

**SAAKO TERVEYSUSKOJA SYNNINPÄÄSTÖN?**  
**Naispappien käsityksiä laihdutus- ja terveystilasta**  
**nykyisessä mediayhteiskunnassa**

Kaisa Salmela  
Kotitaloustieteen pro gradu -tutkielma  
Opettajankoulutuslaitos  
Kotitalousopettajan koulutus  
Helsingin yliopisto  
Helmikuu 2010

HELSINGIN YLIOPISTO - HELSINGFORS UNIVERSITET - UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta - Fakultet - Faculty Käyttätymistieteellinen tiedekunta		Laitos - Institution – Department Opettajankoulutuslaitos	
Tekijä - Författare - Author Kaisa Salmela			
Työn nimi - Arbetets titel - Title SAAKO TERVEYSUSKOJA SYNNINPÄÄSTÖN? Naispappien käsityksiä laihdutus- ja terveyskulttuurista nykyisessä mediayhteiskunnassa			
Oppiaine - Läroämne - Subject Kotitaloustiede			
Työn laji ja ohjaaja(t) - Arbetets art och handledare – Level and instructor Pro gradu -tutkielma Ohjaaja: Päivi Palojoki		Aika - Datum - Month and year Helmikuu 2010	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 129 + 5
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p><i>Tausta ja tavoitteet.</i> Lihavuus ja laihduttaminen ovat olleet monien tieteenalojen kiinnostuksen kohteena jo pitkään. Kotitaloustiede tieteenalana mahdollistaa lihavuuteen ja laihduttamiseen liittyvien ilmiöiden kuvaamisen kokonaisvaltaisesti eri tieteenaloja tarkastellen. Tässä tutkimuksessa laihduttamista ja terveyden tavoittelua kuvataan lääke- ja terveystieteellisen näkökulman ohella myös yhteiskunnallisena ja kulttuurisena ilmiönä. Tutkimuksessa käsitellään muun muassa historian, uskonnon, medikalisaation ja median vaikutusta laihdutus- ja terveyskulttuuriin. Tavoitteena on selvittää, onko nykyinen laihdutus- ja terveyskulttuuri saanut vaikutteita jo useiden vuosisatojen takaa ja omaksunut uskonnollisia piirteitä. Julkisuudessa on keskusteltu pappien ulkonäköpaineista ja painonhallintaan on tarjolla monia eri ratkaisuja. Tarkoituksena on selvittää naispappien omakohtaisia kokemuksia ja käsityksiä näihin kysymyksiin liittyen. Medialla yhtenä vaikutusvaltaisimmista nykypäivän järjestelmistä on kiistämättä suuri vaikutus kuluttajien ajatteluun. Tavoitteena on siten lisäksi arvioida median vaikutusta laihdutus- ja terveyskulttuurin muotoutumisessa. Tutkimuksen kolme pääkysymystä ovat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Minkälaisia käsityksiä naispapeilla on nykyisestä laihdutus- ja terveyskulttuurista sekä sen saamista uskonnollisista piirteistä?</li> <li>2. Minkälaisia henkilökohtaisia kokemuksia ja käsityksiä naispapeilla on laihduttamisesta ja terveyden tavoittelusta?</li> <li>3. Miten naispappit suhtautuvat median välittämään kuvaan laihdutus- ja terveyskulttuurista?</li> </ol> <p><i>Aineisto ja menetelmät.</i> Laadullinen aineisto kerättiin vuonna 2009 käyttäen menetelmänä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Aineisto koostui kymmenen 35-60 -vuotiaan pääkaupunkiseudulla työskentelevän, hengellisten asioiden asiantuntijan, naispappin haastattelusta. Aineiston analyysimenetelmänä on käytetty teoriasidonnaista sisällönanalyysia.</p> <p><i>Tulokset ja johtopäätökset.</i> Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että hoikkuuden ja terveyden ihannoiti on arkipäivää julkisessa keskustelussa. Median ongelmana nähtiin lihavuuteen ja laihduttamiseen liittyvän tiedon ristiriitaisuus sekä mainonnan erityisesti naisiin kohdistama hoikkuusnormi. Laihduttamisen ja terveyden tavoittelun ajateltiin sisältävän lisäksi uskonnollisia elementtejä. Keskiajalla ja uudella ajalla esiin tulleet lihavuuden, ylensyönnin ja syömisen nautinnon syntyisyys nähtiin yhä kulttuurissamme paheksuttavina, ikään kuin synteinä. Myös terveydestä, terveellisestä elämästä, oikein syömisestä ja hyvältä näyttämisestä uskottiin tulleen monille uskonnon veroinen asia, sillä terveyden vaalimisesta on tullut monille elämää ohjaava ja sitä hallitseva arvo. Pappin ammatissa laihduttaminen ja terveyden tavoittelu tulivat esille painonhallinnan problematiikassa. Ammatissa muun muassa epäterveellisten juhlatarjoilujen nähtiin altistavan helposti liikakiloille ja työolosuhteiden asettavan raamit liikkumiselle. Pappien uskottiin kohtaavan työssään yhä enemmän myös ulkonäköpaineita.</p>			
Avainsanat – Nyckelord - Keywords Laihduttaminen, lihavuus, terveys, hoikkuus, naispappit, uskonto, medikalisaatio, media			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Keskustakampanuksen kirjasto/Käyttätymistieteet/Minerva			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

HELSINGIN YLIOPISTO - HELSINGFORS UNIVERSITET - UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta - Fakultet - Faculty Faculty of Behavioural Sciences		Laitos - Institution – Department Department of Teacher Education	
Tekijä - Författare - Author Kaisa Salmela			
Työn nimi - Arbetets titel - Title CAN THE PERSON WHO BELIEVES IN HEALTH GET AN ABSOLUTION? Conceptions of dieting and health culture of female pastors in the contemporary media society			
Oppiaine - Läroämne - Subject Home economics science			
Työn laji ja ohjaaja(t) - Arbetets art och handledare – Level and instructor Master's Thesis Instructor: Päivi Palojoki		Aika - Datum - Month and year February 2010	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 129 + 5
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p><i>Background and aims.</i> Fatness and dieting have been the object of interest between many fields for a long time. Home economics as a discipline enables a comprehensive inspection of fatness and dieting reviewing different disciplines. In addition to the aspect where the pursuit of dieting and health is seen from the perspective of medical and health science it is also been reviewed as a social and cultural phenomena. This study contemplates the influence of history, religion, medicalization and media on dieting and health culture. The objective is to find out if the modern dieting and health culture has gathered influences from centuries ago and absorbed religious features. The stress deriving from appearance has been discussed in the public and there are many solutions concerning weight issues. The purpose of this study is to find out what personal experiences and thoughts female pastors have concerning these questions. The media – which is one of the most influential systems nowadays – has undeniably a great effect on the consumer. The goal is furthermore to estimate the effect of the media on the changing of dieting and health culture. The three main research questions are:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. What kind of conceptions do female pastors have of dieting and health culture and of its religious features?</li> <li>2. What kind of personal experiences and conceptions do female pastors have of dieting and strivings of health?</li> <li>3. How do female pastors regard the image the media has supplied of dieting and health culture?</li> </ol> <p><i>Material and methods.</i> The qualitative data was gathered in year 2009 using the halfstructured theme interview -method. The data consists of interviews conducted with specialists of spiritual matters, i.e. ten female pastors who are between 35 and 60 years old and live in the metropolitan area. The analytical procedure used is called a theory based context analysis.</p> <p><i>Results and conclusions.</i> Results of this study show that the idealization of slimness and healthiness is a matter discussed in the public on a daily basis. The problem faced was that the media provided contradictory information regarding fatness and dieting and the standard of slimness in commercials focused on females. The pursuit of dieting and healthiness was believed to include also religious elements. In the Middle Ages and the era after that the fatness, overeating and the pleasure one gets from eating was still seen as a condemnable matter in our culture. One could say this was like a sin. The respondents believed that healthiness, healthy living, optimal eating and good looks were a matter more or less equal than a religion. This was a derivative from the fact that treasuring health has become a life steering value for many people. In the priest's profession dieting and the pursuit of health was seen in the light of problems arising from weight issues. In ones profession for example the unhealthy eating in festive situations was seen as a matter that leads to unnecessary weight. Another aspect was the job circumstances that limited the degree of movement. The belief was that the female pastors would in a decreasing fashion confront stress deriving from appearance in their job.</p>			
Avainsanat – Nyckelord - Keywords Dieting, fatness, healthiness, slimness, female pastors, religion, medicalization, media			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited City Centre Campus library/Behavioural sciences/Minerva			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

*Rukous:*

*”Pyhä Henki, Äitimme, anna minulle rohkeutta heittää pois väärä kauneusihanne.  
Anna minun hyväksyä oma naisenruumiini sellaisena kuin se on,  
epätäydellisenä ja kauniina.*

*Anna minun nauttia toisten naisten kauneudesta vihaamatta – niin kuin nautin  
taiteesta ja kaikesta muusta, mikä täällä on upeaa.*

*Anna minulle sielunrauhaa, niin että kuuntelen levollisena oman kehoni viestejä  
etsiessäni identiteettiäni. Älä anna minun sortua katselemaan valokuvamalleja, niin  
kuin minun oma kehoni löytyisi heidän kuvistaan. Anna minun iloita eri  
ihmistyyppien kauneudesta. Meitä on täällä niin monenlaisia.*

*Suuri Äiti, anna minulle kärsivällisyyttä odottaa oman vuoroveteni vaihtumista,  
niin etten ala vihata ja rangaista kehoani. Kipu ei vähene nälkäkuurilla eikä  
ylensyömisellä, kun elämän vuoksi ja luode huuhtovat suruja ja pettymyksiä sielun  
rantaan. Auta minua huomaamaan ero, milloin olen nälkäinen ja milloin  
surullinen. Anna minulle rohkeutta tuntea omat tunteeni koettamatta puuduttaa  
niitä pois ruoalla tai laihdutuskuureilla.*

*Rakkauden sylissä ei kukaan ole liian lihava tai laiha, pitkä tai lyhyt, vanha tai  
nuori. Rakkauden sylissä kaikki ovat sopivia, sillä siinä kohdataan alastomina.  
Pidä meidät kaikki sylissäsi, Äiti.”*

(Jaatinen, 1998, ss. 113–114.)

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO</b> .....	1
1.1 Tutkimuksen taustaa .....	1
1.2 Kotitalousnäkökulma laihduttamisen ja lihavuuden tutkimuksessa .....	3
<b>2 LAIHDUTTAMISEN JUURIA ETSIMÄSSÄ</b> .....	7
2.1 Rehevyydestä ja sopusuhtaisuudesta askeettiseen naiskuvaan.....	7
2.2 Uuden ajan syntinen lihavuus .....	11
<b>3 NYKYNAINEN VARTALOIHANTEEN VANKINA</b> .....	17
3.1 Lihavuus – kasvava terveysongelma .....	17
3.2 Hoikkuuden ihanne länsimaisessa kulttuurissa.....	19
3.3 Laihduttamista vai painonhallintaa.....	22
3.4 Laihduttamisen yleisyys ja sen sukupuolittunut luonne .....	23
3.5 Hoikkuuden ja terveyden uskonnollistuminen ja medikalisoituminen.....	28
<b>4 LIHAVUUDEN JA LAIHDUTTAMISEN ULOTTUVUUKSIA MEDIASSA</b> .....	33
4.1 Lihavuuteen ja laihduttamiseen liittyvän tiedon ristiriitaisuus .....	33
4.2 Mainonta ja hoikkuuden vaatimus.....	36
<b>5 TUTKIMUSKYSYMYSTEN TÄSMENTYMINEN</b> .....	41
5.1 Teoreettisen viitekehyksen koonta.....	41
5.2 Tutkimuskysymykset.....	43
<b>6 AINEISTO JA MENETELMÄT</b> .....	45
6.1 Laadullisen tutkimuksen lähtökohtia .....	45
6.2 Aineiston kerääminen ja tutkimuskohteena olevien henkilöiden kuvaus.....	46
6.3 Tutkimushaastatteluna teemahaastattelu.....	48
6.4 Aineiston analyysina teoriasidonnainen sisällönanalyysi.....	51
6.5 Tutkimuksen eettinen ulottuvuus.....	58

<b>7 TUTKIMUSTULOKSET</b> .....	59
7.1 Käsitteet laihdutus- ja terveystuultuurista.....	59
7.1.1 Sarjakuvat vallitsevan kulttuurin ilmentäjinä .....	59
7.1.2 Paastoamisen ristiriitaisia merkityksiä.....	63
7.1.3 Laihduttamisen uskonnollisia piirteitä.....	65
7.1.4 Terveyden arvostuksesta terveystuultuun.....	69
7.2 Henkilökohtainen suhde laihduttamiseen .....	79
7.2.1 Papin työssä ulkonäköpaineet tulevat esille.....	79
7.2.2 Painonhallinta on tuttua papeille.....	83
7.2.3 Papin työ asettaa raamit painonhallinnalle .....	89
7.3 Media laihdutus- ja terveystuultuurin välittäjänä .....	94
7.3.1 Ulkonäköpaineet mediassa .....	94
7.3.2 Mediatiedon ristiriitaisuus .....	98
7.3.3 Synti mediassa .....	100
7.4 Synninpäästö terveystuultuun.....	104
<b>8 YHTEENVETO</b> .....	107
8.1 Elämänhallinnan strategia terveystuultuun takana .....	107
8.2 Painonhallinnan problematiikkaa papin ammatissa.....	112
8.3 Media hoikkuusnormin vahvistajana .....	114
<b>9 LUOTETTAVUUSTARKASTELU</b> .....	115
<b>10 POHDINTA</b> .....	119
<b>LÄHTEET</b> .....	122
<b>LIITTEET</b> .....	130
Liite 1. Saatekirje.....	130
Liite 2. Teemahaastattelurunko.....	131

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Tutkimuksen taustaa

Lihavuus terveyshaittana ja esteettisenä ongelmana ei ole uusi ilmiö. Uudella ajalla 1500- ja 1600-luvulla lihavuus oli ahneuden, itsekkyyden ja synnin merkki: lihavuus ja sen tuomat terveydelliset ja esteettiset ongelmat kertoivat moraalisesta rappiosta ja olivat synnin palkka tässä maailmassa. (Korhonen, 2005, s. 53.) Jo tuolloin terveyttä arvostettiin ja terveellinen ruokavalio, liikunta ja riittävä ulkoilma nähtiin oikeina laihdustapoina ja pitkän elämän eliksiirinä. Ihminen ei kuitenkaan saavuttanut ihannevirtaloa pelkästään ruumiiseen keskittymällä. Hyveellisyys synnytti ja vahvisti virtaloa siinä missä liikunta ja ruokavaliokin. (Korhonen, 2005, ss. 64–65, 72.)

Nykypäivänä lihavuus ja laihduttaminen herättävät paljon yhteiskunnallista keskustelua, sillä ylipaino ja lihavuus ovat lisääntyneet kaikkialla maailmassa. Yhä useampi suomalainen on ylipainoinen, ja Suomi on myös kärkipäässä tilastoa EU-maiden lihaviin ja ylipainoisten aikuisten osuudessa Euroopassa (Width, 2007). Maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) onkin nostanut lihavuuden ehkäisyn yhdeksi tärkeimmäksi painopistealueekseen maailmanlaajuisesti kroonisten tautien ehkäisemisessä (WHO, 2009).

Media on nykyisin vahvasti läsnä kaikilla yhteiskunnan osa-alueilla. Mediantäyhteistä nykyaikaa voidaan kutsua mediayhteiskunnaksi, sillä muun muassa televisio, sanoma- ja aikakauslehdet, radio, internet sekä puhelin ja tietokonepelit kuuluvat suomalaisten päivittäiseen median käyttöön. (Hankala, 2005, ss. 90–91.) Intermediatutkimuksen (2004) mukaan suomalaiset viettävätkin viestinten parissa keskimäärin yli yhdeksän tuntia päivässä, joskin osittain muun tekemisen ohella. Siten median vaikutuksesta kuluttaja saattaa kokea yhä enemmän paineita elää oikein sekä näyttää terveeltä ja hoikalta. Mediassa kuluttaja voi kohdata myös esimerkiksi ostoskanavien ihmeitä tekeviä laihdutuslääkkeitä ja yhä laajenevan kirjon erilaisia terveystuotteita. (Hankala, 2005, s. 89.)

Aate- ja oppihistorioitsija Petteri Pietikäinen ja lääketieteilijä Jari Turunen (2009) huomauttavat artikkelissaan, että mediassa kansalaisia myös suorastaan pelotellaan erilaisilla terveysriskeillä: terveyden kaupustelijat saavat kuluttajat uskomaan, ettei terveyttä voi saavuttaa ilman heidän lääke- ja terapiatuotteitaan. Terveystä on tullut mediassa kauppatavara. Terveysten kaupustelijoiden toiminta perustuu siihen, että

viestinten, kampanjoiden ja tapahtumien avulla levitetään ”tietoisuutta” uudesta terveysuhasta, jonka he ovat itse ensin luoneet. Tämän jälkeen kaupustelijat jälleen itse tarjoavat apua tuotteillaan ja palveluillaan. Siten riskit ja vaarat näyttävät uhkaavan jatkuvasti esimerkiksi painoindeksiä: terveys- ja hyvinvointituotteisiin halutaan sijoitettavan ennalta ehkäisevästi yhä enemmän rahaa. Riskien korostamiseen liittyy myös riskitekijöiden muuttaminen sairauksiksi ja sairauksien markkinointi brändäyksen avulla. Esimerkiksi lihavuus on yksi esimerkki tästä. Todellisuudessa riskitekijän ja todellisen sairastumisen välillä ei koskaan ole yksiselitteistä syy-seuraussuhdetta. Terveiden kaupittelussa keskitytäänkin ihmisen mielen tai kehon virittämiseen yhteiskunnallisten, kulttuuristen ja poliittisten tekijöiden jäädessä taustalle. Vaarana on ihmiskuvan muovautuminen yhä medikaalisemmaksi. (Pietikäinen & Turunen, 2009.)

Terveyyteen liittyvät näkökohdat ovat vahvasti läsnä länsimaisessa mainonnassa, jossa terveys korostuu ihanteena ja ideaalina olotilana. Terveystestä on tehty mediaseksikästä ja siitä on muodostunut muoti-ilmiö: se on osa tuotteita, mainoksia, elämäntapoja ja sääntöjä. (Palojoki, 2003, ss. 135–136.) Uskontotieteilijä Anne Puuronen (2006, ss. 7–8) luonnehtii terveyden näyttäytymistä tämän päivän Suomessa ihmisen identiteetti- ja elämänpolitiikan kulmakivenä. Omaa terveyttä luodaan ja rakennetaan kuin työuraa ja terveyden ylikorostuminen elämässä voidaan tulkita jopa uudeksi uskonnollisuuden muodoksi. Siinä, missä entisajan ihminen osoitti katumusta hartaudella ja sovitti syntinsä käymällä kirkossa, nykyihminen sovittaa tervettä elämää vastaan tehdyt rikkeet vaikkapa juoksulenkillä tai seuraamalla laihdutusohjelmaa (Tuomainen ym. 1999, ss. 25–26).

Hoikkuuden ja terveyden arvostuksesta kertoo myös se, että ihmisiä yritetään nykyisin saada kaikin keinoin pudottamaan painoa ja omaksumaan terveellisempiä elämäntapoja. Harva välttää enää terveysvalistukselta, mutta haasteena on yhä enemmän lihavuutta ja laihduttamista koskevan tiedon sirpaleisuus ja ristiriitaisuus (Fogelholm & Hakala, 2006, s. 153; Palojoki, 2003, ss. 110–111). Ruoanvalinnan ja ravitsemustiedon välistä suhdetta tutkineen kotitalouspedagogiikan professori Päivi Palojoen (2003, ss. 110–111) mukaan nykyisin saatavilla on laadultaan hyvin eritasoista tietoa terveydestä ja ravitsemuksesta, joten ihmisten on yhä vaikeampi erottaa faktatietoa humpuukista. Mediassa sisällöllisesti ristiriitainen, mutta tehokkaasti ja uskottavasti kerrottu tieto hämmentää ja voi saada kyseenalaistamaan aikaisempia käsityksiä. Vähitellen ei enää oikein tiedetä, mihin uskoa.

Kaiken kaikkiaan mediassa ylipaino ja laihdutus -teemat ovat saaneet paljon palstatilaa. Esimerkiksi taannoin Helsingin Sanomien *Läskikapina* -kirjoitussarjassa on pureuduttu

näkyvästi liikalihavuuden aiheuttamiin terveysriskeihin Suomessa ja maailmalla (Meriläinen, 2007). Aikakauslehtien vuotuiset ”kesäksi bikinikuntoon” ja ”eroon joulukiloista” -otsikot puolestaan vaativat lukijaa ripille kiloistaan. Myös internetissä viime vuosina räjähdysmäisesti lisääntyneet painonhallintapalvelut kilpailevat mainoksillaan ja tarjouksillaan kilojen kanssa kamppailevista asiakkaista. Liikakilot näyttäytyvät mediassa ikuisena pahana. Kiteytyykö Viivi ja Wagner -sarjakuvassa (kuva 1) tämän päivän hoikkuus- ja terveysihannoinin ydin?



KUVA 1. Viivi ja Wagner. (Tuomola, 2009)<sup>1</sup>

Naistutkija Hannele Harjusen (2004, s. 243, 258) mukaan laihduttamista ja ulkonäköä käsitellään niin kahvipöytäkeskusteluissa kuin myös mediassa nykyisin niin paljon, että koosta riippumatta jokainen joutuu väistämättä pohtimaan omaa identiteettiään suhteessa ruumiin kokoa koskeviin kulttuurisiin normeihin. Onko hoikasta vartalosta tullut erityisesti naisille normi, johon kaikkien tulee pyrkiä hinnalla millä hyvänsä?

## 1.2 Kotitalousnäkökulma laihduttamisen ja lihavuuden tutkimuksessa

Lihavuutta ja laihduttamista on tutkittu paljon ja monesta eri näkökulmasta. Etenkin lääketieteen osalta tutkimus on saanut useita ulottuvuuksia. Sen sijaan niiden tutkiminen kulttuurisena ilmiönä on ollut vähäisempää. (Harjunen & Kyrölä, 2007, ss. 12–13.) Kotitaloustieteen professori Kaija Turkki (1999, ss. 36–37) tuo esille kotitaloustieteen tieteidenvälisen taustan, jossa kotitalous tieteenalana sijoittuu monien eri tieteenalojen risteykseen. Se nähdään tieteenalana, joka yhdistää muiden tieteiden teorioita ja käsitteitä toisiinsa soveltamalla niitä tutkittavan ilmiön tarkasteluun kotitalouden näkökulmasta.

<sup>1</sup> Lupa julkaisemiseen on saatu tekijältä 4.12.2009.

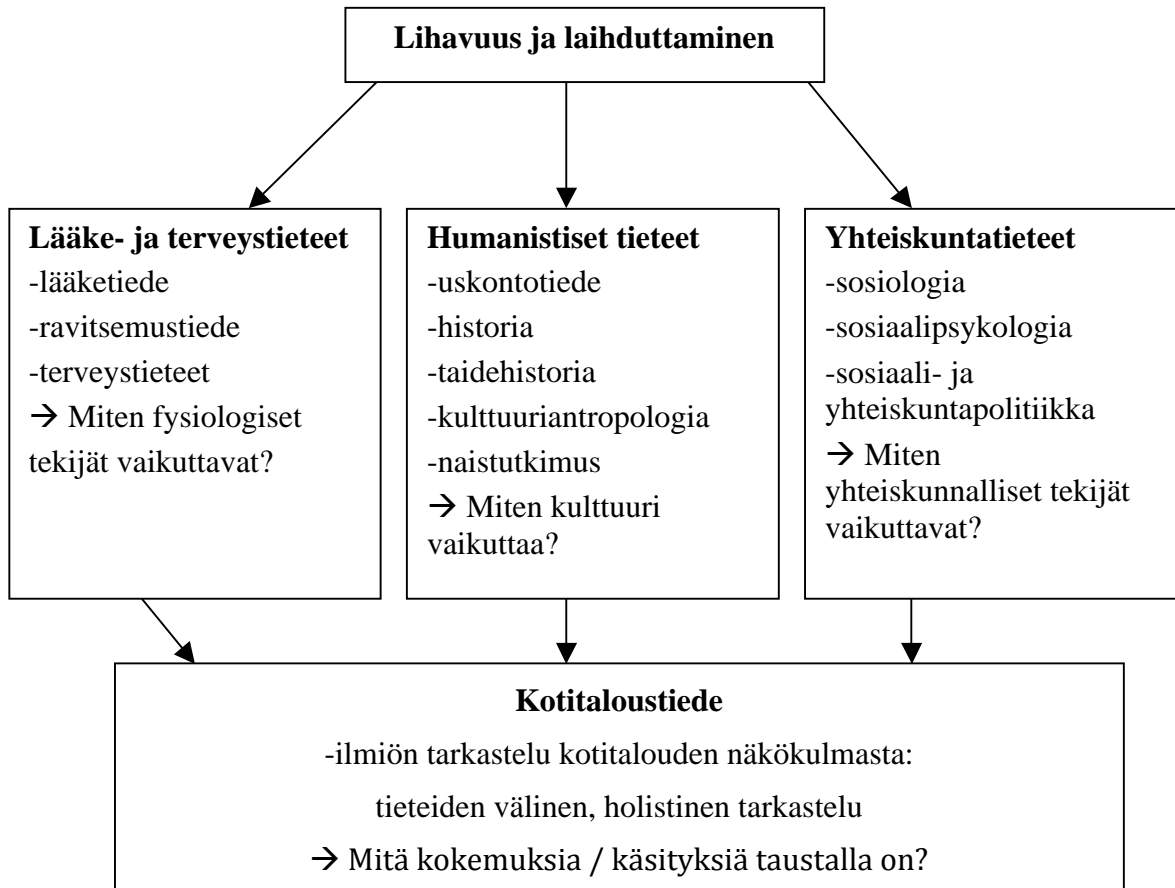
Tällöin voidaan puhua holistisesta eli kokonaisvaltaisesta ajattelusta. Tavoitteena on muun muassa nähdä erillään olevien tieteiden teorit osana kokonaisuutta. (Turkki, 1999, s. 61.) Näin ollen kotitaloustieteellä on monitieteisen taustansa ansiosta mahdollisuus lähestyä laihduttamiseen ja lihavuuteen liittyviä kysymyksiä varsin monesta eri näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa tarkoitukseni on tuoda esille näitä ulottuvuuksia ja tarkentaa kotitaloustieteen kokonaisvaltaisuutta oman tutkimukseni lähtökohtana.

Koska lääketiede on pitkään yksin hallinnut lihavuutta koskevaa tiedon tuotantoa ja tulkintoja, julkisuudessa tulee esiin yleensä näkemys lihavuuden vaarallisuudesta terveydelle. Biologis-lääketieteellistä lihavuustutkimusta leimaakin vahvasti terveysvaara- ja epidemiastatus. (Harjunen & Kyrölä, 2007, ss. 12–13.) Lihavuus ja laihduttaminen ilmiöinä eivät kuitenkaan ole niin yksiselitteisiä. Tällöin tarkastelusta jää huomioimatta esimerkiksi lihavuuden sekä kulttuuriset että yhteiskunnalliset vaikutukset ja merkitykset. (Harjunen, 2004, s. 412.) Vaikka perustellusti voidaan sanoa, että ihminen lihoo silloin, jos kuluttaa energiaa vähemmän kuin saa sitä, sääntö ei ole niin itsestään selvä. Mikäli laihduttaminen olisi niin yksinkertaista ja helppoa, lihavuusongelmaa tuskin olisi. Sen vuoksi lihavuutta ei voida tyhjentävästi selittää pelkästään yhden tieteenalan näkökulmasta.

Tämän tutkimuksen lähtökohtana onkin lihavuuden ja laihduttamisen tarkastelu useista eri näkökulmista, sillä lihavuuden ja laihduttamisen merkitykset eivät tyhjene ainoastaan lääke- ravitsemus- ja terveystieteellisiin näkemyksiin. En näe näitä näkökulmia toisarvoisina, mutta kotitaloustiede lihavuuden ja laihduttamisen tutkimuksessa mahdollistaa ilmiön kokonaisvaltaisen kuvaamisen eri tieteenaloja tarkastellen. Ihmisten yksilöllisiä kokemuksia ja käsityksiä tarkastelemalla voidaan saavuttaa erilainen, täydentävä kuva heidän toiminnastaan. Tällöin voidaan pohtia esimerkiksi sitä, miksi lihavuus on niin kovin vaikeasti nujerrettavissa, vaikka ravitsemustietoa on infoähkyyn saakka tarjolla tai miksi laihdutustuotteiden suosiolle ei näytä tulevan loppua, vaikka terveellisen ruokavalion ja liikunnan lisääminen on kiistatta oikea keino laihduttamisessa.

Aiempaa kotitaloustieteen tutkimusta lihavuudesta tai laihduttamisesta on vähän. Vastikään nuorten lihomista on sivunnut gradussaan Eila Kauppinen (Kauppinen, 2009) ja viimevuosituhannen loppupuolella Minna Issakainen (Issakainen, 1999) puolestaan tutki maaseudun naisten laihduttamista. Lisäksi Sirpa Bäckström (Bäckström, 1996) on toteuttanut laihdutusohjelman ylipainoisille varusmiehille. Koska alamme tutkimusta aiheesta ei juuri ole, teoreettinen tarkastelu tutkimuksessani lähestyy ilmiötä eri tieteiden

välillä tehtyjä tutkimuksia tarkastellen. Kuvaan kotitaloustieteen asettumista lihavuuden ja laihduttamisen tutkimuskenttään kuviossa 1, joka on sovellus Turkin (1999, s. 36) esittämästä kuvioista.



KUVIO 1. Kotitalouden monitieteinen tausta lihavuutta ja laihduttamista tutkittaessa. (Turkin, 1999, s. 36 kuvion sovellus)

Kandidaatin tutkielmassani tutkin naisten käsityksiä laihduttamisesta ja eräästä laihdutustuotemainoksesta. Pro gradu -tutkielmani on siten jatkumo aikaisemmalle tutkimukselleni, jossa länsimainen kulttuuri ja median aiheuttama kauneuden tavoittelu nähtiin terveydellisten syiden ohella tärkeäksi laihduttamiseen vaikuttavaksi tekijäksi. Lisäksi naisten ja miesten laihduttamisen uskottiin eroavan toisistaan huomattavasti ja naiset nähtiin yksimielisesti ikuisina laihduttajina. Myös suhtautuminen tutkimuksessa olleeseen laihdutustuotemainokseen osoitti sen, että epäilyksistä huolimatta kiinnostus laihdutustuotteita kohtaan on olemassa.

Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena on edelleen laihduttaminen ja lihavuus. Tutkimukseni teoriaosassa laajennan näkökulmaani tarkastelemalla laihduttamisen lisäksi

länsimaista terveystuuriin muotoutumista ja siihen mahdollisesti vaikuttaneita tekijöitä. Tarkoitukseni on muun muassa saada selville, onko nykyinen laihdutus- ja terveystuuri saanut vaikutteita jo useiden vuosisatojen takaa ja omaksunut uskonnollisia piirteitä. Lisäksi tutkimukseni tarkoitus on selvittää naispappien omakohtaisia kokemuksia laihduttamisesta ja käsityksiä laihduttamiseen, terveystuuriin ja mediaan liittyen. Käytän tutkimuksessani laadullista lähestymistapaa. Aineistoni koostuu kymmenen naispappin haastatteluista, joissa on käytetty menetelmänä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Tarkoitukseni on jäsentää aineistosta teoriasidonnaisen sisällönanalyysin avulla, minkälaisia erilaisia tulkintoja naispappit tekevät tutkittavasta ilmiöstä.

Tutkimukseni sisältää 10 päälukua. Johdannon jälkeen tutkimukseni teoriaosassa luvussa 2 tarkastelen lihavuuteen ja laihduttamiseen liittyviä historiallisia ulottuvuuksia. Luvussa 3 pyrin kuvamaan lihavuuden tämänhetkistä tilannetta sekä laihduttamiseen liittyviä näkökulmia. Tarkastelen muun muassa laihduttamisen ja painonhallinnan eroja sekä medikalisaatiota ja terveysuskontoa aikamme ilmiöinä. Luvussa 4 syvennyn käsittelemään median suhdetta laihduttamiseen ja nykyiseen terveysihannointiin. Luvussa 5 esittelen tutkimusogelmat ja luvussa 6 tutkimusmenetelmät. Seitsemännessä luvussa kerron tutkimustuloksistani, minkä jälkeen luvussa 8 kokoan yhteen tutkimukseni tärkeimmät johtopäätökset. Työni päättyy luvuissa 9 ja 10 luotettavuustarkasteluun ja pohdintaan.

## 2 LAIHDUTTAMISEN JUURIA ETSIMÄSSÄ

Kauneuden ja hoikkuuden tavoittelulla on pitkä ja vivahteikas historia. Eri aikakausien käsitykset kauneudesta ovat poikenneet paljon toisistaan. Yhtäläisyyksiä kuitenkin löytyy, myös suhteessa nykykulttuuriin. Tässä luvussa tarkastelen kulttuurihistorian näkökulmasta länsimaisen kauneusihanteen muotoutumista menneisyyden aikana. Teoreettinen tarkasteluni keskittyy kapeahkoin läpileikkauksin kuitenkin vain tiettyihin historian ajanjaksoihin, kivikauteen, antiikin Kreikkaan, keskiaikaan ja uudelle ajalle siten kuin se tämän tutkimuksen puitteissa on mielekästä ja perusteltua.

### 2.1 Rehevyydestä ja sopusuhtaisuudesta askeettiseen naiskuvaan

Kulttuurihistoriallisen tutkimuksen mukaan (kts. esim. Eco, 2004; Korhonen, 2005) kauneus ja sopusuhtaisuus eivät ole pelkästään nykykulttuurimme ihanne vaan ne on yhdistetty toisiinsa jo antiikista asti. Tuolloin sopivat mittasuhteet niin arkkitehtuurissa, taiteessa kuin myös ihmisruumiissa kuvastivat ihannoitua tasapainoa ja harmoniaa. Myös suhtautuminen lihavuuteen on historian aikana ollut torjuvaa. Tästä on runsaasti viitteitä esimerkiksi uuden ajan (1400- ja 1500 -lukujen) kirjallisuudesta. Yhteys kauneuden ja hoikkuuteen välillä on ollut olemassa siten jo aikaa sitten. (Eco, 2004, s. 61; Korhonen, 2005, ss. 72–73.)

Italialainen semiotiikan professori Umberto Eco (2004, s. 12) on tarkastellut kauneuskäsitteen eri ilmenemismuotoja antiikin Kreikasta nykypäivään. Hän toteaa, että kauneus ei koskaan ole ollut absoluuttista ja muuttumatonta vaan se on omaksunut erilaiset kasvot eri aikakausina ja eri maissa. Se, mitä pidetään kauniina, riippuu siis aikakaudesta ja kulttuurista. Myös uuden ajan alun kulttuurihistorian sekä sukupuoli- ja naishistorian tutkija Anu Korhosen (2005, s. 9.) mukaan se, mitä ulkonäölle tehdään ja mitä sen uskotaan merkitsevän, on kulttuurisidonnaista. Kauneusihanteet ovat myös hänen mukaansa vuosisatojen kuluessa vaihdelleet paljon. Samaa mieltä on myös ruumiinpainon sosiaalisia ja kulttuurisia yhteyksiä väitöskirjassaan tutkinut ruotsalainen pedagogi Anneli Liukko (1996, s. 18).

Econ (2004, s. 12, 14) näkemys lisäksi on, että kauneuskäsitys ei päde vain fyysiseen kauneuteen, kuten miehen tai naisen kauneuteen nähden vaan myös siihen, mitä tulee esimerkiksi jumalten, pyhimysten tai aatteiden kauneuteen. Siten tiettyinä aikakautena

maalarien ja kuvanveistäjien luomat hahmot voidaan nähdä ylistävän tiettyä kauneuden esikuvaa. Espanjalaisen taidehistorioitsija Joan Suredan (1996, VI) mukaan esimerkiksi kivikauden nuoremmalta paleoliittiselta kaudelta (n. 35000–9000 eKr.) peräisin olevat ensimmäiset nykypäivään asti säilyneet kivistä tai luusta tehdyt ihmisfiguurit kuvaavat oletettavasti aikansa kauneusihannetta. Esimerkiksi Willendorfin Venus (n. 25000 eKr.) on yksi tunnetuimmista venuspatsaista (kuva 2). Se esittää uhkein mittasuhtein kuvattua alastonta naista, mahdollisesti jumalatarta.



KUVA 2. Willendorfin Venus. Naisfiguuri vuodelta noin 25000 eKr. Wien, Kunsthistorisches Museum. (Sureda, 1996, s. 55)

Suredan (1996, ss. 51–52) mukaan usein esitetetään, että venusveistokset saattaisivat kuvata jotakuta paleoliittisella ajalla elänyttä naista. Hänen näkemyksensä kuitenkin on, että venusten ylitsepursuavat muodot eivät missään tapauksessa ole vastanneet näkyvää todellisuutta. Sen sijaan tuon ajan kuvanveistäjä ikään kuin huvitteli muotojen pyöreydellä ja pulleudella. Taiteen uskotaan liittyneen vahvasti hedelmällisyyskulttiin ja metsästysonnen takaamiseen.

Kivikaudesta poiketen antiikin Kreikassa (700–32 eKr.) veistotaiteessa esteettisenä ihanteena pidettiin sopivia mittasuhteita ja osien symmetriaa, harmoniaa (Eco, 2004, s. 61, 73). Econ (2004, s. 61) näkemys on, että antiikin Kreikassa suuresti vaikuttanut filosofi Pythagoras (500–400 eKr.) ja hänen koulukuntansa 500-luvulla eKr. olivat ensimmäiset, jotka alkoivat yhdistää kosmologiaa, matematiikkaa, luonnontieteitä ja estetiikkaa. Kauneus alettiin nähdä perustuvan geometrisiin suhteisiin. Italialaisen kulttuurihistorioitsija Girolamo de Michelen (2004, s. 41) mukaan kuitenkin erityisesti antiikin Kreikan filosofi Platonin (400–300 eKr.) vaikutuksesta vasta kauneusihanteeksi

muotoutui juuri osien harmonia ja sopusuhtaisuus. Ilman mittasuhteiden yhteensopivuutta ei ollut kauneutta.

Myös Econ (2004, s. 73) mukaan jo Pythagoraan spekuloidun symmetrian vaatimuksesta ihmisruumiissa kuvaa esimerkiksi 500 eKr. veistetty nuorta naista esittävä patsas (kuva 3). Pythagoralaisten mukaan patsaan nainen on muun muassa siksi kaunis, koska hänen jäsenensä ovat symmetrisesti oikeassa ja harmonisessa suhteessa toisiinsa. Kauneus ja sopusuhtaisuus eivät siis näytä olevan pelkästään nykykulttuurimme ihanne, vaan ne on yhdistetty toisiinsa jo antiikista asti. (Eco, 2004, s. 61, 73; Korhonen, 2005, s. 10.)



KUVA 3. Kore. Antiikin kreikkalaista pukeissaolevaa seisovaa naista esittävä veistos 500-luvulta eKr. Ateena, Arkeologinen kansallismuseo. (Eco, 2004, s. 73)

Myös keskiajalla (n. 400 jKr. – 1400 jKr.) kauneus liitettiin antiikin tapaan harmoniaan ja sopusuhtaisuuteen. Ihmisruumista hallitsivat samat mittasuhteet ja harmonian lait kuin esimerkiksi musiikkia. (Eco, 2004 s. 63.) Keskiajan ajattelua kuvaakin Econ (2004, s. 88) mukaan tyypillisesti Tuomas Akvinolaisen (1200 jKr.) käsitys kauneuden olemassaolosta, jossa tärkeää on sopusuhtaisuuden lisäksi muun muassa yhtenäisyys:

*“Kauneus koostuu asianmukaisesta sopusuhtaisuudesta, sillä aisteja miellyttävät sopusuhtaisest asiat.”*

Tuomas Akvinolainen (1200-luku), Summa theologiae 1, 5, 4

*“Ensiksi kauneus on yhtenäisyyttä tai täydellisyyttä; sillä epätäydellist asiat, juuri tämän ominaisuutensa vuoksi, ovat muotopuolia.”*

Tuomas Akvinolainen (1200-luku), Summa theologiae 1, 39, 8

Akvinolaisen sitaatit koskevat varmasti muutakin kuin ruumiin kauneutta, mutta sitaatteja lukiessani en voi olla pohtimatta niiden käyttökelpoisuutta myös tänä päivänä. Voisiko keskiaikainen käsitys sopusuhtaisuudesta ja yhtenäisyydestä olla myös nykyisen hoikkuutta ja täydellistä vartaloa ihannoivan kauneusihanteen taustalla?

Sopusuhtaisuuden ihanteesta huolimatta keskiajalla korostettiin moraalista kauneutta, sillä maallinen kauneus nähtiin ohimenevänä ja kuten keskiajan teoreetikko Boethius totesi, ”katoavaisena kuin kevään kukkaset” (Eco, 2004, s. 88, 91). Epäilemättä kuitenkin kiinnostus myös maallista kauneutta kohtaan oli kuitenkin vahva, sillä esimerkiksi tuskallinen aina 1900-luvun alkuun asti muodissa ollut vartalonmuotoiluaste, korsetti, on peräisin varhaiskeskiajalta (Savikko, 2005, s. 15). Lisäksi De Michelen (2004, s. 154, 158) mukaan kauneutta käsittelevillä filosofeilla, teologeilla ja mystikoilla ei ollut kirkonmiehinä mahdollisuutta puuttua naisen kauneuteen, sillä keskiajan moralismi kehotti pidättäytymään lihan iloista ja hurskautta ylistettiin julkisesti.

Kaiken kaikkiaan uskonto vaikutti keskiajalla erittäin paljon elintapoihin ja asenteisiin (Savikko, 2005, s. 15). Esimerkiksi paastoamiseen ja sunnuntaiehtoolliseen kaikki ottivat osaa, se oli hurskauden merkki (Bynum, 1987, s. 33). Keskiakaisia terveystutkimuksia tutkinut kirkkohistorioitsija Maiju Lehmijoki-Gardner (2009, ss. 156–157) esittääkin, että keskiajalla uskonnollisuus liittyi vahvasti myös syömiseen. Varhaisen kristinuskon asketismia eli ruumiillisen kieltäytyksen harjoitteita kunnioitettiin, ja siten myös yksinkertaisuuden ja säännöllisen paaston ihanteet kuuluivat elämään. Syömiseen liittyviä syntejä ja hyveitä käsiteltiin lisäksi saarnoissa ja oppineiden keskusteluissa. Esimerkiksi seitsemästä kuolemansynnistä ahmattiuden synti katsottiin vakavaksi rikkeeksi, sillä se liittyi voimakkaasti ahneuden ja himon paheisiin. Myös ylensyönti kertoi yksilön henkisestä heikkoudesta.

Kirjailija Kaari Utrion (2001, ss. 105–106) tarkastelu naiskauneudesta eri vuosisatojen aikana puolestaan paljastaa, että keskiajan loppupuolella 1300-luvulla Euroopan valtasi kristinuskon mystiikka. Se ihanoi erityisesti kalvakkaita marttyyreneitsetä ja kauneusihanne muuttui askeettisemmaksi: naisen piti olla hoikka ja hauras, suorastaan anorektisen riutunut. Keskiakaiset tekstit kertovat myös naispuolisista pyhimyksistä, jotka pääsivät yhteyteen pyhyden kanssa säännöllisen paaston avulla: he kielsivät ruumiinsa tarpeet saavuttaakseen syvemmän henkisyuden (Giddens, 1991, s. 104; Johansson, 2001, s. 32). Marttyyrit ja askeetit tavoittelivat taivasta muun muassa piinaamalla ruumistaan

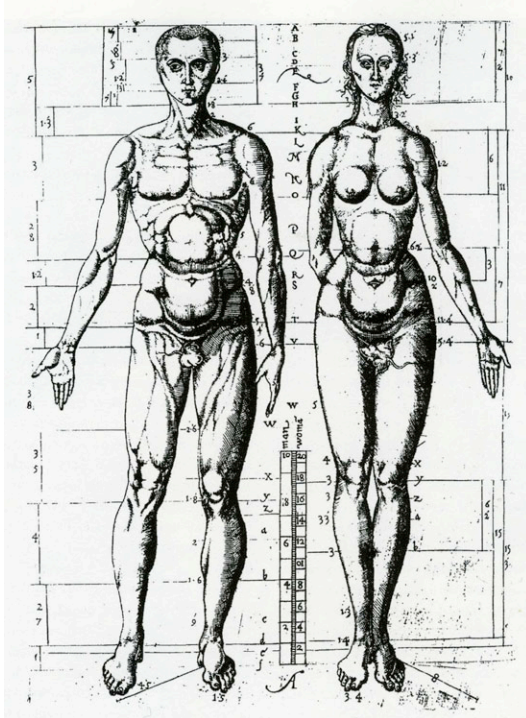
syömättömyydellä ja juomattomuudella tai antautumalla pahoinpideltäviksi aina kuolemaan saakka (Utrio, 2001, s. 7). Niin sanottu pyhä anorektikko ei koskaan luovuttanut ja hän kuoli kieltäytymiseen perustuvan askeettisen elämänsä vuoksi. Kuollessaan hänestä tuli pyhimys. (Bell, 1985, s. 19.)

Keskiaikaisten naisten uskonnollista elämää tutkinut yhdysvaltalainen historioitsija Carole Walker Bynum (1987, s. 218) näkee naisten ruokakäyttäytymisen, kuten paastoamisen kertovan pohjimmiltaan ruumiin kontrollista. Paastoaminen oli hänen mukaansa tehokas keino manipuloida ympäristöä, jossa ruoka oli naisen ensisijainen voimavara. Radikaali asketismi oli kapinointina pidättyväistä keskiaikaista kirkkoa kohtaan. Toisen yhdysvaltalaisen historioitsijan Rudolph Bellin (1985, s. 20) näkemys on sen sijaan suoraviivaisempi: hän näkee keskiaikaisen pyhän anoreksian ja nykyisen anoreksian välillä selvän yhteyden. Sekä keskiaikaisessa kulttuurissa että nykyaikana nuori nainen pyrkii anoreksian turvin kontrolloimaan elämäänsä. Molemmissa tapauksissa anoreksia alkaa, kun henkilö kiinnittyy korkeasti arvostettuun sosiaaliseen kohteeseen. Keskiajalla sosiaalisena ihanteena oli henkinen terveys, paastoaminen ja kieltäytyminen. Nykyisin vastaavasti sosiaalisena päämääränä on ruumin terveys, hoikkuus ja itsekontrolli. Ruotsalaisella sosiologi Anna Johanssonilla (2001, ss. 32–33) on samansuuntaisia ajatuksia ja hän toteaa, että vaikka keskiaikainen uskonnollinen asketismi eroaa modernin yhteiskunnan ruumiillisesta kurinpidosta, muokkaamme nyt vartalon muotoa ja kokoa terveyden ja kauneuden tieteellisten kriteerien mukaan. Tavoitteleeko siis nykypäivän nainen ”pelastusta” kiusaamalla itseään ikuisilla laihdutuskuureilla samoin kuin hänen sisarensa tavoitteli taivaspaikkaa syömättömyydellä ja ruumiinsa kurittamisella keskiajalla?

## 2.2 Uuden ajan syntinen lihavuus

Korhonen (2005, ss. 9–11) on tutkinut, miten kauneudesta ja ulkonäöstä puhuttiin uuden ajan kirjallisuudessa 1500- ja 1600-luvuilla. Hänen mukaansa antiikin ja keskiajan estetiikasta peräisin oleva ajatus sopusuhtaisuudesta hallitsi myös uuden ajan kauneusajattelua. Sopusuhtaisuudessa ei ollut kyse vain ruumiinosien koosta, pituudesta ja leveydestä vaan niiden kaikista muistakin muodoista. Kauneutta määrittivät tiukat normaaliuden säännöt: keskimääräinen ja hillitty oli kauneinta ja kaikki säännöistä poikkeava näytti rumalta. Kuvassa 4 on havainnollistettu erään 1500-luvun laajimmista

taiteenteon oppaista kirjoittaneen italialaistaiteilija Giovanni Paolo Lomazzon näkemystä ja ohjeita ruumiin yleisistä mittasuhteista, eri ruumiin osien leveydestä ja pituudesta sekä naisten ja miesten ruumiiden mitoista ja suhteista (Korhonen, 2005, s. 11).



KUVA 4. Ihmisen mittasuhteet. Giovanni Paolo Lomazzon Trattato dell'arte de la Pittura teoksen kuvitusta vuodelta 1584. (Korhonen, 2005, s. 11)

Korhosen (2005, ss. 72–73) mukaan selvää on, että yhteys hoikkuuden ja kauneuden välillä oli olemassa jo uuden ajan kulttuurissa. Hän haluaakin tuoda tarkastelussaan esille erityisesti sen, että laihduttaminen ja lihavuuteen liitetyt negatiiviset arvot eivät ole ainoastaan nykykulttuurin ilmentymiä. Hän myös kritisoi voimakkaasti menneisyyteen liittyvää tutkimusta, jossa usein väitetään perustelematta lihavuuden olleen vaurauden merkki ja tavallisten ihmisten olleen laihoja. Hän ei pidä perusteltuna esimerkiksi Utrion (2005, s. 20, 42, 106) tarkastelua lihavuuden ihannoinnista. Toisin kuin Utrio väittää, renessanssiajan ihanteen mukaisesti pönkkähameista, puhvihousuista ja laajoista kauluksista huolimatta vaatemasojen alta piti löytyä hoikka ja linjakas ruumis. Lihavuutta ei pidetty kauniina ja viehättävänä eikä se sinällään kertonut vauraudesta, vaikka rikkailla luonnollisesti oli paremmat mahdollisuudet yltäkylläiseen elämään. (Korhonen, 2005, s. 73.)

Myös amerikkalainen kirjailija Naomi Wolf (1990, s. 4) on tutkinut kauneutta nykymaailman naisia kohtaan asetettuna vaatimuksena ja arvosteluna. Hänen käsityksensä on, että kauneuden tavoittelu on syntynyt vasta teollistumisen ja massoittain tuotettujen naiskuvien myötä. Korhonen (2005, s. 18, 73) ei pidä myöskään Wolfin näkemystä uskottavana ja toteaa uuden ajan kirjallisuuden perusteella jo tuon ajan ihmisten eläneen kauneusmyytin maailmassa lihavuutta paheksuen. Kulttuurihistorian dosentti, akatemiaturkija Marjo Kaartinen (2006, s. 199) on samaa mieltä Korhosen kanssa: vaikka uuden ajan taiteessa naiset saattoivat olla muodokkaita, lihavuus ei ollut tavoiteltua. Ihanteena oli terve ja reipas ruumis.

Korhosen (2005, ss. 51–52, 56.) mukaan uudella ajalla lihavuuden ajateltiin johtuvan ruumiin nautintoihin uppoutumisesta ja erityisesti ajan ja varojen hukkaamisesta ylenpalttisiin syöminkeihin. Lihavuus oli siten henkisen heikkouden merkki ja se nähtiin moraalisesti kyseenalaisena. Lihavuuden uskottiin olevan myös terveydelle vaarallista, sillä sen kuviteltiin aiheuttavan monia sairauksia, kuten kuvasta 5 voi havaita.



KUVA 5. Kihti. Kihtiä symboloiva naishahmo johdattaa ahneita syöppöjä suoraa tietä tuskaan ja vaivaan. Stephen Batmanin *Christall Glasse of Christian Reformation* -teoksen kuvitusta vuodelta 1569. (Korhonen, 2005, s. 56)

Lihavuudella oli uudella ajalla myös keskeinen uskonnollinen merkitys. Lihavuuden katsottiin aiheutuvan synnistä, erityisesti ahneudesta. Ahneuden katsottiin olevan yhteydessä heikumallisuuteen ja laiskuuteen, joihin lankeaminen puolestaan viesti ruumiillisten nautintojen kaipuusta. Siten ylensyöti määriteltiin ensisijaisesti ahneudeksi. (Korhonen, 2005, ss. 52–53.) Kaartinen (2006, ss. 114–115) tuo lisäksi esille, että ylensyöntiä pidettiin suorastaan eläimellisenä. Siitä huolimatta ahneus ja mässäily olivat syntejä, joihin usein sorruttiin, vaikka tavoitteena olikin kohtuullisuus. Korhonen (2005, s.

53) näkeekin lihavuuden olleen uudella ajalla uskonnon kannalta katsottuna ristiriidassa pelastuksen kanssa, sillä lihava ihminen oli keskittynyt maallisen kehonsa hoitamiseen arvokkaan sielun sijasta. Lihavuus oli rikkauten ja samalla itsekkyyden ja synnin merkki: lihavuus ja sen tuomat terveydelliset ja esteettiset ongelmat olivat synnin palkka tässä maailmassa.

Oleellista lihavuuden kulttuurihistoriallisessa tarkastelussa Korhosen (2005, ss. 53–55.) mukaan on kuitenkin ymmärtää, ettei aatemaailma, jossa ahneutta yritettiin ymmärtää ole sama asia kuin meidän aikamme lähes pakkomielteinen keskittyminen ruumiin painoon ja kokoon. Lihavuuteen suhtauduttiin 1500-luvun alkupuolella moraalisena ja uskonnollisena paheena terveysongelmien ja esteettisten näkökulmien jäädessä taustalle. Vasta 1500-luvun loppupuolella ylensyönnin lääketieteelliset seuraukset saivat enemmän painoarvoa. Moraalinen ja lääketieteellinen näkökulma tulivat lopulta lähelle toisiaan: lihavuus nähtiin syntinä, joka aiheutti ruumiin moraalisen rappion ollen samalla esteettinen ongelma. Uudella ajalla syntinä ahneus oli loukkaus Jumalaa kohtaan. Voisiko nykyään ahneus olla loukkaus terveyttä ja hyvää kuntoa tai viehättävää ulkonäköä vastaan?

Toinen merkittävä ero uuden ajan ja nykyajan välillä lihavuutta ja laihduttamista tarkasteltaessa liittyy paino-käsitteeseen. Renesanssi-ihmiset eivät todentaneet lihavuuttaan millään objektiivisella mittarilla, ruumista ei siis mitattu kilogrammoissa tai painoindeksin avulla. Sen sijaan lihavuus oli vain visuaalinen käsite. Niinpä oli mahdotonta luoda pikkutarkkaa järjestelmää sille, millä ehdoin ulkonäköä arvioitiin kauniiksi. Siten syöminen, ruokavalio ja laihduttaminen eivät voineet tarkoittaa samaa kuin nykyihminen sen käsittää. (Korhonen, 2005, ss. 66–67.) Uuden ajan laihduttaminen kuulostaa kuitenkin itse asiassa melko järkevältä: ihmedieettejä ei ollut ja nopeita ratkaisuja laihtumiseen ei odotettu. ”Hitaasti hyvä tulee” -periaatetta voisi moni nykypäivänkin laihduttaja noudattaa.

