaksikirjoitusta, huone täytyy pitää pikkutarkassa järjestyksessä ja ympäristöä on puhdistettava ja siivottava jatkuvasti.⁴⁵

Ihmiskontaktien välttely voi myös kuulua psyykkisiin oireisiin. Tällöin sairastunut vetäytyy omiin oloihinsa ja etääntyy parisuhteestaan ja läheisistä ystävistään. Ahmimishäiriöön ja anoreksian bulimista alatyyppejä sairastavilla esiintyy mielialan äärimmäisiä ailahteluja, räjähtäviä raivokohtauksia, epävakaata tunne-elämää ja häilyviä ihmissuhteita. Oireita voivat olla myös viiltely, itsetuhoisuus, itsemurhayritykset, päihderiippuvuus, pelihimo, näpistely ja heittäytyminen riskitilanteisiin.⁴⁶

Ravinnonsaannin ollessa liian vähäistä, siirtyy elimistön aineenvaihdunta säästöliekille. Tällöin elimistö pyrkii pitämään energiankulutuksen mahdollisimman pienenä vähentämällä omaa ylimääräistä toimintaansa. Oireita säästöliekistä ovat ruumiinlämmön lasku, heikentynyt kylmän sieto ja paleleminen, hidas pulssi, matala verenpaine, haurastuneet kynnet ja hiustenlähtö, kuiva iho, mahan hidastunut tyhjentymisen, ummetus, väsymys, uupuminen ja heikkous. Jos sairastunut on lapsi tai nuori, hänen kasvunsa pysähtyy ja murrosiän kehityksen alku viivästyy.⁴⁷

Elimistö käyttää energiakseen glukoosia, joka on ihmiselle elintärkeä sokeri. Glukoosivarastojen tyhjennyttä pidempiaikaisessa paastossa alkaa elimistö muuttaa proteiineja ja vähemmässä määrin rasvaa energiaksi. Aluksi lihasten ja kudosten proteiineja hajotetaan aminohapoiksi glukoosin muodostamista varten. Pitkittyessä jatkuva hajottaminen johtaa solujen toiminnallisiin häiriöihin, sairauksiin ja lopulta kuolemaan.⁴⁸ Keho pyrkii säästämään tärkeitä elimiä aliravitsemustilan aikana, mutta kun energiaa ei saada riittävästi, alkaa se ensin käyttää lihaksia glukoosin muodostamiseen. Pitkään kestänyt aliravitsemustila kuluttaa kehon viimeisetkin rasvakudokset, kuten rasvatyynyt poskista, kämmenistä ja päkiöistä. Nälkiintyminen voi myös pienentää huomattavasti rasvasta koostuvien aivojen tilavuutta, koska nekin joutuvat kehon polttoaineeksi.⁴⁹

Voimakkaan laihtumisen ja aliravitsemustilan seurauksena naisilla jää yleensä kuukautiset pois, jottei nälkiintynyt nainen tulisi raskaaksi. Jos aliravitsemustila jatkuu pitkään, voi siihen liittyä myös hedelmättömyyttä.

⁴⁵ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 41–42.

⁴⁶ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 42.

⁴⁷ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 42–43.

⁴⁸ Sippel 2007, 9.

⁴⁹ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 43.

Kuukautisten poisjäämiseen pitkäksi aikaa liittyy myös luiden haurastumista. Anoreksian pitkäaikaissairauksiin kuuluu pituuskasvun häiriintyminen ja luuston vauriot, jolloin haurastunut luu murtuu tervettä luuta helpommin.⁵⁰

Laboratoriokokeissa aliravitsemustila näkyy kuivumisen merkkeinä ja neste-suolatasapainon häiriöinä, jotka voivat aiheuttaa sydämen rytmihäiriöitä. Pahimmillaan ne voivat olla hengenvaarallisia. Neste-suolatasapainon häiriöt liittyvät yleisesti ahminnan, oksentelun ja ulostus- tai nesteenpoistolääkkeiden käyttöön. Myös hampaat kärsivät vähitellen oksentelusta, joka aiheuttaa hampaiden kiillevaurioita. Tästä voi seurata hampaiden värin ja muodon muuttuminen, ja pahimmillaan myös hampaiden menettäminen.⁵¹

Syömishäiriöihin liittyvistä ruumiillisista oireista merkittävä osa paranee syömishäiriöstä toipumisen myötä. Hormonitoiminta ja hedelmällisyys palaavat vähitellen normaaleiksi yleensä. Osa jälkiseurauksista, kuten luuston muutokset ja hammasvauriot, eivät kuitenkaan korjaudu. Yleensä aliravitsemustilan korjaantuessa luuston haurastuminen hidastuu tai pysähtyy, mutta menetettyä luumassaa on vaikea tai mahdoton korvata.⁵²

Syömishäiriöön pitäisi puuttua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, sillä vääristyneen syömiskäyttäytymisen korjaaminen on helpompaa sairauden alkuvaiheissa.⁵³

3.5. Syömishäiriöiden hoito

Suomessa anoreksian hoito ei ole kovin tehokasta: Terveyskirjaston mukaan vain noin puolet toipuu sairaudesta kokonaan, kun taas joka kolmannella oireet jatkuvat lievempinä ja joka viidennellä sairaus jatkuu vuosikausia.⁵⁴ Ruotsissa tilanne on huomattavasti parempi: Karoliinisen Instituutin tiloissa toimivan Mando-syömishäiriöklinalle hoitoon päässeiden paranemisprosentti on noin 75%, ja 15% saa apua oireisiinsa, vaikkei paranekaan täysin. Ruotsissa huomiota onkin kiinnitetty erityisesti ruokailun uudelleen opetteluun ja nälkäsignaalien tunnistamiseen. Päivän aikana heillä on yhteensä kuusi syömäharjoitusta, joissa samalla totutellaan syömään sosiaalisissa tilanteissa. Heillä on käytössä myös erityinen puhelimiin ladattava sovellus, joka ohjaa käyttäjää oikean ruokamäärän ottamiseen, ja opastaa syömisen nopeuden kanssa. Klinikalla keskitytään myös

⁵⁰ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 43.

⁵¹ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 43–44.

⁵² Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 44.

⁵³ Borg, Hiilloskorpi 2006, 284.

⁵⁴ Terveyskirjasto 2014.

asiakkaiden riittävään lepoon, ja heidän käytössään on lämpöhuone, jonne asiakkaat voivat halutessaan mennä lepäämään syömisen jälkeen.⁵⁵

Esimerkiksi Buckroyd kritisoi anoreksian diagnostisten kriteerien tiukkuutta, koska niiden täytyessä sairaus on jo ehtinyt kehittyä pitkälle. Hänen mukaansa lievemmin oirehtivien on vaikea saada apua, vaikka sairautta olisikin helpompi hoitaa sen alkuvaiheessa, ennen kuin siitä on tullut pakkomielteistä ja peloista elämäntapa.⁵⁶

Syömishäiriöstä paraneminen on haastavaa, koska sillä on päämäärä ja tarkoitus sairastuneen elämässä.⁵⁷ Julia Buckroyd kirjoittaa kirjassaan *Anoreksia ja bulimia*, että toipumisen täytyisikin tapahtua usealla taholla yhtä aikaa. Sairastuneen pitäisi pystyä palaamaan normaaleihin syömistottumuksiin, ja tässä häntä pitäisi ympärillä olevien ihmisten tukea paljon. Hänen täytyy myös purkaa kokoonsa, painoonsa ja muotoihinsa liittyviä käsityksiään. Kolmanneksi hänen on oleellista ymmärtää, mihin on sairauttaan tarvinnut ja mikä tehtävä sillä hänen elämässään on ollut. Buckroydin mukaan syömiskäyttäytymiseen, kognitiiviseen ja terapeuttiseen puoleen täytyy kiinnittää huomiota niin, että sairastunut kykenee toipumaan syömishäiriöstään ja kypsymään niin, ettei hän enää tarvitsisi sitä. Hänen mukaansa syömishäiriön hoito on yksipuolista, mikäli hoitava taho ei ymmärrä sen luonnetta ja tarkoitusta.⁵⁸

Painon korjaantuminen aiheuttaa sen, että syömiseen liittyvät pakkotoiminnot ja rituaalit vähenevät, ja syömishäiriöisen ajatukset eivät pyöri enää pelkästään ruokaan tai painoon liittyvissä teemoissa. Myös alipainosta johtuva ahdistus helpottuu. Rituaaleista luopuminen tapahtuu ravitsemuskuntoutuksen myötä, kun sairastunut saa luottamusta siihen, ettei painonousekaan nopeasti tai syömisen hallinta katoakaan.⁵⁹

3.6. Syömishäiriön ja uskonnon välinen suhde

Ajatus syömishäiriöstä uskontona ei helposti mahdu länsimaiseen ajatukseen *uskonnosta*. Tapamme mieltää kyseinen ilmiö pohjaa pääosin kristilliseen teologiaan ja kreikkalaiseen filosofiaan.⁶⁰ Anttonen esittää, ettei uskontotieteellisessä tutkimuksessa voida tutkia uskontoa kulttuurista erillisenä ilmiönä, vaan uskonto on yksi kulttuurin osa-alue. Hänen mukaansa

⁵⁵ Yle 2009.

⁵⁶ Buckroyd 1996, 17–18.

⁵⁷ Buckroyd 1996, 10.

⁵⁸ Buckroyd 1996, 11.

⁵⁹ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 40.

⁶⁰ Ketola 1997, 136.

uskontotieteellinen tutkimus ei metodisesti ala ilmiöstä uskonto, vaan symbolistis-kulttuurisista aineistoista.⁶¹ Anttonen käsittelee metaforia ja symboleita kulttuurisessa merkityksenannossa. Hänen mukaansa metaforat, eli kielikuvat, ovat merkitysten luomisen väline.⁶² Hän toteaa niiden olevan väline eri sanastojen tai kielipelien liikkumisen välillä sekä ”symbolisen ilmaisun diskursiivisia välineitä”.⁶³ Kirjassaan *Uskontotieteen maastot ja kartat* hän toteaaakin metaforien runsaan käytön olevan uskonnollisen ajattelun ja kielen näkyvimpiä tunnusmerkkejä.⁶⁴

Uskontoa pitää siis havainnoida osana ympäröivää kulttuuria. Bynum sanoo, ettei vapaaehtoista itsensä näännyttämistä voi ymmärtää, ellei ymmärrä mitä ruoka merkitsee niiden ihmisten keskuudessa, joiden kanssa henkilö elää.⁶⁵ Onkin siis välttämätöntä tarkastella millaisia ihannearvoja ympäröivä yhteiskuntamme meille tarjoaa: Puurosen mukaan nykyajan mallikansalaisuutta mitataan ja toteutetaan terveyskäyttäytymisellä, ei käymällä kirkossa.⁶⁶ Hänen mukaansa säännöllinen urheilu on hartaudenharjoitusta, syntiä rikkomus terveellistä elämäntapaa vastaan ja hyveellisiä tekoja osoittavat rasvattomat elintarvikkeet.⁶⁷ Oleellista tutkimuksessa on myös hahmottaa anorektikon suhde itseensä. Puuronen katsoo, että prosessissa, jossa ihminen tulee anorektiseksi, ei ole kyse henkilön itsekkyydestä, vaan oman elämän ylivastuullistavan toiminnan kautta koko ihmiskunnan pelastamisesta.⁶⁸

Veikko Anttosen mukaan kulttuurista ei voida tehdä sukupuolineutraalia tutkimusta, sillä ”sukupuolinäkökulma on sisäänrakennettu kaikkiin kulttuuriteoreettisiin tulkintoihin”.⁶⁹ Kulttuuri luodaan, välitetään ja eletään olentona, jolla on sukupuoli; näin ollen se ei voi olla sukupuoletonta. Myös tämä määritelmä tarkentamaan omaa tutkimustani ja rajaamaan sen koskemaan naisten⁷⁰ kokemusta anoreksiasta.

Syömishäiriön ja uskonnon välinen suhde ei ole uusi ilmiö. Esimerkiksi etenkin varhaiseen kristillisyyteen kuulunut asketismi sisälsi piirteitä, joita osa

⁶¹ Anttonen 1996, 22.

⁶² Anttonen 1996, 31. Myös Anttonen 2010, 90.

⁶³ Anttonen 1996, 31.

⁶⁴ Anttonen 2010, 90.

⁶⁵ Bynum 1987, 206.

⁶⁶ Puuronen 2004, 285.

⁶⁷ Puuronen 2004, 74–75.

⁶⁸ Puuronen 2004, 264–265.

⁶⁹ Anttonen 1996, 20.

⁷⁰ Lue lisää eroista kappaleesta 3.1. Anoreksia nervosa.

nykytutkijoista on pitänyt jopa syömishäiriön muotoina.⁷¹ Askeettiseen elämäntapaan kuului muun muassa ravinnon rajoittaminen määrään, joka oli selviytymiselle välttämätön. Näin menettelemällä voisi saavuttaa vapautumisen kaikista mielihaluistaan ja himoistaan, ja hallita omia tunteitaan.⁷²

Kristillinen asketismi muotoutui noin 100-luvun puolivälissä⁷³ ja vakiintui kristinuskon tullessa Rooman valtion uskonnoksi vainojen ja marttyyrikuolemien päätyttyä.⁷⁴ Kristillisen asketismin juuret ulottuvat aina Egyptin ja Syyrian aavikoille, joissa hengelliset erakot harjoittivat yksin tai ryhmissä mielensä ja ruumiinsa hallintaa, ja omistautuivat lukemaan Raamattua ja elämään harrasta elämää. Oman vartalon rankaiseminen oli keino puhdistaa mieltä.⁷⁵ Kirkkoisat esittivät askeetit aikansa sankareina ja sankarittarina, jotka olivat esikuva todellisesta kristillisestä sitoutumisesta.⁷⁶ Naisten kiinnostuttua askeesista miehet loivat heille sopivan muodon, joka pohjasi käsityksiin naisen ja miehen fysiologiasta ja teologisista opeista.⁷⁷ Nainen kantoi Eevan synnin taakkaa⁷⁸, ja koska mies oli täydellinen Jumalan kuva, täytyi naisen tavoitella miehisyyttä saadakseen pelastuksensa.⁷⁹ Asketismi nähtiin syntiinlankeemukselle vastakkaisena toimintana ja kuoletetun ruumiin kautta saattoi päästä lähemmäksi paratiisia. Basileios Suuren mielestä paastoaminen oli paratiisin vapauden imitoimista.⁸⁰

Päivi Salmesvuoren mukaan Basileios Ankyralainen halusi naisaskeettien omaksuvan miehisen ulkomuodon – heidän näyttävän ja kuulostavan mieheltä – jos he halusivat puhdistaa itsensä ruumiinsa mielihyvää tuottavista houkutuksista. Askeettisen elämäntyylin avulla naiset saattoivat saavuttaa saman tason miesten, ja jopa enkelien kanssa.⁸¹ Enkelit nähtiin ruumiittomina olentoina, jotka eivät syöneet, ja tästä syystä askeettienkin piti imitoida pyhää elämäntapaa; syömättömyydellään he olivat lähestulkoon kehottomia itsekkin.⁸² Vanhemmat saattoivat antaa jopa lapsensa asketismille. Salmesvuori kertoo Laetan tyttärestä,

⁷¹ Esimerkiksi Bell 1985 & Bynum 1987.

⁷² Elm 1996, 66.

⁷³ K&K 2009.

⁷⁴ Salmesvuori 2002, 59. Asketismi otti sen paikan, joka marttyyreilla oli ollut. Katso lisää Clark 1998.

⁷⁵ Lehmijoki-Gardner 2007, 89–92. Myös Laato 2005, 35.

⁷⁶ Clark 1998, 33.

⁷⁷ Salmesvuori 2002, 59.

⁷⁸ Knust 2006, 28.

⁷⁹ Salmesvuori 2002, 59–60.

⁸⁰ Shaw 1998, 197.

⁸¹ Salmesvuori 2002, 61.

⁸² Shaw 1998, 172–174.

joka ei saanut syödä julkisesti tai edes nähdä häneltä kiellettyä ruokaa. Kirkkoisä Hieronymus neuvoi Laetaa ruokkimaan tytärtään vain kasviksilla, vaalealla leivällä ja joskus kalalla. Kuitenkaan hän ei koskaan saanut syödä kyllikseen, mutta Hieronymus ei suositellut pitkäaikaista paastoa lapselle.⁸³

Caroline Bynumin mukaan ruoka ei ollut uskonnollisille naisille vain tapa kontrolloida ja kieltää itsensä ja ympäristönsä, vaan siihen sisältyi enemmän: Ruoka oli lihallisuutta, ja lihallisuus kärsimystä ja hedelmällisyyttä. Kristus oli heidän ruokansa, ja kieltäytyessään tavallisesta ruuasta he siirtyivät lähemmäksi Jumalaa hylkäämällä puutteellisen kehonsa ja tulivat osallisiksi Kristuksen kärsivästä ruumiista ristillä. Heille se oli ravintoa.⁸⁴

Jo pikaisella internetin selaamisella selviää, että syömishäiriöön liitetään myös uskonnollisia viittauksia: Kirkko ja Kaupunki -lehti julkaisi 13.9.2010 jutun siitä, kuinka ruokavaliosta on tullut monelle uskonto. Kirjoituksen alussa kerrotaan eräältä pro ana -sivustolta kopioidusta uskontunnuksesta, jonka keskeisenä sisältönä on itsensä pelastaminen näännyttämällä. Kirjoituksessa esitellään amerikkalaisen tutkijan Patricia Maloneyn näkemys, jonka mukaan pro ana -liikkeessä on uskonnollisia piirteitä. *Jumalatar Ana* on jopa uhrauksen ja rukoilun kohde.⁸⁵ Myös Maiju Lehmijoki-Gardner tukee väitettä pro anan uskonnollisista piirteistä sanomalla:

Uskonnollinen sanasto, kuvat ja rituaalit tarjoavat pro-anorektikoille identiteettiä ja mielenlujuutta vahvistavan viitekehyksen maailmassa, joka ei tue heidän pyrkimyksiään. Voiman, identiteetin ja hallinnan tavoittelu on ollut keskeistä myös uskonnollisessa asketismissa.⁸⁶

Maloney ilmaisee kirjoituksessaan *Quod Me Nutrit, Me Destrui: The Pro-Anorexia Movement and Religion*, että myös pro ana -sivustoista on löydettävissä samanlaista vastakkainasettelua sivustojen jäsenten ja muun ympäröivän maailman kanssa, kuin joistakin uskonnollisista ryhmistä. Hän vertaa tätä juutalais-kristilliseen kulttuuriin kuuluvien uskonnollisten ryhmien jäsenten – tiedostettuun tai tiedostamattomaan – käyttäytymiseen: ryhmän jäsenet lyöttäytyvät yhteen ulkopuolista voimaa vastaan, oli kyseessä Saatana, synti, muut ihmiset tai uskonnot. Näin toimivat myös pro ana -sivustot, mutta he taistelevat

⁸³ Salmesvuori 2002, 62–64.

⁸⁴ Bynum 1987, 5.

⁸⁵ K&K 2010.

⁸⁶ <http://www.kirkkojakaupunki.fi/hartaus/pelkastaan-leivasta>. Maloneyn mukaan eräillä pro ana -sivustoilla anoreksiasta puhutaan myös nimellä *goddess Anamadim*. (Maloney 2008, 9.)

syömisen halua ja ruokaa vastaan ja pyrkivät Jumalan ja esimerkillisten uskovaisten sijaan samankaltaisuuteen *Anan* tai muiden menestyvien pro ana - ihmisten kanssa. Näiltä sivustoilta löytyy myös muita yhteneväisyyksiä uskonnollisen käyttäytymisen kanssa. Sääntöjen tai normien rikkominen johtaa itseaiheutettuun rangaistukseen, mikä voi anoreksiassa olla esimerkiksi syömisestä tai ylisyömisestä johtuva tahallinen oksentaminen.⁸⁷

4. Teoreettinen viitekehys

4.1. Rituaalit

Rituaali on tietyn tyyppisten käyttäytymismuotojen käsite. Rituaalit sisältävät monenlaista toimintaa, jotka eivät välttämättä sisällä keskenään kaikkia samoja piirteitä. Rituaali on toimintaa, joka voi liittyä uskomuksiin ja käsitteelliseen ajatteluun.⁸⁸ Rituaalin ja uskonnollisten konseptien välinen yhteys vaihtelee: Se on keskeinen esimerkiksi esi-isien palvonnassa ja islamilaisessa rukoilussa. Se voi myös olla näennäinen tai kokonaan poissa, kuten ”sekulaareissa” rituaaleissa.⁸⁹ Uskontotieteessä ja antropologiassa käsitteet riitti ja rituaali ovat olleet pitkään keskeisiä. Jo jonkin aikaa ne ovat olleet mukana myös muissa tieteenaloissa ja niitä on sovellettu esimerkiksi raamatuntutkimuksessa. Vaikka käsitteet ovat olleet pitkään käytössä, ei vielä kukaan ole selvää mikä tekee rituaalin yhdestä, muttei toisesta toiminnasta, ja mitkä kaikki toiminnat ovat riittejä.⁹⁰ Ilmeisin erottaja rituaalin ja tavallisen toiminnan välillä on, että rituaalista toimintaa ohjaavat tietyt lait.⁹¹

Pascal Boyer ja Pierre Liénard hahmottelevat rituaalista toimintaa seuraavien piirteiden avulla: Ensinnäkin teon ja päämäärän suhde on epäselvä. Kulttuurisissa rituaaleissa ihminen voi pestä valmiiksi puhtaan välineen tai ruumiinosan, astua sisään huoneeseen vain astuakseen välittömästi pois tai puhua näkymättömälle keskustelukumppanille. Lisäksi monet rituaalit sisältävät toimintaa, joilla ei ole mitään selkeää empiristä päämäärää. Tällaisia voivat olla esimerkiksi kanan kuljettaminen kädestä toiseen ringissä tai temppelin kiertäminen seitsemän kertaa.⁹²

⁸⁷ Maloney 2008, 14.

⁸⁸ Jokiranta 2017, 230.

⁸⁹ Boyer & Liénard 2006, 597.

⁹⁰ Teologia.fi: <https://www.teologia.fi/tutkimus/uskonto-ilmiona/634-toistamispakko-rituaalit-mielessa>.

⁹¹ Boyer 2001, 263.

⁹² Boyer & Liénard 2006, 597.

