

NUORTEN NAISTEN LAHDUTTAMINEN

Osara, Tiina Hannele
Yhteiskuntapolitiikan
Pro gradu-tutkielma
Toukokuu 1999
Jyväskylän yliopisto

Nuorten naisten laihduttaminen

Osara, Tiina Hannele

Yhteiskuntapolitiikan pro gradu-tutkielma

toukokuu 1999

Jyväskylän yliopisto

80 sivua + liitteet

TIIVISTELMÄ.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan nuorten parikymmppisten naisten laihduttamista ja painon tarkkailua. En ole kiinnostunut syömishäiriöistä tai huomattavasti ylipainoa omaavista naisista, vaan tavallisista tytöistä, jotka peilaavat suhdettaan ympäröivään maailmaan ja muihin ihmisiin oman ruumiinsa ja tämän ruumiin hyväksymisen kautta. Tutkimukseni tavoitteena on tuottaa tietoa laihduttamisen ja painon hallinnan tärkeydestä ja merkityksestä parikymmppisten nuorten naisten elämässä.

Naisten fyysinen olemus käy läpi huomattavia muutoksia murrosiässä, eikä naiseksi kasvaminen ja itsensä hyväksyminen aina ole helppoa, se vaatii paljon psyykkistä työtä. Identiteettiä, kuvaa itsestä, muodostetaan ja muokataan läpi elämän, mutta nuoruudessa itsetunto ja -hyväksyntä ovat myös helposti haavoittuvia ja ruumista muokkaamalla, siis laihduttamalla, voidaan vaikuttaa siihen kuvaan, joka itsestä annetaan muille ihmisille.

Tutkimusmenetelmänä käytän muistelutyötä, jossa ryhmä naisia kokoontuu useamman kerran yhteen muistelemaan ja keskustelemaan jostain tietystä aiheesta, tässä tapauksessa laihduttamiseen liittyvistä asioista. Muistelutyössä yksittäisten ihmisten kertomukset ja kokemukset voidaan yleistää laajempiin yhteiskunnallisiin yhteyksiinsä, eivätkä nämä kokemukset enää ole niin yksilöllisiä. Muisteluryhmään kuului minä mukaan lukien seitsemän 21-24 vuotiasta yliopistossa opiskelevaa naista. Lisäksi tein teemahaastattelun 24-vuotiaalle naiselle, joka ei voinut tulla mukaan ryhmäämme.

Laihduuttamisella ja painon tarkkailulla oli ristiriitainen tehtävä tutkimukseen osallistuneiden nuorten naisten elämässä. Sivuan tässä raportissa joitakin laihduttamiseen ja painon tarkkailuun liittyviä ilmiöitä, kuten oman lihavaksi koetun ruumiin herättämiä häpeän tunteita, ruoan herättämiä mielikuvia ja muodin vaikutusta ihannaisen malleihin.

Avainsanat: naiset, naistutkimus, muistelutyö, laihduttaminen, painon tarkkailu, ruumis, ruumiillisuus

SISÄLLYSLUETTELO.

1. AIHE JA NÄKÖKULMA.....	1
1.1. Feminististä tutkimusta.....	4
2. MUISTELUTYÖN METODISTA.....	5
2.1. Muistelutyö, yksityisestä yleiseen.....	5
2.2. Tunteet ja kokemukset tiedon kohteena.....	11
3. SUHDE RUUMIISEEN MUUTTUU.....	13
3.1. Valtaa ja vapautta.....	14
3.2. Identiteettiä muokkaamaan.....	15
3.3. Ruumis omaisuutena.....	18
3.4. Naisen ruumis.....	22
3.5. Elämäntapa.....	23
3.5.1. Laihduttaminen uskontona ja elämäntapana.....	26
3.6. Kulttuurinen vapautumisprosessi.....	28
4. RUOKAA.....	31
4.1. Ruoasta kieltäytyminen.....	32
4.2. Ruoka valintojen kohteena.....	33
4.3. Naiset ja syöminen.....	39
4.4. Abjektin kokeminen.....	44
5. LAIHDUTTAMINEN.....	45
5.1. Ruumiin pinnan muuttaminen.....	45
5.2. Itsetunto ja hoikkuus.....	46
5.2.1. Suhtautuminen lihavuuteen.....	47
5.2.2. Itsehyväksyntä.....	49
5.2.3. Laihduttaminen ongelmien ratkaisukeinona.....	53
5.3. Laihduttamalla voitaisiin miellyttää miehiä.....	55
5.4. Ruumiinkuva.....	59

6. HÄPEÄN TUNNE.....	60
6.1. Naiset häpeän kokijoina.....	63
6.2. Kriittisyys itseä kohtaan.....	66
7. MUODIN MERKITYS.....	68
7.1. Muodin tarjoamat mielikuvat.....	69
7.2. Muoti ja hoikkuus.....	73
8. LAIHDUTTAMINEN RISTIRIITAISENA TEHTÄVÄNÄ.....	77

LÄHTEET

LIITTEET

1. AIHE JA NÄKÖKULMA.

Tarkastelen tässä tutkielmassa vähän päälle parikymppisten nuorten naisten suhdetta omaan ruumiiseensa ja tämän ruumiin muuttamiseen sekä muokkaamiseen laihduttamisen ja painon hallinnan kautta. Laihduttaminen ja huomion kiinnittäminen omaan ruumiiseen ja ulkoiseen olemukseen yleensäkin nousivat esille tutkimukseni parikymppisten naisten elämään kuuluvina asioina, joiden merkitystä ei haluttu korostaa mutta ei kieltääkään. Toteutin tutkimukseni käyttämällä Frigga Haugin naistutkimuksen piirissä kehittämää ja käyttämää muistelu-työn menetelmää. Keräsin ympärilleni ryhmän yliopistossa opiskelevia nuoria naisia, ja keskustelimme ryhmässä laihduttamisesta, painon tarkkailusta ja oman ruumiimme kokemiseen ja hyväksymiseen liittyvistä asioista. Kokoonnuimme tämän ryhmän kanssa kolme kertaa ja keskustelimme näissä kokoontumisissa laihduttamiseen ja painon hallintaan liittyvistä asioista, mitään kirjallista materiaalia emme tuottaneet.

Mielestäni käsitteet ruumis ja ruumiillisuus voivat pitää sisällään sekä konkreettisen, materiaalsen ruumiin että tämän fyysisen olemassaolon kokemuksellisen ja tunteisiin liittyvän puolen. Sankari (1995, 16) toteaa, että suomen kielessä sanalla ruumis on myös merkitys "kuollut". Usein käytetäänkin ruumiin synonyymina sanaa keho, mutta olen tässä tutkielmassa puhunut pääsääntöisesti ruumiista, koska se käsitteenä on kattava ja sopii moniin erilaisiin tilanteisiin. Käsitteelen tässä tutkielmassa laihduttamista ja siihen tavalla tai toisella liittyviä asioita ja ilmiöitä, kuten ruumista omaisuutena ja vallan käyttäjänä sekä vallan kohteena. Ruumiiseen liittyy myös monia tunteita ja tunnetiloja. Olen valinnut tutkimuksessani joitakin aiheita tarkemmin käsiteltäviksi, tällaisia ovat muun muassa ruokaan ja syömiseen liittyvät mielikuvat lihomisen mahdollisuudesta, laihduttaminen yksittäisen naisen kokemuksena ja yleisempänä vastauksena kulttuurin odotuksiin ja ihanteisiin sekä häpeän tunteet, joita itsensä lihavaksi kokeminen herättää. Pohdin myös lyhyesti parikymppisten naisten suhdetta muodin ja mainonnan tarjoamiin ihannenaisen kuviin.

Laihduttaminen ei ole parikymppisten naisten kohdalla mikään pakollinen elämään kuuluva välttämättömyys, harvalla tämän ikäisellä on painoa niin paljon, että se olisi terveyden kannalta vaarallista. Silti useat nuoret naiset vahtivat jatkuvasti jokaista suupalaansa ja harrastavat intohimoisesti liikuntaa päivittäin. Yleensä hoikkuuden tavoitteet koetaan ja tunnetaan itse asetetuiksi, eikä nähdä miten kulttuurissamme on pohjalla vahva naisiin kohdistuva hoikkuuden vaatimus, jonka mukaisiksi naiset pyrkivät joskus tulemaan keinoja ja uhrauksia kaihtamatta. (ks. esim. Wolf 1996, Bordo 1993.)

Yhteiskunnan ja kulttuurin muuttuessa omaan ruumiiseen on alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota, yhä useammilla ihmisillä on yhä enemmän aikaa ja taloudellisia voimavaroja panostaa omaan ulkoiseen olemukseensa. Ruumiin ulkoisesta pinnasta on tullut myös yhä tärkeämpi väline, kun toimitaan muiden ihmisten kanssa. Hoikkuudesta on tullut onnen ja menestyksen avain varsinkin naisille, joille ruumiin ulkoinen kauneus on aikaisemminkin ollut tärkeämpää kuin miehille, jotka ovat voineet hankkia aseman ja valtaa menestymällä esimerkiksi työmarkkinoilla. Myös taloudelliset ja teknologiset mahdollisuudet ruumiin muuttamiseen ja muokkaamiseen ovat laajentuneet ja kasvaneet.

Käsittelimme muisteluryhmässä monia ruumiiseen ja ruumiillisuuteen liittyviä asioita, joista olen valinnut tähän raporttiin vain joitakin mielestäni laihduttamisilmion kannalta keskeisimpiä ja tärkeimpiä. Pohdimme ryhmässä muun muassa naisten ruumiisiin kohdistuvaa vallankäyttöä ja sitä miten naiset itse käyttävät valtaa omien ruumiidensa suhteen. Foucault (1980) puhuu siitä, miten vallankäyttö on tehnyt ihmisten ruumiista "kuuliaisiksi" ja hallittavissa olevia. Laihduttaminen saattaa liittyä myös oikeana pidettyyn elämäntapaan ja siihen miten ruumiiden nähdään heijastavan kantajansa elämäntavan hyviä ja huonoja puolia, esimerkiksi ruokavalintojen kohdalla.

Ruumis nähdään myös kasvavasti yksityisenä omaisuutena, huolenpidon, muuttamisen ja rakentamisen paikkana, jota voidaan muuttaa yhä enemmän sellaiseksi kuin itse halutaan (Shilling 1993). Ziehen (1991) mukaan kulttuuriin sisältyvä vapautuminen vanhoista traditioista on jättänyt ihmiset tilanteeseen, jossa on tarjolla paljon erilaisia vaihtoehtoja, mutta vähän todellisen valinnan mahdollisuuksia. Laihduttaminen ja painon hallinta toimivat keinoina hallita ja tehdä valintoja ainakin oman ruumiin kohdalla. Jos nainen kokee, että hänen ruumiinsa ei vastaa kulttuurisia odotuksia seurauksena voi olla häpeän tunteita. Tarkastelen tässä raportissa nuorten parikymppisten naisten muistoja tilanteista, joissa he ovat kokeneet ruumiinsa ja samalla itsensä huonommaksi ja heikommaksi, joskus lihavuuden joskus taas laihtumisen takia. Sekä lihavuus että jonkin rajan alittava laihtuminen asettuvat kulttuurissamme naisiin kohdistuvien normien ulkopuolelle.

Käsittelen tässä raportissa myös ruokaan ja syömiseen liittyviä tunteita. Naisten syöminen on aina ollut heikompaa ja vähäisempää kuin miesten, joille on aterioilla varattu parhaat palat (Wolf 1996). Nykyään naiset on saatu tuntemaan häpeää ja syyllisyyttä suuresta ruokahalustaan ja rajoittamaan ruokavaliostaan pois kaiken mitä pidetään naista lihottavana ja terveydelle vaarallisen rasvaisena. Samalla kuitenkin erityisesti naisille kohdistetaan mainoksia toisten toistaan herkullisemmista kaloripommeista, joita voisi nauttia vaikka jatkuvasti jos niin haluaisi tehdä. Naisten pitäisi siis samalla kertaa olla hyvin kurinalaisia mutta myös nauttia ruoasta.

Vaikka laihduttamista ei ole juurikaan tutkittu yhteiskuntatieteiden piirissä, tuskin kukaan on voinut välttyä kuulemasta tai itsekin kokeilemasta sitä. Varsinkin naisten laihduttamisesta puhutaan ja kirjoitetaan paljon lehdissä ja yleensäkin eri medioiden piirissä. Naistenlehdissä on yleensä varsinkin joulun jälkeen, keväisin ja syksyihin, oikeastaan mihin vuodenaikaan hyvänsä teemanumeroita, jotka rakentuvat laihduttamisen ympärille. Näissä teemanumeroissa esitellään toinen toistaan parempia ja tehokkaampia dieettejä vichy dieeteistä erilaisiin sairaaloiden käyttämiin todella ylipainoisille tarkoitettuihin tehodieetteihin. Usein näissä lehdissä on myös juttuja julkkisten enemmän tai vähemmän onnistuneista painonpudotuskampanjoista.

Muisteluryhmässä puhuttiin myös medioiden, television, lehtien ja muodin vaikutuksesta ihanteisiin ja siihen millaisia malleja naisille tarjotaan. Osan mielestä muodin mukainen pukeutuminen vaatii laihuutta, osa taas katsoi, että muodista löytyy kyllä vaihtoehtoja, mikäli ei ole niin lihava, että kaupasta saatavat vaatteet eivät mahdu päälle. Mediat tarjoavat usein nuorille naisille malleina laihuutta, mutta todellisessa elämässä vertailumallit saadaan usein kaveripiiristä. Muotikuviissa ja televisiossa esiintyvät naiset eivät ole suoraan vertailtavissa tavallisiin tyttöihin. Vertailu, jota tehdään lähiympäristössä tavattuihin ja nähtyihin naisiin, ei sekään ole välttämättä miellyttävää. Aina löytyy naisia, jotka ovat äärimmäisen laihoja tai vastaavat muuten medioiden tarjoamia naisen ruumiin ihannekuvia.

Wolfen (1996, 258-259) mukaan naisten laihuus ei ole yksityinen esteettinen kysymys, vaan nälkä on yhteiskunnan vaatima sosiaalinen myönnytys, naiselliseen kuuliaisuuteen liittyvä ilmiö. Naisten laihduttaminen on päättymätön kärsimysnäytelmä, joka saa osakseen suhteetonta kansainvälistä julkisuutta liikapainoisuuteen yhdistettyine terveystriskeineen. Tiedotusvälineiden analyysit naisten taistelusta lihomista vastaan ovat itse asiassa uutisia sukupuolten välisestä sodasta. Pelko naisten hallitsemattomasta ruokahalusta tulee esille erityisesti aikoina, jolloin naiset saavat lisää itsenäisyyttä ja vapautta (Bordo 1993, 161).

Naisten kohdalla ihanteena pidetty hoikkuus käy aina vain vaikeammin saavutettavaksi. Jokaisella vuosikymmenellä missit ja mallit ovat aina vain laihempia. Husson (1993, 58) mukaan naisten hoikkuusvaatimusten väkivaltaisuus vain korostuu, kun tarkastellaan biologisia sukupuolieroja. Lääketieteellisten tutkimusten mukaan tytöillä on jo syntyessä korkeampi rasvaprosentti kuin pojilla, ja murrosiässä tämä ero vain kärjistyy. Poikien rasvaprosentti pienenee siinä missä tyttöjen rasvapitoisuus kasvaa. Terveellä 20-vuotiaalla naisella on ruumiissaan rasvaa noin 29 prosenttia rasvaa ja kun naiselle tulee lisää ikää myös rasvan määrä kasvaa, mikä tekee laihduttamisesta aina vain turhauttavampaa ja enemmän kieltäytymisiä vaativaa.

Laihduttaminen ja laihuus nousivat naisten tavoitteiksi 1920-luvun tuntumassa, jolloin naiset saivat äänioikeuden ja silloin uusi pituutta korostava muoto korvasi kurvikkaamman naisen nopeasti. Taantumuksellisella 1950-luvulla päästiin taas hetkeksi nauttimaan naisten luonnollisesta täyteläisyydestä, koska naiset eristäytyivät Yhdysvalloissa kodin seinien sisälle. Mutta kun naiset siirtyivät joukolla miehille alueille tehokas sosiaalinen kurimus alkoi kehittää naiskehosta vankilaa, joka korvasi kodin aiemman tehtävän. (Wolf 1996, 254.) Kukaan ulkopuolinen ei kuitenkaan suoranaisesti pakota naisia laihduttamaan. Naiset on vain saatu uskomaan, että heidän täytyy olla laihempia.

1.1. Feminististä tutkimusta.

Yhteiskunta on muovannut sisällön sekä tieteen että sukupuolen käsitteille. Tieteeksi kutsutaan jonkin yhteisön käytännön toimien ja sen kokoaman tiedon joukkoa, jota eivät määrää pelkästään loogisen todistelun ja kokeellisen todentamisen vaatimukset. Vastaavasti miehinen ja naisinen ovat kulttuuriin määrittelemiä käsitteitä, eivät biologisen välttämättömyyden toteutumia. Tieteessä maailma on jaettu kahteen osaan, tietävään henkilöön (mieli) ja tiedettyyn kohteeseen (luonto), jolloin subjekti ja objekti on jyrkästi erotettu toisistaan. (Fox Keller 1988, 7-8, 85.)

Feminismin voi poliittisena projektina käsittää sarjaksi neuvotteluja, jotka koskevat länsimaisen ajattelun ristiriitaista tapaa määritellä nainen. Samalla kun nainen on länsimaisen tieteen ja taiteen historiassa ollut voimakkaasti esillä esittämisen ja tiedon kohteena eli objektina, hän on ollut näkymätön, kielletty ja kelvoton subjektina eli esittäjänä ja tietävänä toimijana. Tämä kuva ihmisyydestä rakentuu suhteessa "toiseen", ei-rationaaliseen ja epäyksilölliseen naiseen, johon kiinnitetään kaikki ihmisyyden ideasta poissuljetut elementit. Näin naisesta, kuten ruumiista, sukupuolesta ja seksuaalisuudesta tulee eron merkki. Samalla kun naisia määrittää tämä länsimaisessa ajattelussa tuotettu dikotominen subjekti / toinen -suhde, he eivät ei-miehinä koskaan voi täysin täyttää abstraktin yksilöllisyyden normia. (Koivunen & Liljeström 1996, 10-11.) Feministisessä ajattelussa sukupuoli merkitsee paljon muutakin kuin pelkkää biologista, seksuaalista eroa. Sukupuolten välisiin suhteisiin liittyy paljon naisiin kohdistuvaa valtaa ja alistamista. (Haraway 1990, 140.)

Feministinen tutkimus on nostanut tutkimuksen keskiöön naisen ruumiillisuuden ja tämän ruumiillisuuden kokemuksellisuuden ja elämyksellisyyden. Sukupuolta koskevassa tieteellisessä tutkimuksessa on naisten ruumiin kohdalla tarkasteltu usein naisten kykyä synnyttää ja naisen ruumiin hallintaa sekä ennen kaikkea sitä, miten naisen ruumis eroaa miehen ruumiista, on sille alistainen (Jacobus ym. 1992, 7). Bourdieun (1992, 210)

mukaan syynä siihen, että naiset ovat monissa yhteiskunnissa huonommassa asemassa kuin miehet, on sukupuoliin kytkeytyvä statusten epäsymmetrisyys taloudellisessa ja symbolisessa vaihdossa. Kun miehet ovat avioitumisstrategioiden subjekteja, jotka toimivat symbolisen pääomansa ylläpitämiseksi tai lisäämiseksi, käsitellään naisia naimakauppojen objekteina ja sopivina symboleina onnistuneelle liitolle. Varustettuina tällaisella symbolisella funktiolla naiset ovat pakotettuja ponnistelemaan symbolisen arvonsa säilyttämiseksi toimimalla niin, että vastaisivat miesten käsitystä naisellisista hyveistä ja saisivat kaikki ne ruumiilliset ja kosmeettiset ominaisuudet, joita tarvitaan fyysisen vetovoiman lisäämiseen.

Tämäkin tutkielma on feminististä tutkimusta, ainakin muistelutyötä tutkimusmetodinä on käytetty ensimmäisenä naistutkimuksen piirissä. Myös tutkimuksen aihe nuorten naisten laihduttaminen, painon tarkkailu, ruumiillisuus ja identiteetin rakentaminen nuoruudessa ovat naistutkimuksen piiriin kuuluvia tematisointeja. En kuitenkaan käsittele tässä tutkimuksessa kovinkaan paljon naistutkimuksen teoreettisia perinteitä tai ajattelutapoja. Tutkimukseni on vain pintaraapaisu aiheesta, joka on kyllä jatkuvan mielenkiinnon kohteena medioissakin ja joka tunkeutuu kaikkien tajuntaan mainoksista, televisiosta ja elokuvista; kulttuurimme kaikkialle ulottuva naisten hoikkuuden ihannoiti.

2. MUISTELUTYÖN METODISTA.

2.1. Muistelutyö, yksityisestä yleiseen.

Frigga Haug ryhmineen (1987) on käyttänyt ensimmäisenä muistelutyötä tutkimusmenetelmänään. Frigga Haug ja kumppanit ryhtyivät kirjoittamaan pieniä tarinoita elämästään, erityisesti sellaisista tapahtumista, joissa he oppivat käyttäytymään naisellisesti. Metodisesti tämä teoreettinen ajattelutapa johti muistelutyön kokeilemiseen ja kehittämiseen. Frigga Haugin (emt.) käyttämässä muistelutyössä joukko naisia kirjoitti kokemuksiaan ja muistojaan jostain tietystä aiheesta. Kun kertomukset oli kirjoitettu niitä käsiteltiin yhdessä ryhmässä. Juuri tämä yhteinen keskustelu toi kertomuksiin uusia ja erilaisia näkökulmia. Kertomuksista voitiin löytää taustalta naisiin vaikuttavat laajemmat yhteiskunnalliset rakenteet ja sosiaaliset vuorovaikutussuhteet. Näin yksilölliset kertomukset ja niihin liittyvät tapahtumat voidaan yleistää koskemaan laajempia ihmisryhmiä. Muistelutyössä ollaan kiinnostuneita niistä tavoista, joilla yksilöt rakentavat identiteettiään, asioista jotka ovat heille subjektiivisesti tärkeitä. Muistelutyössä tutkimuksen objekti ja subjekti voivat olla samoja. Silloin tutkija on mukana tutkimusryhmän toiminnassa, eikä hän jää tutkittavien ulkopuoliseksi tarkkailijaksi. Tutkijan tutkimuskohteena voivat toimia tutkijan ja tutkittavien omat subjektiiviset kokemukset ja ajatukset.