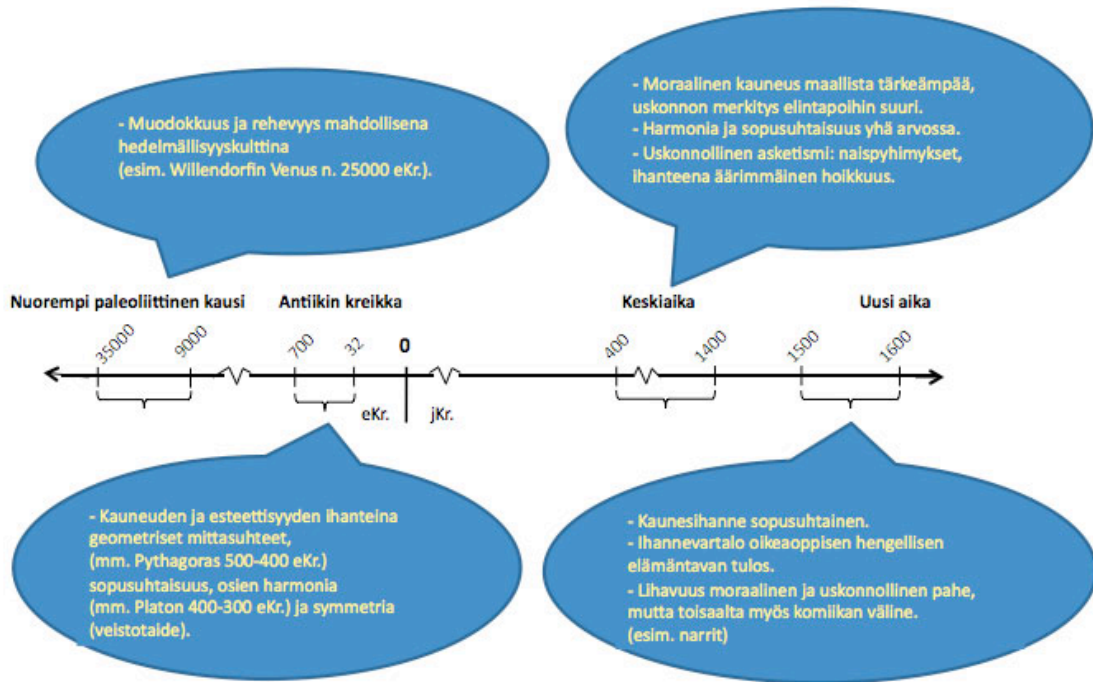
Sekä Kaartinen (2006, s. 199) että Korhonen (2005, s. 57) tuovat esille myös liiallisen hoikkuuden kulttuurisen merkityksen uudella ajalla. Liika laihuus ymmärrettiin samalla tavoin epämuotoisuudeksi kuin lihavuuskin. Poikkeuksena lihavuuden saamiin ulottuvuuksiin laihuutta käsiteltiin kuitenkin ainoastaan lääketieteellisenä ongelmana, sairauden merkinä. Liian nopea laihtuminen oli myös lääkäreiden mukaan vaarallisempaa kuin lihominen. Katovuodet ja köyhyys tekivät laihuudesta paljon lihavuutta suuremman ongelman. Niinpä tahaton laihuus koitui monen kohtaloksi, sillä 1500- ja 1600-lukujen

ruokavaliot olivat yleensä vaatimattomia ja vain varakkaimmilla oli vara jatkuvaan ylensyöntiin.

Uudella ajalla suhtautuminen lihavuuteen sai myös koomisia piirteitä. Esimerkiksi kansaa naurattavat narrit olivat usein pulskia poikia. Yleisten uskomusten mukaan lihavat olivat iloisia ja hauskuuttivat mielellään muitakin, lihavuus ja hauskuus yhdistettiin. Näin lihavuus sai ihmisen näyttämään kyvyttömältä ja naurettavalta, jolloin lihavalle suotiin vain hauskuuttajan rooli. Isot naiset eivät olleet rakastettavia eivätkä edes inhimillisiä. (Korhonen, 2005, ss. 61–62.) Todella lihava ihminen oli vastenmielinen ja häntä pilkattiin (Kaartinen, 2006, s. 199). Vaikuttaa siltä, että uuden ajan ihmisten suhtautuminen lihavuuteen ei ollut sen empaattisempaa kuin nykypäivänäkään.

Myös uudella ajalla etsittiin kuumeisesti ratkaisuja lihavuusongelmaan eivätkä monenkirjavat laihdutusmenetelmät olleet epätavallisia. Lääkärit neuvoivat erilaisia rohtoja ja yrttejä avuksi, mutta myös tarkan ruokavalion ja liikunnan merkitystä korostettiin: lihavuuden syynä pidettiin jo tuolloin liiallista syömistä ja liian vähäistä liikkumista. (Korhonen, 2005, ss. 63–64.) Korhonen (2005, ss. 64–65) näkeekin uuden ajan ja nykyajan laihdutusoppaissa paljon yhtäläisyyksiä. Myös tuolloin laihduttajaa neuvottiin syömään monenlaisia salaatteja, yrttejä, vihanneksia ja hedelmiä sekä välttämään makeita ja rasvaisia ruokia. Laihduttamisen funktio uudella ajalla oli kuitenkin pääosin terveys ja uskonnollisuus, ei niinkään ulkonäkö. Terveellinen ruokavalio, liikunta ja riittävä ulkoilma nähtiin pitkän elämän eliksiirinä. Näiden lisäksi myös hartaudenharjoittaminen ja uskonnollisuus olivat tärkeitä, sillä esimerkiksi paastoaminen ja kohtuullinen syöminen kuuluivat myös oikeaoppiseen hengelliseen elämään. Uuden ajan ihminen ei siis saavuttanut ihannevirtaloa pelkästään ruumiiseen keskittymällä. Hyveellisyys synnytti ja vahvisti virtaloa siinä missä liikunta ja ruokavaliokin. (Korhonen, 2005, s. 72.)

Kauneuden historiassa on ollut monia merkittäviä ajanjaksoja, joita olen edellä maininnut. Olen kuvannut pitkän ajanjakson tapahtumat vielä seuraavan aikajanan avulla (kuvio 2) havainnollistaakseni menneisyyteen liittyviä vaihteita.



KUVIO 2. Kauneuden historian aikajana kivikauden nuoremmasta paleoliittisesta kaudesta uuteen aikaan.

Vaikka sopusuhtaisuus ja harmonia ovat näyttäneet historian aikana merkittävinä kauneuden määrittelijöinä, vartaloihanteen tavoitteluun on liittynyt vahvasti myös uskonnollisia piirteitä. Ovatko antiikin veistotaiteen täydellinen symmetria, keskiajan nautinnoista kieltäytyminen ja paastoaminen sekä uuden ajan käsitykset lihavuudesta moraalisena ja syntisenä paheena kenties yhteydessä myös nykypäivän ulkonäköä koskevaan ihanteeseen?

### 3 NYKYNAINEN VARTALOIHANTEEN VANKINA

Nykyistä kauneusihannetta ohjaa vahvasti hoikkuusvaatimus. Toisaalta lihavuus ja laihuus ovat myös terveyden ylläpitämisen ja sairastuvuuden kannalta merkittäviä kysymyksiä. Sen vuoksi on keskeistä ymmärtää sekä niiden fysiologista että kulttuurista ja sosiaalista ulottuvuutta. Tässä luvussa käsittelen ensin lihavuuteen ja laihduttamiseen liittyvää määrittelyä, sillä aiheeseen liittyviä termejä on monia ja käsitteenä laihduttaminen ei ole suoraviivainen. Lisäksi tarkastelen laihduttamiseen liittyviä kulttuurisia tekijöitä ja tuon myös esille sen varsin sukupuolittuneen roolin. Lopuksi käsittelen vielä nykyisen hoikkuusihannonin saamia uskonnollisia piirteitä sekä terveyskulttuurin medikalisoitumista.

#### 3.1 Lihavuus – kasvava terveysongelma

Lihavia ihmisiä tiedetään eläneen jo tuhansia vuosia sitten. Aikaisemmin lihavuus oli kuitenkin lähinnä varakkaan kansanosan vitsaus, mutta 1900-luvulla siitä tuli koko kansan ongelma ihmisen elinympäristön muututtua yhä enemmän lihomiselle altistavaksi. (Mustajoki, 2007, s. 112.) Työn ja arkiaktiivisuuden energiankulutus on pienentynyt, mutta vastaavasti ruoasta saatavan energian määrä on lisääntynyt. Myös elintaso on noussut ja teknologia kehittynyt huimin harppauksin eteenpäin. Ylipaino ja lihavuus ovatkin tutkimusten mukaan yleistyneet niin Suomessa kuin muualla maailmassa huomattavasti viimeisten vuosikymmenien aikana. Samalla yhteiskunnallinen keskustelu niin lihavuuden kuin myös laihduttamisen ympärillä on kiihtynyt. (Fogelholm & Rissanen, 2006, s. 14; Fogelholm & Hakala, 2006, s. 140.)

Lihavuutta ja laihduttamista lääke- ja ravitsemustieteen näkökulmasta tutkivat Mikael Fogelholm ja Aila Rissanen (2006, s. 19) toteavat, että yksinkertaisimmillaan lihavuus johtuu siitä, että ravinnosta saadaan enemmän energiaa kuin sitä kulutetaan. Siten pitkäaikainen ylimääräinen energia muuttuu vararavinnoksi eli rasvaksi ja ihminen lihoo. Terveyden kannalta haitallisinta on vyötärön seudulle kertyvä rasva. Siksi painon tarkkailun lisäksi kannattaa mitata myös vyötärön ympärystä. Naiselle sopiva vyötärön ympäry on alle 80 cm, miehelle alle 90 cm. Jos naisen mitta ylittää 90 cm ja miehen 100 cm, terveydelliset riskit kasvavat selvästi. (Mustajoki, 2007, s. 86.)

Painoindeksi (Body Mass Index, BMI) on käytetyin painoon perustuva lihavuuden ja hoikkuuden osoitin. Normaalipainoisen painoindeksin pitäisi olla välillä 18,5–25 kg/m<sup>2</sup>, sillä mikäli se on alle 18,5 tai suurempi kuin 25, sairauksien vaara suurenee. Aikuinen määritellään siten ylipainoiseksi silloin, kun kehon painoindeksi ylittää 25 kg/m<sup>2</sup>, mutta lievästi lihavaksi, mikäli se on alle 30 kg/m<sup>2</sup>. Merkittävän lihavaksi henkilöä voi sanoa, jos painoindeksi on 30–35 kg/m<sup>2</sup>, ja vaikeasti lihavaksi mikäli se on 35–40 kg/m<sup>2</sup>. Painoindeksin ylittäessä 40 kg/m<sup>2</sup> puhutaan sairaalloisesta lihavuudesta. Painoindeksi puolestaan lasketaan kaavasta, jossa henkilön paino (kg) jaetaan pituuden (m) neliöllä. (Fogelholm & Rissanen, 2006, s. 14; Mustajoki, 2007, 81.)

Painoindeksin käyttö lihavuuden ja hoikkuuden osoittimena ei kuitenkaan ole täysin aukoton. Painoindeksin heikkoutena on esimerkiksi se, että siinä ei tehdä eroa lihas- tai rasvakudoksen välillä. Näin ollen hyvin lihaksikkaiden ihmisten painon määrittämiseen painoindeksi ei sovellu (Fogelholm, 2006, s. 50). Myöskään lasten ja nuorten lihavuuden arviointiin painoindeksi ei sellaisenaan käy, koska kasvuiässä lapsen kehon suhteet ovat erilaiset kuin aikuisilla. Siten lapsilla painoindeksi antaa matalampia arvoja kuin aikuisilla. (Mustajoki, 2007, s. 83.)

Yheiskuntatieteilijä Hannele Harjusen (2004, s.413) näkemys lisäksi on, että painoindeksiluokitus on kaiken kaikkiaan varsin tulkinnanvarainen: kun kyseessä on merkittävä lihavuus, painon pudottaminen pienentää terveyshaittojen riskiä, mutta lievän ylipainon terveyshaitat ovat edelleen kiistanalaisia. Siten terveellinen paino on ylipäättään erittäin vaikea määrittää. Myös kansanterveystieteilijä Marjaana Lahti-Koski (2001, s. 15) on väitöskirjassaan todennut, että vaikka suuria populaatioita mittaavissa tutkimuksissa painoindeksi on todettu hyödyllisimmäksi määrittelymenetelmäksi, ihmisiä ei voi kategorisesti luokitella yli-, normaali- tai alipainoisiksi. Tilastolliset jakaumat eivät nimittäin kerro yksilöistä.

Lihavuuteen vaikuttavat sekä ympäristö että perimä. Perimän vaikutus lihavuuteen on noin yksi kolmasosa ja ympäristön eli elintapojen vaikutus noin kaksi kolmasosaa. Nykyisin elinympäristö ja ihmisten epäterveelliset elämäntavat altistavat lihavuudelle: positiivinen energiatasapaino saadaan aikaan kuluttamalla vähän, syömällä runsaasti energiaa tai näiden yhdistelmällä. (Fogelholm, 2001, s. 52.) Myös suomalaisten ravitsemussuositusten (2005, s. 10) mukaan energian saannin ja kulutuksen välinen epätasapaino on suomalaisten ravitsemuksen suurimpia ongelmia, mikä näkyy lihavuuden yleistymisenä. Jos perimän vaikutuksesta mieltymyksenä on esimerkiksi rasvainen ruoka ja taipumuksena helposti

lihominen, monien on tänä päivänä yhä vaikeampi hallita painoaan. Merkittävää myös on, että fyysisen aktiivisuuden väheneminen on yleistynyt kaikkialla maailmassa, mikä osaltaan vaikuttaa lihavuuden yleistymiseen.

Kaiken kaikkiaan lihavuuden tutkiminen on kiinnostanut tutkijoita jo pitkään. Etenkin lääketieteen ja ravitsemustieteen osalta tutkimus on ollut laajaa. Suomalaisten lihavuudesta ja sen muutoksista onkin luotettavaa tietoa eri väestötutkimuksista 1960-luvulta lähtien. Ylipaino ja lihavuus ovat tutkimusten mukaan yleistyneet niin lasten kuin aikuisten keskuudessa ja sekä Suomessa että muualla maailmassa huomattavasti viimeisten vuosikymmenien aikana. (Sandberg, 2004, s. 13; Fogelholm & Rissanen, 2006, s. 14; Sarlio-Lähteenkorva, 1999, s. 9.) Esimerkiksi Kansanterveyslaitoksen tekemän Suomalaisen aikuisväestön terveystilanteen 2005 -tilaston mukaan vuonna 2005 miehistä 60 prosenttia ja 40 prosenttia naisista oli ylipainoisia (Fogelholm & Rissanen, 2006, s. 15).

Lihavuudesta puhutaan yhtenä maailman yleisimpänä terveysongelmana, sillä maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan maailmassa on tällä hetkellä 1,2 miljardia ylipainoista ihmistä (WHO, 2009). Tilanne on terveydenhuollon asiantuntijoiden mukaan siksi huolestuttava, että lihava ihminen altistuu helposti myös monille muille vakaville sairauksille, kuten aikuistyyppin diabetekselle, sydän- ja verisuonisairauksille ja useille syöville (Uusitupa, 2005, s. 383). Koska lihavuus edistää edelleen monia muita sairauksia, ylipainon vähentäminen näyttäisi olevan paitsi yksilön kannalta myös kansanterveydellisesti varsin tärkeää. Onko väestön terveydentilan parantaminen kuitenkin ainoa syy ylipainon eliminoimiselle?

### 3.2 Hoikkuuden ihanne länsimaisessa kulttuurissa

Yhteiskuntatieteilijä Hannele Harjusen (2004, s. 412) mukaan yleinen keskustelu lihavuuden ympärillä on ollut pitkään lähinnä lääketieteen ja terveyshaittoihin liittyvien kysymysten tarkastelua. Tämä johtuu puolestaan siitä, että lääketiede on lähes yksinomaan hallinnut sekä tiedontuotantoa että tulkintoja lihavuudesta. Vasta viime vuosina tilanne on alkanut muuttua ja tällä hetkellä lihavuuden tutkimus yhteiskuntatieteellisestä ja kulttuurintutkimuksen näkökulmasta on selvässä kasvussa sekä kansainvälisesti että kotimaassa. Yhä selvempää tutkimusten myötä on, että lihavuus ei ole vain terveyskysymys, vaan sen merkitys ja seuraukset ovat huomattavasti moninaisemmat.

Ylipainon määrittely ja suhtautuminen ruumiin painoon ovat paitsi biologisia myös vahvasti kulttuurisidonnaisia ilmiöitä. Esimerkiksi joissain kulttuureissa lihavuutta on perinteisesti ihailtu ja tavoiteltu. (Kinnunen, 2008, s. 212.) Länsimaisessa kulttuurissa sosiaalisesti hyväksyttävä vartalo sen sijaan on tarkasti määritelty ja sille on asetettu lukuisia ehtoja ja rajoituksia (Harjunen, 2004, s. 413). Yhdysvaltalaisen naistutkijan Susan Bordon (s. 193, 195) mukaan keho symboloi yksilön moraalista ja henkistä tilaa. Ylipainoinen ruumis on merkki moraalista rappiosta. Kiinteästä ruumiista on sen sijaan tullut symboli oikealle asenteelle. Tällöin yksilö välittää itsestään ja siitä, miltä näyttää toisten silmissä.

Hoikkuus onkin ollut muotia länsimaisessa kulttuurissa koko 1900-luvun ajan (Liukko, 1996, s. 18; Rossi, 2003, s. 36). Kuitenkin vasta 1960-luvulla hoikkuudesta tuli tuon ajan muoti-ikoniksikin kutsutun langanlaihan Twiggyyn myötä länsimaisen naisihanteen johtava normi (Rossi, 2003, s. 36). Nykyisin pelkkä hoikkuus ei kuitenkaan enää riitä vaan ihannevirtalo on viime vuosikymmeninä kaventunut entisestään ja äärimmäisen hoikatkin naiset saattavat tuntea olevansa lihavia (Johansson, 2001, s. 37). Ruumiinpainon tärkeys liittyy yhteiskunnan normeihin (Liukko, 1996, s. 200). Merkille pantavaa esimerkiksi on, että erityisesti nuorten ihanteena on hoikka vartalo riippumatta siitä laihduttaako vai ei. Noin kolmannes WHO:n koululaistutkimukseen Suomessa keväällä 1994 osallistuneista tytöistä ja neljännes pojista oli sitä mieltä, että heidän pitäisi laihtua. 1990-luvun alussa vähän yli 20-vuotiaista naisopiskelijoista lähes neljännes piti itseään ylipainoisena, vaikka vain noin neljällä prosentilla painoindeksi oli yli 25 kg/m<sup>2</sup>. (Fogelholm & Rissanen, 2006, s. 17.) Myös tuoreen tutkimuksen, suuren suomalaisen naiskuvatutkimuksen mukaan hoikempi ulkomuoto näyttäisi olevan naisten tavoitteena. Kyselyyn vastasi 9612 naista, joista 60 prosenttia ilmoitti olevansa tyytymättömiä kehoonsa. Tutkimukseen vastanneista jopa 67 prosenttia haluaisi olla laihempia, mikäli kehossa saisi jotain muuttua. (Kimallus.fi, 2009.)

Vaikka kiloista eroon pääsy näyttäisi edellisten tutkimusten perusteella olevan erittäin haluttua, laihduttaminen ja tyytymättömyys ruumiinpainoon eivät kuitenkaan välttämättä ole yhteydessä virallistettuun ylipainoon. Sen sijaan vallalla oleva lihomisfobia ja rasvakammo ruokkivat naisia olemaan yhä tyytymättömämpiä vartalonsa. (Kinnunen, 2008, s. 211.) Ulkonäön suurimpana uhkana pidetään nykyään rasvaa, sillä ruumiiseen pesiytynyt rasva kuvastaa epäpuhtautta, rumuutta, häviötä, turmelusta ja halpa-arvoisuutta. Lihavat saavatkin osakseen syrjintää ja solvauksia yhä enemmän. Lihavuus on lisäksi rikos

kansantaloutta kohtaan eikä se ole hyväksyttyä muun muassa lääke- ja terveystieteen optimaalisen terveyden tavoitteluun tähtäävässä keskustelussa. (Kinnunen, 2008, s. 210.) Myöskään nykyisen ulkonäkökeskeisen kulttuurin sekä alun perin uskonnollis-filosofisten käsitysten moraalista, hyveellisyydestä ja kohtuudesta mukaisesti lihava ihminen ei täytä normiruumiin vaatimuksia (Lupton, 1996, ss. 137–138). Australialainen sosiologi Deborah Lupton (1996, s. 16, 137) tuo lisäksi esille länsimaisen kulttuurin vaikutuksen yleiseen ajattelutapaamme: ihmiset ikään kuin pitävät itsestään selvänä sitä, että lihavuus on itse aiheutettua. Ylipainoinen ulkomuoto viestii mässäilystä, itsekurin puutteesta ja haluilleen periksi antamisesta. Kilojen katsotaan olevan ikään kuin ulkoinen merkki henkilön heikosta luonteesta ja kontrolloimattomista elämäntavoista. Lisäksi kulttuurissa, jossa korostetaan vapaata tahtoa ja valinnanvapautta, yksilön lihavuus on helppo nähdä epäonnistumisena elämänhallinnassa (Harjunen, 2004, s. 245, 417).

Naistutkija Hannele Harjunen (2004, ss. 244–245, 259) puhuu lihavuuden stigmasta. Tällä hän tarkoittaa sitä, että lihavuutta pidetään ominaisuutena, joka heikentää henkilön sosiaalista statusta ja vaikuttaa kielteisesti hänen sosiaaliseen identiteettiinsä ja käsitykseen omasta itsestä. Näkyvänä ruumiin ominaisuutena lihavuudesta on tullut yksi aikamme stigmatisoivimmista ruumiin ominaisuuksista. Keskeistä on huomata, että lihavuuden stigmalla on niin suuret kulttuuriset ja sosiaaliset vaikutukset, että stigma ei rajoitu pelkästään lihaviin henkilöihin. Koska lihavuuteen liitetään vahvasti sosiaalinen hyväksyttävyyden menettäminen, tyytyväisyys omaan kehoon horjuu helposti vähäistenkin lisäkilojen ilmaannuttua. Niinpä yleinen käsitys on, että myös normaalipainoista ruumista on koko ajan muokattava sosiaalisen hyväksyttävyyden säilyttämiseksi tai parantamiseksi.

Hoikka vartalo merkitsee korkeaa itsekontrollia ja kykyä nousta ruumiillisten himojen yläpuolelle. Kulttuurinen vastenmielisyys lihavuutta kohtaan johtuneesi siitä, että se herättää inhon tuntemuksia ja lihaviin ihmisiin liitetään usein hyvin kielteisiä ja stereotyyppisiä käsityksiä. Länsimaisissa yhteiskunnissa on myös rutiininomaisesti piirretty ero sivistyneen ja sivistymättömän vartalon välille. Sivistynyt, hoikka vartalo on muista riippumaton viestien yhteiskunnallisesta selviytymisestä noudattamalla hallitsevaa normia ulkomuodosta. Sivistymätön, ylipainoinen vartalo sen sijaan ylläpitää mielikuvaa ei-hillitystä, kurittomasta ja vähänkontrolloidusta vartalosta. (Lupton, 1996, s. 19.)

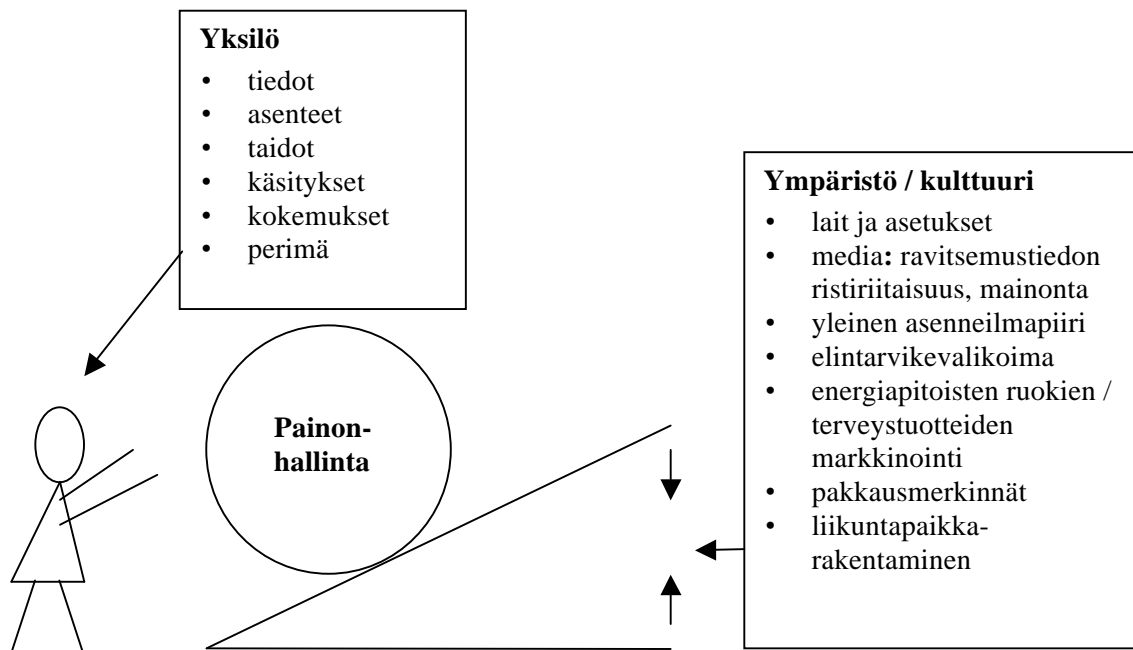
### 3.3 Laihuttamista vai painonhallintaa

Lihavuuden yleistyessä laihtuttamisesta on tullut keskeinen osa länsimaista elämäntapaa. Sitä tehdään rituaalisesti tiettyinä vuodenaikoina ja tietyissä elämäntilanteissa. Kevät, syksy ja vuodenvaihteen jälkeinen alkutalvi ovat kuntosalien kukoistuskausia ja naistenlehdet ovat täynnä dieettiohjeita. Laihdutuskuureilla myös valmistaudutaan lomakausiin ja palaudutaan niistä. Yhä useammat ovat lisäksi aina laihdutuskuurilla vuodenajasta ja mielentilasta riippumatta. (Kinnunen, 2008, s. 213.)

Lihavuustutkija Pertti Mustajoki ja ravitsemuspsykologian tutkija Raimo Lappalainen (2001, s. 14) erottavat toisistaan kaksi painon pudotukseen liittyvää käsitettä, laihtuttamisen ja painonhallinnan. Yleisesti kaikenlaista painon pudotusta sanotaan usein laihtuttamiseksi, mutta muodollisesti käsitteellä viitataan hetkelliseen painon putoamiseen. Esimerkiksi usein pikadieettien ja laihdutusvalmisteiden teho toteutuu lyhytaikaisesti juuri näin, mikä selittää varmasti osittain niiden suosion. Sen sijaan painonhallinta käsitteenä viittaa pysyviin tuloksiin: painon putoaminen vie aikaa ja vaatii pysyvää elämäntapojen muutosta. Sosiaalilääketieteilijä Sirpa Sarlio-Lähteenkorvan (1999, ss. 12–13) mukaan lyhytaikainen painonpudotus on melko yleistä, mutta dieeteillä ja laihdutusryhmiin osallistumisella ei näytä olevan ennustettavissa pitkäaikaisia vaikutuksia. Kaiken kaikkiaan merkittävää laihtuttamista tarkasteltaessa kuitenkin on, että vaikka laihtuttaminen usein esitetään helppona ja vaivattomana, se ei välttämättä johda painonlaskuun. Etenkin pysyvä painonhallinta on harvinaista (Sarlio-Lähteenkorva, 1999, ss. 12–13; Sarlio-Lähteenkorva, 2003, s. 221).

Edellä mainitsemani Fogelholm ja ravitsemustutkija Paula Hakala (2006, s. 140) toteavat, että painonhallinnassa on kyse yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksesta. Painonhallintaan vaikuttaa luonnollisesti yksilö itse, mutta ympäristön muutoksilla voidaan hänen painonhallintaansa tukea. Kuviossa 3 havainnollistan sitä, miten esimerkiksi yksilön tiedoilla ja asenteilla on vaikutusta laihtuttamisen onnistumisessa tai epäonnistumisessa. Jos henkilö ei esimerkiksi tiedä, millainen ravinto lihottaa, tai jos hän ei halua muuttaa ruokavaliotaan terveellisempään suuntaan, painonhallinta voi vaikeutua. Toisaalta kuitenkin myös ympäristö säätelee prosessia. Esimerkiksi mainonta, lait ja asetukset tai yleinen yhteiskunnassa vallitseva asenneilmapiiri voivat joko helpottaa tai vaikeuttaa yksilön painonhallintaa. Voidaan esimerkiksi pohtia, helpottuisiko kansalaisten painonhallinta, mikäli humpuukituotteita ei enää saisi mainostaa tai mikäli terveellisten

elintarvikkeiden arvonlisäveroa alennettaisiin ja vastaavasti epäterveellisten tuotteiden korotettaisiin. Edelleen, jos esimerkiksi kaupunkisuunnittelu on järkevää ja monipuolisia liikuntapaikkoja on kaikille tarjolla riittävästi, ympäristöllä saattaisi myös sitä kautta olla myönteisiä vaikutuksia painonhallintaan.



KUVIO 3. Painonhallinta suhteessa yksilöön ja ympäristöön. (Mukaellen Fogelholm & Hakala, 2006, s. 140)

Länsimaisessa yhteiskunnassa yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa painonhallinnan edistämiseksi on parantamisen varaa: lihavuudesta puhutaan yleisesti kansallisena terveysriskinä, mutta vastuu painon pudottamisesta ja sen hallitsemisesta on lopulta yksilöllä itsellään. Koska ylipaino kuitenkin näyttäytyy monelle ongelmana, ei ole ihme, että vastaavasti laihduttaminen, tai ainakin sen yrittäminen, on varsin suosittua.

### 3.4 Laihduttamisen yleisyys ja sen sukupuolittunut luonne

Suomalaisten suhtautumista laihduttamiseen on tutkittu Sucros oy:n teettämässä laajassa mielipidetutkimuksessa jo vuonna 1993. Suomalaisilla on jo tuolloin ollut kova halu pyrkiä kiloistaan eroon, erityisesti naisilla: tutkimuksessa mukana olleista miehistä 14 prosenttia ja naisista 32 prosenttia oli ollut laihdutuskuurilla viimeisen 12 kuukauden aikana. (Mustajoki, 1994, ss. 12–13.) Samansuuntaisia tutkimustuloksia on nähtävillä myös vuonna 2005 Aikuisväestön terveystapatutkimuksessa, sillä 15–64 -vuotiaista miehistä 15

prosenttia ja naisista 24 prosenttia ilmoitti laihduttaneensa edellisen vuoden aikana (Fogelholm & Rissanen, 2006, s. 17). Sarlio-Lähteenkorva (2003, s. 220) puolestaan toteaa, että miehistä noin kolmasosa ja naisista lähes puolet on elämänsä aikana laihduttanut ainakin kerran. Laihdutusyritykset ovat olleet sekä miehillä että naisilla hieman yleisempiä pääkaupunkiseudulla kuin muualla Suomessa.

Taloustutkimuksen hiljattain tekemän Nutrilett Painonhallintatutkimus 2009 tulosten perusteella voi todeta laihduttamisen olevan yhä suosituimpaa suomalaisten keskuudessa. Tutkimukseen vastasi yhteensä noin 1400 iältään 20–79 -vuotiasta suomalaista. Tutkimuksen mukaan keskimäärin joka toinen suomalainen on ollut laihdutuskuurilla viimeisen vuoden aikana ja 71 prosenttia on joskus laihduttanut. Etenkin naiset ovat innokkaita laihduttajia, sillä jopa 83 prosenttia heistä on joskus ollut laihdutuskuurilla. Miesten kohdalla vastaava luku on 59 prosenttia. Tutkimuksen mukaan painonpudotus lähtee yleensä omasta halusta, koska ylipainon ja terveysongelmien välillä nähdään selvä yhteys. Liikunnan lisäämisen ja tarkistetun ruokavalion lisäksi laihduttamisen apuna käytetään usein myös laihdutusvalmisteita. Erityisesti naiset suosivat painonhallintaan tarkoitettuja elintarvikkeita ja ateriankorvikkeita, internetin painonhallintapalveluita sekä pikadieettejä ja paastoja. Miesten kohdalla lääkärin tai läheisen kehoitus voi antaa alkusysäyksen painonpudotukseen. Naisilla sen sijaan ympäristön paineet sekä kilojen ympärillä aaltoileva julkinen keskustelu ovat useimmiten syynä ryhtyä laihduttamaan. Merkittävää on, että vaikka painoa ei aktiivisesti pyrittäisikään pudottamaan, painonhallintaan kiinnitetään tutkimuksen mukaan silti jatkuvasti huomiota. (Taloustutkimus, 2009.)

Myös kansainvälisten tutkimusten mukaan länsimaissa laihduttaminen ja ruumiin painon yliarviointi on yleistä varsinkin nuorten aikuisten keskuudessa. Australiassa opettajajarjoittelijoille tehdyssä tutkimuksessa 47 prosenttia naisopiskelijoista oli laihduttanut tai pudottanut painoa huolimatta siitä, että osa osallistujista oli ali- tai normaalipainoisia. Laihduttamisessa oli suosittu vaarallisia käytänteitä, kuten oksentamista ja ulostuslääkkeitä. Myös laihdutuslääkkeet ja paastoaminen olivat tuttuja opiskelijoille. Lisäksi kaikissa painoluokissa tutkimukseen osallistuneet naiset raportoivat olevansa ”liian lihavia” ja toivoivat laihtuvansa. (Abraham & O’Dea, 2001, ss. 331, 337–338.) Myös Liukon (1996, s. 210) väitöskirjassa mies- ja naishaastateltavien näkemykset ulkonäöstään poikkesivat toisistaan: miehet eivät koskaan kuvanneet itseään samalla tavoin kielteiseen sävyyn ”paksuna” kuin naiset.

Ruumiin painosta ja koosta onkin etenkin länsimaisessa kulttuurissa tullut keskeinen naisruumiin hyväksyttävyyden määrittelijä (Harjunen, 2004, s. 243). Vaikka lihavuus on stigmatisoivaa molemmille sukupuolille, se on selvästi sukupuolittunut sekä ilmiönä että kokemuksena (Harjunen, 2004, s. 414, Kinnunen, 2008, s. 212). Lihavuuden, todellisen tai kuvitellun, on todettu olevan esimerkiksi yksi naisten syyllisyyden ja häpeän tunteiden tärkeimmistä lähteistä (Lupton, 1996, s. 16). Myös Sarlio-Lähteenkorva (1999, s. 9) korostaa, että lihavuuden merkitys sosiaalisena, emotionaalisena ja ulkonäköön liittyvänä kysymyksenä on kaikesta huolimatta korostuneempi naisilla kuin miehillä. Lihavuus on erityisesti naisilla myös yhteydessä moniin taloudellisiin ja sosiaalisiin ongelmiin. Miehillä vastaavat ongelmat ovat pienempiä.

Naisilla paino on myös kääntäen verrannollinen suhteessa sosioekonomiseen asemaan vauraissa yhteiskunnissa: mitä parempi sosioekonominen asema, sitä vähemmän ylipainoa. Vaikka lihavuus on terveystarve sekä miehille että naisille, sosiaalinen paine olla hoikka kohdistuu erityisesti naisiin. Siten ylipainoiset naiset kohtaavat enemmän paineita pudottaa painoa kuin ylipainoiset miehet (Sarlio-Lähteenkorva, 2003, s. 223.) Kulttuurillemme on myös ominaista edelleen jossain määrin esineellistää naisen keho, jolloin naisten lihavuus nähdään esteettisenä ongelmana (Lupton, 1996, s. 139). Kulttuurisena ihanteena on ylläpitää hoikkaa, kiinteää ja lihaksikasta vartaloa. Siten naisten keskuudessa laihduttaminen on yleistä varsinkin niissä ikäryhmissä, joissa lihavuus on harvinaista. Kuitenkin myös miehillä maskuliinisen vartalon tavoittelu on yhä yleisempää. (Sarlio-Lähteenkorva, 1999, s. 68.)

Työelämä on muutoksessa, samoin työntekijöiden ulkonäkövaatimukset. Tämän päivän työelämässä suositaan tehokkuutta, sosiaalisuutta ja itsevarmuutta, jotka puolestaan yhdistyvät mielikuvassa menestyvästä, hoikasta ja kauniista henkilöstä. Työelämästä onkin tullut erityisesti naisille yksi keskeinen ulkonäköpaineiden luoja. Muutama vuosikymmen sitten ulkonäkövaatimukset kohdistuivat näyttelijöiden, mallien ja lentoemäntien kaltaisiin erityisammatteihin. Nykyisin kauneuden vaatimus on arkipäiväistynyt koskemaan yhä tavallisempia ammatteja. (Kulmala, 2004, s. 13; Kauppinen, 2004, ss. 21, 23.) Harjunen (2004, ss. 253–254) toteaaakin, että ylipaino lisää syrjintää monilla keskeisillä elämän alueilla kuten terveydenhoidossa, työmarkkinoilla ja koulutuksessa. Esimerkiksi työelämässä lihavuuteen saatetaan liittää älyn ja kykyjen vähättely, etenemismahdollisuuksien heikkous ja nöyryyttävät työhönottohaastattelut. Lihavuuden stigma on hyvin vahva myös yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan. 31 henkiön

ryhmähaastattelussa osallistujat raportoivat kokeneensa erilaista tai huonoa kohtelua painonsa vuoksi. Stigmatisointi oli rajoittanut heidän elämäänsä monella tavoin niin kotona, työelämässä, ystävien ja vieraiden kanssa kuin myös terveydenhuollossa. Tutkimuksessa olleet naiset raportoivat enemmän ja moninaisemmin kielteisistä kokemuksista kuin miehet. (Cossrow, Jeffery & McGuire, 2001, ss. 208–214.)

Myös syömistä koskevassa keskustelussa ihannesyöminen on kulttuurissamme sukupuolitettua ja sukupuolistavaa. Tavallista on, että tyttöjen ja naisten ajatellaan tarkkailevan sitä, miten paljon, mitä ja milloin he syövät. Sen sijaan poikien ja miesten ei uskota syödessään tällaisia asioita niinkään pohtivan. (Puuronen, 2004, s. 251.) Ruoka- ja kulutussosiologian tutkija Johanna Mäkelä (1992, s. 77) huomauttaa, että naiselle mässäily ei ole sopivaa. Sen sijaan hänen täytyy syödä linnun tavoin hiljaisesti ja huomaamattomasti. Miehen syöminen kuitenkin saa kuulua ja näkyä. Naisen vatsa ei myöskään ole koskaan hyvä asia. Mitä pienempi se on, sitä parempi. Isokokoisuus on lähes anteeksiantamatonta. Miehillä vastaavasti on lupa olla suurempia eikä vatsakkuus ole yhtä haitallista, sillä sen voidaan katsoa kertovan jossain määrin esimerkiksi arvovallasta. Koska vatsa ei ole miehille ja naisille sama, ei myöskään sitä vastaan käyty taistelu ole samanlaista: siinä missä lihava mies pohtii ylimääräisen rasvan aiheuttamia terveyshaittoja, nainen säälittelee huonoa itsekuriaan.

Ruoka on keskeinen osa ihmisen identiteettiä. Tapa jolla eri ihmiset syövät kertoo tietyn ryhmän tavasta tuoda itseään esille suhteessa ruokaan, heidän erilaisuudestaan ja hierarkiastaan. (Fischler, 1988, s. 275.) Yhdysvaltalaisen kulttuuriantropologi Carole M. Counihanin (1999, ss. 113–128) tutkimuksessa yhdysvaltaisten korkeakouluopiskelijoiden kirjoitukset ruoasta, nälästä, lihavuudesta, hoikkuudesta sekä hyvistä ja huonoista ruoista paljastavat, että muun muassa yhteiskuntaluokka, rotu, etnisyys ja sukupuoliset rajat ylläpitävät syömiseen liittyviä eroja. Tutkimuksen opiskelijoilla kyky päättää omasta ja toisten ruoan käytöstä vakiinnutti heidän asemaansa sosiaalisessa arvojärjestyksessä ja heidän kykyään olla itsenäisiä ja riippumattomia. Syömisellä opiskelijat halusivat näyttää, että he ovat yksilöitä, erityisiä ja moraalisia: he syövät ollakseen toistensa kaltaisia ja tekevät selväksi paikkansa yhteiskunnan hierarkiassa. Sekä mies- että naisopiskelijoille itsekontrolli kertoi kyvystä kieltäytyä nautinnosta, kärsiä nälästä ja kieltäytyä ruoista joista he pitivät, mutta jotka lihottavat. Kirjoitukset paljastivat individualismin, tarkkailun ja arvojärjestyksen ideologian opiskelijoiden ruokasäännöissä. Kaiken kaikkiaan opiskelijoiden ajatukset omasta

kehostaan ja kauneuden standardeista perustuivat äärimmäiseen hoikkuuteen, mikä puolestaan kertoi heidän suhtautumisestaan ruokaan. Merkittävää kuitenkin on, että kirjoituksissa moraali edellytti itsekontrollia naisille, mutta salli nautintoja miehille. Vaikka molemmat sukupuolet pitävät nykyisin kiinni hoikkuuden standardeista, naisilla syömiseen liittyvän tarkkailun nähtiin olevan jatkuvaa.

Yhdysvaltalaisten miesten ja naisten kohdalla on myös havaittu, että käsitys siitä, mikä on terveellistä riippuu sukupuolesta: naiset ajattelevat ruoan olevan tärkein terveyteen vaikuttava tekijä, mutta miehet ajattelevat liikunnan olevan tärkeämpää. Naiset ja miehet myös suhtautuvat ruoan käyttöön ja kulutukseen eri tavalla. Naiset käyttävät verbiä ”laihduuttaa” miesten puhuessa ”hyvin syömisestä”. Tämä eroavaisuus tuo selkeästi esille miesten ja naisten erilaisen suhteen ruokaan ja vartaloon. (Roos, 1998, s. 31, Saltonstallin, 1993, mukaan.) Myös Isossa-Britanniassa tehdyssä tutkimuksessa naiset osoittivat tyytymättömyyttä omaan kehoonsa enemmän kuin miehet. Tutkimuksen mukaan naisten syömiseen vaikuttavat terveys ja mieliala miehiä enemmän: naiset ovat pidättäytyneempiä syömisessä, mutta harrastavat tunnesyömistä. He myös kontrolloivat painoaan miehiä enemmän. (Conner & Johnson, 2004, s. 514.) Myös Counihanin (1999, ss. 195–196) mukaan naiset kokevat usein riittämättömyyttä ja voimattomuutta ruokaan ja vartaloon liittyen. Hyvin monet naiset eivät pidä vartaloistaan ja ovat huolissaan muodoistaan. He yrittävät muuttaa itseään syömällä vähemmän ja pudottamalla painoaan. Kokeakseen itsensä tasa-arvoiseksi, naiset tarvitsevat valtaa, joka tulee heidän kehonsa kautta.

Koska normaalilla terveellä ruumilla nykyisin käsitetään tarkoitettavan kapeasti vain hoikkaa ruumista, hoikkuusideaalista on tullut normi, johon kaikkien odotetaan pyrkivän (Harjunen, 2004, s. 413). Siten ei ole epätavallista, että paastoaminen, dieetit ja syömishäiriöt ovat vahvasti kuuluneet ja kuuluvat edelleen naisen elämään (Bordo, 1993, ss. 204–212; Counihan, 1999, ss. 93–112). Myös Utrion (2001, s. 111) mukaan laihduttamisesta on tullut elämäntapa sen vuoksi, että ihannainen on hoikka. 1990-luvulla valtava paine laihduttamiseen näkyi juuri syömishäiriöiden yleistymisenä. Elämänikäinen laihdutustaistelu on osoitus siitä, miten mahdoton naisen on edelleenkin määrätä omasta ruumiistaan. Hän antaa toisille ihmisille oikeuden päättää, minkälainen hänen ruumiinsa tulisi olla. Ehkäpä siksi naisten innokkuus laihduttamiseen ei ole mitenkään yllättävää.

### 3.5 Hoikkuuden ja terveyden uskonnollistuminen ja medikalisoituminen

Wolf (1991, s. 65) puhuu länsimaista naista kahlehtivasta kauneuden myytistä, jonka avulla naista hallitaan. Nykyinen sairaalloinen hoikkuutta ja rasvattomuutta ihannoiva kauneusihanne on korvannut hänen mukaansa uskonnon naisten elämää kontrolloivana voimana: kauneudesta on tullut ikään kuin uskonto. Wolfin mukaan kauneuteen liittyy monia rituaaleja, jotka ovat hyvin samankaltaisia uskonnollisten rituaalien kanssa. Ne eivät pelkästään heijasta perinteisiä uskontoja ja kultteja vaan korvaavat niiden tehtävät. Kauneus uskontona jäljittelee muun muassa voimakkaasti keskiajan katolisuutta. Kuten keskiajan kirkon vaikutus ei rajoittunut vain pelkästään hartauselämään, myös nykyisin kauneudella on monia ulottuvuuksia niin filosofian ja politiikan kuin myös seksuaalisuuden ja talouselämän suhteen. Keskiajan kirkon lailla kauneuden rituaalien voidaan katsoa perustuvan uskontunnustukseen: kauneus on olemassa, se on pyhää, ja naisten on kilvoiteltava siitä. (Wolf, 1991, ss. 66–67.)

Wolf (1991, ss. 95–97, 100) on lisäksi sitä mieltä, että kauneuden uskonnon rituaalit liittyvät enimmäkseen ikään ja painoon. Eryteisesti painon tarkkailuun liittyvät kulttimenetelmät on hänen mukaansa viety niin pitkälle, että naiset ovat niissä ikään kuin ansassa. Painokultti käyttää muun muassa loputtomasti ryhmäpainostusta. Vaikka nainen liittyisi “lahkoon” vapaaehtoisesti, painontarkkailussa käytetään menetelmiä, jotka tekevät jäsenen riippuvaiseksi lahkoajattelusta ja vaarantavat hänen todellisuudentajunsa. Lahkojen suosio perustuu siihen, että ne tarjoavat hyväksymisriittejä yhteiskunnassa, joissa perinteiset instituutiot näyttävät epäonnistuvan. Kulttien rakenne on lisäksi autoritaarinen: laihduttajat noudattavat sääntöjä, joista he eivät saa poiketa asiantuntijoiden ohjatessa kilvoittelijaa luopumaan elämän nautinnoista. Laihduttajan kokemassa ryhmäpainostuksessa nainen saa kuitenkin vihdoinkin kaikkien hyväksynnän, jos hän toimii ohjelman mukaan.

Myös suomalaisten terveys sosiologien ja kansanterveyden tutkijoiden Tuomaisen, Myllykankaan, Elon ja Rynänen (1999, ss. 30–31) mukaan modernissa länsimaisessa yhteiskunnassa on piirteitä uskonnollisuuden muuttumisesta. 1900-luvulla mullistavan teknisen kehityksen myötä uskonto on menettänyt auktoriteettiasemansa tieteelle etenkin teollistuneissa maissa. Puuronen (2004, ss. 87–88, 115) toteaa, että länsimaisen kulttuurin pohjautuessa pitkälti tieteelliseen ajatteluun, yksilön kuuliaisuudentunto ja katumus ei nykykulttuurissa rakennu ensisijaisesti luterilaisen uskon tuonpuoleiseen Jumalaan. Sen

sijaan katumuksen voidaan nähdä liittyvän yhteiskunnan maallisiin konteksteihin, kuten yksilöllisen vahvuuden, pärjäämisen ja menestymisen osoittamiseen. Hyveellinen on se, jonka ruumis on esteettisesti virheetön ja sosiaalisesti menestyvä.

Nykyihmisen huolenaiheeksi on myös noussut oman ruumiin ylösnousemukseen liittyvien ajatusten sijaan muun muassa oman ruumiin ”pelastaminen” rypyiltä, lihomiselta, keskiikäistymiseltä ja vanhuuden sairauksilta. Tämänpuoleiseen liittyvä ”pelastuskäsitys” liittyy vahvasti sekularisaation eli maallistumiseen ja uskonnon privatisoitumiseen eli uskonnon siirtymiseen yksityiselle elämänalueelle. Merkittävää sekularisaatiokeskustelussa on, että privatisoitumisessa ja uskonnon aseman heikkenemisessä ei ole kuitenkaan kysymys uskonnon katoamisesta. Sen sijaan uskonnon voidaan katsoa muuttavan muotoaan. (Puuronen, 2004, ss. 65–67.) Onko oman kehon palvonnasta siis tullut maallistunut uskonnollisuuden ilmentymä?

Puurosen (2004, s. 64) mukaan erityisesti rasvan käsite puhuttelee nykyihmistä uskonnollista ja moraalista kuuliaisuutta muistuttavalla tavalla maallisessa kontekstissa. Rasvaisuus kategorisoituu ei-hyväksytyksi pahaksi rasvattomuuden edustaessa tavoiteltavaa ja hyvää. Kun kulttuurisena ihanteena on rasvattomuus, nykyihmisen katsotaan saavuttavan maanpäällinen onni tavoittelemalla rasvattomuutta. Anoreksiaa sairastava henkilö on äärimmäinen esimerkki liian hyvästä terveydenlukutaidosta ja liian korkeasta yhteiskunnallisiin normeihin ja arvoihin sosiaalistumisesta (Puuronen, 2004, s. 116).

Nykyajan naisen elämässä ruumiin koosta, muodosta ja ulkonäöstä huolehtimisesta on muodostunut kierre, johon kuuluu myös ”dieettipäivä kerran viikossa” -elämäntapa. Myös varsin usein hokemamme lause ”pitäisi alkaa laihduttaa” kuvaa hyvin kulttuurimme terveysihannointia. Kirkossa ihminen saa synninpäästön, kun katuu. Laihduttaminenkaan ei siten ole välttämätöntä, sillä se jo riittää, että on huono omatunto herkuttelusta. Sosiaaliseen anteeksiantoon riittääkin usein syntien tunnustaminen ja pyrkimys parannukseen. (Puuronen, 2004, s. 281.) Niinpä juoksulenkin tai kuntosalilla käynnin voidaan ajatella olevan toimituksia, joilla sovitetaan tervettä elämää vastaan tehdyt rikkeet – kuten aikaisemmin agraariyhteiskunnassa katumustaan pystyi osoittamaan hartaudella (Tuomainen ym. 1999, ss. 30–31).

Modernissa yhteiskunnassa ihminen ei myöskään tukeudu perinteisiin vaan hän joutuu jatkuvasti pohtimaan oikein elämistä ja tekemään valintoja terveytensä ylläpitämiseksi.

Esimerkiksi syömisestä on muodostunut monille ongelma, sillä siitä on tullut nykyään yhä monimutkaisempaa. Osittain tämä on tapahtunut sen vuoksi, että länsimaissa ruokaa on liikaa ja sitä on liian helposti saatavilla. Osaksi tämä johtuu siitä, että aikamme ihminen ei vain voi syödä, vaan on kurinalaisesti ajateltava, mitä, milloin ja miten syö, jotta ei lihoisi. (Puuronen, 2004, s. 283.) Myös Mäkelällä (2002, ss. 33–36) on samansuuntaisia näkemyksiä asiasta. Ihmisten ruokavalintoja ohjaa aikaisempaa enemmän terveellisyys ja esimerkiksi ostoskorissa korostuu se, mikä jätetään sieltä pois. Puuronen (2004, s. 281) toteaa, että aikamme hyveellinen ihminen ei käy sunnuntaisin kirkossa. Sen sijaan hän voi olla kiinnostunut uusista markkinoille tulleista dieettituotteista uskonnollisen vakaumuksen omaisesti ja osoittaa hyveellisyytensä tekemällä rasvattomia, synnittämiä valintoja ostoskoriinsa.

Tuomainen ynnä muut (1999, ss. 7–9, 31) esittävät vielä, että uskonnon perustehtävät ovat jossain määrin siirtymässä lääketieteelle. Lääketiede pystyy heidän mukaansa ainakin suurelta osin vastaamaan samoihin haasteisiin ja manipuloimaan kansalaisia samalla tavoin kuin uskonto: ennen ikuisen elämän kysymysten edessä käännyttiin pappien puoleen, nyt lääkäreiden. Länsimaisen kulttuurin trendinä voidaan pitää siten medikalisaatiota, elämän lääketieteellistymistä. Esimerkiksi Suomessa terveydenhuolto on otettu vastaan maanpäällisenä siunauksena ja lääketiedettä kohtaan ei juurikaan ole julkisuudessa esitetty kritiikkiä. Myös terveydelliset näkökohdat korostuvat yhä useammalla elämäntilanteella, ja yhä useampaan yksilön ongelmaan on tarjolla lääketieteellinen vastaus. Lisäksi huolestuneisuus omaa terveyttä kohtaan vain kasvaa, vaikka väestön terveydentila on länsimaissa jatkuvasti kohentunut. Vaikka ihmisten omilla valinnoilla on kiistatta monissa terveydellisissä kysymyksissä suuri merkitys, onko lääketieteestä tullut ikään kuin arkipäivän uskonto ja kaikkivoipainen pelastaja? Ovatko esimerkiksi laihdutusleikkaukset ja kauneuskirurgiset rasvamuotoilut tai dopingin käyttäminen urheilutreenin tehosteena kuluttajien arkipäivää tulevaisuudessa yhä enemmän?

Joka tapauksessa medikalisaation etenemiselle länsimaisessa yhteiskunnassa on oivalliset edellytykset. Ihmisillä on muun muassa totuusauktoriteetin tarve, sillä elämä tulee helpommaksi, hallittavammaksi ja turvallisemmaksi, kun on olemassa selvä totuus, jota seurata. Kansan vieraannuttua uskonnosta sen aktoriteetiksi on tullut tiede: terveysopit ja -ideologiat palvelevat nykyihmisten tarpeita. Suhteessa terveyteen peilataan elintapoja ja halutaan elää oikein. Medikalisaatio toimii myös markkinatalouden vahvistajana, sillä terveydellä tehdään kauppaa. (Tuomainen ym. 1999, ss. 25–28.)

Yksilötasolla medikalisaatio merkitsee myös yhä useampien elämän ominaisuuksien ja poikkeavuuksien selittämistä lääketieteellisesti terveys–sairaus -akselilla (Tuomainen ym. 1999, s. 8). Lääketieteen ja medikalisaation näkökulmasta esimerkiksi lihavuus nähdään terveysongelmana ja sairautena, josta on päästävää eroon. Kun lihavuus määritellään sairaudeksi, sitä on perusteltua hoitaa ja hallita lääketieteen keinoin. (Harjunen & Kyrölä, 2007, s. 19.) Tästä hyvä esimerkki on vaikkapa koko EU:n alueelle keväällä 2009 käsikauppaan vapautunut laihdutuslääke Alli. Tarjoaako uusi laihdutuslääke todellisen ratkaisun kilojensa kanssa kamppaileville vai hyötykö markkinoiden vapautumisesta kenties joku aivan muu?