Toiseksi, rituaalit ovat yleensä sosiaalista toimintaa, jolla on tietyt yhteiskunnalliset tehtävät. Ihmisille kerrotaan, että tietty seremonia täytyy toimittaa. Rituaaliin osallistujalla ei välttämättä ole selkeää käsitystä siitä, miksi näin on tehtävä. Suorittamatta jättämiseen voi liittyä pelko kohtalokkaan vaara uhasta, vaikkei itse vaarasta kuin siitä, kuinka riitti sen torjuu, ole tietoa.⁹³ Rituaalilla on kuitenkin yleensä tietty kaiken kattava tarkoitus, kuten parantaa sairas, mutta tekojen sarja, jotka muodostavat rituaalin, eivät ole yhteydessä päämäärään samalla tavalla kuin tavallisessa elämässä.⁹⁴

Kolmanneksi, monissa kulttuurisissa rituaaleissa ihmiset luovat järjestyksessä olevan tilan, joka on hyvin erilainen siitä, jonka kanssa ollaan tekemisissä jokapäiväisessä elämässä. Ihmiset järjestäytyvät riviin sen sijaan, että kävelisivät, tanssivat liikkumisen sijaan, kasaavat kiviä tai pölkkyjä, ja niin edelleen. Tähän liittyy toistuva huoli tietyn alueen näkyvästi rajaamisesta toisesta, merkitsemättömästä alueesta. Rajattuja alueita voivat olla esimerkiksi pyhä ympyrä tai kielletty maa-alue.⁹⁵

Lisäksi Boyer ja Liénard esittävät, että rituaaleissa yhdistyvät seuraavat ominaisuudet: pakottavuus, jäykkyys ja käsikirjoituksessa pysyminen, teon ja päämäärän epäselvä suhde, toistaminen ja rajallinen teemojen joukko.⁹⁶

Pakottavuuteen liittyy tunne siitä, että tietyissä tilanteissa rituaalin suorittamatta jättäminen on vaarallista tai sopimatonta. Monia henkilökohtaisia ja sairaalloisia rituaaleja edeltää ahdistuksen tunne, joka ei välttämättä liity taas kulttuurisiin rituaaleihin. Pakottavuus ei edellytä selitystä, vaan ihmiset kokevat, että heidän täytyy suorittaa tietty rituaali, tai muutoin jotain tapahtuu. Mitä sitten voisi tapahtua, siitä ei välttämättä ole tarkkaa käsitystä.⁹⁷

Rituaalien suorittamiseen liittyy käsitys, että ne täytyy suorittaa tismalleen, kuten ne on suoritettu edellisilläkin kerroilla. Tästä syntyy rituaalien jäykkyys ja käsikirjoituksessa pysyminen. Jos rituaalin muistetusta kaavasta poiketaan, se synnyttää suorittajassaan negatiivisen tunteen. Tämä on Boyerin ja Liénardin mukaan tunnettua lapsuuden aikaisissa rituaaleissa ja pakko-oireisessa häiriössä, mutta myös monissa perinteisissä kulttuurisissa rituaaleissa. Poikkeaminen

⁹³ Teologia.fi: <https://www.teologia.fi/tutkimus/uskonto-ilmiona/634-toistamispakko-rituaalitielessa>.

⁹⁴ Boyer & Liénard 2006, 597.

⁹⁵ Boyer & Liénard 2006, 597.

⁹⁶ Boyer & Liénard 2006, 598.

⁹⁷ Boyer & Liénard 2006, 598.

vakiintuneesta kaavasta tulkitaan intuitiivisesti vaaralliseksi, vaikka useinkaan osallistujilla ei ole selitystä sille, miksi näin on.⁹⁸

Teon ja päämäärän epäselvä suhde kuuluu yleisesti rituaaleihin, jotka sisältävät toimintajaksoja tavallisesta tavoitesuuntautuneesta käytöksestä. Näitä toimintoja suoritetaan poikkeavalla tavalla tai irrallaan havaittavissa olevasta päämäärästä. Teon ja päämäärän suhde jää epäselväksi, kun esimerkiksi jo sidotut kengännauhat sidotaan uudelleen tai käsiä pestään enemmän kuin hygienia edellyttäisi.⁹⁹

Toisto on tyypillistä rituaaleille. Tiettyä toimintojen sarjaa toistetaan lukuisia kertoja, ja toiston tarkka määrä on oleellinen. Tämä on selkeä ominaisuus, joka erottaa rituaalit tavallisista päivittäisistä toiminnoista.¹⁰⁰

Lukuisat rituaalit keskittyvät seuraaviin teemoihin: saastuminen ja puhdistautuminen, vaara ja suojautuminen, tunkeutuvien ihmisten aiheuttama mahdollinen vaara, tiettyjen värien tai numeroiden käyttö, sekä määrätyn tilan rakentaminen. Rituaalinen tila tai väline kuvaillaan puhtaaksi tai turvalliseksi tai rituaalin tehtävä on puhdistaa ihmisiä tai esineitä, mieltä tai kehoa. Yhteisöllisissä rituaaleissa saastumisen ja puhdistautumisen huoli on niin vallitseva, että sitä pidetään uskonnollisten rituaalien pohjana.¹⁰¹

Douglasin mukaan sosiaalisena eläimenä ihminen on rituaalinen eläin. Hänen mukaansa rituaalien merkitys tulee esiin tilanteissa, joissa rituaalien esiintymismuotoa rajoitetaan: ne tulevat esiin toisissa muodoissa sitäkin voimakkaammin, mitä yhtenäisempää sosiaalinen vuorovaikutus on.¹⁰² Ilman sosiaalisia rituaaleja ei ole sosiaalisia suhteita:

Rituaali antaa kehyksen, jonka avulla voimme tarkentaa huomiotamme. Erityinen aika tai paikka valpastaa tietynlaisille odotuksille, aivan kuten 'olipa kerran' valmistaa sadun kuulemiseen. -- Ajattelumme raamit ja lokerot auttavat rajaamaan kokemuksia, päästävät ajatteluumme haluttuja teemoja tai sulkevat ulos häiritseviä.¹⁰³

Rituaali on siis apuväline, jolla autetaan keskittämään huomiota ja ne voivat olla ensisijaisia kokemuksen muodostumisessa. Niiden avulla myös mahdollistuu säännöllisten, jaksottaisten tapahtumasarjojen merkitys.¹⁰⁴

⁹⁸ Boyer & Liénard 2006, 598.

⁹⁹ Boyer & Liénard 2006, 598.

¹⁰⁰ Boyer & Liénard 2006, 598.

¹⁰¹ Boyer & Liénard 2006, 598.

¹⁰² Douglas 1996, 117.

¹⁰³ Douglas 1996, 118.

¹⁰⁴ Douglas 1996, 119–120.

Tiedeyhteisössä on keskusteltu *rituaali*-sanan käytön mielekkyydestä. Se on koettu ongelmalliseksi termin monitulkinnallisuuden ja toisistaan eroavien käyttöyhteyksien takia.¹⁰⁵ Joidenkin tutkijoiden keskuudessa mitä tahansa rituaalista toimintaa voidaan pitää uskonnollisena rituaalina, oli kyseessä jalkapallojoukkueen kannustaminen, marssiminen vappupäivän kulkueessa tai sikojen uhraaminen esi-isille.¹⁰⁶ Uskonnollisena rituaalia voidaan pitää E. Thomas Lawsonin ja Robert N. McCauleyn mukaan silloin, kun siihen väistämättä liittyy intuitionvastaisen agentin osallistuva toiminta ennemmin tai myöhemmin.¹⁰⁷ Rituaaleja, joissa intuitionvastainen agentti on keskeisessä roolissa, suoritetaan kerran tai harvoin, koska rituaalin vaikutukset ovat pysyviä. Jos intuitionvastainen agentti on vähemmän keskeisessä roolissa, kuten toiminnan kohteena tai vastaanottajana, rituaalia on toistettava usein. Rituaalit, joita toistetaan harvoin, ovat luonteeltaan mieleenpainuvia, aistikkaita tai muulla tapaa vaikuttavan oloisia tapahtumia.¹⁰⁸ Uskonnolliseen kontekstiin, jonka osa uskonnollinen rituaali on, voi liittyä laulua, rukoilua ja polvistumista. Nämä teot voivat olla osa uskonnollista rituaalia, mutta ne eivät täytä uskonnollisen rituaalin määritelmää, koska niistä puuttuu intuitionvastainen agentti, johon halutaan vaikuttaa, tai joka vaikuttaa mukana.¹⁰⁹

Kimmo Ketola kirjoittaa kirjassa *Uskonto ja ihmismieli*, että rituaaleja pitäisi tarkastella viestintänä, jossa korostuu ilmaisullinen ja kommunikatiivinen puoli. Tavallisuudesta poikkeava toiminta välittää viestiä tehokkaammin, korostaa sen erikoisuutta ja kehystää tapahtumaa.¹¹⁰ Douglasin mukaan rituaalin viesti on sitä tehokkaampi mitä henkilökohtaisempi ja yksityisempi on rituaalisen symboliikan viesti¹¹¹: ruumis on malli, joka edustaa rajattua järjestelmää, ja sen rajat edustavat uhattuna tai vaarassa olevia rajoja. Ruumiin ja sen funktioiden avulla voidaan kuvata muita monimutkaisia rakenteita. Ihmisruumiilla tehtävät rituaalit ja niiden symboliikka voidaan ymmärtää vain, jos tarkastellemme ruumista yhteiskunnan symbolina, ja näemme millaisia voimia ja vaaroja liittyy sosiaalisiin rakenteisiin.¹¹²

¹⁰⁵ Stephenson 2015, 71.

¹⁰⁶ McCauley & Lawson 2002, 8–9.

¹⁰⁷ McCauley & Lawson 2002, 13.

¹⁰⁸ Jokiranta 2017, 239.

¹⁰⁹ McCauley & Lawson 2002, 13.

¹¹⁰ Ketola 2008, 78–79.

¹¹¹ Douglas 1996, 182.

¹¹² Douglas 1996, 183.

Douglasin mukaan rituaalit ovat symbolisia tekoja ja eri kulttuureissa ja uskonnoissa määriteltyjä anomalioita varten on myös määritelty tietyt ohjeet ja tapa, jolla näihin tulee suhtautua.¹¹³ Myös syömishäiriöisessä käyttäytymisessä saattaa olla hyvinkin selkeä, normaalista poikkeava tapa toimia ruuan suhteen. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi syömisen jälkeisiä toimintoja kuten oksentamista tai ulostuslääkkeiden ottamista lihomisen pelon takia. Toisenlaista käyttäytymistä taas on lihomista ”ennaltaehkäisevä” toiminta, kuten urheilu tai pakkoliikunta.¹¹⁴

4.2. Rituaalien luokitteluja

Teoreetikot ovat jakaneet rituaaleja eri tavoin. Esimerkiksi Émile Durkheim jakoi rituaalien muodot kahteen perimmäiseen luokkaan, jotka olivat negatiivinen ja positiivinen. Hänen mukaansa negatiivisten riittien tarkoitus on erottaa ihmispiiri pyhän piiristä asettamalla rajoituksia tai tabuja, kun positiivisten riittien tehtävä on tuoda ihmisen ja pyhän piirit toistensa kanssa kosketuksiin tai kanssakäymiseen. Tämä jako pohjautuu ajatukseen pyhän ja profaanin jaosta kahteen erilliseen kategoriaan ihmisen kokemuksessa. Toinen tapa luokitella rituaaleja erottaa toisistaan välineelliset rituaalit, joilla pyritään saamaan jotain aikaiseksi, ja ilmaisulliset rituaalit, jotka ilmaisevat tunteita tai kommunikoivat ajatuksia. Näiden välinen erotus tukeutuu ajatukseen, jonka mukaan niin sanotut maagiset riitit manipuloivat yliluonnollisia voimia, kun niin kutsutut hengelliset riitit ovat puhtaampi muoto esteetöntä palvontaa. Victor Turner puolestaan sivuutti nämä ryhmittelyt ja jakoi riitit kahteen perusluokkaan: elämänkriisien ja kärsimyksen rituaaleihin, jotka molemmat kuormittavat rituaalien yhteisöllistä luonnetta ja sen sosiokulttuurisia tehtäviä.¹¹⁵

Edellä mainitut jaottelut ovat yksinkertaisesta päästä. Toiset tutkijat ovat pyrkineet jaottelemaan rituaaleja muun muassa etnografisten esimerkkien mukaan. Ronald Grimes jakoi rituaalit 16 eri kategoriaan, jotka ovat siirtymäriitit, avioiriitit, hautajaisriitit, festivaalit, pyhiinvaellus, puhdistautuminen, kansalaisjuhlat, vaihdon rituaalit, uhraus, palvonta, magia, parantavat riitit, vuorovaikutusriitit, meditaatioiriitit, kääntöriitit sekä rituaalinen draama. Toiset tutkijat ovat määritelleet rituaalin niin, että kategoriat ovat sisältäneet

¹¹³ Douglas 1996, 90–91.

¹¹⁴ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 39–40.

¹¹⁵ Bell 1997, 93.

lunnunlaulua, tavanomaisia eleitä kuten kädenpuristuksia ja liikennemerkkejä tai TV-messun yleisöön osallistuminen.¹¹⁶

Käytännöllisenä kompromissina kahden ääripään välimaastoon tehty jaottelu pitää sisällään kuusi rituaalisen toiminnan kategoriaa. Näitä ovat siirtymäriitit; kalenteri- ja muistoriitit; vaihdon ja kanssakäymisen riitit; kärsimysriitit; syömisen juhlan, paaston ja festivaalien riitit; sekä poliittiset rituaalit. Jaottelu ei ole ehdoton, sillä monet rituaalit voivat kuulua useampaan ryhmään.¹¹⁷

Kärsimyksen rituaaleilla tarkoitetaan sellaisia rituaaleja, jotka pyrkivät korjaamaan häiriintyneen tai sekavan asiantilan. Nämä rituaalit muun muassa suojaavat ja puhdistavat. Bellin mukaan kärsimyksen riitit kuvastavat uskonnon inhimillisistä puolta, eli ihmisten sinnikkäitä pyrkimyksiä korjata vääryys, lievittää kärsimystä ja taata hyvinvointi. Hänen mukaan nämä riitit myös kuvastavat monimutkaisia kulttuurisia tulkintoja ihmisen asemasta ja sen suhteesta maailmankaikkeuden suotuisiin ja pahantahtoisiin voimiin. Aikaiset teoreetikot näkivät tämän ryhmän rituaalit pääasiassa maagisina, koska arvelivat manipuloinnin olevan pääasiallinen tarkoitus. Viime aikoina tutkijat ovat tarkastelleet näitä kuitenkin toisista näkökulmista, kuten kuinka nämä rituaalit vaikuttavat ihmisiin ja suurempaan yhteisöön. Nämä rituaalit haastavat kosmoksen järjestäytyneitä ja toisistaan riippuvaisia tekijöitä. Ihmisen pyrkimykset ylläpitää järjestystä saattavat kalveta jumaliin, esi-isiin ja demoneihin liitettyjen voimien rinnalla, mutta kärsimyksen rituaalit pistävät nämä voimat osittain vastuuseen ja palvelukseen. Nämä riitit osoittavat, ettei ihmisen alue ole täysin alisteinen henkisten voimien valtakunnalle. Kärsimyksen riitit avaavat mahdollisuuksia määritellä uudelleen kosmologinen järjestys vastatakseen uusiin haasteisiin ja uusiin ihmisen tarpeiden muotoihin.¹¹⁸

Kandidaatin tutkielmassani tarkastelin rituaalisuutta ja ruokaan liittyviä sääntöjä pro ana –blogeissa. Tutkimusaineistoni pohjalta minulle syntyi käsitys, että rituaalit joko kehystävät syömistä, tai liittyvät itsessään syömiseen. Kehystäviä toimintoja olivat ennaltaehkäisevät sekä syömisen jälkeiset toiminnot. Ennaltaehkäisevää toimintaa saattoi olla esimerkiksi urheilu ennen syömistä sekä ruuan tarkka valmistelu, kuten kaikkien ruoka-aineiden kuoriminen, oli niissä kuorta tai ei. Myös oksentaminen ja laksatiivien käyttö olivat syömistä kehystävää

¹¹⁶ Bell 1997, 93–94.

¹¹⁷ Bell 1997, 94.

¹¹⁸ Bell 1997, 120.

toimintaa. Aineistoni antoi ymmärtää, että syöminen aiheutti niin psyykkisesti kuin fyysisesti huonon olon, ja ruoka täytyi saada ulos sisältä aikaa ja paikkaa katsomatta. Syömistä kehystävät rituaalit olivat kuin puhtausrituaaleja.¹¹⁹

4.3. Pakko-oireinen häiriö – rituaalit ilman kulttuurista selitystä

Keskustelen pakko-oireisen häiriön ja rituaalien välisestä suhteesta, koska esimerkiksi haastateltavani Maria puhui anoreksian aikaisista rituaaleistaan pakkotoimintoina. Tarkoitukseni ei ole ottaa kantaa siihen liittyvätkö syömishäiriön rituaalit pakko-oireiseen häiriöön vai ovatko ne kulttuurisia rituaaleja. Jotta tällaista keskustelua aiheesta voisi käydä, tulisi syömishäiriön luonne mahdollisesti määritellä ensin joko sairaudeksi tai uskonnolliseksi. Vaikka syömishäiriöitä voi tutkia myös uskonnollisesta viitekehyksestä käsin, kuten Tiina Valkendorff työssään on osoittanut.¹²⁰ Pakko-oireisen häiriön ja rituaalien suhteesta on kuitenkin käyty tieteessä keskustelua jo Freudin ajoista asti.¹²¹

Pakko-oireisessa häiriössä ihminen kärsii pakkoajatuksista¹²² tai pakkotoiminnoista¹²³. Pakkoajatuksia ovat toistuvia ahdistavia tai epämiellyttäviä ajatuksia tai mielikuvia, jotka tunkeutuvat mieleen ja ovat luonteeltaan muuta kuin arkisista asioista huolehtimista. Yleisiä pakkoajatuksia ovat:

1. kontaminaatiopelot, eli pelko tautien tarttumisesta kätellessä tai esineitä koskettaessa
2. pakonomainen epäily tai pelko mahdollisista vahingossa tehdyistä teoista, kuten, että on jättänyt oven lukitsematta tai unohtanut sammuttaa uunin
3. somaattiset pakkoajatuksia eli itsepäiset pelot sairauksista
4. pakonomainen symmetrian tarve, eli tarve pitää esineet tarkassa järjestyksessä
5. seksuaaliset ja aggressiiviset pakkoajatuksia, kuten seksuaalisesti rivot mielikuvat tai pelko siitä, että pakonomaisesti ja kykenemättä hillitsemään itseään alkaa lyödä toista ihmistä tai huutaa ääneen kirkossa.¹²⁴

Pakkoajatuksista kärsivä yrittää torjua ne tai olla välittämättä niistä tai neutraloida niitä toisilla pakkoajatuksilla tai pakonomaisilla teoilla. Esimerkiksi oven lukitsematta jättämisen pakkoajatuksista kärsivä voi tarkistaa kerta toisensa

¹¹⁹ Mela 2014, 15.

¹²⁰ Valkendorff 2004, 53–62.

¹²¹ Bell 1997, 13.

¹²² Pakkoajatus eli obsessio.

¹²³ Pakkotoiminta eli kompulsio.

¹²⁴ http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00403.

jälkeen, ettei ovi jäänyt lukitsematta.¹²⁵ Syömishäiriössä myös sähkölaitteiden tarkistelu voi olla yksi oireilun muoto, ja tällöin sairastunut saattaa pyytää myös muilta varmistusta esimerkiksi kysymällä: ”Onko ok, vaikka en enää tarkista uudelleen, onko kahvinkeitin päällä?”¹²⁶

Pakkotoimintoja ovat toistuvat teot tai mielessä tapahtuva toiminta. Toistuvia tekoja voivat olla käsien pesu, esineiden järjestely tai lukitsemisen tarkistelu, ja mielessä tapahtuvaa toimintaa esimerkiksi rukoilu, laskeminen tai sanojen hiljainen toistelu. Näiden toimintojen tavoite ei ole tuottaa mielihyvää vaan lievittää pakkoajatusten tuottamaa ahdistusta tai estää jokin pelottava tapahtuma. Äärimmillään pakkotoiminnot voivat johtaa siihen, että niistä kärsivä esimerkiksi pesee kätensä miltei verilleen tai lievittää rivojen ajatusten aiheuttamaa syyllisyyttä rituaalisesti laskemalla tietyn laskutoimituksen sata kertaa.¹²⁷ Pakkotoiminnot voivat olla myös rituaalista puhdistautumista, kuten tunteja kestävä suihkussa käymistä.¹²⁸

Pakkoajatusten ja –toimintojen esiintyminen lievinä tai vain ajoittain ovat hyvin yleisiä. Pakko-oireisen häiriön lisäksi niitä kuitenkin esiintyy voimakkaampana erilaisten psykiatristen sairauksien yhteydessä, kuten vakavissa masennustiloissa, ahdistuneisuushäiriöissä ja syömishäiriössä. Pakko-oireinen häiriö aiheuttaa henkilölle merkittävää kärsimystä: se vaikeuttaa elämää ja ihmissuhteita, kun pakkoajatukset ja –toiminnot vievät aikaa vähintään tunnin verran päivittäin.¹²⁹

Millainen sitten on rituaalien ja pakko-oireisen häiriön suhde? Ääripäänä voidaan pitää Sigmund Freudia, jonka mukaan neuroosit ovat yksilön uskonnollisuutta, ja uskonto rituaaleineen itsessään on yleisinhimillinen neuroosi.¹³⁰ Freud teki neuroosi-käsitteen tunnetuksi. Neuroosit ovat psykoosia lievempiä psykiatrisia häiriöitä, jotka kuitenkin voivat rajoittaa elämää ja aiheuttaa kärsimystä. Selkein ero neuroosin ja psykoosin välillä on todellisuuden tajun säilyminen, jota jälkimmäisessä ei ole.¹³¹ Freudin mielestä neurootikon lukemattomat pienten seremonioiden toistot vihjasivat samankaltaisuudesta niin

¹²⁵ http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00403.

¹²⁶ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 39–40.

¹²⁷ Terveyskirjasto: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00403.

¹²⁸ YLE: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2003/02/25/neuroottiset-hairiot>.

¹²⁹ Terveyskirjasto: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00403.

¹³⁰ Bell 1997, 13. Neuroosi-käsitettä ei käytetä enää ollenkaan amerikkalaisessa psykiatrisessa tautiluokituksessa, mutta on sen verran vakiintunut psykologisessa ja psykiatrisessa kielenkäytössä, että se yläkäsitteenä soveltuu tiettyjen psykiatristen häiriöiden käsittelyyn. (YLE 2003.)

¹³¹ YLE: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2003/02/25/neuroottiset-hairiot>.

uskonnon kuin pakkomielteisen neuroosin aiheuttajan välillä. Hänen mukaansa ne molemmat pohjaavat samaan psykologiseen tukahduttamisen ja siirtämisen mekanismiin. Tarkemmin ottaen neuroosit pohjasivat hänen mukaansa seksuaalisten impulssien, ja uskonto itsekeskeisten tai epäsosiaalisten impulssien tukahduttamiseen.¹³²

Aiheesta on esitetty eri teorioita vuosien varrella, mutta antropologi Alan Fiske nosti aiheen uudelleen esiin. Hänen teoriansa osoitti, että rituaalien ja pakko-oireisen käyttäytymisen samankaltaisuus ei ole vain tiettyjen tekojen toistamisessa, vaan ne yhtyvät monessa eri kohdassa. Fiske vertaili satoja rituaaleja ja pakko-oireisen häiriön kliinisiä kuvauksia keskenään, ja osoitti, että niiden teemat toistuvat säännöllisesti kummassakin. Hänen mukaansa puhtaus ja saastuminen korostuvat molemmissa, ja saastumista vältetään tekemällä tiettyjä tekoja. Kummassakaan ei ole selkeää käsitystä siitä, miksi nämä tietyt teot mahdollistavat halutun tuloksen. Niin rituaalissa kuin pakko-oireisessa häiriössä tietyt teot koostuvat toistuvista liikkeistä, joiden suorittamatta jättäminen tai niistä poikkeaminen on vaarallista. Kummassakaan ei myöskään ole selvää yhteyttä suoritettujen tekojen ja niiden merkityksen välillä.¹³³

Siri Dulaney ja Alan Fiske kirjoittavat artikkelissaan *Cultural Rituals and Obsessive-Compulsive Disorder: Is there a Common Psychological Mechanism* rituaalien olevan yleismaailmallisia ja omalaatuisia. Rituaalit ovat muun muassa peseytymistä ja puhdistautumisen muita muotoja, ja niiden suorittamiseen sisältyy toistamisjärjestyksiä, pikkutarkkaa sääntöjen noudattamista, pakottavia toimia pahojen asioiden estämiseksi sekä läsnä olevilta vaaroilta suojaamista. Heidän mukaansa nämä rituaalien piirteet kuvaavat myös pakko-oireista häiriötä. Pakko-oireista kärsivät ihmiset kokevat olevansa pakotettuja suorittamaan toimintoja, jotka he itse tunnistavat epänormaaleiksi, mutta kuitenkin aivan välttämättömiksi. Heidän mukaansa rituaalia ja pakko-oireilua erottaa kuitenkin se, että rituaalilla on sosiaalinen oikeutus ja kulttuurinen merkitys, toisin kuin pakko-oireisella toiminnalla.¹³⁴

Fiske ja Nick Haslam erittelevät näiden kahden eroa vielä tarkemmin artikkelissaan *Is Obsessive-Compulsive Disorder a Pathology of the Human Disposition to Perform Socially Meaningful Rituals? Evidence of Similar Content*. Heidän mukaansa ihmiset suorittavat rituaaleja koska haluavat tehdä niin, tai he

¹³² Bell 1997, 13.