Haugin (1987) mukaan kollektiivisuus voi taata sen, että muistelutyössä on yleistettävyyttä, silloin naisten tarinat asettuvat laajempiin yhteyksiin eivätkä ole niin yksilöllisiä. Vertailemalla erilaisia yksilöiden ajatuksia ja tulkintoja voimme alkaa löytää yksilöiden välisiä suhteita laajemmissa sosiaalisissa verkostoissa ja yhteisöissä. Tieteen kieli ei ole täysin neutraalia tai arvovapaata. Kieli voi toimia sekä vankilana että tienä vapauteen, käytöstä ja käyttäjästä riippuen. Pyrimme usein tuottamaan harmonisen ja tasapainoisen kuvan todellisuudesta tai tuottamaan joukon yhteen sopimattomia osasia. Muistelutyössä hedelmälliseksi työtavaksi osoittautui ristiriitojen etsiminen ja nimeäminen. Ryhmässä ainakin yhdellä henkilöllä on kertomuksen kanssa ristiriidassa olevia kokemuksia, tämän esille tulo tuottaa yksittäiseen kertomukseen uusia näkökulmia ja ideoita. Muistelutyössä keskitytään yksittäisiin tapahtumiin, ei käydä läpi koko elämäkertaa. Se antaa mahdollisuuden nähdä, että pikkuasioillakin on merkitystä, niistä nousee ryhmässä uusia selityksiä ja teorioita. Kaikki mikä muistetaan on relevanttia juuri siksi, että se on muistettu, muistot ovat osa identiteettiämme. Myös se mitä ei sanota ääneen on tärkeää. Vaikeneminen ja hiljaisuus kertovat myös paljon. Hiljaisuuden löytäminen ja nimeäminen voi tuoda aivan uutta tietoa ja näkökulmia todellisuuteen.

Leila Simosen (1995) mukaan meille tapahtuneita asioita ei voi muuttaa, mutta näille tapahtumille annettuja merkityksiä voidaan muuttaa. Oman ruumiillisuuden pohdinta on tärkeää henkilökohtaisena olemassaolo kokemuksena. Minuus syntyy ja vahvistuu erillisyydestä yhteisön ja yhteiskunnan osana. Ihminen on ajallisesti jatkuva mutta äärellinen olento. Minää koskevaa erittelyä tehdään koko elämän ajan, tietoisesti ja vähemmän tietoisesti. Ruumiillisuus on kohta, jossa naisen kokemukset leikkaavat yhteiskunnallisia ja kulttuurisia rakenteita. Muistot ja kokemukset kertovat siitä ympäristöstä, jossa ollaan kasvettu ja jossa parhaillaankin eletään. Muistelutyössä toistuvasti kokoontuva ryhmä on erinomainen apu, kun muistoja yritetään palauttaa mieleen. Muiden naisten tarinat auttavat omaa työskentelyä. Tarinat syntyvät vuoropuhelussa ryhmän muiden jäsenten kanssa. Keskustelu voi tällöin toimia arjen terapiana.

Muistellessaan ihmiset rakentavat itseään pyrkimällä tekemään toimintansa ymmärrettäväksi itselleen ja muille. Muistelu ja muistojen reflektointi kuuluvat subjektiivisuuden rakentumiseen. Muistaminen on myös edellytys muutokselle. Muistaminen ja muisteleminen ovat sosiaalisia tapahtumia; merkitykset jotka muistellessa annetaan, ovat muotoutuneet vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja ne heijastavat yhteisössä vallitsevia asenteita ja arvoja. Ryhmässä muistelu on erilainen tapahtuma kuin yksinään kirjoittaminen tai haastattelijalle puhuminen. Ryhmässä halutaan myös viihtyä ja viihdyttää, osoittaa että kuulutaan samaan joukkoon. (Kosonen 1998, 30, 260.)

Kiinnostuin itse muistelutyöstä tutkimusmetodinä pohtiessani lopputyöni aihetta. Olin jo arkisissa keskusteluissa ystäväni kanssa kiinnittänyt huomiota laihdutuspuheen yleisyyteen ja keskeisyyteen monien tuntemieni nuorten naisten elämässä, itse laihduttaminen ei ehkä ollut niin todellista mutta painon tarkkailusta puhuminen sitäkin tavallisempaa. Halusin myös tutkimuksessani tehdä jotakin muuta kuin yksittäisiä teemahaastatteluja ja niinpä yhdistin kiinnostukseni tähän nuorten parikymppisten naisten painon tarkkailuun ilmiönä ja muistelutyön, johon olin menetelmänä tutustunut päädyttyäni siihen, että halusin tutkia ryhmää. Muistelutyö tarjosi myös mielenkiintoisen lähtökohdan siinä mielessä, että se antaisi minulle tutkijana mahdollisuuden olla osa tutkittavaa ryhmää, olinhan itsekkin päälle parikymppinen painon tarkkailusta ja laihduttamisesta hyvinkin kiinnostunut nainen. Silloin en olisi niin kaukana tutkimastani todellisuudesta, vaan pääsisin lähemmäs ilmiötä josta olin kiinnostunut.

Muistelutyö osoittautuikin minulle itselleni hyvin haasteelliseksi mutta myös äärettömän antoisaksi tutkimusmenetelmäksi, tuntui että opin itsekkin tuntemaan itseni paremmin ja ehkä hyväksymäänkin pikkuisen paremmin oman ruumiini, kävimmehän todella antoisia ja tunteita herättäviä keskusteluja ryhmässämme. Välillä tuntui melkein siltä että ryhmä toimi terapiana myös meille ryhmään osallistujille. Muistelutyö voikin toimia osallistujien tietoisuuden nostattamisen välineenä ja saada muisteluun ja keskusteluun osallistujat liittämään omat yksilölliset tuntemuksensa ja kokemuksensa laajempiin yhteiskunnallisiin ja kulttuurisiin käytäntöihin sekä vallan ja alistamisen mekanismeihin. Muisteluryhmään kuului minä mukaan lukien seitsemän 21-24-vuotiasta yliopistossa opiskelevaa naista. Olimme kotoisin maaseutupaikkakunnilta ja pienemmistä ja vähän suuremmistakin taajamista tai kaupungeista. Myös perhetaustoja voisi pitää tavallisina, melko keskiluokkaisina arvoiltaan. Tunsimme kaikki toisemme jo entuudestaan ja kokoontumisemme tarjosivatkin samalla mahdollisuuden tavata ystäviä, syödä ja jutella monista muistakin asioista.

Kokoontuimme minun kotiini yhteensä kolme kertaa, kolmen kuukauden aikana. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla jaoin ryhmän muille jäsenille keskustelurungon, johon olin miettinyt valmiiksi aiheeseen liittyviä kysymyksiä, kävimme ensimmäisen kokoontumisen aikana läpi tästä rungosta noin puolet ja seuraavalla kerralla toisen puolen, emme kirjoittaneet missään vaiheessa kertomuksia kokemuksistamme ja tunteistamme, niin kuin alkuperäiset Frigga Haugin ryhmät olivat tehneet, keskustelimme siis vain suullisesti. Kolmannelle kokoontumiskerralle tein pienen kirjallisen yhteenvedon kahdesta ensimmäisestä keskustelukerrastamme ja liitin siihen joitakin tarkentavia lisäkysymyksiä, tämän yhteenvedon jaoin ryhmän jäsenille jo hyvissä ajoin ennen viimeistä kokoontumista, jotta kaikki ehtisivät tutustua siihen ja kommentoida sitä. Lopullinen tutkimusraporttini ei kata kaikkia niitä kysymyksiä, joita käsitelimme ryhmässä. Olen tutkimuksessani nostanut esille vain niitä asioita ja kysymyksiä, jotka olen kokenut tärkeimmiksi ja kiinnostavimmiksi tutkimusaiheeni, laihduttamisen ja painon hallinnan, kannalta.

Muisteluryhmämme toimi mielestäni hyvin. Kaikki saivat sanoa mielipiteensä, eikä ryhmässämme ollut ketään liian dominoivaa jäsentä, ryhmässä tuli esille hyvinkin erilaisia mielipiteitä ja keskustelu sisälsikin ristiriitoja ja toisistaan poikkeavia näkemyksiä, ryhmämme jäsenillä olikin kaikilla hyvin vaihtelevia ja erilaisia suhteita laihduttamiseen ja painon tarkkailuun. Pidin sitä kuitenkin ryhmämme ehdottomana rikkautena, kaikki ryhmän jäsenet eivät tosiaankaan olleet laihdutustaustaltaan samanlaisia. Yksi ryhmämme jäsen oli entinen anorektikko, hän oli sairastanut anoreksia nervosaa, jo hyvin nuorena, 11-vuotiaana. Kaksi ryhmän jäsentä oli muutamia vuosia sitten laihnut huomattavasti voimakkaan lääkekuurin seurauksena. Yksi ryhmämme jäsen oli jo lapsesta asti ollut hyvin pieni ja hento ja toinen taas pitkä ja laiha, he toivat esille sen että ei laihiuskaan ole mikään paremman elämän ja onnen tae. Yksi ryhmämme jäsen taas ei millään tavalla kontrolloinut syömistään, hän itse koki olevansa ahmija, joka aina syö. Ainoastaan yksi ryhmämme jäsen oli kokenut kärsineensä ylipainon aiheuttamista terveydellisistä haitoista.

Ryhmämme koostui näin suhteellisen tavallisista opiskelevista parikymppisistä naisista, jotka ovat kokeneet painonsa enemmän tai vähemmän ongelmalliseksi alueeksi kasvaessaan naisiksi ja muodostaessaan omaa identiteettiään. En ollut kiinnostunut varsinaisista syömishäiriöistä, anoreksia nervosasta ja bulimiasta, joita on tutkittu paljon yhteiskuntatieteiden ulkopuolellakin. Syömishäiriöt koskettavat kuitenkin pientä vähemmistöä nuorista naisista, vaikka julkisuudessa paljon syömishäiriöiden yleistymisestä ja vaarallisuudesta puhutaankin. Siitä huolimatta, että luotettavia väestötasoisia tietoja nuorten syömishäiriöistä Suomessa ei ole, arvellaan anoreksian olevan täällä yhtä yleistä kuin muissakin länsimaissa. Anoreksiaan sairastuu Suomessa 1,1 prosenttia alle 18-vuotiaista tytöistä. Bulimian arvellaan olevan jo selvästi yleisempää, ja koko väestöstä, aikuiset mukaan lukien, sitä sairastaa 2-3 prosenttia. (Karvonen 1998, 75-76.) Ogden (1993, 11) mainitsee vielä, että noin 90 prosenttia naisista laihduttaa jossakin elämänsä vaiheessa.

Muistelutyön ryhmän lisäksi tein teemahaastattelun yhdelle 24-vuotiaalle yliopistossa opiskelevalle ystävälleni, joka ei tullut mukaan ryhmään, koska hän ei tuntenut ryhmän muita jäseniä. Se ei mielestäni ollut mikään haitta, koska ryhmä oli jo mielestäni riittävän suuri ja uskonkin että suuremmissa ryhmässä keskustelu ei enää olisi ollut niin toimivaa ja helppoa. Ensimmäisellä haastattelukerralla kävimme läpi keskustelurungon, jonka olimme ryhmässä käyneet läpi kahdella ensimmäisellä kokoontumiskerralla ja toisella haastattelukerralla käsitelimme sitten tekemääni yhteenvetoa ja uusia kysymyksiä. Koin sekä ryhmäkeskustelut että tämän yhden yksilöhaastattelun onnistuneiksi ja minulle uutta tietoa antaviksi. Yksilöhaastateltavani laihdutusmenestyksen kuului huomattava painonpudotus, hän laihdutti yläasteelta lukioon siirtyessään 12 kiloa, vähän ylipainoisesta työstä tuli näin yhdessä kesässä hyvinkin hoikka. Lisäksi hän on ollut jo pari vuotta vegetaristi,

koska hän ei hyväksy eläinten tappamista. Näin kaikki tutkimukseeni osallistuneet naiset olivat laihdutustaustaltaan hyvin erilaisia mikä mielestäni oli suuri rikkaus; se toi näkemyksiimme ja mielipiteisiimme vaihtelevuutta ja erilaisuutta. Aineistoa käsitellessäni en kohtele tätä yksilöhaastattelua mitenkään eri tavalla kuin ryhmässä olleita, joten esimerkiksi lainauksista ei käy ilmi, onko kyseessä ryhmämme jäsen vai tämä yksilöhaastattelu. Kaikkien ryhmämme jäsenten nimet, myös minun omani, on muutettu, jotta tutkimushenkilöitä ei olisi mahdollista tunnistaa.

Käytin muistelutyötä metodina, koska se vaikutti minusta kiinnostavammalta ratkaisulta kuin kymmenkunta teemahaastattelua, vaikka olisinkin hyvin voinut toteuttaa tutkimuksen teemahaastatteluiden avulla. Halusin kuitenkin kokeilla jotakin muuta, osittain saattoi olla kyse laiskuudestakin, minua ei kiinnostanut purkaa ja kirjoittaa puhtaaksi osittain samojakin asioita toistavia teemahaastatteluja. Olen ottanut tähän tutkielmaan ryhmäkeskusteluista suoria sitaatteja, joista ei ehkä juurikaan käy ilmi mitä eroa ryhmän käytöllä oli verrattuna teemahaastatteluihin. Kuitenkin koin juuri ryhmäprosessin ja ryhmän yhteisen toiminnan tutkimukseni keskeisiksi ja minulle uusia näkökulmia antaviksi. Minun mielestäni ryhmän käytön myötä oli helpompi löytää ja havaita laihduttamisilmiön keskeisimmät piirteet ja huomata siihen liittyvät asiat, esimerkiksi muodin vaikutuksen.

Ryhmän käyttö mahdollisti ryhmän jäsenille omien kipeiden ja tuskallisten mutta myös hauskojen omaan ruumiiseen ja aikuistumiseen liittyvien muistojen ja kokemusten läpikäymisen. Myös vertailu muiden kertomuksiin ja kokemuksiin oli ryhmässä mahdollista. Silloin omat ongelmat asettuvat helpommin suhteellisuuden rajoihin. Ja jokainen ryhmän jäsen saattoi ainakin todeta, että ei ole yksinään omien kokemustensa kanssa, ryhmässä saatettiin jakaa asioita ja kokea erilaisia tunteita yhdessä. Ryhmän käyttö voi toimia terapiana jäsenilleen ja ryhmän avulla voidaan saada naiset näkemään ne kulttuurin piiloiset odotukset ja normit, jotka heihin kohdistuvat, ja joita ei muuten välttämättä huomattaisi. Ryhmän käytöstä voi siis olla hyötyä ryhmän jäsenille enemmän kuin yksittäisistä haastatteluista, joissa haastateltava saa yksinään kertoa tunteistaan ja kokemuksistaan. Kuitenkin ryhmässä saatetaan myös lähteä suorastaan kilpailemaan sillä, kenellä on järkyttävimpiä ja dramaattisimpia muistoja tai tässä minun tutkimuksessani, kenellä onkaan suurimmat "läskit". Onneksi en havainnut tällaista ilmiötä, vaan keskustelumme olivat kautta linjan hyvin rehellisiä ja avoimia, eikä kukaan lähtenyt esittämään mitään kaiken kärsineen ja kokeneen roolia.

Ryhmän jäsenille saattoi myös tulla keskustelujemme kuluessa mieleen sellaisia asioita, joita he eivät olisi välttämättä tulleet ajatelleeksi ollessaan yksin haastateltavina, eikä minullekaan olisi tullut mieleen kysyä niitä. Ryhmässä keskusteltaessa yksi asia johtaa toiseen, ja uusia asioista tuli ilmi keskustelujen kuluessa. Ryhmän

käyttö saattaisikin olla toimiva ratkaisu tilanteissa, joissa halutaan ihmisten havaitsevan heihin kohdistuvia vääryyksiä ja epäoikeudenmukaisuutta. Ryhmän käytöllä voisi saada ihmisiä itseään muuttamaan asioita tai ainakin käsittelemään ongelmia toisella tavalla.

Se että olin itse ryhmän jäsen ei voi olla vaikuttamatta aineistostani tekemiini tulkintoihin, toivon kuitenkin että en ole liian sokea sellaisille asioille, jotka joku ulkopuolinen näkisi heti. Mielestäni minulle itselleni tällainen tutkimuksen tekemisen tapa, joka tarjoaa mahdollisuuden osallistua ja pohtia mielessään tutkimusaihetta omallakin kohdallaan oli minulle sopiva, tosin myös haastava mutta sitäkin antoisampi. Olen oppinut tämän prosessin aikana paljon sekä itsestäni että tutkimuksen tekemisestä. Tieto tieteenä oikeutetaan hallitsemisen avulla: tutkija ottaa etäisyyttä tutkimuskohteestaan ja tarpeeksi etäännyttyään asettaa tutkimuskohteensa oikeisiin yhteyksiinsä, näkee sen kokonaan ja hallitsee sitä. Feministinen kritiikki esittää kysymyksiä ja näkee tieteen diskurssina, joka on poliittinen ja valtasuhteiden lävistämä. Feministien mukaan objektiivisuutta ei voi tavoitella kaikki tilanteet ja perspektiivit ylittävän objektiivisen katseen avulla. (Koivunen & Liljeström 1996, 271-272.)

Tieteellisessä ajattelussa on yleensä korostettu objektiivisuuden ja yleistettävyyden tärkeyttä, tieteellisen tutkimuksen tulosten pitäisi olla yleistettävissä koskemaan laajempia yhteiskunnallisia ilmiöitä. Alasuutarin (1994, 222, 28) mukaan laadullisen tutkimuksen yhteydessä ei pitäisi välttämättä puhua yleistämisestä, koska sana sopii paremmin lomaketutkimusten yhteyteen. Laadullisen analyysiin yhteydessä aineistoa tarkastellaan usein kokonaisuutena. Aineiston ajatellaan valottavan jonkin singulaariseksi ymmärretyin ilmiön rakennetta. Silloinkaan, kun aineisto koostuu erillisistä tutkimusyksiköistä, argumentaatiota ei voi rakentaa yksilöiden eroihin eri muuttujien suhteen. Muistelutyön kaltainen laadullinen tutkijan osallistumisen ja mukana olon mahdollistava tutkimusmenetelmä voi myös antaa tietoa laajemmista yhteiskunnallisista ja kulttuurisista ilmiöistä eikä vain yksittäisistä ainutlaatuisista tapauksista.

Objektiivisuus syntyy nimenomaan oman subjektiivisuutensa tunnistamisesta. Arkipäiväisessä elämässämme olemme erilaisissa suhteissa erilasiin asioihin, aatteisiin ja ihmisiin erilaisissa tilanteissa. Tutkimussuhde on eräs sosiaalisen olemisen ja kanssakäymisen muoto. Muistelutyön menetelmä osoittaa, ettei laadullisessa tutkimuksessa aina ole välttämätöntä etsiä aineistoa oman kokemuksensa ja kiinnostuksensa ulkopuolelta. Muistelutyö ottaa huomioon ajatuksen siitä, että ihmiset tekevät oman historiansa, etteivät aikakausi ja historia synny jossain ihmisten ulkopuolella. (Eskola & Suoranta 1998 17, 136.)

2.2. Tunteet ja kokemukset tiedon kohteena.

Läntisessä filosofisessa traditiossa tunteita on yleensä pidetty tuhoisina tiedon ja tietämisen kannalta. Usein rationaalisuus ja epärationaalisuus ovat muodostaneet vastakohtaparin. Tiedon ja tietämisen lähteinä on pidetty järkeä eikä tunteita. Järki on yhdistetty kulttuuriseen, universaaliin, julkiseen ja mieheen kun taas tunteet on yhdistetty irrationaaliseen, fyysiseen, luontoon, yksityiseen ja erityisesti naiseen. Tunteita ei voi yksiselitteisesti määritellä, tunteet liittyvät siihen kulttuuriin, jossa ne ilmenevät, kaikissa kulttuureissa ei ilmaista samoja tunteita. Tunteet on tapana kokea tiedostamattomiksi, tahtomme kontrollin ulkopuolella oleviksi yksityisiksi ja henkilökohtaisiksi kokemuksiksi. Tunteet rakennetaan kuitenkin hyvin pitkälti sosiaalisesti, ne opitaan jo lapsuudessa. Tunteet vaikuttavat suhteeseemme ympäröivään todellisuuteen ja muihin ihmisiin. (Jaggar 1990, 145-151.) Tunteisiimme liittyvät myös kokemuksemme. Ne kokemukset, jotka muistamme herättävät meissä myös erilaisia tunteita ja tunteisiin liittyy sekä hyviä että huonoja kokemuksia.

Kokemusten korostamisen sijasta on tärkeää tehdä näkyväksi niitä kokemuksia tuottavia prosesseja, joiden teho, esimerkiksi naiseuden omaksuminen, perustuu juuri niiden huomaamattomuuteen. Tällainen tapa ymmärtää kokemus tarkoittaa, että kokemus ei oikeuta tutkimusta, tarjoa alkuperää selityksille tai auktoritaatiivista perustaa tiedolle, vaan kokemuksesta tulee tutkimuskysymys, tiedon kohde ja se mitä selitetään. Naisten kokemuksia on pyritty tekemään näkyviksi ja niitä on pyritty vahvistamaan huomalla tiloja naisten puheelle ja dokumentoimalla sitä. (Koivunen & Liljeström 1996, 280.)

Tutkimuksellinen suuntautuminen kokemusten merkitysten analysoimiseen subjektiksi tulemisen prosessissa ilmenee myös kiinnostuksena muistelutyöhön. Muistelutyön keskeisenä ideana on muodostaa linkki teorian ja kokemuksen välille ja siten mahdollistaa uusi näkökulma esimerkiksi sukupuolittumisen ja sukupuolisosialisaation tutkimiseen. Tällöin kysytään miten yksilöt omaksuvat tietyt käyttäytymistavat, tietyt tarpeet ja halut. Lähtökohtana on oletus sukupuolittumisen ruumiillisuudesta sekä tämän prosessin huomaamattomuudesta ja arkipäiväisyydestä. Muistelutyön ytimessä on ymmärrys siitä, että sukupuolidiskurssi materialisoituu ruumiissa ja piiryy ruumiin pintaan. Muistelutyön olennaisena osana ovatkin ryhmäkeskustelut, joissa tilanteellisista, konkreettisista muistoista tehdään yhteistä omaisuutta. Näin muistojen avulla pyritään henkilökohtaisesta - ei objektiivisuuteen vaan - subjektiivisuuteen. Pyrkimyksenä ei kuitenkaan ole tuottaa yksiselitteistä kollektiivista muistoa vaan pikemminkin pohtia erilaisia vaihteluja subjektiivisella tasolla, niissä prosesseissa, joissa yksilöt sukupuolittuvat subjekteiksi. (Koivunen & Liljeström 1996, 282.)