Laihduuttaminen ja terveellinen käyttäytyminen kaiken kaikkiaan on hyvin pitkälle nautinnoista kieltäytymistä ja vaatii itsekuria. Toisaalta ihminen kokee olevansa kuitenkin oikeutettu onnelliseen elämään ilman kärsimystä. Niinpä maailmasta erillisen minuuden ja ympäristön välille syntyy ihmisenä olemisen perusristiriita: toiveemme ja odotuksemme ovat ristiriidassa ulkopuolisen todellisuuden kanssa. Alkuaan sosiaalipsykologi Leon Festingerin (1957) kehittämä kognitiivinen dissonanssiteoria tuo kuitenkin näihin ristiriitoihin neljä ratkaisustrategiaa (taulukko 1). Uskon strategiassa ja valaistuksen strategiassa ristiriitaa ja kärsimystä pyritään vähentämään siten, että hahmotetaan maailma tai itsemme tyydyttävämällä tavalla. Maailmanparantamisen strategiassa yksilö pyrkii ratkaisemaan ristiriidan muuttamalla ympäristöään. Menestymisen strategiassa henkilö sen sijaan hyväksyy ympäristön vaateet ja keskittyy itsensä muuttamiseen malli-yksilöksi. Jokaisella yksilöllä on oma pääasiallinen strategiansa dissonanssin vähentämiseksi. Eri strategiat eivät kuitenkaan yksilössä sulje pois toisten strategioiden perusosien käyttöä. (Tikkala, Myllykangas & Tuomainen, 1991, ss. 15–17; Tuomainen, 1994, ss. 31–32.)

**TAULUKKO 1.** Yksilön elämänhallinnan strategiat kognitiivisen dissonanssin vähentämiseksi ihmisen toiveiden ja ideaalien sekä reaalitodellisuuden välillä. (Tikkala ym. 1991, s. 16)

	MUUTOSTASO Objektiivinen	MUUTOSTASO Subjektiiivinen
Strategian kohde Ympäristö	Maailmanparantamisen strategia	Uskon strategia
Strategian kohde Minä	Menestymisen strategia	Valaistuksen strategia

Väestötasolla elämänhallinnassa uskon strategia on ollut vahva esihistoriallisista ajoista lähtien, sillä jumalista ja henkimaailmaasta on luotu mitä erilaisempia käsityksiä. Uskonnosta on myös iän kaiken etsitty erilaisin tavoin ritualisoiden turvallisuutta. (Tikkala ym. 1991, s. 20.) Maailmanparantamisen strategia ympäristön ja elinolojen parantamiseksi nykyiselle tasolle tieteellis-teknisten keksintöjen avulla puolestaan on ollut ehdoton länsimaisen hyvinvoinnin saavuttamisessa. Niin maailmanparantamisen kuin myös menestymisen strategioihin liittyykin usein suuria odotuksia tieteen kyvystä ratkaista sekä yhteiskunnallisia että yksilön olemassaoloon liittyviä ongelmia. (Tikkala ym. 1991, s. 16, 22.) Valaistuksen strategia on lisääntynyt länsimaisissa yhteiskunnissa viimeisten vuosikymmenten aikana. Kulttuurivaikutteiden, kuten mystiikan välittyminen idästä länteen sekä länsimaisen yhteiskunnan arvostukset henkilökohtaisen ja subjektiivisesti koetun merkityksestä ovat tehostaneet strategian vaikutusta. (Tikkala ym. 1991, ss. 21–22.)

Tuomaisen (1994, s. 31, 33) mukaan menestymisen strategiasta on kuitenkin tullut länsimaisen kilpailuyhteiskunnan perusstrategia. Hän puhuu terveyden palvonnasta, jolloin yksilö näkee elämän tavoitteena sairaudettomuuden. Superterveyden tavoittelua kuvastaa esimerkiksi jatkuva rohtojen nauttiminen tai henkensä edestä juokseminen. Toisaalta menestymisen strategia on luonnollinen olotila ihmiselle, jonka ei ole tarvinnut tehdä tiliä elämänsä kanssa. Terveyden ihannoinnista kertoo myös sosiologi Antohny Giddensin (1991, ss. 7, 32–33, 77) näkemys siitä, että myöhäismoderni elämäntyylly vaatii olemaan itsekriittinen. Kasvava globaalien vaikutteiden määrä lisää valintojen mahdollisuutta ja itsen rakentamisesta on tullut elämänkestoinen projekti, jonka osaprojekteina voidaan pitää esimerkiksi lenkkeilyä, bodausta tai tarkkaa ruokavaliota. Lisääntynyt valveutuneisuus ruumista kohtaan lisää muun muassa liikunnan ja laihduttamisen vaatimusta.

Itsehillintää, asketismia ja terveyden ylläpitämisen välitöntä suhdetta on korostettu myös kalvinismista alkunsa saaneessa protestanttisessa suuntauksessa. Nykyisessä terveyden ylläpitämisessä onkin samoja piirteitä kuin kirkon valtakaudella. Ravinnon ja liikunnan vaikutus mielletään esimerkiksi yhä samalla tavalla: mässäilyä ja sohvalle lojumista pidetään moraalisesti kyseenalaisena. (Tuomainen, 1994, s. 35.) ”Oikeaa” elämää ja menestystä tavoitteleville Tuomainen (1994, s. 31, 34) haluaa kuitenkin muistuttaa, että ihmisen biologinen kello asettaa raamit terveydelle: terveydestä luopuminen tulee joskus jokaista vastaan. Mikäli elämältä tavoittelee pelkkää menestystä, iän karttuminen aiheuttanee turhaumia, jopa itsetuhoa, ja strategia kaatuu lopulta omaan kestättömyyteensä. Kiinnittyminen menestykseen voi olla siten jopa riski terveydelle.

## 4 LIHAVUUDEN JA LAIHDUTTAMISEN ULOTTUVUUKSIA MEDIASSA

Medialla on keskeinen rooli terveyskysymysten levittämisessä ihmisten tietoisuuteen. Sillä on tärkeimpänä sosiaalisena instituutiona vaikutusvaltaa ihmisten tietoihin, näkemyksiin ja toimintaan. Media edistää siten myös kansalaisten terveydentilan kehittymistä. Tämän vuoksi on tärkeää tutkia mediaa merkittävänä sosiaalisena instituutiona. Lisäksi median kuvauksilla ylipainoon ja laihduttamiseen liittyvistä kysymyksistä saattaa olla huomattava vaikutus yhteiskuntaan. (Sandberg, 2004, s. 259.) Seuraavassa luvussa kuvaan median vaikutusta kuluttajan näkemysten muokkautumisessa sekä tarkastelen sukupuolen ja median suhdetta toisiinsa.

### 4.1 Lihavuuteen ja laihduttamiseen liittyvän tiedon ristiriitaisuus

Suomessa ravitsemusvalistuksesta ja -kasvatuksesta on pyritty huolehtimaan jo usean vuosikymmenen ajan. Ravitsemukseen ja terveyteen liittyvää tietoa tuottavat sekä julkinen hallinto että yksityiset järjestöt. Ravitsemus- ja elintarvikeasiat kuuluvat valtionhallinnossa usean eri ministeriön alaisuuteen. Tästä esimerkkinä on valtion ravitsemusneuvottelukunta, joka vastaa muun muassa kansallisten ravitsemussuositusten laatimisesta. Yksityisellä puolella valistusta jakavat potilas- ja kansanterveysyhdistykset ja ruokateollisuutta lähellä olevat järjestöt. Ravitsemukseen ja terveyteen liittyvää informaatiota välittyy myös opetuksen ja koulutuksen sekä joukkotiedotusvälineiden kautta. (Mäkelä, 1996, s. 18.)

Koska terveysjournalismi on perinteisesti nähty juuri tiedon lisääjänä eli valistajana, huomion painopiste on ollut esitettyjen faktojen oikeellisuudessa ja kritisointi journalismia kohtaan on ollut vähäistä. Vähitellen on kuitenkin herätty myös siihen, miten medialla on vaikutusta terveyden ja sairauden kulttuuriseen rakentumiseen tai mahdollisesti myös medikalisaatioon. Enää ei ole yhdentekevää se, miten terveydestä kirjoitetaan. (Torkkola, 2008, ss. 92–94.)

Ruotsalainen ruokasosiologian ja viestinnän tutkija Helena Sandberg on väitöskirjassaan tutkinut mediaa ja ylipainoa ja erityisesti selvittänyt sitä, miten päivittäiset sanomalehdet kuvailevat ylipainoa ja ylipainoisia ihmisiä. Tutkimus nivoutui ylipainon tarkasteluun ruotsalaisissa lehdissä viiden vuoden aikana 1997–2001. Tutkimuksessa analysoitiin 1925 lehtiartikkelia neljästä eri lehdestä ja tavoitteena oli selvittää, miten ylipaino on edustettuna mediassa ja minkälaisia seurauksia sen väitteillä voi olla yleiseen näkemykseen ylipainosta. Tutkimuksessa selvisi, että useat näkemykset ylipainosta esiintyvät rinta

rinnan mediassa ja yhteiskunnassa, samoin ylipaino-käsitteen vaihtelu, laatu ja piirteet ovat lisääntyneet. Niinpä ei voida sanoa varmasti, miten ihmiset tulkitsevat median sisältöä lukiessaan lehtiä. Tärkeä johtopäätös tutkimuksessa kuitenkin oli, että ylipaino terveystieteiden aliarvioitu tutkimuksissa päivittäisissä lehdissä verrattuna sen todellisiin mittasuhteisiin. (Sandberg, 2004, s. 261.)

Yhteiskuntatieteilijä Hannele Harjunen sen sijaan (2004, ss. 412–413) kritisoi voimakkaasti nykyistä mediassa esiintyvää vahvasti lääketieteeseen painottuvaa lihavuuskeskustelua. Hänen mukaansa tässä keskustelussa lihava ruumis on leimattu sairaaksi tai vähintään esisairaaksi ruumiiksi ja lihavuus nähdään yksilön ongelmana ja poikkeustilana, johon on puututtava erilaisin toimenpitein. Median vaikutuksesta ihmiset on saatu uskomaan, että terveys edellyttää hoikkuutta. Lihavuusuutisointi onkin usein varsin asenteellista, sirpaleiseen tietoon perustuvaa, epäanalyyttistä ja joskus myös sensaatiohakuista. Julkisessa lihavuuskeskustelussa näyttää lisäksi usein sekoittuvan niin lääketieteelliset tutkimustulokset terveyshaitoista ja suotavasta terveyskäyttäytymisestä, käsitykset sosiaalisesti hyväksyttävästä ruumiista ja käytöksestä kuin stereotyyppiset arviot lihaviin ihmisten henkilökohtaisista ominaisuuksista ja elämäntavoista.

Lihavuuden uhkaavuudesta niin yksilön kuin yhteiskunnan hyvinvoinnille on tullut keskeinen puheenaihe julkisuudessa (Kyrölä, 2005, s. 103). Julkinen lihavuuskeskustelu on saanut aikaan niin sanotun moraalisen paniikin kansalaisten keskuudessa: lihavuus ja ylipainoiset ihmiset edustavat yhteiskunnan moraalista rappiota ja yhteiskunnan arvoja ja järjestystä vastaan koettua uhkaa. Moraalista paniikkia lietsoo erityisesti media. Lihavuudesta on mediassa tehty lyhyessä ajassa koko kansan olemassaoloa uhkaava ensisijainen tekijä. Lisäksi mediassa tuodaan esille enimmäkseen lihavuuden haittoja korostavia tutkimuksia ja puhutaan laihduttamisen eduista sivuuttamalla tutkimukset, joissa laihduttamisen haitallisia seurauksia on tuotu esille. Etenkin lääketieteellistä lihavuustutkimusta ei mediassa useinkaan kyseenalaisteta, vaikka tieto syntyy yhteiskunnallisessa kontekstissa ja tiedon tuotantoon ja tulkintaan liittyy niin ideologisia, poliittisia kuin myös taloudellisia vaikuttimia. Esimerkiksi usein ei tulla ajatelleeksi, mikä on vaikkapa elintarviketeollisuuden, lääketeollisuuden tai laihdutusbisneksen rooli lihavuusongelman ylläpitäjinä. (Harjunen, 2004, ss. 415–416.) Mediatutkija Katariina Kyrölä (2005, s. 103) toteaa lisäksi, että mediassa kaikki ruumiit eivät ole tasa-arvoisia vaan toiset ruumiit asetetaan ikään kuin luonnostaan toisia ruumiita paremmiksi. Silloin, kun lihava ihminen näkyy mediassa, hän on huomaamaton ja esityskontekstit ovat tarkkaan

rajattuja. Esimerkiksi komedia on yleisin alue mediassa, jossa lihava ruumiillisuus tulee näkyväksi (Kyrölä, 2005, s. 111).

Sarlio-Lähteenkorvan (2003, s. 221) mukaan mediassa luodaan myös erilaisia mielikuvia miesten ja naisten laihtumisesta. Esimerkiksi miesten lihavuutta pidetään yleisesti hyväksyttävämpänä kuin naisten. Lisäksi miesten laihtuminen viittaa usein fyysisen kunnan paranemiseen, kun taas naisten kohdalla lihavuutta pidetään lähinnä esteettisenä ongelmana. Median näkökulmasta katsottuna laihtumisen tärkein funktio naisilla on ulkonäön kohentaminen siten, että juhlemeikko sopii päälle. Naisille kohdistettu mainonta näkyy myös siinä, että laihdutustuotteiden kuvituksena käytetään hoikkaa naisvartaloa. Vaikka Sandberg (2004, s. 49) toteaa, että mediassa ylipaino esitetään yleisimmin terveysriskinä, lähes yhtä usein se nähdään kauneusongelmana. Myös hänen mukaansa media on sukupuolittunut, sillä ylipainoiset miehet ja naiset kuvataan eri tavalla. Ylipaino esitetään enimmäkseen naisten ongelmana.

Ravitsemus-, lääke-, ja biotieteiden viime vuosikymmeninä tuottama tieto ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä on osaltaan vaikuttanut myös siihen, että ruoasta ja syömisestä käytävän keskustelun viitekehysiksi mediassa ovat vakiintuneet terveys ja terveellisyys. Ravintoa koskeva tieto lisääntyy ja tarkentuu yhä yksityiskohtaisempiin kysymyksiin. Terveellinen syöminen on median vakioaihe, ja sitä koskevalta tiedolta on vaikea välttyä. (Mäkelä & Niva, 2005, s. 441.) Fogelholm ja Hakala (2006, s. 153) korostavat, että tiedotusvälineiden kautta välittyvillä viesteillä on suuri vaikutus väestön ravintoon liittyviin asenteisiin, tietoihin ja tottumuksiin. Ei siis ole yhdentekevää, minkälaista tietoa media välittää kansalaisille. Vaikka median välityksellä saadaan paljon totuudenmukaista ja arvokasta tietoa ravitsemuksesta, tiedotusvälineiden välittämä informaatio on kuitenkin usein ristiriitaista: ihmisten on yhä vaikeampi tietää, mikä on totta ja mikä ei. Myös Palojoen (2003, ss. 110–111, 136) mukaan ravitsemukseen liittyvää ristiriitaista tietoa on mediassa aivan liikaa. Terveystietoa on lisäksi tullut mediassa muoti-ilmiö. Se on osa tuotteita, mainoksia, elämäntapoja ja sääntöjä.

Kulttuuritutkimuksen näkökulmasta katsottuna sekä ravitsemusvalistus että -mainonta osallistuvat molemmat nykyisen terveystavoitteisen elämäntavan rakentumiseen. ”Terveys elämäntapana” -trendi näyttää myös kiinnostavan ajan ihmistä niin tiedollisesti kuin kulutuksen näkökulmasta. Syömiseen kohdistunut terveystietoisuuden lisääminen kansalaisten keskuudessa on onnistunut hyvin. Ruokatottumukset ovat viimeisten

vuosikymmenien aikana kehittyneet suotuisaan suuntaan, ja ”kevyempi linja” kasvattaa edelleen suosiotaan. (Puuronen, 2004, ss. 74–76.)

Myös kulutusyhteiskunnan tutkija Mika Pantzarin (1992, ss. 4–5) mukaan terveellisyystietoisuus ilmenee yksilötasolla erilaisina ristiriitaisina käsityksinä muun muassa siitä, mikä ruoassa on tärkeää. Terveellisyystietoisuus rakentuu ja muuntuu suhteessa ruokaan kolmen rationaliteettiä kautta. Näitä ovat biologinen, asiantuntija- ja emotionaalis-tiedollinen rationaliteetti. Biologiselle rationaliteetille tarkoitetaan ihmisen varhishistoriasta geneettisesti perittyjä makupreferenssejä, jotka ohjaavat ruoan valintaa. Asiantuntijarationaliteetti pitää sen sijaan sisällään lukuisat eri asiantuntijoiden tuottamat terveellisyyskäsitykset. Näitä ovat esimerkiksi valtion ravitsemuspoliittiset toimintasuunnitelmat sekä ravitsemusterapeutin, mainostoimittajan, lääkärin ja kotitalousopettajan välittämä asiantuntijatieto. Emotionaalis-tiedollinen rationaliteetti tarkoittaa terveellisyyskäsitysten oppimista suvun ja perheen traditioiden yhteydessä.

Puuronen (2004, ss. 76–77) näkee yksilön terveystietoisuuden ja arjen toiminnan rakentuvan näiden rationaliteettitasojen kompensationsa. Valinnat kaupan ostoskoriin tehdään siis eri rationaliteettitasoja yhdistellen. Tätä voidaan kutsua myös kulttuuriseksi painonhallintapuheeksi. Siten ajan korostunutta terveystietoutta vasten esimerkiksi rasvaisen aterian syöminen määrittyy kulttuurisessa painonhallintapuheessa ”väärin tekemiseksi”. Edelleen Kangas ja Karvonen (2000 ss. 181–187) toteavat myöhäismodernin ajan yhteiskunnallisuuden olevan kytköksissä terveystietoisuuteen. Painonhallintapuheeseen liittyvää yhteiskunnallisuutta määrittää kulttuuri, jossa terveyden vaalimisesta on tullut velvoittava, moraalinen normi. Terveystietoisuus on ajan ihmisen identiteetti- ja elämäntapapolitiikan kulmakivi.

#### 4.2 Mainonta ja hoikkisuuden vaatimus

Nykyisin mainokset ovat hyvin keskeinen osa länsimaista media- ja kulutuskulttuurin arkea. Kuluttaja joutuu siten ponnistelemaan, mikäli haluaa välttyä niiden kohtaamiselta. (Sarpavaara, 2004, s. 17.) Kulutuksen ja mainonnan historian tutkija Jukka Kortin (2007, s. 105) mukaan mainonnassa käytetään runsaasti hyväksi sukupuoleen liittyviä stereotyyppioita, sillä ihmisen ruumiilla ja ruumiinosilla viesti voidaan välittää nopeasti ja tehokkaasti. Jokainen yhteiskunta myös pitää sisällään erilaisia tapoja välittää sukupuoli-identiteettiä.

Siten mainonta ja muut mediat määrittelevät omalta osaltaan, millainen naisellisuus tai miehisyys on kulttuurisesti toivottavaa ja hyväksyttävää. Kulutus- ja mainontatutkimuksessa ollaankin kiinnostuneita muun muassa mainonnan tavoista esittää sukupuoliä sekä siitä, miten ja mitä ruumiilla ja ruumiinosilla mainoksissa viestitään. Kaiken kaikkiaan sukupuolella on hyvin paljon merkitystä markkinoinnissa. (Kortti, 2007, ss. 105–106.)

Sekä naisten ja miesten kuvia että sukupuolirooleja mainoksissa on yleensä totuttu pitämään enemmän stereotyyppisinä ja myyttisinä kuin todellisina. Länsimaisessa kulttuurissa etenkin nainen ja hänen ruumiinsa on ollut tärkeässä osassa kulutuksessa ja mainonnassa (Kortti, 2007, s. 106.) Kortti (2007, s. 107) esittää vielä, että Lefebvren (1984, ss. 67, 73–74, 173) mukaan naiset ovat arjen uhreja ja subjekteja: sen lisäksi, että he ostavat ja kuluttava hyödykkeitä, he ovat myös mainosstrategioiden kohteita ja mainossubjekteja. Vaikkakin Kortti pitää Lefebvren näkemystä hieman liioiteltuna, kiistatonta kuitenkin on, että nainen ja hänen ruumiinsa käyttäminen ovat erittäin tärkeä osa mainontaa. Mainoksissa mies on usein ollut ihminen, mutta nainen on nimenomaan nainen. Myös kuluttaja on useammin nainen kuin mies. (Kortti, 2007, s. 107, 109.)

Mainonnan sukupuolirepresentaatioita sukupuolentutkimuksen ja feminismin näkökulmasta on tutkinut muun muassa Leena-Maija Rossi (2003) analysoiden tv-mainontaa. Myös sosiaalipsykologian tutkija Harri Sarpavaaran (2004) väitöskirjassa tarkastellaan ruumiillisuutta television mainoselokuvissa. Molempien tutkimusten mukaan perinteisesti mainoksissa on esiintynyt miehekkäitä miehiä ja kauniita naisia. (Kortti, 2007, ss. 125–126.) Vaikka nykypäivän nainen mainoksissa saattaa olla myös maskuliininen, nainen nähdään niissä myös perinteisessä objektin roolissa. Esimerkiksi seksistisyys on mainostajien tarkoituksellista ja tietoista peliä mainonnan säännöillä ja kielloilla. (Kortti, 2007, ss. 127–128).

Rossin (2003, s. 36) mukaan niin mediakuvissa kuin arkipuheessa kauneus sukupuolittuu vahvasti naissukupuoleen, ja myös antiikin ajoista periytyvä ajatus harmoniasta kauneuden edellytyksenä on yhä elinvoimainen. Nykyistä kauneusihannetta ohjaava hoikkuusvaatimus ilmenee kuitenkin erityisesti 1960- ja 1990-lukujen muotikuvien anorektisissa hahmoissa ja televisiomainonnassa useimmin esiintyvä ihmistyyppi on pitkä ja hoikka nainen. Vaikka nykyisin mainonnan vaatimukset oman ruumiin aktiivisesta muokkauksesta ja kontrollista kohdistuvat länsimaissa sekä naisiin että miehiin, naiset pyrkivät miehiä enemmän mainoskuvien esittämiin ideaaleihin.

Kuten länsimaisessa nykykulttuurissa myös mainonnassa korostuu usein nautinnon ideaali, dionyysisuus eli järjen kontrollista ja vaateista irtautuvan ruumiillisen mielihyvän korostaminen. Vastakohtana tälle mainoksissa esiintyy myös yhtä lailla apollonisuus eli kurinalaisuuden, halujen ja tarpeiden kontrollin ihanne. (Sarpavaara, 2004, s. 17, ss. 52–53.) Sarpavaaran (2004, s. 75, 143) tutkimuksen mukaan mainoksissa totutut kaavat seuraavat toisiaan: varhaiskreikkalaisesta kulttuurista juontuva hurmioitunut nauttiva ruumis on useimmiten naisen ruumis ja keskiaikainen kurinalaisuus puolestaan määrittää miehen ruumiillisuutta. Merkille pantavaa on, että nykyisessä media- ja kulutuskulttuurissa lähes kaikissa mainoselokuvissa hyödynnetään joko dionyysistä tai apollonista ruumiillisuusideaalia.

Myös ruumiin muokkaamisesta ja kunnossapidosta on tullut entistä yleisempi mielenkiinnon kohde länsimaisessa media- ja kulutuskulttuurissa (Sarpavaara, 2004, s. 98). Sarpavaaran (2004, s. 104) toteaa ruumiin huollon kulttuurissa olevan havaittavissa seitsemän keskeistä elementtiä: taustalla vuosituhansia länsimaista ajattelua hallinnut mieli-ruumis-dualismi ja sen osittainen murtuminen, ruumis huoltoa tarvitsevana koneena, individualismi, ruumis projektina, uusasketismi huollon välineenä, terveyden ja kauneuden huollon vahva sidos sekä yksilön arvon ja ruumiin huollon vahva sidos eli yksilön arvon määräytyminen pitkälti ruumiin ”laadun” kautta.

Keskeistä Sarpavaaran (2004, ss. 104–107, 113) tarkastelussa on, että erityisesti ruumiin huollon individualistuminen eli vastuu ruumiin terveyden huollosta on siirtynyt yksilön harteille. Ruumiista on tullut yhä merkityksellisempi ja se vaatii jatkuvaa tarkkailua ja työstämistä ollen vaativa projekti: ruumiin terveyden huolto ja ruumiin esteettisen kunnon vaaliminen ja kohentaminen on mainonnan, television, elokuvien ja viihteellisten aikakauslehtien kautta tullut erityisen huomion kohteeksi. Merkille pantavaa on, että keskeisin väline ruumiin huollossa on uusasketismi. Kulutuskulttuurissa asketismi palvelee ulkonäön esteettistä kehittämistä ja manipulointia: ruokavalio yhdistyy kauneuden ja hoikkuuden tavoitteluun, ei niinkään ruumiin ravitsemiseen. Perinteisen kristillisen asketismin korostaessa täydellistä kieltäytymistä kulutuskulttuurin uusasketismiin ei kuulu kohtuullisuus, yksinkertaisuus, pidättyvyys tai kieltäytyminen vaan jatkuva kulutuksen lisääminen. Tämän vuoksi mainonnan tavoitteena on esimerkiksi kaupallisesti tuotettujen terveystuotteiden lisääminen (Sarpavaara, 2004, s. 107, Baumanin, 2002, s. 100 mukaan).

Terveys on ihanne ja ideaalinen olotila markkinoinnissa (Palojoki, 2003, s. 135). Ihmisten huoli terveydestä ja terveyden hyödyntäminen mainonnassa onkin tärkeimpiä ruokaan

liittyviä tekijöitä nyky-yhteiskunnassa. Medikalisaatiosta voidaan puhua nykyisin siten myös ruoan yhteydessä, sillä ruoka nähdään yhä enemmän terveyden tekijänä. (Massa, Lillunen & Karisto, 2006, s. 163.) Merkittävää mainontaa tarkasteltaessa kuitenkin on, että ruokaa ja syömistä luonnehtii arkielämän estetisoituminen tai kosmetisoituminen. Ruoasta on tullut kauneuden tuottaja ja muodikkauden merkki. Tämä näkyy esimerkiksi valmisruokamainonnassa, jossa näytetään nuoria, kauniita ja hoikkia naisia nautiskelemassa kevyttä ja kasvispitoista mikroateriaa. Mainoksella halutaan esteettisesti vihjata ruoan auttavan naista kokonaisvaltaisen kauneuden ja hoikkuuden hallinnassa. Ruoan keveyden mainonnassa onkin kyse medikalisoitumisen ja estetisoitumisen yhdistämisestä. (Massa ym. 2006, s. 173, 175.)

Hoikkuusnormin vallitessa ongelmana kuitenkin on, miten yhdistää syömisnautinto hoikan kehon ihanteeseen. Mainonnalla pyritäänkin usein viettelemään ensin turmiollisten herkkujen, nopean mielihyvän lähteelle. Sen jälkeen nopeaa mielihyvää kaupataan pikalaihutusmenetelmien muodossa. (Kinnunen, 2008, s. 225.) Yhteiskunnassa, jossa hoikkuus on vahvasti sidoksissa kulttuuriin, laihdutusmainokset heijastavat vallitsevaa kulttuuria ja myös muokkaavat sitä. Laihdutusmainokset ovat siten hoikkuutta ihannoivan kulttuurin kuvia. (Hänninen & Sarlio-Lähteenkorva, 2003, s. 181.)

Koska modernin ja maallistuneen ajan ihmisen suurimpia syntejä näyttäisi olevan itsestään huolehtimatta jättäminen, vanhenemisen ja eletyn elämän jättämien jälkien hävittämisen ympärille on nykyaikana kasvanut kukoistava liiketoiminta. Mainonnan avulla terveypalvelujen tuottajat pyrkivät ylläpitämään myyntiä siitä, että terveys on ostettavissa, valittavissa ja hallittavissa. (Puuronen, 2004, s. 281.) Esimerkiksi lihavuuden ympärillä pyörii valtaisa bisnes, joten markkinoilla olevat lukuisat laihdutukseen liittyvät ratkaisut lisäävät kuluttajien epätietoisuutta. Mainosten lupaukset nopeasta ja vaivattomasta laihduttamisesta saavat joka tapauksessa kuluttajien kiinnostuksen heräämään (Hakala, 1999, ss. 110–111.) Hakala (1999, ss. 110–111) kuitenkin tyrmää laihdutusmainosten ihmevalmisteet: ilman elintapamuutoksia lihavuutta ei voida poistaa pysyvästi. Kansainvälisten tutkimusten mukaan sepitettyjen lupauksen esiintyminen mainoksissa on kuitenkin täysin vakiintunutta (Hänninen ja Sarlio-Lähteenkorva, 2003, s. 182).

Hänninen ja Sarlio-Lähteenkorva (2003, ss. 40, 188–189) ovat selvittäneet sosiaalilääketieteen aikakauslehdessä artikkelissaan Seura-lehdessä 1948–2001 mainostettuihin laihdutusvalmisteisiin liitettyjä lupauksia ja mielikuvia. Tutkimus osoitti laihdutusvalmisteille olleen tyypillistä, että ne olivat toistensa kaltaisia ja että tuotteet

nousivat myyntiin vuodesta toiseen aina vain uudestaan ja uudestaan. Mainonnassa on myös vuosikymmenten ajan luotu vääristymää, jonka mukaan hoikkuus on jokaisen tuotteen käyttäjän saavutettavissa. Todellisuudessa valmisteilla ei ole mitään tekemistä pysyvän painonhallinnan kanssa. Laihdutustuotemainonnassa on myös aina sivuutettu esimerkiksi huonoihin elämäntapoihin liittyvät ongelmat, jotka todellisuudessa ylläpitävät ylipainoa. Hännisen ja Sarlio-Lähteenkorvan (2003, s. 182, 189) tutkimus vahvistaa myös käsitystä siitä, että laihdutustuotemainonnan avulla kaupataan mielikuvia ja vahvistetaan uskomuksia: hoikka ihminen on reipas ja määrätietoinen sekä ylläpitää terveyttään. Ostopäätökseen vaikuttaa kuluttajan halu uskoa tuotteen laihduttavaan voimaan. Samalla ostetaan myös pala identiteettiä ja otetaan askel kohti kulttuurisesti ihannoitua vartaloa. Kenties myös unelma oikotiestä onneen laihdutustuotteiden avulla houkuttaa kuluttajaa kokeilemaan niitä (Hänninen & Sarlio-Lähteenkorva, 2003, s. 190).

## **5 TUTKIMUSKYSYMYSTEN TÄSMENTYMINEN**

Aiemmin luvuissa 2, 3 ja 4 olen tarkastellut, mistä näkökulmista ja miten laihdutus- ja terveyskulttuuria on aiemmin tutkittu. Tässä luvussa kokoan yhteen edellisten lukujen keskeisimmät ajatukset. Kerron myös tämän tutkimuksen tutkimuskysymysten täsmentymisestä.

### **5.1 Teoreettisen viitekehyksen koonta**

Länsimaisessa kulttuurissa on tapahtunut huomattavia muutoksia historian aikana. Ei tarvitse mennä ajassa kovinkaan monta vuosikymmentä ja -sataa taaksepäin, kun elämä ja yhteiskunta ovat olleet aivan erilaisia kuin nykypäivänä. Olen kuvannut teoreettisen viitekehyksen keskeisimmät asiat vielä seuraavaan taulukkoon (taulukko 2). Se auttaa havainnollistamaan, miten kulttuuri on vuosien kuluessa muuttunut. Toisaalta se myös auttaa ymmärtämään yhteyden nykyisen ja menneiden ajanjaksojen välillä.

TAULUKKO 2. Teoreettisen viitekehyksen koonta: kulttuurin muutos.

<b>KÄSITTEET</b>	<b>ENNEN</b>	<b>NYT</b>
Ajanvietto- ja harjoituspaikka	Kirkko, jumalanpalvelus	Kuntosali, laihdutusryhmät
Syöminen ja ruokailu	Ravinnon niukkuus, paastoaminen, ylensyönti paheena	Ravinnon yltäkylläisyys, syömishäiriöt, paastoaminen
Taustaideologia	Usko Jumalaan, ylikuonnolliseen, uskonto arvona tärkeä	Usko järkeen ja tieteeseen, erityisesti lääketieteeseen, terveys arvona tärkeä
Uskonnon harjoittajat	Kuuliainen kansa	Terveysuskojat – laihduttaminen ja nuorekkuuden ylläpito laihdutus ja terveysohjeita seuraten
Auktoriteetti	Pappi	Lääkäri
Julistus	Saarna: ruumiin ja sielun yhteyden korostaminen, terveysvalistus	Medioitunut yhteiskunta ja medikalisoitunut terveysjournalismi: tiedon ristiriitaisuus, median terveysriskeistä varoittelu, laihdutusmainokset
Synti ja turmion tie	Ahneus: lihavuus	Mässäily: läski, velttous, kakkupala, rasva, sokeri
Pelastus	Synnintunnustus, katumus, parannuksen teko	Itsekontrolli, laihduttaminen, jo aikomus riittää: ”Pitäisi alkaa laihduttaa”
Syntien sovitus	Itsensä rankaiseminen: askeettinen elämäntapa	Kuntoilu, laihdutus tuotteet, dieetit, kauneuskirurgia
Hyve, oikeaoppisuus ja mallikansalaisuus	Säännöllinen uskonnon harjoitus, kirkossa käynti, paasto	Oikea valinta kahvipöydässä ja kaupassa, terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta, laihdutus erityisesti tiettyinä vuodenaikoina
Omatunto	Katumus, kun toimii uskonnon määräämiä sääntöjä vastaan	Katumus, kun mässäilee, lihoo, ei noudata terveellisyys sääntöjä
Ihanne	Pyhimykset, marttyyrit, jumalat, harmoninen, dionyysinen, apolloninen ruumiillisuus, moraalinen kauneus maallista tärkeämpää	Julkkikset, filmitähdet, hoikkuus, anorektinen/ kiinteä/ lihaksikas ruumis, maallinen kauneus tärkeää

Historian saatossa uskonto on ohjannut vahvasti ihmisten elämää. Kirkossa käynti kuuluikin aiemmin useimpien sunnuntaipäivän viettoon automaattisesti. Nykyisin moni käy kuuntelemassa saarnaa lähinnä juhlapyhinä. Kuntoklubeilla ja erilaisissa

laihutusryhmissä sen sijaan riittää inokkaita terveissanoman kuulijoita, terveysuskoskija yhä enemmän. Terveystä on tullut yhä tärkeämpi arvo ihmisille.

Uskonnon arvostuksen myötä papin on voitu nähdä olevan ihmisille henkilö, jolla on arvovaltaa. Saarnassa on korostettu ruumiin ja sielun yhteyttä hyvinvoinnissa. Nykyisin lääketieteen arvostus on korkea ja monet uskovatkin sokeasti lääketieteen mahtiin. Mediantäyteisessä yhteiskunnassa terveystalustus on muuttunut ristiriitaiseksi: terveyden ilosanomaa julistetaan kaikkialla aina mainonnasta aikakauslehtien artikkeleihin ja painonhallintafoorumeihin saakka.

Aikaisemmin ravintoa oli niukalti ja ylensyöntiä pidettiin paheksuttavana. Ahneus ja siitä seurannut lihavuus olivat syntejä. Paastoamista ihannoitiin ja sillä tavoiteltiin korkeaa pyhyden tasoa. Nyt valinnanvaraa elintarvikkeissa on enemmän kuin koskaan, mutta paradoksaalista kyllä syömishäiriöt ovat myös yhä yleisempiä. Mässäilyä, epäterveellistä ravintoa ja velttua elämäntyyliä pidetään turmiollisena, syntinä.

Perinteisesti pelastuksena on ajateltu riittävän synnintunnustus ja katuminen sekä parannuksen tekeminen. Syntien sovittaminen on onnistunut itseä rankaisemalla esimerkiksi askeettisen elämäntavan omaksumalla. Laihdutus- ja terveystaltuurissa syntien sovitus vaatii itsekuria. Toisaalta jo pelkkä aikomuskin saattaa riittää. Kuntoilu, dieetit, laihdutustuotteet ja kauneuskirurgia auttavat katujaa kohti pelastusta.

## 5.2 Tutkimuskysymykset

Lähestyn laihdutus- ja terveystaltuurin tarkastelua tutkimuksessani kotitaloustieteen näkökulmasta. Poikkiteieteellinen ja kokonaisvaltainen lähestymistapa mahdollistaa tutkittavan ilmiön kuvaamisen eri tieteenalojen teorioita yhdistellen tavoitteenaan tuoda lopulta esille, minkälaisia erilaisia kokemuksia ja käsityksiä sen taustalla on (Turkki, 1999, ss. 36–37).

Tämän tutkimuksen aineiston tuottavat hengellisten asioiden asiantuntijat, naispapiit ja tutkimuksen kohteena ovat heidän käsityksensä ja kokemuksensa laihdutus- ja terveystaltuurista. Pyrkimykseni on jäsentää aineistosta, minkälaisia erilaisia tulkintoja naispapiit tekevät tutkittavasta ilmiöstä. Samalla takoitukseni on valaista länsimaisen laihdutus- ja terveystaltuurin nykyilmiöitä naispappien näkökulmasta.

Tämän tutkimuksen kolme tutkimuskysymystä ovat:

1. Minkälaisia käsityksiä naispapeilla on nykyisestä laihdutus- ja terveyskulttuurista sekä sen saamista uskonnollisista piirteistä?
2. Minkälaisia henkilökohtaisia kokemuksia ja käsityksiä naispapeilla on laihduttamisesta ja terveyden tavoittelusta?
3. Miten naispapit suhtautuvat median välittämään kuvaan laihdutus- ja terveyskulttuurista?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoitus on saada selville, minkälaisia uskonnollisia piirteitä nykyisessä laihdutus- ja terveyskulttuurissa naispappien käsitysten mukaan mahdollisesti on. Tavoitteena on myös selvittää, miten nämä piirteet ilmenevät ja näkevätkö naispapit nykykulttuurin ilmentymillä jotain yhteyttä menneisyyteen.

Julkisuudessa on keskusteltu pappien ulkonäköpaineista ja painonhallintaan on nykyisin tarjolla monia eri ratkaisuja. Toisen tutkimuskysymyksen avulla etsitäänkin aineistosta vastauksia koskien naispappien omakohtaisia kokemuksia ja käsityksiä näihin asioihin liittyen.

Medialla yhtenä vaikutusvaltaisimmista nykypäivän järjestelmistä on kiistämättä suuri vaikutus kuluttajien ajatteluun. Kolmannen tutkimuskysymyksen tavoite on kartoittaa naispappien käsityksiä ja kokemuksia median vaikutuksesta nykyiseen hoikkuusihannointiin. Lisäksi tarkoituksena on tarkastella haastateltavien suhtautumista mainonnan sisältämiin uskonnollisiin termeihin.

## 6 AINEISTO JA MENETELMÄT

Tässä luvussa tarkastelen tutkimusprosessin empiiristä osaa. Aluksi tuon esille laadullisen tutkimuksen lähtökohtia sekä kerron tarkemmin tutkimukseen osallistuneista henkilöistä. Sen jälkeen esittelen ja perustelen aineiston keruussa käytettyä tutkimusmenetelmää. Tutkimuksessa on hyödynnetty laadullista analyysyä, jonka etenemistä kuvaan lopuksi.

### 6.1 Laadullisen tutkimuksen lähtökohtia

Laadullinen tutkimus on yleisnimi monille erilaisille lähestymistavoille ja tutkimusmenetelmille. Laadullisen tutkimuksen sisältämistä lukuisista suuntauksista huolimatta sillä on kuitenkin monia yhteisiä tyypillisiä piirteitä. Tutkimus on esimerkiksi aina luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Aineiston hankinnassa suositaan ihmistä tiedon keruun välineenä eli tutkimusaineisto hankitaan mieluummin esimerkiksi keskustelemalla kuin mittausvälineillä. Tällöin käytetään yleensä laadullisia metodeja kuten esimerkiksi teemahaastattelua. Näin tutkittavien näkökulmat pääsevät hyvin esille. Tyypillistä laadulliselle tutkimukselle on myös valita tutkimuksen kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti ja tutkimussuunnitelman lopullinen muotoutuminen tapahtuu tutkimuksen edetessä. Lisäksi tutkittavia tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. Mielellään käytetään myös induktiivista analyysyä, jolloin tutkijan tavoitteena on paljastaa ennalta arvaamattomia asioita aineiston perusteellisen tarkastelun avulla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, ss. 158–160.)

Laadullisen tutkimuksen vahvuutena on sen syvyys ja yksityiskohtaisuus. Myös tutkimuksen avoimuus ja ennalta-arvaamattomuus avannee tutkittavien näkökulman ja todellisuuden hyvin. Vahvuutena voi myös pitää sitä, että siinä pyritään välttämään vahvoja ennako-oletuksia ja hypoteeseja. Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on usein todellisen elämän kuvaaminen, jolloin todellisuus nähdään moninaisena. Tällöin tutkimuksessa tavoitteena on tutkia kohdetta kokonaisvaltaisesti. Toisaalta laadullisen tutkimuksen heikkoutena voidaan pitää sitä, että tulokseksi saadaan vain ehdollisia selityksiä johonkin aikaan ja paikkaan rajoittuen ja näin yleistäminen on vaikeaa. Siten tarkoitus on pikemmin löytää tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi ym. 2007, s. 157.) Pyrkimyksenä onkin tavoittaa tutkittavien näkökulma eli heidän näkemyksensä tutkittavana olevasta ilmiöstä (Kiviniemi, 2001, s. 68).

## 6.2 Aineiston kerääminen ja tutkimuskohteena olevien henkilöiden kuvaus

Tämä tutkimus toteutettiin kokonaisuudessaan keräämällä laadullista aineistoa yksilohaastatteluiden avulla. Aineisto kerättiin haastattelemalla kymmentä pääkaupunkiseudulla asuvaa naispappia lumipallo-otantaa (engl. snowball sampling) soveltaen heinä- ja elokuun aikana 2009.

Usein haastattelussa tutkija voi valita haastateltavat itse. Jos tutkimuksen tekijällä ei ole etukäteen selvää käsitystä siitä, mistä sopivia haastateltavia tavoittaisi, lumipallo-otantaa voi käyttää haastateltavia etsittäessä. Lumipallo-otannassa ajatuksena on, että tutkija valitsee ensin jonkun tyypillisen tapauksen, jota pyydetään nimeämään uusia tutkittavia, joita sitten pyydetään jälleen nimeämään uusia tutkittavia. Tällöin tutkijan jo tavoittamat henkilöt auttavat tutkijaa löytämään ja tavoittamaan tutkimukseen soveltuvia haastateltavia, jotka puolestaan voivat auttaa tutkijaa löytämään lisää haastateltavia. “Lumipalloilua” voi jatkaa kunnes ei enää tule uusia nimiä tai kun haastateltava voi luottaa siihen, että tutkimuksen kannalta riittävä määrä relevantteja henkilöitä on haastateltu. Kylläntymis- eli saturaatiopiste saavutetaan, kun uudet tapaukset eivät tuo enää uutta tietoa tai uusia näkökulmia eli aineisto alkaa toistaa itseään. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, ss. 59–60.)

Saturaatiopisteen määrittäminen ei kuitenkaan ole kovin yksinkertaista. Laadullisesta aineistosta nimittäin löytyy aina uusia näkökulmia ja kaikki tapaukset ovat ainutkertaisia. Tutkijan on siten varsin vaikea tietää, milloin haastattelut eivät enää tuota uutta informaatiota. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, ss. 59–60.) Siten kylläntymispisteen määrittämiseksi tärkeää on tietää, mitä aineistoltansa hakee. Esimerkiksi aineiston alustava analysointi jo aineiston keräämisvaiheessa helpottaa huomaamaan, mitkä asiat nousevat toistuvasti esiin ja mihin mahdollisesti kannattaa kiinnittää huomiota tulevien haastattelujen kohdalla. (Eskola & Suoranta, 1998, ss. 61–64.)

Käytännössä lumipallo-otannan soveltaminen tapahtui siten, että kesäkuussa 2009 lähetin osalle laitoksemme opiskelijoista sähköpostilla viestin, jossa pyysin ilmoittamaan, mikäli he tuntisivat naispappin tai naispappeja, jotka voisivat osallistua tutkimukseeni. Sähköpostiviestin jälkeen sain jonkin verran yhteystietoja laitoksemme opiskelijoilta, mutta myös muutama naispappi otti itse minuun yhteyttä. Osa heistä antoi myös mahdollisen toisen naispappin yhteystiedot haastattelua varten. Kaiken kaikkiaan yhteystietoja kerääntyi minulle enemmän kuin haastattelua varten oli tarpeellista. Päädyin

rajaamaan haastateltavat käytännön syistä pääkaupunkiseutuun ja otin yhteyttä pappeihin siinä järjestyksessä, missä heidän yhteystietonsa sain. Kirjoitin saatekirjeen (liite 1), jonka lähetin sähköpostilla seitsemälle naispapille. Seitsemän haastattelun jälkeen vaikutti kuitenkin siltä, että saturaatiopistettä ei vielä oltu saavutettu. Tämän vuoksi päätin pyytää vielä kolme uutta haastateltavaa lumipallo-otantaa hyödyntäen.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli löytää naispappeja, jotka halusivat tuoda esille terveys- ja laihdustusteemaan liittyviä käsityksiään ja kokemuksiaan. Sen vuoksi en rajannut haastateltavia valikoidessani tarkkoja kriteerejä esimerkiksi iän tai työtaustan suhteen. Suhteellisen vapaat kriteerit osoittautuivat mielekkäiksi, sillä haastateltavieni perusteella naispapit ammattikuntana vaikuttaa olevan varsin heterogeeninen ryhmä. Taulukossa 3 olen tiivistetysti kuvannut haastateltavien taustoja. Yleisellä tasolla olevaa esitystapaa perustelen sillä, että ammattikuntana naispapit ovat verrattain pieni ryhmä. Jotta haastateltavien anonymiteetti säilyisi varmasti, en ole tuonut yksityiskohtaisesti esille kunkin haastateltavan taustatietoja kuten tarkkaa ikää, asuinkuntaa tai nykyistä työtehtävää.

TAULUKKO 3. Taustatiedot haastateltavista.

Ikäjakauma	Työpaikan sijainti	Siviili-sääty	Lasten lkm	Työtausta
35–40 vuotta: 3 pappia	Pääkaupunkiseutu	Naimisissa: 8 pappia	Ei yhtään lasta: 2 pappia	<b>Työ ennen papin uraa:</b> 1 nuoriso-ohjaaja, 4 uskonnon opettajaa, 1 sairaanhoitaja, 1 merkonomi / tiedottaja
41–45 vuotta: 2 pappia		Eronnut: 2 pappia	1–3 lasta: 6 pappia	
46–50 vuotta: 2 pappia			4–5 lasta: 2 pappia	<b>Työnkuva nykyisin:</b> teologian maistereita, joista seurakuntapappeja 6 ja muissa tehtävissä 4 (sairaalapappi, kirkon koulutus ja/tai hallinnolliset tehtävät, järjestötyö)
51–55 vuotta: 2 pappia				
56–60 vuotta: 1 pappi				

lältään haastateltavat olivat 35–60 -vuotiaita, joista kahdeksan oli naimisissa ja kaksi eronnut. Kahdeksalla haastateltavista oli lapsia. Kaikki haastateltavat olivat koulutukseltaan teologian maistereita. Osa haastateltavista toimi seurakuntapappina, mutta moni myös oli ollut tai toimi parhaillaan muissa tehtävissä, kuten kirkon koulutus- ja

hallintotehtävissä ja sairaalapappina. Vanhimmat haastateltavat olivat toimineet joidenkin vuosien ajan uskonnon opettajina ennen papiksi vihkimistä, sillä Suomessa naispappeja on alettu vihkiä vasta vuonna 1988. Myös muista haastateltavista osa oli ennen papin uraa työskennellyt muissa tehtävissä kuten sairaanhoitajana ja nuoriso-ohjaajana. Seurakuntapappien työnkuvat poikkesivat jonkin verran toisistaan. Erään haastateltavan työkuvaan kuului esimerkiksi toimiminen osa-aikaisesti verkossa ja osallistuminen verkkokeskusteluihin. Eräs toinen taas toimii erityisesti nuorisopappina ja kolmas oli ollut useita vuosia ulkosuomalaistyössä ulkomailla. Monet seurakuntapapeista myös olivat toimineet useissa eri seurakunnissa uransa aikana.

Naispappien valikoituminen tutkimuskohteeksi johtui monesta seikasta. Ensiksikin naispapit ovat suhteellisen uusi ammattiryhmä, joten sen tutkiminen tuntui uudelta ja innostavalta. Myös viime aikoina median esiin nostamat pappien kasvavat ulkonäköpaineet ja esimerkiksi mainonnassa ja sarjakuvissa esiintyneet uskonnolliset käsitteet vaikuttivat osaltaan tutkimuskohteen valintaan. Lopulta naispappien valitseminen haastateltaviksi tuntui varsin luonnolliselta. Tässä tutkimuksessa haastateltavien rajoittamista pelkästään naissukupuoleen voidaan vielä perustella monella tapaa. Kuten edellä teoreettisessa viitekehityksessä on tullut esille, naisiin kohdistuvat ulkonäköpaineet samoin kuin naisten laihduttaminen on yleisempää suhteessa miehiin (kts. esim. Harjunen, 2004; Kinnunen, 2008; Lupton, 1996; Sarlio-Lähteenkorva, 1999). Myös Reinharzin ja Chasen (2001, ss. 221–223) mukaan länsimaisissa yhteiskunnissa naisilla on todennäköisempää kohdata kielteisiä mielikuvia ja käsityksiä vartaloistaan kuin miehillä. Lisäksi vuosisatojen ajan naisten ajatukset on jätetty huomiotta, sillä miesten näkemyksiä on pidetty tärkeämpinä sosiaalitieteellisen tutkimusten ollessa miehiin rajoittunutta. Siten pelkästään naisten haastattelemista voidaan pitää merkittävänä, jotta saadaan myös naisten ääni tutkimuksissa kuuluviin.

### 6.3 Tutkimushaastatteluna teemahaastattelu

Tutkimushaastattelulla tarkoitetaan tutkimuksen tiedonkeruutapaa, jossa henkilöiltä kysytään heidän omia mielipiteitään tutkimuksen kohteesta ja vastaus saadaan puhutussa muodossa. Haastattelua verrataan usein keskusteluun. Haastattelussa tähdätään kuitenkin keskustelusta poiketen informaation keräämiseen ja se on siten ennalta suunniteltua toimintaa, jolla on päämäärä. Tutkimushaastatteluita on myös eri lajeja. Tyypilliset haastattelumuodot kuten strukturoimaton haastattelu, teemahaastattelu ja

lomakehaastattelu poikkeavat kuitenkin toisistaan lähinnä strukturointiasteen perusteella. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, ss. 41–43.) Tässä tutkimuksessa käytetään mentelmänä puolistrukturoitua teemahaastattelua.

Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit, tema-alueet ja kysymykset ovat kaikille samat. Kuitenkaan valmiita vastausvaihtoehtoja ei käytetä vaan haastateltava saa vastata omin sanoin. Teemahaastattelun käyttöä aineistonkeruumenetelmänä voidaan perustella myös sillä, että se on menetelmänä niin avoin, että vastaaja pääsee halutessaan puhumaan varsin vapaamuotoisesti. Teemahaastattelun teemat takaavat lisäksi sen, että jokaisen haastateltavan kanssa puhutaan samoista asioista ja teemat muodostavat konkreettisen kehikon, jonka avulla haastatteluaineistoa voi lähestyä jäsentyneesti. (Eskola & Suoranta, 1998, ss. 87–88.)

Haastattelulajien ohella on myös monia tapoja toteuttaa haastattelu käytännössä. Yleistä on tehdä yksilöhaastatteluja, mutta myös esimerkiksi ryhmähaastattelujen suosio on viime vuosina kasvanut. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 61.) Yksilöhaastattelun valitseminen aineistonkeruumenetelmäksi tuntui kuitenkin tässä tutkimuksessa varsin luonnolliselta ratkaisulta, koska halusin selvittää naispappien suhtautumista laihdutus- ja terveyskulttuuriin. Lomakehaastattelu valmiine kysymyksineen ilman liikkumavaraa olisi ollut hankala ja toisaalta ryhmähaastattelu olisi voinut olla kiusallinen joidenkin tema-alueiden melko intiimien kysymysten vuoksi. Sen vuoksi päädyin puolistrukturoituun teemahaastatteluun, jossa haastattelun aihepiirit ja niihin liittyvät kysymykset olin etukäteen määrittänyt.

Eskolan ja Vastamäen (2007, s. 34) mukaan teemahaastattelussa ongelmaksi voi kuitenkin koitua se, että teemat muokataan pelkästään intuition perusteella, jolloin haastattelu perustuu mieleen juolahtaneisiin asioihin. Tällöin haastattelusta tulee helposti vaillinainen ja kysymyslistoista on vaikea edetä myöhemmin jäntevään analyysiin, koska teoreettisia kytkentöjä ei ole tehty. Sen vuoksi tutkimusteemoja ja haastattelukysymyksiä mietittäessä järkevää on muistaa tutkimuskysymys, johon on hakemassa vastausta: tutkimuskysymys sitoo kokonaisuuden yhteen ja oikeuttaa eriävään kysymysten esittämisen. Tässä tutkimuksessa niin tutkimuskysymykset kuin myös tutkimuksen teemat ja haastattelukysymykset on vahvasti sidottu myös teoriataustaan. Toki olen kysymyksiä miettiessäni tukeutunut myös luovaan ideointiin aikaisempien tutkimusten tarkastelun

ohella. Tutkimuskysymysten ja teemahaastattelukysymysten välinen yhteys on havainnollistettu taulukossa 4.