¹³³ Boyer 2001, 272.

¹³⁴ Dulaney & Fiske 1994, 245–246.

uskovat niiden olevan välttämättömiä tietyn päämäärän saavuttamiseksi. Silloinkin kun he ovat velvoitettuja suorittamaan rituaaleja, he ymmärtävät miksi tekevät niin. Kulttuuristen rituaalien rakenneosat ja muutosäännöt ovat merkityksellisiä ja näin ollen rituaalit ovat kulttuurisesti järkeenkäyviä. Pakko-oireista kärsivien ihmisten tilanne on taas toinen: he ovat pakotettuja toimimaan muista poikkeavalla tavalla, eivätkä he kykene tulkitsemaan omia toimiaan ja ajatuksiaan. Yksityiset merkitykset, joita he toiminnoilleen antavat, eivät ole järkeenkäyviä muille ihmisille heidän ympärillä.¹³⁵

Fisken ja Haslamin mukaan rituaalit voivat vaikuttaa ihmiseen, koska meillä on erityinen taipumus ja kyky suorittaa rituaaleja ja katsoa niiden olevan merkityksellisiä, kelpaavia järjestelmiä luomaan ja muotoilemaan sosiaalisia ihmissuhteita ja asemia. Pakko-oireisessa häiriössä ihmisen kyseinen taipumus on kadottanut sosiaalisen sidoksensa. Sen sijaan, että ihminen toistaisi ja osallistuisi sosiaalisesti oikeutettuihin rituaaleihin, kuten häihin tai hautajaisiin, hän luo omia rituaalejaan, joilla ei ole jaettua tai kulttuurista merkitystä. Tästä seuraa, ettei pakko-oireista häiriötä sairastava ihminen koskaan koe rituaalisen teon olevan kunnolla valmis, koska ahdistus ei ole koskaan kanavoitu kulttuuriin kuuluviin ja sosiaalisesti käytännöllisiin kaavoihin. Pakko-oireisesta häiriöstä kärsivä ihminen ei voi rajoittaa rituaalien suorittamista sosiaalisesti hyväksytyihin konteksteihin ja yhdistelmiin, eivätkä pysty seuraamaan kulttuuriin kuuluvia, määrättyjä kaavoja. Näin ollen pakko-oireinen häiriö on Fisken ja Haslamin mukaan häiriintynyt osoitus ihmisen taipumuksesta suorittaa rituaaleja. Kun ihmiseltä puuttuu kyky säädellä rituaalista taipumustaan sosiaalisten viitekehysten ja perusmallien mukaisesti, kärsii hän pakko-oireisesta häiriöstä.¹³⁶

Kognition ja käyttäytymisen välillä on merkittäviä samankaltaisuuksia syömishäiriössä ja pakko-oireisessa käyttäytymisessä, ja usein ne ovatkin toistensa liitännäissairauksia. Lavender, Shubert, de Silva, ja Treasure kirjoittavat artikkelissaan, että molemmissa häiriöissä on valikoima rituaalista käyttäytymistä, joka aiheutuu vahvasti pinttyneistä uskomuksista ja katastrofaalisten seurauksien pelosta, jos näiden suorittaminen epäonnistuu.¹³⁷

Salla Koponen kirjoittaa, että syömishäiriöihin yhdistyvä merkitysorganisaatio on obsessiivinen, joka esiintyy niin pakko-oireisessa häiriössä kuin syömishäiriöissä. Hänen mukaansa kaivatun varmuuden tunteen tuo

¹³⁵ Fiske & Haslam 1997, 212.

¹³⁶ Fiske & Haslam 1997, 212.

¹³⁷ Lavender, Shubert, de Silva & Treasure 2006, 331–332.

perfektionistinen asenne ja jäykkien sääntöjen ja moraalistandardien muodollinen noudattaminen. Obsessiiviseen merkitysorganisaatioon liittyy hallinnan tavoittelu.¹³⁸

4.4. Luokitusjärjestelmät ja anomaliat

Mary Douglas käsittelee kirjassaan *Puhtaus ja vaara. Ritualistisen rajanvedon analyysi* eri kulttuuristen kategorioiden syntyä sekä luokitusjärjestelmiä. ”Lika on ainetta väärässä paikassa” tiivistää lukuisat kirjan esimerkit yhteen. Douglas määrittelee lian kahdella tavalla: hänen mukaansa se on hygieenisyyden vaalimista ja vakiintuneiden tottumusten kunnioitusta ja pyhyys ja epäpuhtaus ovat toistensa vastakohtia.¹³⁹ Douglasin mukaan käsityksemme likaisuudesta ovat symbolisten järjestelmien ilmenemiä eivätkä käyttäytymiserot poikkea suhteessa likaan kuin yksityiskohdissa riippumatta siitä, missä päin maailmaa rituaalista puhtautta käsitellään.¹⁴⁰ Nykyeurooppalaisten ja kulttuurien, joita Douglas referoi kirjassaan primitiivisiksi, käsitykset liasta poikkeavat hänen mukaansa kahdella tavalla. Ensimmäisen mukaan lian välttäminen ei liity uskontoomme, vaan se on hygieeninen tai esteettinen kysymys. Toinen käsitys on tieto sairauksia aiheuttavista organismeista, joita liassa on.¹⁴¹ Tieto ja ymmärrys bakteereista on havaittu varsin myöhään suhteessa käsityksemme liasta. Douglas pohtiikin varhaisempia syitä tarpeellemme karttaa likaa. Hänen mukaansa lika on merkki järjestelmän olemassaolosta – esineet ja asiat, jotka hämmentävät tai saattavat ristiriitaan vaalimamme luokittelut, herättävät meissä tuomitsevan reaktion.¹⁴²

Näiden reaktioiden syntyä perustellaan ajatuksella siitä, että ihmisellä on alusta alkaen taipumus määritellä saamansa vaikutteet tiettyjen mallien mukaan.¹⁴³ Kyseessä on prosessi, jossa ihmismieli pyrkii rakentamaan selkeän ja tasapainoisen maailman lokeroimalla havaitsemansa objektit omille paikoilleensa. Mieleemme on taipuvainen hyväksymään niin kutsutut vihjeet, jotka ovat sopivimpia valmisteilla olevaan rakennelmaan, ja hylkäämään sen kanssa ristiriidassa olevat. Jos ne taas hyväksytään, on oletusten rakennetta muokattava uudelleen.¹⁴⁴ Ajan kuluessa nimeämisen järjestelmän käyttö vahvistuu ja oletusarvojen kokemus muuttuu konservatiivisemmaksi, elleimme joudu

¹³⁸ Koponen 2005, 8–9.

¹³⁹ Douglas 1966, 53–54.

¹⁴⁰ Douglas 1996, 85.

¹⁴¹ Douglas 1996, 85.

¹⁴² Douglas 1996, 86.

¹⁴³ Douglas 1996, 86.

¹⁴⁴ Douglas 1996, 87.

muokkaamaan niitä – silloinkin vaihtoehtonamme on vääristellä niitä tai jättää ne huomioimatta.¹⁴⁵ Douglas liittää edellä esittelemäänsä tiiviisti anomalian¹⁴⁶ ja ambiguiteetin¹⁴⁷. Poikkeama vahvistaa sen joukon rajoja, johon anomalia ei kuulu. Näin ollen kulttuuri määrittää ihmisen kokemuksia antaen joukon perusluokkia, johon aatteet ja arvot voidaan järjestää.¹⁴⁸

Douglas määrittelee viisi eri tapaa suhtautua anomaliaoihin. Ensimmäisen mukaan pyrkimys on vähentää sitä perustelemalla se jollakin selityksellä. Toisen mukaan anomalioiden olemassaoloa voidaan säädellä fyysisesti. Kolmannen mukaan poikkeusten välttämällä pyritään vahvistamaan sääntöjä. Neljäs tapa suhtautua anomaliaoihin on luokitella ne vaarallisiksi. Viides keino on antaa moniselitteisyydelle symbolinen asema ja käsitellä niitä ”rikastuttamassa merkitystä tai kiinnittämässä huomiota olemassaolon toisiin tasoihin”.¹⁴⁹ Douglasin mukaan ”primitiivisissä” kulttuureissa järjestystä ja kulttuurisia rakenteita säätelevät lait ovat ehdottomampia ja kokonaisvaltaisempia kuin moderneissa kulttuureissa.¹⁵⁰

Luokitusjärjestelmät luovat selkeät kategoriat asioille ja ilmiöille, sekä myös rajat näiden kategorioiden välille. Puhdas ruoka puhtaalla lautasella on puhdasta. Rajapinnoille asettuvat tai jäävät asiat ja ilmiöt sen sijaan aiheuttavat hämmennystä, koska ne ovat ristiriidassa skeemojemme kanssa.¹⁵¹ Näin ollen puhdas ruoka pöydällä – oli se puhdas tai likainen – herättää vähintäänkin kysymyksen siitä, onko se enää syötävää. Hänen mukaansa luokitusjärjestelmät synnyttävät anomaliaita¹⁵², joiden kohtaamiseen yhteisöllä on tietyt normit:

Väitän, että ruoka on saastuttavaa vain silloin, kun sosiaalisen järjestelmän ulkoisiin rajoihin kohdistuu painetta. [--] Rituaalisymboliikkaa voidaan analysoida vasta, kun ymmärretään se, että rituaaleilla yritetään luoda ja pitää yllä tiettyä kulttuuria sekä tiettyjä oletuksia, joiden avulla kokemuksia hallitaan.¹⁵³

¹⁴⁵ Douglas 1996, 87.

¹⁴⁶ Anomalia eli elementti, joka ei sovi annettuun joukkoon.

¹⁴⁷ Ambiguiteetti eli moniselitteisyys.

¹⁴⁸ Douglas 1996, 90.

¹⁴⁹ Douglas 1996, 90-91.

¹⁵⁰ Douglas 1996, 92.

¹⁵¹ Douglas 1966, 86-87.

¹⁵² Douglas 1966, 90. Helsingin Avoin yliopisto määrittelee sanan anomalia kurssimateriaalissaan seuraavasti: ”Anomalia tarkoittaa poikkeusta tai säännöttömyyttä, ja sellaisena se rakentuu tietysti suhteessa luokitteluihin ja säännönmukaisuuksiin. Sellaisina anomaaliset seikat asetetaan erilleen, ne sijoittuvat tabujen ja pyhyiden määrittelemälle alueelle.” (HYAY 2003.)

¹⁵³ Douglas 1966, 197, 199.

Yllä oleva ote liittyy vahvasti myös omaan tutkimukseeni ja se auttaa tarkastelemaan anorektisen suhdetta ruokaan. Douglasin mukaan ihminen haluaa varjella pyhiä paikkoja ja asioita tahrautumiselta.¹⁵⁴

5. Aineisto ja metodi

5.1. Aineisto

Haastateltavikseni valikoin naisia, jotka olivat arvioineet pystyvänsä palauttamaan mieleensä syömishäiriöönsä liittyviä rituaaleja ja tunnetiloja. Heidän ikänsä vaihteli 21 ja 37 vuoden välillä.

Aineistoni hankinta tapahtui kevättalven 2016 aikana. Pyysin Etelän-SYLI ry:tä lisäämään haastattelupyyntöni heidän foorumilleen, ja lisäsin saman pyynnön kuvatieostona Facebookiin. Kuvaa jaettiin 25 kertaa ja suurin osa yhteyttä ottavista kertoikin nähneensä kuvan sosiaalisessa mediassa. Etelän-SYLI ry:n foorumin kautta tuli muutama yhteydenotto. Yhteensä kiinnostuneiden yhteydenottoja tuli kymmenen kappaletta viikon sisällä. Yllätyin siitä, kuinka moni oli halukas auttamaan työni edistymistä ja puhumaan hyvin arasta ja henkilökohtaisesta kokemuksesta. Haastattelut toteutettiin Helsingissä aikavälillä 22.2.–8.3.2016.

Haastattelua varten olin listannut kysymyksiä ja teemoja, joihin toivoin saavani kerättyä keskustelusta mahdollisimman kattavasti materiaalia. Aluksi annoin haastateltavan valita itselleen nimen, jota käytän tutkielmassani. Tämän jälkeen annoin hänen kertoa syömishäiriötaustastaan vapaasti niin paljon, kuin hän koki tarpeelliseksi. Pyysin kuitenkin aloittamaan siitä, kuinka sairaus alkoi, millaiseksi se kehittyi ja kuinka paraneminen alkoi, sekä miten hän arvioi nykyisen tilansa. Sovelsin haastattelussani ravitsemustieteissä paljon käytettyä 24 tunnin ruuankäytön menetelmää, jossa ruuankäytön sijaan pyysin haastateltavaa kertomaan mahdollisimman tarkasti esimerkkipäivän heräämisestä nukahtamiseen ja kuvailemaan kaikki toimet ja asiat, mitä oli pakko tehdä. Täsmensin, ettei ollut väliä, josko asiat oikeasti tapahtuivat yhden päivän aikana, mutta tarkoitukseni oli palautella haastateltavan mieleen sitä aikaa, jolloin syömishäiriö vielä hallitsi hänen elämäänsä. Haastattelukysymyksien avulla pyrin ehkäisemään mahdolliset väärinkäsitykset uskontotieteellisten termien, kuten rituaalin, suhteen, ja sekä varmistamaan, että haastateltava ja minä tavoitamme mahdollisimman hyvin ymmärtää niin kysymyksiä kuin vastauksia.

¹⁵⁴ Douglas 1966, 54.

Ensimmäiset viisi yhteydenottoa tulivat pikaisesti, ja valitsin heidät haastateltaviksi, koska heidän kokemuksensa anoreksiasta vaikutti siltä, että se voisi tarjota omalle tutkimukselleni kiinnostavan näkökulman. Olin tutkimuspyynnössäni kertonut tutkivani anoreksiaan liittyviä rituaaleja, ja yhteyttä ottaneet vaikuttivat innokkailta keskustelemaan kokemuksestaan tästä näkökulmasta. Rituaaleiksi määrittelin sellaiset toiminnot, jotka liittyivät sairauteen, olivat muotoutuneet sairauden kehittyessä ja niiden tekemättä jättäminen olisi aiheuttanut ahdistusta tai muunlaisia pakottavia tunteita. Lisäksi kerroin yrittäväni tavoittaa ajatusta, joka on ollut näiden toimintojen taustalla: jos toiminnosta poikkeaa, tapahtuuko esimerkiksi jotain pahaa?

Haastatteluja tein lopulta neljä, kun yksi yhteyttä ottanut ei kokenutkaan tutkimukseen osallistumista mieleiseksi. Haastateltavistani kolme oli sairastanut anoreksiaa nervosaa ja yksi epätyypillistä syömishäiriötä, jossa oli anoreksian piirteitä. Halusin ottaa mukaan myös epätyypillisen syömishäiriön sairastaneita naisia, mutta vain yksi yhteyttä ottaneista naisista oli sairastanut sen. Epätyypillisen syömishäiriön mukaan ottamisen tarkoitus oli saada käsitys siitä, millä tapaa rituaalit ja syömishäiriön säännöt mahdollisesti kehittyvät ja syvenevät sairauden edetessä. Koska haastateltavia on vain yksi, ei laadukasta vertailua näiden kahden syömishäiriön tyyppien välillä voi tehdä. Sen takia en tutkielmassani näitä vertaile keskenään, vaan ainoastaan tarkastelen millaisia sääntöjä, rituaaleja ja merkityksiä jokaisen haastattelemani naisen kertomasta nousee esiin.

Haastattelut kestivät noin puolestatoista tunnista kahteen ja puoleen tuntiin. Litteroin haastattelut noudattaen peruslitteroinnin¹⁵⁵ ohjeita, jonka mukaan puhe litteroidaan sanatarkasti puhekieltä noudattaen, mutta täytesanat, toistot, keskenjäävät tavut ja äännähdykset jätetään pois. Ohjeen mukaan kontekstiin liittymättömän puheen voi jättää pois, mutta auki kirjoitin äänitteet kokonaisuudessaan. Lisäksi litteroin merkityksellisiä tunneilmaisuja, kuten naurun ja liikuttumisen. Kun litterointi oli valmista, tulostin aineistoni ja aloitin sen läpikäymisen. Ensimmäisestä lukukerrasta alkaen kirjoitin ylös teemoja, joita aineistossani esiintyy.

Maria syömishäiriön taustalla on turvaton lapsuudenkoti, johon liittyi väkivaltaa ja hänen seksuaalista hyväksikäyttöä lapsena. Vaikka hän oli oirehtinut jo teini-ikäisenä, varsinainen sairastuminen anoreksiaan tapahtui parikymppisenä.

¹⁵⁵ <http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html>.

Maria kertoi, että syömiseen ja liikuntaan liittyvät pakko-oireet olivat keino saada oma keho takaisin itselleen lapsuudessa tapahtuneen hyväksikäytön jälkeen.

Mirka kuvaa anoreksiaan sairastumistaan yritykseksi onnistua jossain muussa asiassa kuin soittamisessa. Hän oli harjoitellut vuosia instrumenttinsa kanssa, ja tähdännyt ammattimuusikon uralle. Musiikkikouluun hakiessa hänelle tuli sormivamma, joka esti harjoittelun. Itseinho ja pettymys olivat alku laihduttamiselle. Sairastuessaan anoreksiaan hän oli yhdeksännellä luokalla.

Mut se et mä tein sen päätöksen et nyt mä alan laihduttaa, niin se oli, kun mä soitin tosi vakavasti siihen aikaan ja mulla tuli sormivamma, et mä en enää pystynyt soittaa ja mä olin siis jo useita vuosia tähdännyt ammattimuusikon uralle, ja sit kun mulla tuli se sormivamma, niin se lopetti tietyl tapaa, mä olin valmistautumassa pääsykokeisiin, niin se pakotti mut pois siitä rutiinista mikä oli ollu mulle tosi tärkeä, joskin ahdistava. Sit mä tavallaan koin siit niin suurta pettymystä ja itseinhoo et sit mä päätin et mä haluan onnistuu jossain muussa asiassa. Ja sit mä päätin et mä alan laihduttaa. (Mirka)

Riitan syömishäiriö alkoi 15–16-vuotiaana ensin ahmimishäiriönä, joka muuttui bulimiseksi, ja lopulta hän alkoi laihduttaa ja sairastui anoreksiaan. Hänellä on diagnosoitu myös pakko-oireinen häiriö, mutta sanoo senkin olevan loppujen lopuksi ”sitä samaa syömishäiriötä”. Riitalle anoreksia oli yritys muuttua paremmaksi ihmiseksi. Hän kuvaa nykyistä tilaansa ”lempeällä tiellä” olemiseksi, ja että suhde ruokaan on hyvällä tapaa hänen sylissään.

Julian sairastumiseen vaikutti koulukiusaamistausta. Ajatus laihduttamisesta pyöri pitkään hänen mielessä, kunnes 2013 hän päätyi pro ana –foorumille, jossa syömishäiriö on tavoiteltava tila ja anoreksiaan sairastuminen on vain viesti itsekurista. Julia sairasti epätyypillistä syömishäiriötä, jossa oli aluksi anoreksian piirteitä. Myöhemmin hänen oireilunsa on muuttunut ahmintahäiriöksi. Julia sairastui masennukseen muutama vuosi ennen syömishäiriön puhkeamista.

Alkuperäinen toiveeni oli tarkastella rituaaleja laajemmin, mutta haastatteluissa nousi esiin vain ruokaan, syömiseen, saastumiseen ja puhtauteen liittyviä toimintoja, sekä mitä anoreksian kautta yritettiin tavoitella. Kaikilla haastateltavillani oli kulunut jo pidempään akuutista sairaudesta, joten voi olla, että heillä on jäänyt muistiin vain ne tärkeimmät, elämää eniten jäsentävät toiminnot. Toisaalta osa toiminnoista on voinut olla pakollisia ja itsestään selviä, tai tiedostamattomia, jolloin niistä kertominen ei ole tuntunut tärkeältä. Esimerkiksi tarkentaessani kysymystä oksentamisesta Mirka kertoi, että ensin piti pestä kädet ja avata vesihana. Haastattelutilanteessa minun olisi pitänyt tehdä enemmän tarkentavia kysymyksiä ja pyytää kertojaa kuljettamaan minut

käsikädessä mukanaan näiden rituaalien läpi. Hänelle itsestään selviltä tuntuvat asiat saattoivat olla oman tutkimukseni kannalta kiinnostavia asioita, mutta nyt niiden tarkempi tavoittaminen jäi kesken. Toisaalta huomasin haastatteluissa olevani varovainen, enkä halunnut myöskään voimakkaasti pyrkiä näitä vastauksia kohden. Aiheen herkkyyden takia yritin pitää tilanteen turvallisena haastateltavalle. Halusin välttää tilannetta, jossa kuljemme kertojan kanssa liian syvälle, enkä osaisikaan enää palauttaa häntä turvalliseen nykyhetkeen. Tällaista tilannetta ei onneksi tullut, enkä tiedä onko huoleni ollut haastateltavieni kesken edes aiheellinen.

5.2. Tutkimusmetodi

Tutkimukseni on kvalitatiivista uskontotiedettä. Kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus on kiinnostunut tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista, yksittäisten ihmisten merkitysrakenteista, luonnollisista tutkimustilanteista sekä syy-seuraussuhteista.¹⁵⁶

Laadullinen tutkimusmenetelmä mahdollistaa merkitysten tarkastelun. Sen tärkein kysymys ei ole mitä vaan miksi, koska asiat ja ilmiöt eivät ole vain yhdellä tavalla. Sen tavoite ei ole löytää totuutta tutkittavasta asiasta, vaan tutkimuksen myötä muodostuneiden tulkintojen avulla esimerkiksi näyttää jotain, jota välitön havainto ei tavoita. Sen avulla luodaan tutkimuksessa muun muassa kuvauksia tutkittavasta asiasta.¹⁵⁷

Analyysimenetelmänä käytän sisällönanalyysiä, joka kuuluu laadulliseen tutkimusmenetelmään, ja jolla etsitään tekstin merkityksiä. Aineistooni tutustuminen alkoi sitä litteroidessa. Tämän jälkeen tutustuin siihen paremmin lukemalla ja alleviivaamalla eri ilmaisuja eri väreillä. Ensimmäisellä alleviivauksen kierroksella keskityin syömishäiriön alkuun, sen keskivaiheille ja loppuun sijoittuvaan rituaaliseen toimintaan. Toisella kierroksella etsin mihin eri tilanteisiin rituaalit liittyivät; olivatko ne oksentamista, peseytymistä, kenties urheilua. Kun kolmatta kertaa alleviivasin tekstiä, etsin siitä sääntöjä ja kieltoja. Neljännellä kierroksella etsin aineistostani yhtäläisyyksiä liittyen syömishäiriön funktioihin. Tämän jälkeen vertasin aineistoani Pascal Boyerin, Pierre Liénardin ja Catherine Bellin toisiaan täydentäviin rituaaliteorioihin sekä Mary Douglasin teoriaan luokitusjärjestelmistä ja anomaliaista. Tämän myötä aineistostani rajautui pois esimerkiksi seksuaalisuuden kontrollointi anoreksian avulla.