Kokemukset syntyvät aina suhteessa johonkin; suhteessa toisiin ihmisiin, tiloihin ja instituutioihin. Tämä tarkoittaa, että kokemuksen ymmärtämiseksi on tutkittava näitä erilaisia suhdeverkostoja. Kokemukset ovat aina tulkittuja, koska ne voidaan nimetä kielen avulla. Muistelutyössä ei ole kyse minän tai yksilön totuuden tavoittelemisesta. Siinä ei pyritä tuottamaan tietoa yksilöstä tai minästä yksikkönä tai kokonaisuutena. Sen sijaan tarkoituksena on konkreettista muistikuvaa analysoimalla tehdä kokemuksen muotoutuminen näkyväksi ja näin ymmärtää pikkuisen enemmän sukupuolitetun subjektiivisuuden synnystä. Totuus sinänsä on muistelutyössä irrelevantti tekijä. (Koivunen & Liljeström 1996, 283.)

Alasuutarin (1994 131-134) mukaan yksilöhaastattelu- ja ryhmäkeskustelutilanteiden välillä on selvä ero. Voisi sanoa että yksilöhaastattelussa ihminen voi kuvailla ryhmäänsä ja kertoa kulttuurista, mutta ryhmätilanteessa se on siinä mielessä "läsnä", että toinen toisilleen puhuessaan kulttuurisen ryhmän jäsenet voivat käyttää sisäpiirin termejä. Usein ryhmäkeskusteluja vierastetaan sen vuoksi, koska arvellaan etteivät ihmiset kehtaa puhua omista asioistaan muiden kuullen. Puhe jää pinnalliseksi myöntelyksi, jossa sisäisiä ristiriitoja peitellään. Kuitenkin ryhmäkeskustelun arvokkuus tutkimusaineistona perustuu pikemminkin juuri siihen, että se saa keskusteluun osallistuvat puhumaan asioista, jotka jäävät itsestäänselvyyksinä tai muista syistä keskustelun ulkopuolelle. Kun puhutaan asioista, joista ei yleensä puhuta, syntyy kiinnostavaa aineistoa.

Alasuutari ei puhuessaan ryhmäkeskustelusta tutkimusmenetelmänä tarkoita erityisesti muistelutyötä. Oli kyseessä sitten ryhmäkeskustelu tai yksilöhaastattelu tutkimuksen kohteet valitsevat itse, mitä haluavat kertoa tutkijalle. Tutkija ei ole mikään jumalankaltainen olento, jolle halutaan kertoa aivan kaikki henkilökohtaiset asiat, tuskalliset kokemukset ja salaisuudet. Minunkin muisteluryhmässäni oli varmasti merkitystä sillä että, lähes kaikki ryhmän jäsenet tunsivat toisensa entuudestaan. Mielestäni se antoi mahdollisuuksia vapaampaan ja suurempaan keskusteluun, vaikka jokaisella on tietysti oikeus omaan yksityisyyteen.

Tutkijan on kannettava myös eettistä vastuuta. Hirsjärvi ym. (1997, 27-28) mainitsevat, että tiede ja yhteiskunta kietoutuvat yhä kiinteämmin toisiinsa. Tutkijan on otettava huomioon, että tutkimushenkilöitä ei manipuloida vaan heille kerrotaan mahdollisimman rehellisesti millaiseen tutkimukseen he ovat osallistumassa. Kuitenkin se, että olin itse mukana muisteluryhmässä takasi mielestäni sen, että en ainakaan asettunut tutkimuskohteeni ulkopuoliseksi tarkastelijaksi, vaan olin mukana sekä tutkittavana että tutkijana. Ehdottoman ja muuttumattoman totuuden löytäminen ei ole aina tarpeellistakaan. Jokainen ihminen, myös tutkija tekee oman tulkintansa meitä ympäröivästä todellisuudesta.

3. SUHDE RUUMIISEEN MUUTTUU

Beckin (1995, 20, 27-29) mukaan ihmiset joutuvat lisääntyvästi tulkitsemaan, näkemään ja käsittelemään omina asioinaan ne mahdollisuudet, uhkat ja vaikeat elämäkerralliset valinnat, jotka aiemmin oli mahdollista ratkaista perhe- tai kyläyhteisössä. Yksilöt joutuvat itse suunnittelemaan, laatimaan, sovittamaan ja paikkaamaan omat elämäkertansa, tapahtuu yksilöllistymistä, joka ei kuitenkaan ole sattumanvaraista tai vapaaehtoisia. Eikä edes yksilön minä ole enää vanha tuttu yksiselitteinen tukipiste, vaan fragmentoitunut erilaisiksi keskenään ristiriitaisiksi minädiskursseiksi. Beck puhuu yksilöllistymisen pakosta, joka merkitsee sitä, että ihminen joutuu tuottamaan, suunnittelemaan oman elämäkertansa ja siihen liittyvät sitoumukset ja verkostot, jotka voivat muuttua kunkin omien mieltymysten ja elämänvaiheiden myötä. Naiset ovat alkaneet odottaa tasa-arvoista kohtelua mutta todellisuus on usein toinen, mikä aiheuttaa myös ristiriitoja naisten ja miesten välille (Beck 1992, 104).

Giddensin (1991, 77-81) mukaan itse voidaan nähdä refleksiivisenä projektina, josta yksilö on vastuussa. Itsen refleksiivisyys sisältää ruumiin, joka on enemmän toimintasysteemi kuin passiivinen objekti. Ruumiillisten prosessien huomioiminen on jatkuvan refleksiivisen tarkkailun kohteena. Mikään kulttuuri ei eliminoi tiettyjä valintoja ruumiimme suhteen, vaan antaa mahdollisuuden valita suuremmasta tai pienemmästä joukosta vaihtoehtoja. Modernius antaa ihmiselle suuren joukon mahdollisia vaihtoehtoja mutta tarjoaa samalla vähän apua sen suhteen mikä vaihtoehto pitäisi valita. Vapaus saattaa olla näennäistäkin, jotta voisi olla todella vapaa on myös kestettävä vapauden huonommat puolet. Myös ruumiin painon kohdalla jokaisella on vapaa olla sellainen kuin on tai haluaa olla. Mutta silloinkaan valinta ei ole täysin vapaa, äärimmäisyyksiä ei hyväksytä helposti.

“Mutta siinä mielessä se voi vaikeuttaa hiukan sitä vapautta, semmoinen ajatus, että jos on korkeasti koulutettu ja tietää asioista paljon ja sitten onnistuukin katsomaan esimerkiksi mediasta kuinka suomalaisilla on perinnöllisiä sairauksia sellaisia ja tällaisia ja vaikuttavat tekijät ovat sitten tämä ja tuo ja lihominen...” (Mari)

“Joo mä olen samaa mieltä siitä, että jokaisella on oikeus olla semmoinen kuin on. Mutta sitten pitää kanssa kestää ne kommentit mitä sieltä ulkopuolelta tulee. Jos ei omaa itseä haittaa, että on lihava, niin ei sitten anna niiden muitten kommenttien haitata. Silloinhan toteutuu se oikeus.” (Laura)

3.1. Valtaa ja vapautta.

Siitä huolimatta, että monet ajattelevat ruumiin olevan kasvavasti yksilön itsensä ja hänen persoonallisuutensa ilmaisin, jota voidaan melko vapaasti muokata ja muuttaa erilaisiakin näkemyksiä on esitetty. Foucault (1980, 156) on korostanut kuuliaisten ruumiiden merkitystä. Kuuliaisia ruumiita on tuotettu vähitellen rangaistusmenetelmien kehittyessä. Kuuliainen on ruumis, joka voidaan alistaa ja jota voidaan käyttää, muuttaa ja täydentää. Vallan käyttö tuottaa kuuliaisia ruumiita, jolloin ihmiset oppivat itse valvomaan ja kontrolloimaan itseään sekä noudattamaan ohjeita. Tällöin vallan käytön ei enää tarvitse olla näkyvää ja julmaa. Modernissa yhteiskunnassa kaikkien valtasuhteiden luonteeseen kuuluu se, että valta on epätasapainoista ja muuttuvaa. Vaikka naiset ovat alisteisessa asemassa yhteiskunnassa, naisiin kohdistuvaan valtaan liittyy aina myös naisten vapauden mahdollisuus. (McNay 1992, 67.)

Vähämäen (1998, 144) mukaan modernissa yhteiskunnassa vallan ja hallinnan ongelma muotoutuu uudelleen. Vapautuneen yksilön hallinta ei voi enää kulkea jonkin tietyn välineen tai määrätyn yhteisön kautta, vaan sen täytyy ottaa haltuun koko subjektiksi tulemisen prosessi. Tämä voi tapahtua vain ottamalla haltuun se tila, jossa yksilöllistyminen tapahtuu. Valta toimii luokittelemalla yksilöitä ja liittämällä heihin tiettyjä ominaisuuksia. Valta pyrkii sisällyttämään ihmisiin tiettyjä käyttäytymismalleja ja tavoitteita. (Oksala 1997, 170.) Foucaultin (1998, 70) mukaan valtaa on kaikkialla, koska se kattaa kaiken ja etenkin koska se tulee kaikkialta. Valta on nimi, joka annetaan tietyissä yhteiskunnassa vallitsevalle strategiselle tilanteelle. Valta kohdistuu siis myös naisten ruumiisiin ja siihen millaisia näiden ruumiiden pitäisi vallan käyttäjien mielestä olla, eli kuinka lihava tai laiha naisen ruumis on hyväksyttävä. Kuitenkaan naiset eivät ole vallan käytön passiivisia uhreja vaan valtaan liittyy aina myös vastustus. Muisteluryhmässä katsottiin naisten ulkonäköön kohdistuvan paineita ulkopuolelta, kaikkea ei ole kuitenkaan pakko hyväksyä. Jos vain tuntee olevansa niin vahva, että voi vastustaa ulkoisia odotuksia ja määrittelyjä, nämä odotukset voi myös hylätä, mutta se ei aina ole helppoa.

“Mä jotenkin ajattelen niin, että ne paineet tulee aina ulkopuolelta, että ne tulee siitä ympäristöstä missä me eletään. Me sen perusteella itse laitetaan ne vaatimukset itselle. Kuitenkin yritetään vastata sitä ihannetta mikä vallitsee, jotenkin varmaan tulla hyväksytyksi sitä kautta ja tämmöistä.” (Hanna)

Bordon (1990 88-94) mukaan nykyisissä yhteiskunnissa ruumiin koko ja muoto viestittävät sosiaalisesta asemasta, sukupuolesta ja itsensä hallinnasta. Ruokavaliolla ja liikunnalla on kasvava normalisoiva rooli kaikkialla, yli roturajojen, pyrittäessä tavoitteina pidettyihin ruumista koskeviin standardimittoihin. Ideaalisesta hoikkuudesta on muodostunut kulttuurissamme vallitseva normalisoiva standardi. Laihuuskaan ei enää riitä vaan lihan on oltava tiukkaa ja kiinteää. Tiukasta, hyvin kehittyneestä ruumiista on tullut merkki oikeasta asenteesta. Se merkitsee, että nainen kykenee hallitsemaan lapsellisia impulsseja, tekemään jotain itselleen ja olemaan energinen. Bordo (emt. 86) tarkastelee hoikkuuden “poliittista anatomiaa” Foucaultin “hyödyllisen” ja “ymmärrettävän” ruumiin käsitteiden avulla. Hyödyllisestä ruumiista puhuttaessa on kyse ruumiin alistamisesta ja käyttämisestä, kun taas ymmärrettävä ruumis liittyy toimintaan ja selitykseen. (Foucault 1980, 156).

3.2. Identiteettiä muokkaamaan.

Identiteetti, subjektiivisen todellisuuden keskeinen elementti, on kaiken subjektiivisen todellisuuden tavoin dialektisessa suhteessa yhteiskuntaan. Identiteetti muodostuu sosiaalisissa prosesseissa, ja se säilyy, muuntuu tai jopa muodostuu uudelleen sosiaalisissa suhteissa. Yhteiskunnan rakenne vaikuttaa niihin sosiaalisiin prosesseihin, joissa identiteetti muotoutuu ja joissa sitä ylläpidetään. Toisin sanoen yhteiskunnalla on historia, joka tuottaa erilaisia identiteettejä, mutta tämä historia on samalla erityisillä identiteeteillä varustettujen ihmisten tuottamaa. Yhtäältä ihminen on ruumis minkä tahansa muun eläinorganismien tavoin. Toisaalta ihmisellä on ruumis. Tämän takia ihmisen kokemus omasta itsestään liikkuu jatkuvasti ruumiina olemisen ja ruumiin hallussapidon epävakaaalla jatkumolla, jota pitäisi jatkuvasti tasapainottaa. (Berger & Luckmann 1994 195-196, 63.)

Ruumis ei ole vain fyysinen kokonaisuus, jonka avulla toimimme maailmassa, sen avulla ylläpidämme koherenttia ja kokonaista itseidentiteettiä. Esimoderneissa yhteiskunnissa ulkonäkö kertoi lähinnä tiettyyn sosiaaliseen ryhmään tai luokkaan kuulumisesta. Sen sijaan modernissa yhteiskunnassa ulkonäöstä on tullut keino ilmaista ja tuottaa identiteettiä. Ruokavalion noudattaminen ja laihduttaminen ovat refleksiivisiä itsen hallinnan projekteja. Tänä päivänä naisille on mahdollista päästä ennen yksistään miesten hallitsemille alueille mutta maskuliinisessa kulttuurissa nämä mahdollisuudet eivät kuitenkaan aina käytännössä toteudu. Päästäkseen käsiksi olemassa oleviin mahdollisuuksiin naiset joutuvat työskentelemään identiteettinsä parissa, anoreksia nervosa tarjoaa esimerkiksi tarkasti kontrolloidun ja hallitun ruumiin muuten monimutkaisessa ympäristössä. (Giddens 1991, 99-107.)

Jokisen (1996, 44) mukaan itse ei ole kerralla valmis, vaan sitä työstävät sekä identiteetin kantaja että muut. Identiteettejä tulkitaan ja kuvataan erilaisissa kulttuurituotteissa, kaikenlaisissa teksteissä ja vuorovaikutusverkostoissa, mutta ihmiset osaavat myös omin avuin hyödyntää näitä tuotteita ja tilanteita. Itseä ei myöskään hahmoteta miksikään ehyeksi kokonaisuudeksi vaan monikerroksiseksi ja joustavaksi entiteetiksi, jossa läsnä on paitsi ruumis ja taipumus kokea minuus samana ajasta ja paikasta riippumatta myös lukuisa joukko ideologisia käytäntöjä, jotka saavat subjektin tuntemaan itsensä konkreettiseksi ja erillisyydessään korvaamattomaksi yksilöksi. Identiteettiin voisi siis vaikuttaa painoaankin muuttamalla ja kontrolloimalla. Muisteluryhmässämme tuli tässä kysymyksessä esille monia toisistaan poikkeavia näkemyksiä. Yleisesti myönnettiin, että identiteettiään voi muokata painoa kontrolloimalla, mutta painon ei sentään uskottu olevan kaikkein keskeisin asia silloin, kun käsitystä omasta itsestä muodostettiin. Keskustelu siitä miten identiteeteistä on tullut muokattavia, muuttuvia ja yksilöllisiä liittyi ehkä laajempaan keskusteluun yhteiskunnan muutoksesta ja sitä voisi pitää jopa pelkkänä retoriikkana.

“Joo mä jotenkin ajattelisin, että kuitenkin se fyysinen, millaiselta ihminen näyttää fyysisesti, on aika keskeinen identiteetin muokkaaja. Jos paino yhtäkkiä nousisi kauheasti tai laskisi kauheasti niin mä uskon, että se jotenkin vaikuttaisi sun identiteettiin ja minäkuvaan tai tottakai se vaikuttaisi. Mutta mä en oikein tiedä miten syvällisesti, kuinka nopeasti identiteetti voi muuttua.” (Hanna)

“Ja sitten mä voisin tuosta identiteetistä sanoa, että kun mä olin kuitenkin huomattavasti lihavampi, niin olen mä sitten kun sai laihdutettua huomannut, että kyllä se on vaikuttanut mun identiteettiin, että kyllä mä tunnen itseni jotenkin hiukkasen enemmän omaavani itseluottamusta ja semmoista parempaa oloa ja vähän rohkeutta.” (Satu)

Ruumiillisuus on se kohta, jossa yksilölliset ja subjektiiviset kokemukset leikkaavat kulttuurisen, yhteiskunnallisen ja taloudellisen järjestyksen. Yhteiskunnalliset rakenteet, kuten taloudellinen järjestelmä, sukupuolijärjestelmä ja erilaiset instituutiot eivät ole yksilöllisten kokemusten taustalla tai seurausta, vaan sisäkkäisessä suhteessa niihin. Ruumiillisuuden kautta osallistumme noihin rakenteisiin ja niiden toimintaan. (Ruumiillistuneet erot ja järjestykset 1994, 5-6.) Shilling (1993, 1-3) katsoo, että ruumiista on tullut ja tulee kasvavasti modernin yksilön itseidentiteetin keskus. Ihmisille, jotka ovat menettäneet uskonsa poliittisiin ja uskonnollisiin auktoriteetteihin ei ole enää tarjolla selkeää yhtenäistä maailmankuvaa tai itseidentiteettiä. Oma ruumis antaa

tällöin selkeän perustan, jolle voi luoda kuvan omasta itsestään. Ruumiin ulkoisesta pinnasta on tullut itsen symboli samalla, kun on alettu arvostaa nuorta, hoidettua ja seksikästä ruumista. Kiinnostus ruumiiseen ei ole kuitenkaan uusi ilmiö, esimerkiksi sota-aikoina hallitukset ovat olleet huolissaan kansakunnan terveydestä ja fyysisestä kunnosta. Koskaan huomio ei kuitenkaan ole kiinnittynyt niin paljon yksilöön, ruumis on individualisoitunut. Kasvava määrä ihmisiä on huolissaan kehonsa terveydestä, muodosta ja ulkonäöstä yksilöllisen identiteettinsä ilmauksista. Muisteluryhmässä todettiin, että ihmisen fyysinen olemus vaikuttaa siihen kuvaan joka hänellä on itsestään.

“...se perushuone on siellä ja pysyy mutta tietenkin kyllä semmoinen huomattava painon muutos kyllä vaikuttaa. Ja kyllä tavallaan identiteettiä, no periaatteessa sitä voi muokata painoa kontrolloimalla. Mutta siinäkin tulee ihmisen oma valinta ja persoonallisuus, että mihin sitä identiteettiä haluaa sitoa, ja jos se painon muutos on vähäistä tai ei ole liikapainoa, jos silloin sitoo sitä identiteettiään siihen painoon niin onko se identiteetti silloin terveellä pohjalla, voisi kysyä.” (Minna)

“...ei kyllä perushuonetta, no en tiedä, kyllähän tietysti ujosta voi tulla vähän rohkeampi. Mutta identiteettiä ei voi muuttaa, mutta sanotaan, että identiteettiä voi muokata painoa säätelemällä.” (Jaana)

Ihmisillä nähtiin olevan myös jotain persoonallisuuteen ja luonteeseen kuuluvaa omaa ja pysyvää. Tätä perustaa eivät juurikaan painon muutokset liikuttaneet, vaikka toisaalta ryhmässämme oli myös jäseniä, jotka katsoivat, että heidän kohdallaan paino oli saattanut vaikuttaa suurestikin heidän itseluottamukseensa ja rohkeuteensa, ylipäätään käyttäytymiseen.

“...kyllä se valtavasti on muokannut mun identiteettiä esimerkiksi se, että missä päin kehoa sitä painoa on, minkä näköisiä vaatteita on jopa pitänyt päällensä ja kaikkea ja miten on käyttäytynyt eri seuroissa.” (Mari)

“Joo no ehkä se, jos painaa pari kiloa vähemmän niin se voi olla joku mielikuva, mielihyvä kysymys. Mutta en mä nyt tiedä voiko se loppujen lopuksi mitään identiteettiä muuttaa, mikä tämä identiteetti nyt sitten on.” (Heidi)

Muisteluryhmämme katsoi, että identiteettiin voisi vaikuttaa painoa kontrolloimalla mutta painon muuttuminen ei kuitenkaan suoraan vaikuta siihen millainen ihminen on tai millainen hänestä tulee, olemme kaikki niin monenlaisten elämäntilanteiden tuotteita, että luonteen täydellinen muuttuminen vaatisi melko syvälle käyviä muutoksia elämäntilanteessamme. Kuitenkin painon hallinnan avulla voi vaikuttaa siihen kuvaan, jonka antaa itsestään muille ja samalla myös joihinkin persoonallisuuden piirteisiin. Muisteluryhmässä todettiin, että identiteettiään voi muokata mutta ei muuttaa laihduttamisen kautta.

Identiteetti ei ole vakaa "minä" vaan sisäisesti jännitteinen ja ristiriitainen konstruktio, jota puretaan ja rakennetaan koko elämän ajan. Identiteettejä tulkitaan ja rekonstruoidaan niiden merkitysten ja tietojen puitteissa, jotka ovat tarjolla kulttuurissa tietynä historiallisena aikana. (Koivunen 1996, 98-101.) Myös Pulkkinen (1996, 203) toteaa, että identiteettejä ei voi täysin vapaasti valita tuhansien mahdollisuuksien joukosta, vaan identiteetin muodostus on sidottu aikaan ja paikkaan.

Rojolan (1996, 29) mukaan identiteetti on aina sekä diakroninen että synkroninen - diakroninen sikäli, että siihen kuuluu jakaantuminen ja tilaan asettuminen, synkroninen sikäli, että identiteetti on samuuden ja eron yhtäaikaisuutta. Ruumis nähdään kasvavasti projektina, jonka parissa työskennellä ja joka on osa ihmisen itseidentiteettiä. Ruumiiseen kohdistuvissa projekteissa on sukupuolten välisiä eroja, naiset pyrkivät pudottamaan painoaan ja miehet kasvattamaan lihaksiaan. Aikana jolloin ruumista uhkaavat kasvavat globaalit vaarat ja riskit, meitä myös vaaditaan ottamaan kasvava henkilökohtainen vastuu ruumiimme terveydestä. Syöpä, sydänvaivat ja muut sairaudet uskotaan olevan vältettävissä, jos ihminen syö oikeita ruokia, lopettaa tupakoinnin ja harrastaa riittävästi liikuntaa. (Shilling 1993, 5.)