**TAULUKKO 4.** Tutkimuskysymysten ja tutkimuksen teemojen sekä teemahaastattelukysymysten välinen yhteys.

<b>Tutkimuskysymykset</b>	<b>Tutkimuksen teemat ja teemahaastattelukysymykset</b>
1. Minkälaisia käsityksiä naispapeilla ammattikuntansa edustajina ja naisina on nykyisestä laihdutus- ja terveystuuriista sekä sen saamista uskonnollisista piirteistä?	Haastattelulomakkeen teema 1: Käsitykset nykyisen terveystuuriin saamista uskonnollisista piirteistä ja naispappien suhtautumisesta laihdutus- ja terveystuuriin - Kysymykset 1-4
2. Minkälaisia kokemuksia ja käsityksiä naispapeilla yksityishenkilöinä ja naisina on laihduttamisesta?	Haastattelulomakkeen teema 2: Henkilökohtaiset laihdutuskokemukset ja -käsitykset sekä käsitykset painonhallinnasta yksityishenkilönä ja naisena -Kysymykset 5-8
3. Miten naispapat suhtautuvat median välittämään kuvaan laihduttamisesta?	Haastattelulomakkeen teema 3: Media ja laihdutuskuultuuri - Kysymykset 9-12

Haastattelun onnistuminen edellyttää monien asioiden miettimistä etukäteen. Muun muassa Eskolan ja Suorannan (1998, ss. 89–90) mukaan esihaastattelun tekeminen on järkevää, sillä näin varsinaisten tutkimushaastattelujen tekeminen sujuu luontevammin. Sen vuoksi ennen varsinaisia teemahaastatteluita tein harjoitushaastattelun, jolloin haastattelin erästä tuttavaani.

Myös haastattelupaikan valinta on oleellinen tekijä menestyksekkään haastattelun kannalta. Haastatteluja ei kannata tehdä esimerkiksi liian muodollisessa tai virallisessa tilassa, jossa haastateltava kokee olonsa epävarmaksi. Sen sijaan haastattelupaikan tulisi olla haastateltavalle mahdollisimman neutraali. Esimerkiksi haastateltavan työpaikalla suoritettavalla haastattelulla on parempi mahdollisuus onnistua kuin mikäli haastattelu suoritettaisiin vaikkapa yliopistolla. Toisaalta haastattelijan on haastateltavan työpaikalla hankala eristää tilanteesta erilaisia häiriötekijöitä, kuten liikenteen melua tai puhelinta. Suorittaapa haastattelun joka tapauksessa missä tahansa, haastattelutilanteen alussa ei ole suositeltavaa mennä heti suoraan asiaan, koska tutkimushaastattelussa aihe saattaa olla arkaluontoinen. Sen vuoksi ennen aiheeseen menemistä on hyvä käydä keskustelua, jolla

on muita tarkoituksia kuin varsinaisen tiedon kerääminen. Tällaisen vapaamuotoisen keskustelun tavoitteena on muun muassa saada aikaan miellyttävä ja vapautunut ilmapiiri keskustelijoiden välille. Tarkoituksena on myös saavuttaa luottamuksellinen keskustelusuhde. (Eskola & Vastamäki, 2007, ss. 28–29, 31.)

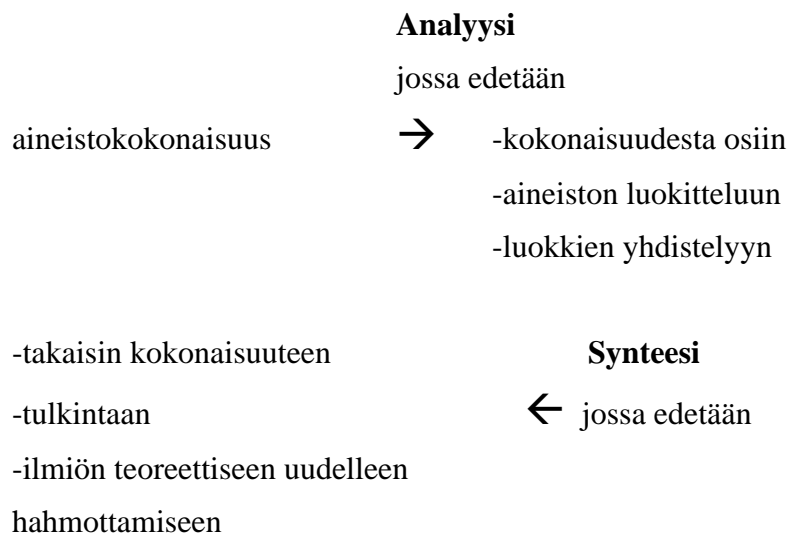
Tässä tutkimuksessa varsinaiset haastattelut sujuivat hyvin ilman vastoinkäymisiä. Suoritin kaikki haastattelut naispappien työpaikoilla, sillä koin sen olevan vaivattomin ja haastatteluympäristöltään neutraalein ratkaisu haastateltavien kannalta. Mahdolliset häiriötekijät pyrin ennakoimaan siten, että jo saatekirjeen yhteydessä pyysin haastateltavia järjestämään haastattelua varten rauhallisen tilan. Haastatteluihin toin mukana pientä tarjottavaa, ja haastatteluja edelsi lyhyt kahvittelu- tai rupatteluhetki. Varsinaista haastattelua edeltävän rupattelun ja kahvinjuonnin tarkoitus oli vapauttaa tunnelmaa. Haastattelun aikana oli myös mahdollisuus jatkaa tarjottavien nautiskelua. Haastatteluympäristö oli kaikkien haastattelujen aikana rauhallinen. Joissain haastatteluissa liikenteen melu kuitenkin kuului jonkin verran taustalta. Eräs haastateltavista oli myös unohtanut laittaa kännykän äänettömälle, joten sen soiminen katkaisi hetkeksi haastattelun. Nauhoitin kaikki haastattelut mp3-soittimelle. Haastattelut kestivät noin tunnista puoleentoista tuntiin. Nauhoitus onnistui kunkin haastattelun kohdalla hyvin ja äänenlaatu oli litteroitaessa selkeä.

#### 6.4 Aineiston analyysina teoriasidonnainen sisällönanalyysi

Laadullisen aineiston analyysia voidaan sanoa prosessiksi, jossa alkuperäisilmaisut muuttuvat perustelluiksi tulkinnoiksi. Analyysi koostuu aineiston luokittelusta, vertailusta, harkinnasta ja yhdistämisestä. Tutkija rakentaa perusteltua, ilmeikästä ja vivahteikasta tietoa haastatteluista tarkoituksenaan saada tulokset tutkimuskysymyksiin. Laadullinen analyysi myös etsii variaatioita, erilaisuuksia ja se pyrkii kuvaamaan vuorovaikutuksen monimutkaisuutta todellisessa ympäristössä esittämällä tiedon mahdollisimman ymmärrettävästi. (Rubin & Rubin, 2005, ss. 201–202.) Eskola ja Suoranta (1998, s. 138) lisäksi toteavat, että laadullisen aineiston analyysin tarkoitus on luoda aineistoon selkeyttä ja siten tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysilla pyritään tiivistämään aineisto kadottamatta silti sen sisältämää informaatiota.

Hirsjärvi ja Hurme (2008, ss. 143–144) mainitsevat, että laadullisen aineiston käsittely käsittää monia vaiheita sisältäen sekä analyysia että synteisiä. Analyysilla tarkoitetaan

aineiston erittelyä ja luokittelua, kun taas synteesissä pyritään luomaan kokonaiskuvaa ja esittämään tutkittava ilmiö uudessa ulottuvuudessa. Laadullisen tutkimuksen ongelmana usein on, että tulosten esittäminen pysähtyy helposti analyysin vaiheeseen. Tällöin tulkinnan osuus jää kuitenkin vähäiseksi eikä ilmiötä saada synteesin tasolle. Kuvio 4 havainnollistaa analyysin ja synteesin ideaalin yhteennivoutumisen.



KUVIO 4. Haastatteluaineiston käsittely analyysistä synteisiin Hirsjärven ja Hurmeen (2009, s. 144) mukaan.

Hirsjärvi ja Hurme (2008, ss. 145–146) toteavat, että kuvailu on analyysin perusta. Kuvauksessa on myös tärkeää, että ilmiö sijoitetaan aikaan, paikkaan ja siihen kulttuuriin, johon ilmiö kuuluu. Lisäksi aineiston luokittelulla luodaan pohja, jonka varassa haastatteluaineistoa voidaan myöhemmin tulkita sekä yksinkertaistaa ja tiivistää. Analyysin lopullisena tavoitteena on kuitenkin aineiston yhdistely: tavoitteena on löytää luokkien välille säännönmukaisuuksia, samankaltaisuuksia ja toisaalta myös säännönmukaista vaihtelua ja muista poikkeavia tapauksia sekä päätyä onnistuneeseen tulkintaan (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 147, 149).

Alasuutarin (1993, ss. 30–34) näkemys laadullisesta analyysin etenemisestä on samansuuntainen. Se koostuu kahdesta vaiheesta, havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. Käytännössä nämä kaksi vaihetta kytkeytyvät kuitenkin aina yhteen. Pelkistämisessä aineistoa tarkastellaan tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen ja kysymyksenasettelun olennaisesta näkökulmasta. Näin aineisto pelkistyy hallittavammaksi määräksi ”raakahavaintoja”. Havaintojen määrää karsitaan edelleen yhdistämällä ne harvemmaksi havaintojen joukoksi, jossa yhteinen piirre tai nimittäjä on yhdistävänä

tekijänä. Pyrkimys on pelkistää ”raakahavainnot” mahdollisimman suppeaksi havaintojen joukoksi. Havaintojen yhdistäminen perustuu ajatukseen, että aineistossa on esimerkkejä tai näytteitä samasta ilmiöstä. Laadullisessa analyysissä havaintojen yhdistämisellä tuotetun havainnon tulee myös poikkeuksetta päteä koko aineistoon. Laadullisen aineiston analyysin toisella vaiheella, arvoituksen ratkaisemisella tarkoitetaan tulosten tulkintaa eli tällöin tuotettujen johtolankojen ja käytettävissä olevien vihjeiden eli tutkimuksen ja kirjallisuuden pohjalta tehdään merkitystulkinta tutkittavasta ilmiöstä (Alasuutari, 1993, ss. 34–37).

Tässä tutkimuksessa teemahaastattelujen analysoinnissa on käytetty laadulliselle tutkimukselle tyypillistä sisällönanalyysiä. Tuomi ja Sarajärvi (2002, s. 93) kuvaavat sisällönanalyysin melko väljästi määriteltynä kuultujen tai nähtyjen tutkimusaineistojen analyysin menetelmäksi. Sisällönanalyysissä ei kuitenkaan ole olemassa yhtä ainoaa menetelmää vaan siitä on olemassa useita eri variaatioita. Joka tapauksessa sisällönanalyysi on menettelytapa, jonka avulla teemahaastattelu saadaan analysoiduksi tiiviissä muodossa systemaattisesti ja objektiivisesti.

Sisällönanalyysillä pyritään etsimään tutkimusaineistosta sen merkityksiä, toisin sanoen kuvaillaan tekstin sisältöä sanallisesti. Sisällönanalyysi on kuitenkin eri asia kuin sisällön erittely, jossa tutkimusaineistoa kuvataan kvantitatiivisesti eli määrällisesti. Tällöin esimerkiksi voidaan laskea tiettyjen sanojen esiintymistiheyttä. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, ss. 107–108.) Tärkeää kuitenkin on ymmärtää, että sisällönanalyysia voidaan jatkaa kvantifioimalla aineistoa eli esittämällä osa tutkimustuloksista määrällisesti. Myös haluttaessa tulkintaan ja johtopäätösten tekoon poikkeavaa näkökulmaa, sisällönanalyysia voidaan jatkaa kvantifioimalla. Laadullisen tutkimuksen määrällinen analysointi on siten täysin mahdollista. Usein kuitenkin laadulliset aineistot ovat liian pieniä kvantifiointiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 119.) Siten tässäkin tutkimuksessa ei ole käytetty kvantifiointia analyysin apuna.

Sisällönanalyysia voidaan tehdä joko aineistolähtöisesti, teorialähteisesti tai teoriasidonnaisesti. Erona on analyysin ja luokittelun perustuminen joko aineistoon tai valmiiseen teoreettiseen viitekehykseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 110.) Aineistolähtöisessä analysoinnissa teoria rakennetaan empiirisestä aineistosta lähtien. Tällöin voidaan puhua induktiivisuudesta, joka tarkoittaa etenemistä yksittäisistä havainnoista yleisempiin väitteisiin. (Eskola & Suoranta 1998, s. 83.) Aineistolähtöistä analyysiprosessia kuvataan myös aineiston pelkistämisenä, klusterointina ja abstrahointina.

Pelkistämisessä aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Seuraavaksi aineiston klusteroinnissa eli ryhmittelyssä aineiston alkuperäisilmaukset käydään läpi ja etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Lopuksi abstrahoinnissa erotetaan tutkimukselle olennainen tieto ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Teorialähtöinen analyysi on puolestaan deduktiivista eli analyysi etenee yleisestä yksittäiseen. Tällöin käsitteet tiedetään jo entuudestaan, sillä teoria käsitteinen on ohjannut tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, ss. 110–116.)

Laadullisen tutkimuksen yhteydessä puhutaan usein kuitenkin aineistolähtöisestä analyysistä (Eskola & Suoranta, 1998, s. 19). Täysin aineistolähtöistä analyysia on kaikesta huolimatta vaikea toteuttaa, koska induktiivinen päättely ei ole mahdollista sen perustuessa pelkkään havaintojen kuvaamiseen ilman minkäänlaisia ennakkokäsityksiä tutkittavasta ilmiöstä. Siten teoriasidonnainen lähestyminen teoria- ja aineistolähtöisen analysoinnin välimaastossa on mielekäs analyysitapa. Tällöin aineiston analyysi ei suoraan perustu mihinkään yksittäiseen teoriaan, mutta kytkennät siihen ovat havaittavissa ja aineistosta tehdyille löydöksille etsitään tulkintojen tueksi teoriasta selityksiä tai vahvistusta. Teoria voi toimia apuna analyysin etenemisessä, mutta aikaisemman tiedon merkitys ei ole teoriaa testaava vaan takoitus on tuoda esille uusia näkökulmia ja ajatuksia. Tutkija voi myös tehdä huomioita empirian vastaamattomuudesta aiempiin tutkimuksiin. Teoriasidonnaista lähestymistapaa aineistoon voidaan kutsua myös abduktiiviseksi päättelyksi. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, ss. 98–99.) Oman aineistoni analyysia ohjaa teoriasidonnainen lähestymistapa, koska analyysissani on teoreettisia kytkentöjä ja teoria toimii apuna analyysin etenemisessä.

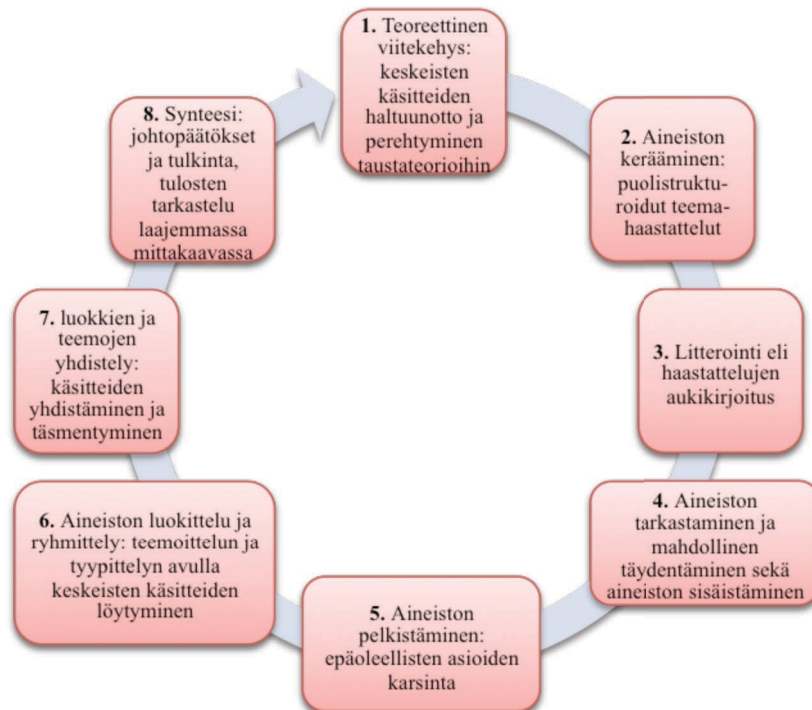
Kaiken kaikkiaan aineiston analysointi alkaa jo haastattelutilanteessa. Tällöin haastattelijan tulee pohtia, mitä on jo saanut selville ja mitä aihepiirejä täytyy uudelleen nostaa esille haastattelussa. Vasta kaikkien haastattelujen jälkeen alkaa varsinainen analysointi. (Rubin & Rubin, 2005, ss. 226–227.) Aineiston analyysin ensimmäisenä vaiheena on haastatteluaineiston purkaminen litteroimalla eli puhtaaksi kirjoittamalla aineistot. Litterointi vaatii tutkijan täyden tarkkaavaisuuden ja huomion, mikä samalla tutustuttaa tutkijan aineistonsa. Tämän jälkeen seuraa aineiston tietojen tarkistus ja tietojen täydentäminen. Pyrkimyksenä on tarkistaa mahdolliset virheellisyydet ja puutteelliset tiedot aineistossa. Jos esimerkiksi haastattelu on ollut puutteellinen, haastateltavaan on otettava yhteyttä annettujen tietojen täsmentämiseksi. (Hirsjärvi ym. 2007, ss. 216–217.)

Seuraavaksi sisällönanalyysi etenee yleensä seuraavan kaavan mukaan: päätetään mikä aineistossa kiinnostaa, erotetaan ja merkitään aineistosta kiinnostukseen sisältyvät asiat, luokitellaan, teemoitellaan ja / tai tyypitellään aineisto ja lopuksi kirjoitetaan yhteenveto. Tavoitteena on muodostaa tutkittavasta ilmiöstä yleinen kuvaus. Tähän liittyy kuitenkin yleensä sisällönanalyysia kohtaan esitetty kritiikki: järjestetty aineisto ja sen perusteella tehdyn kuvauksen perusteella ei vielä päästä kovin sisälle tutkittavaan ilmiöön. (Tuomi & Sarajarvi, 2002, s. 93, 105.)

Teemoittelu tarkoittaa aineiston jäsentämistä teemojen mukaan ja siten sen pelkistämistä. Yleensä teemat ovat haastatteluiden, vastausten tai kirjoitelmien yhdistäviä seikkoja, mutta ne voivat olla myös jonkin teorian mukaisesti määriteltyjä. Teemat voivat olla myös aineistorungon teemoja, mutta myös esimerkiksi aineistosta löytyneitä uusia teemoja. Teemoittelussa voidaan käyttää apuna taulukointia tai erilaisia erittelyitä. Aineistoa järjestettäessä teemojen mukaisesti kunkin teeman alle tulee kustakin haastattelusta ne kohdat, joissa puhutaan kyseisestä aiheesta. Teemojen alle muodostuu siten myös alateemoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Myös Eskolan ja Suorannan (1998, s. 175) mukaan teemoittelu on eräs laadullisen aineiston tyypillisimmistä analyysitavoista. Tutkimusongelmaa selventävien teemojen avulla on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä ja ilmenemistä aineistossa. Tyypittely sen sijaan tarkoittaa erilaisten tyypikuvausten konstruointia aineistosta. Kun laadullinen aineisto on ensin esitetty teemoittain, voidaan analyysia jatkaa pitemmälle ja rakentaa vastauksista yleisempiä tyypejä etsimällä samankaltaisuuksia ja ryhmittelemällä aineisto selviksi ryhmiksi. Tyypit ovat yleiskuvauksia tyypeistä, jotka eivät suoraan ole kenenkään vastaajan vastauksia, mutta ne kuvaavat osuvammin laajempaa vastaajajoukkoa. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 181.)

Teemoittelu ja tyypittely eivät vielä riitä aineiston analysointiin ilman tutkijan omaa pohdintaa. Analysointi huipentuu aineiston tulkintaan, joka on merkityksen liittämistä jo järjestettyyn aineistoon ja tulosten tarkastelua laajemmin. Tulkintavaihe on oma erillinen vaiheensa ja se on viimeisenä. Tällöin tutkija pohtii kriittisesti tutkimusprosessissaan käyttämiä menetelmiä ja ehdottaa jatkotutkimuksia. Tulkinta on prosessi, jossa tutkija peilaa tuloksia tutkimuskysymyksiin, aikaisempaan tutkimustietoon ja omiin kokemuksiinsa. (Silverman 2006, s. 343.) Tämän tutkimuksen aineiston analyysin etenemistä havainnollistan kuviossa 10.



KUVIO 5. Aineiston analyysin vaiheet.

Olen kuvannut kuviossa 10 aineiston analyysin etenemistä kahdeksassa vaiheessa. Analyysiprosessini alkoi keväällä 2009 kirjallisuuteen perehtymisellä (kohta 1). Kesällä ja alkusyksystä 2009 oli vuorossa aineiston kerääminen, jolloin keräsin haastattelemalla tutkimusaineistoni (kohta 2). Vasta tämän jälkeen eli syksyllä 2009 aloitin varsinaisen analyysin. Tuolloin teoreettisen perehtymisen ja aineiston keruun jälkeen litteroin haastattelut lähes sanatarkasti (kohta 3). Ainoastaan sellaiset kohdat jätin kirjoittamatta, jotka selkeästi olivat aiheeni ulkopuolella. Litterointi tapahtui kirjaamalla tietokoneelle kaikkien haastateltavien vastaukset teema-alueittain. Kirjasin myös jokaisen haastateltavan vastaukset eri väreihin, jotta aineistoa olisi helpompi lukea.

Litteroinnin jälkeen vuorossa oli aineiston tarkastaminen (kohta 4). Tarkistin aineistoni mahdollisten puutteiden osalta, mutta tarvetta palata täydentämään aineistoa ei kuitenkaan ilmennyt. Seuraavaan vaiheeseen analyysia eli aineiston pelkistämiseen selviytyessäni syksy oli jo pitkällä (kohta 5). Pattonin (2002, s. 433) mukaan laadullisen aineiston määrä on yleensä melko runsasta, joten tärkeää olisi löytää olennaisimmat ja tutkimuksen kannalta merkityksellisimmät sisällöt. Pelkistämisen tarkoitus on myös saada yhdistettyä erillisiä havaintoja: havaintojen yhteisen piirteen löytyminen mahdollistaa aineiston pelkistämisen (Alasuutari, 1993, ss. 30–31). Niinpä ennen pelkistämistä luin aineistoa

useaan kertaa läpi kokonaiskuvan saamiseksi. Litteroitua tekstiä oli suhteellisen paljon, joten erottaakseni epäoleelliset asiat oleellisista, alleviivasin haastateltavien kohdalla eri värisin kynin tärkeitä asioita. Tein myös muistiinpanoja ja huomatuksia litteroidun tekstin viereen.

Seuraavaksi aineiston pelkistämässä hyödynsin teemoittelua ja tyypittelyä (kohta 6). Myös Pattonin (2002, s. 453) mukaan teemoittelu sopii hyvin käytettäväksi apuna laadullisen aineiston sisällönanalyyssissa. Ydinteemojen löytämiseksi rajasin haastatteluista teema-alueet erilleen ja pyrin saamaan kuvaa siitä, miten kokemukset ja käsitykset niissä varioivat. Tämä auttoi minua tarkkailemaan vastauksia sekä teema-alueittain että haastateltavia toisiinsa vertaillen. Tarkastelin aineistosta nousevia piirteitä, jotka olivat yhteisiä usealle haastateltavalle. Nämä piirteet pohjautuvat teemahaastattelun teemoihin. Teemoittelun avulla sain myös haastatteluaineistosta selville erilaisia näkökantoja esitettyihin kysymyksiin, mikä puolestaan valaisi tavoitettani saada selville tutkittavien erilaisia kokemuksia ja käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä. Näin teemoittelu jatkui vielä tyypittelyyn: tyyppivastausten perusteella sain käsityksen siitä, mitkä ovat aineistoni tyypilliset ja yleiset elementit. Näin pystyin esittämään aineistoni olennaiset tulokset unohtamatta poikkeavia näkemyksiä (kohta 7).

Tulososiossa otsikoin alaluvut käyttämällä haastateltavien esiin nostamaa käsitys- tai kokemustapaa hyvin kuvaavaa ydinilmaisua. Esimerkiksi otsikon ”Sarjakuvat vallitsevan kulttuurin ilmentäjinä” avulla pyrin esittämään alaluvun sisällön elävässä muodossa. Otsikoilla pyrin kuvaamaan myös haastateltavien ajattelua: tutkimuksessani haastateltavien käsityksiä ja kokemuksia ei pidetä yksilöllisinä ominaisuuksina vaan ne kiinnostavat suhteessa muiden haastateltavien käsityksiin ja kokemuksiin sekä teoreettiseen viitekehykseen. Esitän samalla myös tämän tutkimuksen kannalta perusteltuja sitaatteja aineistostani, sillä ne elävöittävät tekstiä ja tukevat tulosten tulkintaa. Paksunnetut tekstiosuudet puolestaan auttavat lukijaa hahmottamaan aineistosta esiin tulleiden tulosten keskeisimmät näkökulmat. Yhteenvedossa tiivistän aineiston tärkeimmän annin eli ”ratkaisen arvoituksen” ja tulkitsen tuloksia vielä suhteessa aiempiin tutkimuksiin (kohta 8).

## 6.5 Tutkimuksen eettinen ulottuvuus

Tämä tutkimus on toteutettu Helsingin yliopiston hyvän tieteellisen käytännön ohjeiden mukaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2002). Pyrin huomioimaan eettiset näkökohdat koko tutkimusprosessin ajan, mutta erityisesti ne tulevat esille haastatteluiden yhteydessä. Tunnistettavuuden estäminen on yksi merkittävimmistä eettisistä lähtökohdista tutkimuksissa. Siten laadullisessa aineistossa suorien tunnisteiden (nimi, asuinalue, työpaikka, arkaluonteiset tiedot) poistaminen tai muuttaminen on tärkeää. (Kuula, 2006, s. 201, 214.)

Tässä tutkimuksessa tutkimushenkilöiden tunnistettavuus on estetty muun muassa siten, että aineiston tarkastelussa huomioin, ettei kenenkään tutkimukseen osallistuneen henkilöllisyyttä voi saada selville. Käytännössä tämä on toteutettu siten, että taustatiedot on luokiteltu kategorioihin. Myös nimen sijaan jokainen haastateltava on saanut koodin haastattelujärjestyksen mukaan. Koodissa on numeroa ennen lisäksi kirjain P, joka viittaa sanaan pappi. Tutkimukseni tulososio sisältää suoria lainauksia haastateltavien puheesta, jolloin lainattujen tekstien jälkeinen koodi viittaa alkuperäiseen haastateltavaan. Lainaukset olen valinnut lisäksi siten, ettei yksittäisiä pappeja pystytä niiden perusteella tunnistamaan. Tunnistettavuuden estämiseksi käsitelen myös kaikkia kymmentä haastattelua yhtenä kokonaisuutena.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esitän aineistoni analyysin keskeisimmät tulokset. Tulen esittämään tulokset tutkimuskysymysten ja haastattelurungon kolmen pääteeman mukaisessa järjestyksessä. En kuitenkaan käy haastatteluaineistoa läpi kohta kohdalta vaan keskityn analyysin perusteella löytyneisiin ja tämän tutkimuksen kannalta olennaisiin ydinteemoihin. Tarkastelen alaluvuissa 7.1, 7.2 ja 7.3 tuloksia tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä. Alaluvussa 7.4 käsitelen erikseen vastauksia tämän tutkimuksen otsikon kysymykseen, sillä se esitettiin viimeisenä. Koska tämän tutkimuksen teemat ovat kiinteästi sidottuina teoreettiseen viitekehykseen, yhdistän kirjallisuudesta tekemiäni synteesejä aineiston kuvaukseen jonkin verran jo tässä vaiheessa.

### 7.1 Käsitteet laihdutus- ja terveystaltonurista

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoitus oli selvittää, minkälaisia käsitteitä naispapeilla on nykyisestä laihdutus- ja terveystaltonurista sekä sen saamista uskonnollisista piirteistä. Aineiston analyysi rakentuu haastattelurungon (kts. liite 2) kysymyksistä 1–4.

Aineistosta nousi esille neljä erilaista ydinteemaa:

- Suhtautuminen sarjakuviin suhteessa vallitsevaan kulttuuriin
- Käsitteet paaston merkityksestä nykykulttuurissa
- Käsitteet laihduttamisen ja terveyden tavoittelun saamista uskonnollisista piirteistä
- Käsitteet terveyden ja lääketieteen arvostuksesta länsimaisessa yhteiskunnassa

#### 7.1.1 Sarjakuvat vallitsevan kulttuurin ilmentäjinä

Taiteen on voitu nähdä historian saatossa kuvastavan aikakautensa kulttuuria (kts. luku 2.1). Kuten esimerkiksi kivikauden ihmisfiguurit heijastivat aikansa kulttia, sarjakuvat voidaan nähdä oman aikamme kulttuurin vertauskuvina. Tässä tutkimuksessa olevat naispapat olivat yhtä mieltä siitä, että **molemmat haastattelussa esitetyistä sarjakuvista (kts. liite 2) kuvastivat hyvin nykyistä länsimaista kulttuuriamme**. Samaa mieltä oltiin esimerkiksi siitä, että **sarjakuvissa esille tuleva hoikkisuuden ihannoiti on arkipäivää julkisessa keskustelussa**. Aineistosta nousi myös esille **yksilökeskeisen elämäntyylin ihannoiti**, johon kuuluu oman elämän hallinta ja oman hyvinvoinnin tarkkailu valvomalla

itseä ja sanomalla ei houkutuksille. Toisaalta sarjakuvien hoikkuutta tavoitteleva naishenkilö herätti myös sympatiaa.

*”No kyllähän tähän Viiviin on silleen helppo samastua. Et jotenkin kun sitä vaa’alla käy niin tyytyväisempänähän siitä lähtee, jos paino ei oo noussut.” (P2)*

*”Hurjan paljon annetaan sellaista käsitystä, että ihminen voisi menestystään ja olemisen hyvyyttä jollain tapaa tahdittaa sillä, että tekeytyisi ja hakeutuisi hoikaksi.” (P1)*

*”Kyllähän tää hyvin lähelle tulee tätä pintamediassa esillä olevaa ihmisihannetta et varisinkin toi itsensä vahtiminen et olen lihonnut gramman et se näyttää olevan nuorille ja ehkä yhä enemmän keski-ikäisille semmoinen todellisuutta ja omaa itsekuvaava leimaava piirre tämä kontrolloiminen, että näytänkö minä hyvältä.” (P7)*

Uudella ajalla lihavuus ymmärrettiin merkkinä synnistä (Korhonen, 2005, s. 53). Myös tässä tutkimuksessa haastatelluille esitetystä ensimmäisessä sarjakuvassa toinen sarjakuvan henkilöistä rinnasti läskin synniksi. Pyysin haastateltavia ottamaan kantaa tähän. Aineistossa ilmeni, että **papin näkökulmasta ajatellen läskin ei ajateltu olevan syntiä**. Läskin ajattelemisen syntinä nähtiin jopa traagisena. Esille tuli kuitenkin, että vaikkei läskin itsessään ajateltu olevan syntiä, **läskistä kertovat elämäntavat ja siitä aiheutuvat seuraamukset näyttävät syntinä kulttuurissamme**.

*”Moni ajattelee et lihavat on jotenkin toisen luokan kansalaisia. Mutta emmä nyt itse ajattele niin, että läski olis jotenkin synti et en tietenkään.” (P5)*

*”Musta se on hirvu traagista, että me aletaan miettiä näin, että läski olis syntiä. Et jos ajattelee tommosta perinteistä käsitystä, mitä synti on et tuhovoima ja se mikä on Jumalan ja ihmisen välissä ja mikä orjuuttaa ihmistä niin se on hirveen paljon syvempi ja vakavampi asia kuin joku semmoinen et minkä näköinen ihminen on tai minkä painoinen hän on. Et tähän voi suhtautua hyvin kepeesti tähän sarjakuvaan tai sitten nähdä sen traagiikan siellä takana.” (P7)*

*”Mä en sanois näin papin näkökulmasta et läski on syntiä. Mutta ehkä ylensyönti tai tarpeeton mässäily on [...] et emmä koe et läski on syntiä vaan se et ihmiset tekee itsestään niin isoja et tuolla sairaalamaailmassa kohtaa sitten sen et kun se tuo tullessaan niin paljon kaikkea muuta.” (P6)*

*”Läski sinänsä ei oo syntiä vaan se, että mistä se läski kertoo et semmosesta huonosta elämästä tai piittaamattomuudesta tai huonoista valinnoista, jonka seuraus se läski on. Et se on niin näkyvä merkki siitä, että ihminen on tehnyt vääriä valintoja, että sitä on helppo osoittaa. Syntiä on paljon muutakin kuin mitä me nähdään, mutta se mikä näkyy niin siihen on helppo tarttua. Et läski on sellainen konkreettinen, johon on helppo tarttua ja sanoa et tässä on nyt sitten se synnin tulos.” (P4)*

Aineistoni tukee jo aiemmin esitettyä näkemystä lihavuudesta terveysongelmana ja lihavuuden stigmasta länsimaisessa yhteiskunnassa (kts. luku 3.1 & 3.2). **Niin ikään läski ajateltiin voitavan jossain määrin rinnastaa synniksi**, sillä ylipaino nähtiin myös terveysongelmana. Lisäksi esimerkiksi Raamatussa puhutaan ruumiin huolehtimisesta. Kaiken kaikkiaan **läskin katsottiin olevan yhteiskunnallisessa keskustelussa ja vallitsevana asenteena synti**.

*”Ehkä se vähän näin on, että läski on nykyajan synti. Sekin on totta, että hyvin paljon on ylipainoa. Lapset ja aikuiset on aivan ylipainoisia. Eivätkä nykyajan ihmiset osaa tehdä ruokaa ja syödä.” (P8)*

*”Raamatussa sanotaan et meidän ruumis on Pyhän Hengen temppeli niin kaikella tavalla pitäisi ruumista huoltaa et levätä riittävästi, syödä oikein ja liikkua.” (P2)*

*”Jos ajattelee tätä asenteena, mikä tänä päivänä vallitsee niin kyllä se on aika suoraa puhetta siitä, mitä nykyään halveksutaan. Jos synti on ajan saatossa ollut sitä, mitä on halveksuttu ja paheksuttu ja haluttu rajata pois elämänpiiristä niin kyllä tätä lihavuutta ja läskiä kovasti yritetään torjua.” (P1)*

*”Liikasyöminen ja ylipaino ei oo synti vaan sen takia et ne rasittaa ihmistä itseään vaan et jollakin tavalla se rasittaa myös ympäristöä et jokainen joutuu verorahoissaan sitten kustantamaan niiden ylipainoisten terveysongelmat et se ei oo vaan henkilökohtainen asia vaan sit saadaan yhteisön asia, jolloin yhteisö voi vielä enemmän määritellä et tää on syntiä ja tää on väärin, koska tää aiheuttaa hallaa yhteisölle eikä vaan yksilölle.” (P3)*

Sekä uudella ajalla että keskiajalla lihavuuden ajateltiin johtuvan ruumiin nautintoihin uppoutumisesta ja ylensyönti kertoi yksilön henkisestä heikkoudesta (Korhonen, 2005, ss. 51–52, 56; Lehmijoki-Gardner, 2009, ss. 156–157). Oman aikamme korostunutta terveystietoutta vasten esimerkiksi rasvaisen aterian syöminen määritetty kulttuurisessa painonhallintapuheessa ”väärin tekemiseksi” (2004, ss. 76–77). Aineistosta ilmenikin, että julkisessa keskustelussa ja yhteiskunnallisessa mielessä tänä päivänä **läskin ohella myös muun muassa ylensyönti, rasva ja sokeri voidaan rinnastaa synniksi. Myös nautinto ja oman ruumiin palvonta voidaan nähdä olevan syntiä kulttuurissamme**. Toisaalta aineistossa tuli esille myös nykyisin yleistyneet **koulukuntaerot ravitsemuskysymyksissä**: se, mikä toiselle on syntiä ei sitä välttämättä ole toiselle ja päinvastoin.

*”Musta tuntuu et se on synti, että palvotaan omaa ruumista et siitä omasta ruumista on tullut sellanen et sen eteen ollaan valmiita tekemään melkeen mitä vaan.” (P6)*

*”Kyl se rasva ja nautinto tuntuu olevan se synti. Mut et toisaalta se ei oo vaan tän ajan vaan se on ihan ikiaikainen ajatus se nautinto [...] Mut tietysti karppaajana mä olen sitä mieltä et sokeri ja valkoinen jauho on se synti. Ja tapaan sitten*

*joskus sanoa, kun kavereiden kanssa heitetään herjaa tästä mun ruokavaliosta et sokeri on perkeleestä.” (P3)*

*”Tavallaan rasvan ja sokerin voi ajatella olevan syntiä, mutta toisaalta dieettejä ja ruokavaliota on suuntaan ja toiseen et kun tänään sanotaan et tämä on hyvä et syö näin ja näin, mutta ens vuonna asia on toisin [...] mutta kyllä varmasti kansan mielestä rasva ja sokeri on näiden terveysprojektien kuten Pohjois-Karjala -projektin ja muiden myötä tulleet symboleiksi epäterveelliselle elämälle.” (P4)*

Jo uudella ajalla terveyttä arvostettiin ja terveellinen ruokavalio, liikunta ja riittävä ulkoilma nähtiin pitkän elämän eliksiirinä (Korhonen, 2005, ss. 64–65, 72). Nykyisin ”Terveys elämäntapana” -trendi näyttää kiinnostavan ihmisiä yhä enemmän (Puuronen, 2004, s. 74). Tässä tutkimuksessa haastateltaville esittelemässäni toisessa sarjakuvassa esiin tullut ruokavaliota korjaava vaikutus herätti paljon ajatuksia. Toisaalta ajateltiin, että ruokavaliolla ja säännöllisellä ja terveellisellä syömisellä voi tervehtyä itseään paljonkin. Useiden ihmisten uskottiin kuitenkin ajattelevan hoikkuutta, lihavuutta ja syömistä niin paljon, että se vie huomattavan osan heidän ajastaan ja energiastaan. **Syömisestä ajateltiin hallitsevan monien elämää, sillä ruokaan ja oikeaan syömiseen kiinnitetään nykyisin hyvin paljon huomiota ja annetaan ymmärtää, että terveellisellä ruokavaliolla voi kohentaa terveyden ohella koko elämää.** Terveellisen syömisestä tärkeyden oli nähty tulevan esille myös elinkaaren loppupäässä: sarjakuvan ilmiö ruokavaliota kaikkivoipaisuudesta oli havaittu muun muassa vakavasti sairaiden potilaiden keskuudessa olevan varsin yleinen.

*”Välillä tosiaan tulee semmoinen mielikuva et ikään kuin ruokavaliolla voisi vaikuttaa kaikkeen et olet sitä mitä syöt. Et jos mä valitsen oikein syömisestä ja osaan täyttää mun lautasen oikealla tavalla ja jos mä pysyn tiettyssä painoindeksissä niin silloin mä hallitsen tätä mun elämää ja mä voin vaikuttaa kaikkeen et se antaa mulle enemmän pelivaraa kaikessa tässä elämässä” (P9)*

*”Tiettyllä tavalla ihmisen pyhittymisessä on tietty kaava, että tekemisen kautta susta tulee niin hyvä, että tekemisen ohessa televisiokin muuttuu jälleen toimivaksi. Että vaikka olisi miten rikki niin kun jättää sokerit pois niin avot! Että asiat hoituvat ja kaikki onnistuu.” (P1)*

*”Kyllähän tää tämmöinen terveysintoilu ja tällanen ruokavalio niin se, mitä meille siitä kerrotaan niin se on semmoinen ihmejuttu et sillä voi korjata mitä vaan. Et kaikilla ruoka-aineilla on joku terveysvaikutus ja niistä kun osaa poimia oikean cocktailin niin kaikki on hyvin [...] ihmiset usko sokeasti et se on tämmöinen kaiken korjaava autuaaksi tekevä asia.” (P4)*

*”Sama ilmiö on havaittavissa sairaalassa terminaalivaiheen potilailla. Et ruokavaliolla tai terveystuotteilla halutaan hoitaa itseä ja ikään kuin takertua siihen mahdollisuuteen elämää pelastavana hoitona et se tarjoaa semmoisen oljenkorren et mä ikään kuin voisin parantaa vielä itseni ja voisin tuoda uutta elämää elämällä terveellisesti [...] et he ajattelee et turvautumalla tämmöiseen*

*terveelliseen ruokavalioon ja luontaislääkkeisiin niin voi myös parantua. Et se on yksi suojautumiskeino sitä lähestyvää kuolemaa vastaan.” (P7)*

### 7.1.2 Paastoamisen ristiriitaisia merkityksiä

Paastoamisen juuret ovat vahvasti kristillisessä perinteessä uskonnollisuuden liittyessä myös syömiseen (kts. luku 2.1 & 2.2). Esimerkiksi keskiajalla varhaisen kristinuskon asketismia kunnioitettiin ja siten myös yksinkertaisuuden ja säännöllisen paaston ihanteet kuuluivat elämään (Lehmijoki-Gardner, 2009, ss. 156–157). Myös aineistossa tuli esille, että **entisaikaan paastoaminen liittyi vahvasti uskonnollisuuteen**. Ennen pääsiäistä haluttiin puhdistautua ja hiljentyä. Paastoaminen liitettiin myös kilvoitteluun, hurskauteen ja askeetteihin, joiden elämäntapa oli hyvin pitkälle iloista ja nautinnoista kieltäytymistä. Lisäksi esille nousi myös ajatus siitä, että paastoaminen liittyi myös käytännölliseen ruoasta tinkimiseen.

*”Et ennenhän on ollu kyllä ihan askeetteja, jotka on ollu ihan luurangonlaihoja.” (P2)*

*”Aikanaan puhuttiin tämmöisestä sanasta kuin kilvoittelusta et kun pyrkii elämään ihanteidensa mukaan ja pyrkii elämään sen sisäisen hengellisen maailman mukaisesti.” (P7)*

*”Paastoamisella on ollut hyvinkin jänniä taustahistorioita, että jos ajattelee paastoamisen ideaa niin toki silloin haluttiin voimavaroja keskittää ajatteluun ja hiljentymiseen ja elämän oleellisten asioiden arvioimiseen, että miten ne toteutuu omassa elämässä [...] Entisaikoinahan kauppaketjuja ei niin ole ollut olemassa niin paastoamiseen tämä ruokapuoleen sisältyvä kuvio, että pihdattiin tiettyjen ruoka-aineiden käyttöä niin se liittyi myös siihen, että itse juhlaan haluttiin tehdä parempi pitopöytä [...] tietyllä tavalla tällöinen käytännöllinen tarve ajoi siihen, että ruoka-aineksista tingittiin ennen suurta juhlaa.” (P1)*

Aineistosta nousi selkeästi esille myös **paaston kristillinen ja hengellinen merkitys myös nykyään**. Joulun ja pääsiäiseen valmistautumisen ohella se on myös itsetutkiskelun aikaa, kokonaisvaltaista rauhoittumista itsensä kanssa ja hiljentymistä Raamatun äärelle. Vaikka muuten kirkon toiminnassa paasto näkyikin, kirkossa korostetaan vähän sitä, että pitäisi luopua syömisestä. Ruokapaasto on vain yksi paaston muoto. Henkilökohtaisella tasolla paaston merkitys koettiin lähinnä hengellisenä, tavoitteenaan päästä lähemmäksi Jumalaa. Paastoamista ei nähty laihdutuskeinona vaan enemmän henkisenä paastoamisena muustakin kuin aineellisesta ja ruoasta. Sen vuoksi herkkujen jättämistä pois ei mielletty kovin hengelliseksi paastoamiseksi. Haastateltaville itselleen paastoaminen näkyi esimerkiksi retriitin tyyppisenä toimintana, tarkempuna ajatustensa äänenlausumisena ja

lähimmäisten huomioimisena. Toisaalta paasto nähtiin yksimielisesti myös kilvoittelun aikana eli itselle tärkeiden asioiden karsimisena tai luopumisena.

*”Jos tuntuu et syö vaikka liikaa pullaa tai makeeta niin paaston aikana voi yrittää ottaa sellasen projektin, ettei tekis niin. Tai että ei ota ollenkaan olutta. Kauheen hengellistä se ei minusta kyllä oo, mutta se voi olla ihan hyvä tollasena lyhyenä seitsemän viikon projektina. Mulle itselleni paastossa korostuu muut puolet et jos mä saisin pidetty esimerkiksi enemmän huolta siitä, mitä mä suustani lasken ulos et mä en juorua tai puhu pahaa tai pysyisin totuudessa tai sanoisin hyviä asioita niin kyl mä mieluummin sellasen paaston puolella omassa elämässäni oon. Et jotenkin enemmän tämmöstä kuin että vahtis syömisää.” (P2)*

*”Paaston merkitys on hengellinen et mä näkisin et tavoitteena on päästä lähemmäksi Jumalaa. Et siinä rajataan elämässä turhia asioita pois ja sen on semmoinen kilvoittelun aika, että moni paastoo vaikka facebookista tai telkkarista tai semmosista asioista, joista on riippuvainen. Paastoon kuuluu sitten myös sellanen kilvoittelu et mietitään myös sitä omaa suhdetta Jumalaan ja lähimmäisiin ja pyydetään anteeksi niiltä ihmisiltä, joita on loukannut. Et se on sellasta todellista paastoamista et ei niinkään se, että miten paljon syön et se on aika ulkokohtaista.” (P5)*

Nykypäivänä paasto liitetään usein ruokaan ja syömiseen, sillä laihduttamisessa moni suosii erilaisia paastoja (Taloustutkimus, 2009; Abraham & O’Dea, 2001, ss. 331, 337–338). Myös aineistosta nousi selkeästi esille, että **yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsoen paaston merkitys ei nykyisin ole uskonnollinen, sillä suurimmalle osalle ihmisistä paasto yhdistyy laihtumiseen ja laihduttamiseen sekä puhdistautumiseen.** Naistenlehtien syömiseen liittyvät paastot kuten mehupaasto ja kaalikeittopaasto nähtiin varsin eri asiana kuin uskonnollinen paasto. Esille nousi myös ajatus siitä, että suurimmalle osalle ihmisistä paasto liittyy oman terveyden tavoitteluun ja kontrolliin.

*”Kyllähän naistenlehdissä paljon puhutaan syömiseen liittyvästä paastoamisesta ja mä oon itekin ollut mehupaastolla suuren paaston aikana, mut kyllä ne on kaks vähän eri asiaa. Et kirkossa aika vähän korostetaan sitä, että pitää luopua syömisestä.” (P5)*

*”Mutta sitten on tätä tämmöstä hömppäpaastoa, mikä ei liity millään tavalla meidän kristinuskoon et on näitä mehupaastoja ja kaikkea, joilla ihmiset sitten yrittää et kun on menossa kaverin häihin niin pitäis saada pari kiloa pois paastolla.” (P6)*

*”Minusta tässä diskurssissa mitä nyt käydään niin paastoaminen liittyy siihen omaan terveydelliseen näkökulmaan eikä hengelliseen puoleen. Murto-osaltaan kyllä sitäkin puhetta kuulee, mutta aika vähän. Et paasto on nykyään ikään kuin rituaali sen suhteen, että minä, taas minä, voin paremmin.” (P9)*

*”No ei ainakaan uskonnollinen et tänä päivänä se on ihmisillä ehkä yksi osa sitä oman hyvinvoinnin saavuttamista. Ja toisaalta se voi olla myös sitä oman itsensä kontrollointia.” (P10)*

Kiintoisa havainto paastoamisen suhteen liittyy aineistossa siihen, että **kirkon nähtiin hävinneen paastoaminen käsitteenä**: paasto-sanaa ajateltiin käytettävän nykyään väärässä yhteydessä. Myös paaston hengellisen ulottuvuuden esille tuomisessa nähtiin epäonnistuneen kulttuurissamme. Toisaalta esille tuli myös näkemys, että **sekä maallinen että uskonnollinen paastoaminen olisi joka tapauksessa nykykulttuurissamme yleisen hyvinvoinnin kannalta suotavaa**.

*”Et mä nään sen niin, että se paastoaminen käsitteenä me ollaan kirkkona menetetty. Et me ei voida kauheesti kehuskella et se ois myöskään meillä kirkon työntekijöillä kovin hanskassa. Kirkko on antanut paaston terminologian muiden käyttöön.” (P9)*

*”Et oikee paasto on vähän toisenlaista et se on hiljentymistä ja syventymistä et siinä ei niinkään oo kyse ruoasta et jos nyt ei puhuta islamin ramadasta. Et se sana on lähteny nyt kyllä vähän väärille urille. Se on aika ärsyttävää, koska se ei oo siellä, missä sen pitäis.” (P6)*

*”Et sitä on yritetty saada sitä paaston hengellistä ulottuvuutta esille enemmän ja ehkä se paikoin on onnistunu, mut ei mitenkään yleisellä tasolla mun mielestä täs meidän kulttuurissa.” (P4)*

*”Paastoamisen merkitys on toinen tänä päivänä kuin mitä aiemmin kuin puhuin esimerkiksi niistä askeeteista. Mut nykyäänkin paastoaminen olisi hyvin kannatettava asia et sekä fyysinen että henkinen, että mä en niitä näe toisiaan poissulkevana. Mä nään paastoamisen sellaisena karsimisena et kun me eletään yltäkyläisyyden keskellä ja oikeastaan sellaisen ei pelkästään hyvän yltäkyläisyyden vaan melusaasteen ja tavarasaasteen keskellä et aisteja rasitetaan koko ajan ihan tolkkottomasti et niistä virikkeistä karsiminen niin minusta semmonen paasto olisi ihan hyvää ja myös ruoan suhteen voisi miettiä vähän sitä, että mitä mikin aiheuttaa minussa [...] hirmu hyvä on, että kirkkovuodessa on nämä paastonajat, että se tuo rakenteellista ryhtiä ja myös ajallista et hirmu hyvä asia on paasto ihmisen balanssin kannalta.” (P7)*

### 7.1.3 Laihduttamisen uskonnollisia piirteitä

Hoikkuuden tavoittelu on rinnastettu uskonnollisuuteen monin tavoin aina naispyhimysten pyhästä anoreksiasta länsimaista naista kahlehtivaan kauneuden myyttiin saakka. Kuluttajien käyttäytymisessä laihduttamisen ympärillä on myös nykyisin havaittavissa monia samoja piirteitä kuin uskonnollisesti orientoituneessa ihmisessä. (kts. luku 2.1 & 3.5.) Aineistossani laihduttamisen uskonnollisten piirteiden ilmenemismuodot nykypäivänä nousivat esiin pappien antamissa esimerkeissä. Esille tuli muun muassa **uskonnon sosiaalinen ulottuvuus**. Uskonnollinen kaava nähtiin erilaisissa laihduttamiseen liittyvissä ryhmäytymisissä massahysteriana. Yhteisön muiden jäsenten

antaman sosiaalisen tuen ajateltiin olevan verrattavissa uskonnolliseen tukirakennelmaan. Myös henkilökohtaisessa kuntovalmennuksessa nähtiin uskonnon sosiaalisen ulottuvuuden tulevan esille.

*”Kyllä siinä varmaan uskonnon tämmönen sosiaalinen piirre on et käydään jossain painonvartijoissa et me yhdessä nyt harjoitamme tätä.” (P5)*

*”Ja tämä juuri on mielenkiintoista, että jos ajatellaan uskonnon harjoittamista niin paljonhan on puhuttu siitä, että jokaisella on se oma usko ja jos rinnastetaan niin jokaisella on se oma laihduttaminen. Mutta mikä tekee siitä uskosta uskontoa niin just tää ero, että mennään porukassa ja ruvetaan tekemään porukassa tätä samaa päämäärää kohden töitä. Että se missä minä näkisin, että uskonnollisuus on niin esimerkiksi kaikki mahdolliset yhteiset projektit, joihin netin kautta voi liittyä ja klubit, joihin maksetaan tietty maksu ja se on ikään kuin kirkollisvero ja missä on tällanen hyvään sitouttava tekijä ja tehdään yhdessä jonkun viisaan päättämät ja allekirjoittamat ohjelmat ja sit kun on tehty ne niin saadaan ikään kuin se seppäle päähän. Että kyllä siinä ihan selvästi on ikään kuin tällasta uskonnollista kaavaa olemassa. [...] Aina, jos ajatellaan hengellisen elämän sosiaalista tukirakennelmaa niin jumalanpalveluksessa yks ajatus on se, että kun sinun omat voimavarasi ovat niin vähissä, ettet yksin jaksa uskonepäilyissä esimerkiksi uskontunnustusta tai Isä meidän -rukousta yksin lausua niin voit olla hiljaa penkissä ja kuunnella kuinka sisaret ja veljet Kristuksessa sinun puolestasi nämä tietyt lausahdukset äänen lausuvat. Silloin, kun kuulee nämä sanat ääneen lausuttuna ympäriltä, voi olla varma, että tuki on konkreettinen siinä ajassa ja hetkessä. Jos olet kuntosalilla ja jotain punnerruksia teet etkä itse jaksa punnertaa niin en tiedä minkälainen sosiaalinen tuki siellä on, mutta ehkä se kannustaa siltä suoritteelta jatkamaan. Mutta personal trainer vois olla juuri tätä.” (P1)*

Laihduksen uskonnollisuutta ilmentää aineiston perusteella myös **ryhmittymien säännöt ja traditiot** sekä se, että **vedotaan alkukantaisiin asioihin**. Myös muun muassa painonvartijoiden hehkutuksessa nähtiin uskonnollisia aineksia. **Uskonnolliseen julistukseen** voidaan verrata omasta uudesta dieetistä kertomista.