¹⁵⁶ Metsämuuronen 2006, 88.

¹⁵⁷ Vilka 2005, 97–98.

Teemoitin aineistoni puhdistautumisrituaaleihin, sääntöihin, ja anoreksian funktioihin. Tämän jälkeen kävin vielä aineistoni läpi näiden valossa, ja löysin jokaisesta haastattelusta paljon annettavaa jokaiseen teemaan. Teemojen alle itsessään mahtuu useampia, tarkentavia ryhmiä, kuten puhtausrituaaleihin puhdistautuminen peseytymällä ja puhdistautuminen tyhjentäytymällä.

Analysoin anoreksian sääntöjä, rituaaleja ja funktioita aikaisempien tutkimusten valossa. Niiden avulla tutkimusaineistoni jäsenyi edelleen. Sääntöjen muuttuivat kielloiksi ja säännöiksi, joilla vaalia puhtautta, ja sääntöjen rikkomisesta seurasi rangaistus. Anoreksian rituaaleista päädyin tutkimuksen rajauksen takia tarkastelemaan puhtausrituaaleja, joita ovat peseytyminen ja tyhjentäytyminen. Syömishäiriön funktio avautui neljänä eri keinona: laihdutus ja oksentaminen ongelmanratkaisuna, laihdutus identiteettinä ja hyväksynnän hakemisena, laihdutus ja oksentaminen hallinnan tunteen tukijana sekä laihdutus ja oksentaminen tunteiden käsittelynä.

5.3. Tutkimuksen luotettavuus ja tutkimusetiikka

Koska tutkimukseni on luonteeltaan laadullista, en pyri sillä yleistettävyyteen. Tarkoitukseni on kuitenkin ollut avata neljän suomalaisen naisen kokemuksia anoreksiasta, ja koska heidän kertomastaan löytyy paljon samankaltaisuuksia, toivon työni herättävän ajatuksia syömishäiriön rituaalien merkityksestä. Myös muissa tutkimuksissa on löydetty samankaltaisia viitteitä.¹⁵⁸

Aineistoa analysoidessa oma kokemukseni on voinut vaikuttaa tekemiini tulkintoihin. Olen kuitenkin pyrkinyt siihen, etten tee sellaisia tulkintoja, joihin aineistoni ei taivu. Esimerkiksi mukana kulkenut aikaisempi tutkimus on ollut tässä määrittämässä raameja, joiden sisällä pysyä.

Tutkimusetiikan kulmakivi on tarjota haastatelluille henkilöille mahdollisuus heidän henkilöllisyytensä salaamiseksi tutkimustyössä.¹⁵⁹ Sen takia haastateltavieni nimet on muutettu, ja olen jättänyt kertomatta tarkkoja yksityiskohtia heidän työhönsä, opiskeluun, harrastuksiin ja vapaa-aikaansa liittyen. Osa haastateltavista kertoi erikseen mitä asioita he haluavat kertoa minulle, jotta ymmärrän kontekstin paremmin, mutta mitä eivät kuitenkaan halua tutkimuksessani tuotavan julki. Olen luvannut heille käsitteleväni aineistoa niin, ettei se vahingoita heidän toivettaan anonymiteetistä. Olen kiitollinen

¹⁵⁸ Valkendorff 2004, Järvelä 2010.

¹⁵⁹ Oliver 2003, 77–78.

haastateltavilleni heidän halustaan jakaa kokemuksensa kanssani, ja toivon oman työni kunnioittavan heidän toiveitaan ja historiaansa.

6. Analyysiluvut

6.1. Anoreksian kiellot ja säännöt

Puurosen mukaan anoreksiaa merkittävimmin jäsentävä piirre on kieltäytyksessä eläminen, ja tämän takia uskontotieteellä on mahdollisuus auttaa hahmottamaan anorektisen merkitysjärjestelmän rakentumista. Puuronen näkee anoreksian ajattelumaailman ja uskonnon roolin rinnastettavina: anorektinen elämäntapa muodostaa uskonnon oppisäännöt, ja niiden noudattamisen oppisääntöjen kurinalaiseksi seuraamiseksi. Syömishäiriöstä tulee elämänsisältö samalla tapaa, kuin uskovaiselle Jumalasta.¹⁶⁰

Puurosen käsityksen mukaan anorektisuudessa vallitsevat vaatimukset ruuan valinnan suhteen ovat verrattavissa uskonnollisiin ruuan kategorisointeihin. Hänen mukaansa anorektisuuden ”säännöt” tekevät syömisestä kontrolloidun ja rajatun, ja ruokakategorisointeihin pohjautuvat rajat määrittävät ihmisen elämistä ja rajoittavat sosiaalista kanssakäymistä. Anoreksia määrittää sen mitä saa syödä, millä tavalla ja milloin.¹⁶¹ Anoreksiaa sairastava saa myös mielihyvää syömisestä kieltäytymisestä ja syömisestä rajoittamisesta kuten huumeiden käyttäjä.¹⁶² Tiina Valkendorff kirjoittaa yhteiskuntapolitiikan pro gradu –tutkielmassaan *Mielettömyyden mieli: Syömishäiriö uskontona* syömishäiriöihin liittyvien sääntöjen pohjautuvan sallitun ja kielletyn, eli hyvän ja pahan väliseen erotteluun.¹⁶³ Hän katsoo näiden sääntöjen takana olevan kehotus olla pyhä, kuten Mary Douglas esittää.¹⁶⁴ Douglas sanoo, että jos pyhyys merkitsee eheyttä, ykseyttä ja yksilön täydellisyyttä, niin ”ruokaan liittyvät säännöt ovat vain pyhyiden metaforan kehittelyä edelleen samojen suuntaviivojen mukaisesti”.¹⁶⁵

Et jako tietyt ruoka-aineet jotenkin paremmiksi, tai puhtaammiksi, ja niitä oli parempi syödä, ja sitten taas jonkunlaiset ruoka-aineet ikään kuin saastuttaa omaa kehoa. (Maria)

¹⁶⁰ Lääkärilehti 2001.

¹⁶¹ Puuronen 2004, 266–267.

¹⁶² Puuronen 2004, 92–93.

¹⁶³ Valkendorff 2004, 80.

¹⁶⁴ Valkendorff 2004, 80; Douglas 2000, 102.

¹⁶⁵ Douglas 2000, 107.

Valkendorff esittää, että pyhyteen liitetyt uskomukset ovat myös syömiseen liittyvien sääntöjen takana. Syömishäiriötä sairastavan on noudatettava näitä sääntöjä, koska niiden avulla hän voi pitää pahan kaukana.¹⁶⁶

Ruoka-aineita kohtaan ilmenevä vastenmielisyys ja pelko ovat opittuja. Mieli yhdistää tietyt ruoka-aineet ahdistavaan mielikuvaan, kuten esimerkiksi rasvan, suklaan, lihan tai normaalirasvaisen juuston pelkoon todella ylipainoiseksi lihomisesta. Jo pelkkä ruoka-aineen näkeminen voi aiheuttaa vastenmielisen olon. Ruoka-aineen välttelyn pidetessä myös siihen liittyvä opittu vastenmielisyys pysyy. Tämä estää mahdollisuuden oppia, ettei mitään pahaa tapahdu, vaikka ruoka-ainetta söisi.¹⁶⁷

Valkendorff toteaa, että syömishäiriöinen tarvitsee sääntöjä kyetäkseen elämään oikeaoppisesti, välttämään likaisuutta ja tavoittaakseen puhtauden. Hänen mukaansa sääntökokoelma on ylin moraalinen auktoriteetti, joka ohjeistaa käyttäytymistä. Sääntöjen taustalla on uskomuksia, jotka ylläpitävät moraalisia arvoja ja määrittävät sääntöjä. Valkendorff katsoo, että näiden sääntöjen taustalla ovat epäpuhtauteen ja puhtauteen liittyvät uskomukset, laihuuden tavoittelu ja lihavuuden välttäminen. Sääntöjen tehtävä on suojella profaanilta elämältä, joka syömishäiriöiselle tarkoittaa lihavuutta. Lisäksi säännöt ovat osa jokapäiväistä elämää, koska niitä on noudatettava jatkuvasti.¹⁶⁸

Ja tähän koko ajan liittyy mulla sellainen appi, mihin mä laitoin kaikki mitä mä söin ja sitten se laski ne kalorit. Aina kun söin jotain, niin se piti merkkiä sinne, se oli hirveen tarkkaa. Ja sitten sitä seurasi koko päivän, et monta kaloria mä oon nyt syönyt ja voinko mä vielä syödä jotain. Tai yritti olla syömässä. Ja sit mä yritin, mul oli joku, mä en tiiä miten totta se on, mul oli joku tämmöinen käsitys et pitää nukkuu paljon, niin mä menin aina aika aikaisin nukkuun. (Julia)

Riitta kuvasi säännöistä seuraavaa toimintaa ehdottomaksi: kun sääntö on päätetty, sen mukaan toimitaan, vaikka ympärillä oleva tilanne ei tuntuisi sopivalta.

Mä voin juoda päivässä kaks kuppia kahvia, ja sit mä haluan sen kahvin maun vielä lisää, niin mä kaadan sen veden siihen. Mut sitten on vähän helposti niin, et jos mä teen jonkun tämmöisen säännön, niin sit mä teen sen aina. Et sitten, kun on jotain tilanteita, et ei ehkä haluisi herättää huomiota tai jotain, et kotonahan sen voi tehdä. (Riitta)

Syömishäiriöihin kuuluu uudenvuodenlupaus-tyylinen ajattelu, jonka tehtävänä on luoda sääntöjä, jotka varmistavat oikean elämäntavan. Salla

¹⁶⁶ Valkendorff 2004, 81.

¹⁶⁷ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 40.

¹⁶⁸ Valkendorff 2004, 80.

Koponen kuvaa näitä sääntöjä artikkelissaan *Minä ja syöminen: minäkokemuksen ja syömisoireiden yhteys syömishäiriöissä* seuraavalla tavalla: ”Minun on tehtävä x, jotta tapahtuu y, ja ponnistelujeni johdosta olen parempi ihminen.”¹⁶⁹

Esimerkiksi haastateltavani Riitta kertoi kirjoittaneensa lapsuudenkodin huoneensa seinään kuulakärkikynällä ajan saatossa yhteensä viisi eri päivämäärää, joista alkaisi laihduttaminen. Hän sanoi seinän olevan pysyvämpi paikka ja aina näkösällä – käteen piirrettynä päivämäärä haalistuisi pesussa ja vihon kansien välissä sen voisi laittaa pois katseen alta.

Ainakin ihan alkuks mä muistan, ja minkä mä oon löytänyt siitä mun lapsuudenkodin huoneesta, niin et mä aina kirjoitin siihen maalattuun seinään kuulakärkikynällä päivän, josta alkaa mun laihduttaminen. Tai josta alkaa, se oli kai ajatus, et jolloin mä lopetan syömisen. Siellä on ehkä viis päivämäärää merkattuna, et tosta, nyt alkaa totaali, joku. Et mä merkkasin sen sinne näkyville. Et miks mä sen seinään? Et varmaan jotenkin, kun mä kirjoitan sen seinään, ei vaan johonkin vihkoon tai käteen. (Riitta)

Puuronen on luonut väitöskirjansa tutkimusaineiston pohjalta anorektisen kieltäytymisen jäsentämismallin. Hän on nimennyt sen Anorektisen saastumattomuuden tilan –hahmotusmalliksi, jonka keskiössä on oikein eläminen. Anorektikolle oikea maailmanjärjestys tarkoittaa päivittäisten asioiden rituaalin tarkkaa suoritusta, jossa kaikki on tehtävä tinkimättömän tarkasti samassa järjestyksessä.

Naiset kertovat, miten rituaali menee pilalle, jos vaikka puhelin soi väärään aikaan kesken juoksulenkin, suihkun, oikeiden vaatteiden päälle pukemisen ja syömisen tarkoin harkitussa järjestyksessä. Tai jos kaupasta ei saanutkaan juuri oikeanlaista kaalia, joka oli päivän ainoaksi kelpuutettu ateria.¹⁷⁰

Riitan kirjoittamaan päivämäärään ei kuitenkaan liittynyt ainoastaan ajatus laihduttamisesta, vaan samalla muuttuminen hyväksi, puhtaaksi ihmiseksi. Tarkoitus on siis muuttaa omaa elämää paremmaksi: tämä näkyy erityisenä huomion kiinnittämisenä niin ruokailu- kuin liikuntatottumuksiin, mutta myös omaan toimintaan laajemminkin.

Kyllä mä koin, et se kontrolli on kaikessa tärkeä ja myös sen syömishäiriön osalta, tai että, kyllä mä jotenkin koin et se tekee musta paremman ihmisen tai ylipäättään, et ei pelkästään ulkonäöltä vaan... Et just kontrolli kaikilla elämän alueilla on se juttu. (Julia)

Mä en muista et onks se tullu sen jälkeen, kun on syöny omasta mielestään liikaa tai ahminu, tai jotain, mut jotain sellaisia totaalipäätöksiä hyvän elämän aloittamisesta et musta

¹⁶⁹ Koponen 2005, 11–12.

¹⁷⁰ Lääkärilehti 2001.

tulee hyvä tosta päivästä eteenpäin, musta tulee hyvä. Hyvä ihminen. Tai puhdas ihminen.
(Riitta)

Puuronen luonnehtii tätä absoluuttiseksi sitoutumiseksi ”oikein tekemiseen”.¹⁷¹ Hänen mukaansa terveyttä ja ravintoa koskeva terveystietämys on merkittävä suunnannäyttävä anorektikon omassa terveyskäyttäytymisessä.¹⁷² Anorektikko pyrkii siis vastaamaan täydellisesti ympäröivien arvojen ja ihanteiden vaatimuksiin ja omalla olemassaolollaan viestimään ympäristölle toteuttavansa niitä. Hän on niiden ruumiillistuma – tai ainakin pyrkii siihen.

Syömishäiriö on myös henkilön tapa reagoida tiettyihin olosuhteisiin, ja liittyy naisten käsitykseen omasta itsestään.¹⁷³ Se on osa sairastuneen emotionaalista järjestelmää ja se vaikuttaa hänen kaikkiin elämänalueisiinsa.¹⁷⁴

Näin toimimalla monimutkaiset tilanteet yksinkertaistuvat säännöiksi, jotka ohjaavat käyttäytymistä olemaan varmasti oikea. Tavoitteena on tehokas ja hyveellinen elämä, johon kuuluu ”terveellinen” syöminen ja urheilu, ja syömishäiriöinen pyrkii pois hedonismista.¹⁷⁵

Mut siis, aloitin liikkumalla, sitten yleensä lähin kävelemään, ja saatoin kävellä kaks tai kolme tuntia, ja sitten mun piti mennä aamiaiselle sinne avo-osastolle missä mun oli pakko syödä ja mä yleensä otin pelkkää puuroa niin vähän ku mahdollista, ja sitten siellä yleensä tavattiin jotain hoitohenkilökuntaa, ja heti kun mahdollista mä lähin sieltä pois ja sitten mä taas kävelin tuntikausia. (Maria)

Mut joka tapauksessa, silloin jos mä söin ite, niin mä sain syödä tavallaan pelkkää kaalia, omenaa, ja sitten jossain vaiheessa mä keksin, että simpukat on, ku ne on kauhean, missä on vähän rasvaa ja sitten paljon proteiinia, ja mä sitten jossain vaiheessa söin simpukoita ja ne silloin maistu muka hirveen hyvältä. [...] Ja ne oli siis vielä purkkisimpukoita, eli sellaista halpaa, ihan kauheaa mitä nyt kun on maistanu niin, ei pysty syömään, koska maistuu niin järkyttävän pahalta. (Maria)

Haastateltavien kesken yksittäisiin ruokiin liittyi erilaisia sääntöjä, mutta yleisesti ottaen he määrittelivät kielletyt ruuat epäterveellisiksi tai herkuiksi. Julian mukaan näihin kuuluivat esimerkiksi karkit ja sipsit, sekä kaikki sellainen, missä on paljon rasvaa, hiilihydraatteja ja ylipäätään runsasenergiset syötävät. Sen sijaan mitä vähemmän tuotteet sisälsivät kaloreita, sitä paremmiksi hän koki ne. Mirka puolestaan kertoi olleensa erityisruokavaliolla, jolloin kaikki syötävä ruoka piti olla vegaanista ja gluteenitonta. Tämä rajasi hänen mukaansa kaikki ”liian

¹⁷¹ Puuronen 2004, 263–264.

¹⁷² Puuronen 2004, 79.

¹⁷³ Buckroyd 1996, 10.

¹⁷⁴ Buckroyd 1996, 9.

¹⁷⁵ Koponen 2005, 11–12.

vaaralliset” ruuat pois. Lisäksi hän poisti ruokavaliostaan energiatiheät tuotteet, kuten öljyt, avokaadon ja superfoodit. Kaikkiin itseltään kieltämiinsä ruokiin liittyi tahraava tunne. Kuitenkaan omaan viitekehukseensa käypää ruokaakaan hän ei kyennyt syömään isoissa määrin. Tärkeintä oli noudattaa itse määrättyä ruokavaliota ja pysyä sallitun kalorimäärän sisällä.

Silloin kun mä laihdutin itseni siihen kuntoon niin kyllä mä oon syönyt ihan tosi vähän, mut kyl mä muistan tosi elävästi kun mä oon syönyt sellaisen kokonaisen kulhollisen salaattia, missä on ollut valkopapuja, paprikaa ja salaatinlehtiä, niin ei mul varmastikaan oo siitä tullut likainen olo, kun mä oon tiennyt et se on pysynyt siinä viitekehyksessä, koska mä oon laskenut niitä kalorimääriä. (Mirka)

Itseltään kieltämien tuotteiden syöminen aiheutti Mirkalle voimakasta ahdistusta, koska se oli sääntöjä vastaan toimimista.

Ruoka muodostui Marialle ristiriitaiseksi asiaksi, sillä se on jotain vältettävää, mutta kuitenkin jotain, jonka ravitsemuksellisen arvon ja tarpeen hän tiedostaa. Hänen tavoitteenaan oli syödä niin, että saa mahdollisimman paljon proteiinia ja vitamiineja, mutta vain vähän energiaa.

[...] kun oli pakko syödä jotain, niin sitten mä olin jotenkin määritellyt et ne nyt on niin ku sellaisia, ikään kuin puhtaampia. (Maria)

Vaikka Maria ei enää juurikaan aseta omalle ruokavaliolleen rajoitteita, kokee hän olonsa paremmaksi, jos ei ole syönyt sellaisia ruokia, jotka hän määrittelee epäterveellisiksi.

Mää nykyisin siis syön myös herkkuja eli, syön myös kaikkea makeaa ja sellaista, mikä tuntuu ajatuksena ikään ku sellaiselta saastaisemmalta ruualta, mut sitten mä kyllä pystyn syömään oikeastaan mitä vaan, paitsi nyt lihatuotteita en ihan, siis eettisistä syistä. Se että mä en syö lihaa niin sitä mä en yhdistä anoreksiaan koska se oli jo aikaisemmin. Mut joo, saan ja pystyn, ja mua ei edes välttämättä ahdistaa, mut sitten mulle tulee aina parempi olo, kun mulla on sellaisia päiviä, että mä en oo syönyt ikään ku mitään sellaista epäpuhdasta tai, tai sellaista niin ku... epäterveellisempää. Mä ehkä käytän sitä sanaa nykyisin. (Maria)

Keskustelussani Marian kanssa tämä tema toistui muutaman kerran. Hänelle syömisen tarkoitus oli elossapysyminen, eikä syömättömyyteen liittynyt toivetta kuolemista. Omien sanojensa mukaan, jos hän olisi halunnut kuolla, niin siihen olisi ollut nopeampiakin keinoja.

[...]anoreksia ei ollut mulle sellaista, että en olisi syönyt mitään, mut oli pakko syödä jotain, et olisi pysynyt elossa, vaikka se tuntuu ahdistavalta, niin sit se kaali oli ehkä vähemmän ahdistava. (Maria)

Mä vaan muistan sen, että ku se syöminen itsessään oli kauhean ahdistavaa, niin sitä halusi

vältellä viimeiseen asti. (Maria)

6.1.1. Puhtauden vaaliminen

Douglasin mukaan ruoka koetaan eri kulttuureissa vaihtelevin tavoin saastuttavaksi: esimerkiksi bramiineille kypsennetty ruoka saattaa olla saastumisen välittäjä, kun taas kypsentämätön ruoka ei sitä ole.¹⁷⁶ Ruokiin, ruokailuun ja toisiin ihmisiin liittyy myös lukuisia välttämissääntöjä eri uskonnoissa, kuten juutalaisuudessa on kielto sian syömisestä¹⁷⁷ tai hindulaisuudessa on säännöt eri kastien väliseen kohtaamiseen.¹⁷⁸ Anne Puurosen mukaan nyky-yhteiskuntamme ”perkeleen” loitolla pitäminen tapahtuu pitämällä keho rasvattomana, ja näin ollen puhtaana.¹⁷⁹ Näin anoreksiasta kärsivä pyrkii pitämään oman ruumiinsa saastumattomana itse asetettujen kieltojen kautta.

Kysymystä ruuan saastuttavuudesta tarkastelen syömishäiriötä sairastavien ihmisten tavan kautta jakaa ruoka kiellettyihin tai ei sallittuihin ruokiin, sekä sallittuihin tai turvaruokiin. Kielletyt ja ei sallitut ruuat (jatkossa käytän vain nimitystä kielletyt ruuat ilmaisujen saman merkityssisällön takia) syömishäiriöinen määrittelee ruuiksi, ruoka-aineiksi tai juomiksi, joiden nauttimista on vältettävä. Välttäminen on osa sairastuneen elämänhallintaa ja -kontrollointia, joka luo turvallisuutta ja rutiineja elämään.

Kielletyille ruuille nousi haastatteluissa seuraavan kaltaisia ominaisuuksia: ne aiheuttavat ahdistusta, ovat yleensä runsasenergisiä, voivat aiheuttaa halun ahmia tai aiheuttavat syötynä välittömän tunteen siitä, kuinka ne muuttuvat elimistössä rasvaksi ja varastoituvat tiettyyn kohtaan.

Se kaava meni varmaan jotenkin sillä tavalla et mua ällötti se syöty asia sen takia et mä ajattelin et mä tunnen sen heti mun kehossa, et tuli sellainen konkreettinen tunne et se tulee tänne nyt ja sen takii mä en pysty syömään sitä. Tavallaan siin oli se et mä en ees osaa irrottaa sitä siitä kehollisuuden kokemuksesta et mihin se menee. (Mirka)

Vastaavasti turvaruuat ovat ruokia, ruoka-aineita ja juomia, joita sairastunut voi nauttia kohtuudella. Syömishäiriöliiton sivuilla syömisestä kuvataan aiheuttavan ahdistusta, mutta myös korostetaan sen aiheuttavan etenkin kielletyistä ruuista, joiden syöminen koetaan repsahtamisena, joka aiheuttaa ahdistusta ja itsesyytöksiä.¹⁸⁰

¹⁷⁶ Douglas 1966, 83.