3.3. Ruumis omaisuutena.

Terveys assosioituu kasvavasti myös ulkonäköön ja itsensä esittämiseen. Oman ruumiin muokkaaminen tarjoaa mahdollisuuden itseilmaisuuksiin ja kasvavaan ruumiiseen kohdistuvaan kontrolliin. Jos monimutkaistuva maailma on liian vaikea hallittavaksi voi ainakin oman ruumiin kokoon, muotoon ja ulkonäköön vaikuttaa. Ruumiiseen investoinneilla on kuitenkin myös rajoituksensa. Aina ei omaan ruumiiseen kohdistuva voimia vievä ja päättymättömältä tuntuva uhrautuminen kiinnostasta tai innosta, vaikka se kuinka hyödyllistä ja tarpeellista olisikin. (Shilling 1993, 6-7.)

Seurauksena sille kehitykselle, jota on tapahtunut geeniteknologiassa, lisääntymisen hallinnassa, plastiikkakirurgiassa ja urheilussa ruumiista on tullut kasvavasti vaihtoehtojen ja valinnan kohde. Tämä ei tarkoita, että meillä kaikilla olisi kasvavasti resursseja tai kiinnostusta radikaalisti muuttaa ruumistamme. Tavat, joilla ihmiset kontrolloivat ruumistaan ovat usein tavanomaisempia: ruokavalio ja liikunta. Lisäksi esimerkiksi yritysjohtajien tai alkoholistien ruumiiseensa kohdistama huoli voivat olla hyvin erilaisia. Kun tiede on tehnyt mahdolliseksi yhä suuremman ruumiiseen puuttumisen, se ei ole lisännyt varmuutta siitä, kuinka pitkälle menevä puuttuminen ja ruumiin rakentaminen pitäisi sallia. (Shilling 1993, 3-4.) Laihduttamisenkin kautta ruumista voidaan muuttaa huomattavastikin, siitä riippuen miten paljon kiloja tippuu pois. Myös liikunnan avulla voidaan muokata lihaksia ja rasvakudosta uuteen järjestykseen. Valinnan vapaus on lisääntynyt ruumiin suhteen mutta toisaalta paineet sen suhteen millainen on hyväksyttävä ulkonäkö eivät ole hävinneet minnekään, niitä ei vain esitetä ja näytetä niin suoraan.

“Mä olen kyllä sitä mieltä, että kyllä yhteiskunta nimenomaan asettaa tällaisia normeja ja pakkoja edelleenkin mutta mä en tarkoita ei välttämättä tässä laihduttamismielessä. Mutta tiettyyn normaaliuteen pyrkiviä pakkoja ja normeja kylläkin ilmenee erilaisissa tilanteissa.” (Mari)

“...jotkut ajattelee, että täytyy olla hoikka. Tosiaan ei ottaisi sitä kritiikkiä itseensä, jos itse on tyytyväinen niihin kiloihinsa. Mutta sitten mua ärsyttää, kun puhutaan “iloisista läskeistä”. Eikö semmoinen kerhokin ole olemassa ? Kuitenkin siinä tulee nämä kaikki terveystieteet, ettei sitten mennä siihenkään, että on täysin hyväksyttyä semmoinen läskiys.” (Satu)

Shilling (1993, 12) mainitsee myös, että meidän kykymme toimia päivittäisessä elämässä ja tapahtumien virrassa riippuu ruumiidemme hallinnasta ajassa ja tilassa. Päivittäiset kokemuksemme, koulussa tai työssä käyminen, ruoan valmistus ja harrastukset ovat sidoksissa ruumiimme kokemiseen ja toimimiseen tämän ruumiin kautta. Ruumiin avoimuus sosiaalisille suhteille ja ympäristölle myös korostaa sen muuttuvuutta. Rosi Braidotti (1993, 171) mainitsee, että ruumista ei voida redusoida biologiaan eikä rajoittaa yhteiskunnalliseen ehdollistumiseen. Uudessa “ruumiillisen materialismin” muodossa ruumis ymmärretään jakopinnaksi, materiaalien ja symbolisten voimien leikkauspisteeksi. Ruumis on pinta, johon moninaiset vallan ja tiedon koodit piirtyvät, se on muodostelma, joka käyttää hyväkseen heterogeenisen ja epäyhtenäisen luonnon voimavaroja. Ruumis ei ole pelkästään anatominen kohtalo, vaan se on yksilön ensisijainen paikka maailmassa

ja hänen ensimmäinen tilanteensa todellisuudessa. Myös Palin (1996, 237) toteaa, että ruumis on alettu usein käsittää pinnaksi, johon kulttuuriset merkitykset piirtyvät tai kirjoittautuvat. Tekstuaalisuudesta ja kirjoittamisesta on tullut keskeisiä ruumiillisuuden metaforia. Sukupuoli-identiteettien muotoutumisen ymmärretään tapahtuvan ruumiin pinnalla.

Muutos yhteiskunnassa, siirtyminen kulutusyhteiskuntaan on tuottanut muutoksia suhteessa ruumiiseen. Ruumiista on tullut itsensä esittämisen väline ja kasvavan huolenpidon, muuttamisen ja rakentamisen paikka. Ruumista esitetään säännöllisen liikunnan, oikean ruokavalion, henkilökohtaisen terveysohjelman ja oikean pukeutumisen tuloksena. Ruumiista on tullut oma mainoksemme, jonka avulla voimme markkinoida itseämme. Ruumis saa esittää itseään sekä yksityisesti että julkisesti. Ihmiset kokevat tulleen ruumiiksi identifioimalla itsensä negatiivisesti tai positiivisesti sen mukaan miltä ruumiin ulkopinta näyttää ja olemalla peloissaan siitä, että ruumis pettää heidät eikä enää toimi niin kuin haluttaisiin, jos he lopettavat jatkuvan työn ja uhrautumisen ruumiin hyväksi. (Shilling 1993, 22-36.)

“No mä voisin tuohon työjuttuun sanoa semmoista, kun siitä nyt tuli puhetta. Niin kyllähän, jos hakee jotain työtä niin sillä on aika paljonkin merkitystä, että minkä näköinen on ulospäin. Jos on kaksi muuten samantasoista hakijaa mutta toinen on vähän pulska ja toinen on niin sanotusti normaali, niin se on melko varma, että se normaali valitaan, koska se on ulospäin paremman näköinen.” (Laura)

“...ei se perheestä johtunut se minkä takia mä olen joskus laihduttanut aika sairaalloisestikin, vaan se on johtunut nimenomaan näistä ympäristön asettamista paineista, elikkä koulussa ja muitten ihmisten seurassa on ollut sellaista, että meitä on verrattu mun siskon kanssa jopa vähän liiallisessa määrin. Ja mä luulen, että se juontaa jotenkin sieltä niistä jutuista, että mä olen kokenut joskus olevani huonompi ja heikompi...” (Mari)

“Tietyn rajan yli ei saa mennä. Mutta muuten sen alapuolella paino saa kyllä heitellä. Ei mulle niin merkitystä ole, ei nyt tarvitse sen takia ruveta laihduttamaan, jos yhden kilon on lihonut. Jos se alkaa lähestyä tiettyä rajaa niin sitten pitää alkaa laihduttamaan ylimääräiset...” (Jaana)

Sara Heinämaa (1996, 127) on todennut, että ihmisruumis on kaiken sen sosiaalisen kanssakäymisen tulos, mihin se on osallistunut ja osallistuu. Myös Shillingin (1993, 177-181) mukaan ihmisten täytyy rakentaa maailmansa ja antaa tälle maailmalle merkitys. Kulttuurimme saa ihmiset hyvin tietoisiksi elämästä ja kuo-

lemasta. Tässä tilanteessa itseidentiteetin muodostaminen ja ylläpitäminen ovat tulleet hyvin tärkeiksi ja keskeisiksi ongelmiksi. Itseidentiteeteistä ja ruumiista tulee refleksiivisesti organisoituja projekteja, jotka ovat monien valinnan mahdollisuuksien tarjoajia. Muisteluryhmässämme puhuttiin siitä, että hoikkuuden tavoite on naisilla itsestänselvyys, joka saavutettuna tilana tarjoaa mielenrauhan ja tyytyväisyyden omaan itseen.

“Niin mä vaan sitä ajattelin, että toisaalta se hoikkuus on semmoinen yleinen tavoite ja sitten jos sen saavuttaa niin sitä saavutusta voi sitten kehua, että hyvä kun olet saavuttanut tuommoisen hoikan tilanteen.” (Laura)

“...mulla se on ilman muuta sitä, että mä haluan olla sen takia hoikka, että mä voin olla itseeni tyytyväinen.” (Heidi)

“Niin se mulla tuli vielä mieleen, että jos tosiaan on perinnöllisesti huonompi aineenvaihdunta ja sitten on lihavampi niin se tavallaan alkaa kasaantumaan, ei tule sitten harrastettua sitä liikuntaakaan.” (Satu)

Ruumiillisuus on rajalla olemista. Se on samalla kertaa jotakin hyvin läsnäolevaa ja samalla määrittelyjä väistävää. Ruumiillisuus ei ole vain biologista tai kulttuuris-historiallisten käytäntöjen tuottamaa. Länsimaisessa kulttuurissa on ollut vuosisatojen ajan jako miehiseen tietoon, järkeen ja henkeen tai naisellisiin tunteisiin luontoon ja ruumiiseen. (Niemelä & Lehtonen 1996, 53.) Myös sukupuoli-identiteetit perustuvat ruumiiden samankaltaisuuden kieltämiselle ja erojen korostamiselle. Miehet ja naiset tuotetaan erillisiksi kategorioiksi korostamalla ruumiiden suhteellisten erojen sijasta absoluuttista erilaisuutta. Naisten ja miesten ruumiille on sosiaalisesti annettu erilaisia merkityksiä, jotka eivät johdu ruumiiden biologisesta rakenteesta. Kun sosiaaliset jaottelut näkevät miesten ja naisten ruumiit erilaisina ne myös kohdistavat erilaisia toimenpiteitä miesten ja naisten ruumiisiin. Nämä sukupuolittuneet toimenpiteet eivät kohdistu yksistään ruumiisiin, ne myös muuttavat näitä ruumiita vahvistaen feminiinisyyttä tai maskuliinisuutta. Sukupuolittuneet käytännöt ja mielikuvat miesten ja naisten ruumiista eivät jää vain diskurssin tai tietoisuuden tasolle, ne arvottavat ruumiita ja tuottavat sosiaalista epätasa-arvoa. Ruumiiden ulkonäkö voi toimia merkinä sosiaalisesta hyväksyttävyydestä ja pitää näin yllä sosiaalista epätasa-arvoa ja ihmisten luokittelua. (Shilling 1993, 107-117.)

3.4. Naisen ruumis.

“...kyllä naisilta vaaditaan, että niiden pitää olla tosi hyvännäköisiä ja miehet saa olla sitten minkä näköisiä on. Ja sitten varsinkin kun kuuntelee vielä joidenkin miespuolisten tuttavien kommentteja naisista, niin aina ne kohdistuu siihen naisen ulkonäköön, että joo tuon kanssa kyllä voisi sitä ja tätä ja tuo olisi kiva löytää viereltä aamulla. Ja kaikkea muuta ulkonäön perusteella, voi hitto vie tosiaan tuntuu, että naisten pitäisi olla kauhean viehättäviä.” (Minna)

Simone de Beauvoir (1980, 31, 50, 161) toteaa, että nainen on miehen lailla kehonsa, mutta naisen keho on jotakin muutakin kuin hän itse. Naisen ruumiiseen liittyy aina uuden elämän syntyminen ja kuoleminen mahdollisuus, kun taas mies hallitsee ruumistaan kaikissa tilanteissa. Tämä on sekä kiehtonut että pelottanut miehiä. Nainen on aina ollut miehelle toinen, erilainen, jolloin miehen ei ole mahdollista luoda tasa-arvoista suhdetta naiseen. Jo nuorena tytöt oppivat 'kaunis' ja 'ruma' sanojen merkityksen. Tytöt oppivat nopeasti, että miellyttääkseen heidän täytyy olla kauniita kuin kuvat. Leikkiväthän tytöt lapsina satujen prinsessoja, jotka ovat aina lumoavan kauniita ja laihoja.

Maskuliinisuuden ja feminiinisuuden rakentuminen länsimaissa on ollut sidoksissa myös kristinuskoon ja sen näkemyksiin ruumiista. Kristinuskossa ruumis on nähty heikkona, synnillisenä ja ruumiin on katsottu tarvitsevan mielen tiukkaa kontrollia ja säätelyä. Liha, seksuaalisuus ja tunteet on nähty mahdollisina kontrolloimattomina voimina, mikä on herättänyt suurta pelkoa. Patriarkaatti, miesten hallitsema yhteiskunta, on antanut miehille oikeuden määritellä naisten ja lasten asemat ja paikat sosiaalisissa suhteissa. Tullakseen hyväksi vaimoiksi ja äideiksi naisten pitäisi olla laihoja, tällöin naisten ahmiminen saattaa olla ratkaisu ei niinkään biologisiin tarpeisiin kuin sosiaalisiin paineisiin. Kuitenkin naisten yhteiskunnallinen asema on parantunut viimeisten vuosikymmenien aikana, mikä on saanut miehet tuntemaan asemansa uhatummaksi. (Shilling 1993, 62-64.)

Kun miehet ovat alkaneet tuntea asemansa uhatummiksi, kohdistetaan naisten ruumiisiin kasvavia vaatimuksia, jotka ovat aina vain vaikeammin täytettävissä. Sari Näre (1992, 29-30) toteaa, että naisten itsensä sisäistämä kontrolli on länsimaille tyypillistä. Tämä kontrolli sisältää naisten pyrkimyksen olla laihoja ja viehättäviä. Toisentyypinen naisten kontrollin strategia on rajoittaa heidän liikkumistaan ja eristää heidät kotipiiriin omalle alueelleen, niin kuin on kyse islamilaisessa järjestelmässä. Kolmas strategia on naisten suojeleminen sukulaisten toimesta, kuten katolisissa maissa.

“Kyllähän naisten pitää enemmän olla sillä lailla viehättäviä. Naisilla ehkä se pari kiloa voi olla, no sanotaan näin, että miehillä se pieni ylipaino sallittaisiin ehkä vähän herkemmin kuin naisilla.”
(Jaana)

Uskonnolliset selviytymiskeinot ovat korvautuneet länsimaissa itsehoidolla, jolloin kiinnitetään kasvavaa huomiota yksittäisen, yksilöllisen ruumiin kuntoon ja hyvinvointiin, päämääränä pidetään koko elämän ajan kestävästä ruumiin terveyttä. On vain olemassa epätasa-arvoa sen suhteen, voivatko ihmiset kohdella ruumistaan omana henkilökohtaisena projektinaan. Ammattiasema, sukupuoli ja ikä vaikuttavat yksilön suhteeseen ruumiiseensa. (Shilling 1993, 187.)

3.5. Elämäntapa.

Roos (1988, 12) ymmärtää elämäntavalla kaikkein laajimmassa mielessä aikaisemman elämänhistorian ja elinolojen muodostaman habituksen kautta jäsentynyttä, nykyisten elämäntapamuotojen ja -asenteiden (dispositioiden) muodostamaa jäsentynyttä kokonaisuutta. Elämäntapa voi olla yksilön, perheen, sosiaalisen ryhmän, sukupuolen, sukupolven tai luokan elämäntapa, tarkastelun yleisyydestä riippuen. Tämän määritelmän mukaan elämäntapa on yhteydessä ennen kaikkea elämänhistoriaan, habitukseen ja toimintaan. Pierre Bourdieun mukaan habitus on dispositioita synnyttävä ja dispositioiden pohjalta syntynyt tapa jäsentää ja arvottaa, hierarkisoida elämää. Bourdieun (1995, 157-158) mukaan yhteiskunnallinen todellisuus on olemassa kaksi kertaa: asioina ja mielissä, habituksina, toimijoiden ulko- ja sisäpuolella. Habitus liittyy siihen, että yksilöllinen, subjektiivinen ja jopa persoonallinen on yhteiskunnallista ja kollektiivista. Habitus ilmaisee jotain hankittua, joka on muuttunut pysyvästi osaksi ruumista pysyvinä dispositioina (Bourdieu 1985, 121.)

Roos (1987, 45) on myös todennut, että elämäntapa on yksilön tai perheen elämänvaiheiden, elinolosuhteiden, elämäntoiminnan, arkielämän ja interaktion kokonaisuus, joka muodostuu - järjestyy - hänen subjektiiviteettinsä kautta. Subjektiviteetilla tarkoitetaan ihmisen arvomaailmaa, arviota omasta elämästä ja hänen tärkeiksi kokemiaan elämäalueita. Elämäntapa ilmentää kulttuuria, mutta olisi virhe puhua elämäntavoista osakulttuureina. Kulttuuri tuo elämään yhdenmukaisuutta ja säännöllisyyttä. Elämäntapa on kulttuurin

puitteissa mahdollinen elämän jäsentämisen tapa. Samassa kulttuurissa kaikilla tai lähes kaikilla elämäntavoilla on jokin yhteinen nimittäjä, jokin yhteinen jäsentävä tekijä. Roosin (1998, 22) mukaan ihmiset kuitenkin joutuvat yhä useammin valintatilanteisiin, joissa heitä ei auta perinne sen paremmin kuin sitovat moraalikooditkaan. Roos tuo esille Giddensin ensimmäisenä käyttämän käsitteen elämänpolitiikka, joka liittyy juuri yksilöllisiin valintoihin, habitukseen ja elämäntyyliin. Elämänpolitiikka olisi tällöin elämänhallintaan ja sen edellytyksiin vaikuttamista.

Elämäntavan avulla tuotetaan tunnetta siitä, että elämä on hallittavissa olevaa ja suhteellisen ennustettavaa. Erilaiset arkiset, jokapäiväiset ja itsestään selvinä pidetyt käytännöt ja tavat toimivat osana elämäntapaamme. Laihduttaminen ja painon hallinta saattavat olla keskeinen osa naisten elämäntapaa. Syömisen säänteleminen ja liikunta tuovat jokaiseen viikonpäivään tietyn rytmensä ja rutiininsa, joiden avulla luodaan säännöllisyyttä kaikkeen tekemiseen ja harrastamiseen. Kontrolloidakseen painoaan nainen menee tiettyinä päivinä, tiettyyn aikaan esimerkiksi kuntosalille. Myös ruokailua ja sitä mitä ruokia syödään saatetaan valvoa tiukasti. Elämäntapaan liittyy myös tunne siitä, että elämä on naisen hallinnassa. Elämänhallinta tuo tunteen siitä, että ihminen ei ole yllättävien ja ennustamattomien tapahtumien passiivinen uhri vaan hän voi itse vaikuttaa ja muuttaa hänelle tapahtuvia asioita. Muisteluryhmässä katsottiin, että painon hallinta on yhteydessä elämän hallintaan ylipäätään, mutta se ei muodosta mitään yksittäistä hallinnan tunteiden perustaa, jonka varaan koko muu elämä rakentuisi.

“Niin tuo painon hallinta ja se miltä näyttää ja jaksaa niin se on kuitenkin yhteydessä niin moniin elämäna alueisiin, koko siihen elämänhallintaan, koska se vaikuttaa juuri työelämässä, ihmisuhteissa ja tosiaan siinä fyysisessä jaksamisessa, että eihän niitä tavallaan voi erottaa.” (Satu)

“...kun ne pystyy kontrolloimaan painoaan niin se osoittaa, että hei tässä on kova kimma tai kova jätkä. Pystyvät osoittamaan tavallaan itselleen, että jos muilla elämäna alueilla menee huonosti, niin edes sillä elämäna alueella on korkea ranki.” (Mari)

Elämän hallinta ei ole pelkästään itse kuviteltua vaan myös mitä suurimmassa määrin todellista. Ulkoinen ja sisäinen elämänhallinta eroavat jonkin verran toisistaan. Ulkoisesta elämänhallinnasta on kyse silloin, kun ihminen on pystynyt suurin piirtein ohjaamaan elämänsä kulkua, ilman että sen vaiheisiin ovat vaikuttaneet kovin monet hänestä itsestään riippumattomat tekijät. Aineellisen vaurauden ja taloudellisen aseman tavoittelu

on ulkoisen elämänhallinnan tavoittelua ja tässä mielessä äärimmäisen keskeinen osa ihmisen elämän kokonaisuutta. Elämän sisäinen hallinta on taas paljon monimutkaisempi asia. Se merkitsee sitä, että ihminen riippumatta siitä, mitä hänelle elämässä tapahtuu, kykenee sopeutumaan ja sisällyttämään elämäänsä mitä dramaattisimpia tapahtumia hyväksyen ne. Sisäinen elämänhallinta on siis jotain, joka on opittava vähitellen jo varhaisesta lapsuudesta alkaen. (Roos 1987, 65-66.)

Naisten laihduttaminen ja painon hallinta voivat tuoda tunteen siitä, että elämä on ulkoisesti kunnossa, järjestyksessä ja kaikki menee suhteellisen hyvin. Painon hallinta saattaa tuoda sisäistäkin elämänhallintaa, ainakin tunteen siitä, että on itse kyennyt vaikuttamaan ruumiiseensa ja sitä kautta elämäänsä muutenkin. Painon hallinta ei kuitenkaan takaa sitä, että elämässä voitaisiin nauttia hallinnan tunteesta, vaikka painoa voitaisiinkin hallita sekä sisäinen että ulkoinen elämänhallinta voivat tuottaa ongelmia. Painon hallinta ei kuitenkaan ole mikään onnen, rakkauden ja menestyksen tae, vaikka siitä saattaakin olla apua joissakin tilanteissa.