*”Uskontoon liittyy tietysti myös traditiot et kyllähän ne tietysti sinällään tulee et just vaikka painonvartijat niin ne sanoo et ”jo vuodesta” ja sit säännöt et just yks ystävä todisti mulle, että hänelle niin hyvin sopii nämä painonvartijoiden pisteiden laskemiset et sitten tuli selkeä kuvio ja hyvä omatunto siitä, että pysyi siinä ja noudatti ohjeita. Ja nyt huomaa et on menossa mun ystäväpiirissä tämmönen hiilariusko et se hiilaridieetti on hirveen monelle tepsiny et ne kertoo sitä sanomaa sitten eteenpäin et kun jätin perunat ja pastat ja hiivaleivät pois niin jo laihduin heti et kyllähän siinä on sillä tavalla uskonnollisia elementtejä, mitä halutaan myös todistaa muille.” (P5)*

*”Vaikka mä koen itse hyvänä asiana sen karppaamisen niin kyllä siellä näkee ihan tätä uskonnollista piirrettä hyvinkin vahvasti. Ja sitä et me nyt ollaan tässä se valittujen joukko et me tässä yhdessä taistelemme ympäristön harhaoppeja vastaan. Et sitähan se on ja kyl ne elementit sieltä löytyy et ku mitä enemmän mä mietin näitä ihmisiä, joihin näissä karppauskuvioissa oon tutustunu tai oon lukenu juttuja*

niin sieltä voi löytyä ehkä vielä uskonnollisempaa hurmosta kuin siltä maratoonarilta. Mut et kaikissa näissä tapahtuu se, minkä tällanen yleinen ryhmittymä tai ideologinen ryhmittymä tarvitsee et tekee ne rajat. Et sitähän kristinuskokin on on ollu alussa et niinku lahko, juutalaisuuden lahko, joka on alkanut määrittelemään oppiansa ja uskoansa sen takia, että sen on pitänyt alkaa tehdä rajaa ympärillä oleviin. Niin samalla tavalla maratoonarit ja karppaajat määrittelee ne oman lahkonsa rajat.” (P3)

”No varmaan siinä vedotaan sellasiin alkukantaisiin juttuihin, mitä mä uskon et meissä jokaisessa on et esimerkiksi suhteessa Jumalaan niin jokainen meistä johonkin usko et oli se sitten painonvartijat tai Jumala et joku juttu on ja johonkin siinä vedotaan [...] ja painonvartijoissa tulee ehkä jotakin tämmösiä uskonnon piirteitä et vau miten hienoa kun sä oot laihtunu tänään kolme kilo et se paino tai vaaka on se alttari.” (P6)

### **Laihduttamisessa havaittiin lisäksi samoja piirteitä kuin hartauden harjoittamisessa.**

Esimerkiksi hartauden harjoittamisen rituaalinomaisuus kuvastaa myös laihduttamista. Samalla tavoin kuin hartauden harjoittamisessa henkilö syntii tehdessään katu ja pyrkii hartauden harjoittamisella tekemään parannusta, laihduttaja nautinnolliseen elämään repsahaneena katu tekoaan ja pyrkii parantamaan elintapojaan. **Jatkuva laihduttaminen rinnastettiin erityisesti pitkälle menevään kilvoitteluun eli askeesiin:** jatkuvassa laihduttamisessa konkretisoituu loputon kieltäytyminen elämän iloista ja nautinnoista. Samalla nykyihmisen jatkuvan laihduttamisen motiiveja kuitenkin ihmeteltiin.

”Laihduttamisessa on samaa kuin askeesissa, joka on yks hartauden harjoittamisen muoto. Et siinähän on tavallaan se et tulee repsahdus, tehdään tavallaan siis syntii ja sitten päätetään et nyt palaan taas ruotuun eli tehdään parannusta ja sitten perehdytään siihen hartauden harjoittamiseen lukemalla naistenlehtien laihdutusvinkit et ikään kuin meditoidaan sen asian äärellä. Et kyl siitä löytää ihan sellasen klassisen hartauden harjoittamisen kaavan ja kuvion [...] Ja kyllä kaikista suurista maailman uskonnoista voi löytää sekä sen hartauden harjoittamisen näkökulman että askeesin näkökulman, kieltäytymisen näkökulman.” (P3)

”Jatkuva laihduttaminen on sitten jo pitkälle menevää kilvoittelua. Käyttäytymisen tasolla niin kyllä siinä on samaa, että jos ajattelee näitä vanhoja askeetteja, jotka kristillisissä ja muissakin uskonnoissa on nämä hyvin pitkälle menevät iloista ja nautinnoista kieltäytymisen elämäntavat niin se tietysti kaukana ei oo jostakin himolenneilijästä, joka piiskaa itseään. Mutta sittenhän se kysymys on että miksi. Että nämä askeetit on pyrkiny pääsemään lähemmäksi Jumalaa, mutta minkä takia nykyihminen laihduttaa jatkuvasti? Et kelvataksen kenelle? Et päästäkseen lähemmäksi Jumalaa niin se ajattelu siinä on ollut, että kun muut äänet hiljenee tai vaimenee niin Jumalan ääni kuuluu selvempänä. Että kun ihminen ei turruta itseään mässäilemällä tai juopottelemalla tai seksuaalisella aktiivisuudella et tällasella maallisella niin mielessä ja sielussa Jumalan yhteys on helpompi löytää. Että Jumala tulee lähemmäksi, kun häiritsevät tekijät ovat vähentyneet. Mut toki eihän se ole menneisyyttä, vaikka mä haenkin tätä kaukaa jostain erämaaihmisistä tuhansien vuosien takaa. Et onhan se kaikessa

*hiljaisuudessa nytkin tämmöstä hengellistä kilvoittelua, mutta siitä ei vaan puhuta julkisuudessa paljon. Et se on sellasta Jumala-ikävä. Mutta jollakin tavalla voisi ajatella, että tää on rajusti sanottu, mutta semmonen jatkuva laihduttaminen ja itsensä piinaaminen saattaa olla suorastaan epäjumalan palvelemista. Ainakin se on hirveen julma se jokin, joka pakottaa ihmiset siihen. Et olkoon se sitten julkisuus tai ihmisihanne tai julma jumala.”(P7)*

Toisaalta aineistosta nousi esille myös se, että **laihduksen yhdistämisessä uskonnollisuuteen haluttiin olla myös varovaisia**. Uskonnon harjoittamisen ja laihduttamisen välinen yhteys ei kaikilta osin ollut itsestään selvä. Koettiin, että näitä kahta oli jossain määrin vaikea yhdistää toisiinsa.

*”Emmä ollu ajatellu, että siinä olis [...] Sit tässä on se, että miten määritellään uskonnollisuus et uskonnossa on aina usko johonkin yliluonnolliseen et mikä se ois tässä sitten se yliluonnollinen?” (P5)*

*”Se on jotenkin vaikeampi mielikuva yhdistää niitä kahta et ehkä mä nään sen enemmän semmosena ihmisen lankeemuksena ja nöyrytyksenä et joutuu yhä uudestaan aloittamaan laihduttamisen et se kertoo enemmän semmosesta epäonnistumisesta, mut et ehkä se siinä mielessä voi uskoon vertautua, että ihminen on uskossaankin aina armon kerjäläinen ja aina epäonnistuu ja joutuu alkupisteeseen palaamaan.”(P4)*

*”No emmä usko et mun mielestä se on enemmänkin epätoivon ilmaisu eikä mikään hartauden harjoittaminen.” (P6)*

Yhteys laihduttamisen ja uskonnon välillä kuitenkin löydettiin, jos **uskonto ja usko on ymmärretty suorituksenomaisena** asiana: samalla tavoin kuin ihminen voi saada itselleen rauhan lukemalla iltarukouksen voi hän saada sisäisen hyvän olon noudattamalla dieettiä. Lisäksi erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa laihduttamisessa havaittiin uskonnollisuutta. Uskonnollisten piirteitä nähtiin myös paljon muussakin toiminnassa kuin laihduttamisen ympärillä. Kaiken kaikkiaan **oman kehon tekeminen pääarvoksi nähtiin sisältävän uskonnollisia elementtejä**.

*”En usko et ehkä mun ikäisille enää mutta nuoremmille 15–35 -vuotiaille siitä voi muodostua vähän niin kuin uskonnollinen riitti. Et esimerkiksi mulla on 15-vuotias tyttö, joka on on langanlaiha, mutta hänen omasta mielestään hän on läski. Et se on käsittämätöntä se ajatusmaailma, että miten pitää olla tietynlainen, jotta olet hyväksytty omassa kaveripiirissä.” (P10)*

*”Kyllä siinä varmasti analogia on et jos uskonto ja usko on ymmärretty vähän niin kuin suorituksenomaisena asiana. Et tekemällä nämä, lukemalla iltarukouksen ja käymällä kirkossa tai harjoittamalla omaa hengellisyyttä jotenkin niin jos se on ikään kuin suorite, jolla mä saan rauhallisen omantunnon tai rauhallisen levonomaisten mielen itselleni niin silloinhan voi ajatella, että siinä on analogia se, että kun mä noudatan tarkkaa dieettiä tai ruumiin liikuntaa et mä pysyn vaikka tietyissä mitoissa ja tietyn näköisenä niin se voi rauhoittaa mua*

*ja antaa mulle sen levon, et mä teen sen mitä pitää tehdä, jotta mä oon et siinä voi olla. Mutta kyllä se aika kepoisaksi jää. Mutta voi olla, että joillekin se riittää, että se fokushan on silloin minussa.”(P9)*

*”Mutta se, että mitä uskonnollisella toiminnalla tarkoitetaan, että jos siitä omasta kehosta tehdään pääarvo niin eihän ihminen pelkästään laihduttamalla itseään muokkaa, että kyllähän ihminen muutenkin muotoilee itseään. Jos ajatellaan vaikka kauneusleikkauksia tai lävistyksiä, tatuointeja ja vaatetusta ja vaikka sisustamista niin monella tapaahan ihminen voi sitä omaa ulkoista habitustaan muokata. Että kaikki tällainen ulkoisen kerääminen ja siihen tukeutuminen, ei siis pelkästään laihduttaminen vaan ihan laajemminkin mittakaavassa voi saada tällaista uskonnollista piirrettä.” (P1)*

#### 7.1.4 Terveyden arvostuksesta terveystuskontoon

Länsimaisessa kulttuurissa terveyden arvostuksella on ollut aina vahva asema. Nyky-yhteiskunnassa terveyttä arvostetaan kuitenkin erityisen paljon, mikä näkyy muun muassa medikalisaation ja terveysthannonoinnin lisääntymisenä (Tuomainen ym. 1999, ss. 7–9, 31). Sekularisaation myötä voidaan myös nähdä piirteitä uskonnollisuuden muuttumisesta. (Puuronen, 2004, ss. 66–67). Selvitin haastateltavien terveyden arvostukseen liittyviä käsityksiä, käsityksiä mallikansalaisuudesta ja hyveellisyydestä sekä haastateltavien työn kautta kohtaamia arvostuksia terveydestä. Myös **aineistosta nousi vahvasti esille terveyden saama yhä korkeampi arvostus yhteiskunnassamme, minkä nähtiin ilmenenevän terveyden fanaattisena ja jopa addiktion ja neuroosin puolelle menevänä ihannointina. Laihduttamisen ohella myös terveyden yltiöpäisessä vaalimisessa nähtiin uskonnollisia tunnusmerkkejä.** Uskonnollisuuden nähtiin ilmenevän liikunnan yhteydessä esimerkiksi kaikissa mahdollisissa yhteisissä projekteissa tiettyä kaavana ja massahysteriana kuntosaleilla ja laihdutusklubeilla. Toisaalta erityistä fanaattisuutta edustavat myös eriyvien ”monihivenaineiden popsijat” ja ”himolenkkeilijät”. Niin sanottujen terveystherryksen saaneiden ajateltiin usein väijyvän oman terveyden lisäksi myös toisten terveyttä. Lisäksi uskottiin, että terveydestä ja terveellisestä elämästä on tullut hyvin monille uskonnon veroinen asia ja terveyden vaalimisesta on tullut elämän hallitseva arvo.

*”Ehkä se ei ole niin tiedostettua et ajateltas et tää on niin uskonnollista toimintaa tai haluttas myöntää sitä, että tästä terveyden vaalimisesta on tullut elämän hallitseva arvo. Ja mikä on ihmiselle tärkeätä niin sitä on joku viisas joskus todennut, että se, mitä ihminen eniten palvoo on hänen jumalansa. Että jollain tavalla ihmisten tällanen fanaattinen terveyden vaaliminen niin kyllä siinä on kieltämättä paljon uskonnollisia tunnusmerkkejä [...] Että jollain tavalla*

*tässä on että millä tavalla sitä kuntoisuuden kohentumista voidaan mitata niin nythän on paljon erilaisia laitteita, joiden käyttämisestä tehdään liturgiaa suorastaan. Että katsotaan rasvaprosenttia ja että ei oo enää pelkästään se vaaka mitä katotaan vaan katotaan kaikki tällaiset mahdolliset sivutuotteetkin, mitä saadaan aikaan ruokailulla ja liikunnallakin.” (P1)*

*”Mä voin ajatella sen uskonnollisuuden näkökulman siihen et terveyden vaalimisesta tulee uskonto, mut et vielä enemmän mä puhun addiktiosta. Et kun oon tosiaan nähny ihmisiä, jotka tosiaan vaihtaa kaljan ja lenkkimakkaran maratonin juoksemiseen et sellasesta ultraterveellisestä elämäntavasta tulee ihan yhtä paha addiktio. Et okei, epäterveellinen addiktio korvataan terveellisellä, mutta addiktio se on silti. Et tottakai ympäristö hyväksyy sen paremmin, mutta että kun törmää ihmisiin, jotka pari tuntia joka päivä käyttää liikkumiseen ja seuraa sykkeet tosi tarkkaan niin voidaan siinä sellanen uskonnollinen fanaattisuuskin nähdä et oma terveys on uskonto.” (P3)*

*”Kyllä siinä varmaan paljon totta on, että terveydestä ja tämmösestä terveellisestä elämästä on tullut monille semmoinen uskonnon veroinen asia, joka ohjaa elämää ja elämän valintoja ja niitä jokapäiväisiä toimia ja täyttää tavallaan mielen ja siinä mielessä voi olla, että se monelle riittää et se tuo semmosta hyvää oloa ja hallintaa et siitähän siinä on varmaan kysymys [...] ja se on oikeen semmosta fanaattista välillä et kun menee oikeen niinku äärilaitaan niin siinä on yhteyksiä kyllä tämmöseen fanaattiseen uskonnollisuuteen.” (P4)*

*”Kyllähän siitä terveyden vaalimisesta on tullut et jos sitä ajattelee negatiivisesti niin jos sitä uskonnoksi haluaa kutsua niin semmoista riitinomaista harjoittamista et pyritään koko ajan entistä enemmän terveellisempään ruokaan ja elintapoihin.” (P10)*

Aikaisemmin on tullut esille, että lihavuudesta puhutaan terveysongelmana, sillä yhä useampi yksilö altistuu lihavuudesta aiheutuville vakaville sairauksille (kts. luku 3.1). Myös aineistossa tuli esille päinvastainen käsitys terveyden arvostuksesta: terveyttä ei ajateltu ihannoitavan liikaa yhteiskunnassamme. **Arveltiin, että on myös olemassa paljon ihmisiä, jotka eivät ole kiinnostuneita terveydestään.** Lisääntyneet terveysongelmat yhteiskunnassamme nähtiin myös vahvana osoituksena terveyden aliarvostuksesta.

*”On ihmisiä, jotka palvoo terveyttä, mutta on ihmisiä, joille sillä ei ole mitään väliä.” (P10)*

*”No ei kyllä siltä tunnu et kun ajattelee miten paljon täällä on mielenterveysongelmia ja selkäsairaita [...] et jos palvottas terveyttä niin ei Suomi ois maailman toiseksi lihavin kansa et mä uskon siihen. Me ollaan vähän liian välinpitämättömiä. Et kuinka paljon käytetään verenpainelääkkeitä ja mielialalääkkeitä et verenpaine- ja kolesteroliasiat on varsinkin sellasia et osa niistä hoituis sillä, kun pidettäs huoli itsestämme. Liikuttas normaalisti niin ei ois toisen asteen diabetesta.” (P6)*

Ihmisten ruokavalintoja voi kuitenkin nähdä ohjaavan aikaisempaa enemmän terveellisyys ja ihmisen hyveellisyydestä kertoo esimerkiksi kiinnostuneisuus uusista markkinoille

tulleista dieettituotteista. Myös ostoskorissa korostuu se, mikä jätetään sieltä pois. (Mäkelä, 2002, ss. 33–36; Puuronen, 2004, s. 281.) **Terveyden arvostuksen noususta yhteiskunnassamme kertookin aineiston perusteella myös haastateltavien käsitykset mallikansalaisuudesta ja hyveellisyydestä.** Yhteiskunnassamme kurinalainen elämä nähtiin ihanteellisena, mutta toisaalta myös kriittinen suhtautuminen pinnalliseen hyveellisyyteen tuli esille.

*”Et sit sellanen pihistäminen, pinnistäminen ja pihtaaminen niin se on sitten sitä hyveellistä elämää.” (P3)*

*”Näinhän ihmisten keskuudessa arkielämässä näyttää tapahtuvan, että sitä ihailaan, joka pitää kunnostaan huolta ja jos jossain työpaikan kahvipöydässä kertoo säännöllisestä kuntoilustaan tai lenkkeilystään niin kyllä se vähän ihailua herättää et se toimii esimerkin omaisena et ehkä minunkin pitäisi näin tehdä.” (P7)*

*”Se voi näyttää siltä, että semmoinen on hyvä ihminen eli elämässä pärjäävä, jonka ostoskori on tuoretavaraa ja terveellistä tavaraa täynnä ja joka vastaa kauneusihanteita ja terveysihanteita niin siinä voi äkkiä ajatella, että no niin tuo on hyvä ihminen ja sillä on arvot kohdallaan. Mut se on oikeesti vaan pintaa.” (P10)*

Pyysin haastateltavia pohtimaan myös työssään kohtaamiaan hoikkuuden ja terveyden ihannointiin tai painoon liittyviä kysymyksiä. Aineistossa tuli esille, että **vaikka painoon, laihduttamiseen tai terveyteen liittyvät asiat eivät yleensä tule töissä ensisijaisesti esille, niiden ilmeneminen on kuitenkin moninaista.** Esimerkiksi verkkokeskusteluissa, rippikoulussa, sielunhoidollisissa keskusteluissa, toimitusten yhteydessä ja sairaalatyössä nämä asiat olivat herättäneet pohdintaa. Erityisesti syömishäiriöiden kautta terveyteen liittyvät kysymykset olivat tulleet monille tutuiksi. Työn kautta oli myös tullut esille länsimaisen kilpailuyhteiskunnan raakuus, jonka nähtiin koskettavan varsinkin nuoria.

*”Ei nyt ensisijaisesti missään toimituskeskusteluissa tai tämmösissä ihmiset tuo omasta lihavuudestaan tai laihuudestaan niitä asioita esiin, mutta joissakin tällaisissa ei-muodollisissa keskusteluissa oman terveyden vaaliminen ja siihen liittyvät asiat on toki ollut esillä ja kasvatuksellisissa tilanteissa ajatellen vaikka nuoren seurakunnan maailmaa esimerkiksi rippikoulukohtaamisia niin siellähän tulee vastaan näitä syömishäiriöitä.” (P1)*

*”Kyllä syömiseenkin liittyvistä asioista sielunhoidollisissa keskusteluissa puhutaan et syömishäiriöiden kautta. Et se ei oo ollenkaan tavatonta. Et kyllä jos ylipaino on ongelma niin se on ehkä sivuasias, mutta että ne tulee sitten isompien ongelmien kautta et jos vaikka juominen on ongelma. Mutta että painoon ja terveyteen ja liikkumiseen liittyvistä asioista myös yhtä hyvin puhutaan. Ja et pyydetään esirukousta sit siinä tsemppaamisessa kun yrittää painonsa kanssa taiteilla.” (P2)*

*”Syömishäiriökllinikalla ei ollut ihan tavatonta, että nuori nainen kävi esimerkiksi mallin työssä päivällä ja tuli yöksi sairaalaan.” (P8)*

*”Mä teen paljon sielunhoitotyötä ja kyllä näiden vuosien aikana syömishäiriöt on yksi mikä näkyy. Et nyt ei ehkä oo niin ollu tässä viimeisen kahden kolmen vuoden aikana, mutta tuossa 1990-luvun lopulla ja 2000-luvun alussa se oli semmonen iso asia, mikä näkyi mun työssä. Se on näkynyt tässä nuorten aikuisten maailmassa, joka on myös yksi ilmentymä siitä, että se oma keho koetaan tärkeäksi. Ja sitähan on sillä tavalla helppo alkaa operoimaan et kun mä en syö niin se on sellainen takuuvarma, että mä voin itse päättää et syönkö mä vai en. Ja se tuo sitten semmoista onnistumisen tunnetta, kun pärjää ja huomaa et on pystynyt pitäytymään päätöksessään. Ja yks semmonen nuorten aikuisten maailma on et kun tää on tämmöinen valintaviidakko niin pitäis kaikella saralla olla kauheen hyvä niin myös sitten tämmöisellä fyysisellä tavalla et pitää olla hyvännäköinen ja voi itseensä treenata ja käydä jumpassa ja pilateksessa ja niin edelleen. Et tää aika on vaativa et ole kaunis, ole hyvä suustas ja hauska ja nokkela ja pärjää opinnoissa et kyllähän se heijastus on osa sitä. Et tää ulkonäkökeskeisyys on aika vaativa nykyään.” (P9)*

Aineistossa tuli myös esille, että verkkopapin työssä puolestaan oli kohdattu varsin fanaattista suhtautumista lihavuuteen. Myös parisuhdekursseilla oli tullut esille hoikkuus kauneuden määrittäjänä. Sairaalatyössä oli lisäksi havaittu, miten paljon syyllisyyttä terveyden menettäminen voi tuoda. Myös lihavuuden moralisointi oli tuttua.

*”Mä teen osan työstäni verkossa niin jos mä ajattelen siellä tällasia ympäristöjä, missä pyörii nuoria aikuisia niin sellanen hyvin natsihenkinen läskikeskustelu käydään aina säännöllisin väliajoin siellä ja törmää ihmisiin, jotka on tosiaan tämmösiä intomielisiä.” (P3)*

*”Nykyisessä työssäni vastaan nuorten aikuisten parisuhdekursseista niin sellaseen on törmännyt, että kun puhuttiin kurssilla et minkälaista palautetta haluaa puolisoilta niin naiset haluaa siihen ulkonäköön liittyvää ja kaunis ihminen on yhtä kuin laiha ja on tärkeää kuulla, että sinä olet laiha, koska se on omasta mielestä yhtä kuin että olet kaunis. Et mä olin kyllä vähän yllättyneenä tästä mut et se on ehkä yks kuva 20–30 -vuotiaiden nuorten aikuisten elämästä.” (P5)*

*”Sitten on moralismia et siihenhän mä terveydenhuollossa työskentelevänä törmään, että ihan jatkuvasti kuulee puhetta itse aiheutetuista sairauksista, että kun joudutaan priorisoimaan hoitoja et jos ihminen on jonkun mielestä syönyt jalat altaan et kyl se musta aika julmaa ja yksipuolista puhetta on [...] ja mä oon sielunhoitajana nähnyt ja kokenyt ihmisissä paljon syyllisyyttä tilastaan. Et ihan tuttua on sellainen ihmisen pohdiskelu, kun hän reflektoi omaa sairastumistaan niin todetaan et minä oon itse aiheuttanut tämän sairauden et minä oon niin paha et oon elänyt väärin ja nyt mä oon tässä. Tai sitten niin päin, että mistä mua rangaistaan. Että minä oon yrittänyt elää hyvin ja että minä oon elänyt niin terveellisesti kuin ikinä voin ja silti minä sairastuin. Että siinä tulee tämä elämään kuuluvan kärsimyksen peruskysymys, että miksi minä. Että syyllisyyttä, häpeää ja paljon tämmöstä.” (P7)*

Kysymys terveydestä arvona suhteessa uskontoon herätti paljon mielipiteitä. **Esille tuli näkemyksiä, joiden mukaan uskonto arvona ei ole väistynyt terveyden tieltä.** Suurten elämänskysymysten ei nähty väistyvän minnekään. Uskonnon ei ajateltu väistyneen terveyden tieltä myöskään sen vuoksi, että terveyden arvostusta voidaan perustella myöskin uskonnolla.

*”Ei se voi väistyä. Jos ajattelee, että mitä täältä vie mukanaan niin terveyttä et vie mukanasasi. Se jättää jossain vaiheessa itse kunkin vieden terveyden eri osat alueet missäkin vaiheessa. Meidät riisutaan täällä hyvin hitaasti loimilangoista pois. Mutta se mikä ihmiselle loppuen lopuksi jää niin on lopuksi se uskon aarre. Me tässä ajassa pystytään itsellemme monia ruostuvia hyveitä ympärillemme kehittämään materiaalin kautta tai sitten oman kehon manipuloinnin kautta, mutta on olemassa rajat ja jossain vaiheessa keho alkaa pettämään, että se on ihan tosi asia.” (P1)*

*”Emmä kyllä sanois sillä tavalla, koska kyllähän monet ihmiset, jotka arvostavat terveyttä niin ne perustelee sitä myöskin uskonnolla. Et kun meille on annettu tämä elämä ja meille on annettu tämä ruumis et meidän on myös pidettävä siitä hyvää huolta et se on myös Jumalan tahdon mukaista. Et kun puhutaan pyhän hengen temppelistä et kyllä varsinkin sellaiset seurakunta-aktiivit tai jotka kokee uskonnon läheiseksi niin perustelee tällaista en sano intoilua, mutta tällaista terveysasenoitumista myöskin uskonnolla. Et siinä toteutuu tavallaan se uskonnollisuus myöskin, kun mä pidän itsestäni huolta. Tai jos sanotaan et rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi niin se rakkaus itseä kohtaanhan voi näkyä sitten sellaisena itsestä huolehtimisena ja terveellisenä elämänä.” (P4)*

Sekularisaatioon eli uskonnon merkityksen laskuun on viitattu aiemmin luvussa 3.5. **Myös aineistossa tuli selkeästi esille, että terveyden ihannointi on heikentänyt uskonnon asemaa ja terveydestä on tullut monille uskontoa tärkeämpi arvo.** Tosin uskonto arvona nähtiin väistyneen monen muunkin asian tieltä. Kaiken kaikkiaan elämäntapa on muuttunut toisenlaiseksi ja se syrjäyttää myöskin uskonnon asemaa. Yhteiskunnan nähtiin sekularisoituneen ja ihmisten uskottiin pohtivan enemmän terveydellisiä kuin uskonnollisia kysymyksiä. Terveydestä ajateltiin myös tulleen ikään kuin oma suoritus, jolloin hyvin paljon ajatellaan, että terveys on omaa aikaansaannosta. **Yleisen käsityksen uskottiin olevan se, että ihminen itse voi vaikuttaa valtavasti omaan terveyteen ja terveys on ikään kuin autuaaksi tekevä asia.** Kaiken kaikkiaan yleisen julkisuudessa olevan näkemyksen ihmisyydestä nähtiin terveyden arvostuksen myötä kaventuneen. Siihen ei ajateltu kuuluvan sairauden, sillä nyky-yhteiskuntamme nähtiin olevan terveitä ihmisiä varten. Todellisuudessa sairaus, murtuminen ja epätäydellisyys nähtiin kuuluvan kuitenkin elämään. Nykyajan ihmisillä nähtiin olevan täydellisyysihanne, jolloin elämältä toivotaan maksimaalista terveyttä.

*”Kyllä varmaan terveyden ihannointi tai palvonta on heikentänyt myös uskonnon asemaa. Emmä pidä yhtään mahdottomana sitä. Se on niin lähellä kuitenkin ihan oikeeta ja hyvää. Ja sille löytää uskonnollisia perusteluita ja se on tietystä määrin niin hyvä asia. Ja siihen jotenkin helposti liittyy, et liian paljon aatellaan et terveys on ihmisen aikaansaannosta.” (P2)*

*”Mä luulen et uskonto on monen muunkin asian tieltä et se ei oo vaan se terveys ja terveellisen elämäntavan tavoittelu tänä päivänä vaan et on monia asioita, jotka työntää uskontoa sivuun ihmisten elämästä. Et on se tietysti yks, mutta emmä nää sitä mitenkään erityisen selvänä.” (P3)*

*”No kyllähän sitä väitetään et me eletään tällasessa sekularisoituneessa ja maallistuneessa yhteiskunnassa ja et kirkoissa ei käydä ja nuoret aikuiset lähtee kirkoista pois tai ovat hyvin vieraantuneita. Et jos yleisesti katsotaan niin varmaan se pitää paikkansa et enemmän ihmiset puhuu terveydestään ja miettii sitä kuin tämmösiä uskonnollisia kysymyksiä tai että pelastunko minä ja pääsenkö minä taivaaseen.” (P5)*

*”Et jotenkin semmonen se mitä ihminen voi itse tehdä niin siitä on tullu semmonen mittari et se fokus kääntyy siihten et mitä minä teen sen eteen, että pysyn terveenä, vaikka se ei aina oo sitten ihmisestä itsestään kiinni et vaikka mitä tekee niin ei voi olla varma ettei koskaan sairastu tai on pitkä elämä. Et se tuo sellasta vääränlaista turvallisuuden tunnetta, jolla ihminen haluaa ympärillensä semmosta turvaa rakentaa. Siinä mielessä se menee joskus vähän liiallisuuksiin et ikään kuin se terveys olisi autuaaksi tekävä tekijä. Et emmä voi hallita mun elämää viime kädessä sillä et vaikka mä eläisin kuinka terveellisesti.” (P4)*

Privatisoitumisessa ja uskonnon aseman heikkenemisessä ei ole kuitenkaan kysymys uskonnon katoamisesta. Sen sijaan uskonnon voidaan katsoa muuttavan muotoaan. (Puuronen, 2004, ss. 65–67.) Myös aineistossani terveyden arvonnoususta huolimatta uskottiin, että **ihmisissä uskonnollisuus on olemassa joka tapauksessa jollain tapaa, sillä hengelliset tarpeet eivät ole vähentyneet.** Ihminen nähtiin uskontoa harjoittavana olentona tavalla tai toisella. Uskonnon ei nähty kadonneen, sen sijaan uskonnon harjoittamisen muotojen uskottiin muuttuneen yksilöllisemmiksi. Ihmiset myös uskaltavat ajatella ilman auktoriteettien ohjausta. Lisäksi **kirkon ja kristinuskon sijaan uskontoa ajateltiin etsittävän muualta: ihminen haluaa sääntöjä ja toivoa ja nyt niiden arveltiin löytyvän muun muassa terveyden suunnalta.** Terveyskysymyksestä on tullut uskontoon rinnastettava asia osalle ihmisistä, sillä turvattomassa ajassa terveydestä huolehtiminen tuo turvaa. Siten **erilaisten terveysoppien ja ideologioiden nähtiin monella tapaa palvelevan ihmisten tarpeita nykymaailmassa.** Terveysideologioiden suuren määrän nähtiin kertovan niiden suosioista ja niiden ajateltiin ohjaavan ihmisten kehittymistä. Terveysideologioita seuraava henkilö saa myös elämän suuntaviivoja ulkopuolelta ja hänelle voi tulla illuusio kuolemattomuudesta.

*”Uskonnon harjoittamisen muodot ovat varmasti muuttuneet aika tavalla ja muuttuu koko ajan yksilöllisempään suuntaan ja toisaalta niin, että ihmiset uskaltaa ajatella ilman tiettyjen auktoriteettien ohjausta. Mutta ei uskonto minnekään katoa, ihminen on uskontoa harjoittava olento tavalla tai toisella [...] Jos ajattelee Atkinsin dieettiä tai jotain muuta tällasta ajattelutapaa niin sehän toimii samoin kuin tämmöinen normatiivisen uskonnon ryhmä. Et nykyihminen on aika epävarma tästä maailmasta, koska maailma muuttuu koko ajan hirveitä kyytiä et ei oo mitään pysyvää juurikaan niin mä ymmärrän sen tarpeen et silloinhan sitä mielellään ankkuroitus sellaseen ryhmittymään, joka sanoo et näin kun teet niin hyvin menee. Et sillä tavalla epävarman nykyihmisen tarpeita kyllä tämmöiset terveystopit ja -ideologiat palvelee.” (P7)*

*”Mä luulen et ihmiset ovat aina hakeneet jotain, mihin uskoa. Ja nythän kirkko ja kristinusko on vähän out niin sitä haetaan muualta. Ihminen kuitenkin haluaa sääntöjä, haluaa toivoa ja nyt se ehkä löytyy sieltä terveyden suunnalta. Et ihmiset luulevat sieltä löytävänsä.” (P8)*

*”Kyllä varmaan palvelee ainakin tämmöset, jotka keskittyy muuhunkin kuin tämmöseen fyysiseen olemukseen. Koska ihminen on kuitenkin henkinen ja hengellinen olento fyysisyyden rinnalla niin se on varmaan pitkään ollut sellanen tyhjiö et sit kun tulee joku joka tarttuu niihin asioihin niin tottakai se herättää vastakaikua ihmisissä.” (P4)*

*”Kaikesta huolimatta kauheen moni meistä pitää siitä, että elämään tulee ulkopuolelta jotain ohjausta ja suuntaviivaa et sillon on turvallista, kun mä meen jonkun tämmösen tahon antaman raamin mukaan, joka sanoo et jos sä teet näin, niin sitten sulle käy hyvin [...] Kun korostetaan terveyttä ja hyviä elintapoja ja niiden positiivista vaikutusta niin mä luulen et alitajuisesti ihmisille korostuu se, että ikään kuin ihminen voisi olla kuolematon.” (P3)*

Aineistossa oli havaittavissa myös **kriittistä suhtautumista terveysideologioihin**. Ajateltiin, etteivät ne viime kädessä täytä ihmisten tarpeita. Myös runsas valinnanvara eri ideologioiden välillä nähtiin kielteisenä.

*”Kyl mä s sit taas aattelen, et ei se nyt sit syvimmiltään riitä. Et kyllähän se elämä jää kovin pinnalliseksi ja ulkonäkökeskeiseksi et jos vaan näihin oppaisiin ja ruumiin palvontaan perustaa sen oman ideologiansa.” (P5)*

*”Niitä on aivan liikaa. Et mun mielestä on et minkä väylän sä valitset niin onko se just oikee väylä mulle ja mun mielestä kaikki tieto, mitä on hukkuu semmoiseen massaan. Et löytyykö ihmisessä itsessään rohkeutta valita juuri itselleen sopiva malli, koska loppuen lopuksi se on hirveen yksinkertainen, mutta pitkä tie.” (P10)*

Aikaisemmin luvussa 3.5 on esitetty, että uskonnon perustehtävät ovat jossain määrin siirtymässä lääketietelle ja länsimaisen kulttuurin trendinä voidaan pitää medikalisaatiota (Tuomainen ym. 1999, ss. 7–9, 31). Aineistosta nousi kuitenkin esille, että **kunnioitus lääketiedettä kohtaan haastateltavien keskuudessa oli vahva**. Lääketiedettä ei välttämättä nähty myöskään uskontona.

*”Kyl mä oon ihan lääketieteen kannattaja et onhan se ihan mahtavaa et niin monia sairauksia voi parantaa.” (P5)*

*”Lääkärit tekevät mun mielestä ihmeitä myös. Ne on ihan uskomattomia ne jutut, mitä ne tekee.” (P8)*

*”Kyllä länsimainen lääketiede voittaa tällasen huuhaapelleilyn [...] et emmä nää sitä semmosena uskonnollisena toimintana. Et se on hyvinvoinnin yks osa-alue et ihmisistä pidetään huolta sillä alueella et ne ei mun mielestä kilpaile toistensa kanssa.” (P6)*

**Näkemyks lääketieteestä ikään kuin arkipäivän uskontona oli kuitenkin aineistossa varsin yleinen.** Perusteluita oli monia. Esimerkiksi lihavuus nähtiin julkisessa keskustelussa leimautuneen sairaudeksi. Kuitenkin lääkkeiden nauttimiseen kaikkien vaivojen ratkaisuna suhtauduttiin kriittisesti. Ajateltiin myös, että lääketiede on mahdollistanut sen, että ratkaisu ongelmiin on ikään kuin sysätty lääketieteen vastuulle: itse ei tarvitse tehdä mitään, sillä lääketiede ratkaisee ongelmat. Huolestuttavana pidettiin ihmisten ajattelua lääketieteen kaikkivoipaisuudesta.

*”Lihavuudesta tänä päivänä puhutaan jo aika pitkälle sairautena ja tällasena pahana, paheksuttavana asiana, syntinä. On tullut esimerkiksi tällainen leimaaminen mediassa, kun on tuotu esille miten varusmiesten läski on suomen puolustusvoimien pahin uhka. Se on sanottu ihan ylimmän armeijan johdonkin taholta ääneen. Että varusmiehet lähtevät saavakävelemään kun eivät jaksa enää juosta.” (P1)*

*”Mut tosiaan siinä on se käänköpuoli et kun lääkkeitä on joka lähtöön niin se taas tekee tilanteen vaikeeks, että me lääkitään sellastakin mitä ei pitäis. Että se voi olla jossain tilanteessa sitten apu, mutta helpostihan me sitten turvaudutaan tuommoseen [...] et kun nykyään voi kemiallisesti kaikkea turruttaa tai saada elämää mieleisekseen liikaa kemiallisesti.” (P2)*

*”Silloin ihmisen ei tarvitse aina itse ottaa vastuuta siitä vaan menee lääkäriin ja saa pillerin.” (P8)*

*”Ratkaisu haetaan itsen ulkopuolelta et helpompi on ajatella niin et syö jotakin nappia kuin et tavalla tai toisella hoitas sen asian luonnollista tietä. Et esimerkiks helpompi on syödä c-vitamiinitabletti kuin kuoria appelsiini. Et jotenkin halutaan hyvää ja terveyttä, mutta mahdollisimman vähällä vaivannäöllä.” (P3)*

*”Moni varmasti uskoo sokeasti lääketieteeseen et jos sieltä joku löytyy niin se on näin ja et lääketiede pystyy kaikkeen.” (P4)*

*”Mutta on siinä sitten se vaara, että musta ihmisen pitää kohdata myös se oma kuolevaisuutensa. Et jos se ajaa siihen, että mä en koskaan kuole tai mun läheiset ei koskaan kuole et uskoo lääketieteeseen tällasena ihmeenä niin sitten se on sairasta. Ja eihän lääketiedekään kaikkea paranna.” (P5)*

*”Me haetaan hirveen äkkiä niille meidän olotiloille diagnooseja et ihan kuin se pitäisi meidät turvassa et sen sijaan jos sietäisi epävarmuutta. Ja tietysti kun*

*lääketiede kehittyy koko ajan ja me saadaan koko ajan enemmän välineitä käsitellä meidän elämää niin moni asia tuntuu, että se on enemmän meidän hallinnassa ja sit me ollaan ihan kummissaan, kun se ei autakaan se lääketiede ja mikään ei auta [...] Medikalisaatio et sillä on hyvät puolensa, mutta sitten sillä on myös nurjat puolensa, joka ruokkii tällaista vääränlaista ajatusta, että kunhan ihminen tarpeeksi yrittää ja pitää asiat omissa käsissään niin kyllä tästä elämästä selviää paremmin.” (P9)*

Pyysin haastateltavia vielä esittämään näkemyksensä käsitteistä terveysuskonto ja terveysuskoja. Määrittely koettiin melko vaikeaksi, mutta se herätti paljon moniulotteista pohdintaa. **Terveysuskonto nähtiin aineistossa muun muassa uskonnoksi luokiteltavana ajattelumallina, jossa taivas ja paratiisi on täydellisyshakuisuus ja jumala tai se mihin uskotaan on terveys.** Terveysuskonnon harjoittamista luonnehdittiin aineistossa monella tapaa. Se nähtiin esimerkiksi **lähiruokaan sitoutumisena ja tiettyjen ruoka-aineiden poisjättämisenä ruokavaliosta.** Myös **tiettyjen fyysisten suoritteiden läpikäymistä tiettyinä aikoina ja tietyissä paikoissa** kuvattiin terveysuskonnon harjoittamisena. **Vitamiinien ja luontaistuotteiden suurkulutus, erilaisten terveystieteen lukeminen, terveellinen syöminen, paljon liikkuminen ja itsestään fanaattisesti kaikella tavalla huolehtiminen** voivat lisäksi kuulua terveysuskontoon.

*”Mä aattelin niin et silloin kun siitä terveydestä tulee elämän pääasia, sen hoitamisesta ja sen hallitsemisesta ja siihen pyrkimisestä niin silloin siitä on tullut uskonto.” (P2)*

*”Terveysuskonto on sellanen, että uskoo pohjimmiltaan niihin omiin kykyihin ja vitamiineihin, että syömällä terveellisesti ja liikkumalla paljon pysyy ikuisesti terveenä ja nuorena et lopulta tässä taustalla on oma kuolemanpelko. (P5)*

*”Mä ajattelisin, että terveysuskonto on jotenkin semmoinen että noudattamalla ennalta ja hyvin määriteltyjä, tiettyjä ja ehkä tieteellisesti todistettuja tai ei välttämättä tieteellisesti mutta ainakin osittain fysiologisesti osoitettuja asioita niin noudattamalla niitä elinsääntöjä eli niitä kymmentä käskyä niin sanotusti niin sinä pysyt terveenä, hoikkana ja ikäistäsi nuoremman näköisenä henkilönä. Ja sitä kautta sinulle luvataan myös laadullisesti parempaa elämää kaikilla elämän tasoilla.” (P9)*

*”Terveysuskonto on semmoinen uskonnoksi luokiteltava ajattelumalli, jossa kaikessa pyritään mahdollisimman puhtaaseen ruokaan ja lasketaan kalorit ja lasketaan joka ikinen suupala, mikä laitetaan suuhun. Mutta myöskin sitten elämän täyttää se oman liikunnallisen ja ruokavaliollisen hyvinvoinnin saavuttaminen et semmoinen fanaattisuus kuvaa tätä.”(P10)*

Aineistosta ilmeni myös poikkeavia näkökantoja. **Terveysuskonnolla ei ajateltu olevan tekemistä kristinuskon kanssa. Sen ajateltiin pikemminkin olevan uusi ajattelutapa.** Terveysuskonto nähtiin myös **omasta hyvinvoinnista huolehtimisena myönteisessä merkityksessä.** Samoin kuin terveysuskontoa, **terveysuskojaakaan ei varsinaisesti**

**yhdistetty uskontoon.** Terveysuskoja nähtiin pikemminkin terveydestään huolehtivana henkilönä.

*”Mun mielestä terveystuskonto liittyy tämmöseen new age ihmeparantumisiin ja henki- energiavirtoihin ja tämmösiin, mitä nykyään on. Et kristinuskon kanssa sillä ei oo mitään tekemistä.” (P4)*

*”Mä en osaa liittää sitä millään tavalla versus tähän meidän uskontoon eli tämmöseen Jumala-uskuntoon. Et ehkä se on sitä itsestä huolta pitämistä ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista.” (P6)*

*”Aika vaikea käsite, terveystuskoka, ei sellasta oo. Mä toivon et se sellanen terveystuskoka ois sellanen et se ois vakuuttunu et omilla valinnoilla on hirveen suuri vaikutus siihen omaan elämänlaatuun ja ehkä jopa uskomiseen siihenkin et jossakin on joku pitää huolta, kun myös itse tekee jotain sen asian eteen. Mut emmä siitä mitään negatiivismerkistä himointoilijaa saa et enemmän semmosen terveen ihmisen merkin.” (P5)*

Aineistossa tuli kuitenkin selkeästi esille, että **terveystuskoka nähtiin henkilönä, jolle terveys on suurin arvo.** Hänet kuvattiin muun muassa hieman silmälapuilla varustettuna ihmisenä, jolla elämä pyörii fysiikan hoitamisen ympärillä. Äärimmillään terveystuskoka nähtiin toisen hylkäävänä narsistisena ihmisenä.

*”Et terveystuskoka sitten on sellanen, jonka elämää hallitsee oma hyvinvointi ja terveys ja jolle se on se ykkösasia.” (P2)*

*”Terveystuskoka on henkilö, joka kannattaa näitä tämän yhteisön luomia vaateita fanaattisesti. Et elämässä ei oo muuta kuin se oman hyvinvoinnin ääressä oleminen ja hän siinä voi jopa hylätä muut et siinä on myös sellaisia narsismin piirteitä et katsoo vain itseänsä ja peilaa itseänsä muihin tän uskonnon kannattajiin. Ja puheenaiheina on paino ja kuinka kovaa pystyy treenaamaan et mä nään tässä liikunnan ja ruokailun koko aika rinnakkain.” (P10)*

Terveystuskoka nähtiin myös **henkilönä, joka ajattelee onnen ja hyvän olon löytyvän itsen ulkopuolelta,** jolloin tiettyjen suoritteiden tekemisen ajatellaan olevan avain sisäiseen hyvinvointiin ja täydellisyyteen. Terveystuskokojan ajateltiin myös uskovan omiin kykyihin, vitamiineihin, terveisiin elämäntapoihin ja terveyden voimaan elämää pidentävänä eliksiirinä. Terveystuskokajaksi luonnehdittiin lisäksi herkkäuskoista kaikenlaisista tutkimustuloksista kiinnostunutta henkilöä.

*”Ehkä siinä terveystuskokajassa on jotakin semmosta ajattelumallia et elämän tyytyväisyys ja onni haetaan itsen ulkopuolelta. Et kun teen niin tai syön näin niin sitten asiat on kohdallaan. Et tottakai se miten ihminen syö, miten ihminen liikkuu niin se on sitä ihmistä itseänsä, mutta mä aattelen et söi se niitä vitamiineja tai juoksi se niitä maratooneja niin niihin voi paeta sellasta oman itsen todellista kohtaamista. Et kun ajattelee niin, et kunhan mä nyt hoidan tän puolen et kunhan*

*mä elän terveellisesti niin sitten kaikki on kunnossa. Et siellä maratoonilla voi juosta itseään pakoon samalla tavalla kun joku juo itseään pakoon.” (P3)*

*”Terveysuskoja vois olla sit semmonen herkkäuskoinen ihminen, joka etsii paljon tietoa ja uskoo kaikkia tutkimustuloksia et tänä vuonna syö suklaata, kun sanotaan et se on terveellistä ja ens vuonna juo punaviiniä ja eikä syö suklaata ollenkaan kun se on todettu et onkin pahaa.” (P4)*

*”Terveysuskoja harjoittaa tätä uskontoaan lukemalla erilaisia terveyslehtiä ja hän uskoo lääketieteeseen ja siihen, että fyysiset ja henkiset voimat voivat kasvaa, vaikka ikää tulee. Liikkumalla hyvin ja syömällä oikein pysyn terveenä ja hyvinvoivana ja sillä tavalla parannen hyvinvointia omassa elämässäni.” (P5)*

*”Terveysuskoja voisi olla semmoinen henkilö, joka ajattelee et terveitä elämäntapoja noudattaen hän elää ikuisesti. Mutta jotenkin tähän rinnalle nousee aina tää elämän realiteetti, että tämä meidän elämä on rajallinen. Mun työkokemus ja elämäkokemus kertoo et se on rajallinen ja hirmu lyhyt tää ihmisen elämä parhaimmillaankin ja siihen kuuluu särkyneisyys ja harhailut ja sairaudet et ei oo täydellisyyttä et rosoisuus kuuluu elämään.” (P7)*

## 7.2 Henkilökohtainen suhde laihduttamiseen

Toisen tutkimuskysymyksen tarkoitus oli selvittää, minkälaisia henkilökohtaisia kokemuksia ja käsityksiä naispapeilla on laihduttamisesta ja terveyden tavoittelusta. Aineiston analyysi rakentuu haastattelurungon kysymyksistä 5–8.

Aineistosta nousi esille kolme erilaista ydinteemaa:

- Näkemykset pappien kokemista ulkonäköpaineista
- Suhtautuminen laihduttamiseen ja painonhallintaan
- Näkemykset papin ammatin painonhallinnalle asettamista vaateista

### 7.2.1 Papin työssä ulkonäköpaineet tulevat esille

Länsimaisessa kulttuurissa työelämästä on tullut erityisesti naisille yksi keskeinen ulkonäköpaineiden luoja (kts. luku 3.4). Myös aineistossa tuli selkeästi esille näkemys papin työn ulkonäköön liittyvistä vaatimuksista. **Pappien ulkonäköön uskottiin nykyisin kiinnitettävän yhä enemmän huomiota** ja seurakuntalaisten olevan varsin kiinnostuneita siitä, miltä pappi tilaisuuksissa näyttää. Pappien ulkonäköön liittyvät vaatimukset näyttäytyivät hyvin moninaisina aineistossa.

*”Ulkonäköpaineet ei ole pelkästään tällaisia, että olen lihava tai laiha vaan kyllä ne on myös tällaisia pukeutumiseen liittyviä, hiusten kiinniolemiseen, korvakorujen*

laittamiseen tai poisjättämiseen liittyviä paineita. Se, että mistä ne paineet tulee niin tietystä subjektiivisesta käsityksestä, minkälainen papin pitää olla. Seurakuntalaiset saattaa vielä tänäkin päivänä tulla huomauttamaan, että jos hiukset on auki niin ne ei saa olla auki vaan niiden pitää olla kiinni tai jos sulla on kynsilakkaa niin siitä joku voi tulla huomauttamaan. Jos naispapilla on kuukautisten takia vaikka turvotusta niin hänen vatsaansa saatetaan tulla taputtelemaan ja onnittelemaan. Että hyvinkin tökeröitä ja yksityisyyteen liittyviä huomautuksia voi tulla. Välillä tuntuu, että pappeihin kohdistuu tällaisia hassunlaisia, yllättäviäkin reaktioita että ikään kuin heidät koetaan hyvinkin läheisiksi perheenjäseniksi että heille voidaan tulla sanomaan aivan mitä vaan aivan mihin kellon aikaan vaan vuorokaudesta. Mutta mistä tällainen sitten muodostuu niin monta kertaa meille puhutaan hyvin intiimejäkin asioita ja oletusarvoisesti ihmiset sitten ajattelevat, että kun he ovat uskoutuneet niin he voivat ikään kuin mihinkä tahansa papin yksityiseen asiaan kiinnittää huomiota ja antaa palautetta.” (P1)

”Tiedän sen tositarinan eräästä pääkaupunkiseutulaisesta kirkkoherranvirastosta, johon soitettiin vihkipapin varaamisen suhteen. En nyt muista oliko toiveena tumma vai vaalea, mutta sanotaan nyt et vihkipari oli blondeja ja sanottiin et saisko vaalean papin et näyttäs kuvissa paremmalta, kun kaikki ois vaaleita. Ja tiedän, että naispuoliselle kollegalle on kastejuhlassa isoäiti sanonu et jos laittasit vähän huulipunaa niin ois kivemman näköistä kuvissa.” (P3)

”Kyllä mä luulen et pappeihinkin kohdistuu ulkonäköpaineita. Mulla on esimerkiks yks pappiystävä, joka on vähän vammaisen ja kävelee huonosti niin kyllä hän siitä raadollisia kommentteja joskus saa.” (P6)

”No kyllähän mä oon kuullu semmostakin, että hääpari on soittanut kirkkoherranvirastoon vihkipappia ja ovat halunneet hyvännäköisen ja hoikan ja ovat halukkaita tuunaamaan sitä henkilöä, jos siinä on vaan sopivat ainekset. Et kyllä varmasti halutaan näyttäviä ja hyviä muistoja ja kuvia. Et jos ne on ihmisten arvomaailman mukaisia nämä tällaiset hyvännäköisyysasiat niin kyllähän ne varmaan kohdistuu pappiinkin.” (P7)

Aineistossa tuli selkeästi esille median viime aikainen uutisointi pappien ulkonäkövaatimuksista. **Pappien ulkonäköön liittyvät toiveet nähtiinkin vahvasti median esille nostamana uutena ilmiönä.** Mediassa esiin tulleita ulkonäkövaatimuksia pidettiin kuitenkin toistaiseksi vielä ääri-ilmiönä ja myös pitkälti absurdeina: seurakuntalaisten esittämiin ulkonäköön liittyviin vaatimuksiin ei ajateltu tarvitsevan suostua.

”No sehän on tällanen aika lailla uus juttu, et eiks Hesarikin tuonut sen tän vuoden puolella esille et eikö vihkipappikin voida valita sen perusteella et minkälainen ois kaunis tai näyttävä pappi. Se saatto kyllä olla myös Kotimaassa, mutta siitä tuli sitten jonkin verran palautetta, joissa sitten sanottiin, että tässä nyt sitten näkee tämän kirkon maallistumisen.” (P2)

”Nythän on lehdissä ollut, et viime keväänä Iltalehdessäkin taisi olla et kysytään esimerkiksi vihkimiseen et halutaan nähdä papin kuva et kelpuutetaanko ja näyttääkö hyvältä hääkuvissa et kyllähän niitä pikkuhiljaa semmosia pükkejä

*on alkanu tulla. Mutta emmä usko että siinä määrin, et ne on näitä harvoja tapauksia. Et nää on varmasti semmosia ääri-ilmiöitä, mut varmaan lisääntyy tulevaisuudessa tietyissä asioissa.” (P4)*

*”Kyllähän siellä sitten oli tämmösiä, mille me naureskeltiin et tilataan semmonen nuori ja rempeä naispappi kastamaan tai sit et halutaan jokus semmonen aika hyvännäköinen pappi et kuvista tulisi paremmat. Mutta et me naurettiin niille et kaikenlaisia toiveita et me ei menty siihen mukaan. Et vastattiin et meillä on vaan pappeja et meiltä ei voi tilata tietyinnäköistä.” (P5)*

Toisaalta esille tuli myös näkemys, että **papin valitseminen ”kuvastosta” on tavallaan ymmärrettävääkin**. Oltiin myös sitä mieltä, että **julkisen viran takia pappien olisi hyvä kiinnittää huomiota ulkonäköönsä**. Ihastelua herätti useimpien naispappien kokonaisvaltainen panostaminen olemukseensa nykypäivänä. Piittaamattomuutta ulkonäön suhteen uskottiin kuitenkin myös vielä jossain määrin olevan.

*”Kyllähän se varmaan lisääntyy kun saa valita ja sit jos ei oo semmosta henkilökohtaista suhdetta ihmiseen niin jos on kuvasto edessä niin tokihan sieltä semmoisen valkkaa, joka itseä miellyttää enemmän kuin semmoisen, joka ei oo omasta mielestä niin kiva.” (P4)*

*”Mä aattelen näin, et mä en oo mikään esimerkki tai ihanne, mut kyl mä aattelen et siisti pukeutuminen pitää olla ja sen tehdä omalle ulkonäölleen, minkä omalla tyylillään ja omalla tasollaan voi, et kyl mä ihan samaa mieltä oon siinä, että miten tahansa ei pidä mennä. Se on julkinen paikka ja julkinen virka.” (P2)*

*”Kyllä mä nyt ajattelen toisaalta et niin paljon mä arvostan niitä ihmisiä, joita mä palvelen ja et kun tässä virassa toimitaan vähän niin kuin suuremmissa saappaissa et kun tässä ei edusteta itseä niin kyllä sun pitää olla siisti ja itsestään huoltapitävän näköinen. Et musta on ihanaa et kun mun ystävinä on paljon naispappeja, jotka on kauniita ja jotka pitää itsestään huolta ja meikkaa. Et se on loukkaus sitä virkaa kohtaan, jos sä meet ihan minkä näköisenä vaan. Koska onhan niitäkin et valitettavasti meitä on moneen junaan. Et kyl mä ymmärän et ihmiset saattaa pahoittaa mielensäkin.” (P6)*

*”Ja mä toisaalta ajattelen, että kun mä katson lihavia kollegoja et kun meillä oli vuosi sitten 20-vuotis juhla ja siellä oli naispappit koolla niin aika monta ylipainoista naista siellä oli. Ja mä ihmettelin sitä [...] et mä ajattelen et kun pappit ovat paljon ihmisten kanssa tekemisissä ja seisovat ihmisten edessä, että kyllä sais vähän mieltä, miltä näyttää. Olen ymmärtänyt, että ihmiset kommentoivat ja kiinnittävät huomiota aika paljon pappien ulkonäköön.” (P8)*

*”Tärkeätä voi nykypäivänä olla kuitenkin et ei oo nuttura niin sanotusti kireellä tai ei oo sellainen et kun naispappeus alkoi et meikitön ja et ehkä se on kauhukuva naispappeudesta joillekin et se on sit semmonen ladon ovesta repästy. Mä en väitä et silloin oli kaikki ladon ovesta repästyjä et ei todellakaan, mutta tällaisella tavallisella tallajalla voi olla semmoinen harhakuva. Mutta se mihin mä oon ainakin törmänny niin nykypäivänähän vaan ihastellaan, kuinka naispappit kiinnittää huomiota kokonaisvaltaiseen olemukseen.” (P10)*

Vaikka yleisesti ottaen ulkonäköön liittyvien toiveiden ja vaatimusten uskottiin viime aikoina lisääntyneen, **kukaan haastateltavista ei kuitenkaan itse ollut kohdannut minkäänlaisia ulkoapäin tulevia paineita ulkonäön tai painon suhteen.** Osa oli saanut sen sijaan myönteistä palautetta ulkonäöstään. Median esille nostamaa ulkonäkökeskustelua jopa ihmeteltiin.