¹⁷⁷ Douglas 1966, 80, 108–109.

¹⁷⁸ Douglas 1966, 82–83.

¹⁷⁹ Puuronen 2004, 291.

¹⁸⁰ <http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot3.html>.

Mut sitä mä en oikeen tiijä miten kauan se jatku, mutta mä muistan silloin ku mä olin siellä suljetulla osastolla, niin mä alkuun yritin oksentaa kaiken pois, koska munhan piti syödä myös sellaisia tavallisia ruokia ja siis valvotusti, aa, niin siellä mää niin ku yritin sitte oksentaa kaiken. (Maria)

Haastateltavista Maria, Mirka ja Riitta kertoivat syömisen aiheuttavan tahratun kokemuksen kehossaan. He kuvailivat tunnettaan sanoilla likainen, tahrattu ja saastainen. Puhtauden saavuttamiseksi he kontrolloivat kehoaan syömisellä, liikkumalla, peseytymällä ja oksentamalla. Näistä jokaisella on oma tehtävänsä ja luonne, joka saattaa vaihtua riippuen siitä, tapahtuuko sen suorittaminen ennen vai jälkeen saastumisen.

Syöminen ja ruokailua edeltävä liikkuminen ja peseytyminen näyttäisivät olevan luonteeltaan valmistavia; ne mahdollistavat kehon puhtauden saavuttamisen ja sen ylläpidon, jos myös syöty ravinto on ruoka-aineiltaan puhtaassa kategoriassa ja määrältään riittävän niukka. Marian mukaan pakonomaisuudet alkoivat näkyä kunnolla vasta anoreksian pahimman vaiheen jälkeen. Itseen ja ruokaan kohdistuva kontrolli on ollut yritys ratkaista omaan kehoon liittyvän epäpuhtauden ongelmaa:

Sellaisia asioita mitä oli pakko tehdä, niin musta tuntuu et ne on tavallaan tullut esille paremmin vasta sen pahimman sairastumisvaiheen jälkeen. Koska sitten kun alkoi syödä, niin se oli alkuun jotenkin kauhean tarkkaa, että mitä pysty syömään, ettei tullut sellainen likainen olo. Ja musta tuntuu et mulla se syömisen kontrolloiminen on liittynyt aina sellaiseen, et jos syö väärää asioita, niin sit tulee epäpuhdas olo. (Maria)

Hän kertoo asian olevan edelleen näin, vaikei enää koekaan sairastavansa. Kertomansa mukaan hän helpottaa sallivamman ruokavalion aiheuttamaa negatiivista tunnetta, ”paha olo”, syömällä päivittäin ison annoksen salaattia. Päivittäin tehtynä tämä ylläpitää mielenrauhaa ja tunnetta siitä, että asiat ovat järjestyksessä.

Mutta, mä nykyisin pystyn syömään siis ihan mitä tahansa paskaa, mut sitten mulle helposti tulee tavallaan paha olo siitä, mitä mää helpotan sillä, että mä syön joka päivä salaattia. Tää kuulostaa jotenkin tyhmältä, mutta mulla on edelleen silleen että, jos mulla on päivä, että mä en oo illalla syönyt salaattia, ja mä tarkoitan sellaista valtavan kokosta kippoa, jossa on muutakin kuin sitä pelkkää jäävuorisalaattia, niin sitten mulle jotenkin tulee sellainen... Se jotenkin ylläpitää sellaista tiettyä järjestyksen tuntua. [...], mutta se on joku sellainen mielenrauhan ylläpitäjä. Ja siis sellainen rituaalinomaisuus tai sellainen, et tekee jotain päivittäin niin se ylläpitää tietynlaista mielenrauhaa. (Maria)

Jos taas ruoka on koostunut tahraavista aineksista, tai sitä on syöty liikaa, se saastuttaa kehoa ja henkeä. Liikunta syömisen jälkeen, sekä peseytyminen ja

oksentaminen vaikuttaisivat olevan saastumista vähentäviä keinoja; vahingon minimoimista.

[...], kun sen sai sen kaiken pois, niin se oli jotenkin, et sit se oli poissa se paha mitä oli tehnyt ja se paha mitä oli tehnyt, oli se ahmiminen ja se et oli syönyt liikaa. Et ei se aina ollut ahmimistakaan et joskus se oli vaan muuten omasta mielestä liikaa. Nii sitten... Se oli tavallaan puhdis-, tavallaan vahingon korjaamista. Niin ku semmoisen jo, tavallaan ehkä sen pelastamista, vaihtoehto niille äänille, et tarvii tappaa itensä nii sitten vaihtoehto sille, saada ne pois itsestä. Kaikki. (Riitta)

Ja sit mul on ollut sellasii sääntöjä, et mä muistan, kun silloin keväällä oon tehnyt sellaisen säännön, et jos sä syöt vaikka jotain herkkui, niin sit sä juokset kaks kertaa semmoisen lahden ympäri, joka oli siin meidän lähellä. Et teki tavallaan tollasia palkitse ja rankaise juttuja itselleen, et se alkoi heti kuulua siihen mukaan. (Mirka)

Sillon sairastumisvaiheessa, niin se on ollut, siihenkin on liittynyt vähän sellaista että, se tuntikausien käveleminen, tai sitten jossain vaiheessa juokseminen, niin se on jollain tavalla niin ku, ikään ku keho puhdistava. Et sen jälkeen, jos ei oo liikkunut koko päivänä, niin oot jotenkin epäpuhtaammassa tilassa, kuin sitten jos on juossut, niin sitten on ikään ku sellainen, tietty niin ku, rauha. (Maria)

Kuten aikaisemmin esitin, näyttäisi siltä, että ruuat muodostavat kategorioita sen mukaan miten paljon tai vähän niiden syöminen aiheuttaa ahdistusta kehon saastumisen tunteen takia. Tietyt, epäterveellisemmät, kielletyt ruuat saattoivat tuntua saastaisilta, toisaalta myös ruoka itsessään saattoi liata syöjänsä.

Mä luulen, että syöminen ja liikkuminen, pakko-oireet liittyy aika voimakkaasti siihen, että... Uskoisin, että siihen liittyen on tosi, tosi paljon hävennyt itseensä, ja varsinkin omaa kehoaan ja syöminen ja sellainen likaisuuden tunne... Sellainen, et ei oo jotenkin saastainen [...] (Maria)

Ei mulla, siis, mää nykyisin.. siis syön myös herkkuja eli, syön myös kaikkea makeeta ja sellaista, mikä tuntuu ajatuksena... ikään ku sellaiselta saastaisemmalta ruualta, mut sitten mä kyllä pystyn syömään oikeastaan mitä vaan, paitsi nyt lihatuotteita en ihan, siis eettisistä syistä. (Maria)

Haastateltavani myös kokivat, että osa ruuista on turvallisempia syödä kuin toiset. Turvalliset ruuat heidän kokemansa mukaan aiheuttava vähemmän kehon saastumisen tunnetta tai eivät ollenkaan.

Ja kyllä siis kaikki sokeri oli tosi no-no, et nimenomaan siitä tulee likainen olo, ja ne ahmimiset johtui siitä, et se maistu kuitenkin ihan hyvältä, mut joo se oli tietysti ihan hirveetä. (Mirka)

Myös syöminen itsessään saattoi olla saastuttavaa.

Aa, no, sekä että. Et ihan mitä tahansa mitä tavallaan meni suun kautta sisälle tai ylipäänsä. (Maria)

Kyl siihen miksi on ollu syömättäkin silloin joskus, nii liittyy tavallaan se, et ruoka likaa mua. (Riitta)

Ymmärsin tavoiteltavan kehon puhtauden tilan olevan ominaisuudeltaan henkistä, jonka kuitenkin kokee fyysisesti omassa kehossaan. Tästä esimerkiksi Maria ja Riitta sanovat seuraavaa:

Vaikka siihen ei niin ku suoraan liity mitään sellaista – en koe olevani kauheen uskonnollinen ihminen silleen, että en kuulu kirkkoon, et ei oo sellaista voimakasta kristinuskoa, eikä oo mitään sellaista määriteltyä, että mun uskonnollinen näkemys on tämä. Mut sitten kuitenkin sellainen tavallaan, tietty niin ku puhtauden tila jota tavoittelee. (Maria)

Et yrittää tavallaan saada pestyä itsestään vähemmän jotenkin semmoista. Et ei likaa fyysistä likaa vaan sellaista henkistä likaa. (Riitta)

Etenkin Riitalla toistui keskustelussamme ajatus siitä, että ollakseen puhdas ihminen, ei hänessä saa olla mitään pahoja ajatuksia tai isoja, pelottavia tunteita, kuten vihaa, surua tai pettymystä. Lisäksi hän puhui kokemuksesta ”olla liikaa”, jota yrittää vähentää laihduttamalla.

Ja ehkä se ylipäätään et on liikaa. Et se on varmaan siinä, ei se oo niinkään kyse mun mielestä, ehkä jos puhutaan liikaa just jossain laihduttamisessa tai silleen, et se on enemmänkin et on liikaa, tunne et oon liikaa, et haluu muuttuu vähemmäksi. Et ei olis liikaa ja ei olis rasite. Se on myös hyvin tyypillinen semmoinen ajatus huonoina päivinä. Et ikään ku ois semmoinen rasite. Et ei vaan ois mitään liikaa. (Riitta)

Ymmärrän tässä olevan kyse pikemminkin henkisestä ominaisuudesta, eikä siitä, että hän olisi fyysisesti liikaa. Anne Puuronen kirjoittaa yhteiskuntamme moraalista dieetistä, jossa oikeaoppisuutta suoritetaan mallikansalaisena eläen. Moraalinen dieetti ei ole vain kehon muokkaamista vastaamaan paremmin kauneusihanteisiin, vaan itseä sosiaalisesti ansioittavan elämäntavan harjoittamista. Moraalisessa dieetissä rasva ei ole vain fyysistä rasvaa, vaan se heijastelee yksilön ajattelu- ja toimintatapojen sekä elämänarvojen ”rasvaisuutta”. Rasvaisuuteen Puuronen liittää vääränlaisia elämänarvoja, kuten ansaitsematon nautinto, saamattomuus, kontrolloimattomuus, liiallisuus ja ylenmääräisyys.¹⁸¹

Mut se ois liittynyt siihen tavallaan, et kun mä yritin kontrolloida sitä mun itseinhoa ja sitä pettymystä, että mä oon niin paska mun mielestä, paska ihmisenä, ja mä kontrolloin sitä et mä sain ne mun onnistumisen ja tyydytyksen tunteet siitä, ja lopulta ehkä jossain vaiheessa jopa mun elämän motivaation siitä. Et mitä mulle ois sit käynyt, mä oisin varmaan siis

¹⁸¹ Puuronen 2004, 81–82.

masentunut ja kylmä varmasti tiedostin sen, et nää mun itseihon kokemukset, et mä haluan pois siitä. Et mä ajattelin et mä oon inhottava ja ällöttävä jos mä en tee näin ja totta kai, koska sillä ei oo ollut faktapohjaa sinällään, et se on liittynyt mun päänsisäiseen tunteeseen siitä, et mä en oo nyt niin ku hyvä ihminen tai riittävän, jotenkin, hyvä ihminen nytte. (Mirka)

Mutta, siihen pakko-oireiluun ja syömishäiriöön liittyen, niin se oli enemmän silleen, siis sekin liittyi jollain tavalla siihen puhtauteen, et sitten kun riudutti itseensä, niin oli jollain tapaa puhtaampi, tai pysty hyväksymään itsensä helpommin, niin siihen liittyi tavallaan se kärsiminen, siis silleen että, jos oli riittävän nälkäinen ja uuvuttanut itsensä liikkumalla, ja oli oikeesti siitä kaikesta paha olo, niin sitten oli jotenkin siis itse itselle hyväksyttävämpi kuin mitä ois ollut ravittuna ja levänneenä. Et se ei niinkään lihomisen pelko, vaan niin ku, se laihuus oli keino tavoittaa jotain muuta, ehkä just sitä tietynlaista puhtaudentuntua. Ja kyllä se varmaan tietyllä tavalla liittyi just siihen parisuhteessa oleminen, että kun itse ei hyväksynyt itseensä fyysisesti tai arvostanut, niin sitten jotenkin oletti, että myös muille ihmisille on sellainen niin ku... arvoton tai... tai luulen, et nää tällä tavalla niin ku limittyä. (Maria)

Mirkan ja Marian kertoman perusteella myös heillä näyttäisi siltä, että fyysinen ja henkinen oleminen olisivat ikään kuin yhteen sulautuneina. Jos asiaa tarkastelee näin, vaikuttaisi syömisen ja ruuan rajoittaminen – laihduttaminen – siihen, miten oma oleminen ja sen oikeutus koetaan.

6.1.2. Sääntöjen rikkominen

Douglas toteaa tiukkojen puhtauteen liittyvien kaavojen johtavan väistämättä siihen, että eläminen muuttuu vaikeaksi tai se johtaa ristiriitaan ja tekopyhyteen.¹⁸² Mirkan syömishäiriön kulmakiven muodostivat liikunta ja tiukka ruokavalio, jonka piti olla vegaaninen ja gluteeniton. Sairastettuaan anoreksiaa reilun vuoden hän alkoi väsyä tiukkoihin sääntöihin ja saattoi silloin tällöin syödä jotain, mikä oli hänen säännöissään ehdottomasti kiellettyä.

Ymmärsin keskustelustamme, että näihin ruoka-aineisiin liittyvä syöminen ei ollut esimerkiksi yksi pala epävegaania suklaata, vaan ahmintaa.

Sit jossain välillä kun mulla alkoi tulla niitä ahmimiskohtauksia, mä en muista milloin niitä alkoi tulla ekan kerran, mut silloin kesällä 2006 mä olin ulkomailla niin silloin niitä on ollut jopa aika usein, niin silloin seuraavana päivänä, kun siis silloin mulle se veganismihan oli ehdoton sääntö ja olin tosi tarkka siitä, et mä katoin kaikki [e-]koodit ja mä olin hyvin perehtynyt että mitkä tuotteet on eläinperäisiä ja mitkä lisäaineet, niin se oli tosi suuri sääntö mulle ja silloin kun mä joskus ahmin jotain, mä söin jotain suklaata missä oli maitoproteiinia nii se oli mulle semmoinen ehdoton säännön rikkominen ja sit seuraavana aamuna mä juoksin aika paljon. Mut siihen liittyi se, et mä halusin unohtaa, et mä oon syönyt maitoproteiinia. Et mä halusin kieltää periaatteessa, et mä oon tehnyt näin, koska se oli nimenomaan sääntörikkomus. Ja niin tapahtui aika usein, mut se oli tosi ehdotonta se veganismi silloin. (Mirka)

Mirka kuvailee oksentamista rangaistuskeinona. Oksentaminen on ollut hänen sääntömaailmassaan epäonnistuneen syömisen korjaamista, mutta samalla myös

¹⁸² Douglas 1966, 242.

itsessään epäonnistumista. Tiukkojen ruokaa koskevien sääntöjen tehtävä oli suojella häntä vääränlaiselta syömiseltä, mutta myös luoda hänelle selkeä viitekehys, jonka sisällä toimiminen auttaa häntä olemaan tavoitteidensa mukainen ihminen. Tämä kehys ei jousta, koska sen suorittajalta vaaditaan yli-inhimillistä, virheetöntä olemista. Anne Puuronen tulkitsee anorektiseksi tulemisen prosessin olevan sairastuneen tapa osoittaa mallikansalaisuutta ja hyveellisyyttään. Puuronen sanoo, että se voidaan nähdä uskontotieteellisestä näkökulmasta absoluuttisen ehdottoman viitekehyyksen sisällä olevaksi toimijuudeksi, jossa paremmaksi ihmiseksi tuleminen, eli oikeaoppisuus, toteutuu itsen sairastumisen tunnollisuudessa.¹⁸³

Ja kyllä siitä oksentamisesta tuli, siis sehän oli aina epäonnistuminen se oksentaminen, koska mun ei olisi mun omassa sääntömaailmassa ikinä pitänyt päätyä siihen tilanteeseen, et mä joudun oksentamaan, et se oli aina epäonnistuminen. [...] Et en mä sanoisi, et mä oon ollut ikinä buliimikko, kun se on ollut mulle sen verran hankalaa se oksentaminen, mutta on mulla ollut ehdottomasti niitä piirteitä, mutta se on enemmän ollut aina rangaistus siitä, et mä en pystynyt pitämään sitä mun omaa anorektista sääntelystä huolta. (Mirka)

Julia rankaisi itseään sääntörikkomuksista joko kieltämällä itseltään syömisen tai satuttamalla itseään viiltelemällä. Myös Mirka kertoi rankaisseensa itseään viiltelemällä, jos hän oli toiminut sääntöjään vastaan.

Mm, no, joko se oli sitä et syö vaan vielä vähemmän ja sillä nälällä ja syömättömyydellä rankasee itseään tai sitten... no mulla oli aika paljon viiltelyä ja ihan fyysistä itsensä vahingoittamista. Nii se oli sit toinen. (Julia)

No jos se oli rankaisukeino, niin se oli usein, jos oli syönyt enemmän kuin piti, tai on enemmän kaloreita ku pitäisi tai on syönyt, vaikka jotain rasvasta tai jotain. Niin silloin niissä tilanteissa mut ylipäätään myös, mun, mua ahdisti aika paljon aina ja se ahdistus kasvo päivää myöten. Sit jossain vaiheessa tuli vaan et nyt on pakko päästä siitä eroon ja sitten se oli just se viiltely se keino. (Julia)

6.2. Anoreksian rituaalit

Anoreksian rituaalit alkavat muodostua sairastuneelle pikkuhiljaa. Kirsi Järvelä kirjoittaa, että ne alkavat muutamilla yleisiin ravitsemussuosituksiin liittyvillä säännöillä, sekä lehdistä ja internetin keskustelupalstoilta opituilta uskomuksilla. Hän kuvaa rituaalien muodostumista vaiheittaisena, jatkuvasti lisääntyvänä käyttäytymisen sääntelynä. Ensimmäinen sääntö voi olla esimerkiksi, etten syö enää ilta kuuden jälkeen. Seuraavaksi hän alkaa rajoittaa tiettyjä, tai kaikkia ruoka-aineita. Tämän jälkeen tiettyä ruokaa saakin syödä vain tiettyyn

¹⁸³ Puuronen 2004, 292.

kellonaikaan, tietyltä lautaselta. Ennen ruokailua pitää mahdollisesti käydä lenkillä ja suihkussa.¹⁸⁴

Ekat syömiseen liittyvät ajatukset on olleet ihan tuolla 10-vuotiaana, et mä oon päättänyt yhdellä luisteluleirillä, kun kaikki osti jotain karkkia, ja mä olin kuullut ravitsemusluennolla et hedelmät on parempia ku karkki, ja sit mulla oli vaan hedelmiä, ja mä päätin et mä syön vaan hedelmiä. Et ei yhtään karkkia. (Riitta)

Mä luulen, et kun miettii kuinka kauan aina yks rituaali on kestänyt niin se on mennyt sellaisessa crescendossa, et ne samat jutut on pysyneet koko ajan kun se on alkanut sillä liikunnalla ja sit se on kehittynyt maanisempaan suuntaan se meininki, et siihen on tullut lisäksi ekana erityisruokavalio ja sit laksatiivit ja sen jälkeen käynyt vaa'alla päivittäin, mutta muuten en oo mitaillut itseäni. ...Sit kun mä olin laihnutun kaikista niistä vaatteista niin sanotusti överiksi niin sit mä ollut enää niin tarkka, et mä en enää laihnutut siitä, et mun paino vaihteli sen 40 ja 42 välillä ja se ei enää ahdistanut, et mä olin jollain tapaa saavuttanut sen mun lakipisteen. (Mirka)

Mun mielestä semmoiseen tilaan, mikä on fyysinen anoreksia, niin siihen ei pääse kyl ilman. Et sun on pakko kehittää jotkut säännöt et sä pystyt laihduttamaan itsesi silleen hengenvaarallisesti, joskin varmaan ihan terveelliseenkin laihduttamiseen liittyy jossain määrin rituaalit. Et mä en sanois et se on niin eri, mut anorektikko vetää sen paljon pidemmän, ja kumpikin vaatii sitoutumista, mut anoreksia, mä en usko, et kukaan pystyy pääsemään semmoiseen tilaan. Ja se on myös henkisesti, mä miellän sen kontrolloimiseksi niin se kontrolli ei oo mahdollista ilman niitä rituaaleja. (Mirka)

Tai siis, mulla oli ne omaan kotiin liittyvät ja omaan liikkumiseen liittyvät, sitten kun joutui sinne sairaalaan, kun tavallaan se tuli ulkoapäin, se, mitä mun piti tehdä siellä, silloin kun oli suljetulla osastolla, ja sitten kun kävi avo-osastolla. Et miten mun piti käydä siellä ja mitä mun piti syödä siellä, ja niin edelleen, niin sitten ne rituaalit tavallaan muodostui niiden ympärille. Et sitten helpottamaan sitä tilannetta ja oloa siinä tilanteessa. Vähän niin ku reaktion ympäristön olosuhteisiin. (Maria)

Painon lasku aiheuttaa anoreksiaa sairastavalla entistä voimakkaampaa ahdistusta, ja syömiseen ja painoon liittyvät pakonomaisuudet ja mahdolliset pakkotoiminnot voimistuvat. Ahdistuksesta kumpuava rituaalinen toiminta esiintyy muun muassa ruokailujen yhteydessä esimerkiksi ruokien tarkkana mittaamisena, ruuan pieniksi paloiksi pilkkomisena, vain tiettyjen ruokailuastioiden käyttämisenä ja ruuan piilotteluna.¹⁸⁵

[...] mä yritin pureskella kaiken tosi pieneksi, mul oli joku semmoinen (ajatus) et se menee nopeammin siellä ruuansulatuksessa, jos se on jo valmiiksi pienempi, joku tämmöinen logiikka siinä oli. Ei siinä varmaan siinä ruokailutilanteessa... no se ehkä, sit yritti keksiä kaikkia tapoja millä yritti saada sitä ruokaa piilotettua et näyttää et mä oon syönyt. [...] No, usein jotain et mul oli joku servietti tai joku sylissä ja sit mä sinne sopivassa tilanteessa pudottelin sitä ruokaa. Sit joskus myös silleen, että mä laitoin ruokaa suuhun mut mä en niellyt sitä, et mä menin myöhemmin sylkeen sen pois. (Julia)

¹⁸⁴ Järvelä 2010, 29.

¹⁸⁵ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 39.