“No tavallaan se, että pystyy kontrolloimaan itseään antaa tunteen, että elämäkin on hallinnassa mutta toisaalta kyllä siihen vaikuttaa mun mielestä monet muutkin tekijät. Tavallaan ihmisen elämä voi olla hirveätä kaaosta vaikka näyttäisi sille, että ulkonaisesti kaikki on hyvin.” (Niina)

“...jossakin vaiheessa muuttuu turhaksi se kontrollointi, että silloin ei ehkä enää ole hyvinvoinnista kyse, vaan se on jotain muuta. Ja mun mielestä tuo hallinta yleensäkin, elämäähän ei voi hallita. Meillä on semmoinen kauhea tarve saada se tunne siitä, että sitä voidaan hallita mutta sitä ei voi hallita.” (Minna)

Ogden (1993, 144-145) mukaan laihduttaminen tarjoaa keinon ainakin yrittää muuttaa jotakin. Se tarjoaa keinon päästä hallintaan ja muuttaa yksi elämän epämiellyttävä puoli. Meillä kaikilla on unelmia ja tavoitteita. Ellemme saavutakaan niitä kaikkia, voimme ainakin yrittää muuttaa painoamme. Laihduttamista voidaan pitää tapana muuttaa ei vain painoa, vaan myös elämää. Laihduttamisesta tulee näin tavoite sinänsä pikemminkin kuin keino päästä tavoitteeseen. Vaikka alunperin pyrittäisiin painon pudotukseen, tavoitteeksi tuleeekin ruokavalio. Laihduttamisesta tulee näin elämäntapa ja päämäärä sinänsä. Ei ole mitään lopullista päämäärää joka sanelisi, kuinka laiha pitäisi olla. Päämääränä on olla laihempi. Laihdutuskuurissa on tällöin kysymys laihduttamisen prosessista.

Kaj Ilmosen (1993, 242, 245) mukaan elämäntapa kietoutuu yhteen arkielämän kanssa mutta arki ja elämäntapa eivät ole sama asia. Kun arki koostuu tottumusten kannattelemien rutiinien virrasta, on elämäntapa kokonaiskuvio, joka liittää arjen pikku tottumuksia yhteen. Elämäntapa on muokkauksen alainen ja tietoinen valinta, se pyrkii myös tavanomaistumaan ritualisoitumisen ja kaavamaistumisen myötä. Jatkuvat elämäntavan muutokset olisivatkin ihmisille usein liian raskaita. Elämässä pitää olla jotain tuttua, pysyvää ja jatkuvaa, koska muuten jokaisesta päivästä selviytyminen vaatisi kohtuuttoman paljon energiaa ja voimavaroja, jotka pitäisi pystyä suuntaamaan uusiin ja vaikeisiin asioihin tai tapahtumiin.

3.5.1. Laihduttaminen uskontona ja elämäntapana.

Luptonin (1996, 133) mukaan on olemassa vahva historiallinen yhteys uskonnon, henkisyden, asketismin ja ruokavalion noudattamisen välillä. Juutalais-kristillinen perinne on korostanut ruokavalion ja paaston merkitystä, kieltäytymistä lihan himoista sekä ruokahalun että seksuaalisuuden suhteen. Sitoutuminen Kristukseen näytettiin kieltäytymällä ruoasta. Tänä päivänä ruokavalion avulla pyritään ideaalina pidettyyn ruumiin painoon tai muotoon pikemminkin kuin saavuttamaan hengellisiä tarkoituksia. Laihduttamisen kautta pyritään kontrolloimaan ruumista ja saavuttamaan sitä kautta täydellinen maallinen olotila. Keskustelimme myös muisteluryhmässä laihduttamisen ja uskonnollisten liikkeiden suhteista. Laihduttamisella ja uskonnollisella vakaumuksella nähtiin yhteisiä piirteitä, vaikka näiden kahden ilmiön vertaaminen aluksi tuntuikin kaukaa haetulta. Muisteluryhmässä osa meistä näki, että laihduttamisella ja uskonnollisella elämäntavalla on tiettyjä yhteisiä piirteitä, varsinkin tietyn tyyppinen ehdottomuus ja kurinalaisuus nähtiin yhdistävinä tekijöinä.. Mutta samalla tuotiin myös esille, että esimerkiksi urheilijoilla on yhtä tiukka ja kurinalainen elämäntapa, eikä heitä silti voida suoraan verrata johonkin hengelliseen herätysliikkeeseen.

“No mä en osaa yleisellä tasolla pitää tämmöistä painon tarkkailua uskontoon verrattavana. Mun mielestä se on enemmän juuri elämäntapa. Enemmänkin sitä voisi verrata johonkin, no vaikka urheilijat, onhan niillä tietyt rutiinit ja tietty ehdottomuus sen homman kanssa ja tuskin se urheilukaan nyt niille uskonto on. Se on niiden elämäntapa.” (Laura)

“Tämä uskontokysymys mä mietin sitä, että ei nyt varmaan kellään tavallisella ihmisellä tämä elämäntapa voi olla niin kauhean laihduttamis- ja paino-orientoitunut...” (Niina)

Kinnusen (1997, 4-7) mukaan uskonnosta on esitetty lukuisia tieteenaloittain ja koulukunnittain vaihtelevia määritelmiä. Uskonto ei ole mikään empiirinen vaan sopimuksenvarainen tosiasia, ihmiset ovat sopineet vuosisatojen ajan siitä, mitä asioita pidetään syntinä tai uskonnollisen vakaumuksen osoituksina. Uskonnon perustana katsotaan olevan pyhän ja profaanin (maallisen) kategorioiden erottelu. Uskontoa olisi tällöin se, mikä yhteisöllisissä tai yksilöllisissä merkityssuhteissa saa uskonnollisen luonteen. Uskonnollisiin sääntöihin kuuluu tyypillisesti erilaisia kieltoja ja määräyksiä, jotka liitetään vastakohtapareihin puhdas-epäpuhdas ja pyhä-maallinen. Uskonnollisen päämäärän, esimerkiksi oikean muotoisen ja painoisen ruumiin saavuttamiseksi on oltava valmis tarvittaviin ja vaadittaviin uhrauksiin.

Hesse-Biberin (1996, 9-10) mukaan pyrkimystä laihuuteen voisi verrata uskonnolliseen kulttiin. Molemmissa tapauksissa uskovien ryhmä sitoutuu tiettyihin arvoihin ja sääntöihin. Todellisten kulttien jäsenet eristävät itsensä muusta maailmasta ja kehittävät vahvan yhteisöllisyyden tunteen, he pyrkivät täydellisyyteen ja tuntevat olevansa "valittuja". Laihuuden kultin ensimmäinen sisäänpääsykriteeri on naiseus. Työn kohteena taas on pyrkimys täydelliseen ruumiiseen, jolloin päätuuleina ovat dieetti ja liikunta sekä edistymisen seuraaminen - punnitsemalla ja laskemalla kaloreita päivittäin. Mainonta ja mediat tuottavat jatkuvasti ikoneita, joiden kaltaisiksi pitäisi pyrkiä. On myös paljon juhlittuja oraakkeleita, kuten Cindy Crawford ja Jane Fonda, jotka neuvovat mielellään ihailijoitaan tiettyjen dieettien ja liikuntaharrastusten hyvistä ja huonoista puolista. Kaikkien kohdalla laihduttamista ei kuitenkaan voisi verrata uskontoon. Ihminen itse päättää sen, onko laihduttaminen niin keskeistä ja tärkeää hänen elämässään.

"No kyllä näin entisenä anorektikkona niin vähän voisi sanoa, että hymyilyttää. Jos ruvetaan ajattelemaan tätä analogiana uskontoon niin kyllähän siinä mun mielestä ihan selkeästi on tavattavissa näitä piirteitä. Anorektikolle kuuluu persoonallisuuteen usein semmoinen ehdotto muus sille, että pitäisi laihtua. Jos on sortunut niin tavallaan on tehnyt syntiä anorektikon omaa ihannetta vastaan ja silloin pitää itseään rangaista jollain tavalla ja anorektikoille se rangaistus on fyysistä kuritusta." (Mari)

"...juuri se kurinalaisuus ja sitten on tehnyt syntiä, kun on syönyt ja se katumusjuttu. Onhan siinä samoja piirteitä, kun rupeaa ajattelemaan. Ja mullakin kävi mielessä ne Painonvartijat, se on vähän niin kuin kävisi seurakunnassa tai jotain semmoista, voihan se muodostua joillekin uskonnoksi." (Minna)

"Onhan se noilla anorektikoilla voi ehkä ollakin, jotenkin voitaisiin verrata uskontoon mutta ei ehkä tavallisilla normaaleilla ihmisillä, joilla tämä laihduttaminen ja painon tarkkailu on ihan tällaista kohtuullista." (Jaana)

Joillakin neuvonantajilla ja guruilla on lääketieteellistä arvovaltaa, esimerkiksi tohtori Atkinsonin dieetti on hyvin tunnettu myyntimenestys. Gurut voivat olla myös psykologeja, heidän järjestämässään ryhmäistunnoissa kuullaan pelastuskertomuksia siitä, miten joku on nähnyt valon ja pelastunut kun on päässyt eroon ylipainostaan tai miten joku toinen on langennut syöpöttelemään ankarasti kiellettyjä ruokia. Laiha olemus nähdään pyhänä, kauniina ja terveenä, yksinkertaisesti nähtynä palkinto odottaa niitä, jotka saavuttavat ideaalina pidetyn ruumiin. Rasva on epäpyhää ja maallista. Lihava on ruma, heikko, kunnianhimoton ja laiska, oikean painon saavuttaminen ei ole vain henkilökohtainen velvollisuus, se on lähes moraalinen velvollisuus. (Hesse-Biber 1996, 10-11.)

3.6. Kulttuurinen vapautumisprosessi.

Thomas Ziehen (1991) mukaan länsimaiseen kulttuuriseen todellisuuteemme vaikuttaa kaksi toisiinsa kietoutunutta kehitystendenssiä: elämänalueiden teknokratisoituminen ja perinteiden mureneminen. Teknokratisoituminen on merkinnyt funktionaalisen työnjaon lisääntymistä. Perinteiden, vanhojen traditioiden, hajoaminen ei ole yhtä näkyvää kuin teknokratisoituminen, sillä perinteiden mureneminen saattaa näkyä vain uskon ja luottamuksen menettämisenä vanhoihin auktoriteetteihin. Kulttuurinen vapautuminen liittyy kuitenkin Ziehen mielestä kulttuuriseen pakkoluovutukseen.

Vaikka kaikille ihmisille näennäisesti tarjotaan yhä uusia mahdollisuuksia emme kuitenkaan voi saavuttaa ja toteuttaa kaikkea mikä näyttäisi periaatteessa olevan käsiemme ulottuvilla. Kaiken runsauden keskellä ihminen tuntee olevansa sidottu vähäisiin todellisiin muutoksen mahdollisuuksiin. Perinteiden katkeaminen mahdollistaa uudet tulkinnat omasta itsestä. Yhä useammilla on yhä enemmän aikaa ja mahdollisuuksia tarkastella ja arvioida itseään ja elämäänsä, niitä asioita, jotka on saavutettu tai jätetty saavuttamatta. Tämä antaa mahdollisuuksia keskittyä myös omaan ruumiiseen ja niihin asioihin, jotka on mahdollista saavuttaa ruumiin avulla tai ruumista muokkaamalla. Ruumiin muuttamisesta ja muokkaamisesta tulee yksi keino vaikuttaa ympäröivään todellisuuteen ja saavuttaa erilaisia elämyksiä ja kokemuksia.

Kulttuurinen vapautumisprosessi tuottaa kaksoistendenssin. Ihmiset vapautuvat yhä enemmän objektiivisista ennakkorakenteista, tällöin subjektiviteetin merkitys kasvaa. Kulttuurisen vapautumisen seurauksena on subjektiivisen kuormituksen tiettyjen puolien kasvu. Omien odotusten ja unelmien lisääntynyt liikkumattila mutta niiden toteuttamisen rajallisuus ja vaikeus kärjistävät sisäisiä ristiriitoja. Mitä vähemmän minun elämäni

perspektiivit ja päätökset ovat johdettavissa traditioista sitä vaikeammaksi käyvät päätöksenteon ristiriidat ja sitä selvemmäksi tietoisuus omasta mahdollisesta epäonnistumisesta. Ulkonäön ja elämäntyylinkin suhteen on tullut mahdolliseksi tehdä erilaisia vaihtoehtoisia ratkaisuja ja valintoja. Näitä ratkaisuja on pidettävä kuitenkin pitkälle yksilöllisinä ja yksityisinä. Jokainen ihminen voi toivoa, odottaa ja kuvitella itsestään enemmän mutta samalla myös verrata itseään muihin. Siinä tilanteessa lisääntyy mahdollisuus sen havaitsemiseen, että todellisuus ei vastaa toiveitamme ja kuvitelmiämme. (Ziehe 1991, 32, 36.)

“Niin no kyllähän tämä makroympäristö tai tällainen asettaa koko ajan niitä ihanteita, kyllähän ne sieltä tulee. Mutta sehän on sitten itsestä kiinni, että miten sitten ottaa ihanteet itseensä.”
(Satu)

Vapautuminen traditioista ei johda tilanteeseen, jossa voimme täysin vapaasti valita mitä ikinä haluamme. Vapautetun tilan ovat uudet yhteiskunnalliset mediat jo ennalta jäsentäneet ja tulkinneet. Ei siis ole mahdollista valita täysin vapaasti mitä haluaa tehdä tai millainen ihminen haluaa olla, valinnan mahdollisuudet saattavat kuitenkin olla hyvin rajalliset, vaikka näennäisesti voimme tehdä elämämme suhteen täysin vapaasti sellaisia valintoja kuin haluamme. (Ziehe 1991, 33.) Ruumiin muokkaamisenkin kohdalla radikaalimmatkin muutokset ovat mahdollisia, jos kyseisellä henkilöllä on siihen riittävästi taloudellisia voimavaroja. Nykyään rahalla saa yhtä ja toista mutta rahalla saatavat asiat eivät ole kaikkien valittavissa vaan itse asiassa melko harvoilla on varaa rakentaa ruumiistaan juuri haluamansa kaltainen. Laihduttamiseenkin voi panostaa rahaa hyvinkin paljon tai vähän riippuen siitä millaiset edellytykset näihin panostuksiin on olemassa.

“Mulle tuli vaan mieleen semmoinen, mitä tässä ei ole ehkä käyty läpi, mutta laihduttaminenkin liittyy yhteiskunnan paineisiin ja kaikkeen. Se on bisnestä kuitenkin, koska lehdet on täynnä kaikkia dieettiruokaohjeita ja on Painonvartijat, jossa on viikkomaksut ja kaikki tällainen, on sekin puoli.” (Satu)

Hoikkalan (1998, 153) mukaan yhteisö ei suoja eikä valvo ihmistä samalla tavalla kuin ennen, ja nykyihminen on entistä selkeämmin riippuvainen itsestään. Elämä käy epävarmemmaksi, anonyymisyys korvaa turvallisuuden. Vapautuminen koskee erityisesti ihmisten päässä liikkuvia kuvia, psyykkistä todellisuutta. Kuvat liittyvät tällöin medioiden tarjontatulvaan, ihmiset tulevat entistä tietoisemmiksi erilaisista mahdollisuuksista. Itsensä löytäminen ja erottuminen on mahdollista tehdä subjektivoitumisen kautta. Estetisointi taas on tämän ainutkertaisuuden ilmaisemista esimerkiksi tyylin ja pukeutumisen avulla.

Ziehen (1991, 29-31) mukaan elämän todellisuuden ja kulttuurisesti tuotettujen odotusten, arkielämään kohdistuvan odotuskasvun välinen kuilu voi olla muutoksen tarpeita ja fantasioita synnyttävä motiivi. Mutta se voi luonnollisesti ilmetä meissä myös lamauttavana masennuksena, riippuvuutena ja somaattisina sairauksinakin. Yhteiskunnallinen subjektiviteetti ja objektiviteetti jakautuvat erilleen ja loittonevat toisistaan.

Kanssakäymistämme sävyttää subjektivoinnin vaatimus, jolla tarkoitetaan yksilön kaipuuta siihen, että vastaantulevat tilanteet voitaisiin kokea emotionaalisesti. Ihmissuhteet, ihmisten kanssa pärjääminen ja toimiminen nousevat aikaisempaa keskeisemmiksi. Jotta voisi antaa itsestään hyvän kuvan muille ihmisille, on syytä kiinnittää huomiota myös omaan olemukseen ja ulkonäköön. Yhä useammilla ihmisillä on länsimaissa myös aikaa ja rahaa panostaa yhä enemmän tähän itsestä annettuun ulkoiseen kuvaan. Kun vielä korostetaan aikaisempaa enemmän pärjäämistä lähipiiriin kuulumattomien ihmisten kanssa, niin on tärkeää antaa itsestään hyvä ulkoinen vaikutelma.

“...niin ei se välttämättä pelkästään vastakkaiseen sukupuoleen ole, vaan että yleensä näyttäisi hyvältä muiden ihmisten silmissä.” (Laura)

Mitä vähemmän ruumis on raskaan fyysisen työnteon väline, sitä enemmän meillä on varaa ruumiin “moderniin” havainnointiin. Ruumiista itsestään, ei vain sitä verhoavasta vaatetuksesta, on tullut muokattavissa olevaa. Ruumis on vapautunut rajoittavista perinteistä ja sitä voidaan nyt muovilla muotien ja subjektiivisten mieltymysten mukaisesti. Perinteistä vapautuneen ruumiillisuuden saama huomio tekee ruumiista muokkaa misprojektin, jota voidaan ohjata mitä erilaisimmista näkökulmista, kuten terveydestä, estetiikasta tai erotiikasta käsin. Ääritapauksissa tästä muokkauksesta voi kehittyä uutta kurinalaisuutta: jatkuvaa itsetarkkailua ja työtä oman itsen parissa. Ihmisten aikaisemmassa suhteessa ruumiiseen ei tuollaista subjektivointia voitu lainkaan ajatella. Ruumis toimi yhteiskunnallisen aseman edustajana aivan toisessa määrin kuin nykyisin. Nykyään ruumis on julkisen havainnoinnin ja avoimen tematisoinnin kohde. Se ei ole alitematisoitu vaan päinvastoin pikemminkin ylitematisoitu. Tämä voi johtaa aivan uusiin kiusallisuuden aiheisiin, jotka syntyvät ruumiin estetiikan normien tai terveyteen suuntautuneen itsekurin tiukassa valvonnassa, esimerkiksi huomion kiinnittämisenä lihavuuteen ihmisen epäonnistumisena. (Ziehe 1992, 277-283.) Lihavuuden syynä taas voidaan ajatella syömistä yli oman kulutuksen. Jos ihminen valitsee liian energiapitoisen ruokavalion, hänen kohdalleen voi osua myös lihavuuden pakollinen, ei-vapaaehtoinen, valinta.

4. RUOKAA

Kaikkien elävien olentojen kohdalla pätee yksinkertainen sääntö, kuolemme jos emme syö ruokaa. Syöminen yhdistää kaikkia elollisia, ihminen mukaan lukien. Ruoan valintaan liittyy monia mahdollisuuksia, länsimaissa voimme valita tuhansista eri ruoka-aineista ne, joita haluamme syödä. Tähän valinnan vapauteen kuuluvat kuitenkin myös riskinsä, joista yksi on lihomisen todennäköisyys. Olemme ympäröineet ruoan monilla symbolisilla merkityksillä, ruoka edustaa meitä, se lähettää viestin meistä. Niin syöminen kuin ruoasta kieltäytyminenkin palvelevat monia tarkoituksia. Ruoasta kieltäytymällä voimme osoittaa valtaa, se onkin usein lasten ja miksei nuortenkin keino hallita vanhempiaan. (Mintz 1994, 102-103.) Aikaisemmin, menneinä vuosisatoina, kun länsimaissakaan ei ollut liiemmästi ruokaa tarjolla, lihavuus yhdistettiin rikkauteen. Vain varakkailla oli rahaa niin paljon, että oli mahdollista syödä enemmän kuin tarpeeksi. Tilanne on kuitenkin muuttunut suuresti, nykyään hoikkuus yhdistetään oikeisiin elämäntapoihin ja tällöin ne joilla on varaa valita terveellisimpiä ruokia ovat usein hoikimpia.

“...enää mä en syö stressileluina keksejä kautta pikkuleipiä kautta pipareita vaan nykyään olen yllättävä porkkanoiden ja leivänkin syöjä. Mä olen niiden suurkuluttaja varsinkin porkkanoita tuntuu, että niitä on jatkuvasti kämpillä. Jos tulee lukemisen tai kirjoittamisen lomassa semmoinen yllättävä stressikohtaus niin avot kun otat yhden porkkanan ja taas vain huitelet menemään niin kyllä se helpottaa. Ja se on kuitenkin paljon parempaa ravintoa kuin sitten taas joku mikä lienee makea. Joitakin muitakin muutoksia on ollut esimerkiksi se, että mä olen opetellut syömään pikkuhiljaa pitkin päivää. Ennen mä söin sillä tavalla, että todella tukevasti kerran päivässä tyyliin. Jos kerralla syö kaikki niin sittenhän se elimistö imee siitä ruoasta sen todella tehokkaasti, se lihottaa jos syö hirvittävän paljon kerran päivässä” (Mari)

“Ja sitten mä sanon vielä, että pienikin ylipaino vaikuttaa verenpaineeseen. Esimerkiksi mulla, mä olen vieläkin vähän ylipainoinen. Mutta kun on ollut huomattavasti enemmän ylipainoinen niin mulla oli verenpaine tosi korkealla ikäisekseni.” (Satu)

Syöminen muodostaa vastaanottavan suhteen ulkomaailmaan samoin kuin näkeminen. Syömisessä yhteydessä tunnetta mausta ei samalla tavalla muuteta mentaaliseksi mielikuvaksi niin kuin katsomisen ja näkemisen aiheuttamat mielikuvat muutetaan. Sekä syömiseen että näköaistiin vaikuttavat kulttuurin sisältämät käsitykset. Ihmisen keho on aina kulttuurinen muodostelma, joka toimii vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Mitä vahvempi kulttuurinen järjestys on, sitä herkempi ruumis on ulkopuolisille tapahtumille. Syömisestä vaikuttaa ruumiin sisään otettaviin asioihin. (Falk 1994, 11-12.)