*”Mulle ei kukaan uskalla todennäköisesti sanoa, koska kaikki tietää et takaisin tulee. Mut ei siis sellasta et en oo koskaan törmänny et vaikka aattelee et sitä oma kuvakin aika monessa kotialbumissa tavalla tai toisella on niin en missään yhteydessä kyllä.” (P3)*

*”En oo koskaan työssä kokenu et joku ois sanonu et miltä mun pitäis näyttää tai pitäiskö laihduttaa tai olla laihduttamatta et en oo kyl ikinä kokenu mitään sellaista.” (P4)*

*”Tää viime viikonlopun uutisointi liittyi tähän pappien ulkonäköasiaan, mutta mä en edes ota siihen kantaa, mä en oo koskaan törmänny siihen et en ikinä. Et mulle täysin vieras ajatus et ei mulle ainakaan oo koskaan sanottu mitään.” (P9)*

Kaiken kaikkiaan **ulkonäön ei ajateltu olevan tärkein ominaisuus, jota papilta toivotaan.** Pappia valittaessa tuttuus, rentous ja mukavuus uskottiin nousevan yleensä ominaisuuksiksi, joita arvostetaan. Kiintoisa näkemys oli, että sairaalassa potilaana ollessaan ihminen voi jopa kokea helpotusta siitä, että pappikin on ihan tavallisen näköinen.

*”Et ehkä papilta enemmän odotetaan muuta kuin sitä ulkonäköä. Et varsinkin sitten jos tunnetaan niin monestihan vaikka maalaispaikkakunnilla toivotaan sitä tuttua pappia, joka tavallaan tiedetään jo.” (P4)*

*”Se pappuus ei kuitenkaan oo sitä miltä sä näytät vaan sitä et miten sä teet sen työn.” (P6)*

*”Välillä meille esitetään toive siitä, että pappi olisi miest tai nainen, mutta yleensä se kysymys on et oisko teillä semmosta mukavaa ja rentoa pappia et se on se ominaisuus, mitä toivotaan et ei suinkaan et löytyskö teiltä pitkää ja tummaa tai lyhyttä ja vaaleeta et se toive on et sellasta kivaa rentoo pappia et sellasta toivotaan.” (P3)*

*”Minun työssä sairaalassa niin voisin ajatella, että ihminen joka on tosi sairas niin kokee helpottavana sen, että jos se sielunhoitajakaan ei oo niin täydellinen. Et tavallinen ihminen et enempi korostuu se sisäinen kapasiteetti, mikä ihmisellä on, että uskaltaako sitä lähestyä vai ei et eri asiat on merkittäviä.” (P7)*

## 7.2.2 Painonhallinta on tuttua papeille

Laihduttaminen on keskeinen osa länsimaista elämäntapaa ja varsin suosittua etenkin naisten keskuudessa (kts. luku 3.4). Myös ainestoni paljasti, että **henkilökohtaisella tasolla useimmille haastateltavista laihduttaminen tai painoasioiden miettiminen oli tullut tutuksi vuosien aikana**. Jotkut olivat harrastaneet laihduttamista muun muassa saadakseen raskauskiloja pois, toisille painonhallinta oli välttämätöntä terveydellisistä syistä. Osa oli myös osallistunut painonvartijoiden toimintaan. Kaikille laihduttaminen ei ollut kovin totinen harrastus ollut, mutta osalle ylimääräiset kilot olivat kuitenkin aiheuttaneet suurta huolta: kahdella haastateltavista oli taustallaan syömishäiriö. Toinen heistä noudatti parhaillaan Atkinsin dieettiä.

*”Meille synty neljän vuoden sisällä kolme lasta niin sitten mä lasten jälkeen, kun nuorin oli pari vuotias niin niitä raskauskiloja vuoden aikana laihdutin. Sitten sen jälkeen menin papin töihin ja sitten siinä muutaman vuoden aikana lihoin kaiken sen, mitä olin laihduttanut. Mutta sitten kun papin puvun hame ei mahtunut enää kiinni, vaikka siinä on kuminauhavyötärö niin oli pakko alkaa laihduttamaan. Et sitten laihdutin painonvartijoissa. Nyt ne kaikki kilot on sitten tullut takaisin.” (P4)*

*”Oommä silleen vähän, mutta emmä oo koskaan ollu esimerkiks missään painonvartijoiden ryhmässä tai hiilaridieetillä.” (P5)*

*”Sanotaan, että mun laihdutuskuurit on kestäny aina kaks päivää ja sit mä en oo jaksanu sitä.” (P10)*

*”Mä oon miettiny et mun pitäis lopettaa koko asian pohtiminen, koska ehkä se on sen syömishäiriön ja aivokalvontulehduksen jättämiä jälkiä mussa että mä en oo kauheen tyytyväinen tällä hetkellä mun omaan ruumiiseen. Et musta on outoa ostaa vaatteita, jotka on m-kokoa kun mä oon aina ollu s.” (P6)*

*”Voi mä oon kymmeniä kiloja laihduttanut et en nyt ehkä ihan nykyisen painoni verran, mut mä oon laihduttanut painonvartijoissa ja sit ihan semmosella normaalilla ruoan ja liikunnan suhteen määrittelyllä. Mut et tällä hetkellä Atkinsin dieetillä ollessani en koe laihduttavani vaan koen vaihtaneeni ruokavalioon, joka sopii mulle ja tuntuu hyvältä. Et nyt mä koen et mulla on sellanen tapa elää ja syödä et mun ei tarvi kieltäytyä vaan mä saan nauttia ja mun ei tarvi kärsiä nälkää et se on se kauheen merkittävä asia siinä jollakin lailla. Ja sit tässä on taustalla myös se, että mun diagnoosi on ahmimishäiriö. [...] Kun on ollut ylipainoinen aina niin se on tuonu elämään niin paljon negatiivisia asioita, paljon stressiä ja paljon muiden ihmisten taholta sellaisia vääriä signaaleja, joista on ollut huonoja seurauksia et senkin takia mä oon näitä niin paljon miettinyt ja myöskin sitä oon miettiny et miten sekä omien lasten että työssä kohtaamien nuorten kanssa vois auttaa sellaseen terveeseen minäkuvaan ja itsensä hyväksymiseen et ei tarvis käydä läpi kaikkee sitä, mitä mä oon itse käynyt läpi. Mut et se oli aika iso asia se ahmimishäiriön dignosoiminen et alko saamaan asioita selvemmäksi.” (P3)*

**Kaikille painoasioiden pohtiminen ei ollut kuitenkaan tuttua eikä varsinaista laihduttamista oltu harrastettu.** Perimällä arveltiin olevan suuri vaikutus ulkomuodossa. Moni koki myös elämäntapojensa olevan varsin terveelliset ja enemmän kiinnitettiin huomiota vain kokonaisvaltaiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin.

*”Lääkäri kyllä määräsi, että minun pitäisi laihtua, että välttäisin sillä diabeteksen ja se on ollut tässä sellainen, mutta että kuinka aktiivisesti sitten on laihduttanut että välttäisi sen diabeteksen niin ei kyllä niin hirveen aktiivista oo ollu. Että valehtelisin jos sanoisin, että oon laihduttanut, koska emmä oo sitä kuitenkaan tehnyt. [...] Tietyllä tavalla geneettinen pohja, jonka itsellä tunnistaa niin ei kauhean paljon voi tuulimyllyjä vastaan polkea. Että jos on rintavaa, rehevää naissukua niin oon varmaan meidän suvun naisista niitä pienimpiä. Että perintötekijät tähän muotojen kantamiseen on ollu hyvin kasvattamassa ja meidän suvussa kulkeekin naisten keskuudessa tällanen lausahdus, että huono se kana, joka ei höyheniään kannu.” (P1)*

*”En ole koskaan laihduttanut. [...] Olenko mä niin poikkeava sitten, koska mulla ei oo ollu paino-ongelmia omasta mielestäni ja mä oon aina syönyt mitä haluan ja tietenkin liikkunut paljon. Varmaan geeneissä, mutta ehkä myös ruokatottumukset ovat semmoisia, että ne ovat itsestään hyviä ja terveellisiä.” (P8)*

Laihduksen ja painonhallinnan eroja on tarkasteltu aiemmin luvussa 3.3 jossa on todettu laihduksen käsitteenä viittaavan hetkelliseen painon pudotukseen ja painonhallinnan pysyvään tilaan (Fogelholm & Hakala, 2006, s. 140). Myös **haastateltavien käsitykset laihduksen ja painonhallinnasta olivat varsin yksimielisiä, laihduksen ja painonhallinnan nähtiin eroavan selkeästi toisistaan.** Laihduttaminen miellettiin lähinnä tilapäiseksi ja orjalliseksi mutta helpoksi projektiksi, jolla on alku- ja loppupiste ja joka ei johda pysyviin tuloksiin painon pudotuksessa. Laihduttamiseen liitettiin myös käsitteet jojoilu, radikaalit muutokset, ikuiset laihdutuskuurit ja kieltäytyminen nautinnoista. Painonhallinnan sen sijaan ajateltiin olevan pehmeämpi tapa puhua painon pudottamisesta. Sen uskottiin myös olevan paljon vaikeampaa ja enemmän sellaista, jossa tavoitellaan pysyvää muutosta painon suhteen. Painonhallintaa kuvasti säännöllisyys liikunnassa, ruokailussa ja elämänrytmissä. Painonhallintaan liitettiin myös käsitteet pysyvä elämäntapa sekä kohtuullisuuden ja tasapainon löytäminen.

*”Painonhallinta on elämäntapa ja laihdutus on projekti. Vaikka okei, laihduttaminen kyllä näyttää olevan monille elämäntapa, mut et periaatteessa laihduttaminen on sitä et sillä on alkupiste ja sillä on loppupiste ja et otetaan sellanen spurtti et se on sellanen pikamatka ja painonhallinta on sit se maratoni et se on sitten se pysyvä muutos.” (P3)*

*”Laihduttamisessa on sellanen kaiku et se ois tilapäistä et esimerkiks laihdutan jotain juhlia varten että mahdun johonkin pukuun et sitä varmaan monet*

*morsiammet tekee. Mut et painonhallinta on mun mielestä semmosta pysyvämpää et pysyviä elämäntapamuutoksia et pitäis syödä ja nukkua ja liikkua.” (P5)*

*”Painonhallinta on pehmeäpi tapa puhua kuin laihduttaminen et painonhallinta on semmoinen ilmaisu, että silloin ajattelee et tää on kontrollissa tää asia ja johon mä voin vaikuttaa. Laihduttamiseen liittyy sitten ikuinen laihduttaminen ja ikuiset laihdutuskuurit, jotka eivät välttämättä johda mihinkään. Näkeehän sen käytännössä, että painonhallintaklinikat ja -ryhmät vetää enemmän kuin sitten laihdutuspakote.” (P7)*

*”Laihduttamisella pyritään nopeeseen tulokseen ja sit voi olla semmoista jojoilua se elämä ja kontrolloidaan sitä syömistä. Ja se voi olla hyvin sellaista kieltäytymisen linjaa et kieltäydytään siitä ja tästä ja tuosta et sit tulee vaan paha olo, jos ei se onnistukaan. Painonhallinnan mä koen enemmän semmoiseksi positiiviseksi, jos se on semmoista tervettä painonhallintaa, että se painoindeksi on ok.” (P10)*

Aineistossa nousi esille myös, että haastateltavat olivat hyvin yksimielisiä siitä, että **sekä ruokatottumuksilla että liikunnalla on suuri merkitys painonhallinnassa. Ruokatottumuksilla uskottiin kuitenkin olevan vielä enemmän merkitystä kuin liikunnalla.** Kaiken kaikkiaan valinnoilla, syömisen rytmittämällä ja säännöllisellä ruokailulla uskottiin olevan paljon merkitystä painonhallinnassa. Tärkeänä nähtiin, että kohtuudessa pitäisi pysyä, mutta itseltään ei saisi kuitenkaan kieltää koko aikaa kaikkea hyvää.

*”Uskon, että paljon voi ruokatottumuksilla vaikuttaa. Et kyllä kaikki vihannekset, kasvikset, hedelmät ja marjat niin oikein niiden terveellisyyteen uskon.” (P2)*

*”Mun mielestäni ruokatottumuksilla voi vaikuttaa paljon enemmän kuin liikunnalla et mun mielestä se lähtee ruokatottumuksista. Et ihan nää klassiset et jos syöt suklaapatukan niin kuinka paljon pitää liikkua et kulutat sen energiamäärän niin kyllä mun mielestä helpompi ja fiksumpi on valita se, että ei syö sitä suklaapatukkaa et kyl se on musta kaiken a ja o. Mut et liikunta on ehdottomasti tärkeätä et sitä mä en ollenkaan kiistä.” (P3)*

*”Just nää rasvat ja sokerit, mistä oli alussa jo puhetta niin niiden määrää kontrolloimalla ja vähentämällä ja kontrolloimalla sitä, mitä syö et syömällä vähemmän. Ja sit olemalla tietoinen siitä, mitä syö ja mitä määriä. Et tietysti kaikki tämmöset kasvikset ja vihannekset on hyviä.” (P4)*

*”Et kun kohtuudella syö ja yrittää mieltä sitä ruokalautasta, jossa on puolet salaattia ja nyrkin kokoinen annos lihaa ja pastaa tai perunaa tai muuta. Ja pyrkimys ois välttää makeeta, mutta jotta ei aivan ylivoimaiseksi käy niin voi ottaa jonkun pienen suklaapatukan et ei tarvi ottaa sitä koko levyä. Mutta et ei kuitenkaan itseltänsä kiellä koko ajan kaikkea.” (P10)*

Syömistä koskevassa keskustelussa ihannesyöminen on kulttuurissamme sukupuolitettua ja sukupuolistavaa (kts. luku 3.4). **Suhtautuminen ruokaan ja syömiseen aineistossa vaihteli.** Useimmilla suhde syömiseen oli myönteinen ja ruoanlaitosta nautittiin, mutta

kaikille myönteistä muutosta suhteessa syömiseen ei kuitenkaan ollut tullut. Valistuksen ja iän myötä koettiin myös, että tieto terveellisistä vaihtoehdoista oli lisääntynyt ja ylipäänsä suhtautuminen ruokaan oli muuttunut: iän myötä ruokaan ja syömiseen oli alettu suhtautua myönteisemmin. Toisaalta valinnanvaraa kaupoissa koettiin olevan todella paljon ja sen vuoksi syöminen voi aiheuttaa myös haasteita.

*”Suhtautuminen syömiseen ei oo muuttunu yhtään niin paljon kuin mä oisin toivonu et se ois muuttunu. Et sen takia tässä varmaan kamppailee näiden kilojen kanssa aina. Et kun se on jotenkin niin syvällä se semmonen lohtusyöminen tai tämmönen tunnesyöminen. Et varmaan aika monilla on et kun on paha mieli tai tylsä työpäivä takana niin sit on kiva syödä jotakin hyvää tai vaikka on onnistunutkin työpäivä takana niin sittenkin on kiva syödä jotakin hyvää. Et aina löytyy syy syömiseen.” (P4)*

*”Suhde ruokaan on muuttunut iän myötä siten et oon pyrkiny jo ennen karppaamiskuviotakin hakemaan sellasen näkökulman ruokaan et on lupa syödä. Koska siis se ajattelumalli, mitä oon kantanu pitkän pitkän aikaa elämässä on jotenkin se, että ei saa syödä. Et pitkään on ollu et pistit mitä tahansa suuhun niin mietit onkohan tää ihan luvallista ja et saatko sä ja voitko sä syödä. Et mun mielestä jo siitä syntyy tavallaan aika ongelmallinen suhtautuminen ruokaan ja myöskin painoon ja kaikkiin näihin asioihin. Et oon opetellu nyt sen näkökulman et saa syödä. Et se, minkä syö niin syö hyvillä mielin et ei koko ajan mieti et voi hirveetä ja voi kauheeta et emmä nyt varmaan tätäkään sais ottaa.” (P3)*

*”Suhtautuminen ruokaan on intohimoinen ja tää makujen kavalkadi niin tällasia pieniä nyansseja etsimällä ja löytämällä niin voi ilahduttaa arkea. Mut ehkä se sillä tavalla on muuttunut, että tänä päivänä mulla on enemmän rahaa ostaa parempia aineksia kuin vaikka joskus opiskelijana tai lapsuudenkodissa ja jos vertaa sitä että mitä joskus 60- ja 70-luvulla on ollut kaupoissa tuotevalikoimaa tarjolla niin eihän sitä voi verrata.” (P1)*

*”Kyl varmaan iän mukana ja varmaan kaiken valistuksen voimaan tultua ja kaiken tiedon lisääntytyä niin kyllä jotenkin tarkempi joutuu olemaan, kun valintaa on niin paljon.” (P2)*

**Myös liikunnalla uskottiin ruokatottumusten lisäksi olevan paljon merkitystä painonhallinnassa.** Suurin osa haastateltavista liikkui säännöllisesti, liikunta oli ikään kuin elämäntapa. Osalle liikunta oli kuitenkin vähemmän säännöllistä. Haastateltavien harjoittamat liikuntamuodot olivat varsin moninaisia: ulkoilua, pyöräilyä, lenkkeilyä, hiihtoa, kuntosalia, vesijumppaa, vesijuoksua ja sauvakävelyä suosittiin. Useimmat harrastivat myös hyötyliikuntaa. Esimekiksi työmatkoja osa haastateltavista oli tehnyt kävellen tai pyörällä. Myös koirien ulkoiluttaminen sekä sienten ja marjojen poiminta oli mieluista. Yksimielisesti oltiin sitä mieltä, että liikunta tuo vireyttä ja jaksamista ja tukee painonhallintaa.

*”Mulle on jääny mieleen Rissasen Ailan lausahdus et parempi hyväkuntoinen lihava kuin huonokuntoinen lihava et hän esimerkiksi kannusti aina hirveesti liikkumaan joka tapauksessa et vaikka se ei vaikuttais painoon yhtään milään tavalla, mutta et liikkuu koska tottakai siitä on ihmiselle enemmän hyötyä et se on hyvässä kunnossa. Et sillä hyväkuntoisuudella voi vähän kompensoida niitä ylipainon tuomia ongelmia et kyl se on musta ihan ehdoton.” (P3)*

*”Itse liikun säännöllisesti, en ehkä riittävän monipuolisesti [...] mut mä aattelen, et mä en siinä vaadi itseltäni sen enempää. Mut että vähän sellasta kausiliikuntaakin, et sillon kun on pyöräilykausi niin pyöräily on sellainen mieluisin. Talvella taas mielelläni hiihdän, mutta ympäri vuoden on sitten kävely ja hölkkä ja sauvakävely.” (P2)*

*”Hyötyliikuntaa tuosssa jo mainitsin, että tää on mukavaa tää syyskesä, kun on kanttarelleja ja muita sienä metsässä ja marjoja. Et vaikka mulla on selkäongelmia ja kipuja niin mä siitä huolimatta haluan mennä marjaan. Ja joka päivä mä liikun jollain tavalla, että mä ajan pyörällä ja kävelen työmatkaa ja käyn kuntosalilla et se on enemmän sellanen elämäntapa et mä en koe et mä harrastan sitä vaan et mä en voi hyvin elää tasapainoisesti ilman sitä.” (P7)*

Liikunnan lisäämisen ja tarkistetun ruokavalion lisäksi laihduttamisen apuna käytetään usein laihdutusvalmisteita (Taloustutkimus, 2009). Aineistossani **erilaisiin laihduttamisen apukeinoihin kuten laihdutustuotteisiin ja -lääkkeisiin haastateltavat suhtautuivat varsin kriittisesti**. Monet olivat kokeilleet jotain laihdutusvalmistetta, toiset eivät mitään. Ateriakorvikkeista ajateltiin olevan apua laihdutuksessa lähinnä alkuinnostuksen luojana ja laihdutusvalmisteita pidettiin ylipäänsä laihdutusteollisuuden rahasampoina.

*”Nutrilet tai tällaset laihdutusvalmisteet tai ateriakorvikkeet voi olla semmosena hyvänä tsemppinä siihen laihdutukseen et emmä koe et ne olis mitenkään turhia. Oon itse joskus kauan aikaa sitten kokeillu jotain Nutrilet-ateriavalmistetta pikastrattina, joka sitten motivoi ja innosti. Mut mulla tuli niistä kauhee päänsärky et siitä mulle on tullu et mä en enää halua niitä ostaa, vaikka saattoi siihen tietysti liittyä silloin muutakin. Mut et kyl mä koen sen niin, et niistä on varmaan apua joillekin.” (P4)*

*”Sekään ei ole riskitöntä et sun pitää olla oikeesti pulska ja kun se Alli vaikuttaa rasva-aineenvaihduntaan niin emmä tiedä onko sekään hauskaa olla vääntämässä rasvaripulia vessassa. Et se on jo jotain semmosta, mikä menee jo sitten vähän yli [...] Ja musta oli täs vähän aikaa sitten eettisesti väärin et kun mulla oli yks kollega, joka oli menossa naimisiin niin meidän työterveyslääkäri määräsi sille viikoksi nesteenpoistolääkkeitä, kun hän sano et hän on niin turvoksissa.” (P6)*

*”Mä en oo koskaan kokeillut laihdutustuotteita, mutta mä oon ymmärtänyt, ettei niistä oo mitään hyötyä. Joku on sanonut, että pääsee paremmin alkuun siinä laihduttamisessa, kun käyttää niitä. Ehkä se on rahastamista.” (P8)*

*”Näissä laihdutustuotteissa mitä just myydään et näissä nutrileteissa ja muissa niin haetaan semmoista et ei malteta odottaa et kun tänä päivänä kaikki halutaan nyt ja heti. Et halutaan et mun pitää olla heti laiha ja kaikki keinot on sallittuja.” (P10)*

Sen sijaan **laihdutusleikkauksiin suhtautuminen oli varsin myönteistä**. Sairaalloinen lihavuus nähtiin yksilön kannalta hyvin vaikeana ja elämää rajoittavana asiana. Laihdutusleikkaus nähtiin riskeistä huolimatta myönteisenä, jos siitä vain on apua valtavasta ylipainosta kärsivälle.

*”Näistä laihdutustuotteista ensiksikin niin jotenkin tuntuu, että ne ovat hirvittävän ylimainostettuja ja oon sitä mieltä, että lihavuus voi olla ihan tämmöinen sairaus, että toisilla ihmisillä on enemmän geneettistä perimää sille että lihavoituu. Et on se sitten metabolista oireyhtymää tai mitä siellä taustalla nyt sitten onkaan niin tiedän esimerkiksi henkilöitä, joille on tehty tämä vatsalaukunpienentämisoperaatio. Se ei oo mikään yksinkertainen operaatio, mutta ehdottomasti oon sitä mieltä, että jos se jonkun ihmisten olemista ja elämää helpottaa niin koska lihavuus on niin sosiaalisesti ja elämää niin monella tavalla hankaloittava tekijä, että jos siitä laihdutusleikkauksesta on apua niin sehän on aivan mahtava asia.” (P1)*

*”Kyllä kun läheltä tuntee sellasen ihmisen, joka on juuri pääsemässä leikkaukseen niin kun mä hänenkin taistelunsa tiedän niin kyl mä aattelen et jos siitä on apua niin ihan siitä vaan.” (P2)*

*”Silloin kun on sairaalloinen ylipaino ja ihminen kärsii tilastaan ja voi huonosti niin mä suhtaudun sillä tavalla, että hyvä että on olemassa keinoja, jotka helpottaa sitä painon pudottamista. Lääketieteen pitäisi vähentää kärsimystä ja onhan tilanteita, että laihdutusleikkauksilla on paikkansa. Kun ei muut keinot tepsii niin sitten ehkä siitä on sitten apua.” (P7)*

**Kauneuskirurgisiin leikkauksiin, rasvaimuihin, suhtauduttiin sen sijaan kielteisemmin.** Nykymaailman täydellisyyden ihannoitua monenkirjavine leikkauksivaihtoehtoineen pidettiin jopa pelottavana.

*”Rasvaimuihin suhtaudun ainakin kriittisesti et ne on vaan kosmeettisia ja auttaa hetken, että pysyvämpiä elämäntapamuutoksia pitäisi miettiä.” (P5)*

*Näistä leikkauksista ja itsensä muokkauksista pitää sanoa et mulla tuli mieleen yks semmonen juttu, jonka mun toimittajakaveri teki Jenkeissä et joillakin ihmisillä on trendinä et kun äiti on synnyttänyt ne lapset ja ajatellaan et nyt ei enää lapsia niin mies antaa sitten synttärilahjaksi tämmöisen alapääleikkauksen, kun on vähän levähtänyt paikat. Niin musta se on jotenkin kauheeta [...] Et kun ajattelee sitten, että miten helposti nykyään erotaan et miehet ottaa vähän nuorempaa ja naiset vanhempaa. Et jos et sä oo sen mallin mukainen kuin mä haluan niin vaihdanpa tuosta toiseen. Et toisaalta se on semmoista kulutuskulttuuria, että toi nyt hoiti nämä hommat ja nyt se on tehtävänsä tehnyt ja nyt mä voin taas siirtyä etiäpäin ja otanpa tuosta hyllystä seuraavan. Ja se on aika pelottavaa toisaalta. Et miten sitten jotkut naiset tätä pelkoaan vastaan muokkaavat itseänsä, jotta on tarpeeksi odotusten mukainen. Mun ystäväpiirissä ei tosin täällä eikä missään muuallakaan oo esimerkiksi rasvaimuja tehty tai ainakaan kukaan ei oo myöntänyt. Ei myöskään laihdutusleikkauksia. (P10)*

### 7.2.3 Papin työ asettaa raamit painonhallinnalle

Ylipainon näyttäytyminen kansallisena terveysriskinä velvoittaa itse kunkin aika ajoin pohtimaan painoon liittyviä kysymyksiä, sillä vastuu painon pudottamisesta ja / tai sen hallitsemisesta on lopulta yksilöllä itsellään (kts. luku 3.3). Myös aineistossa nousi selkeästi esille näkemys siitä, että **papin työssä painoasiat tulevat väistämättä esille**. Esimerkiksi ordinaatiokoulutuksessa saatetaan antaa valmistuville papeille ohjeita syömisestä. **Papiston keskuudessa laihduttamisesta ei uskottu kuitenkaan puhuttavan sen enempää kuin minkään muunkaan ammattiryhmän keskuudessa**, mutta useimmat olivat kollegojen ja kirkon muidenkin työntekijöiden kanssa keskustelleet liikunnan lisäämisestä, elämäntaparemontista ja ylipäänsä painoasiosta siinä missä muistakin asioista. Kaiken kaikkiaan naispappien uskottiin pohtivan enemmän painokysymyksiä kuin miespappien.

*”Toki laihduttamisesta puhutaan, mutta en osaa verrata, poikkeako se jollain tavalla siitä puhumisen tasosta, mitä muilla työpaikoilla on.” (P1)*

*”Nää on sitten ihan myös tällasia käytännönjuttuja et kuulemma sitten ihan jossain ordinaatiokoulutuksessa niin valmistuville papeille sanotaan ja on saatettu antaa ohjeita siitä, että kun usein vielä nykyäänkin juhlissa sanotaan, että pappi ottaa ensimmäisenä niin et miten ottaa esimerkiksi voileipäkakusta silleen, että siitä ei sitten saa jokapuolelta sitä majoneesia.” (P2)*

*”Tietyssä mielessä laihduttaminen on papeille välttämätöntä, koska eletään niin paljon siinä juhlakulttuurissa et on oikeastaan pakko, koska voi olla et sä oot sun työpäivän aikana viidessä eri kahvipöydässä. Niin et jos sä estottomasti kaikkialla vaan nautit niistä herkuista niin kyllähän se kohta näkyy jossakin. Et ainakin semmonen painonhallinta tai sen asian miettiminen.” (P4)*

*”Mä en osaa sanoa et puhuuko papit enemmän ku muut ihmiset mut et kaikki naiset puhuu et pitäis laihduttaa. Ja meidän yksikössä on töissä sekä pappeja et muun koulutuksen saaneita niin kyllä täällä kahvipöydässä jokainen nainen on et mä otan vaan pienen palan ja miehet sit taas sanoo et miks te nyt noin pienen palan otatte ja naiset on sit et pitää nyt vähän kattoo näitä linjoja.” (P5)*

Esille tuli vastaavasti kuitenkin näkemys siitä, että **laihduttamisesta ei useinkaan puhuta papiston keskuudessa muuta kuin vitsailumielessä**. Painoon ja sen hallintaan liittyvät asiat koettiin jokaisen henkilökohtaisina asioina.

*”Mä luulen et se on ihan yksilöllistä sitten et kun aletaan olla neljäkymmenen paremmalla puolella niin kuka sit havahtuu tekeen niille voileipäkakkukiloille jotain ja kuka ei et se on ihan yhtä lailla yksilöllistä kuin minkä tahansa ammattiryhmän keskuudessa et emmä oo siihen teemaan törmänny.” (P3)*

*”Kyllähän me höpötellään kaikkee et nyt kiristää taas virkapuku ja harva meistä sitä käyttää, koska se on niin kamala. [...] Mut et me papit koetaan ehkä se niin henkilökohtaiseksi asiaksi et ei siitä kauheesti enempää oikeen puhutakaan.” (P6)*

*”En muista, että tämmöisistä paino-ongelmista olisi tullu puhetta. Tietysti nyt joku saattaa heittää herjaa, että nyt on tässä tullu ikää ja kiloja, mutta en oo kyllä syvempää keskustelua siitä kuullu.” (P7)*

*Ehkä se on yks semmonen keskustelun alue samassa sarjassa kuin mikä muu tahansa et hirveen vähän mä oon ollu sen asian kanssa tekemisissä et kollegoiden kanssa niin ei me nyt siitä puhuta silleen. (P9)*

Papin työ ollessa epäsäännöllistä vuorotyötä, ruokarytmin säännöllisyys nähtiin kuitenkin varsin haasteellisena. Seurakuntapapin työssä ei välttämättä esimerkiksi ole työpaikkaruokailua, mikä vaikeuttaa terveellisten elämäntapojen ylläpitoa. Ammatissa uskottiin myös altistuvan helposti liikkakiloille sen vuoksi, että viikonloppuisin papilla saattaa olla samana päivänä useita toimituksia ja näissä yleensä juhlatarjoiluna perinteisiä kerma- ja voileipäkakkuja ja muita ”kaloripommeja”. Niinpä **papin ammatissa syömistä ajateltiin olevan pakko rajoittaa, mikäli haluaa hallita painoaan**. Moni haastateltavista oli myös varsin kyllästynyt rasvaisiin juhlatarjottaviin.

*”Syömistä on tässä ammatissa pakko rajoittaa. Ei enää oo niin hurjaa, mutta sanotaan, et parikymmentä vuotta sitten 80-luvulla kun kierteli tuolla niin kyllä sitä kermakakkua oli jos vertaa tähän päivään niin paljon enemmän tarjolla. Ja just tää et kuka ottaa sen ensimmäisen päätypalan voileipäkakusta niin sehän on ihan vitsi, että pastorit kieltäytyy ottamasta kakkua, koska siinä se suurin rasvamäärä on et jos on viisi toimitusta päivässä ja joka paikassa ottaa sen päätypalan niin sä et halua majoneesia nähäkään seuraavaan puoleen vuoteen” (P1)*

*”Jos me aatellaaan et mitä juhlatarjoilut sisältää niin valkoista jauhoo ja sokeria et siitähän se rakentuu niin mä oon aika paljon miettinyt et miten mä selviän vaikka päivästä, kun on kolme kastetta kahden tunnin välein, eli ei yhtään väliä, missä ehtisit käydä kunnolla syömässä. Et kyl sitä joutuu sillä tavalla miettimään just et teet kuuden seitsemän tunnin työpäivän ja sit sun ainoa mahdollisuus on ruokailla silleen et on sitä voileipäkakkua, pullaa ja keksiä jne. et on se vähän haastavaa. Ja jos haluaa pitää huolta itsestään niin siinä pitää selkeesti tehdä tietoisia ratkaisuja ja pitää olla autossa rasia kirsikkatomaatteja, pähkinöitä tms. millä sit tankkaa välillä.” (P3)*

*”Kun tekee papin töitä ja on hirveen ailahtelevaista et millon on töissä eikä oo säännöllistä elämää niin kyllä se heti näkyy painossa.” (P6)*

Syömisestä rajoittaminen juhlatilaisuuksissa koettiin kuitenkin haasteelliseksi, koska isäntäväki saattaa tarkkailla papin syömistä ja loukkaantua, mikäli kaikki tarjottavat eivät maistu. Haastateltavat kokivat tällaiset tilanteet joskus jopa kiusallisiksi, sillä eihän kukaan halua tieteen tahtoen ketään loukata. Vaikeaa ajateltiin olevan löytää kohtelias tapa kieltäytyä. Moni haastateltavista olikin kehittänyt hyviä strategioita terveysperusteluista

lähtien syömisen rajoittamiselle tilaisuuksissa. Näistä strategioista oli myös kollegojen kanssa ollut puhetta.

*”Et kyllä mä oon pappityökavereiden kans puhunu siitä et miten sitten toimituksissa että jos on vaikka monta kastetoimitusta päivässä niin ei haluis syödä sitten joka paikassa ihan hirveesti niin sitä sitten et miten sitten kun kieltäytyy ja ihmiset loukkaantuu. Ja siitä me ollaan puhuttu et miten ottaa ihan vähän, mut silleen kuitenkin et se lautasella näyttää et on paljon et se on kohteliasta ottaa, mutta et ei ota ihan hirveen isoja paloja.” (P5)*

*”On joskus surullista nähdä, että jotkut vanhemmat rouvat loukkaantuvat, jos heidän tekemiään kaikkia herkkuja ei maisteta. Mulla on todettu metabolinen oireyhtymä ja periaatteessa diabeteksen esiaste niin kyllä sellainen rasva- ja sokeripaljous aiheuttaa sellaisen ennenaikaisen shokin, että ei mun tee mieli hirveesti lähteä maistelemaan. Että jos se ketä loukkaa niin sitten voi sanoa, että mulla on vähän vaikeuksia sokereiden kanssa, että en sen tähden voi ottaa. Että tällasen terveystestelun voi ottaa itselleen suojaksi.” (P1)*

*”Ihan rauhassa mä otan mahdollisimman vähän ja sotken enemmän sit lautaseni sillä, mitä mä otan. Ja sit on tällasii et on alkamassa vaik kahvinjuonti niin jos se vauva siinä vaik vähän känisee äidin tai isän sylissä niin mä saatan sanoa et annapa tänne se et nyt juotte te kaks kahvinne ihan rauhassa et mä hoidan tätä vauvaa. Tällöin mä tavallaan skippaan sen tilanteen ohi et sitä ei huomata et mitä mä loppuviimeks otan.” (P3)*

*”Mulla oli tämmöisiä systeemejä et sitten kun oli parhaat kahvikupit pöydässä niin mä valkkasin sitten sen hienoimman et nautin sillä tavalla myös siitä kahvista, kun en aina halunnut ottaa sitä kakkua. Et joskus tuli jotain kommenttia, mutta sen takia mä yritin joskus ottaa et kyllähän sen aistii ilmapiiristä et nyt olisi hyvä käyttäytyä ja sanoa, et ai kun tää on hyvää et kuka teistä on leiponut, kun tietää et se on heille tärkeitä.” (P8)*

*”Ihmiset loukkaantuu, jos pappi ei ota sen seitsemää sorttia. Sit mä oon alkanu nykyään tekeen sitä et mä sanon ihan rehellisesti et mä oon syöny tai sit mä otan vaan jonkun leivän tai sellasen et omalla esimerkillä yrittää näyttää oikeesti et miten toimii.” (P6)*

*”Kun on monta tilaisuutta ollu peräkkäin niin ei voi kaikkee syödä, mut et tärkeitä siinä on just se ettei tee siitä kauheeta numeroa tyyliin et emmä voi ku mä oon jo ollu siellä ja syöny ja oon vielä menossa sinne ja niin edelleen. Et mä koen et se on myös papin velvollisuus olla kohtelias ja ottaa se vieraanvaraisuus vastaan, mitä tarjotaan [...] Et kyllähän se niin on et ihmiset loukkaantuu, jos ei kelpaa ja se on ihan inhimillinen reaktio. Et kyl siinä pitää olla sellasta diplomaatin tajua et mitä mä otan et näyttää siltä et mä otan, vaikka en niin paljo oo ottanutkaan. Et kyllä siinä täytyy semmosta tiettyä pelisilmää olla.” (P4)*

Toisaalta ainakin kaupungeissa ajateltiin ihmisten olevan tänä päivänä kuitenkin jo varsin ymmärtäväisiä, mikäli pappi kieltäytyy tilaisuudessa tarjottavista. Aineistossa tuli myös selkeästi esille se, että juhlatarjoilut ovat myös viime vuosina monipuolistuneet ja keventyneet. Perinteisten tarjottavien rinnalle tai tilalle oli tullut terveellisempiä

vaihtoehtoja, joista oltiin painonhallinnan ja jaksamisen kannalta erittäin iloisia ja kiitollisia.

*”Mun mielestä täällä kaupungissa ei kiinnitetä niin paljon huomiota siihen, mitä pappi syö. Ja jotku monesti sanoo sit et sä oot tänään jo varmaan aika monet kahvit juonu et tulee myös sit semmonen ymmärrys siihen et ei kaupungissa tuu sellanen olo et nää nyt jotenkin loukkaantuu siitä et mulle ei kelpaa se, mitä on tarjolla.” (P3)*

*”Mä oon ihan vaan sellanen perushankaluus, koska mä en syö lihaa. Et se vaan, että joutuu aina miettimään, että kun kuitenkin tilaisuuksissa papilla on tämmöinen seremoniallinen elementti ja aloittaa ruokailut ja kahvit ja muut et kuitenkin tätä perinnettä on vielä. [...] Tietysti ihmisiä ei haluaisi loukata, että tämmöisiä joutuu sitten pohtimaan, mutta yleensä se menee ihan helposti et varsinkin täällä pääkaupunkiseudulla, mutta en tiedä et jos ois tuolla jossain maaseudulla, jossa on vielä jotain hirvipeijaisia et oikein ruokapitoja, missä pääruokana on lihaa pääruokana. Mutta ei oo oikeestaan ongelma meillä täällä.” (P7)*

*”Hirveen hienoa näin pappina kun tekee töitä niin ihmisten ajattelutapa on muuttunut et esimerkiks häissä ja kasteissa aika paljon on ruokaa, ettei oo vaan sitä pullaa ja kakkua ja voileipäkakkua vaan on alettu kiinnittää huomiota ruokaan et tilaisuuksissa on seisova pöytä et on salaattia ja kaikkea oikeaa ruokaa et se ei oo enää sitä kauheen rasvasta voileipäkakkua ja täytekakkua, vaikka onhan nekin joskus hyviä. Ja et kun mä en juo kahvia niin ihmiset ymmärtää senkin et mä juon teetä ja en esimerkiks syö mitään, missä on lihaa niin kyllä meidän ajan pappien on varmaan helpompi kieltäytyä asioista kuin vanhojen rovastien.” (P6)*

Aineistossa kävi ilmi, että **papin ammatti asettaa syömisen ohella raamit myös liikkumiselle**. Pappi ei voi välttämättä käydä esimerkiksi säännöllisessä liikuntaryhmässä, koska työ on epäsäännöllistä. Lisäksi toimitukset ovat usein eri puolilla kaupunkia, joten auton käyttö jo aikataulusyistä on välttämätöntä. Myös mukavuussyistä auton käyttöä perusteltiin. Papeilla on lisäksi usein paljon tilaisuutta varten rekvisiittaa mukana, joten kaiken tavaramäärän kuljettaminen esimerkiksi pyörän kyydissä koettiin hankalaksi.

*”Näissä kledjuissa ei oikein kuljeta. Meillä on kyllä pukeutumistilat täällä, mut ajoitukset on sen verta kiireisiä että välimatkat täällä on semmosia et sä tarvitset sen oman auton tai taksikupongit et kun pitää tarpeeks nopeella vauhdilla vaihtaa pramia. Et ei oo mahdollisuus tämmöseen ekopiipertämiseen et säästän luontoa ja ajan fillarilla. Se ois ihan hauska, jos se olis mahdollista, mutta käytännössä se ei onnistu. Mulla on työmatka sellanen 11 kilometriä et periaatteessa ois poljettavissa oleva matka, mutta että autolla se on helpompaa.” (P1)*

*”Tässä on nyt vähän selittelyn makuakin, mutta tässä työssä on kauheen usein sellanen tilanne, että pitää olla siistin näköisenä, jolloin siis esimerkiks sä voisit sen kilometrin matkan kastekotiin aivan hyvin kävellä, mutta sit sulla on ensiksikin mukana alba ja laukussa yhtä sun toista kirjaa mukana. Ja sit toimituksissa vaihtokengät voi olla tietysti, mut et toimitukset mäkin pääsääntöisesti hoidan hame päällä niin sit se on vähän sitä et sukkahousut päällä ja kun ne hiertää ja valuu*

*niin sit se meet sen kilometrin matkan autolla yksinkertaisesti siitä syystä et sulla on tavaraa ja et sä haluut näyttää siistin näköiseltä et ei tuu hiki päässä sinne sitten.” (P3)*

*”Siinä mielessä papin työ rajoittaa liikkumista, että kun välimatkat on aika pitkiä et ei voi kuvitellakaan et lähtisit kahdenkymmenen kilometrin päähän kotikäynnille pyörällä et se on pakko mennä autolla. Et työtehtävät on monesti semmosia, että sun on pakko kulkee autolla ja riippuu tietysti siitä, missä itse asuu että jos asuu kovin kaukana niin ei se sitä liikkumista ainakaan helpota. Ja aikataulut on usein aika tiukkoja etkä sä voi kovin kaus lähtä papin puku päällä kävelemään paikasta toiseen, koska sä oot sitten aivan hikinen kun tuut paikalle ja usein on hirveet kantamukset mukana et kyllä se asettaa sellaset tietyt rajoitukset toki.” (P4)*

*”Nyt kun mä oon säännöllisessä työssä niin hyötyliikunta on helpompaa, mut sillon kun mä olin seurakuntapappina niin on siinä tietysti sellasia rajoituksia et ei voi oikein käydä esim. jossain säännöllisessä jumpparyhmässä, kun sinne ei aina pääse, koska joskus on toimituskeskustelua ja joskus on jumalanpalvelus siihen aikaan et kun se työ on niin epäsäännöllistä.” (P5)*

Vaikka moni haastateltavista ajatteli papin työn rajoittavan paljonkin esimerkiksi juuri hyötyliikuntaa, ajateltiin kuitenkin, että liikkuminen on lopulta omasta itsestä kiinni ja liikkumista ja työtä voi myös yhdistää.

*”Välillä mä kuljetan hametta pyöräilylaukussa, mutta että kyllä mä toimituksiin tuun autolla. Et ne toimituksethan ei oo aina täällä vaan jossain kappeleissa tai kirkoissa et sillon liikun kyllä autolla. Mutta me asutaan kolmen kilometrin päässä et kyllä mä talvella kävelenkin. [...] Ja esimerkiks kun oon aikuistyössä niin siihen kuuluu retket ja just näistä omista intresseistä riippuen niin on oltu fillariretkellä ja tänä kesänä meillä on patikointirekti et ihan voi jo sitten yhdistää liikkumista ja työtä.” (P2)*

*”Ehkä on sit niitä kohtia et antaa sen ammatin rajoittaa mukamas, vaikka oikeesti ei sen tarvis olla niin. Et esimerkiks täällä alueella kun kävin yhdessä tulevassa kasteperheessä keskustelemassa niin piti oikeesti tapahtuu se oivallus et mä ihan oikeesti voisin kävellä et se on puolen kilsan päässä. Mut et se on niin automaatio hypätä aina siihen autoon et tulee niitä tilanteita et joutuu ihan miettiin et mitkä on niitä tilanteita et sen auton voi jättää paikoilleen ja kävellä. Kyl mä tiedän yhden miespuolisen papinkin, joka fillarilla menee alueensa kastetilaisuuksiin et kyl se on myös ihan omista korvien välistä kiinni et miten sen asian haluaa hoitaa.” (P3)*

*”Seurakuntapappina ollessa kävin punttisalilla et sinne pysty meneen koska vaan et sit kun oli tauko et mun mielestä täytyy vähän työn mukaan sitten kehittää et kyllä se on itsestä kiinni.” (P5)*

### 7.3 Media laihdutus- ja terveystuulttuurin välittäjänä

Kolmannen tutkimuskysymyksen tarkoitus oli selvittää, miten naispapit suhtautuvat median välittämään kuvaan laihdutus- ja terveystuulttuurista. Aineiston analyysi rakentuu haastattelurungon kysymyksistä 9–12.

Aineistossa tuli esille kolme erilaista ydintemaa:

- Käsitukset median vaikutuksesta ulkonäköpaineiden luojana
- Suhtautuminen median luotettavuuteen laihdutus- ja painonhallintatiedon välittäjänä
- Suhtautuminen uskonnollisen kielen käyttämiseen mainonnassa

#### 7.3.1 Ulkonäköpaineet mediassa

Mediassa niin julkisessa lihavuuskeskustelussa kuin myös mainonnassa liikakilot näyttäytyvät useimmiten terveys- ja kauneusongelmana lietsoen moraalista paniikkia. Mediassa ylipaino myös esitetään erityisesti naisten ongelmana. (kts. luku 4.1 & 4.2.) Aineistostani nousi esille samansuuntaisia käsityksiä: **medialla ajateltiin olevan vaikutusta ihmisten ulkonäköpaineiden luojana**. Medialla uskottiin esimerkiksi olevan suuri vaikutus ihmisten päätöksiin siitä, minkälaisia ratkaisuja he ulkonäkönsä ja terveytensä eteen tekevät. Moni haastateltavista oli sitä mieltä, että **median vaatimus painoasioissa on myös sukupuolittunut: mediassa miehille ollaan armollisempia painon suhteen kuin naisille**. Esimerkiksi naistenlehtien vuotuiset laihdutusvinkit kohdistuvat pelkästään naisiin. Lisäksi miesten ajateltiin olevan jopa ylpeitä vatsastaan. Kaiken kaikkiaan miehillä ei uskottu olevan niin suuria paineita ulkonäön suhteen kuin naisilla. Suomessa naisilla sen sijaan nähtiin olevan valtavat paineet yhteiskunnallisen hyväksyttävyyden saavuttamisessa.

*”Se on sitä yksilökeskeisyyttä ja omaan napaan tuijottamista ja sitä kuinka täydellisiä meidän jokaisen pitäisi olla, jos me halutaan olla sellaisia ihmisiä kuin mainoksissa ja lehdissä on et laihoja ja kauniita. Et tän päivän lehdet ja muut ruokkii tätä ajattelua, että joka syksy on kaikki kuntosaliohjeet et miten trimmaat itsesi kuntoon ja pääset kesän kiloista pois ja vuoden vaihteessa taas uudestaan. [...] Onhan se kuva semmoinen, että mies voi olla vaikka minkälainen Hjallis Harkimo et miehille ei aseteta niin suuria ulkonäköpaineita kuin naiselle. Et naisen pitää olla kehdosta hautaan sellanen energinen ja virkee ja tämmönen Pirkko Mannola -tyyppinen et vedät spakaattia tuolla kahdeksankymppisenä et semmoinen superihminen [...] et miehellä voi olla tämä vatsa ja se on ihan dynaaminen ja uskottava. [...] mut naisilla kuitenkin pitää olla sitä aikaa ja se tuo paineita siihen perhe-elämäänkin, että sä teet sitä terveellistä ruokaa ja sit sä hoidat lapset. Et*

*Suomessa asetetaan hirveät paineet sille, että mitä kaikkea pitää tehdä et sä oot yhteiskunnallisesti hyväksyttävä. Et esimerkiksi Saksassa tai Jenkeissä on huono äiti, jos on työelämässä ja on pienet lapset.” (P10)*

*”Miehille sallitaan pyöreys ja naisille ei. Et ihan selkeesti sellanen aikuisten naisten laihdutusvaatimus on suurempi kuin aikuisten miesten.” (P1)*

*”Enemmän vielä kuin televisio niin naistenlehdet on täynnä sitä, et miten karistat viisi kiloa tai miten laihdut kesän kiloista. Et kyllähän se rummuttaa säännöllisin väliajoin sitä ihannetta et sä oot nyt varmaan lihonnu ja koitahan nyt palata ruotuun et monta kertaa vuodessa tulee sit tämmösiä joka lehtihyllyltä. Et kaikkihan nuo on suunnattu naisille et ei niissä oo miehiä lähimaillakaan paitsi siinä et miten miellytät miestäsi enemmän, kun laihdut sen viisi kiloa.” (P4)*

*”Hyvin vähän puhutaan mun mielestä miesten ylipainosta samalla tavalla kuin naisten. Naistenlehdissä näitä ohjeet ovat. Joskus mä ajattelen et ylipainoiset miehet ovat ylpeitä vatsastaan ja kiloistaan.” (P8)*

Vaikka mainonnan vaatimus hoikkuudesta ja kauneudesta on vahvasti sukupuolittunut, myös miehet pyrkivät mainosten ideaaleihin (Rossi, 2003, s. 36). Myös aineistossani **median vaatimus hoikkuudesta nähtiin yhä enemmän myös miessukupuoleen kohdistuvana vaateena.** Uskottiin, että median vaikutus painoasioissa on kasvanut myös miesten maailmassa nykyään. Muun muassa varusmiesten ylipaino on herättänyt julkista keskustelua ja naismarkkinoilla menestyminen vaatii miehiltä sopusuhtaista ulkomuotoa. Myös nuorten keskuudessa uskottiin ulkonäkövaatimusten koskevan yhtä lailla molempia sukupuolia.

*”No naiset nyt seuraa varmasti kaikkea, mitä kukakin tekee ja jos tulee joku uus dieetti niin heti pitää kokeilla, jos on siihen taipuvaisuutta [...] mut et siitä oon kuullu et pojillakin on tänä päivänä anoreksiaa et se on aika huolestuttavaa.” (P6)*

*”Mietin näitä tyttöjä ja poikia, jotka harrastaa urheilua niin siellä ei sukupuolijakoa tyttöjen ja poikien välillä oo, et kaikilla on se tietty vaatimus siitä kropan kuntoisuudesta olemassa [...] Se vaade tyttöjen ja poikien maailmassa, nuorten maailmassa laihuudesta niin kyllä se aika lailla kohdistuu myös poikiin. Että pojilla pitää olla tietty forma, mutta niin tän päivän nuorista vaikkakin sanotaan, että armeijan pahin vihollinen on läski ja nuoret ois kauheen läskistyneitä ja tämmösiä niin mun mielestä heidänkin kohdallaan parempi pieni pullukkamaisuus kuin anorektisuus.” (P1)*

*”Mulla on tällä hetkellä sellanen olo, että se ero on yllättävän pieni. Et se vaikuttaa yllättävän paljon myös miesten maailmassa. Et kun tässä on nyt semmoisessa elämäntilanteessa että näitä parisuhteen syntymisen kuvioita pitää miettiä omalla kohdallakin elämässä niin voi törmätä mieheen, joka heti ensimmäisenä viestittää joko suoraan tai rivien välistä et etsä musta oikeesti oo kuitenkin kiinnostunu, koska mulla on nyt tätä ylipainoa. Ja mulla on yks sellanen ystävä, 29-vuotias mies, joka on aivan ihana ja sellanen joka äidin toivevävy ja kivannäkönen ja käy salillakin jonkin verran ja mun mielestä oikeen sellanen normaalin kokoinen. Mut et nyt hän taas kelaa sitä et millä keinoin hän*

*saa pudotettua painoonsa et ei hällä oo naismarkkinoilla mitään jakoo, kun hän on tällanen läski. Et kyllä tätä näkyy entistä enemmän miehillä myöskin ja kyllä se vaikuttaa, mikä on mediassa ja julkisuudessa.” (P3)*

*”Ehkä mä ajattelen, että naisille on jotenkin suotavampaa tai luovallisempaa tai oikeutetumpaa puhua laihtumisesta tai et ne on se ensimmäinen asiakaskunta, mutta että yhtä lailla ne miehet on et miehet on jotenkin äijiä, kun ne lähtee et tyyliin nyt jää olut ja lenkkimakkara ja Reinolta tipahti kolmekymmnetäkuusi kiloa ja ne on vähän tällasia sankaritarinoita.” (P9)*

Kaiken kaikkiaan **medialla uskottiin poikkeuksetta olevan jossain määrin kielteinen vaikutus vallitsevaan laihdutus- ja terveystuuriin.** Median ajateltiin muun muassa antavan ymmärtää, että kauneus edellyttää hoikkuutta ja vahvistavan käsitystä siitä, että tietynlainen ihminen on hyväksyttävä. Etenkin lihavuus nähtiin leimallisena ja kielteisenä asiana median näkökulmasta katsottuna. Esimerkiksi mainoksissa ei juurikaan oltu nähty lihavia ihmisiä. Lisäksi lehdissä ja nettifoorumeilla laulajien ja näyttelijöiden pätevyyttä on saatettu arvioida suhteessa painoon. Julkisuuden henkilön laihtumisesta tai lihomisesta on nähty tehtävän myös usein lööppejä.