Kaupassa käynti vaikeutuu ja siihen menee enemmän aikaa sairastumisen myötä ja sen syventyessä. Syömiseen liittyy paljon erilaisia rajoituksia, sääntöjä ja kieltoja. Niitä voivat olla tietty kaloriraja, jonka yli ei saa syödä, tai että täytyy syödä aina vähemmän kuin muut.¹⁸⁶

No sit se alkoi just se, että aloin käydä vaa'alla koko ajan, ja sitten alkoi kalorien laskenta ja, sit se meni lopulta siihen että mä söin just jotain... no 700 kalorii vuorokaudessa oli ihan täys maksimi. (Julia)

Myös ravintolassa tai kylässä syömistä tulee välttää.¹⁸⁷

No koulussa sit piti keksii joku syy, että miksei mennyt syömään siellä tai sitten söi siellä vähän jotain salaattia, mut se piti tehdä jotenkin silleen et oli joku hyvä syy siihen et kukaan ei ala epäilee mitään. Se oli just tarkeeta, et pitää pitää se salassa. (Julia)

Sairastuneen ajatukset pyörivät pääasiallisesti ruokaan ja painoon liittyvien asioiden ympärillä. Sairastunut voi mielellään kokata muille kuitenkin syömättä ruokaa itse. Toisaalta myös muiden laittaman ruuan syöminen voi olla hänelle vaikeaa tai jopa mahdotonta, koska sen sisältö ja koostumus eivät ole hänen tiedossaan. Osalle sairastuneista on helpompi syödä muiden seurassa, koska ajatukset eivät silloin pyöri anoreksiaan liittyvissä peloissa. Toiset taas haluavat syödä yksin, koska tällöin he voivat keskittyä vain syömiseen ja siihen liittyvien rituaalien suorittamiseen.¹⁸⁸

Mä tein ite tosi paljon ruokaa kotona mun porukoille, mut mä en ikinä syönyt sitä itse, et siitä tuli yks sellainen rituaali, et niinä päivinä, kun mä siellä olin, niin siihen liittyi tosi vahvasti se, et mä perehdyn johonkin resepteihin, ja mä jotenkin halusin ilahduttaa. Ja kyl mä muistan aina niitä kysymyksiä et miks sä et itse syö, ja se oli vaan tosi helppo sanoo, et no, tyylii täs on gluteenia. (Mirka)

Kärsimyksen rituaaleilla tarkoitetaan sellaisia rituaaleja, jotka pyrkivät korjaamaan asiantilan, joka on häiriintynyt tai sekava. Nämä rituaalit parantavat, manaavat, suojaavat ja puhdistavat. Bellin mukaan rituaalin tyyppi ja rituaalinen asiantuntija, jota käytetään, riippuu täysin siitä, kuinka kulttuuri tulkitsee ongelmallisen asiantilan. Hänen esimerkin mukaan yksi kulttuuri voi diagnosoida sairauden tai huonon onnen epätäydellisenä luomisprosessina aikojen alussa tai henkien riivauksena, ja määrätä sen hoitoon muodollisen manauksen. Toinen kulttuuri voi diagnosoida sen tehdyn synnin seuraukseksi ja katsoa sen

¹⁸⁶ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 39.

¹⁸⁷ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 39.

¹⁸⁸ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 39.

parannettavaksi ripittäytymisellä ja katumusharjoituksilla. Tämän laajan kategorian sisällä rituaalien dynamiikka pyrkii oikaisemaan anomalioiden tai epätasapainojen kehittymisen. Riippumatta kulttuurisesta tulkinnasta, tarkoitus on puhdistaa keho ja mieli kaikista epäpuhtauksista, jotka ovat tunkeutuneet kehon ja mielen kokonaisuuteen, ja näin häirinneet sen luonnollista tilaa.¹⁸⁹

Siis nimenomaan et mä saan sen saastan mun kehosta pois, et se ei ehi mennä sinne mun rasvasoluihin ja lihottaa mua. Eli ehdottomasti liitty [puhdistamisen tunne]. (Mirka)

Vaikka edellä olevat esimerkit voivat kuulostaa villediltä rinnastuksilta, on niiden tarkoitus tuoda esiin samankaltaisia pyrkimyksiä, joita eri kulttuurit omista lähtökohdistaan tarjoavat häiriintyneen asiantilan korjaamiseksi.

6.2.1. Puhtausrituaalit

Puhtauden vaaliminen ja puhdistautuminen ovat tärkeitä rituaaleja eri uskonnoissa: hindut kylpevät Ganges-joessa, kristityt käyvät kasteella pestäkseen perisyntien pois, juutalaiset ja muslimit suorittavat tarkoin määrätyt peseytymiset ennen rukousta.¹⁹⁰ Syömishäiriöissä siisteyteen ja puhtauteen voi myös liittyä pakko-oireita, ja ne näkyvät erityisesti ruuanlaitossa. Tällaisia voivat olla käsien ja astioiden peseminen ja pintojen pyyhkiminen, asioiden laskeminen ja aina tietyllä tavalla tekeminen.¹⁹¹

[...] Keittiön piti olla siisti, mut silloinhan mä siivosin niin paljon, että todennäköisesti niin oli itsestään, automaattisesti siisti, mut sitten se et astioiden piti olla puhtaat, eli ei riittänyt se, että mä tiskaan ne just ennen vaan niiden piti olla jo tiskattu ja kuivunut ennen. (Maria)

No se peseytyminen ja se että, kävi monta kertaa päivässä suihkussa ja se hampaiden pakonomainen peseminen ja varmaan just liikkuminen ja puhdistautuminen. Siihen syömiseen liittyvät sellaiset pakkotoiminnot, niin nekin liittyi jotenkin siihen, että se ruoka ois ikään ku mahdollisimman puhdasta. (Maria)

Douglasin mukaan ruoka on saastuttavaa vain silloin, kun sosiaalisen järjestelmän ulkoiset rajat ovat paineen kohteena. Tästä syystä jopa ruuan valmistaminen täytyy olla rituaalisesti puhdasta.¹⁹²

Sitten se, että kaikki vihannekset piti tietenkin pestä [...] (Maria)

¹⁸⁹ Bell 1997, 115.

¹⁹⁰ Dulaney & Fiske 1994, 258.

¹⁹¹ Keski-Rahkonen, Charpentier, Viljanen 2010, 39–40.

¹⁹² Douglas 1996, 197.

Terhi Utraisen mukaan rituaalinen lika tai saasta ei ole fyysistä likaa, vaan jotain, joka sekoittaa identiteetin perusyksikön järjestystä, tai uhkaa tärkeää arvoa. Se on ylimääräistä ja liikaa. Hänen mukaansa lika voi olla myös syntisiä tekoja tai ajatuksia. Ollakseen jumalille tai yhteiskunnalle kelvollinen, täytyy liasta irrottautua.¹⁹³ Liasta, tai pahuudesta, irrottautuminen näkyi omassa aineistossani esimerkiksi Riitalla peseytymisenä ja urheilulla.

Niin, pesee jotain pahaa pois itsestään. (Riitta)

Et tavallaan, vaikka oli juossut viis kierrosta varmuudeksi kuudes kierros, vaikka oli sanottu, et ei missään nimessä yli viittä kierrosta, et viis on maksimi, nii sit piti varmuudeksi, et varmasti kelpaa, nii juosta kuudes kierros, et kelpaa sille jollekin, ettei tuu itsesyytöksiä. Mitäköhän pahaa sitä ajattelikaan et sitten... [--] Hyvittääkseni ehkä semmoista mun lähtökohtaista pahuutta. (Riitta)

Kärsimyksen rituaaleista puhdistautumisrituaalit ovat oman työni kannalta olennaisia. Osa puhdistautumisriiteistä kohdistuvat henkilökohtaisiin ongelmiin ja epäkohtiin, kun taas toiset pyrkivät poistamaan tartuntatekijöitä, jotka yleisesti vaikuttavat ihmisen kuntoon. Tällaisia tekijöitä ovat Bellin mukaan esimerkiksi saatu tartunta olemalla tungoksessa, ulkomaille matkustaminen, kuoleman kohtaaminen tai lapsen syntymä kiinalaisessa kulttuurissa. Kulttuurista riippuen saastuminen on määritelty eri tavoin, ja näin ovat myös parannuskeinot sen korjaamiseksi.¹⁹⁴

Puhtauden ja saastumisen sääntöjen rikkominen esimerkiksi hindulaisuudessa, japanilaisessa shintolaisuudessa ja ortodoksijuutalaisuudessa vaatii välittömän puhdistautumisen negatiivisten seurauksien ehkäisemiseksi. Nämä säännöt voivat olla ruokavaliota koskevia tai hallita kehollista saastumista.¹⁹⁵

6.2.2. Peseytyminen puhdistavana rituaalina

Perinteisessä hindulaisuudessa brahmaanin, joka on joutunut kiellettyyn kontaktiin koskettamattomien tai ulkolaisten kanssa, täytyy välittömästi aloittaa fyysinen ja henkinen puhdistautuminen. Perinteisessä hindulaisuudessa, japanilaisessa shintolaisuudessa, kuten myös keskiaikaisessa Euroopassa ja monissa muissa kulttuureissa, naiset ovat saastuneita kuukautisten tai taannoisen synnyttämisen myötä, ja heiltä on kielletty pyhäkköihin ja temppelisiin sisään

¹⁹³ <https://www.teologia.fi/tutkimus/uskonto-ilmiona/636-taiivaallisen-kirkasta-rituaalinen-puhtaus-ja-enkelimeditaatio>.

¹⁹⁴ Bell 1997, 118.

¹⁹⁵ Bell 1997, 118–119.

meneminen. Ortodoksijuutalaisuuden äärimmäisissä muodoissa rituaalinen kylpy, *mikveh*, takaa fyysisen ja henkisen puhdistautumisen naisille, jotka ovat kuukautiskierron vuodon vaiheessa. *Mikveh* on myös miesten tapa puhdistaa itsensä henkisesti viikoittaista sapattia varten valmistautuessaan.¹⁹⁶

Etenkin Riitan ja Marian kanssa käydyissä keskusteluissa peseytyminen korostui voimakkaasti. Ollessaan ahdistunut Riitta kertoi viettävänsä suihkussa pitkän aikaa:

Mun äiti sano mulle joskus, silloin kun mulla oli se sairaus päällä, et sähän oot kuin mattopyykillä, kun sä peset sun hiuksia. Ja siihen liittyi paljon sellaista, piti peseytyä tavallaan saadakseen, koska tunsin olonsa niin likaiseksi, sellaiseksi pahaksi. [...] Tehdä itsestään... Et ehkä mä ajattelen et syömishäiriöön liittyy hirveästi, et negatiivisia tunteita ei saisi ilmasta. Ja sit ne kaikki on tavallaan... Sit ne kuitenkin on, ne kaikki tunteet, niin sit tavallaan tulee paha ajatus, tai joku negatiivinen ajatus, niin se kääntyykin siihen et mä oon likainen kun mä ajattelen jostakin jotain kurjaa, tai mua. Nii. Et sellaista pesemiseen liittyy. (Riitta)

Riitta myös kertoi, ettei hän ole lapsena oppinut käsittelemään negatiivisia tunteita. Hänen mukaan isosiskon tuli olla esimerkillinen pikkusisarille, eikä suuttua saanut. Hänen mukaansa on myös tärkeää, että suuttuneelle lapselle selitetään mistä on kyse: olet nyt todella vihainen. Hänen mukaansa niistä tunteista tulee muutoin jotain pelottavaa ja paha, osa itseä, jota ei saisi olla:

Ne isot tunteet, ne tavallaan negatiiviset tunteet, niin jos ne jää jotenkin kielletyiksi tai pelottaviksi ne voi alkaa helposti kääntyä, et ne on vaan jotain pahaä itsessä, jota pitää tavallaan pestäkin pois. (Riitta)

Ja lupa olla haukkumatta itseäni loppuiltaa, kun vain peseydyn suihkussa viisi kertaa oikealta puolelta ja sitten viisi toiselta. Sellaista pahan poissa pitämistä rituaaleilla, kyllä se tavallaan sellaista on. (Riitta)

Maria kertoo, ettei puhtauden vaaliminen liittynyt vain syömiseen ja liikkumiseen, vaan hän myös siivosi omien sanojensa mukaan ”ihan hävyttömästi” ja kävi monta kertaa päivässä suihkussa.

[...] Siivosin ihan hävyttömästi ja kävin monta kertaa päivässä suihkussa, eli myös se ikään kuin puhtauden vaaliminen, niin se ei ollut pelkästään niin ku siihen syömiseen ja liikkumiseen liittyyä vaan, se pakko-oireilu oli niin ku jotenkin kauhean kokonaisvaltavasta. (Maria)

Hän myös täsmentää, ettei hänellä ole ikinä ollut tarvetta pestä käsiään koko ajan, vaan kyseessä oli juurikin lukuisat peseytymiset suihkussa. Sairauden ajoilta

¹⁹⁶ Bell 1997, 119.

hänelle on jäänyt myös tarve pestä vaatteet yhden käyttökerran jälkeen.

Lyhyenkin käytön jälkeen hän kokee vaatteiden olevan likaisia.

Mut sitten mä itse tiedostan että, että siihen liittyy myös tuollaista ikään ku selittämätöntä, tai siis sellaista. Ja, vaikka mä käyttäisin vaatetta, jota mä oon käyttänyt jo vaikka edellisenä päivänä, niin mä en oo hirveen ahdistunut tai se ei välttämättä niin ku näy ulospäin mitenkään, mut se tuntuu mun mielestä pahemmalta, jotenkin epämiellyttävämmältä, kuin että se on sellainen vaate minkä mä oon pessyt, ja minkä mä otan puhtaana päälle. (Maria)

Hänelle oli myös tärkeää, että ennen ruuan valmistamista hän käy suihkussa ja laittaa puhtaat vaatteet päällensä, jos hän oli käynyt kotinsa ulkopuolella.

Lisäksi Marialla oli syömisen jälkeen pakonomaista hampaiden pesua. Hän kertoi tavan olevan vieläkin olemassa, tosin paljon lievempänä kuin pahimman sairausjakson aikaan. Silloin hänen piti myös pestä kasvojaan saadakseen pois mahdollisesti kasvoille roiskunut ruoka.

Ja silloin pahimmillaan mä saatoin... En enää konkreettisesti muista miten kauan, mut mä luulen, et mä saatoin viisitoista minuuttia hangata hampaita ja käyttää myös suolaa. En muista kumminpäin, ensi hammastahna ja sitten suolaa vai toisinpäin, mut musta tuntui, et syöminen aiheuttaa niin voimakkaan likaisuuden tunteen. (Maria)

Aa, syömiseen ylipäänsä niin ku liittyy just se hampaiden peseminen ja, ja niin ku jossain vaiheessa silloin pahimmillaan myös kasvojen peseminen, että jos ois niin ku mitään ruokaa sattunut roiskumaan minnekään niin sitten et varmasti niin ku sai sen pois. (Maria)

6.2.3. Oksentaminen ja laksatiivit puhdistavana rituaalina

Syömisen jälkeisten toimintojen tehtävä on minimoida syömisen aiheuttamat vahingot, eli esimerkiksi poistaa kehosta sen sisään päästetyt kalorit. Tällaista toimintaa on oksentaminen ja laksatiivien ottaminen. Oksentamisen tarkoitus on saada ruoka välittömästi syömisen jälkeen ulos. Vatsahapot ärsyttävät ruokatorvea ja vahingoittavat hampaita. Oksentelusta saattaa seurata esimerkiksi refluksisairaus, ruokatorven limakalvomuutoksia ja jopa sen puhkeaminen.¹⁹⁷ Laksatiivien ottamiseen liittyy ajatus, että ruoka tulee ulos luonnollista reittiä ennen kuin kalorit ennättävät imeytyä. Kalorien imeytymisen suhteen tällä voi olla pieni vaikutus, mutta kaiken energian imeytymistä sillä ei pysty estämään: kalorit alkavat imeytyä verenkiertoon jo suussa ja vatsalaukussa, jota laksatiivit eivät tyhjennä. Lisäksi laksatiivien käyttöön liittyy paljon haittoja: liiallinen käyttö voi häiritä suolen normaaleja peristalttisia aaltoja niin, että ihminen sairastuu krooniseen ummetukseen.¹⁹⁸

¹⁹⁷ Keski-Rahkonen & Rissanen 2000, 1208.

¹⁹⁸ Keski-Rahkonen & Rissanen 2000, 1208.

Lopulta siin kävi sit silleen et ei käytännössä syönyt enää mitään ja tolla verukkeella pysty myös kieltäytyä kaikesta mitä missään tarjottiin, niin sit tietystikään vatsa ei toimi enää yhtään, mikä ahdisti mua ihan tosi suuresti. Sit mä rupesin vetään laksatiiveja ja se on ollut kanssa aika nöyrää oikeasti, kun tuolla jossain koulussa, kun yhtäkkiä on vetänyt jotain laksatiiveja, ja sit on vaan pakko juosta vessaan, et ihan hirveetä meininkiin oikeasti. (Mirka)

Vaikka tuli ja vesi ovat yleisimpiä puhdistautumisessa käytettyjä rituaalisia agentteja, kulttuurista riippuen puhdistautuminen voi tapahtua myös musiikin ja tanssin, asketismin, tai jopa lääkkeiden tai päihteiden kautta. Intiassa, jossa lehmä on pyhä eläin, katsotaan siitä tuotetun maidon, rahkan, kirkastetun voin, sekä sen lannan ja virtsan voivan puhdistaa. Meksikossa mayoihin kuuluva heimo nauttii rituaalissaan kotona pantua päihdyttävää *balché*-juomaa, joka ravitsee ja lepyttää jumalia. Juoman ajatellaan puhdistavan ja ravitsevan myös palvontaan osallistuvat, ketkä juovat sitä. Juomaan liitetään parantavia ominaisuuksia, koska se aiheuttaa oksentamista, jonka jälkeen palvojat tuntevat itsensä puhdistuneiksi ja parantuneiksi.¹⁹⁹

Ja silloin 90-luvun lopussa, kun mulla oli pääasiassa anorektista, olin tosi anorektinen, mut välillä tuli niitä ahmimisia, niin muistan kerran et kun se lähti ja mä ahmin ihan hirveesti, litroja jätskii ja kokonaisen leivän ja sipsejä ja mulla oli tarve tyhjentäytyä kokonaan, ni mä oon sit syönyt pesuainetta ja tuollaisia. Et sit mä menin vatsahuuhteluun, mä soitin ite ambulanssin. Siis kaikkia syövyttäviä ja kaikkia, et onneksi ei palanut ruokatorvi ja siinä ei käynyt mitään. Mut se on ollut niin sitten, et pitää saada kaikki moska itsestä ulos. Kyllä siihen miksi on ollut syömättäkin silloin joskus, nii liittyy tavallaan se, et ruoka likaa mua. (Riitta)

Ja mä muistan yhden illan, kun mä oon käynyt valehtelee apteekissa, että mun sisko on syönyt jotain lasinpesunestettä, et mä tarviin jotain oksennusainetta, kun mä olisin halunnut oksentaa itse. Et tavallaan ne lääkkeet tuli mul siihen kanssa aika nopsaa mukaan. (Mirka)

Ja sit no, sen jälkeen mul kävi siin vähän semmoinen, no ehkä repsahdus, omasta mielestäni, et mä söin vähän normaalimmin jonkun aikaa, mut mä olin jostain onnistunut saamaan semmoisia lääkkeitä, jotka sitoo hiilareita, et mä söin niitä ihan fanaattisesti koko ajan. (Julia)

Riitan mukaan oksentamiseen liittyi ahdistusta, mutta toisaalta se toi helpotusta. Hän kertoo sen olleen keino korjata vahinkoa, tai puhdistaa itseään. Oksentamista seurasi puhdistava tunne, mutta kuitenkin samalla syyllisyyttä, koska hän olisi halunnut päästä eroon siitä. Syyllisyys tuli kontrollin pettämisestä, mikä johti ahmintaan ja sitä myöten oksentamiseen.

¹⁹⁹ Bell 1997, 119.

Riitta kuvaa oksentamisen tuoneen kivusta huolimatta myös helpottavaa tunnetta. Hänelle se oli pahan pois saamista. Joskus ihan normaalikin syöminen saattoi tuntua liialta, ja sen jälkeen oli oksennettava. Hän kertoo sen olleen tavallaan puhdistavaa ja vahingon korjaamista, ja pelastamista.

[Tuliko se morkkis siis oksentamisesta?] Ei siitä, joo ei se sinänsä, sillä se oli pelastettavissa ees vähän se olo, et kyllä se helpotti se oksentaminen. Et se oksentaminen oli tavallaan hirveätä, mut pelasti. Piti jotenkin niin ku... Piti niin ku siin ruodussa jollain lailla. (Riitta)

Neljästä haastattelusta ainoastaan Mirkan kohdalla tavoitin hieman yksityiskohtaisempaa rituaalisuutta; tässä tapauksessa mitä piti ennen oksentamista tehdä.

Piti pestä kädet, ja siis aluksihan se ei ollut helppoa, eikä se oo helppoa ylipäätään, tai helpoin oli aina oksentaa, jos oli vetänyt esimerkiksi jäätelöä tai jotain nestemäistä, mut sitten, jos jotain muuta niin se ei ollut helppoa. Mut joo, mä pesin kädet, sit mä laitoin hanan päälle ja sit mä olin siellä siihen asti, kunnes mä oksensin. Mut musta tuntuu et ei se ihan aina edes onnistunut ja sehän oli tietysti tosi ahdistavaa mulle, et siitä on sit seurannut automaattisesti semmoinen hysteerinen liikkuminen ja tietysti ihan hirveä itseinho mitä yrittää purkaa. Mul tuli sellainen tosi suuri epäbalanssi siinä vaiheessa, jos musta tuntu et ne ruuat ei oo tullut pois mun sisältä. (Mirka)

Jos oksentaminen ei onnistunut, hän kuvasi siitä seuraavan voimakasta itseinhoa ja ”hysteeristä liikkumista”.

6.3. Syömishäiriön merkitys

Katriina Viitakorpi on tarkastellut syömishäiriöitä keinona psykologian pro gradu –tutkielmassaan *Syömishäiriö matkakumppanina selviytymispolulla*. Hänen työnsä lähestyy aihetta narratiivisesta näkökulmasta. Viitakorpi sanoo nimenneensä tutkimukseensa osallistuneiden henkilöiden elämäntarinat *selviytymispoluiksi* eikä sairastumispoluiksi, koska ne ovat olleet polkuja kohti selviytymistä. Hänen tutkimuksessaan tulee ilmi, miten syömishäiriö on keino saavuttaa jotain, eikä itsessään tavoite. Lisäksi hän sanoo, että kaikki tutkimukseen osallistuneet henkilöt tavoittelivat hyväksytyksi tulemista laihooden kautta.²⁰⁰ Jenni Christiansen ja Kirsi Pessi ovat löytäneet omassa tutkimuksessaan samanlaisia suuntaviivoja.²⁰¹

Viitakorven sekä Christiansenin ja Pessin havainnot näkyvät myös omassa aineistossani: Kaikissa haastatteluissa nousi esiin, ettei laihuus itsessään ole

²⁰⁰ Viitakorpi 2010, 42–43.

²⁰¹ Christiansen & Pessi 2004, 80.

tärkein saavutettava asia, vaan eri rituaaleilla puhdistetun kehon kautta yritetään saavuttaa myös jokin toinen päämäärä. Tällöin anoreksia näyttäytyy sairastuneelle välineenä saavuttaa tavoittelemansa asia. Christiansenin ja Pessin tutkimuksessa esiin nousseet anoreksian funktiot – elämän hallinta, tunteiden säätely sekä huomion ja hyväksynnän hakeminen²⁰² – ovat myös selkeimmät omassa aineistossani. Analyysivaiheessa aineistosta nousi esiin erilaisia ajatuksia siitä, mitä laihuuden saavuttamisen jälkeen tapahtuisi, tai mitä laihuudella yritetään ylläpitää.