4.1. Ruoasta kieltäytyminen.

Falk (1994, 69) tuo esille sen, että jaottelu syötäväksi kelpaaviin ja kelpaamattomiin ruokiin on osa kulttuuria. Kaikki mikä objektiivisesti ottaen olisi syötäväksi kelpavaa ei ole kyseisessä kulttuurissa syötävää ruokaa. Jotkin ruoat voivat edustaa hyvää ja toivottua toiset olla kiellettyjä ja paheksuttuja. Lisäksi syöminen voi häiriintyä monella tavalla. Monet sairaudet saattavat johtaa ruoasta kieltäytymiseen tai ylensyöntiin. Syömämme ravinto voi vaikuttaa sairauksien esiintymiseenkin esimerkiksi sydänsairauksien syynä on usein pidetty liian rasvaista ruokavaliota. Fyysisen terveyden rinnalla ruokahaluun ja syömiseen vaikuttavat monet psykologiset tekijät. Kehittyneissä länsimaissa, joissa olisi varaa syödä reilusti yli oman tarpeen, arvostetaan hoikkaa ruumista erityisesti naisten kohdalla. (Button 1993, 3.) Kaikkialla maailmassa ei ole kuitenkaan mahdollista saada ruokaa riittävästi, vaan nälkä on edelleen arkipäivää miljoonille ihmisille. Teollisuusmaissa väestön ylipainosta on tullut suurempi ongelma kuin aliravitsemuksesta, joka sekin vaikuttaa erilaisten syömishäiriöiden muodossa monien nuorten naisten elämään.

Keskittyminen pelkästään ruokavalioon ja muodikkaan hoikkuuden tavoitteluun jättää huomioimatta länsimaissa vaikuttavat sosiokulttuuriset tekijät. Ruumiit tuotetaan diskursseissa, merkitysten systeemeissä, symbolisissa representaatioissa ja valtasuhteissa. Länsimaiset diskurssit sijoittavat helposti ruumiiseen halun syödä ja mieleen tarpeen kontrolloida syömistä ja samalla ruumista. Hoikkuutta arvostetaan, koska se osoittaa mielen kontrollia ruumiin ylitse. Laiha ruumis tuotetaan diskursiivisesti mielen täydellisesti hallitsemana ruumiina. Syömättömyys on yksi materiaallinen keino tuottaa laiha ruumis. Rasva taas tuotetaan diskursiivisesti vääräksi, vieraaksi muukalaiseksi. (Malson 1997, 226-235.) Usein ajatellaan, että syöminen on jotain, joka etupäässä säilyttää ruumiin, se turvaa olemassa olon jatkuvuuden. Mutta syöminen myös tekee ruumiista sellaisen kuin se on. Kieltäytymällä syömästä anorektikot säilyttävät kontrollin ruumiin ylitse, vaikka seurauksena saattaakin olla kuolema ja elämän päättyminen. (Gibbs 1995, 145.) Syömisen sääntely voi nuorilla naisilla toimia keinona painon hallintaan laihdutettaessa. Elimistö saattaa myös yksinkertaisesti kieltäytyä vastaanottamasta enää enempää ruokaa, vaikka tavoitteena ei olisikaan laihtuminen.

“No mullahan on se mentaliteetti, että sokerit ja rasvat minimiin ja muutama vuosi sitten mä laihduin, mä söin lääkkeitä samaan aikaan. Mutta rasvoja mä en ole leivän päällä syönyt sen jälkeen. Ja mitäs mun piti vielä sanoa. Niin sitten se ehkä riippuu siitä miten paljon mä sallin itselleni rasvoja ja sokeria siitä, miten paljon mä liikun, kun mä ajattelen, että se kuluttaa. Mutta mä pyrin kyllä välttämään niitä parhaani mukaan.” (Heidi)

“Tähän täytyy vielä sanoa, että mulle ainakin tulee jälkikäteen, eli mun elimistö sanoo, että ei tunnu enää oikein hyvältä. Ei se ole välttämättä niin, että itse asettaisi kauheasti rajoja, että en voi syödä. Vaan alkaa tuntumaan, että ei voi enää jatkaa syömistä.” (Hanna)

4.2. Ruoka valintojen kohteena.

Kaj Ilmosen (1993, 217-218) mukaan ruoan valmistamistakin merkityksellisempi ruoan valintaa ohjaava tapahtuma on itse syöminen. Ruokailu voi antaa suurta mielihyvää. Samalla syöminen tunkeutuu minuuteemme ja muokkaa meidän persoonallista ja sosiaalista identiteettiämme. Ruoka on siten keskeinen biologisten, psykologisten ja sosiaalisten prosessien välittäjä elämässämme. Syöminen merkitsee sitä, että nuo prosessit eivät tapahdu ulkopuolellamme, biologisten ja sosiaalisten reunaehtojemme välillä, vaan meissä itsessämme, ruumiissamme. Kulttuuri muokkaa suhdettamme ympäröivään todellisuuteen tiedollisesti ja emotionaalisesti jakamalla merkityksiä sen eri osille. Tämä pätee myös ruokaan. Kulttuuri antaa erilaisille ruoka-aineksille ja aterioille arvolatauksia, jotka ohjaavat valintojamme asettamalla ruoka-aineksia tärkeysjärjestyksiin. Samalla kulttuuri tulee muodostaneeksi viitekehikon ravinnon tuotannolle ja tarjonnalle. Ruokapreferenssit vaihtelevat sekä kulttuurista toiseen että saman kulttuurin sisällä.

Länsimaissa ruoka jaotellaan terveellisen ja epäterveellisen ruoan luokkiin, valintojen tekeminen näiden luokkien välillä on osa elämää. Ruokaa elämäntavassaan tähdentävän, mutta sitä välineenä kohtelevan ihmisen ote ruokaan on askeettinen. Täysin päinvastaisesti ruokaan suhtautuu ihminen, joka pitää sitä arvona sinänsä. Häntä voisi luonnehtia hedonistiksi, joka elää syödäkseen. Vaikka askeettinen ja hedonistinen elämäntapa syömisessä ovat toistensa vastakohtia, voi yksi ja sama henkilö soveltaa kumpaakin elämäntapaa, eriaikaisesti arkipäivässään ja elämänsä eri vaiheissa. Ruokailun kohdalla erottautumista ja hyvää makua osoitetaan tyylillisillä valinnoilla, ruoan sopimisella kyseiseen tilanteeseen ja seuraan, jossa ruokaa nautitaan. (Ilmonen 1993, 249.) Ruokien ja juomien valintojen avulla voidaan osoittaa, että oikeina pidetyt käytöstavat hallitaan ja ruoasta saatetaan tehdä koko elämäntavan symboli. Erityisesti ravintolassa syömisessä yhteydessä saatetaan tuoda esille tietoisuutta ruokien valintaa ja arvostusta koskevista säännöistä. Muisteluryhmässämme todettiin, että ruokahaluun ja syömiseen vaikuttavat niin tilanne kuin fysiologinen näläntunnekin.

“Jos mä esimerkiksi kirjoitan jotain esseetä niin mä luultavasti syön myöskin koko päivän. Se jotenkin auttaa, mä olen luova ja mulla on hyvä syy pitää tauko, kun mä haen jotain syömistä aina välillä mutta sitten jos mä olen tosiaan syönyt hirveästi niin sitten seuraavana päivänä mä koetan syödä kauhean terveellisesti ettei kauhean montaa päivää peräkkäin ahmi.” (Hanna)

“Jos mä jonain päivänä olen herkutellut niin yritän pitää sen jollain tavalla balanssissa, että joku kultainen keskitie olisi kuitenkin se yleisilme, vaikka välillä on huippuja ja välillä voi olla päiviäkin ettei hirveän paljon tule nautittua yleisestikään minkään näköistä ravintoa kovinkaan paljon.” (Mari)

“Mustakin tuntuu, että mä ajattelen syömistä ihan liikaa. Kun mä olen vähän jotakin käynyt jääkaapista hakemassa, niin mä illalla ajattelen jo sitä, mitä mä seuraavaksi pistän suuhuni.” (Minna)

Mäkelä (1990, 40, 62-63) tuo myös esille sen, että ruokahalu ei ole sama asia kuin nälkä. Nälkään liittyy ruumiin polttoaineen, energian tarve, ruokahalu on taas lähinnä mielentila. Itsekontrollia pidetään osana normaalia syömiskäyttäytymistä ja kontrollin epätasapainon katsotaan aiheuttavan erilaisia ongelmia. Ruoka ei ole vain merkki vaan ruoan valmistuksella on oma sosiaalinen organisaationsa. Se kuvastaa kotitalouden sosiaalista organisaatiota, puolisoiden ja perheenjäsenten suhdetta kotiin ja toisiinsa. Ihmisten ruokapreferenssit eivät kuitenkaan aina ole järkeviä. Tämä ei tarkoita, että kulttuuri olisi tuhonnut luonnon, vaan ravitsemuksellisen tasapainon rikkoutuminen liittyy kulttuuristen rakenteiden muuttumiseen. Perinteiset ateriat ovat väistymässä välipalojen ja pikaruoan epäsäännöllisen napostelun yleistyessä.

Syömisen sosiaalisuus on länsimaissa vähentynyt ja ruokailusta on tulossa yksilöllinen käytäntö, jolloin ruoka valmistetaan ja nautitaan yksin, mahdollisesti kiireessä muiden tehtävien ohella ja lomassa. Ihmisillä ei ole enää niin selvää käsitystä siitä, mitä heidän tulisi syödä, milloin ja kuinka paljon heidän tulisi syödä. (Mäkelä 1990, 63.) Valinnan mahdollisuudet ruoka-aineiden ja ruokalajien suhteen ovat kasvaneet mutta valintojen tekeminen on aina vain vaikeampaa, enää ei ole olemassa mitään selkeitä sääntöjä siitä mitä pitäisi syödä mihinkin päivän tai vuodenaikaan. Ruoan ja syömisen sosiaaliset merkitykset eivät kuitenkaan tyystin katoa. Syömiseen liittyy usein positiivisia tunteita ja seurustelua hyvien ystävien kanssa.

“Kyllä tällainen herkuttele joskus on myöskin semmoinen tilanteen kruunaamisen keino. Elikkä jos näkee jotain tuttuja tai sitten jollakin tavalla merkityksellisiä henkilöitä niin sitten voi hyvällä omallatunnolla herkutellakin. Sillä tavalla pystyy osoittamaan, että vieraitakin arvostaa ja välittää.” (Mari)

“... juuri eilen ajattelin, että kuinka paljon aikaa menee syömiseen ? Vaikka pitäisi tietenkin harrastaa näitä hiljaisia lounaita sun muita.” (Satu)

“...kyllä syön sitten, jos tekee mieli herkutella ja kyllä syön seuraavanakin päivänä, kun kerran olen alkuun päässyt.” (Niina)

Muisteluryhmässä todettiin, että syödyn ruoan määrään ja laatuun vaikuttavat mielialat, jos olen masentunut, surullinen tai ahdistunut voin syödä niin sanotusti suruuni. Myös hyvin iloisena ja onnellisena ruoka vain parantaa mielialaani. Riittävän masentuneena ja huolestuneena tai hyvin onnellisena saatan unohtaa kokonaan syödä. Ruoka tyydyttää monia muitakin tarpeita kuin pelkkiä ravinnontarpeita. Ruokaan ja syömiseen liittyy myös sosiaalinen puolensa. Hyvien ystävien tai perheen kanssa kiireettömästi nautittu ateria maistuu aina paremmalta kuin yksin kiireessä syöty ruoka.

Ruoasta voi myös tulla lähes elämän keskipiste, jos elämässä ei ole muuta sisältöä tai huolet painavat, ruoka toimii hyvänä lohduttajana ja hyvän olon tunteen tuojana. Ruoka on siinä mielessä kiitollinen kumppani, että se ei koskaan esitä mitään vaatimuksia tai haasta riitaa. Muutenkin jos mieliala on kyllästynyt tai tylsistynyt ruoan valmistaminen ja syöminen antavat ajankulua ja tekemistä. Rungas ruokailu voi kuitenkin tuntua tuhoisalta toiminnalta, kun kiloja tulee lisää ja huolet näyttävät entistä suuremmilta kun niihin liittyy mukaan myös lihomisen aiheuttamat tunteet ja kielteiset mielikuvat. Ruoka on tosiaankin paljon muutakin kuin vain pelkkää ravintoa, mikä tuli selkeästi esille myös muisteluryhmässämme, ruokaan liitetyt merkitykset ja tunteet tekevät syömisestä hyvin keskeisen elämänaalueen.

“...häpeä ja syyllisyys tavallaan mutta ei sitten kuitenkaan niin, että mä rupeisin laihduttamaan tai ikinä oksentaisin tai mitään muuta. Mä ajattelen, että pitäähän elämässä joitakin tällöisiä iloja olla, että voi aina välillä hemmotella itseään ja jos muuten menee huonosti niin onhan se kiva, jos syöminen antaa sitten mielihyvää.” (Minna)

“Nams ihanaa, onko mitään kivempaa kuin syöminen. Syöminen on hirveän kivaa. Syöminen ei herätä syyllisyyksiä, en minä nyt yleensä niin paljon syö, en minkäänlaista syyllisyyttä enkä häpeää muista koskaan tunteneeni, se on vaan hauskaa. Saattaahan sen jälkeen sitten vähän käydä lenkkeilemässä mutta ei paino nyt yhdestä syömisestä, parista mässäilystä niin paljon nouse, sen voi sitten laihduttaa myöhemmin pois. Tottakai mielialat vaikuttaa ratkaisevasti, jos on jonkun verran masentunut niin mässäilee kauheasti ja jos on mielettömän masentunut niin sitten mä ainakin lopetan syömisestä, mulle ei enää ruoka maistu.” (Jaana)

Ruokaan yhdistetään monia tunteita ja tunnetiloja mutta ruoka toimii myös erilaisten tunne-elämysten herättäjänä. Hyvän aterian jälkeinen kylläisyyden tunne on hyvin miellyttävä tunnetila. Ruoan avulla on myös mahdollista palkita itseään, kun on selvinnyt jostakin vaikeasta ja haasteellisesta tilanteesta, voi hyvällä omallatunnolla palkita herkuttelemalla jotakin hyvää, makeaa ja lihottavaa. Ruoka voikin olla voimakkaiden syyllisyyden tunteiden lähde. Silloin kun olemme syöneet liikaa tilanteessa, jossa emme mielestämme edes ansaitsisi ruokaa, seurauksena saattaa olla voimakkaita syyllisyyden tunteita ja itsesyytöksiä. Retkahdamme herkuttelemaan usein silloin, kun sitä kaikkein vähiten ansaitsisimme. Tällöin ruoka aiheuttaa ristiriitaisia tunteita, se parantaa ensin oloamme mutta herkuttelun jälkeen tunnemme itsemme entistä surkeammiksi ja ongelmamme eivät ole ainakaan vähentyneet. Ruoasta kieltäytyminen tuo mukanaan tunteen siitä, että kykenemme tekemään vaikeitakin päätöksiä sortumatta ensimmäisten vastoinkäymisten ilmaannuttua, olemmehan pystyneet hallitsemaan syömistämmekin. Muisteluryhmän jäsenet katsoivat mielialojen vaikuttavan syömiseen, vaikka toisilla ryhmän jäsenillä olikin tiukempi kontrolli syömisen suhteen. Syöminen voi tulla tullessaan hetken nautinnon, jota sitten katkerasti kadutaan jälkeinpäin.

“Joo no kyllä mäkin olen mielialasyöppö mutta toisaalta mä pystyn tosi hyvin hallitsemaan sitä mun syömistä. Mä en voisi eläessäni kuvitella, että mä söisin jonkun keksipaketin kokonaan, ei ikinä. Siis kyllä mä syyllisyyttäkin tunnen, jos mä olen masentunut, mä voin syödä ja sen jälkeen mä olen eräässä mielessä vielä enemmän masentunut.” (Heidi)

“Mä kauheasti kunnioitan teitä, jotka pystytte kontrolloimaan syömistänne ja painoanne, kun mä itse en todellakaan pysty kontrolloimaan ja hallitsemaan...mun mielestä tuommoinen rajoittaa elämää ihan hirveästi, jos joutuu aina miettimään ja kituuttamaan. Mutta tietenkin jos pystyy siihen ja kokee sen nautinnollisena, että syö vähän...” (Minna)

Luptonin (1996, 1) mukaan ruoka ja syömistavat sekä preferenssit eivät ole vain mahan täyttämistä ja nälän tunteen poistamista tai ruoan mausta nauttimista. Ruoka ja syöminen ovat subjektiviteettimme keskipisteessä, muodostaen tunteen itsestämme ja kokemuksen ruumiistamme tai niistä tavoista, joilla elämme ruumiimme kautta ja ruumiimme kanssa. Ruoan kulutuksessa on eroja riippuen sukupuolesta, sosiaaliluokasta, kulttuurista, maantieteellisestä alueesta, uskonnosta, iästä ja ammatista. Ruokailutapoja käytetään rakentamaan ja symboloimaan kontrollia ruumiin ylitse. Ruoka voidaankin jakaa kaksiluokkaiseen kategorioihin hyvään ja pahaan, maskuliiniseen ja feminiiniseen, vahvaan ja heikkoon tai terveelliseen ja epäterveelliseen.

Lupton (1996, 7) tuo esille sen, että ruokaa ja syömistä pidetään feminiinisinä ja ruumiillisina toimintoina. Ruoka on myös metonyymi ihmisen lihan kuolevaisuudesta, sen väistämättömästä kuolemasta. Ruokaan sisältyy silloin suuria ristiriitoja, ruoka uhkaa ruumista mutta samalla se on suurten nautintojen lähde ja välttämätöntä hengissä pysymiselle. Ravintotiede suhtautuu ruokaan ja syömiseen hyvin instrumentaalisesti. Syöminen nähdään pelkästään ravintoaineiden saamisena. Ruoka on ruumiin rakentamista varten, sen avulla muodostetaan lihaksia, luita ja hampaita. Ruokamieltymyksiä ja tapoja pidetään toissijaisina siihen verrattuna että ruoka toimii ruumiin polttoaineena. Sosiologit ja antropologit taas tarkastelevat ruokaa kulttuurin ja tapojen ilmentäjänä. Liittyyhän kokemus ruoasta ja syömisestä jo varhaisimmasta lapsuudesta alkaen muihin ihmisiin ja yhdessä oloon. Nuorten naisten, jotka ovat saattaneet juuri muuttaa pois lapsuuden kodistaan ja sitä kautta irtautua lapsuuden perheestä, elämä ei ole vielä siinä määrin säännöllistynyt ja rutinoitunut, että tutut tavat ja säännöt toisivat turvallisuutta ja jatkuvuutta. Silloin laihduttaminen ja painon tarkkailu voivat tuoda ainakin syömiseen ja liikuntaan liittyviä rutiineja ja sääntöjä.

Länsimaissa, erityisesti naisen, fyysinen ulkonäkö on tärkeää siinä miten hän ymmärtää itsensä ja miten muut hänet näkevät. Harjoitamme kontrollia ja kuria ruumiimme yli muokkaamalla ruokailutapojamme välttämällä esimerkiksi rasvaisia ruokia. Terveellinen ruokavalio tuottaa laihemman ruumiin mikä taas toimii merkinä itsekontrollista. Ylipainoinen ruumis puhuu itsekurin puutteesta, hedonismista. Yhteys ruumiin painon ja kulutetun ruoan määrän ja laadun suhteen otetaan usein itsestään selvyutenä. Ruumiin ulkonäkö voi olla suuren ylpeyden aihe, varsinkin jos se vastaa niitä normeja, jotka asetetaan viehättävyydelle ja sosiaaliselle hyväksyttävyydelle, mutta se voi olla myös pelon ja häpeän lähde. (Lupton 1996, 16.) Ruoan suhteen vallitsee kulttuurissamme ristiriita, naisten pitäisi yhtä aikaa nauttia ruoasta sekä samaan aikaan pysyä äärimmäisen hoikkana.

“Mutta eikö se syömisestä kontrollointi tule kuitenkin sitä kautta, että meitä kontrolloidaan, meidän ulkonäköä ulkopuolelta. Sitten me aletaan sen pohjalta kontrolloida itseämme, että me täytettäisiin niitä vaatimuksia, joita meille asetetaan.” (Hanna)

“...ei se kontrolli ole siinä syömisessä vaan siinä miltä näyttää. Sitä saa syödä vaikka kuinka paljon kunhan on laiha, siinä on semmoinen pikku ristiriita.” (Laura)

“Tässä on nyt ihan oleellinen kysymys se, että jos on taipumusta ylipainoon niin sitten sitä on. Ihan senkin takia täytyy tiettyjen ihmisten rajoittaa syömistä ja toiset voi sitten syödä mitä lystää.” (Satu)

Länsimaissa on vallalla jaottelu sivilisoituneen ja groteskin ruumiin välillä. Sivilisoitunut ruumis on sosiaalisesti hallittu ja se mukautuu dominoiviin normeihin käytöksen ja ulkonäön suhteen. Groteski ruumis on lähempänä eläintä, vähemmän kontrolloitu ja hallittu. Keskiajalla ja renesanssin aikaan ylensyöntiä ei pidetty minään ongelmana, suuri osa eurooppalaisista kärsi tuolloin pikemminkin liian vähäisestä ravinnon saamisesta. Ruoan käyttöä säännösteltäessä pyrittiin enemmän rahvaanomaisuuden välttämiseen kuin oltiin huolissaan ruumiin koosta tai terveydestä. Ruokahalun sivilisoituminen ja ruoan saatavuuden paraneminen johti 1700-luvulla yhdessä hovin jäsenten erottautumispyrkimysten kanssa siihen, että ruoan käyttöön alettiin kiinnittää enemmän huomiota. Kun vielä keskiajalla lihavuus oli menestyksen merkki, alkoi ylimystö painottaa suurempaa ruokahalun itsekontrollia. (Lupton 1996, 21.)

Luptonin (1996, 33, 68) mukaan nälkää ei usein pidetä tunteena vaan pikemminkin vaistona. Fysiologinen suhde ruumiin tarvitseman ruoan ja emotionaalisen tilan välillä onkin kompleksinen. On olemassa monia erilaisia nälän tunteita. Ruokahalu jota koetaan, kun suosikkiruokaa on juuri tulossa tarjolle tai kun tunnetaan nälkää puhtaasti siksi, että maha on tyhjä ovat hyvin erilaisia tilanteita. Myös ruokahalun puute on usein emotionaalinen vastaus erilaisiin tunnetiloihin kuten pelkoon tai iloon. Nykyään tunnetaan lääketieteellistä huolta oikean ruokavalion noudattamisesta. Ruoalle annetut merkitykset ja tunteet liittyvät ymmärrykseemme ruoan terveysvaikutuksista. Siitä huolimatta, että ruoan käyttöä on ohjattu ihmiskulttuureissa antiikin ajoista lähtien ihmiset ovat vasta hiljattain ymmärtäneet ruokavalion kontrolloinnin tärkeäksi terveyden ja painon säätelyn kannalta. Aikaisemmin ruokavaliota saatettiin käyttää joidenkin sairauksien hoidossa mutta ihmisten jokapäiväistä syömistä ei mitenkään säädelty. Syömisen kontrollointi ei aina ole suinkaan mikään helppo tehtävä nuorille naisille, vaan syöpöttelyyn sortuminen voi tapahtua pienestäkin syystä tai vain sattumalta.