*”Jos sattuu mediassa tai muotilehdissä näkemään, kun luurangon laihat ihmiset toimii vaatehenkareina niin surulliseksi tekee tekemällä tehdyt langanlaihat ihmiset, joita julkisuudessa sitten saatetaan ihailla kauniina henkilöinä. Että se kauneuden ihanne laihtuuden kautta on sellanen et en itse pysty sitä allekirjoittamaan.” (P1)*

*”Et jos nyt aatellaan et joku Kate Winslett, joka Titanicissa oli vähän pyöreempi niin isot keskustelut oli siitä et kun se menesty täs jutus ja se oli jotenki ylipainoinen. Et jos se nostetaan heti keskusteluun todella monessa kohdassa tai et pidetäänkö sua päteväenä laulutaitojesi puolesta, jos sä oletkin ylipainoinen et antaako se sulle uskottavuutta vai viekö se sulta sitä.” (P3)*

*”Tottakai kun elää tällasessa yhteiskunnassa ja median alla niin aika harvoin mainoksissa näkee mitään lihavia ihmisiä.” (P5)*

*”Kun mietin tätä mainontaa niin ne on tämmösiä sankareita et jossain iltapäivälehdessä oli just et joku julkisuuden henkilö oli pudottanut ison määrän painoa ja siinä oli kuva ennen ja jälkeen ja mä aloin miettiä sitä et niin et tästäkin tietysti saa jutunaiheen ja tätä me tässä sitten luetaan et tästä on tehty juttu. Et ihmiseltä on lähtenyt nelkytkuus voipakettia pois ja se on se juttu. Et mitä se kertoo meistä ja tästä ajasta, kun me luetaan näitä. Et ollaanko me ihan ytimessä näiden juttujen kanssa?” (P9)*

Median vaikutuksesta arveltiin jopa **kuluttajan odottavan mainoksien malleilta kauneutta ja hoikkuutta**, koska siihen on totuttu. Ajatuksia herätti myös laihdutusaiheisten lehtiartikkeleiden **lukijakunnan laajuus**. Myös **verkkokeskusteluissa oli törmätty varsin suvaitsemattomaan suhtautumiseen ylipainoa kohtaan.**

*”Kyllähän se pönkittää sitä semmosta ajatusta et semmosta laihaa, mallimittasta, mallin näköstä ja muodokasta et sellasta ihannetta ja kaunista ja epärealistista. Et eihän missään mainoksissa oo esimerkiks lihavia ihmisiä, missä mainostetaan esimerkiks autoja tai tavaroita et ihan samasta muotistahan kaikki on veistetty. Ja toisaalta sitä itse odottaakin kyllä et joku mainos oli kerran sellanen, missä se nainen oli mun mielestä kauheen ruma et sit mä mietin et miten ne ei oo näitimpää siihen keksiny et ois kivempi katella, jos se nainen olisi kaunis. Et kyllähän sitä odottaakin mainoksilta et niitä on kiva katella. Mut et onks se sitten sitä, että me ollaan totuttu siihen, että mainosten kuuluu olla tämmösiä?” (P4)*

*”Kun aihe on mikä ihmisiä kiinnostaa niin kyllähän niitä juttuja paljon on, et sittenhän herää tietysti sellanen kysymys et meneeköhän se aina oikeaan osoitteeseen et esimerkiks lukeeko niitä sellaset, joiden ei välttämättä tarviskaan.” (P2)*

*”Noilla palstoilla säännöllisin väliajoin syntyy sellainen läskiketju, jossa veivataan kolmensadan viestin edestä aina uudestaan ja uudestaan sitä et onko ihminen läskiensä vanki ja et voiko niille tehdä jotain vai eikö niille voi. Ja sit siellä on se porukka joka sanoo et on niin tyhmää valittaa, et mä en voi tai et mä en pysty et kuka tahansa pystyy, kunhan vaan ottaa itseään niskasta kiinni. Ja sitten on taas ne, jotka sanoo et hei ei tää elämä oo aina niin yksinkertaista. Et nää kaks linjaa tappelee ja käy ne samat keskustelut aina säännöllisin väliajoin uudelleen. Et se on jotenkin semmonen asia, joka nousee pintaan.” (P3)*

**Vaikka media sai osakseen paljon kritiikkiä, sen nähtiin vaikuttavan nykyisin myös myönteisesti laihdutuskulttuuriin.** Median ajateltiin lisäävän tietoa terveydestä ja innostavan elämäntapamuutoksiin. Myös langanlaihojen mallien ihannoimisen sijaan vastaliikkeitäkin mainoskampanjoiden ja tv-ohjelmien yhteydessä oli havaittu. Esille tuli myös näkemys siitä, **ettei mediaa voi yksistään syyttää hoikkuusnormin vallasta:** äitien jatkuvalla kilojen siunailemisella nähtiin olevan suuri vaikutus lasten ja nuorten läskikammoon. Medialla tosin uskottiin olevan paljon valtaa ja sen vuoksi hienotunteisuutta etenkin nettifoorumeilla kirjoittajien keskuuteen kaivattiin.

*”Ensimmäinen asia, mikä mulla tulee mieleen on se, että ensimmäisen kerran ahmimishäiriöstä mä oon lukuena naistenlehdessä Aila Rissasen haastattelusta ja sitä lukiessani oivaltanut, että hei hetkinen, nyt alkaa kuulostaa tutulta. Et tavallaan medialla voi olla positiivinen puolensa, et sieltä tulee tietoa, joka auttaa sitä itseymmärryksen lisääntymistä.” (P3)*

*”Se mulla on jäänyt mieleen positiivisena asiana, että tais olla Doven mainos et kaikki ei ollu langanlaihoja et se oli jotenkin semmonen armollinen et vähän pyöreempikin saa tilaa mainoksissa.” (P5)*

*”Mut onhan myös sellaisia mainoksia ja ohjelmia, joissa näkyy ihmisiä, jotka on vastaan sitä kauneusihannetta, mitä tänä päivänä on. Et toisaaltahan on ihan kiva et on tullut näitä xl-malleja, jotka ovat suurin piirtein normaalikokoisia ihmisiä. Tai sit tämmöiset biggest loser -ohjelmat et tällaiset laihdutuskilpailut et niissä ajatus on ihan hyvä, mutta ei laihduttamisella kuitenkaan pidä kilpailla. Koska jos et sä sitten voitakaan sitä niin ootko sä sitten huono ihminen, vaikka sä voisit itse*

*paremmin. Et tollasissa ohjelmissa pitäisi korostaa sitä, että jokainen on voittaja.”*  
(P10)

*”Emmä sit tiedä et kuinka paljon siitä pitää mediaa sitten syyttää et nuorten tyttöjen minäkuva on vääristynyt, mutta onhan se semmonen teema, joka pyörii koko ajan ja on enemmän ja vähemmän esillä. Et onhan siinä tietysti et jos kymmenen vuotiaat jo pohtii et onks mulla nyt läskii liikaa et se voi tulla sieltä mediasta mut mä luulen et useimmiten se tulee sieltä äideiltä. Et kyl tässä kohtaa voi mun mielestä äitejä vähän syyllistääkin et kun se äiti aina pyörittää sitä levyä et emmä nyt voi ottaa tätä pullaa ja mun tarvis nyt vähän laihduttaa niin ei kai se voi olla vaikuttamatta kasvavaan lapseen [...] jostain se ajatus tulee sitten sinne mediaankin et eihän media synnytä jotakin ihan tyhjästä et jotenkin se peilaa sitä, mitä ihmisten mielissä liikkuu ja mitä maailmassa tapahtuu. Mä luulen et meillä on kaikilla jossain määrin takaraivossa ajatus hoikkuuden kauneudesta. Et onhan se jollain tapaa ehkä vähän myötäsentyinenkin asia. Mut et kyl musta monta kertaa näis julkisissa kuviossa on et soisin että näitä asioita harkittaisiin riittävästi et ei tölvästäis liikaa, koska noissa verkkokeskusteluissa varsinkin se on aika julmaa tekstiä monta kertaa.”* (P3)

### 7.3.2 Mediatiedon ristiriitaisuus

Tiedotusvälineiden välittämä informaatio laihduttamisesta ja terveydestä on usein ristiriitaista, joten luotettavan tiedon erottaminen epäluotettavasta on kuluttajalle yhä haastavampaa (kts. luku 4.2). Mediaa laihduttamiseen liittyvän tiedon välittäjänä arvioitaessa aineistossa arveltiin **luotettavaa tietoa ravitsemukseen ja laihduttamiseen liityen saatavan esimerkiksi tunnetuilta painonhallintafoorumeilta ja lääkäripalstoilta. Myös naistenlehtien asiantuntija-artikkeleiden tai -haastatteluiden** uskottiin olevan päteviä tietolähteitä.

*”Kyllä nykypäivänä näissä naistenlehdissäkin on ihan sellasta asiallista tietoa et mun mielestä sitä voi löytää niin monesta paikasta. [...] Et oon esimerkiks Keventäjät-sivustoo käyny joskus katsomassa. Mut et kaikki keinot on niinku ok ja ja jos netti on välineenä tuttu niin sitä voi sitten käyttää apuna ja tukena siihen painonhallintaan. Kyl niissä mun mielestä hyvin korostetaankin sitä, että nää on tämmösiä pysyviä elintapamuutoksia.”* (P3)

*”Naistenlehtien jutuiissa on aina asiantuntijoita et on ravitsemusasiantuntijoita ja näin et se tuntuu luotettavalta et jos ihminen, jonka ammatti on ravitsemuasiantunija niin tietää mistä puhuu. Ja netistä toki löytyy et kaikki tämmöset tunnetummat, kuten keventäjät.fi tai painonvartijat, jotka on saanu nimeä pitkään tällä alalla niin sellaseen asiantuntijuuteen on helpompi varmaan sitten luottaa. Et mä luulen et internetin painonhallintapalvelut on nykyaikaa, et kun ihmiset muutenkin on netissä paljon niin tottakai kaikkia ihmisten elämään liittyviä asioita on myös siellä netissä.”* (P4)

**Epäluotettavaa tietoa laihduttamisesta nähtiin mediassa olevan kuitenkin melko paljon.** Muun muassa mainos-tv, luontaistuote- ja laihdutuspillermainokset sekä

keskustelupalstojen tietoa pidettiin kyseenalaisena. Myös muokattuihin mainoskuviin suhtauduttiin epäillen.

*”Mainos-tv:n jutut voisinkin kyllä sivuuttaa, että niitä nyt en kauheesti lähtis kirkon saarnatuolista paukuttamaan.” (P1)*

*”Mielelläni katon kyllä lähteen, jos on joku artikkeli, mitä luen. Et välillä tuntuu et onko tätä juttua sponssaamassa joku laihdutusfirma.” (P2)*

*”Sitten vaikee uskoo tämmösiin luontaistuotejuttuihin ja lehtien välissä kun on, että laihdut kahdessa viikossa kaksikymmentäkiloa, kun syöt yhden pillerin päivässä ja ikään kuin tämmönen amerikkalainen mainos-tv, jossa sanotaan et tanssimalla zumbaa laihtuu.” (P4)*

*”Nehän on useimmiten hyvännäköisiä ja aika laihoja ihmisiä, jotka ovat mainoksissa. Nykyäänhän ne kuvat voivat olla ihan feikattujakin et tollasta ihmistä ei edes ole, se on vaan tehty, varsinkin valokuvissa. Et huijaamista sekin.” (P8)*

Kaiken kaikkiaan **median uskottiin välittävän varsin vaihtelevaa tietoa laihduttamiseen ja terveyteen liittyen**. Arveltiin, että **usein voi olla vaikea tietää, milloin tieto on totta ja milloin ei**. Tilannetta ajateltiin vaikeuttavan esimerkiksi tiedon ristiriitaisuus virallisten ravitsemussuositusten kannattajien ja muotidieettien kannattajien välillä. Kaiken kaikkiaan kriittistä medialukutaitoa pidettiin varsin tärkeänä.

*”Esimerkiksi internetistä saa sekä luotettavaa että epäluotettavaa tietoa. Et kyl mä uskon et jostain lääkäripalstoilta saa luotettavaa ja tutkittua tietoa. Sit jostain keskustelupalstoilta voi saada vähän minkälaista vaan. Ja sit naistenlehdetkään ei kaikki ihan huuhaata oo et kyl niissä on usein ihan oikeita asiantuntijoita. Et kyllä mun mielestä ihan mistä vaan saa kumpaa vaan tietoa et pitää vaan kriittisesti katsoa lähdeä.” (P5)*

*”Internetissäkin on niin kirjavasti myöskin ihan vakuuttavan tuntuista tekstiä niin siellä voi olla aika erheellistä tietoa sitten itse asian suhteen. Että tuo on tosi hyvä kysymys, että mistä saa luotettavaa tietoa. Omalla kohdalla alkaa jo olla aika paljon tietoa ja sillä tavalla se oma tieto sitten karsii vähän arveluttavia uutisia ja arveluttavia tietolähteitä et vähintäänkin kyseenalaistaa, jos on jotain raflaavaa.” (P7)*

*”Sehän on se keskustelu, mitä käydään välillä julkisuudessakin, että Antti Heikkilä ja kumppanit käy et justiin se, että kun tää virallinen linja tietysti sanoo, että näin ja näin paljon leipää ja neljäsosa lautaselle perunaa ja niin edelleen et sitten tää intomielisten karppaajien osasto sitten tuomitsee ja totee et ei tää o mistään kotoisin ja et sen takia me ollaan kansana näin ylipainoinen, kun meitä on opetettu syömään väärin. Et se on tietysti hyvä kysymys, että mistä saa oikeeta tietoa [...] Mut kyl musta tuntuu et missään enää ei oo kovin vääränlaista neuvoa anneta. Et ei naistenlehdissä sanota et juo vaan kahvia ja syö kaalisoppaa koko päivä et kyllä se siitä. Et ei se media välttämättä sitä väärää tietoa anna. Mut et tässä on sitten se hyvä kysymys, että mikä katsotaan oikeeksi ja mikä vääräksi tiedoksi.” (P3)*

### 7.3.3 Synti mediassa

Tässä tutkimuksessa synti on tullut monella tapaa aiemmin esille. Lihavuus on nähty muun muassa synnin merkkinä kertoen henkilön nautinnollisista elämäntavoista. Syömiseen liittyviä syntejä, kuten seitsemää kuolemansyntiä on myös käsitelty esimerkiksi saarnoissa (kts. luku 2.1 & 2.2). Lisäksi nykyisen maallistuneen ajan ihmisen suurimpia syntejä näyttäisi olevan itsestään huolehtimatta jättäminen (Puuronen, 2004, s. 281). Saadakseni selville, mikä merkitys synnillä mediassa on, pyysin haastateltavia ottamaan kantaa mediassa esiin tulleisiin sanontoihin tai mainoksiin, joissa käytetään uskonnollista terminologiaa. Esimerkkinä pyysin kommentoimaan sanontaa ”syntisen hyvää”. Yksimielisesti oltiin sitä mieltä, että **synnillä mainostaminen ei ole asiallista ja vääristää synnin käsitettä: mainonta antaa käsityksen, että nautinto on väärin ja syntiä**. Esimerkiksi syntisen hyvänä mainostettua suklaapatukkaa nautittaessa mainoksen ajateltiin herättävän kuluttajassa ajatuksen jonkin kielletyn tekemisestä. Tämänkaltaisia syntiin viittaavia mainonnan kielikuvia pidettiin provosoivina ja uskonnollisen terminologia ja mainosterminologia toivottiinkin erotettavan toisistaan.

*”Syntisen hyvää lausahdus on identiteettiä nuoleva ja tulee semmonen tunne, et jos tämmöstä markkinointia käytetään et joku on syntisen hyvää niin en kyllä hirveesti hurraata huuda, jos synnillä mainostetaan et ei niinku et se ois jotenkin epähurskasta, mut musta se on lapsellista, jos käytetään termiä, joka ei ihan yhteyteen kuulu.” (P1)*

*”No siinä on just se, että ajatellaan, että nautinto on väärin. Et ajatellaan et kaikki se, mikä on hyvää ja kivaa ja nautittavaa niin se ois aina väärin ja syntiä. Et musta tällaset kielikuvat on ärsyttäviä.” (P3)*

*”Se on varmaan mainostajien mielestä hyvä lause, koska se iskee ihmisen tunteisiin ja ajatuksiin siitä, että mä teen jotain kiellettyä. Mutta itse pappina mä en pidä siitä, että sitä käytetään tollasessa yhteydessä, koska se vääristää. Synti on kuitenkin jotain muuta, kun sitä et mä syön suklaapatukkaa tai jäätelöä et mä en tykkää siitä et sitä käytetään noin. Onhan se jo ihan puhekielessäkin, mutta ei sitä tarvi mainoskampanjalla viedä vikasuuntaan sitä ajattelua. Et synnillä tässä yhteydessä tarkoitetaan sellasta maallista ja ikään kuin sitä et kaikki nautinto on syntiä. Et jos sä haluat välttää syntiä niin sun elämässä ei voi olla mitään nautintoa. Mutta oikeastihan se ei ole ollenkaan niin. Et semmosta ajatteluahan siinä viljellään ja musta se on aivan päin prinkkalaa.” (P4)*

*”Siinä ajatellaan niin, että jos joku on hyvää niin se on syntistä. Mutta eihän se niin voi olla. Onhan paljon asioita, jotka ovat hyviä, mutta eihän se ole syntiä. Et on väärin käyttää synti sanaa tässä yhteydessä et miksi täytyy käyttää sanaa syntistä et ihan kuin sitä ei saisi syödä sitten.” (P8)*

*”Mun mielestä siinä leikitään tulella, koska syntisen hyvää on enemmän sellasta pikkutuhmaa et jollain tavalla siinä tulee semmoinen et sitä synti-sanaa käytetään*

*vähän väärin, koska uskonnollisessa terminologiassa pitää myös olla varovainen. Siinä näkyy myös se, että sitä ei välttämättä enää ajatella, että se liittyy jotenkin uskuntoon vaan se on et miten tänä päivänä ajatellaan et mikä on syntiä [...] mun mielestä tällainen uskonnollinen terminologia ja mainosterminologia pitäisi erottaa toisistaan et mä ymmärrän sen pointin et miksi niitä käytetään, mutta ne voi myös loukata oikeesti uskonnollisia ihmisiä paljon. Ja ehkä siinä voidaan nähdä myös tällainen kirkkovastaisuuskin myös, että vähän tökitään tällaisia kirkon termejä ja ollaan rohkeita.” (P10)*

Aineistossa ilmeni myös, että pinnallisesti ajatellen **synti-käsitteen käyttämisen mainoksissa arveltiin olevan vain mainoskikka ja tehokeino**, jolla herätellään ihmisiä. Mainosmaailman ajateltiin käyttävän hyväkseen tuttuja mielle yhtymiä ja kielletty hedelmä -teeman uskottiin kiinnostavan kuluttajaa. Esille tuli myös ajatus **synti-käsitteen vieraudesta nykyihmiselle**. Mainonnan ajateltiin johtavan kuluttajaa harhaan myös puhuttaessa synnistä viettelyksenä.

*”Se voi olla pinnallisemmin ihan vaan mainoskikka et kielletty hedelmä, joka on myös ihan totta et kielletty asia kiinnostaa, mutta miks se jäätelö on sitten kielletty muuta kuin sen takia, ettei saa lihota eli tullaan näihin teemoihin, mistä ollaan tässä haastattelussa puhuttu. Mut et uus ajatus on et onko synti vain hyvää et syntihän rikkoo kuitenkin ihmistä itseään ja toisia kohtaan ja Jumalasuhdetta et eihän siitä lopulta jää hyvä olo et onko siinä tarkoituskin, että siinä lopulta jää huono omatunto, kun syö jäätelön. Et tää kertoo ehkä tästä terveysuskonnosta.” (P5)*

*”Minusta se on vaan semmoinen tehokeino, jolla herätetään ihmisiä et tavallaan semoimien kielikuva, joka tuo tämän kielletyn hedelmän, joka on paratiisin kertomuksessa, joka houkuttelee kokeilemaan. Se on ollut varmaan aika tehokas mainoskikka aikanaan, mutta nythän se on jo aika kulunut. Mutta syntihän, niin kuin jo alussa sanoin, ei ole hyvää eikä se tee ihmisille hyvää, että se on sillä tavalla kielteinen asia teologisessa mielessä.” (P7)*

*”Ehkä synti-käsite on aika vieras et sen huomaa, kun kastaa lapsia ja siinä kastekaavassa on et ota tämä lapsi pois synnin ja perkeleen alta et sit kun sitä käydään et mitä tää on et kun meillä luterilaisilla on tää perisynti-käsite et ihminen perii sen alttiuden pahaan ja syntiin niin se on et miten niin et mitä tällanen pahuus on. Et sen sijaan sitten mainoksissa puhutaan et syntisen hyvää jäätelöä ja niissä synti on tällainen viettelys.” (P5)*

Toisena esimerkkinä kerroin eräästä takavuosina televisiossakin olleesta jäätelömainoksesta, jossa maut oli nimetty varhaisesta kristillisestä perinteestä juontuvien seitsemän kuolemansynnin (ylpeys, kateus, viha, laiskuus, ahneus, ylensyönti ja himo) mukaan. Pyysin haastateltavia esittämään näkemyksensä tämänkaltaisesta mainonnasta sekä ottamaan kantaa kuolemansyntien ja nykyisen terveyskulttuurin yhteydestä. Esille tuli selkeästi näkemys siitä, että **seitsemän kuolemansyntiä -käsitteenä eivät ole suomalaisessa kulttuurissa ja kirkossa kovin tuttuja**, sillä ne ovat peräisin katolisesta

kirkosta. Ajateltiin myös, että seitsemän kuolemansynnin listasta terveyskulttuurissa ja mainonnassa on poimittu vain osa, sellaiset synnit, joihin on helppo tarttua.

*”Mainosmaailma käyttää hyväksensä tuttuja mielle yhtymiä ja muita, että oli ihminen sitten uskonnollinen tai ei niin tämmönen seitsemän kuoleman syntiä on terminä tuttu, mutta emmä osaa niitä nyt sen enempää ajatella ja yhdistää laihduttamiseen tai painonhallintaan tai tämmöseen. Et nää kuolemansynnit ei oo meidän suomalaisessa kulttuurissa niin et ku se on kuitenkin enemmän katolilainen juttu. Et me ikään kuin tiedetään, mutta se ei oo meidän kulttuurissa läsnä oleva asia millään lailla niin silloin se ei mun mielestä yhdisty tähän laihduttamiseen. Kyllähän sieltä tietysti löytää nämä ylensyönti ja himo ja niin edelleen, mutta että ihan sellasena terminä ja ajatuskokonaisuutena sillä lailla se ei elä.” (P3)*

*”Kyllähän niissä seitsemässä kuolemansynnissä kiteytyy tavallaan pahuus, mikä on. Et se ei oo mikään semmonen uus juttu, mikä nyt on keksitty vaan et on havaittu et jos näille asioille antaa vallan niin ne vie ihmistä ja ihmiskuntaa turmioon. Täs terveysihannoinnissahan poimitaan vaan ne tietyt asiat tästä syntilistasta et esim. ylpeys ja kateus et ei sitä vastaan kukaan julkisesti sano et oletko kateellinen, miten pääset siitä eroon, tule tänne. Et tavallaan semmoset, mihin on helppo tarttua et se läski on sellanen näkyvä et siihen on helppo tarttua. Et tästäkin syntilistasta poimitaan sellanen, mitä on helppo osoittaa ja mistä on helppo tehdä parannusta ja missä on helppo näyttää et mä oon parempi kuin nuo muut tai mä en sorru tämmöseen. Mut et meidän luterilaisessa kirkossa seitsemän kuolemansyntiä ei oo kuitenkaan sillä tavalla esillä eikä niitä korosteta eikä meillä ole sellasta syntilistaa et harva varmaan tietää mitä ne edes on.” (P4)*

Moni haastateltavista oli kuitenkin sitä mieltä, että **seitsemän kuolemansyntiä ovat hyvin ajankohtaisia myös tässä ajassa**: niiden ajateltiin olevan olemassa meissä kaikissa eikä niiden uskottu koskaan katoavan.

*”Jos ajattelee seitsemää kuolemansyntiä, että mitä siellä on listattu niin yllättävän hyvinhän ne tässä meidänkin ajassa sieltä täältä tirskuu [...] Ne on osattu laatia niin käyttökelpoisiksi aikanaan, että tiedetään et ne nytkin tietyllä kaavalla toimii. Että kyllähän ne kuolemansynnit on olemassa kaikki et osataan niihin heikkouksiin sitten takertua ja niihin pistää ja piikitellä niin sehän on sitä mainosmisten oveluutta. Et eihän ne pois katoa ja meissä kaikissa on omat määrät kutakin syntiä kohtaan olemassa ja se kilvoittelu syntiä vastaan ei koskaan katoa.” (P1)*

*”Että kuvastaako nämä klassiset kuolemansynnit nykyistä kulttuuria niin kyllähän ne kertoo tästä ajasta mahdottoman hyvin, mitä me eletään. Et ne on niin kuin luonnehdintoja tästä ajasta. Et ne ja niiden seurauksia on melko paljon nähtävissä ajassa, jossa ihmiset kärsii omaa elinkautistaan, että perhe-elämässä, työelämässä, yritys elämässä et kovaa peliä.” (P7)*

*”Esimerkiksi ahneus ja himo niin kyllähän tämmönen ylensyönti ja ahmiminen on tietynlaista ruoan palvontaa.” (P6)*

*”Kyllä esimerkiksi ylensyönnillä on se hengellinen ulottuvuus, et ku meillä on niin älyttömästi ruokaa ja vaihtoehtoja, mutta et samaan aikaan nälkä on maailmassa ongelma. Et kyl mä ajattelen et se on sillä tavalla kuolemansynti et mä luulen et*

*joskus kun me tehdään tiliä elämästämme niin se on kyllä länsimäisen kristinuskon ja meidän yksityisten ihmisten erityinen synti sit se kaikki ahneus ja itsekkyyks ihan ruoasta lähtien. Et me ei oo jaettu tätä et sillä tavalla se tulee hurjan vakavaksi asiaksi. [...] Et jos mä en huomaa sitä, jolla niitä valintoja ei oo millään tavalla mahdollista tehdä niin se on hirveen suuri kysymys. Et kyllä nää kuolemansynnit sillä tavalla tähän terveystuuriin liittyy et meidän ihmisten sellanen perussynti on itsekkyyks et mitä mä saan, mikä ois mulle hyvää ja parasta et aina jotenkin sellanen mistä mä saisin sen parhaan hyödyn ja niin edelleen. Et kyllä ahneus, laiskuus ja mukavuudenhalu niin ei ne oo tyhjästä tullu nuo, kun katolinen kirkko niistä on erikseen puhunu, luterilaisessa kirkossa vähemmän. Että minusta nuo kuolemansynnit on käyttökelpoisia ihan vielä tässä nykyelämässäkin.” (P2)*

**Mainonnassa seitsemän kuoleman synnin käyttämiseen suhtauduttiin samalla tavoin kuin ”syntisen hyvää” -lausahdukseen: sitä pidettiin varsin tyyliittömänä ja mainoskikkana.** Toisaalta kuitenkin seitsemän kuolemansynnin -teeman ollessa ajankohtainen myös nykypäivänä, mainonnan avulla toivottiin kuolemansyntien tulevan tutummaksi ihmisille.

*”Tuote voi olla aivan eri kuin mitä nämä mainoslauseet hakee ja samalla tavalla kuin tähän syntisen hyvää niin suhtaudun vähän näihin vetoamisiin, että voi miten typerää.” (P1)*

*”Tässä on se sama kuin synti-sanassakin, että leikitään asioilla, joilla joillekin voi olla paljon suurempi merkitys kuin se et mitä siinä halutaan viestittää. Ja mä en välttämättä pidä siitä, koska maailmassa on paljon muitakin teemoja, millä voisi mainostaa jotain jäätelöä, että miksi siitä pitää tehdä vähän semmoinen tuhma. Et sä niin kuin lankeat tähän syntiin, kun sinä otat vaikka nyt tämän Magnumin ja syöt sitä ja onko se sinulle sallittua ja näin.” (P10)*

*”Se on jännä, että esimerkiksi miten just tässä Magnumin mainoksessa ajattellaan, että tavallaan toisella kädellä pitäisi antaa oikeutus syödä sitä. Että sä voit kyllä syödä hyvää, että jos sä annat sun himolle vallan, mutta sitten sun pitää korjata se hirveen äkkiä menemällä sinne crosstraining-harjoitukseen tai johonkin muualle [...] et ikään kuin nautintoja saa olla, mutta sun täytyy äkkiä korjata se. Ja se, että sulla se nautinto on et on se synti ja sit sä vastaat sen jälkeen rauhallisesti niistä teoista. Että tää kertoo varmaan tästä, että ikään kuin vähän voit nauttia, mutta heti otetaan takaisin, jotta sä kelpaat tähän maailman menoon niin yleisellä kuin yksityisellä tasolla. Se on monelle varmaan semmoinen itsensä hallitsemiskeino et mä voin vähän antaa narua tohon, mutta huomenna juoksen puolimaratonin.” (P9)*

*”Niissä jätskeissä se nyt vaan on sellainen mainoskikka et niitä nyt vaan on eri makuja. Mut mä uskon et kaikilla ihmisillä on alttius johonkin syntiin enemmän kuin toiseen et ne on musta ajankohtaiset teemat varsinkin, jos niitä vähän raottaa et ensin ne voi tuntua vähän kaukaisilta nykyihmisestä, mutta et jos vaikka aletaan puhumaan et ootsä vaikka ahne harrastamaan jotain paljon et mikä se kunkin heikkous on. [...] Et voihan se olla ihan hyväkin et mainoksissa käsitellään näitä et voi saada ihan jutun juurta et mitä nää esimerkiks on nää kuolemansynnit et monilla ihmisillä ne on varmasti unohtunut et ei se välttämättä ole huono asia et niitä on mainoksissa.” (P5)*

#### 7.4 Synninpäästö terveystuskonnossa

Myöhäismodernille elämäntyyliille tyypillinen terveyden palvonta ja elinikäisen sairaudettomuuden tavoittelu on yhä useamman länsimaisen ihmisen perusstrategia elämännhallinnassa. Liiallinen terveystoiminta voi kuitenkin olla kohtalokasta. (Tuomainen (1994, ss. 31–34.) Sen vuoksi tutkimushaastatteluni lopuksi esitin provokatiivisen kysymyksen terveystuskontoon liittyen: antaisiko haastateltava pappina synninpäästön terveystuskojalle, mikäli kyseisen uskonnon harjoittaja tulisi häneltä sitä pyytämään. Kysymys herätti moniulotteista pohdintaa eikä yksikään haastateltavista pystynyt antamaan yksioikoista vastausta kysymykseeni. Periaatteessa kuitenkin, **mikäli joku vilpittömästi synninpäästöä tulee pyytämään, sen myös saa.**

*”Ihan varmasti saa, siinä ei oo mitään epäilystä. Et jos joku tulis ripittäytymään siitä niin en yhtään epäröis. Et kun sen terveyden paikalla voi olla raha tai siinä voi olla asema tai menestys et yhtään en epäröis jos se ihan tuolla tavalla esitettäis et saako siitä synninpäästön, koska se ei oo sen kummempi synty kuin mikään muukaan. (P2)*

*”Emmä näe mitään syytä, että miksi mä en antaisi synninpäästöä, koska jokainen ihminen me ollaan syntisiä.” (P10)*

**Kaikki haastateltavat eivät olleet valmiita antamaan noin vain terveystuskojalle synninpäästöä: jos papin mielestä henkilö ei ole tehnyt syntiä, synninpäästöä ei voi antaa.** Esimerkiksi ylensyöntiä ei nähty syntinä vaan pikemminkin häpeänä ja terveystuskon ajateltiin parhaimmillaan tukevan elämää. Toisaalta, mikäli liiallinen terveystuhointi vahingoittaa ihmistä itseään ja siitä kärsii myös lähimmäiset, se voidaan silloin nähdä syntinä.

*”Mut mä en usko et tällanen terveystuskoja sinänsä tekee mitään pahaa itselleen tai kenellekään muulle et tuskin hänellä mitään tarvetta ripittäytymiseen onkaan.” (P6)*

*”Jos joku tulis ihan tosissaan puhumaan mulle esimerkiksi siitä, että nyt hällä on tämmönen ylensyömisen synty elämässään tai hänellä on maratonin juoksemisen synty et tavallaan on tajunnut et nyt häältä on mennä överiksi tää homma niin kyllä mä siinä pitkän keskustelun kävisin, että mikä on synty ja mikä ei ole synty. Että sulla voi olla tässä elämässäsi ongelma, mutta että synninpäästöä en julista asiasta, joka ei ole synty. Et mä en julista synninpäästöä sellaisesta asiasta, että sinä esimerkiksi häpeät. Et häpeä on yks suurimpia asioita, mitä ihminen kelaa ja kuvittelee että siinä on syntiä. Et siinä mielessä klassisena synninpäästön vakuutuksena ja absoluutiona niin ihan minkä tahansa asioiden kohdalla en julista synninpäästöä, koska en katso asioita synniksi. [...] Mun mielestä tällasen asian kanssa pitää käydä laaja keskustelu et miten asianomainen asiat ymmärtää. Et jos se himomaratoonari kokee et tää on mennä överiks tää maratonin juokseminen ja ravinnon tarkkailu ja et tää haittaa hänen muuta elämää et hän esimerkiksi laiminlyö läheisiänsä niin siinä mielessä mä voin sanoa et tää sun hillitön*

*maratonhulluutes toteuttaa synnin määritelmän, koska sä rikot siinä läheisiäsi vastaan. Et jos sä vietät enemmän ja enemmän aikaa vaan siellä juoksumatolla etkä huomioi perhettäsi niin siinä kohdalla sä teet synnin. Mut et silloin se pitää käsitellä paljon laajempuna asiana kuin semmoisena yksittäisenä pahana tekona et missä sun arvot on ja miten sä haluat sun elämäs rakentaa. Et kyllä näissä asioissa voi toteutuu sellanen klassinen synnin määritelmä et jolloin voi ajatella et se ihminen todella kärsii ja tarvii sen synninpäästön.”(P3)*

*”Mistähän hänen pitäisi saada synninpäästö? Se on tietysti hyvä kysymys, koska jos hän kokee että se terveysusko tukee sitä elämää ja monesti voidaan perustellakin terveellistä elämää ihmisen velvollisuudella pitää itsestään huolta. Et jos se jotenkin lähentää Jumalan ja ihmisen oman elämän tarkoituksen löytämistä niin silloin tästä ei voi mitään synninpäästöä saada. Mutta jos ihminen kokee, että se on hänelle jotenkin vahingollista, erottaa Jumalasta tai hallitsee ja rajoittaa liikaa elämää ja tekee elämästä hankalaa niin silloinhan siihen tarvii apua. Et kyllähän ihminen saa synninpäästön sellaiseen asiaan, mihin hän kokee tarvitsevansa synninpäästöä. Ja jos on kyse fanaattisuudesta niin silloin se on huonoa, jos se kohdituu myös muihin ihmisiin. Et monestihan tämmöset fanaattiset ihmiset on myös terveysterroristeja myös muita ihmisiä kohtaan. Et jos semmosesta kokee syyllisyyttä ja siihen pyytää synninpäästöä ja anteeksiantoa niin tottakai semmoisen sitten saa.” (P4)*

Suurin osa haastateltavista oli kuitenkin sitä mieltä, että **synninpäästön yhteydessä he haluaisivat keskustella tarkemmin siitä, miksi henkilö on tullut pyytämään synninpäästöä**. Kiinnostusta herätti muun muassa se, millä tavalla henkilö kokee sen, että terveydestä on tullut hänelle ongelma. Vaikka oltiin valmiita antamaan terveysuskojalle synninpäästö, moni pohti **haluaako terveysuskoja ylipäänsä synninpäästöä**: terveysuskonnon harjoittajien uskottiin olevan varsin tyytyväisiä elämäänsä ja tuskin huomaavan kiireen ja menestyksen keskellä tällaiseen tarvetta.

*”Mutta pyytääkö terveysuskova anteeksi? Ei voi saada anteeksi ellei pyydä. Että jos luottaa siihen, että tiettyjä maksuja maksamalla ja tiettyjä askeleita askeltamalla tulee täydelliseksi niin eihän sillä tiellä pyydetä anteeksi vaan sillä tiellä mennään maksavina asiakkaina eteenpäin. Ja joku on tyytyväinen. Et se joka sen kolehdin kerää niin se on tyytyväinen et se varmasti kannustaa et jatkakaa vaan! [...] et muuallakinhan kuin terveyden vaalimisen ympärillä näitä porrastettuja uskontoja on ollut että skientologiasta 80-luvulla puhuttiin paljon et miten hävytöntä se oli et markoissa kymmeniä tuhansia maksoi heidän tietyt kehittymiskurssinsa ja kun niitä kurseja oli sitten parillasadallatuhanella ostanut niin oli jo päässyt alkuun. Että kun vielä vähän enemmän niin sitten ehkä pääsi vielä pidemmälle. Ihmiset joutu sitten jopa hirvittävään velkavankeuteen, kun maksukapasiteetti tuli jossain vaiheessa täyteen niin monenlaisia dramaattisia tarinoita sitten uskontojen uhrien kanssa läpi käytiin.” (P1)*

*”Mä haluaisin rukoilla hänelle vapautusta terveysterrorismin hirmuvallasta. Siitä, että pitäisi olla tiettyjen standardien mukainen. [...] Toivoisin et synninpäästöä halutessaan terveysuskoja kertoisi itsestään ja uskonnostaan et mistä hän pyytää synninpäästöä. Et jos hän pyytäisi vapautusta näistä terveysihannoinnin kahleista*

niin toki hän saisi. Mutta eihän ihminen pyydä synninpäästöä ellei hän tunne omasta tilastaan ahdistusta.” (P7)

”Saa ihminen aina synninpäästön, kun tunnustaa syntinsä et tietenkin. Mutta ehkä mä lähtisin kysymään, että mitä sulle oikeesti kuuluu, että mihin sä tarvitset sitä. Että ihminen, joka ripustautuu hulluna tämmöiseen terveysintoiluun niin kyllä mua kiinnostaa ihan hirveesti et mikä sun tarina on. Että mikä sun elämässä on vienyt tähän et ootsä tyytyväinen ja mitä tää tuottaa sulle, mitä tää tuottaa sun ympäristölle, ootsä levossa tän asian kanssa? Ja sitä kauttahan päästään ihan uusiin maisemiin. Mutta ehkä niitä kyselijöitä ei tässä yhteiskunnassa kauheen paljon oo. On niin kiire kaikkeen ja sillon pitää olla kaikki pulkassa et silloinhan nämä kaikki pikalahdutushommat ja kevyttuotteet ja muut auttaa, että silloin sä pysyt kuosissa, jotta sä ikään kuin saisit elämänkin pidettyä kasassa.” (P9)

Kysymys koettiin siksikin vaikeaksi, että terveydestä huolehtiminen on myös Jumalan tahdon mukaista. Toisaalta liiallisella fanaattisuudella nähtiin haittapuolensa. Vaikka terveyden vaalimisessa nähtiin paljon hyvää, kaiken kaikkiaan **terveysuskonnon harjoittajien toivottiin kuitenkin ymmärtävän liiallisen terveyden arvostuksen aiheuttavan elämälle myös haittaa, sillä terveydestä luopuminen voi tulla jokaista yllättäen vastaan.** Silloin olisi hyvä, että ihmisellä olisi myös muita arvoja, joihin turvautua.

”Mut et ei se tämmönen terveysuskonto et en usko että se ketään hurskaaksi tekee, et jossain vaiheessa terveys lähtee kiitään. Et sen mitä täältä voi ottaa mukaansa niin se on sitten ihan jotain muuta. Kuolinvuoteella ei oo muuta vietävää kuin usko Kristukseen tai ehkä ei sitäkään. [...] Ja jos ajatellaan ihmiskroppaa Jumalan hengen temppelinä niin hyvän se on että sitä vaalitaan ja että siitä pidetään huolta, mutta että millä hinnalla ja mikä on sitten se määre siitä hinnasta niin välttämättä se ei aina oo niin yksiselitteinen. Jumalalle saattaa riittää vähän vähempikin rutistus.” (P1)

”Mä varmaan toivoisin et mä keskustelisin semmosen henkilön kanssa. Et kysyisin vähän et mitä hän tarkoittaa ja millä tavalla terveydestä on tullut liian tärkeä. Et Jumalan tahto on, että me pidetään omasta terveydestä, kunnosta ja hyvinvoinnista huolta, mutta siitä ei oo elämän tärkeimmäksi asiaksi. Et sit jos ja kun tulee joku sairaus, joka vie niin sitten toivois et elämän pääasiana ois joku sellanen, mikä on silloinkin voimassa. Et joku semmoinen arvo, jonka puolesta voi liputtaa enemmän kuin terveyden.” (P2)

”Mä toivon, että terveysintoilijakin vapauttas itsensä et jos se on menny äärimmilleen niin sehän on hirveen raskasta elämää, jos sä kytät et tänään olen syönyt kaksi porkkanaa ja en syö enää enempää et useinhan siihen liittyy ehkä tämmösiä anorektisia piirteitä ja itsekuria. Et jos se itsekuri on mennyt överiksi niin mä haluisin sanoa et relaa, et sä riität tommosenaan Jumalalle ja toivottavasti sä riität myös itsellesi, vaikka sulla olisi se pari kiloa ylimääräistä et ei maailma siihen kaadu.” (P5)

## 8 YHTEENVETO

Tämän tutkimuksen lähtökohtana oli selvittää naispappien käsityksiä nykyisestä länsimaisesta laihdutus- ja terveyskulttuurista kolmen tutkimuskysymyksen avulla. Johdannossa toin esille eri tieteiden välisen tarkastelun merkityksen laihduttamista ja terveyden tavoittelua koskevassa tutkimuksessa. Kuvasin myös mediaa kohtaan esitettyä kritiikkiä. Teoreettisessa viitekehyksessä käsittelin laihdutus- ja terveyskulttuurin muotoutumista niin historiallisen tarkastelun kuin myös nykyisin vallalla olevan hoikkuusnormin ja medikalisoituneen mediayhteiskunnan näkökulmista. Tutkimustulokseni tukevat aiheeseen liittyviä aikaisempia tutkimuksia, mutta ne myös täydentävät sitä tuoden esille uusia näkökulmia. Tässä luvussa kokoan tutkimukseni päätulokset tutkimuskysymysten mukaisesti yhteen ja tarkastelen niitä myös aikaisempien tutkimusten valossa.

### 8.1 Elämänhallinnan strategia terveysuskonnon takana

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä etsin vastausta kysymykseen naispappien suhtautumisesta laihdutus- ja terveyskulttuurin sekä sen saamiin uskonnollisiin piirteisiin. Tässä tutkimuksessa haastattelemanani naispapit olivat yhtä mieltä siitä, että hoikkuuden ja terveyden ihannointi on arkipäivää julkisessa keskustelussa. Valtaosa arvioi myös laihduttamisen ja terveyden tavoittelun sisältävän uskonnollisia elementtejä. Aineistossani havaittuja laihdutus- ja terveyskulttuurin uskonnollisia piirteitä kuvaan vielä seuraavassa taulukossa 6 tiivistetysti.

## TAULUKKO 6. Laihdutus- ja terveyskulttuurin uskonnollisia piirteitä.

Läski, siitä kertovat elämäntavat (ylensyönti, rasva, sokeri, nautinto) ja seuraamukset (lihavuus / ylimääräiset kilot) näyttäytyvät länsimaisessa kulttuurissa syntyinä.
Alun perin vahvasti uskonnollinen käsite paasto yhdistyy suurimmalle osalle nykyihmisistä laihduttamiseen ja puhdistautumiseen, ei niinkään uskonnollisuuteen.
Uskonnon sosiaalinen ulottuvuus tulee esille yhdessä tehdessä ja ryhmän tukena erilaisissa laihdutus- ja painonhallintaryhmissä. Myös personal trainer -palvelu kuvastaa laihduttamisen ja terveyden tavoittelun sosiaalista tukea.
Ryhmittymien tiukat säännöt ja traditiot ovat verrattavissa eri uskonnoille tyypillisiin sääntöihin ja traditioihin. Myös ryhmittymien hehkutus ruokavalion oikeellisuudesta suhteessa kilpaileviin dieetteihin on verrattavissa uskonnolliseen julistukseen.
Laihduuttaminen on verrattavissa hartauden harjoittamiseen ja jatkuva laihduttaminen puolestaan askeesiin.
Laihduuttamisessa voi tulla esille uskon ja uskonnon suorituksenomaisuus. Laihduttaessa tekemällä rutiininomaisesti tietyt rituaalit voi saada itselleen rauhallisen omantunnon.
Uskonnollisuutta kuvastaa oman kehon tekeminen pääarvoksi.
Terveyden yltiöpäisessä vaalimisessa (esimerkiksi kiihkomielinen liikkuminen, jatkuva vitamiinien / monihivenaineiden syönti) on samaa kuin fanaattisessa uskonnollisuudessa.
Terveydestä ja terveellisestä elämästä on tullut monille uskonto: terveyden vaalimisesta on tullut elämää ohjaava ja sitä hallitseva arvo.

Aikaisemmin luvussa 2 ja 3 toin esille laihduttamisen ja terveyden tavoittelun historiallisia lähtökohtia sekä nykykulttuurin hoikkuusideaalia. Tämä tutkimus vahvistaa näkemystä siitä, että muun muassa keskiajalla ja uudella ajalla esiin tullut lihavuuden, ylensyönnin ja syömisen nautinnon syntyisyys näyttäytyvät yhä kulttuurissamme paheksuttavina, ikään kuin synteinä. Varhaisen kristinuskon asketismissa ruumiillisen kieltämyksen harjoitteita kunnioitettiin ja siten myös yksinkertaisuuden ja säännöllisen paaston ihanteet kuuluivat elämään (Lehmijoki-Gardner, 2009, ss. 156–157). Aineistossa verrattiinkin jatkuvaa laihduttamista ja liikunnan harjoittamista muun muassa hartauden harjoittamiseen ja askeesiin. Nykyihmiselle paasto ei kuitenkaan näyttäyty hengellisenä harjoitteena vaan pikemminkin oman terveyden hyvinvoinnin rituaalina.

Luvussa 3.5 toin esille hoikkuuden ja terveyden uskontoistumiseen ja medikalisoitumiseen liittyviä näkökulmia. Wolfen (1991, s. 65) näkemys kauneudesta syrjäyttämässä uskonnon naisten elämää kontrolloivana voimana näyttäytyy tämän tutkimuksen valossa todelta. Terveydestä, terveellisestä elämästä, oikein syömisestä ja hyvältä näyttämisestä on tullut monille uskonnon veroinen asia: terveyden vaalimisesta on tullut elämää ohjaava ja sitä hallitseva arvo. Myös omasta kehosta on tullut yhä useammalle palvelun kohde.

Aineistossa esiin tulleita näkemyksiä käsitteistä terveystuskonto ja terveystuskoja olen kuvannut seuraavassa taulukossa 7.

TAULUKKO 7. Näkemykset käsitteistä terveystuskonto ja terveystuskoja.

Terveystuskonto	Terveystuskoja
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uskonnoksi luokiteltava ajatusmalli, jossa taivas / paratiisi on täydellisyshakuisuus ja se mihin uskotaan on terveys</li> <li>- terveystuskonnon harjoittaminen: lähiruokaan sitoutuminen, tiettyjen ruoka-aineiden jättäminen pois ruokavaliosta, tiettyjen fyysisten suoritteiden läpikäyminen tiettyinä aikoina ja tietyissä paikoissa, vitamiinien ja luontaistuotteiden suurkulutus, terveystuslehtien lukeminen, terveellinen syöminen, paljon liikkuminen, itsestään kaikella tavalla fanaattisesti huolehtiminen</li> <li>- ei tekemistä kristinuskon kanssa, pikemminkin uusi ajattelutapa</li> <li>- omasta hyvinvoinnista huolehtiminen myönteisessä mielessä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- henkilö, joka huolehtii ja on kiinnostunut terveydestään</li> <li>- henkilö, jolla terveys on suurin arvo ja jonka elämää hallitsee fanaattinen terveyden vaaliminen</li> <li>- henkilö, joka uskoo omiin kykyihin, vitamiineihin, terveellisiin elämäntapoihin ja terveyden voimaan elämää pidentävänä eliksiirinä</li> <li>- henkilö, joka on herkkäuskoinen ja moninaisista tutkimustuloksista kiinnostunut</li> <li>- henkilö, joka terveyttä ihannoidessaan on äärimmillään lähimmäisensä hylkäävä narsisti</li> <li>- henkilö, joka ajattelee onnen ja hyvän olon löytyvän itsen ulkopuolelta: tiettyjen suoritteiden tekeminen on avaimena sisäiseen hyvinvointiin ja täydellisyyteen</li> </ul>

Luvussa 3.5 kuvasin Tikkanen ynnä muiden (1991, s. 16) esittämät neljä elämäntulkinnan strategiaa (Taulukko 1). Teoreettinen tarkasteluni ja tämä tutkimus osoittavat, että sekä uskon strategia että maailmanparantamisen strategia ovat historian kuluessa olleet vahvoja strategioita: uskonto on ollut hyvin voimakkaasti läsnä ihmisten elämässä vuosisatojen ajan, mutta tiede ja lääketiede ovat vahvistaneet asemaansa yhä enemmän. Useimmissa maissa teollistumisen myötä sekularisoituminen on kiihtynyt eli uskonto ei ole enää vaikuttamassa jokapäiväisiin toimintoihin niin kiinteästi. Sen sijaan ihmisten usko tieteeseen ja lääketieteeseen on yhä vahva. Yhteiskunnan muuttuessa yhä yksilökeskeisempään suuntaan sekä valaistuksen strategia että menestyksen strategia näyttävät tämän tutkimuksen perusteella korostuneen yhteiskunnassamme: uskonnon nähtiin väistyneen jossain määrin kilpailevien ideologioiden ja terveyden tieltä. Tämä tutkimus vahvistaa eri strategioiden olemassaoloa yksilöissä ja erityisesti menestymisen strategian elinvoimaisuutta nyky-yhteiskunnassa. Taulukossa 8 havainnollistan yksilön eri elämäntulkinnan strategioita nykyisessä länsimaisessa medikalisoituneessa

mediayhteiskunnassamme teoreettisen tarkastelun ja tämän tutkimuksen aineistossa ilmenneiden näkemysten yhteenvetona.

TAULUKKO 8. Yksilön elämänhallinnan strategiat medikalisoituneessa mediayhteiskunnassa. (Tikkalan ym. 1991, s. 16 taulukon sovellus)

<b>STRATEGIA</b>	<b>USKON STRATEGIA</b>	<b>MAAILMAN-PARANTAMISEN STRATEGIA</b>	<b>VALAIS-TUKSEN STRATEGIA</b>	<b>MENESTYMISEN STRATEGIA</b>
<b>MIHIN USKOTAAN</b>	Jumala	Tiede / Lääketiede	Vaihtoehdotiset uskomusjärjestelmät	Terveys
<b>MITEN PYRITÄÄN VÄHENTÄMÄÄN DISSONANSSIA</b>	- Käsitystä maailmasta muokataan siten, että sen kanssa on helpompi elää: - Säännöllinen uskonnon harjoitus: esim. intensiivinen hartauden harjoitus, hengellinen paastoaminen	- Pyritään ratkaisemaan ristiriita muuttamalla ympäristöä: tiede ja lääketiede nähdään ympäristön ja elinolojen parantajina - Mielletään lääketiede arkipäivän uskonnoksi: vastuu maailmanparantamisesta lääketieteellä - Medikalisaatio: nähdään esim. laihdutuslääkkeet tai kauneuskirurgia ”pelastajina”	- Pyritään muuttamaan itseä, tavoitteena kahlitsevista ideologioista ja järjestelmistä vapautuminen mystisluonteisten kokemusten avulla - Uskoa ja uskontoa etsitään muualta: esim. terveysideologioiden suunnalta	- Pyritään muuttamaan / sopeuttamaan itseä malliyksilöksi - Tarkkailaan terveysriskejä säännöllisesti - Harjoitetaan terveyden-palvontaa: ihannoidaan sairaudettomuutta, pyritään vaikuttamaan maksimaalisesti omaan terveyteen, tavoitellaan ikuista nuoruutta, kauneutta ja kuolemattomuutta, ihannoidaan kurinalaisuutta - Ajatellaan terveyden olevan omaa aikaansaannosta ja autuaaksi tekevä asia

Vaikka aineistossa nähtiin terveyden ihannoinnin heikentäneen uskonnon asemaa nyky-yhteiskunnassa, uskonnollisuuden ajateltiin olevan ihmisissä jollain tapaa kuitenkin olemassa. Uskonnon harjoittamisen muodot vain ovat muuttuneet. Myös Tikkala ynnä muut (1991, s. 25) ovat todenneet, että sekularisaatiosta huolimatta uskonnollisuus ei ole

vähennemässä, se vain privatisoituu ja vapautuu dogmeista. Yhteiskunnassa yksilöt etsivät joka tapauksessa ratkaisua dissonanssiina, jolloin neljän strategian käyttö ohjaa elämää.

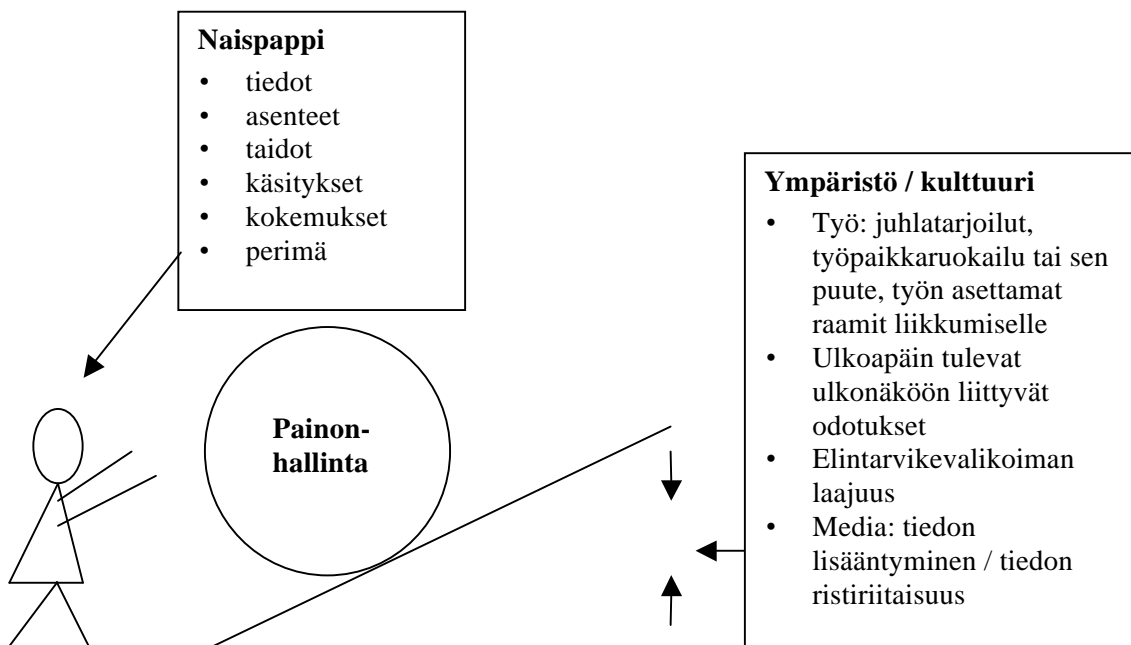
Uskon strategian väistyessä voidaan nähdä muiden strategioiden vahvistavan asemaansa. Maailmanparantamisen strategiassa Jumalan sijaan uskotaan tieteen ja lääketieteen kaikkivoipaisuuteen. Valaistuksen strategiassa vaihtoehtoihin uskomusjärjestelmiin uskova kuten vaikkapa Atkinsin dieettiä noudattava henkilö harjoittaa uskonnollisuuttaan ideologian sääntöjen ja oppien mukaan. Menestymisen strategiassa puolestaan harjoitetaan terveyden ihannointia, jolloin omasta terveydestä huolehtiminen nähdään autuaaksi tekevänä toimintana.