6.3.1. Laihdutus ja oksentaminen ongelmanratkaisukeinona

Syömishäiriöllä on psykologinen tarkoitus sairastuneen elämässä. Julia Buckroydin mukaan anoreksia liittyy muuhunkin kuin ruokaan ja laihuuteen – sen tarkoitus voi olla esimerkiksi pitää ahdistus poissa, kun ajatukset antavat tilaa vain ruuan, painon sekä vartalon koon ja muodon miettimiselle.²⁰³

Mä oon ajatellut et mä hallitsen sitä mun pohjatonta itseinhon kokemusta sillä. Sitähän se siis on ollut. Et mä oon inhonnut itseäni sen takia et mä oon kadehtinut sitä toista soittajaa ja mä oon tajunnut et vitsit tuosta tulee vaa niin paljon parempi ku minä, ja mä en ees pysty harjoittelee ja toi on vaan tosi paljon parempi. Et se tunne on aiheuttanut mulla jotenkin syvää vastenmielisyyttä mun omaa itseä kohtaa ja mä oon keksinyt jonkun toisen asian jolla paeta tätä tosi ikävää ja vastenmielistä tunnetta. (Mirka)

[Oksentaminen] Joo ja ehkä semmoinen pakopaikka. Tosi pahoja tunteita, tai liian vaikeita tunteita. Pakopaikka, ihan selkeästi. (Riitta)

Ton mä tunnistan joskus nykyäänkin, siis sellaisen tunteen et mun pitäisi saada tää nyt oksentaa, ja sit ku, ei pysty oksentaan tästä vaan, ja tuntuu et mun pitäisi saada oksennettua jotenkin. Mun pitäisi saada äkkiä vetästyä jotakin, että mä saan oksentaa. (Riitta)

Et kyl se on ollu nimenomaan niin, et ei pelkästään et ei jotain energiaa halua, koska se on just niin, et on sit just sen takia ottanut jätskii, ku se on helppo oksentaa. Et on halunnut jo ennen kuin on syönyt, ni oksentaa. Se oksentaminen on jopa ollu vähän niin ku vaihtoehto, vaikka silleen nyrkkeilysäkki, tavallaan. En oo tehnyt sitä, mut se tunne, et saa sen agren pois. Ja sen saa silleen, mä ajattelen, et sillä sitä on saanut pois. Jotain käy vaan sisässä ja sit sen saa pois niin sit se on niin ku... On se energiaa mitä tavallaan sieltä tulee. (Riitta)

Riitalle se on myös ongelmien ratkaisukeino, ja haastattelussamme hän sanoi edelleen tuntevansa niin. Tilanteita, joissa hän vielä haastattelun aikoina haluaisi ahminnan ja oksentamisen avulla ratkaista jonkin asian, ovat vahvoja tai hämmentäviä tunnetiloja: voimakas vihan tai pettymyksen tunne, sekä poissa tolaltaan oleminen. Hän arvioi sen olevan myös kunnollisen yhteyden hakemista

²⁰² Christiansen & Pessi 2004, 80.

²⁰³ Buckroyd 1996, 57–59.

omaan kehoon, mutta kertoo hänellä olevan nykyään parempia keinoja siihen. Tällainen keino hänelle on esimerkiksi luova tanssi.

Riitta kokee oksentamisen ja viiltelyn samankaltaisina tekoina, joissa tarkoitus on kokea henkinen kipu fyysisenä. Hänen ahmimis–oksentamis -rituaalit olivat niin rajuja, että ne satuttivat häntä fyysisesti jo itsessään. Hän koki tämän kivun henkistä kipua helpommaksi sietää.

Joskus puhuttiin jonkun kanssa silloin, joka kans sairasti, et sillä oli vähän niin et se koko ajan oksenteli. Et se sano, et kun sä sit silleen kerran ja fanaattisesti ja täpöllä, silleen kaiken, nii se oli hyvin... Vähän niin ku alkoholisti, et se ratkee ja sit se on oikein kunnan sessio. (Riitta)

Riitta kertoo, kuinka kaikki elämästä nauttiminen oli hänen maailmassaan kiellettyä, ellei sitä ollut ansainnut omilla teoillaan ensin. Kyse ei ollut siis vain siitä, että ruuasta ei saisi nauttia, vaan koski kaikkia elämän osa-alueita ja elämää itsessään. Lupa-kysymykset olivat hänelle tärkeitä, koska niiden avulla syntyi rituaaleja, joihin osallistuminenkin vaati tietyt säännöt. Hän vertaa sitä tiukkaan uskonnollisuuden harjoittamiseen, johon sisältyy ehtoja.

[...] et nauttiminen on tavallaan kiellettyä. [...] Kun on yks kirjakin mikä on tehty syömishäiriöiden hoitoon ku Lupa syödä, nii mä haluisin laajentaa sitä näkökulmaa, et lupa nauttia elämästä. Lupa nauttia siitä et on syntynyt tänne maapallolle. Lupa tuntea sitä mitä tuntee, vain siksi että on syntynyt tänne. Niin tuollaiset lupa-kysymykset tulee noissa syömisjutuissa. Et niihin ei oo lupa ilman ku et niistä tekee tiettyjä rituaaleja, joihin voi sit oikeuttaa itsensä tietyillä säännöillä. Paljon on sellaista uskonnomaisuutta kyllä, jos ajattelee et on lupa käydä jehovan todistajien salilla, jos käy kiertään ovelta ovelle mut ei olekaan lupaa tulla sinne jos ei kierrä ovelta ovelle, niin saman tyyppistä, et mulla on lupa nousta huomiseenkin päivään kun mä tänään kävelen tuonne ja mulla on lupa syödä se mun aamiainen kun mä... Elämän ansaitsemista. Lupa mennä kotiin täältä luennolta, kun mä oon kymmenen kertaa, vähintään kymmenen kertaa kummannu ja tehnyt tän käsialan paremmin. Ja lupa olla haukkumatta itseäni loppua iltaa kun vain peseydyn suihkussa viisi kertaa oikealta puolelta ja sitten viisi toiselta. Sellaista pahan poissa pitämistä rituaaleilla, kyllä se tavallaan sellaista on. (Riitta)

6.3.2. Laihdutus identiteettinä ja hyväksynnän hakemisena

Mari Makkonen käsittelee laihduttamista itsensä toteuttamisena ja identiteetin rakentamisen välineenä. Makkosen pro gradu –tutkielma on diskurssianalyttinen tutkimus syömishäiriö- ja laihduttamispuheesta pro ana –blogeissa. Pro-ana tulee sanoista Pro Anoreksia. Se tarkoittaa ilmiötä, jonka mukaan anoreksia on tavoiteltava ja itse valittu elämäntapa, ja F50.0-diagnoosia ei nähdä sairautena vaan pikemminkin kunnia-asiana.²⁰⁴ Niiden keskeisen sanoman mukaan syömishäiriö on elämäntyyli, ja sivuilla jaetaan vinkkejä ja kannustusta sellaisen

²⁰⁴ Kinnunen 2001, 17.

kehittämiseen.²⁰⁵ Pro-ana -foorumit ja -blogit sekä thinspiraatio²⁰⁶, kuten kuvat laihoista julkisuuden ihmisistä ja malleista, ovat oleellinen osa ilmiötä. Tutkimusten mukaan näyttäisi siltä, että jo lyhyt laihojen mallien näkeminen johtaa äkilliseen kehon tyytymättömyyteen ja vaikuttaa negatiivisesti naiseen. Altistuminen laihojen mallien kuville aiheuttaa pysyviä negatiivisia haittoja haavoittuvaisiin nuoriin.²⁰⁷ Foorumit ovat yleensä salattuja tai suljettuja ulkopuolisten tarkastelulta, ja niiden olemassaoloa pyritään rajoittamaan ulkoa päin.²⁰⁸ Pro-syömishäiriö -nettisivut edustavat yleisesti syömishäiriön muotoja; pro-ana -sivustot keskittyvät anorektiseen elämäntyyliin ja pro-mia -sivut bulimiseen. Lisäksi on ammattilaisten pitämiä sivustoja, jotka sisältävät kliinistä tietoa syömishäiriöistä, sekä pro-paraneminen -sivuja, jotka edistävät tietoisuutta syömishäiriöistä ja jakavat lukuisia henkilökohtaisia tarinoita syömishäiriön kanssa elämisestä.²⁰⁹

Makkosen työssä itsensä toteuttaminen tai tietynlaisen identiteetin tavoittelu oli yksi puhetavoista, mutta keskeisessä asemassa tutkimusaineistossa. Makkosen mukaan laihduttaminen oli tällöin väline, jolla saada tietynlaisia ominaisuuksia. Hänen mukaansa laihduttamisen koettiin edellyttävän tietynlaisia ominaisuuksia, ”laihuuteen vaadittavia luonteenpiirteitä”, kuten hän sanoo. Tällaisia luonteenpiirteitä saattavat olla esimerkiksi tahdonvoima ja vahvuus.

[...] että se on niin kun hyvä asia ja ei se haittaa jos sairastuu, ja et se vaan näyttää et sit sul on tarpeeksi kontrollia itseesi. Et se on hyvä merkki, jos laihtuu ja hyvä merkki jos kontrolloi syömistä, et se on ihailtavaa siellä [pro ana -sivustoilla]. (Julia)

Se mun fyysinen keho oli vaan niin kaukana mun niistä anoreksian rituaaleista, et en mä pystynyt siihen. Kyl mä kaipasin, olisinhan mä halunnut ne takaisin. Et mun mieli ei siis sopeutunut siihen. Et koska mun fyysinen keho oli niin kaukana siitä anoreksiasta, et mulla tuli niitä sijaistoimintoja, niin ku bulimian oireet ja ahmimisoireet ja nimenomaan ahmimisen jälkeen oksentaminen ja sit se viiltely. Koska niitä mä pystyin tekeen ilman että mä olin laiha. (Mirka)

Pro ana -foorumit ja -blogit ovat yleensä hyvin tarkkaan piilotettu ulkopuolisilta paljastumisen pelon takia. Näin sivustot tarjoavat sairastuneelle turvallisen ympäristön harjoittaa sairauttaan ilman muiden tuomitsemista ja

²⁰⁵ Harper, Sperry, Thompson 2008, 92.

²⁰⁶ Thin + inspiration = thinspiration. Laihduttamiseen ja paastoamiseen kannustava materiaali, kuten kuvat laihoista malleista ja mietelauseet.

²⁰⁷ Stice, Spangler & Agras 2001, 270.

²⁰⁸ KSML: <http://www.ksml.fi/uutiset/viihde/sairaana-ihana-syomishairio/889785>.

²⁰⁹ Harper, Sperry & Thompson 2008, 92–93.

sairaus on näillä foorumeilla täysin hyväksytty asia.²¹⁰ Se on osa jokaisen identiteettiä ja sitä vahvistetaan kannustamalla muita muun muassa laihduttamiseen. Tärkeää myös on erottautua ”läskien”-ryhmästä, joka Makkosen tutkimusaineiston mukaan rakentuu kielteisistä ominaisuuksista, kuten heikkoudesta.²¹¹ Lisäksi pro ana –sivustot toimivat myös vuorokauden ympäri saavutettavana vertaistuen alustana. Anonyymi tuki voi olla suuri apu monelle anoreksiaa sairastavalle, jotka eivät suostu kasvokkain tapahtuvaan ryhmäterapiaan.²¹²

Myös Christiansen ja Pessi hahmottavat yhdeksi syömishäiriön funktioksi identiteetin rakentamisen. Heidän tutkimuksessaan esitetään, että laihuuden tavoittelu on keino kokonaisvaltaiseen muutokseen. Keho oli heidän haastateltavilleen projekti, jota muokata niin, että se vastaisi omaa ihannetta ihmisestä. Kehon muokkauksen avulla haastateltavat uskoivat myös saavuttavansa muita positiivisia ominaisuuksia.²¹³

Makkosen mukaan laihuuden uskotaan mahdollistavan erilaisia asioita elämässä. Myös hänen tutkimusaineistossaan tuli esiin, kuinka laihduttajan tavoite saattoi olla pystyä hyväksymään itsensä, tai tulla hyväksytyksi muiden silmissä.²¹⁴ Julia kertoi pari vuotta jatkuneesta koulukiusaamisestaan, joka ilmeni niin, että yhtäkkiä hänen parhaat kaverinsa alkoivat kiusata häntä, ja lopulta koko muu luokka oli lähtenyt tähän mukaan. Häntä kiusattiin lihavaksi, vaikka hän kuulema oli jo tuolloin aika laiha. Syytä tälle ei koskaan selvinnyt, ja kiusaaminen aiheutti hänelle ajatuksen, että hänen täytyy yrittää estää sen toistuminen kaikin mahdollisin tavoin, ja hän löysi laihduttamisesta keinon siihen.

Mua oli kiusattu siitä et mä olin muka lihava, niin sitten kaikki mitä mä oon sen jälkeen tehnyt on aika pitkälti just sitä et mä pelkään et se tapahtuu uudestaan, et mä yritän kaikin keinoin estää sen. [...] Mut se on mulle just semmoinen et kukaan ei saisi ajatella mitään pahaa ja kaiken pitää olla täydellisesti. (Julia)

Makkonen kertoo tutkimusaineistossaan laihuuteen liitettävän myös paljon mielikuvia, kuten täydellisyys, kauneus, muiden ihailu, onnellisuus ja pystyvyys.²¹⁵

²¹⁰ KSLM: <http://www.ksml.fi/uutiset/viihde/sairaana-ihana-syomishairio/889785>.

²¹¹ Makkonen 2014, 37–38, 44.

²¹² Tierney 2006, 184.

²¹³ Christiansen & Pessi 2004, 83.

²¹⁴ Makkonen 2014, 45.

²¹⁵ Makkonen 2014, 44.

Mähän siis otin tämmösiä idoleita tavallaan, [...] mut silloin kun mä olin siellä ulkomailla, niin silloin mä ihailin tosi paljon Audrey Hepburnia ja se oli tavallaan semmoinen... mä siis ostelin pakonomaisesti jotain kirjoja, mistä mä voin kattoa sen kuvia, ja se oli ihan selkeesti mun kauneusihanne ja se on tiedetysti on itsekin ollut syömishäiriöinen ainakin jossain mittakaavassa, ja vähintäänkin se on just semmoinen, sen kokoinen ja sen näköinen ihminen, ketä anorektikko voi mielellään palvoo. Ja siitä tosiaan tuli kanssa yks rituaali, et mä ostelin tosi paljon niitä kirjoja. Mulla oli todella monta sellaista lyhyen ajan sisällä saatua settii, ja sit mä ostelin leffoja just ja tällaista. Et se oli semmoinen ehkä muuhun ku ruokaan liittyvä ajatusmalli mikä mulle tuli. (Mirka)

Mulla on aika paljon myös mediasta, ei kaikki, mut tosi iso osa suosituista pop-tähdistä tai leffanäyttelijöistä tai näin on laihoja ja kauniita. Et se on niin kuin se ideaali, tavallaan, ulkonäkö. (Julia)

Ajatus siitä, että ulkonäkö ja hyväksyntä kulkevat käsikädessä, näkyy Julian tavassaan kuvata ahmimiskohtauksiaan:

Mut ehkä se on kanssa, mulla tuli yhdessä väliin semmoinen luovuttaminen, et ihan sama mitä mä teen, ni ei musta kuitenkaan tykätä, niin ehkä se tavallaan liittyy kanssa siihen, et se on ihan sama et laihdutanko mä vai en, et ei se muuta mitään. Et saman tien mä voin sit olla lihava. (Julia)

Haastattelussa pilkahtelee myös Julian hyväksynnän kaipuu ja kokemus siitä, että hän kelpaa. Hän koki itsensä niin arvottomaksi, ettei hän ansainnut edes muiden huolestumista.

Sen [taakaksi olemisen] takia mä en aluksi puhunut kellekään koska mä en halunnut et kukaan huolestuu ja mä en koe itseäni nii arvokkaaksi et kenenkään tarvii olla musta huolissaan. (Julia)

6.3.3. Laihdutus ja oksentaminen hallinnan tunteen tukijana

Marialle anoreksia oli keino pitää itsensä kasassa ja kontrolloida kaaosta silloin, kun asiat tuntuvat ”kaatuvan päälle”. Hänellä on kuulema ollut, ja on vieläkin suhteellisen huonot stressinsietovälineet, ja anoreksia on auttanut ylläpitämään järjestyksen tuntua, kun voi hallita itseään hallitsemattomana näyttäytyvässä maailmassa.

Keskustelumme aikana nousi esiin myös hylätyksi tulemisen pelko muutamaan otteeseen. Maria kertoi hänellä olleen aina parisuhteessa pelko siitä, että jos hän lihoo, hänet jätetään yksin.

Mul oli ensimmäinen vakava seurustelusuhde, alkoi kun mä olin 15-vuotias, ja sitten koin, että olin hirveen rakastunut ja mä muistan, et silloin mä jotenkin mietin, et jos mää plöshdän hirveästi, niin se toinen varmaan jättää mut. Eli mulla oli jo silloin hirveen vahvasti sellainen, et oli tietoinen siitä mitä söi ja miten liikkui, koska pelkäsi, että menetti sen toisen. (Maria)

Hänen mukaansa tämä pelko on kulkenut mukana jokaisessa parisuhteessa, vaikka hän tiedostaakin, ettei luottamuksellinen, terve ihmissuhde toimi niin. Hänelle oman kehon kontrollointi syömisen ja liikunnan kautta on ollut keino ennaltaehkäistä pelkonsa toteutumista. Vaikkei hän enää sairastakaan anoreksiaa, hän huomasi vaikean eron jälkeen laihtuneensa jälleen siihen pyrkimättä tai seuraamatta painon muutosta vaa'alla:

Mulla oli 2014 ihan alkuvuodesta sellainen tosi rankka ero, ja silloin mulla kävi niin että mut jätettiin ja koin sen tosi. Niin silloin, vaikka en koe, että olisin sairastunut anoreksiaan uudelleen, niin mä olin niin surullinen, että mä en pystynyt syömään, ja silloin mulla tippui paino taas yli 10 kiloo. Mut toisaalta mä en seurannut sitä vaa'alla, enkä itse siis pyrkinyt siihen, mut sitten huomasin, että kun tuli elämässä taas tuollainen ikään kuin iso muutos, niin sitten se oli kuitenkin jonkunlainen keino tai reaktio siihen. (Maria)

Tuota pelkoa vasten tarkasteltaessa eron jälkeinen laihtuminen on voinut olla alitajuista varmistelua, ettei ero, jossa konkretisoituu toisen hylkääminen sekä hylätyksi tuleminen, johdu oman kehon koosta. Toisaalta kuinka vahvasti eroaminen horjuttaakaan sitä turvallista maailmaa, jota toisen kanssa on rakentanut, jolloin tuttu toimintamalli aktivoituu pitääkseen häntä itseään kasassa ja tuodakseen kaaokseen järjestystä.

Mulla on ollut aika turvaton lapsuus, tai siitä on käytetty sanaa perhehelvetti. Meillä on ollut siis väkivaltaa, ja mua on käytetty pienenä seksuaalisesti hyväksi. Mä jotenkin luulen, että sellainen... Et miten, saa oman kehon hallintaan, tai on jotenkin sinut itsensä kanssa, miten saa sen oman kehon takaisin itselleen. (Maria)

Riitalle anoreksia oli myös selviytymiskeino.

Mut kyllä se on kanssa tapa selvitä hengissä. Niiden oireiden avulla tapa selvitä tästä elämästä, paras mahdollinen tapa jonka siinä kohdassa ihminen löytää selviytyäkseen. Et kyllä se on myös yritys selvittää asioita. Tapa reagoida maailmaan. (Riitta)

6.3.4. Laihdutus ja oksentaminen tunteiden käsittelynä

Riitan kertomassa tuli voimakkaasti esiin tarve häivyttää omat vaikeat tunteet anoreksian keinoin. Näin ollen syömishäiriö näyttäytyi hänelle keinona tulla ihmiseksi, joka on aina omien tunteidensa hallitsija. Syömättömyydellä hän loi itselleen turvallisen olon:

No selkeästi sellainen, et jos on jotain ikäviä tunteita jota ei ole valmis tai ei halua ottaa vastaan, nii saattaa lisätä kontrollia johonkin ruokajuttuun jollain lailla, et vaikka jättää itsensä nälkäiseksi ollakseen turvassa. Sen mä muistan ja tunnistan. Ehkä se on olla vähän niin kuin, ei olla ihan kokonaan eikä olla sinänsä, ei anna itsensä olla kylläinenkään, jotta ei joudu kohtaamaan missään nimessä. Pitääkseen loitolla ne tunteet. Ja tavallaan... Mä en muista koska se oli, kun mä kaaduinkin laskettelurinteessä joitakin vuosia sitten, niin muistan

kun eka ajatus, kun mä olin tajuissani, oli: 'nyt mä en sit ainakaan syö'. Nii se oli joku, et oli peloissaan. [...] Mut se ajatus siitä, et se tuo turvan, et se on jotain, joka pitäisi turvassa. (Riitta)

Toisaalta myös ahmiminen ja oksentaminen olivat oireita siitä, ettei hän osannut käsitellä tunteitaan:

Sit oli aikoja bulimiaa sairastaessa, et jos mä olin tosi hyvissä fiiliksissä, niin mä saatoin ahmia, ja jos mä olin tosi huonoissa fiiliksissä, mä ahmin. Et silloin mä huomasin, et oli vaan ihan sekaisin omien tunteiden kanssa, et miten näitä tunteita voi vaan tuntea. Niin se oli jotenkin jännä, et se ei ollut vaan ne negatiiviset tunteet vaan se oli myös positiivinen. Et ne tunteet oli jotenkin vaan pelottavia. Mä en tiedä miksi ne iloiset tunteet, et oliko nekin jotenkin niin suuria. Vai miksi niiden kaa ei osannut olla. (Riitta)

Joskus Riitta saattoi myös syödä ihan vain sen takia, että voisi oksentaa. Hänen mukaansa tunne on edelleen silloin tällöin läsnä. Tuollaisissa tilanteissa hänen mukaansa kyse on kuitenkin siitä, että hän on halunnut oksentaa jo ennen syömistä.

Joo ja just siis sellaista, et jos asiat pelottaa tai mietityttää, ja sit laskee jotakin pähkinöitä kädessään, tässä on nyt kuusi pähkinää, niin se on ihan selkeästi se kanava. Tai et on se paha tunne ja sit vetää jäätelölitran ja sit sen oksentaa, nii se paha tunne lähtee pois. Kyl se niin ku ihan täysin vaan väline. (Riitta)

7. Yhteenveto ja johtopäätökset

Tutkin työssäni anoreksian sääntöjä, rituaaleja ja funktioita. Olen tarkastellut aineistoani uskontotieteellisen, antropologisen ja psykologisen kirjallisuuden valossa. Tutkielmassani olen pyrkinyt luomaan katsauksen siihen, kuinka anoreksiaa on tutkittu myös muustakin kuin lääketieteen näkökulmasta. Tarkoitukseni on ollut tuoda näiden rinnalle uskontotiede ja esittää millaisia käyttömahdollisuuksia sillä voisi olla anoreksiatutkimuksessa.

Jotta saatoin tarkastella anoreksiaan liittyviä rituaaleja, täytyi minun hahmottaa ensin luokitusjärjestelmät, jotka sairastuneen maailmankuvaan kuuluvat. Rituaalien merkitystä on mahdoton ymmärtää ilman kontekstisidonnaisuutta. Rituaalit vahvistavat tiettyä luokitusjärjestelmää, mutta niillä pyritään myös vaikuttamaan tavoiteltuihin asioihin halutulla tavalla. Tämän takia rituaaleja suoritetaan, koska niiden avulla koetaan ohjailla asioiden tilaa – synnyttääkseen sateen, saadakseen siunauksen, ollakseen jumalille mieluisa. Näin myös anoreksian rituaalien funktio, tarkoitus ja tavoite, täytyi hahmottaa.