“Joo mäkin kyllä olen ihan selkeä mielialasyöppö, että tavallaan, no juuri jos ahdistaa tai masentaa niin mä syön ja mä saatan syödä vaikka keksipaketin kerralla tai jos olisi vaikka leivoksia, mitä tahansa makeeta, rasvasta oikein semmoista lihottavaa niin mä saatan syödä vaikka kuinka paljon kerralla. Se menee ihan ahmimisen puolelle ja sitten mä olen joskus ajatellut, että onko tämä ihan todella jo semmoinen ongelma tai että onko mulla joku ahmi misongelma niin sitten mä ajattelen, että mitäs pienistä, että syödään silloin kun siltä tuntuu.” (Minna)

“Tavallaan se mitä syö nyt yhden kerran ja ehkä liikkuu siinä välillä vähän ja sitten taas voi syödä seuraavan kerran ihan hyvällä omallatunnolla. En minä koe sitä sellaisena hirveänä häpeänä tai syyllisyytenä. Kauheata kun mä nyt söin hirveästi ja nyt mä en voikaan syödä sitten taas hetkeen aikaan mitään, en mä jaksa miettiä tuollaisia.” (Niina)

Viktoriaanisena aikana länsimaiseen kulttuuriin ilmestyivät ensimmäiset ruoasta kieltäytyjät, jotka toimivat saavuttaakseen esteettisen ideaalin. Keskiajalla kirkon piirissä laihduttaminen liittyi kieltäytymiseen lihan himoista ja haluista. Kristityt pyrkivät kehittämään itseään, sisäistä minäänsä. Laihduttamisrituaalit oli tällöin varattu vain muutamille, papeille ja aristokraateille. 1800-luvulla laihduttaminen yleistyi myös keskiluokan parissa. Huolenaiheiksi tulivat ideaalina pidetyn ruumiin painon ja muodon saavuttaminen ja laihduttamisesta tuli ruumiin projekti sielun projektin sijasta. Rasva, ei ruokahalu tai tarve, toimi vihollisena. Ihmiset alkoivat mitata laihduttamissaavutuksiaan vaa'an näyttämien lukujen perusteella. Porvarillinen laihooden tyrannia alkoi vaikuttaa erityisesti naisten elämässä. (Bordo 1990, 83.)

Ruoan valintaan liittyvät moraaliset merkitykset on perinteisesti yhdistetty uskontoon mutta nyt niillä tuotetaan itsekontrollia. Terveellinen ruoka tuottaa terveen ruumiin ja on yksilön vastuulla varmistaa, että hän pysyy terveenä. Nykyään ruokavalion avulla pyritään ideaalina pidettyyn ruumiin painoon tai muotoon pikemminkin kuin saavuttamaan hengellisiä tarkoituksia, ruoasta kieltäytymisestä on tullut sielun projektin sijasta ruumiin projekti. Tässä projektissa palkintoina luvataan hyvää terveyttä, hoikkuutta, nuorekkuutta ja puoleensavetävää ruumista. Länsimaissa ruoan ja terveyden välillä oleva yhteys sisältää sekä askeettisia että hedonistisia puolia. Ruumiin ulkoisen puolen nähdään kertovan kantajansa sisäisestä arvosta ja persoonallisuudesta. Oikea ruokavalio tuottaa terveen, hoikan, viehättävän ja seksikkään ruumiin. Lihava ruumis on poissa kontrollista, se on osoitus suoranaisestä moraalista epäonnistumisesta. (Lupton 1996, 137.)

4.3. Naiset ja syöminen.

“Ymmärrän, että on käynyt liian helpoksi löytää ruokavalio, johon sopii kaikki mitä ikinä tekee mieli syödä ja ettei ole tarkoitus valita yhtä ruokavaliota ja yhdistää sitä muihin vaan valita yksi ruokavalio ja noudattaa sitä, ja niin juuri aion tehdäkin heti kun olen syönyt tämän suklaacrois santin.” (Fielding 1998, 97.)

Ruoka, terveys ja kauneus yhdistetään yhä tiukemmin toisiinsa. Oikeilla valinnoilla ruoan ja syömisestä tuotetaan sekä terveyttä että kauneutta. Laihduttamiselle annetut merkitykset ovat muuttuneet vuosisatojen kuluessa kristillisestä kieltäytymisestä ja henkiselle kehitykselle omistautumisesta oman ruumiin muokkaamiseen halutun kaltaiseksi. Pysyväksi on kuitenkin jäänyt diskurssi itsekontrollista ruumiin halujen ylitse.

Länsimaissa mahdollisuudet kuluttamiseen ovat aina vain kasvaneet. Ruoan kohdalla tämä on merkinnyt ristiriitatilannetta, samaan aikaan kannustetaan kuluttamaan mahdollisimman paljon mutta toisaalta pitäisi myös pystyä kontrolloimaan syömistä ja lihomista. Tilanne on luonut kasvavat markkinat erilaisille kevyille tuotteille, syömällä niitä voi samalla kertaa sekä kuluttaa että ylläpitää askeettista elämäntapaa ja välttää lihomista. (Lupton 1996, 140-151.) Kulttuurissamme kulkevat kuri ja hillittömyys käsi kädessä. Pitäisi kuluttaa paljon ja toisaalta olla samalla hyvin kurinalainen. Kurin ja hillittömyyden samanaikaisuudesta kertovat muun muassa uudentyyppiset ruokapaikat, joissa saa syödä niin paljon kuin jaksaa. Monet syövät liikaa, katuvat syömistään ja tekevät katumusharjoituksia langeten kuitenkin vähän ajan kuluttua taas syömään. (Aamulehti 4.1.1998, s.26.)

Kiinnostuminen ruokavalioista, rasvasta ja hoikkuudesta on toiminut yhtenä voimakkaana normalisoivana mekanismina vuosisadallamme, varmistaen kuuliaisten, kurinalaisten ruumiiden herkkyyden näille sosiaalisille normeille ja ruumiiden tottumisen siihen, että nainen pyrkii näihin ideaaleihin. Rasva ja iso maha nähdään helposti osoituksina sisäisistä prosesseista, jotka eivät ole kontrolloituja, kontrolloimattomien ruokahalun ja impulssien olemassa olosta. Laihuus ei enää riitä, lihan on oltava tiukkaa ja kiinteää. Tällöin laihatkin naiset voivat pitää itseään lihavana, jos heidän lihaksensa eivät ole kiinteitä ja hyvin treenattuja. (Bordo 1990, 85-90.) Hoikkuus liittyy yksittäisellä naisella itsensä hyväksymiseen, siihen että voi tuntea olevansa oman elämänsä määrittelijä ja itsenäinen päätösten tekijä, joka kykenee hallitsemaan itseään kaikissa tilanteissa.

“Mulla tuo hoikkuus on ainakin ihan puhtaasti itsetuntokysymys, semmoinen näyttämisen halu. Haluaa, että pystyy jollain tasolla kontrolloimaan itseään. Kyllä mulla ainakin itsehyväksyntä ja paino kulkee ihan käsi kädessä, en voi sille mitään, että ne on liitoksissa toisiinsa. Mutta kyllä mä tunnen itseni paremmaksi ihmiseksi, jos mä olen laihempi. Silloin mä koen, että mä olen pystynyt kontrolloimaan sitä syömistäni ja pystynyt pakottamaan itseni lenkille ja muuta.”
(Laura)

Ruokavalintojen ja kauneuden liittäminen toisiinsa koskee erityisesti naisia, joiden menestymisen ja onnen kannalta ruumis ulkonäköä pidetään tärkeänä. Husson (1993, 60) mukaan naisten ruokailun ja syömisestä tuntemaan syyllisyyden yhteys näkyy selkeimmin naistenlehdissä, joissa toinen toistaan herkullisemmat reseptit ja kattausohjeet vuorottelevat laihdutusvinkkien, kaloritaulukoiden ja jumppaohjeiden lomassa. Herkulliset ruokaohjeet muistuttavat jatkuvasti kielletyistä nautinnoista, joista jokaisen ulkonäöstään huolta kantavan naisen on kieltäydyttävä tai jos on sortunut syöpöttelemään pitää ainakin tuntea voimakasta syyllisyyttä. Samalla kun ruokakuvat muistuttavat oraalisista haluista ja nautinnoista, ne luovat mielikuvia ruoan ja

lihomisen välttämättömästä yhteydestä. Syömiseen ja ruokaan liittyy siis paljon erilaisia tunteita ja mielikuvia nautinnosta syylisyyteen. Syömiseen hallitseminen ja syötyjen ruokamäärien tarkkailu sekä rajoittaminen kuuluvat olennaisena osana laihduttamiseen ja painon hallintaan, onhan kulutettujen ruokamäärien säännöstelemisen yksi keino pitää kilot kurissa ja estää painon nouseminen. Toinen toistaan parempia laihdutusvinkkejä löytyy lähes jokaisesta naistenlehdestä.

“Liikkuminen kaupungilla on laihduttajan painajainen. Herkkukaupat pullistelevat suklaata, leipomosta tulvii pullan tuoksua ja kadunkulman pizzeria houkuttelee nauttimaan kaloripomme ja. Kieltäytyminen on vaikeaa.” (Muoti plus 1999/2, 100)

Elisabeth L'orange Furst (1997, 47) katsoo, että tunteet ja ruumis liittyvät yhteen ja erityisen selvästi tämä käy ilmi suhteessa ruokaan. Ruoasta kieltäytymisen kautta nainen voi etsiä itseään, sitä kuka hän oikeastaan on. Chernin (1987, 156-158) mukaan ruokaan liittyvät pakkomielleet, oman ruokahalun hallinta ja paino ovat alkaneet askarruttaa kaiken ikäisiä naisia. Kuitenkin useimmat naiset, joilla on ruokaan ja syömiseen liittyvä pakkomielle, ovat tietoisia seuraavista asioista: heillä on kiihkeä ruoan tarve, he pelkäävät omaa ruokahaluaan ja syömistä, syömisestä tunnetaan häpeää ja syylisyyttä sekä lihominen aiheuttaa pelkoa, mikä taas johtaa tarpeeseen noudattaa tiukkaa ruokavaliota. Chernin korostaa näkemyksissään äidin ja tyttären suhdetta, sitä miten tytär joutuu vaikeaan tilanteeseen ylittäessään äitinsä ja äidin saavutukset elämässä. Ankaraa ruokavaliota noudattaessaan nainen kiistää ruoan ja äidin kaipauksensa ja todistaa pystyvänsä hallitsemaan oraalisia aggressiivisuutensa. Amerikkalaisessa yhteiskunnassa, jossa naiset ovat jääneet yleisemmin kotiin lapsia hoitamaan, tämä selitysmalli voikin olla toimiva. Suomessa naiset osallistuvat miesten lailla työelämään, vaikka saavatkin usein pienempää palkkaa kuin miehet.

Vaikkei nainen pystyisikään toteuttamaan mitään muita persoonallisen ja sosiaalisen muuttumisen muotoja, hän saattaa ilmaista muutoksen tarpeensa yrittämällä muuttaa ruumistaan, irrottamalla ruumiin luonnosta ja tuomalla sen laihana ja luisevana kulttuurin piiriin (Chernin 1987, 213). Kulttuurisesti naisellinen nälkä liittyy haluun kaksinkertaisella symbolisella kytkennällä, jossa nälkä edustaa himoa ja himo nälkää. Kaupallisesti mainonta antaa niin naisten kuin miestenkin syömiselle voimakkaita sukupuolisia merkityksiä. Yhtäältä syöminen sukupuolistetaan mutta toisaalta myös seksiä kuvataan syömisenä. (Reuter 1997, 143.)

Wolfin (1996, 261-262) mukaan ruoka on sosiaalisen arvon varhaisin symboli. Yhteisö ruokkii hyvin sitä, jota se arvostaa. Kukkurainen lautanen ja parhaat ruokapalat sisältävät viestin siitä, että niiden saaja ansaitsee ruoka-annoksensa. Nykyinen tilanne, joka estää rikkaita läntisiä naisia “valitsemasta” syömistä, on jatkoa naisten ja ruoan keskinäisen suhteen vanhemmalle ja köyhemmälle perinteelle. Länsimaisten naisten laihduttamisella on takanaan pitkä historia, naisten on aina pitänyt syödä vähemmän ja huonommin kuin miesten. Bordo (1993, 126-130) katsoo, että miehet voivat syödä ja saada rakkautta. Naiset taas voivat saada rakkautta ruokkimalla muita. Naisille syöminen on yksityinen, salainen ja häpeällinen pahe, jolla korvataan sitä, että ei saada rakkautta. Naisten nälän sosiaalinen kontrolli toimii käytännöllisenä kurina, joka opettaa naisten ruumiit tietämään rajoituksensa ja rajansa.

“Kyllähän ne lihavuuden kokemukset lähtee siitä subjektiivisesta kokemuksesta ja puhutaan tosiaan anorektikoillakin vääristyneestä ruumiinkuvasta ja tällä tavalla. Mutta mistä ne sitten tulee, niin voidaan ajatella, että media ja tavallaan lähiympäristö ja ehkä itse kiinnittää liikaa huomiota siihen, vertailee itseään muihin.” (Minna)

Tutkija Leila Karhusen (Kelan Sanomat 9-10. 1998 s.3) mukaan kaikki ihmiset eivät jostain syystä toimi kylläisyyshäviönsä mukaisesti, vaan syövät, vaikka ei ole nälkä tai he ovat jo kylläisiä. Monet muut asiat säätelevät syömistä enemmän kuin nälän tai kylläisyyden tunne. Kaikilla ihmisillä syömiseen liittyy muutakin kuin fysiologista tarvetta syödä. Ulkoiset tekijät ohjaavat paljon syömistämme, muun muassa suru, ilo ja seuranhalu. Nämä tekijät tekevät naisten laihduttamisesta entistä hankalampaa, vaikeampaa ja ne vaikuttavat voimakkaasti mielialoihin laihdutuskuurin aikana. Laihduttavat naiset luopuvat ruoan nautinnosta. He välttävät syömistä, rajoittavat sosiaalista elämäänsä ja karttavat tilanteita, joissa voisivat joutua alttiiksi syömisen kiusaukselle. Naisten syömisen rajoittaminen ja paheksunta toimivat miesten suorina vastauksina niihin vaaroihin, joita naisten taloudellinen ja seksuaalinen vapautuminen on edustanut. Laihuus ei ole päämäärä, vaan kulttuuri haluaa yhdistää laihuuden jatkuvan, määrätietoisen tavoittelun vanhoista perheen kahleista vapautuneiden naisten minä käsitykseen tehdäkseen tyhjäksi vapautumisen miehille aiheuttamat vaarat. (Wolf 1996, 166, 259.) Toisaalta kukaan muu ei konkreettisesti kiellä naista syömästä, jokainen nainen saa syödä, jos hän vain haluaa, eikä välitä seurauksista kuten lihomisesta.

“...mä ahmin sen mitä mä ahmin mutta ei se estä sitä ettenkö mä taas seuravana päivänä, jos mulle nyt sattuisi semmoinen fiilis, että mä ahmin. En mä yritä elää vaan salaatilla seuraavaa päivää.” (Minna)

“...saatan syödä tosi paljon, en ehkä niinkään makeata, mutta sitten vaikka tavallista leipää. Siis aivan mahdottomasti syödä ja tunnen siitä kanssa syyllisyyttä.” (Satu)

Ogden (1993, 100) mukaan laihdutuskuurilla olevat naiset eivät tutkimusten mukaan ylensyöneet ennen laihdutuskuuria, vaan vasta sen aikana. Ilmiön voisi rinnastaa tupakoimiseen. Yritys lopettaa tupakointi herättää vain halun polttaa enemmän ja yritys lopettaa syöminen herättää halun syödä liikaa. Ilmeinen seuraus mistä tahansa kielletystä on se, että se muuttuu entistä houkuttelevammaksi. Laihduttajat himoitsevat ja ahmivat tällöin erityisesti kaikkia kaloripitoisia, heiltä kiellettyjä ruokia, joita he muuten söisivät hyvin kohtuullisesti. Ogden katsoo siis, että laihduttajien ajatukset keskittyvät ruokaan ja he saavat helpommin ahmimiskohtauksia, jolloin he ahmivat laihdutuskuurin heiltä kieltämiä ruokia. Laihduttaminen ei tällöin ole kovinkaan kannattavaa toimintaa ja ainakin se tekee ruoasta elämän keskipisteen.

“Kyllä se on varmaan lihomisen pelko mikä syömisessä aiheuttaa syyllisyyttä. Toisaalta sitten taas semmoinen tunne, että ei hallitse itseään, jos rupeaa suunnattomasti syöpöttelemään niin ehkä siinä on se syy.” (Laura)

Naiset kiusaavat itseään ajatuksilla kielletystä ruoasta eivätkä salli itselleen luonnollisia ruokailutapoja. Sen sijaan naiset laskevat jokaisen kalorin, jonka syövät, ja pakottavat itsensä elämään jatkuvassa nälässä. Naiset pelkäävät kontrollin menetystä ja lihavaksi tulemistä, koska se merkitsisi mahdollisuuksien menettämistä rakkauteen ja työuraan yhteiskunnassa, jossa laihuus yhdistetään menestykseen ja kyvykkyyteen. Kulttuurisamme ruokaan liittyy kaksoisviesti. Jokaista dieettimainosta kohti on ainakin yksi pikaruokamainos, jokaista mielikuvaa laihasta ruumiista vasten asettuu mielikuva lihavasta naisesta. Tämän päivän naisten ruokaan liittyy konfliktia syödäkö vai ei, voisi verrata vanhaan seksuaaliseen konfliktiin, tehdäkö se vai ei ? On havaittavissa uusi “kiltit tytöt eivät” ilmiö, joka liittyy nyt ruokaan ja syömiseen. Naiset eivät pidä itseään hyvinä, koska he antavat periksi ruoan himolleen. Laihuus voidaan yhdistää naisten täydellisyyden tavoitteluun jolloin voit olla yhtä aikaa kurinalainen ja menestyvä kuin mies ja kaunis sekä haluttava kuin nainen. (Meadow & Weiss 1992, 2, 10.)

Laihduttaminen vaatii naiselta todella tiukkaa itsekuria ja halua kieltäytyä muuten aivan tavallisista ruokaan ja syömiseen liittyvästä sosiaalisesta kanssakäymisestä. Palkintona on kuitenkin oman ruumiin hallinta ja kontrollointi, mikä antaa naiselle itsevarmuutta ja rohkeutta. Ruumiin hallinta ja kontrollointi voi antaa naisille

mahdollisuuksia ja valtaa menestyä muilla elämäalueilla, kuten sosiaalisilla ja poliittisilla näyttämöillä, mutta niin ei välttämättä käy. Nuoruus ja fyysinen terveys eivät ole välttämättä vallan symboleja vaan naisellisen kauneuden ja ruokahalun sekä ikääntymisen kontrollin merkkejä. Naisten keskuudessa itsensä lihavaksi tunteminen on merkinnyt samaa kuin itsensä ilman valtaa olevaksi tunteminen. Ruokavalion ja liikunnan avulla pyritään saamaan päätösvalta takaisin. (Chapkis 1986, 12-13.)

4.4. Abjektin kokeminen

Julia Kristeva tuo ajattelussaan esiin vietteihin perustuvan, ruumiillisen ja rytmisen elementin sekä jakaantuneessa tekstissä että käymistilassa olevassa tekstin tuottajassakin. Monet feministit pitävät juuri rytmiä ja ruumiillisuutta naisellisuuteen erottamattomasti kuuluvina piirteinä. Naisen toiminnan ja puheen katsotaan olevan lähempänä ruumiin impulsseja ja sykkeitä sekä sidoksissa sykliseen aikaan. (Sivenius 1984, 23.) Kristeva on myös kehittänyt abjektin käsitettä kuvaamaan sitä, miten jokin tuttu ja turvallinen muuttuu vieraaksi, oudoksi muukalaiseksi.

Abjektin käsite liittyy Julia Kristevan ruumiillisuusteoriaan. Abjektikokemuksessa sielu-ruumis dikotomia kyseenalaistuu eikä ruumis ole enää objekti-ruumis, jota mieli tai henki hallitsee. Abjekti kietoo subjektin itseensä tavallaan hävittäen sen, sillä subjektia ei ole, ellei ole sellaista objektia, jonka kautta se määrittäisi. Tällöin jokin tuttu on salakavalasti muuttunut vieraaksi ja vastenmieliseksi. Abjekti on jotain kammottavaa, kuvottavaa, torjuttua, vastenmielistä, vierasta ja järjestystä rikkovaa. Kammottavimmillaan abjektin kokemus tarkoittaa sitä, että kuolema hiipii keskelle elämää muistuttamaan ruumiin kuolevaisuudesta. (Kristeva 1982, 1-5.)

Ruoan inho on ehkä puhtain ja vanhin abjektin kokemisen muoto. Koska ruoka erottaa minut vanhemmistani jotka ovat aikaisemmin tarjonneet ruokaa minulle, en pidä ruoasta. Mutta koska ruoka ei ole minulle "toinen" jota haluaisin, minä karkotan itseni, teen itsestäni abjektin samalla kun rakennan itseni. Kristeva käyttää esimerkkinä tyyppillisestä kammotusta ja vastenmielisyyttä herättävästä tilanteesta maidon pinnalle muodostunutta ohutta kalvoa, joka arvaamatta peittää maidon pinnan ja saa tutun, kotoisan maidon muuttumaan joksikin muuksi, vieraaksi ja kammottavaksi. (Kristeva 1982, 1-5.) Samalla tavalla syömisestä ja ruokailusta voi tulla inhon ja vastenmielisyyden lähde naisille kulttuurissa, joka korostaa hoikkuuden ja kauneuden tärkeyttä ja keskeisyyttä naisille.