Huomionarvoista on, että eri strategiat eivät yksilössä sulje pois toisten strategioiden perusosien käyttöä (Tuomainen, 1994, s. 32). Siten tarkasteltaessa terveystieteiden käsitteenä näen siinä piirteitä kaikista neljästä dissonanssin vähentämisstrategiasta. Terveystieteiden harjoitettaessaan yksilön pääasiallinen strategia on menestyksen strategia pyrkien mallikansalaiseksi. Kuitenkin uskon strategian uskonnon harjoittamisriittejä on havaittavissa laihdutus- ja terveystieteen kulttuurissa kuten aiemmin muun muassa taulukossa 6 on esitetty. Maailmanparantamisen strategiaa kuvastaa esimerkiksi terveystieteiden harjoittajan vankka usko esimerkiksi laihdutuslääkkeiden lihavuudelta pelastavaan vaikutukseen. Valaistuksen strategiaa terveystieteiden puolestaan hyödynnetään juuri erilaisiin terveystieteen ideologioihin turvautumalla: on turvallista, kun on jokin taho joka määrää säännöt, olipa se sitten Painonvartijat tai herra Atkins.

Tikkalan ynnä muiden (1991, s. 24) mukaan esimerkiksi valaistuksen strategian ohella myös muiden strategioiden pitkälle viety käyttö johtaa mystisluonteisiin kokemuksiin ja jopa dissonanssin katoamiseen. Esimerkiksi uskon strategian intensiivinen hartaus tai menestyksen strategian fysiikan harjoittaminen ja maratonjuoksu voivat johtaa tähän. Toisaalta dissonanssia ei välttämättä saavuteta koskaan ja aineistoni tukee aiemmin esitettyä näkemystä menestyksen strategian kestättömyydestä: kuka tahansa voi joutua luopumaan terveydestään yhtäkkiä ja terveys on joka tapauksessa tilapäinen ilmiö elämänkaarella. Liiallisella terveyden palvonnalla voi myös olla kohtalokkaita seurauksia. Pyhä anorektikko menetti henkensä syömättömyydellä ja ruumiinsa kurittamisella keskiajalla. Syömishäiriöt ovat monen nykyihmisen arkipäivää: liiallinen usko terveyteen voi johtaa jopa kuolemaan.

## 8.2 Painonhallinnan problematiikkaa papin ammatissa

Toisessa tutkimuskysymyksessä otin selvää naispappien henkilökohtaisia käsityksiä ja kokemuksia ulkonäköön, painoon ja terveyden tavoitteluun liittyen. Tämä tutkimus vahvistaa aikaisemmin luvussa 3.3 esitettyä näkemystä painonhallinnasta. Yksilöllä itsellään on suuri vastuu painonhallinnassa, mutta ympäröivä kulttuuri on kiinteästi sidoksissa prosessiin (Fogelholm & Hakala, 2006, s. 140). Havainnollistin teoreettisessa tarkastelussa kuviossa 3 (s. 23) painonhallintaa suhteessa yksilöön ja ympäristöön. Tutkimukseni tuloksia on siten hyvä tarkastella suhteessa tähän kontekstiin. Kuviossa 6 havainnollistan vielä kuvioa 3 mukauttaen naispappin ja ympäristön välisen suhteen painonhallinnassa.



KUVIO 6. Painonhallinta suhteessa naispappiin ja ympäristöön. (Mukaellen Fogelholm & Hakala, 2006, s. 140)

Kuviossa 3 esitettiin erilaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön painonhallinnan onnistumisessa tai epäonnistumisessa. Painonhallintaan vaikuttavat yksilötasolla muun muassa tiedot, taidot, kokemukset, käsitykset ja perimä. Haastattelemieni naispappien käsitykset painonhallinnasta olivat todenmukaiset: terveellinen ruokavalio, kohtuullinen syöminen ja säännöllinen liikunta nähtiin helpottavan painonhallintaa. Laihduttamisen ja painonhallinnan nähtiin myös eroavan selkeästi toisistaan: painonhallinnan nähtiin edustavan terveellistä vaihtoehtoa painon pudotuksessa. Aineistossa kuitenkin ilmeni, että asenteet, kuten heikko itsekuri ja terveellisten ruokatottumusten noudattamattomuus sekä

huonot kokemukset laihduttamisesta ovat ehkäisseet pysyvän painonhallinnan saavuttamista. Esille tuli myös perimän vaikutus: osa koki sen osasyynä kilojen kertymiseen, osa kuitenkin ajatteli perimän ja elämäntapojen edistävien painonhallintaa. Myös aineistossa ilmennyt useimpien naispappien myönteinen suhtautuminen syömiseen ja kielteinen asennoituminen laihdutusotteiden toimivuuteen voidaan nähdä painonhallintaa helpottavina tekijöinä.

Yksilön itsensä lisäksi ympäristöllä voi aineiston perusteella nähdä olevan suuri vaikutus pappien painonhallintaan, sillä papin työssä työolosuhteiden nähtiin vaikeuttavan painonhallintaa. Esimerkiksi epäsäännöllinen vuorotyö ja säännöllisen työpaikkaruokailun puute koettiin hankaloittavan terveellisten elämäntapojen ylläpitoa. Ammatissa uskottiin myös altistuvan helposti liikakiloille sen vuoksi, että viikonloppuisin papilla saattaa olla samana päivänä useita toimituksia ja näissä yleensä epäterveellisiä juhlatarjoiluja. Painonhallinta vaatii siten tietoista syömisestä rajoittamista: aineistossa esiin tulleet monenkirjaiset strategiat syömisestä rajoittamiselle tilaisuuksissa edistävät varmasti monien pappien painonhallintaa. Toisaalta aineistossa ilmennyt isäntäväen mahdollinen mielipaha papin nirsoilusta voidaan nähdä painonhallintaa mutkistavana tekijänä. Aineiston perusteella ympäristön painonhallintaa edistävänä muutoksena voidaan nähdä kuitenkin esimerkiksi ainakin kaupungeissa yleistynyt ymmärtäväinen suhtautuminen papin kieltäytymiseen juhlatarjoiluista. Painonhallintaa helpottanee myös aineistossa esiin tullut juhlatarjoiluiden keventyminen ja monipuolistuminen.

Aineistosta ilmeni, että papin ammatissa työolosuhteet asettavat raamit myös liikkumiselle ja voivat siten vaikeuttaa painonhallintaa. Epäsäännöllisen työn vuoksi pappi ei voi välttämättä käydä esimerkiksi säännöllisessä liikuntaryhmässä. Lisäksi toimitukset ovat usein eri puolilla kaupunkia, joten auton käyttö jo aikataulusyistä saattaa olla välttämätöntä. Papeilla on lisäksi usein paljon tilaisuutta varten rekvisiittia mukana, joten kaiken tavaramäärän kuljettaminen esimerkiksi pyörän kyydissä koettiin hankalaksi. Toisaalta, liikunnan ja työn yhdistämisen nähtiin olevan lopulta kuitenkin hyvin paljon kiinni yksilöstä itsestään.

Uusimpana painonhallintaa vaikuttavana tekijänä voidaan nähdä niin aineistossa kuin myös mediassa esiin tulleet käsitykset ja kokemukset pappien kohtaamista ulkonäköpaineista. Vaikka juurikaan omakohtaisia kokemuksia ulkonäkövaatimuksista tässä tutkimuksessa olleilla naispapeilla ei ollut, pappien ulkonäköön uskottiin nykyisin kiinnitettävän yhä enemmän huomiota. Julkisen viran vuoksi ulkonäköön aineiston

perusteella tulisikin toisaalta kiinnittää huomiota. Ympäristön asettamat ulkonäköön liittyvät odotukset voidaan nähdä siten myönteisessä mielessä painonhallintaa tukien. Mikäli ulkonäköpaineet aiheuttavat kuitenkin mielipahaa, voidaan ne nähdä myös painonhallintaa mahdollisesti vaikeuttavanakin tekijänä.

### 8.3 Media hoikkuusnormin vahvistajana

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä etsin vastausta naispappien suhtautumisessa median välittämään kuvaan laihdutus- ja terveyskulttuurista. Aikaisemmin luvussa 4 toin esille lihavuuden ja laihduttamisen ulottuvuuksista mediassa. Tämä tutkimus vahvistaa aiemmin esitettyä näkemystä lihavuuteen ja laihduttamiseen liittyvän tiedon ristiriitaisuudesta sekä mainonnan hoikkuusnormista.

Kuvion 3 tarkastelu myös tässä yhteydessä on käyttökelpoinen, sillä ympäristötasolla painonhallintaan vaikuttavat esimerkiksi yleinen asenneilmapiiri ja media. Aineistossa oltiin varsin yksimielisiä nyky-yhteiskunnassa vallitsevasta kielteisestä suhtautumisesta lihavuuteen ja median nostattamasta terveyden ja kauneuden tavoittelusta. Erityisesti naisilla uskottiin olevan ulkonäkökeskeisessä kulttuurissamme paineita olla hoikka niin yleisen asenneilmapiirin kuin myös sitä pönkittävän median vaikutuksesta. Tosin myös miehillä ulkonäön merkitys nähtiin yhä tärkeämpänä. Median nähtiin vaikuttavan nykyisin myös myönteisesti painonhallintaan: sen arveltiin lisäävän kuluttajien tietoa terveydestä ja innostavan elämäntapamuutoksiin. Myös langanlaihojen mallien ihannoimisen sijaan vastaliikkeitäkin mainoskampanjoiden ja tv-ohjelmien yhteydessä oli havaittu. Tämän voidaan ajatella helpottavan monien painonhallintaa ja itsensä hyväksymistä.

Aineistossa tuli kuitenkin esille median välittämä ravitsemustiedon ristiriitaisuus. Luotettavan tiedon ohella epäluotettavaa tietoa laihduttamisesta ja terveydestä nähtiin mediassa olevan melko paljon. Arveltiin, että kuluttajan voi usein olla vaikea tietää, milloin tieto on totta ja milloin ei. Siinä mielessä painonhallinnan voidaan nähdä median välittämän ristiriitaisen tiedon vaikutuksesta vaikeutuvan. Myös uskonnollisen kielen käyttö mainonnassa voidaan nähdä painonhallintaa heikentävänä tekijänä. Aineistoni mukaan mainonta antaa käsityksen, että nautinto on väärin ja syntiä. Nautinnoista kokonaan luopuminen vaikeuttaa kuitenkin varmasti itse kunkin painonhallintaa altistaen syömishäirilöille tai antaen tilaa lyhytaikaisille laihdutuskuureille.

## 9 LUOTETTAVUUSTARKASTELU

Tarkastelen tässä luvussa tutkimukseni laatua ja luotettavuutta laadulliselle tutkimukselle ominaisista arviointikriteereistä lähtien. Lisäksi pohdin menetelmän sopivuutta tutkittavan ilmiön tarkasteluun.

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta on metodikirjallisuudessa käsitelty yleensä validiteetin ja reliabiliteetin käsittein (Tynjälä, 1991, s. 388). Tutkimuksen reliabeliudella tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta ja kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Kvantitatiivisissa eli määrällisissä tutkimuksissa on kehitelty erilaisia tilastollisia menettelytapoja, joiden avulla voidaan arvioida mittareiden luotettavuutta. Validius puolestaan tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen piiristä ei kuitenkaan voida löytää yhtä yhtenäistä käsitystä luotettavuuden arvioinnista, joten laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden käsitteet ovat saaneet myös erilaisia tulkintoja. (Hirsjärvi ym. 2007, s. 227.) Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuteen liittyvissä käsitteissä pyritään ottamaan huomioon laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet: tarkoitus ei ole määrällisen tutkimuksen tavoin tuottaa yhtä totuutta, vaan todellisuuksia voi olla useita ja tutkimus tuottaa tietyn näkökulman ilmiöstä. Siten perinteiset käsitteet arviointikriteereinä eivät sellaisenaan sovellu laadullisen tutkimuksen luotettavuuden perusteiksi. (Tynjälä, 1991, ss. 389–390; Eskola & Suoranta, 1998, s. 212.)

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi puolistrukturoidun teemahaastattelun, koska se sopi hyvin laadulliseen tutkimukseeni: halusin antaa haastateltavalle mahdollisuuden tuoda esille häntä itseään koskevia asioita ja mielipiteitään mahdollisimman vapaasti. Tahdoin myös, että pystyisin selventämään ja syventämään halutessani saamiani vastauksia haastattelun aikana. Hirsjärvi ja Hurme (2008, s. 185, 189) muistuttavat, että haastatteluaineiston luotettavuus riippuu kuitenkin sen laadusta. Tällöin reliabelius koskee pikemminkin tutkijan toimintaa kuin haastateltavien vastauksia. Jos esimerkiksi kaikkea käytettävissä olevaa aineistoa ei ole otettu huomioon, tallenteiden kuuluvuus ja litterointi on huonoa tai luokittelu on sattumanvaraista, haastatteluaineistoa ei voida sanoa luotettavaksi.

Haastatteluun sisältyy myös monia virhelähteitä, jotka aiheutuvat niin haastattelijasta kuin myös haastateltavastakin ja itse tilanteesta kokonaisuutena. Tutkija voi tehdä esimerkiksi virheen tulkitsemalla haastattelun vastauksia väärin. (Hirsjärvi ym. 2007, s. 201.) Tällöin

puhutaan uskottavuudesta luotettavuuden kriteerinä ja tarkoitetaan juuri sitä, että tutkijan on tarkistettava vastaavatko hänen käsitteelistyksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä: tutkimuksessa on pyrittävä siihen, että se paljastaa tutkittavien käsityksiä ja heidän maailmaansa niin hyvin kuin mahdollista. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 213; Hirsjärvi ja Hurme, 2008, s. 189.) Hirsjärvi ja Hurme (2008, s. 184) toteavat lisäksi, että tutkimuksen laadukkuuteen voidaan etukäteen kiinnittää huomioita siten, että tehdään hyvä haastattelurunko. Järkevää on myös miettiä ennalta, miten teemoja voidaan syventää ja kannattaa myös pohtia vaihtoehtoisia lisäkysymysten muotoja. Haastattelujen teko edellyttää lisäksi huolellista suunnittelua ja kouluttautumista haastattelijan rooliin, mikä vie aikaa. Tässä tutkimuksessa pyrin edeltäpäin kiinnittämään haastatteluaineiston laatuun parhaani mukaan huomiota. Tein haastattelurungon (liite 2) huolellisesti ja suoritin harjoitushaastattelun, jonka pohjalta muutin sekä haastattelukysymyksiä että kysymysten järjestystä paremmiksi. Huolehdin myös, että haastattelutilanne oli aina rauhallinen ja varmistin, että joka kerta haastateltavan ääni kuului hyvin nauhoitettaessa. Haastattelujen jälkeen litteroin haastattelut mahdollisimman pian. Näin haastattelu oli minulla vielä hyvässä muistissa.

Niin määrällisessä kuin laadullisessakin tutkimuksessa voidaan tutkimuksen validiutta parantaa käyttämällä tutkimuksessa useita menetelmiä, aineistoja tai teorioita. Näiden yhteiskäytöstä käytetään termiä triangulaatio (Hirsjärven ym. 2007, s. 228.) Triangulaation käyttöä perustellaan sillä, että yksittäisellä tutkimusmenetelmällä on vaikea saada kattavaa kuvaa tutkimuskohteesta. Usemman tutkimusmenetelmän käyttö kuvaa tutkimuskohdetta laajemmin, jolloin ei jäädä vain yhden näkökulman varaan ja luotettavuus paranee. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 69.) Tässä tutkimuksessa on käytetty menetelmätriangulaatiota yhdistämällä stimulated recall -haastattelu eli virikkeitä antava haastattelu teemahaastatteluun. Stimulated recall puolestaan on eräs laadullisen haastattelututkimuksen muoto, jonka tavoitteena on palauttaa haastattelutilanteessa alkuperäinen, tutkittava tilanne erilaisten ärsykkeiden kuten kuva- ja äänitallenteiden avulla mahdollisimman tarkasti haastateltavan henkilön mieleen. Käytettävä materiaali voi olla tutkijan tai tutkittavan keräämää. (Jokinen & Peltonen, 1996, s. 135.) Tässä tutkimuksessa stimulated recall -menetelmää olen soveltanut siten, että haastattelun aluksi näytin kaksi valitsemaani sarjakuvaa, joiden merkitys oli stimuloida ajatuksia käsiteltävästä aiheesta. Sarjakuvien käyttö haastattelun tukena mahdollisti myös haastateltaville tutkittavan ilmiön hahmottamisen selkeämmin.

Luotettavuutta eniten heikentävänä tekijänä haastatteluiden osalta pidän omaa kokemattomuuttani tutkijana. Vaikka olin tehnyt harjoitushaastattelun, virallisten haastattelujen tekeminen tuntui erilaiselta, jännittävältäkin. Tästä syystä en esimerkiksi osannut useinkaan pyytää relevantteja perusteluja joihinkin vastauksiin, vaikka tutkimuksen kannalta niistä olisi varmasti ollut hyötyä. Huomasin lisäksi haastatteluita tehdessäni, että haastattelutekniikkassani on parantamisen varaa. Toki se kehittyi haastattelujen aikana. Ensimmäisissä haastatteluissa esimerkiksi lyhyen hiljaisuuden tullessa en malttanut rauhassa odottaa haastateltavan vastausta vaan aloin heti tarkentaa kysymystäni. Viimeisissä haastatteluissa kuitenkin jo ymmärsin, että hiljaisuus ei ole välttämättä huono asia vaan haastateltava vain pohtii sopivaa vastausta.

Tutkimustulosten yleistettävyydellä tarkoitetaan määrällisessä tutkimuksessa sitä, missä määrin tuloksia voidaan soveltaa laajempaan perusjoukkoon. Yleistettävyyttä pyritään varmistamaan satunnaisotannalla ja se osoitetaan tilastollisin testein. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan mieluummin tulosten siirrettävyydestä: jotta tutkimustuloksia voitaisiin soveltaa myös muihin ympäristöihin, tutkijan on tutkimuksessaan kuvattava riittävästi aineistoaan ja tutkimustaan (Tynjälä, 1991, s. 390). Siten olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimusprosessini kulkua mahdollisimman tarkasti aina kunkin vaiheen osalta sitä käsittelevässä luvussa.

Vaikka aineiston koko tutkimuksessani kymmenen haastateltavan osalta ei ollut kovin suuri, laadullisessa tutkimuksessa aineiston laatu korvaa määrän. Aineiston pienellä koolla tässä tapauksessa saattaa kuitenkin olla myös haittapuolensa: tutkimustuloksia ei mielestäni voi tutkimukseni perusteella liioin yleistää. Tutkimukseni kertoo ainoastaan sen, millaisia näkemyksiä ja kokemuksia eräillä pääkaupunkiseudulla asuvilla 35–60 -vuotiailla naispapeilla on laihduttamisesta ja terveysihannoinnista modernissa mediayhteiskunnassamme.

Merkittävää myös on, että ihmisten käsitykset vaihtelevat samastakin asiasta melko lyhyen ajan kuluessa (Hirsjärvi ja Hurme, 2008, s. 189). Esimerkiksi laadullisessa tutkimuksessa haastattelutilanne on eräänlainen tiedostusprosessi: haastateltavien tiedostus lisääntyy ja on tavanomaista, että haastateltavien käsitykset saattavat muuttua haastattelun edetessä. (Tynjälä, 1991, s. 391). Huomasin näin käyvän myös osalla oman tutkimukseni haastateltavista. Tästä syystä tämä tutkimus tuskin toisi toistettuna täsmälleen samoja tuloksia, vaikka se olisikin periaatteessa toistettavissa. Siten tässä tutkimuksessa on

mahdollista tavoittaa ainoastaan poikkileikkaus näkemyksistä.

Tutkimukseni luotettavuutta tarkasteltaessa tärkeää on huomioida, että myös minä itse tutkijana muutuin ja kehityin haastattelujen myötä. Vaikka suhteeni haastateltaviin henkilöihin oli objektiivinen, Eskola ja Suoranta (1998, s. 211) huomauttavat, että tutkijan objektiivisuus, tutkimuksen toistettavuus ja tulosten yleistettävyys eivät joka tapauksessa toteudu laadullisessa tutkimuksessa määrällisen tutkimuksen tavoin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija ei voi olla täysin objektiivinen, sillä tutkija toimii itse aineistonsa mittarina. Tulkintaan vaikuttavat tutkijan oma elämäkokemus ja käsitykset. Myös Hirsjärven ynnä muiden (2007, s. 157) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkija ei voi irtisanoutua arvolähtökohdista, sillä tutkittavan ilmiön ymmärtäminen riippuu tutkijan omista arvoista. Objektiivisuutta laadullisessa tutkimuksessa ei ole mahdollista saavuttaa perinteisessä mielessä, sillä tutkija ja se, mitä tiedetään ovat kietoutuneet toisiinsa.

Lisäksi laadullisen tutkimuksen tulkinnan yhteydessä tärkeää on pohtia, kuinka paljon kuvauskategoriat kuvastavat tutkittavien ajatusmaailmaa, jos ne ovat tutkijan rakentamia abstrakteja malleja. Myös uudelleen muotoillut tai katkaistut haastattelut voivat heikentää tulkinnan uskottavuutta. (Häkkinen, 1996, s. 48.) Siten tutkimukseni luotettavuuteen on saattanut vaikuttaa myös se, etteivät tulkintani ole välttämättä vastanneet täydellisesti haastateltavien käsityksiä: vastauksia analysoidessani omat käsitykseni tutkittavasta ilmiöstä ovat saattaneet johdatella aineiston tulkintaa. Kokonaisuudessaan tutkimuksessani aineiston tulkinta on saattanut jäädä suhteellisen vähäisen tutkijan kokemukseni vuoksi jollain muotoa puutteelliseksi ja pintapuoliseksi.

## 10 POHDINTA

Tässä luvussa kuvaan tutkimukseni tulosten perusteella tekemiäni johtopäätöksiä. Tuon myös esille mahdollisia jatkotutkimustarpeita. Ennen sitä haluan kuitenkin kiittää kaikkia tähän tutkimukseen osallistuneita naispappeja äärimmäisen arvokkaista vastauksista, joissa hengellisten asioiden asiantuntijuus tuli esille tavattoman kiehtovalla tavalla. Suurkiitos myös tutkimukseni ohjaajalle kaikesta kannustuksesta ja tuesta, mitä olen häneltä saanut. Kiitos vielä niille opiskelutovereille, joilta sain arvokasta palautetta tutkielmastani tutkimusprosessin aikana.

Tämän tutkimuksen saattoi alkuun Juba Tuomolan (2009) Viivi ja Wagner -sarjakuva (kuva 1) ja siinä ajatus läskistä syntinä. Niin mediassa kuin arkipäivän keskustelussa liikakiloja paheksutaan, mutta ylipainon näyttäytyminen niinkin vakavana asiana kuin syntinä herätti kiinnostuksen selvittää erityisesti uskonnollisten piirteiden ilmenemistä laihdutus- ja terveyskulttuurissa tarkemmin. Median esille tuoma ilmiö pappien kasvaneista ulkonäkövaatimuksista puolestaan innosti selvittämään, minkälaisia painoon ja ulkonäköön liittyviä käsityksiä ja kokemuksia papeilla todellisuudessa on. Median näkyvä läsnäolo kaikilla yhteiskunnan osa-alueilla ja esimerkiksi uskonnollisen terminologian esiintyminen mainonnassa kannusti vielä ottamaan selvää haastateltavien suhtautumista median välittämään kuvaan laihdutus- ja terveyskulttuurista.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että hoikkuuden ja terveyden ihannointi on arkipäivää julkisessa keskustelussa. Median ongelmana nähtiin lihavuuteen ja laihduttamiseen liittyvän tiedon ristiriitaisuus sekä mainonnan erityisesti naisiin kohdistama hoikkuusnormi. Laihduttamisen ja terveyden tavoittelun ajateltiin sisältävän lisäksi uskonnollisia elementtejä. Keskiajalla ja uudella ajalla esiin tullut lihavuuden, ylensyönnin ja syömisen nautinnon syntyisyys nähtiin yhä kulttuurissamme paheksuttavina, ikään kuin synteinä. Myös terveydestä, terveellisestä elämästä, oikein syömisestä ja hyvältä näyttämisestä uskottiin tulleen monille uskonnon veroinen asia, sillä terveyden vaalimisesta on tullut monille elämää ohjaava ja sitä hallitseva arvo. Papin ammatissa laihduttaminen ja terveyden tavoittelu tulivat esille painonhallinnan problematiikassa. Ammatissa muun muassa epäterveellisten juhlatarjoilujen nähtiin altistavan helposti liikakiloille ja työolosuhteiden asettavan raamit liikkumiselle. Vaikka pappien uskottiin kohtaavan työssään yhä enemmän myös ulkonäköpaineita, tämän tutkimuksen naispappit eivät henkilökohtaisesti olleet kokeneet ulkoapäin tulleita vaateita painon tai ulkonäön

suhteen. Pohdintaa herättääkin, onko näkemys pappien kasvaneista ulkonäkövaatimuksista enimmäkseen median paisuttama ilmiö.

Henkilökohtaisesti minulle tutkijana tämä tutkimus avasi monia uusia ajatuksia. Ensiksikin se mahdollisti minulle tutustumisen naispappeihin ammattiryhmänä, mikä oli äärimmäisen antoisaa. Tärkeä anti itselleni myös oli, miten laaja uskonnollisten ilmentymien kirjo laihdutus- ja terveystaloudessa aineistossani tuli esille. Tässä tutkimuksessa Festingerin (1957) kognitiivinen dissonanssiteoria osoittautui erityisen tärkeäksi tarkastelun apuvälineeksi. Näkemykseni eri elämänhallinnan strategioiden yhteydestä terveysuskontoon asettaakin mielenkiintoisen jatkotutkimushaasteen tutkia terveysuskontoa uutena käsitteenä ja ilmiönä tarkemmin. Toivon tutkimuksessani esiin tulleiden uusien näkökulmien ja ajankohtaisten teemojen synnyttävän keskustelua aiheesta myös alamme tutkijoissa ja opiskelijoissa.

Tässä tutkimuksessa tuli esille, että hoikkuuden ja kauniin ulkomuodon vaade arveltiin koskevan yhä useammin nykyisin myös miehiä. Koska tähän tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat naisia, miesnäkökulma jäi kokonaan vaille huomiota. Mielenkiintoista olisikin selvittää, millä tavalla tulokset poikkeaisivat, jos haastateltavat olisivat miespappeja. Kaikki tutkimukseen osallistuneet naispappit työskentelivät lisäksi pääkaupunkiseudulla. Siten maaseudulla tai muualla päin Suomea työskentelevien pappien kokemukset ja käsitykset toisivat myös varmasti uusia näkökulmia tutkimukseen.

Kaiken kaikkiaan tämä tutkimus osoittaa, että ulkonäköön, painoon ja terveyteen on vuosisatojen ajan kiinnitetty huomiota. Vanha latinalainen sanonta “Mens sana in corpore sano” eli “terve sielu terveessä ruumiissa” on yhä ajankohtainen, mutta huolehtiiko nykyihminen todella terveydestään kokonaisvaltaisesti sieluaan myöten? Keskiajalla ja uudella ajalla synnintunnon ja henkisen tilan hyvinvointi ruumiin hyvinvoinnin ohella oli hyvin tärkeää. Länsimaisessa medioituneessa ja medikalisoituneessa kulttuurissa sen sijaan moraalisenä kysymyksenä on omasta ulkoisesta terveydestä ja kauneudesta huolehtiminen. Terveelliset elämäntavat ja liikunta ovat saaneet yhä enemmän arvostusta, sillä terveellisen elämän ajatellaan olevan oikein elämistä. Individualistisen yhteiskunnan ihanteena on täydellisyys kaikilla elämän osa-alueilla, myös ulkonäössä. Onko fyysinen hyvä kunto, kaunis ulkonäkö ja menestyminen kuitenkin taie sielun hyvinvoinnista?

Harjunen (2004, s. 258) toteaa, että lihavuuden sosiaalisesta stigmasta johtuva pelko lietsoo tyytymättömyyttä omaan ruumiiseen. Entisaikojen ruumista ulkoapäin kuristavan

korsetin sijaan nykyajan naisiin on iskostettu sisäinen korsetti, joka toimii sisäistetyn kontrollin kautta: ”normaalin” ruumiin koon ja muodon tavoittelua pidetään kulttuurissamme luonnollisena tavoitteena, jotta sosiaalinen hyväksyttävyys säilyisi. Kirjailija Sofi Oksanen (2004, s. 8) puolestaan kuvaa teoksessaan Stalinin lehmät syömishäiriötä ikään kuin korkeampana voimana, Herrana:

*”Niin mahtava on Herrani ja luojani, ja niin otollinen minä olen Herralleni, jonka vahvassa syleilyssä naisenlihani kukoistaa, jos vain tottelen ja kunnioitan Herraani hyvin. Silloin Herrani antaa minulle sen, mitä haluan, täydellisen naisenruumiin, täydellisen minulle, täydellisen Herralleni, täydellisen maailmalle. Ja täydellinen naisenruumis tekee minusta täydellisen naisen. Hyvän naisen. Haluttavan naisen. Älykkään ja kadehdittavan naisen. Sen jota katsotaan. Sen jota ihailaan. Beauty hurts, baby.”*

Vaikka syömishäiriö voi olla niin sanotusti ”julma jumala”, joka saa äärimmäisenä keinona naisen vahtimaan syömistään ja senttejään sairaalloisella tavalla, piirteitä lainauksen ajatuksista on havaittavissa myös vähemmän radikaalissa kauneuden tavoittelussa. Yltiöpäinen kuntoilu, ehdoton ruokavalio ja kauneuskirurgisten toimenpiteiden määrän kasvu kertonevat siitä, että jokin ”Herra” saa naiset – ja yhä useammin myös miehet niin kovin voimakkaasti haluamaan muutosta omassa ulkomuodossaan. Onko omasta terveydestä tullut uskonto, joka hallitsee yhä useamman meistä elämää? Voisiko tämän tutkimuksen alussa ollut Eila Jaatisen (1998, ss. 113–114) rukous auttaa terveysuskojaa vapautumaan liiallisen terveys- ja hoikkuusideaalin kahleista?

## LÄHTEET

- Abraham, S. & O’dea, J. A. (2001). Knowledge, beliefs, attitudes and behaviors related to weight control, eating disorders and body image in Australian trainee home economics and physical education teachers. *Society for nutrition education* 2001; 33: 332–340.
- Alasuutari, P. (1993). *Laadullinen tutkimus*. Tampere: Vastapaino.
- Bäckström, S. (1996). ”Kilot taakse poistu!!!” – *Laihdutusohjelman toteuttaminen ylipainoisille varusmiehille Helsingin Ilmatorjuntarykmentissä*. Helsingin Yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.
- Bell, R. M. (1985). *Holy anorexia*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Bordo, S. (1993). *Unbearable weight: feminism, Western culture, and the body*. Berkeley, Los Angeles & London: University of California Press.
- Bynum, C. W. (1987). *Holy feast and holy fast: The religious significance of food to medieval women*. Berkeley, Los Angeles & London: University of California Press.
- Conner, M. & Johnson, C. (2004). Gender, Sexuality, Body image and Eating Behaviours. *Journal of Health Psychology* 2004; 9: 505–515.
- Cossrow, N. H. E., Jeffery, R. W. & McGuire, M. T. (2001). Understanding weight Stigmatization: a focus group study. *Journal of Nutrition Education* 2001; 33: 208–214.
- Counihan, C. (1999). *The anthropology of food and body: gender, meaning and power*. New York: Routledge.
- De Michele, G. (2004). Esteettiset ihanteet antiikin Kreikassa. Teoksessa Eco, U. (toim.) *Kauneuden historia* (ss. 37–51). Suom. P. Tuomisto. Helsinki: WSOY.
- De Michele, G. (2004). Paimentyöstä enkelimäiseen naiseen. Teoksessa Eco, U. (toim.) *Kauneuden historia* (ss. 154–175). Suom. P. Tuomisto. Helsinki: WSOY.
- Eco, U. (2004). Johdanto. Teoksessa Eco, U. (toim.) *Kauneuden historia* (ss. 8–14). Suom. P. Tuomisto. Helsinki: WSOY.
- Eco, U. (2004). Kauneus sopusuhtaisuutena ja harmoniana. Teoksessa Eco, U. (toim.) *Kauneuden historia* (ss. 61–97). Suom. P. Tuomisto. Helsinki: WSOY.

- Eskola, J. & Suoranta J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2007). Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (ss. 25–43). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Evanston (IL): Row, Peterson and Company.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Anthropology of food* 1988; 27: 275–292. Social Science Information.
- Fogelholm, M. (2001). Ruokailutottumusten tukeminen lihavuuden hoidossa. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari* (ss. 51–68). Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Fogelholm M. (2006). Lihavuuden arviointi. Teoksessa Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa M. (toim.) *Lihavuus – ongelma ja hoito* (ss. 49–61). Helsinki: Duodecim.
- Fogelholm, M. & Hakala P. (2006). Lihavuuden ehkäisy hyviä ruokatottumuksia ja fyysistä aktiivisuutta edistämällä teoksessa Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa M. (toim.) *Lihavuus – ongelma ja hoito* (ss. 139–155). Helsinki: Duodecim.
- Fogelholm, M. & Rissanen, A. (2006). Aikuisten lihavuus Suomessa ja muualla. Teoksessa Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa M. (toim.) *Lihavuus – ongelma ja hoito* (ss. 14–23). Helsinki: Duodecim.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Cornwall: Polity Press.
- Hakala P. (1999). *Paino hallintaan kotikonstein*. Turku: Kansaneläkelaitos.
- Hankala, M. (2005). Mediakasvatus terveystiedon opetuksessa. Teoksessa Kannas, L. & Tyrväinen, H. (toim.) *Virikkeitä terveystiedon opetukseen* (ss. 89–101). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Harjunen, H. (2004). Lihavuus ja moraalinen paniikki. *Yhteiskuntapolitiikka* 69 (2004): 4: 412–418.

- Harjunen, H. (2004). Lihavuus, stigma ja sukupuoli. Teoksessa Jokinen, E., Kaskisaari, M. & Husso, M. (toim.) *Ruumis töihin! Käsite ja käytäntö* (ss. 243–262). Tampere: Vastapaino.
- Harjunen, H. & Kyrölä, K. (2007). Lihavuustutkimusta toisin. Teoksessa Kyrölä, K. & Harjunen, H. (toim.) *Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli* (ss. 9–46). Helsinki: Like.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes P. & Sajavaara P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. (13. PAINOS.) Helsinki: Tammi.
- Häkkinen, K. (1996). *Fenomenografisen tutkimuksen juuria etsimässä. Teoreettinen katsaus fenomenografisen tutkimuksen lähtökohtiin*. Opetuksen perusteita ja käytänteitä 21. Jyväskylän yliopisto: Opettajankoulutuslaitos.
- Hänninen, S. & Sarlio-Lähteenkorva S. (2003). ”Laihdu nopeasti, turvallisesti ja nälkää tuntematta” Laihdutustuotemainonta Seurassa 1948–2001. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2003; 40: 181–192.
- Intermediatutkimus. (2004). TNS Gallup Oy.
- Issakainen, M. (1999). *Laihdutuskuuri vai ruokatottumusten muutos? Tapaustutkimus maaseudun naisten laihdutuskampanjasta*. Helsingin Yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.
- Jaatinen, E. (1998). *Iloiset kilot: totta ja tarua tuhdeista tytöistä*. Juva: WSOY.
- Johansson, A. (2001). *Norsu nailoneissa: naiseudesta, ruumiista ja nälästä*. Suom. J. Nikula. Helsinki: Like.
- Jokinen P. & Pelkonen M. (1996). Virikkeitä antava haastattelu (Stimulated recall interview) – menetelmä käsitysten, kokemusten ja ajattelun tutkimiseen hoitotieteessä. *Hoitotiede* 8, 3/1996.
- Kaartinen, M. (2006). *Arjesta ihmeisiin. Eliitin kulttuurihistoriaa 1500–1800 -luvun Euroopassa*. Helsinki: Tammi.

- Kauppinen, K. (2004). Eri-ikäiset ja erinäköiset rikkautena työpaikalla. Teoksessa Toiviainen, H., Väänänen, T. & Hemminki, E. (toim.) *Ulkonäkö, työelämä, terveys* (ss. 21–27). Aiheita 20/2004. Helsinki: Stakes.
- Kauppinen, E. (2009). "Jos heti lataa kaiken ja osoittaa sormella, ei ne nuoret tule mukaan." *Järjestöjen mahdollisuudet vaikuttaa nuorten ruokatottumuksiin*. Helsingin Yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu –tutkielma.
- Kinnunen, T. (2008). *Lihaan leikattu kauneus. Kosmeettisen kirurgian ruumiillistuneet merkitykset*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kiviniemi, K. (2001). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (ss. 68–84). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kortti, J. (2007). Sukupuoli mainonnan ja mainonnan tutkimuksen historiassa teoksessa Heinonen, V. & Kortti, J. (toim.) *Vaikuttamista ja valintoja. Monitieteisiä näkökulmia mainontaan ja kulutukseen* (ss. 105–129). Helsinki: Gaudeamus.
- Kulmala, I. (2003). Ulkonäkö ja terveys. Teoksessa Luoto, R., Viisainen, K. & Kulmala, I. (toim.) *Sukupuoli ja terveys* (ss. 260–264). Tampere: Vastapaino.
- Korhonen, Anu. (2005). *Silmän ilot: kauneuden kulttuurihistoriaa uuden ajan alussa*. Jyväskylä: Atena.
- Kuula, A. (2006). *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Kyrölä, K. (2005). Kokoeroja genreissä – Lihavat populaarimediassa. Teoksessa Laiho, M. & Ruoho, I. (toim.) *Median merkitsemät. Ruumis ja sukupuoli kuvassa* (ss. 103–130). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lehmijoki-Gardner, M. (2009). *Askeettien pidot. Uskonnot ja syömisen etiikka*. Helsinki: Kirjapaja.
- Liukko, A. (1996). *Mat, kropp och social identitet*. Stockholm; Tullinge: Stockholms universitet.
- Lupton D. (1996). *Food, the Body and the Self*. London – Thousand Oaks – New Delhi: SAGE Publications.

- Massa, I., Lillunen, A. & Karisto, A. (2006). Ruokaan liittyvät uudet merkitykset. Teoksessa Mononen, T. & Silvasti, T. (toim.) *Ruokakysymys* (ss. 156–182). Helsinki: Gaudeamus.
- Mustajoki, P. (1994). Suomalaiset laihduttavat paljon, mutta huonolla tuloksella. *Sokeri elämässä* 26: 1 (ss. 12–13).
- Mustajoki, P. (2007). *Ylipaino: tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta*. Helsinki: Duodecim.
- Mäkelä, J. (1992). Vatsa. Teoksessa Helen, I. & Mäkelä, J. (toim.) *Sosiologian ruumis* (ss. 77–92). Työselostuksia 57. Helsinki: Helsingin yliopiston sosiologian laitos.
- Mäkelä, J. (1996). ”Kyllähän sitä aina yrittää syödä enemmän salaattia” – Ravitsemussuositukset ja pääkaupunkilaisnaisten näkemykset terveellisestä syömisestä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 33: 17–33.
- Mäkelä, J. (2002). *Syömisestä rakenne ja kulttuurinen vaihtelu*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Mäkelä, J. & Niva, M. (2005). Tieteellistettyä syömistä ja tuotteistettua terveellisyyttä. *Yhteiskuntapolitiikka* 70 (2005):4, 440–450.
- Männistö S., Lahti-Koski M., Tapanainen, H., Laatikainen T. & Vartiainen E. (2004). Lihavuus ja sen taustat Suomessa – liikkakilot kasvavana haasteena. *Suomen Lääkärilehti* 8/2004 vsk. 59, 777–781.
- Oksanen, S. (2004). *Stalinin lehmät*. Helsinki: WSOY.
- Pantzar, M. (1992). Terveellisyystietoisuus – pysyvä kulttuurimuutos kulutus-Suomessa. *Kotitalous* 56 (10), 4–8.
- Palojoki, P. (2003). Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa Joutseno, J. & Kurko, U. (toim.) *Ruisleivästä Pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin* (ss. 108–152). Porvoo: WSOY.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. 3. painos. Thousand Oaks: Sage Publications.

- Puuronen, A. (2004). *Rasvan tyttäret*. Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Puuronen, A. (2006). Mitä on terveys – tietoa, taitoa vai tajua. Teoksessa Puuronen, A. (toim.) *Terveystaju: nuoret, politiikka ja käytäntö* (ss. 5–19). Tampere: Nuorisotutkimusverkosto.
- Reinharz, S. & Chase, S.E. (2001). Interviewing women. Teoksessa Gubrium, J.F. & Holstein, J.A. (toim.) *Handbook of interview research: context & method* (ss. 221–238). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Roos, E. (1998). *Social Patterning of food behaviour among finnish men and women*. Helsinki: National Public Health Institute.
- Rossi, L. (2003). *Heterotehdas. Televisiomainonta sukupuoliutuotantona*. Helsinki: Gaudeamus.
- Rubin, H. J. & Rubin, I. S. (2005). *Qualitative interviewing: the art of hearing data*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Sandberg, H. (2004). *Medier & fetma: en analys av vikt*. Lund: Sociologiska institutionen, Lunds universitet.
- Sarlio-Lähteenkorva, S. (1999). *Losing weight for life? Social, behavioural and health-related factors in obesity and weight loss maintenance*. Kansanterveystieteen julkaisuja. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Sarlio-Lähteenkorva, S. (2003). Lihavuus, paino ja laihduttaminen. Teoksessa Luoto, R., Viisainen, K. & Kulmala I. (toim.) *Sukupuoli ja terveys* (ss. 217–224). Tampere: Vastapaino.
- Sarpavaara, H. (2004). *Ruumiillisuus ja mainonta. Diagnoosi tv-mainonnan ruumiillisuusrepresentaatioista*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Savikko, S. (2005). *Kohtalona kauneus. Kaunotarten tarinoita*. Helsinki: Helmi.
- Silverman, D. (2006). *Interpreting Qualitative Data*. London: SAGE Publications.
- Sureda, J. (1996). Paleoliittinen taide. Teoksessa Milicua, J. (toim.) *Maailmantaiteen kirjasto. Varhainen taide* (ss. 16–75). Suom. S. Reenpää. Porvoo Helsinki Juva: WSOY.

Sureda, J. (1996). Kulttuurihistoriallinen tiivistelmä 1. Esihistoria. Teoksessa Milicua, J. (toim.) *Maailmantaiteen kirjasto. Varhainen taide* (liite, VI). Suom. S. Reenpää. Porvoo Helsinki Juva: WSOY.

Tuomainen, R. (1994.) Terveyden palvonta syrjäyttävässä yhteiskunnassa. *Suomen Antropologi* 2/1994. (ss. 30–38).

Tuomainen, R., Myllykangas, M., Elo, J. & Ryynänen, O. (1999). *Medikalisaatio: aikamme sairaus*. Tampere: Vastapaino.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Tuomola, J. (2009). *Viivi ja Wagner*, nro. 3239. Juba Production Oy.

Tuomola, J. (2009). *Viivi ja Wagner*, nro. 3287. Juba Production Oy.

Turkki, K. (1999). *Kotitalousopetus tienhaarassa. Teknisistä taidoista kohti arjen hallintaa*. Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja 2. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Tynjälä, P. (1991). Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. *Kasvatus* 22, 5-6, 387–398.

Uusitupa, M. (2005). Lihavuus teoksessa Aro, A., Mutanen M. & Uusitupa M. (toim.) *Ravitsemustiede* (ss. 369–393). Helsinki: Duodecim.

Utrio, K. (2001). *Bella Donna. Kaunis nainen kautta aikojen*. Helsinki: Tammi.

Wolf, N. (1991). *The Beauty Myth. How Images of Beauty Are used Against Women*. London: Chatto & Windus.

### **Elektroniset lähteet:**

Kimallus.fi. (2009). *Suuri suomalainen naiskuvatutkimus 1/2009*. (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 14.7.2009.

<http://www.kimallus.fi/?page=0308911&id=0388361>

Lahti-Koski, M. (2001). *Body Mass Index and Obesity among Adults in Finland*. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa) osoitteessa [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/osiot/terveydenhuollon\\_ammattilaisille/ravitsemus/julkaisut/bodymass.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/osiot/terveydenhuollon_ammattilaisille/ravitsemus/julkaisut/bodymass.pdf) (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 10.8.2009.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 28.10.2009.

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>

Taloustutkimus. (2009). *Nutrilett painonhallintatutkimus 2009*. (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 17.7.2009.

[http://www.deski.fi/page.php?page\\_id=10&tiedote\\_id=8846](http://www.deski.fi/page.php?page_id=10&tiedote_id=8846)

Torkkola, S. (2008). *Sairas juttu: tutkimus terveystieteiden teoriasta ja sanomalehden sairaalasta*. Tampere: Tampere University Press. Saatavilla myös elektronisessa muodossa <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7494-1.pdf> (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 2.11.2009.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2002). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen*. (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 14.11.2009.

<http://www.tenk.fi/JulkaisutjaOhjeet/htkfi.pdf>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2005). *Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon*. Helsinki: Edita Publishing Oy. (Elektroninen, päivittämätön versio.) Viitattu 15.7.2009.

<http://www.evira.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>

World Health Organization. (2009). *Obesity and overweight*. (Elektroninen, päivitetty versio.) Viitattu 19.7.2009.

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en>

### **Sanomalehtiartikkelit:**

Meriläinen, R. (2007). Viisikko, läski ja eväskorin salaisuus. *Helsingin Sanomat*, A4. 08.01.2007.

Pietikäinen, P. & Turunen, J. (2009). Hyvä myyjä saa terveekin tuntemaan itsensä sairaaksi. Vieraskynä. *Helsingin Sanomat*, A2. 12.09.2009.

Width, T. (2007). Liikalihavuus on globaali epidemia. *Helsingin Sanomat*, B1. 14.01.2007.

## LIITTEET

### Liite 1. Saatekirje

Hei,

Kiitos mielenkiinnosta graduani kohtaan. Olen Kaisa Salmela ja opiskelen Helsingin yliopistossa kotitalousopettajaksi. Pääaineeni on kotitaloustiede. Työni käsittelee laihduttamista modernissa mediayhteiskunnassa. Tarkoitukseni tutkimuksessani on teemahaastattelun avulla tarkastella naispappien käsityksiä, kokemuksia ja näkemyksiä laihduttamiseen ja terveystilanteeseen liittyen (omakohtaiset laihduttamiskokemukset eivät kuitenkaan ole välttämättömiä).

Käsitykseni mukaan ikuista nuoruutta ja kauneutta tavoittelevassa maallistuneessa länsimaisessa kulttuurissa lihavuus ja liikakilot ovat paheksuttuja ja ikään kuin syntiä. Sen sijaan terveys ja hoikkuuden tavoittelu näyttävät yhä useammalle identiteetin kulmakivenä. Terveystilanteesta ja laihduttamista tarkasteltaessa esille tulee siten muun muassa kysymys siitä, minkälaisena nykyajan hyveellinen ihminen näyttäytyy, mikä on syntiä, milloin omatunto alkaa soimata ja miten synnit voi sovittaa.

Haastattelussa edetään teemojen mukaisessa järjestyksessä ja esitän kysymyksiä eri aihealueisiin liittyen. Haastattelu kestää arviolta reilun tunnin ja se nauhoitetaan. Aikomukseni on tehdä haastattelut heinä-elokuun aikana, mikäli mahdollista. Kaikki tulokset käsitellään luottamuksellisesti. Myöskään mitään oikeita tai vääriä vastauksia kysymyksiin ei ole. Haastattelun voin tulla tekemään mielelläni työpaikalle, jos sieltä löytyy jokin rauhallinen tila ja se on mahdollista.

Olisin todella kiitollinen, mikäli haastattelu onnistuu. Ilmoitathan pian, miten on?

Ystävällisin terveisin,

Kaisa Salmela

## Liite 2. Teemahaastattelurunko

Tämä haastattelu on osa kotitaloustieteen Pro Gradu -tutkielmaani. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää naispappien käsityksiä, kokemuksia ja näkemyksiä laihduttamisesta ja terveystilasta modernissa mediayhteiskunnassa. Mitään oikeita tai vääriä vastauksia ei ole ja kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisenä.

### Taustatiedot:

- Ikä
- Asuinkunta
- Siviilisäätö
- Lasten lukumäärä
- Koulutus ja työhistoria

### Teema 1: Käsitykset nykyisen terveystilasta saamista uskonnollisista piirteistä ja naispappien suhtautumisesta terveystilasta

1. Minkälaisia ajatuksia Helsingin Sanomissa 16.5.2009 ja 14.7.2009 julkaistut Viivi ja Wagner -sarjakuvat sinussa herättää?



- Miten suhtaudut läskin / ylipainon rinnastamiseen synniksi?
- Voisiko rasva / sokeri / ylensyönti olla aikamme synty ja houkutus?

2. Uskontotieteilijä Anne Puuronen on todennut, että nykyajan hyveellinen ihminen ei käy sunnuntaisin kirkossa. Hän voi kuitenkin olla kiinnostunut uusista markkinoille tulleista dieettituotteista uskonnollisen vakaumuksen omaisesti ja osoittaa hyveellisyytensä esimerkiksi tekemällä rasvattomia / synnittömiä / omaatuntoa syyllistämättömiä valintoja ostoskoriinsa.

- Mitä ajatuksia tämä herättää?
- Voiko mielestäsi mallikansalaisuus eli hyve ja oikeaoppisuus yksilön arjen tasolla konkretisoitua esimerkiksi ns. oikeana valintana kahvipöydässä tai ruokakaupassa?
- Voisiko jatkuvan laihduttamisen nähdä nykymuotoisena uskonnollisena rituaalisena toimituksena / voisiko siinä olla jotain samaa kuin hartauden harjoittamisessa?
- Mikä on mielestäsi paastoamisen merkitys / paaston merkitys tänä päivänä?

3. Puurosen mukaan myös terveyden vaalimisesta on tullut moraalinen normi ja terveyden ylikorostuminen elämässä voidaan tulkita jopa uudeksi uskonnollisuuden muodoksi.

- Mitä mieltä itse olet?
- Oletko esimerkiksi työsi kautta voinut havaita jotain tähän viittaavaa? Missä yhteydessä?
- Mitä mieltä olet, onko uskonto arvona väistynyt terveyden tieltä?
- Ihannoidaanko terveyttä liikaa?
- Minkälaisia ajatuksia herättää käsitteet terveystuskonto ja terveystuskoja? Miten määrittelisit kyseiset käsitteet?

4. Mitä ajattelet nykypäivän länsimaisessa kulttuurissa lääketieteestä ikään kuin arkipäivän uskontona?

- Palvelevatko modernit terveystopit ja -ideologiat nykyihmisen tarpeita? (esim. yleinen terveystuskäsitelmä nykyään on terveellinen ravinto ja riittävä liikunta, mutta onko se avain onneen?) Jos eivät niin miksi? Mihin tarpeisiin ne mielestäsi vastaavat?

## **Teema 2: Henkilökohtaiset laihdutuskokemukset ja -käsitykset sekä käsitykset painonhallinnasta yksityishenkilönä ja naisena**

5. Julkisuudessa on keskusteltu muun muassa opettajiin kohdistuvista ulkonäköpaineista.

Millaisia paineita papeilla on ulkonäön ja painon suhteen?

- Koetko itse tällaisia paineita? Miten paine ilmenee?
- Onko laihduttaminen mielestäsi suosittua (nais)pappien keskuudessa?
- Puhutaanko laihduttamisesta papiston keskuudessa? Jos niin mistä laihduttamiseen liittyvistä asioista (nais)papit puhuvat?

6. Mitä laihduttamiseen liittyviä asioita itse pohdit ja vaikuttaako ammattisi jollain tavalla pohdiskeluusi painostasi?

- Oletko esimerkiksi joutunut kieltäytymään/rajoittamaan syömistä virkatoimitusten yhteydessä? Tuleeko mieleen jokin esimerkki käytännön tilanteesta? Miten olet toiminut tilanteessa? Miten perusteluihisi on suhtauduttu?
- Oletko koskaan laihduttanut / ollut ns. laihdutuskuurilla? Milloin? Jos olet niin miksi? Jos et niin miksi et? Onko laihduttamiseen liittynyt joitain erityisiä syitä?
- Mitä eroa on mielestäsi laihduttamisella ja painonhallinnalla?

7. Miten ruokatottumuksilla ja liikunnalla voi vaikuttaa laihduttamiseen / painonhallintaan?

- Oletko esimerkiksi itse käyttänyt jotain elintarvikkeita laihduttamisen / painonhallinnan apuna tai tukena? Miksi olet päättänyt käyttämään juuri näitä tuotteita?
- Mikä on suhtautumisesi ruokaan? Onko se on muuttunut vuosien aikana? Miten?
- Harrastatko säännöllisesti liikuntaa / hyötyliikuntaa? Rajoittaako papin ammatti liikkumista?

8. Miten suhtaudut laihdutus tuotteisiin ja laihdutuslääkkeisiin? Entäpä laihdutusleikkauksiin?

### Teema 3: Media ja laihduskulttuuri

9. Miten media (esim. tv- tai lehtijutut, mainokset) on vaikuttanut käsityksiisi painosta?

- Olisiko sinulla antaa jokin esimerkki?
- Miten media vaikuttaa naisten / miesten laihduttamiseen? Vaikuttaako mielestäsi eri tavalla eri sukupuoliin? Miten tämä ilmenee?

10. Mistä saa / ei saa luotettavaa tietoa laihduttamisesta ja painonhallinnasta? Miksi?

- Miten suhtaudut esimerkiksi laihdutusmainoksiin tai internetissä yleistyneisiin painonhallintapalveluihin?

11. Median kautta on tullut tutuksi sanonta ”syntisen hyvää”.

- Mitä ajatuksia tämä lausahdus herättää?
- Mikä merkitys synnillä tässä yhteydessä käsityksesi mukaan on? Onko synnin merkitys muuttunut?

12. Seitsemän kuolemansyntiä (ylpeys, kateus, viha, laiskuus, ahneus, ylensyönti ja himo) ovat varhaisessa kristillisessä perinteessä käytetty paheiden luokitus. Seitsemän kuolemansyntiä ovat myös olleet esimerkiksi Magnumin jäätelömakuina ja -mainoksissa.

- Näetkö kuolemansynneillä jotain yhteyttä nykyiseen terveyskulttuuriin?

\* Loppukaneettina esitän vielä hieman provokatiivisen kysymyksen:

Mitä naispappina ajattelet, saako terveysuskoja synninpäästön? ☺

\* Tuleeko mieleesi vielä jotain aiheeseen liittyvää, mitä haluat sanoa?