Aineistoni pohjalta minulle syntyi käsitys siitä, että anoreksiassa on selkeät luokitusjärjestelmät, jonka mukaan elämä muotoutuu. Säännöt ohjaavat elämää ja toimivat heille moraalisenä kompassina. Sääntöjen täydellistä hallitsemista varten

he kehittivät itselleen rituaaleja, jotka ylläpitivät anorektista elämäntyyliä ja puhdistivat kehoaan. Käsittelin analyysissäni puhtauden teemaa, joka haastatteluissa nousi esiin. Haastattelemi näiset kuvasivat kokemusta kehostaan likaiseksi, ja yrittivät poistaa tätä tunnetta erilaisilla rituaaleilla. Rituaalien tekemättä jättäminen olisi aiheuttanut voimakasta ahdistusta.

Anorektisuudessa vallitsevat vaatimukset ruuan valinnan suhteen ovat verrattavissa uskonnollisiin ruuan kategorisointeihin. Myös Anne Puurosen mukaan anorektisuuden ”säännöt” tekevät syömisestä kontrolloidun ja rajatun, ja ruokakategorisointeihin pohjautuvat rajat määrittävät ihmisen elämistä ja rajoittavat sosiaalista kanssakäymistä. Anoreksia määrittää sen mitä saa syödä, millä tavalla ja milloin.²¹⁶ Syömishäiriössä ruuasta nauttiminen on sivuseikka ja jopa kiellettyä: sallitut ruuat ovat erittäin tyypistety ruokavalion peruspilareita.

Ruoka ja rituaalit näyttävät olevan kytköksissä toisiinsa. Ruoka jää anoreksiaan sairastuneen luokitusjärjestelmien rajapinnoille ja muodostaa anomalian. Siksi sitä kohdataan erilaisten rituaalien kautta: syömistä kehystävät rituaalit ovat kuin puhdistautumisrituaaleja. Jos rituaalien tehtävä on erottaa erityisluontoiset ja tärkeät asiat tavanomaisesta elämästä, on ruualla selkeästi tärkeä paikka anoreksiassa. Puuronen esittää, että syömiseen liittyy symbolinen viesti siitä, että kun ihminen hallitsee syömisensä, niin hän hallitsee koko elämänsä. Tähän liittyy myös laajemmin terveysihanteet, joiden velvoittamina ihmiset kilvoittelevat omien kilojensa ja identiteettinsä kanssa.²¹⁷ Ruualla on yksilöllisiä välttämissäännöksiä ja syöminen on nostettu omalle, selkeästi muusta elämästä erottuvalle jalustalle. Myös Douglasin teorian mukainen ihmisen halu varjella pyhiä paikkoja ja asioita tahrautumiselta näkyy aineistossa, jos aineiston annetaan rajata ihmiskeho pyhäksi paikaksi. Ruuan ollessa anomalia, puhtautta tahraava elementti, josta pitää puhdistautua jälkitoiminnoilla kuten oksentamalla tai laksatiiveilla, määrittää näin myös ihmisen ruumiin pyhäksi paikaksi.

Anoreksia ja siihen liittyvät rituaalit olivat haastattelemilleni naisille ongelman ratkaisukeinoja, identiteetin ja hyväksynnän hakemista, hallinnan tunteen keinoja sekä ongelmien käsittelyä. Tärkeää oli sääntöjen mukaan oikein toimiminen, koska sen avulla he puhdistaisivat kehojaan pahuudesta, kelpaamattomuudesta ja keskinkertaisuudesta, ja kulkisivat kohti henkilökohtaista

²¹⁶ Puuronen 2004, 266–267.

²¹⁷ Puuronen 2004, 74–75.

paratiisiaan. Kuitenkin määränpää vaikuttaisi olevan heille aina yhtä kaukana, vaikka vaa'an numerot pienenevät ja elämä on äärimmilleen kontrolloitua.

Jatkotutkimuksen kannalta koen mielekkääksi kysyä sitä, onko mahdollista korvata anoreksian syömistä kehystäviä rituaaleja uusilla rituaaleilla ja näin tehdä paranemisprosessista sujuvampaa ja varmempaa. Sen sijaan, että sairastunutta kohdataan passiivisena potilaana hänet pitäisi kohdata aktiivisena toimijana. Tämä sopii yhteen myös feministisen ruumiskäsityksen kanssa. Voisiko ulkopuolisen pelastajan odotuksen, näennäisesti osallistavan ruokasuunnitelman laatimisen ja yhteiset ruokailuhetket korvata hoidolla, jossa luodaan uusia rituaaleja vanhojen, sairautta ylläpitävien toimintojen tilalle?

Haluaisinkin tutkia olisiko paranemisprosessi nopeampi ja sen tulokset pysyvämmät, jos mukaan tulisi uudet rituaalit vanhojen tilalle. Jos normaalia ja tervettä syömistä ja syömiskäyttäytymistä uudelleen opettelevan ihmisen pitäisi kyetä toimimaan halutulla tai tavoitteiden mukaisella tavalla myös hoitojakson päätyttyä, niin miksi huomio on keskittynyt vain itse syömiseen? Havaintojeni perusteella syöminen on itsessään vain yksi osa koko toimintojen sarjaa. Tärkeää olisi siis saada kokonaisuus muutettua, sillä vaikka painon nostaminen on oleellista, eivät esimerkiksi nenämahaletkun ja pakkoruokinnan tulokset kestä pitkään henkilön kotiuduttua.

Aihetta olisi kiinnostavaa tutkia myös rituaalimagian kautta, joka saattaisi luoda lisää tietoa mahdollisista mielen järjestelmiin vaikuttavista pakottavista systeemeistä ja uskomuksista.

Toivon tutkimustuloksieni lisäävän ymmärrystä anoreksian sääntöjä, rituaaleja ja funktioita kohtaan. Tutkimuskirjallisuuden, aineistoni ja sen analysoinnin pohjalta minulle syntyi kuva, että syömishäiriön vangitseva ja pakottava luonne syntyy syvemmistä tavoitteista, kuin halusta olla laiha. Anoreksia on monenlaisten ongelmien ratkaisuyritys, ja sen kautta tavoitellaan onnea ja hyväksyntää, armoa. Laihaa paratiisia, puhdasta kehoa maan päällä.

Lähde- ja kirjallisuusluettelo

Tutkimusaineisto

Haastattelunauhut tekijän hallussa.

Haastattelu 22.2.2016. Helsinki nainen, 31 v. Maria (pseudonyymi).

Haastattelu 27.2.2016. Helsinki nainen, 21 v. Julia (pseudonyymi).

Haastattelu 29.2.2016. Helsinki nainen, 26 v. Mirka (pseudonyymi).

Haastattelu 8.3.2016. Helsinki nainen, 37 v. Riitta (pseudonyymi).

Lähteet

Internet-lähteet

Eating Disorders Online

s.a. <<http://www.eatingdisordersonline.com/types-eating-disorders/anorexia-nervosa/anorexia-statistics>>. Katsottu 12.9.2016.

Syömishäiriöliitto

s.a. Miten syömishäiriön voi tunnistaa?

<<http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot2.html>>.

Katsottu 15.9.2016.

s.a. Kuinka yleisiä syömishäiriöt ovat?

<<http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot5.html>>.

Katsottu 3.1.2014.

s.a. Syömishäiriöaiheisia opinnäytetöitä.

<<http://www.syomishairioliitto.fi/ajankohtaista/opinnaytetyot/opinnaytetyot.html>>. Katsottu 21.9.2016.

Syömishäiriökeskus

2017 Epätyypillinen syömishäiriö.

<<https://www.syomishairiokeskus.fi/uusi/tietoa-syomishairioista/epatyypillinen-syomishairio-ednos/>>. Katsottu 1.3.2017.

Terveyskirjasto

s.a. <http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.kotip_artikkeli=nix00180>.

Katsottu 3.1.2014.

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto

s.a. <<http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html>>. Katsottu 1.3.2017.

Kirjallisuus

- Anttonen, Veikko
1996 Ihmisen ja maan rajat. "Pyhä" kulttuurisena kategoriana. Helsinki: SKS.
- Anttonen, Veikko
2010 Uskontotieteen maastot ja kartat. Tietolipas 232. Helsinki: SKS.
- Bell, Catherine
1997 Ritual. Perspectives and Dimensions. Oxford University Press: New York.
- Bell, Rudolf
1985 Holy Anorexia. Chicago: The University of Chicago Press.
- Boyer, Pascal
2001 Ja Ihminen loi jumalat. Kuinka uskonto selitetään. Juva: WSOY.
- Boyer, Pascal & Liénard, Pierre
2006 Why ritualized behavior? Precaution Systems and action parsing in developmental, pathological and cultural rituals. Behavioral and Brain Sciences 29, 595–613.
- Buckroyd, Julia
1996 Anoreksia ja bulimia. Juva: WSOY.
- Bynum, Caroline
1987 Holy Feast and Holy Fast. The Religious Significance of Food to Medieval Women. California: University of California Press.
- Christiansen, Jenni & Pessi, Kirsi
2004 Kokemukset epätyypillisestä syömishäiriöstä – Syömishäiriö osana yksilön arkea ja tehtävät, joita häiriö palvelee. Psykologian pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos.
- Clark, Gillian
1998 Women and Asceticism in Late Antiquity: The Refusal of Status and Gender. – Asceticism. New York: Oxford University Press.
- Douglas, Mary
1966 Puhtaus ja vaara. Ritualistisen rajanvedon analyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Dulaney, Siri & Fiske, Alan Page
1994 Cultural Rituals and Obsessive-Compulsive Disorder: Is there a Common Psychological Mechanism. Ethos. Vol. 22, No.3, 243–283.
- Elm, Susanna
1994 "Virgins of God": The Making of Asceticism in Late Antiquity. Oxford: Clarendon Press.

- Harper, Kelley & Sperry, Steffanie & Thompson, J. Kevin
2008 Viewership of Pro-Eating Disorder Websites: Association with Body Image and Eating Disturbances. *International Journal of Eating Disorders*. Vol. 41, 92–95.
- Jokiranta, Jutta
2017 Rituaalien voima ja vaikutus. – Sisäänkäyntejä Raamattuun. Toim. P. Luomanen, N. Huttunen & K. Virtanen. Helsinki: Kirjapaja.
- Järvelä, Kirsi
2010 "Puhdistautuminen on rituaali: alkukantaisen villi ja hämillisen väärauskoinen sovitus": syömishäiriökuvausten tulkintaa uskontotieteellisestä viitekehyksestä käsin. *Uskontotieteen pro gradu –tutkielma*. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta.
- Keski-Rahkonen, Anna & Rissanen, Aila
2000 Bulimian tunnistaminen ja somaattiset komplikaatiot. *Duodecim*. 116: 1207–1213.
- Keski-Rahkonen, Anna & Charpentier, Pia & Viljanen, Riikka
2010 Syömishäiriöt. Läheisen opas. Helsinki: Kustannus OY Duodecim.
- Ketola, Kimmo
1997 Kysymys uskontotieteen käsitteistöstä. – *Uskontotieteen ikuisuuskysymyksiä*. Toim. H. Pesonen. Helsinki: Uskontotieteen laitos.
2008 Rituaalit. – *Uskonto ja ihmismieli. Johdatus kognitiiviseen uskontotieteeseen*. Toim. K. Ketola, I. Pyysiäinen & T. Sjöblom. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press & Oy Yliopistokustannus. HYY yhtymä.
- Knust, Jennifer
2006 *Abandoned to Lust. Sexual Slander and Ancient Christianity*. New York: Columbia University Press.
- Laato, Anni Maria
2005 *Ensimmäisten kristittyjen maailma. – Johdatus varhaisen kirkon teologiaan*. Helsinki: Kirjapaja.
- Lavender, Anna, Shubert, Iljana, de Silva, Padmal & Treasure, Janet
2006 Obsessive-compulsive beliefs and magical ideation in eating disorders. *British Journal of Clinical Psychology*. Vol. 45, 331-342.
- Lehmijoki-Gardner, Maiju
2007 *Kristillinen mystiikka*. Helsinki: Kirjapaja.
- Mela, Matilda
2014 *Pyhä ruoka – ruoka anomaliana pro ana –blogeissa*. *Uskontotieteen kandidaatin tutkielma*. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta.
- Metsämuuronen, Jari
2006 *Laadullisen tutkimuksen perusteet. – Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Mikkola, Hanna
 2012 ”Tänään työ on kauneus on ruumis on laihuus.” Feministinen luenta syömishäiriöiden ja naissukupuolen kytköksistä suomalaisissa syömishäiriöromaaneissa. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Education, Humanities, and Theology. Diss. Joensuu.
- Nukari, Katja
 2013 Laiha lohtu? Tunnustus ja todistus pro ana –blogien rituaalisina käytänteinä. Viestinnän pro gradu –tutkielma. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalitieteiden laitos.
- Ogden, Jane
 1992 Fat Chance! The Myth of Dieting Explained. London: Routledge.
- Oliver, Paul
 2003 The student’s guide to research ethics. Oxford: Open University Press.
- Puuronen, Anne
 2004 Rasvan tyttäret. Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä. Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 42. Diss. Turku. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Salmela, Kaisa
 2010 Saako terveystuskat synninpäästön? Naispappien käsityksiä laihdutus- ja terveystuskulttuurista nykyisessä mediayhteiskunnassa. Kotitaloustieteen pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kotitalousopettajan koulutus.
- Salmesvuori, Päivi
 2002 Asketismilla puhdistettu nainen. – Eevan tie alttarille. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Shaw, Teresa
 1998 The Burden of the Flesh. Fasting and Sexuality in Early Christianity. Minneapolis: Augsburg Fortress.
- Sippel, Klaus
 2007 Proteiininen muuttuminen energiaksi ihmiselimistössä. Kemian kandidaatin tutkielma. Helsingin yliopisto. Kemian laitos. Kemian opettajankoulutusyksikkö.
- Stice, Eric, Spangler, Diane & Agras, W. Stewart
 2001 Exposure to Media-Portayed Thin-Ideal Images Adversely Affects Vulnerable Girls: A Longitudinal Experiment. Journal of Social and Clinical Psychology. Vol. 20, No. 3., pp. 270–288.
- Tierney, Stephanie
 2006 The Dangers and Draw of Online Communication: Pro-Anorexia Websites and their Implications for Users, Practitioners, and

Researchers. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*.
Vol. 14, 181–190.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli

2002 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Valkendorff, Tiina

2004 Mielettömyyden mieli: Syömishäiriö uskontona? Yhteiskuntapolitiikan pro gradu –tutkielma. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta.

Vilkkä, Hanna

2005 Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Internet-artikkelit

Czachesz, István

2016 Surveying the Field. – Mental Religion: The Brain, Cognition and Culture.

<https://www.researchgate.net/publication/303917824_Mental_Religion_Surveying_the_Field>. Katsottu 13.1.2016.

Helsingin Sanomat

2015 Korsetti oli muodissa vuosisatoja – trendit vaihtuivat jugendista terveyskorsetteihin. 28.5.2015 Arja Kivipelto.

<<http://www.hs.fi/tiede/a1432699121378>>. Katsottu 17.9.2016.

2016 Alttius anoreksiaan periytyy voimakkaasti – Tutkija: Laihuttaminen voi olla osalle hyvin vaarallista. 15.2.2016 Arja Kivipelto.

<<http://www.hs.fi/tiede/a1455254042476>>. Katsottu 9.3.2016.

Keskisuomalainen

2008 Saira ihana syömishäiriö? 24.9.2008 Heli Pottonen.

<<http://www.ksml.fi/uutiset/viihde/saira-ihana-syomishairio/889785>>. Katsottu 3.1.2014.

Kirkko ja Kaupunki

2009 Askeetikko pyrkii vapauteen. 16.2.2009 Marja Kuparinen.

<<http://www.valomerkki.fi/kirkko-ja-kaupunki/kirkko-ja-kaupunki-arkisto/10601>>. Katsottu 11.10.2016.

2010 Pelkästään leivästä. 13.9.2010 Sofia Kilpikivi.

<<http://www.kirkkojakaupunki.fi/hartaus/pelkastaan-leivasta>>. Katsottu 21.2.2016.

Koponen, Salla

2005 Minä ja syöminen: minäkokemuksen ja syömisoireiden yhteys syömishäiriöissä. Kognitiivinen psykoterapian verkkolehti.

Kognitiivisen psykoterapian yhdistys ry.

<<http://www.kognitiivinenpsykoterapia.fi/verkkolehti/2005/ktkoponen0105.pdf>>. Katsottu 14.4.2016.

Lääkärilehti

2001 Anoreksia kaipaa lääketiedettä laajempaa tulkintaa. ”Syöminen oli joku kauhee rituaali.” 12.10.2001 Ulla Järvi.
<<http://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/anoreksia-kaipaa-laaketiedetta-laajempaa-tulkintaa-syominen-oli-joku-kauhee-rituaali/>>. Katsottu 12.3.2016.

Maloney, Patricia

2008 Quod Me Nutrit, Me Destruit: The Pro-Anorexia Movement and Religion.
<http://citation.allacademic.com/meta/p_mla_apa_research_citation/2/4/2/4/0/pages242403/p242403-1.php>. Katsottu 21.2.2014.

Potilaan lääkärilehti

2014 Miesten syömishäiriöitä alidiagnosoidaan. 16.4.2014 Ulla Toikkanen.
<<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/miesten-syomishairioita-alidiagnosoidaan/>>. Katsottu 16.9.2016.

Puuronen, Anne

2009 Moderni ruoka-askeesi ajan terveysetosta rakentamassa.
Katsausartikkeli. Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura ry. Elore (ISSN 1456–3010), vol. 16 – 2/2009.
<http://www.elore.fi/arkisto/2_09/katsart_puuronen_2_09.pdf>. Katsottu 16.4.2016.

Raevuori, Anu & Keski-Rahkonen, Anna

2007 Miesten syömishäiriöt ja tyytymättömyys lihaksistoonsa. Duodecim 123: 1583–1589. <<http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo96584.pdf>>. Katsottu 16.9.2016.

Räisänen, Ulla & Hunt, Kate

2014 The role of gendered constructions of eating disorders in delayed help-seeking in men: a qualitative interview study. BMJ open.
<<http://bmjopen.bmj.com/content/4/4/e004342.full.pdf+html>>. Katsottu 16.9.2016.

Syömishäiriöliitto:

2008 ”Koko elämä sirpaleina”. Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n raportti syömishäiriön sairastaneille tehdystä kyselystä 2008.
<http://www.syomishairioliitto.fi/arkisto/Koko_elama_sirpaleina.pdf> Katsottu 15.9.2016.

Teologia.fi

2011^a Toistamispakko? Rituaalit mielessä. 17.3.2011. Ilkka Pyysiäinen.
<<https://www.teologia.fi/tutkimus/uskonto-ilmiona/634-toistamispakko-rituaalit-mielessa>>. Katsottu 15.4.2017.

2011^b Taivaallisen kirkasta: rituaalinen puhtaus ja enkelimeditaatio. 17.3.2011. Terhi Utriainen. <<https://www.teologia.fi/tutkimus/uskonto-ilmiona/636-taivaallisen-kirkasta-rituaalinen-puhtaus-ja-enkelimeditaatio>>. Katsottu 19.4.2016.

Terve.fi

s.a. Tunnista nuoren syömishäiriö. Pirkko Räsänen.
<<http://www.terve.fi/anoreksia-nervosa/tunnista-nuoren-syomishairio>>.
Katsottu.15.9.2016.

Terveyskirjasto

2017 Pakko-oireinen häiriö. 23.1.2017. Matti Huttunen.
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00403>. Katsottu 14.4.2017.

Yle

2003 Neuroottiset häiriöt. 25.2.2003. Lea Froloff.
<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2003/02/25/neuroottiset-hairiot>. Katsottu
14.4.2017.

2015 Urheilijan taikauskaisilta vaikuttavat rituaalit voivat olla osa henkistä
valmennusta – joistakin tavoista on kuitenkin syytä luopua. 20.6.2015.
Niina Honka. <<http://yle.fi/uutiset/3-8115046>>. Katsottu 19.10.2016.

Liitteet

Haastattelupyyntö

Hei,

Opiskelen uskontotiedettä Helsingin yliopiston teologisessa tiedekunnassa ja tarkastelen Pro Gradu -tutkielmassani naissukupuolen anoreksiaan ja epätyypilliseen syömishäiriöön liittyviä rituaaleja, ja niiden muutosta sairaudesta parantuessa. Tutkielman tarkoitus on selvittää rituaalien/pakkotoimintojen kirjoa ja merkitystä syömishäiriön sairastaneelle. Toivon tutkimuksen osaltaan voivan lisätä ymmärrystä sairastuneen ajatus- ja kokemusmaailmaa kohtaan.

Aineiston keruu tapahtuu yksilohaastattelujen (suomeksi) avulla talvella/kevällä 2016.

Etsin haastateltaviksi anoreksiasta / epätyypillisestä syömishäiriöstä parantuneita naisia. Haastattelut toteutetaan ensisijaisesti pääkaupunkiseudulla. Haastattelun kesto on 1–2h, aika ja paikka sovitaan henkilökohtaisesti.

Haastateltavan anonymiteetti taataan ja vain haastattelija (minä) osallistun haastattelutilanteeseen ja haastattelunauhoitteiden kuunteluun. Jos haluat osallistua tutkimuksen tekoon tai kaipaat lisätietoja, minut tavoittaa sähköpostitse (melamatilda@gmail.com) tai puhelimitse (040–XXXXXXX).

Ystävällisin terveisin,

Matilda Mela

Haastatteluteemat ja -kysymykset

1. Rituaalien kartoittaminen

- Voisitko kertoa jonkun esimerkkipäivän heräämisestä nukahtamiseen ja kuvailla kaikki toimet ja asiat, mitä sinun oli pakko tehdä?
- Oliko näillä toimilla joku tietty järjestys?
- Oliko niitä pakko tehdä?
- Mitä olisi tapahtunut, jos olisit jättänyt jotain tekemättä?
- Kuinka nopeasti uudet rituaalit kehittyivät?
- Missä vaiheessa huomasit, että rituaalit hallitsevat elämäsi?

2. Haastateltavan suhde ruokaan

- Oliko sinulla sallittujen ja kiellettyjen ruokien listoja?
- Oliko jotain tiettyä, mitä sinun piti tehdä ennen ja jälkeen ruokailun?
- Voisitko kuvailla tarkemmin näitä rituaaleja?
- Millainen olo sinulla tuli syömisestä?
- Kuuluiko syömishäiriöosi missään vaiheessa oksentamista?

3. Rituaalimagian ajatuksien etsiminen

- Osaisitko kertoa mitä varten nämä rituaalit olivat?
- Yrititkö ennaltaehkäistä jotain?
- Liittyikö rituaaleihin pelon ehkäisyä?
- Olivatko rituaalit tapa kontrolloida painoa vai kokonaisvaltaisemmin sinua?

4. Haastateltavan suhde muihin ihmisiin sairauden aikana

- Millainen oli suhteesi muihin ihmisiin, heidän ruokavalioon ja elämäntyyliin?

5. Paraneminen

- Miten paraneminen tapahtui?
- Muuttuiko suhteesi syömishäiriön rituaaleihin?
- Tuliko sinulle uusia rituaaleja tai rutiineja?
- Koitko repsahduksia vai oliko paranemisprosessi tasainen ilman takapakkeja?
- Onko syömishäiriö mielestäsi riippuvainen rituaaleista?

6. Syömishäiriö ja seksuaalisuus

- Millä tavalla koit sairauden aikana oman seksuaalisuutesi, tai itsesi seksuaalisena olentona?
- Liittyivätkö seksuaalisuus ja puhtaus jollakin tapaa toisiinsa?

7. Nykytilanne

- Millainen on tilanteesi nykyään?
- Millainen on suhteesi ruokaan ja rituaaleihin?