Kristeva (1982, 75) korostaa abjektikokemuksen kulttuurisidonnaisuutta ja kulttuurista määrittyneisyyttä. Hänen mukaansa ruoasta tulee abjekti silloin, kun se symboloi rajaa kulttuurin ja luonnon välillä. Kristeva selittää subjektin rakenteistumista semiologian ja psykoanalyysin avulla. Subjekti on jakaantunut kahteen osaan, semioottiseen ja symboliseen, jotka ovat yhtä tärkeitä puhuvan subjektin kannalta. Semioottinen on viettien hallitseman ilmaisevan tuotannon muoto, joka on juurtunut ruumiiseen ja tiedostamattomaan. Semioottisessa ei ole tapahtunut vastakkaisuuksien (sielu-ruumis, maskuliininen-feminiininen) eriytymistä eikä seksuaali-identiteetin määräytymistä. Symboliseen siirtyminen merkitsee subjektille repeytymistä preoidipaalisesta ykseydestä irti erillisyyteen ja samalla siirtymistä lineaariseen ajatteluun ja hierarkkiseen patriarkaaliseen järjestykseen, jossa symbolinen dominoi semioottista. Laihduttamisen yhteydessä ruoka ei ehkä toimi naisilla varsinaisesti syvän inhon lähteenä, vaikka joistakin ruoka-aineista tiukasti kieltäydytäänkin. Ruoasta voi kuitenkin tulla vastenmielisyyden kohde, jos siihen mielessä liitetään heti tapahtuva salamannopea ja äkillinen lihominen, paisuminen ja selluliitin muodostuminen.

5. LAIHDUTTAMINEN.

5.1. Ruumiin pinnan muuttaminen.

Merleau-Pontyn (1993, 84) mukaan ihmisruumis on maailman kanssa jatkuvassa dialogissa ja tämän dialogin kautta maailmasta tulee merkityksellinen useilla eri tavoilla. Perustava ja usein unohdettu tosiseikka nimittäin on, se että minä olen ruumiini. Ruumiin kautta olen olemassa ja koen maailman ja elän tässä maailmassa ruumiini kautta. Ruokavalio ja dieetit tulivat länsimaiseen yhteiskuntaan lihan säätelyn ja hallinnan keinoina ja ne siirtyivät lääketieteen kautta tehokkaaksi ruumiin hallinnaksi. Ensin dieetti oli suunnattu kontrolloimaan halua mutta modernissa kulutusyhteiskunnassa dieetti vain vahvistaa halua. Sisäinen halun kontrollointi on muuttunut ulkoiseksi ruumiin esittämiseksi liikunnan ja kosmetiikan avulla. Ruumiilla on myös uusi sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys, siitä on tullut terveyden ylläpitäjä. Terveystaas on tullut ruokavalion oikeutus. Moderni ruokavalio ei pyri vaikuttamaan sieluun, vaan muuttamaan ruumiin pinnan ulkonäköä, minkä taas uskotaan vaikuttavan ihmisen asemaan ja menestykseen sosiaalisissa suhteissa. (Turner 1984 3, 172.) Laihduttamisen avulla voidaan tätä ruumiin ulkoista pintaa muuttaa halutun kaltaiseksi.

Tulkintamahdollisuuksien lisääntymiseen liittyy käsitys kaiken muovailtavuudesta, oli sitten kyse omasta itsestä, kehosta tai jostain muusta elämänalueesta. Varsinkin ruumiillisuus on hyvä muovailtavuuden kenttä koska sitä on helppo peilata ja suhteuttaa ulkoisiin objekteihin, ja sille voi myös tehdä jotain. Mikäli ei halua antautua kokonaisvaltaisille esimerkiksi sukupuolikysymysten varaan rakentuville projekteille, voi ainakin mennä kuntosalille, kokeilla erilaisia ruokavalioita, laihduttaa ja jos tarvetta tai rahaa on, mennä kauneusleikkaukseen tai rasvaimuun. Myös yksilöityminen, kokemus siitä, että jokaisella on oma ainutkertainen kappale elämää, voidaan nähdä muutosten ja mahdollisuuksien tarjoajana ja seurauksena. Halu itsensä etsimiseen, löytämiseen ja laihtuuden kautta erottautumiseen kasvaa. (Jokinen 1992, 199.) Pienikin kilomäärän muutos voi merkitä paljon naiselle. Muisteluryhmässämme puhuttiin itse asetetuista raja-arvoista, joita ei saanut ylittää ja tavoitteista, joita laihduttaessa asetetaan.

“...joillekin ihmisille se voi olla, että painaako 71 kiloa vai 69 kiloa. Jos sä pystyt pitämään sen painon 70 kilon alapuolella niin se tuo semmoista, että pystyy kontrolloimaan sitä, silloin on tyytyväinen itseensä. Ja jos se paino pääsee nouseen niin sitten se on pettymys ja mä olen jotenkin epäonnistunut. Siinä se pieni voi olla tärkeää.” (Hanna)

5.2. Itsetunto ja hoikkuus.

Normatiivinen ihanne naisen ruumiin kohdalla on tänä päivänä hoikka, voimakas, urheilullinen sekä terve. Jos nainen ei täytä näitä ehtoja, se on hänen oma vikansa. Huonosti hoidettu ruumis on naisen omalla vastuulla. Koska yksilön ulkonäkö on yleisemminkin 'heijastus hänestä itsestään' ruumiin epätäydellisyys merkitsee laiskuutta, alhaista itsetuntoa ja jopa moraalista epäonnistumista. (Schulze 1990, 65.) Ruumis ei ole vain kulttuurin tuote, se on käytännöllisen kontrollin kohde. Naiset on nähty ruumiina ja naisten elämä on kulttuurissamme keskittynyt ruumiiseen: oman ruumiin kaunistaminen, uuden elämän synnyttäminen ja muista huolehtiminen sekä muiden ruokkiminen on ollut naisten tehtävä. Säätelemällä päivittäistä ajankäyttöä ja liikkumista ruumis on jatkuvan treenauksen ja muotoilun kohde. Erityisesti naiset pyrkivät ulkoisesti säätelemään, muuttamaan ja parantamaan ruumistaan ja ulkonäköään. (Bordo 1993, 21, 165-166.)

“Varsinkin nuorempana se on liittynyt ihan elimellisesti tuohon itsetuntoon, elikkä mä olen kokenut silloin, kun mä olen hoikempi niin sillä rankilla mä olen ollut korkealla, jos mä en välttämättä muilla niin hirveän paljon ole ollutkaan. Eli sitten kun mä olen hoikka, niin ainakaan siitä ei kukaan pääse morjestamaan. Nykyään mulle ei ole hoikkuus itsetarkoituksena. Mä pyrin sitä hoikkuutta saamaan sillä tavalla, että se olisi lihaksiakin...se mitä mulla on, se massa, mä en halua sitä edes vähentää, vaan mä haluan muuttaa sen muotoa.” (Mari)

“Sitä haluaa pysyä hoikkana ja olla hoikka juuri sen takia, että sitä voi osoittaa, että pystyy jotenkin kontrolloimaan itseään, vaikka toisaalta en mä syömistäni mitenkään kontrolloi.” (Niina)

“Ehkä mä haluan olla hoikka itsetunnon kannalta mutta ehkä se kuitenkin on mun identiteetti. Mulla on pienen, sekä laihan että lyhyen ihmisen identiteetti. Niin en mä voi kuvitella, että mä olisin toisenlainen.” (Hanna)

Hoikkuus ja laihuus ovat liittyneet nuorilla naisilla heidän itsetuntoonsa ja siihen varmuuteen mitä he voivat tuntea omasta hyväksyttävyydestään muiden silmissä. Mutta mitä lihavuus sitten on, jos se on niin kauheaa ja tavoitteena on sen välttäminen kaikin käytettävissä olevin keinoin ? Lihavuudella tarkoitetaan liiallisen rasvakudoksen esiintymistä elimistössä. Rajanveto normaalin ja liiallisen rasvakudoksen välillä on kuitenkin aina sopimuksen varainen ja se kytkeytyy kulttuurisiin käsityksiin normaalista, terveestä ja kauniista. Lihavuuden syntyyn vaikuttavat sekä perinnöllinen taipumus lihoa että ympäristötekijät. Alttius lihoa on eri ihmisillä erilainen, merkeinä vuosisatoina kyky varastoida rasvaa oli edullista hengissä pysymisenkin kannalta, nykyään arvostukset ovat kääntyneet päinvastaisiksi. (Sarlio-Lähteenkorva 1998, 101-103.)

5.2.1. Suhtautuminen lihavuuteen.

Ihmisen lihavuus on joitakin harvinaisia poikkeuksia lukuun ottamatta usean eri geenin eli perintötekijän ja monien ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksen tulos. Lisäksi näiden tekijöiden vaikutus on erilainen eri yksilöillä. Joillakin lihavuuden synty voi olla voimakkaasti geneettinen, kun taas toisilla ympäristövaikutusten merkitys on keskeinen. (Fogelholm 1997, 59.) Muisteluryhmässä keskustelimme perintötekijöiden vaikutuksesta lihomistaipumukseen. Monet meistä katsoivat, että perintötekijöillä on vaikutusta lihomiseen, vaikka ympäristön vaikutuksiakaan ei kielletty.

“...kyllä tietenkin on näitä perinnöllisiä eroja ja ne vaikuttaa, ei sille mitään voi, joillakin on raskaampi luusto ja toisilla parempi aineenvaihdunta. Ja sen näkee, kun katsoo vaikka omaa äitiä ja itseään, kuinka se ruumiinrakenne on samanlainen ja sille ei voi sitten paljon mitään. Tietenkin voihan niillä elintavoilla sitten kontrolloida mutta se perusjuttu on kuitenkin siinä pohjalla mitä ei voi muuttaa.” (Minna)

“Niin mun mielestä hyvin, hyvin harvoin voi ihmisen lihavuus johtua perinnöllisistä tekijöistä, usein jotkut ainakin väittää, että he lihovat sen takia, kun niillä on perinnöllinen taipumus siihen, mutta se on ihan täysin puppua, mun mielestä ne vaan yrittää selittää sitä, että ne ei pysty laihtumaan. Se hyvin harvoin johtuu mistään perintötekijöistä.” (Jaana)

Erityisesti nuoret tavoittelevat hoikkuutta. Noin joka kolmas WHO:n koululaistutkimukseen Suomessa keväällä 1994 osallistunut tyttö ja joka neljäs poika oli sitä mieltä, että hänen pitäisi laihtua. Vähän yli 20-vuotiaista naisopiskelijoista 1990-luvun alussa lähes neljännes piti itseään ylipainoisena, vaikka vain noin neljällä prosentilla oli painoindeksillä mitattuna ylipainoa. Painoindeksi lasketaan jakamalla paino pituuden neliöllä. Normaaliainona pidetään painoindeksiä, joka asettuu 20-25 välille. Jos painoindeksi on yli 25 voidaan puhua lievästä lihavuudesta ja jos painoindeksi on yli 30 merkittävästä lihavuudesta. Naisten keskuudessa laihduttaminen on yleisintä ikäryhmissä, joissa lihavuus on harvinaista, kun taas miehillä laihduttamisen yleisyys myötäilee lihavuuden esiintymistä. (Fogelholm ym. 1997, 10.) Tämä kertoo siitä, että nuoriin naisiin kohdistuu kulttuurissamme voimakkaita ulkonäköön ja painoon sidottuja odotuksia ja nuoret naiset ovat myös herkkiä vastaamaan ja huomioimaan nämä odotukset.

“...mä olen ajatellut, että mä olen rakenteeltani semmoinen kuin olen. Mulla on ehkä enemmän ne kilot ja se ylipaino ollut se ongelma. Sitten kun on saanut jonkin kilon laihdutettua niin se on tuottanut kauheata iloa ja tuonut lisää itseluottamusta, mä en haluakaan tai mulla ei ole tarvettakaan olla rakenteeltani jotenkin erilainen, mulla on ne kilot sitten se paikka, joka on tuottanut ongelmia.” (Satu)

“Jos painaa vähemmän niin ehkä siitä tulee illuusio siitä, että on muka nuoremman ja hehkeemmän näköinen, vaikka todellisuudessa voi olla kurttuisempikin ja kuivahtaneemman näköinen kuin silloin, kun painoi itseasiassa enemmän.” (Mari)

Samalla kun laihooden arvostus on lisääntynyt, suhtautuminen lihavuuteen on muuttunut kielteisemmäksi. Kielteinen asenne tulee esille myös arvioitaessa lihavan ihmisen luonnetta. Amerikkalaisissa tutkimuksissa lapset ovat valinneet leikkiverikseen mieluummin fyysisesti vammautuneen kuin lihavan lapsen. (Fogelholm 1997, 78.) Lapset katsovat, että lihavuus on itse aiheutettua, kun taas fyysisille vammoille ei voi mitään. Usein ajatellaan, että runsas ja epäterveellinen syöminen aiheuttaa lihomista, vaikka tämä ei välttämättä pitäisikään

paikkaansa. Lea Polso (1996, 21) mainitsee tutkimuksessaan, että syöminen on yleisesti käytössä välittömän helpotuksen tuojana tilanteissa, joissa muut vaihtoehdot ovat syystä tai toisesta vähäisiä. Tämä ei tarkoita sitä, että syöminen olisi samassa asemassa selviytymiskeinona kaikkien ihmisten elämässä tai että tämä asema säilyisi samana yksilön koko elämänsä ajan, joissain tilanteissa ihminen voi syödä suuria määriä ja toisissa kieltäytyä kokonaan ruoasta niin halutessaan.

“Se voi sitten olla joillekin ihmisille pettymyskin, kun ensin on huomattavasti lihava ja sitten koko ajan ajattelee, että sitten kun mä olen laiha ja sitten kun mä pystyn pitämään noita vaatteita ja sitten kun mä sitä ja tätä. Sitten toisaalta, jos se elämä ei sitten muuttunutkaan niin siitä voi tulla sitten tosi pettymys ja sitten se syöminen voi alkaa uudestaan.” (Satu)

“...kun mä olin 11-vuotias niin mullahan oli anoreksia nervosa. Itse koin, että mä en ole hyvän näköinen, mulla meni tosi kauan ennen kuin mä tajusin sen, että mä olen todella liian laiha...oli muka hirveen ihanaa, kun mulla ei ollut rasvaa...” (Mari)

“...mä en juurikaan yritä laihduttaa. Mulla on ihan viime aikaisia kokemuksia sellaisia, että mä yöllä herään kolmelta ja menen ja vedän konvehtirasian, minkä sain kavereilta, niin siitä yhden kerroksen kokonaan joskus kolmen aikaan yöllä ja sitten taas nukkumaan. Ja eipä lähtenyt nälkä vieläkään, mutta laihduttaminen on kyllä täysin multa jäänyt.” (Minna)

5.2.2. Itsehyväksyntä.

Lea Polso (1996, 17) sanoo tutkimuksessaan, että elämänsä aikana useimmat naiset yrittävät työstää kattavaa kuvaa itsestään. He tietävät millaisia he ovat aikaisemmin olleet ja millaisia he ovat nyt. Lisäksi heillä on näkemys siitä, mikä on heille mahdollista. Nämä mahdolliset minät toimivat naisten käsityksinä siitä millaisia heistä voisi tulla, millaisiksi he haluaisivat tulla ja millaisiksi tulemista he pelkäävät. Laihduttaminen voi nuorilla naisilla toimia juuri keinona pysyä sellaisena tai päästä sellaiseksi, jollainen nuori nainen haluaa olla tai uskoo muiden haluavan hänen olevan. Ruumiin ulkoisia rajoja hallitsemalla vastataan niin omiin kuin muidenkin odotuksiin. Nainen voi päättää, että hänelle on mahdollista saavuttaa jokin tietty painolle asetettu tavoite ja pyrkiä sitten myös saavuttamaan tämä tavoite ja sitä kautta muokkaamaan ruumistaan haluamansa kaltaiseksi. Kaikkien nuorten naisten kohdalla laihduttaminen tai painon pudottaminen ei välttämättä ole tavoitteena. Ongelmat ruumiin koon ja muodon suhteen voivat olla hyvin erilaisia ja yksilöllisiä, riippuen juuri ruumiin rakenteesta ja siitä kuinka helposti lisäkiloja tulee ja miten nuori parikymppinen nainen kokee painonsa.

“...mulle henkilökohtaisesti sillä ei oikeastaan ole väliä, painanko mä pari kiloa enemmän tai vähemmän, ehkä se johtuu siitä, että kun paino on kumminkin heittelehtinyt viime vuosina aika rankasti niin sitten sitä ei ole enää edes niin ajatellut. Joskus aikaisemmin saattoi käydä joka päivä puntarissa ja sitten se oli ihan hirveätä tosiaan, jos se näytti enemmän kuin edellisenä päivänä. Mutta nyt mä en ole varmaan käynyt puoleen vuoteen puntarissa, kun mä tiedän, että se näyttää enemmän kuin viime kerralla, näin pystyy ehkäisemään masennusta.” (Laura)

“...kun mä olen kauhean pieni ja laiha, mulla ei ole sitten lihavuudesta ollut ikinä puhetta mutta sitten kun mä olen ollut alipainoinen niin sitten on tullut terveydenhoitajan taholta, että koeta nyt syödä ala-asteelta lähtien. Ja mulla oli aina niin, että mä syön sitä mitä mä tykkään, ei se ole muitten asia millainen mä olen. Mulla on vieläkin periaatteessa niin, että se on mun oma asia millainen mä olen ja jos mä olen onnellinen näin, niin sitten mun ei tarvitse muuttua.” (Hanna)

Kun jokin tämänhetkisen minän piirre asetetaan kyseenalaiseksi, myönteisiä mahdollisia miniä voidaan käyttää suojana tätä haastetta vastaan. Tällaiset vaihtoehtoiset käsitykset itsestä voidaan ottaa käyttöön, jos ne mahdollistavat naiselle ainakin hetkellisesti itsetuntoa uhkaavien tekijöiden torjumisen. Laihduttajan on ristiriitatilanteissa mahdollista tukeutua itsestä muodostettuun hoikkaan kuvaan. Toisaalta, kun nainen kokee tappion, hylkäämisen tunteita tai tahdonvoiman herpaantumisen, käytössä oleva minäkäsitys muovautuu helposti kielteisten mahdollisuuksien mielikuvilla itsestä tahdottomana ja epäonnistuvana. (Polso 1996, 18.)

“Mä olen oppinut pikkuhiljaa hyväksymään sen minkälainen mä itse olen, vaikka vieläkin mä joskus koen, että mä olen edelleenkin joistakin kehoni osista tosiaankin painava. Mutta silti olen oppinut hyväksymään ja näkemään itseni sillä tavalla, että nyt voi kävellä jo selkä pystyssä ja sanoa, että hei mä olen mä, eikä enää, että kävelenpä selkä köyryssä, olen edelleen mä mutta olenpa tällainen parka, elikkä nyt voi kävellä, että jee mä olen ihminen mäkin.” (Mari)

“Kun mä olin, olisiko se ollut joskus -95 jouluna kaikkein lihavimmillani mitä olen ikinä ollut, niin mä oikeastaan terveydellisistä syistä aloin kattomaan sitä syömistäni ihan sen verenpaineen takia. Mä sain jonkun verran niitä kiloja pois. Mutta onhan se tottakai vaikuttanut itseluotta mukseen, kun on ensinnäkin voinut pitää vähän pienempiä vaatteita, on ollut parempi olo ja jaksanut sillä tavalla enemmän, kyllähän se tottakai vaikuttaa itseluottamukseen.” (Satu)

“Jos mä lihoisin parikymmentä kiloa, mä olisin järkyttävä ihrapossu, mä en varmaan kehtaisi astua ulos asunnosta. Itsetuntohan romahtaisi jonnekin aivan pohjalukemiin ja varmaan säälisi itseään, rypisi itsesääliissä todennäköisesti ja itsearvostus varmaankin romahtaisi aivan täysin. Ei kykenisi arvostamaan itseään enää ollenkaan ja ajattelisi varmaan, että ei kukaan voi tykätä näin lihavasta ihmisestä, jos niin paljon painaisi.” (Jaana)

Lea Polson (1996, 41-42) tutkimuksessa laihduttamisen motiivit olivat hyvin vaihtelevia ja monisyisiä, kuitenkin ne olivat usein kiinteässä suhteessa toisiin ihmisiin. Se, mitä laihduttaessa tavoiteltiin konkretisoitui selvästi vaatteisiin, ulkonäköön ja viehättävyyteen, joko omista silmissä tai muiden katseen kohteena. Täten konkretisoitumisen myötä tapahtui olennaisesti objektiksi muuntumista. Muiden kriittisten katseiden kohteena oleminen loi pyrkimyksiä ja tavoitteita laihduttamiselle. Oma minuus ja itsekunnioitus kietoutuivat laihduttamiseen. Nainen on halunnut näyttää itselle ja muille, että hän pystyy laihtumaan. Laihduttamisessa ajoi eteenpäin halu näyttää normaalilta ja saada osakseen ihailevia katseita sekä välttää häpeän ja hämillisyyden tunteilta arvioivan katseen edessä. Muisteluryhmässämme laihduttamisen syyt olivat hyvin vaihtelevia. Osa ei koskaan ollut laihduttanut eikä aikonut tulevaisuudessakaan laihduttaa, osa oli laihduttanut parantaakseen itseluottamustaan ja itsetuntoaan, saadakseen hyväksyntää itseltään ja muilta, osoittaakseen kykyä itsensä kontrollointiin ja yksinkertaisesti pitääkseen yllä terveyttään tai vastustaakseen oman ulkoisen olemuksensa muuttumista.

“No mulle ensimmäinen laihduttamisesta on siitä, kun mä menin ensimmäisenä vuonna tuonne YTHS:lle ja painoin 72 kiloa. Ja se oli kamalaa, sitä ennen mä en ollut ajatellut koko asiaa, lukiossa enkä missään. Sitten mä laihtuin seitsemän kiloa, jotka on kyllä tullut vaihtelevassa määrin takaisin. Ehkä se on mulle vaan semmoinen, että haluan kontrolloida itseäni.” (Heidi)

“...se on ollut yleensä semmoista, että on vaan jättänyt karkkeja pois ja semmoista. Ei välttämättä mitään hirveitä tavoitteita ole ollut, mutta on halunnut kuitenkin taas mahtua farkkuihin tai muuta.” (Laura)

“Ja miksi mä olen laihduttanut, niin kaikei mä olen halunnut jollakin tavalla joskus jopa hyväksyntää ja se on osittain ollut myös sellainen keino hallita itseään ja näin. Mulla on ollut hyvin tarkka tämmöinen ehdottomuus, mikä mulla on ollut itseäni kohtaan.” (Mari)

“Mä en ole koskaan laihduttanut, paitsi että kerran tai kaksi yrittänyt semmoista muka niin sanottua parin, kolmen päivän dieettiä. Mä jostain lehdestä luin, että söisi noita vihanneksia ja hedelmiä ja joisi mehua. Mutta se oli niin tuskaa, kyllä mä varmaan pari, kolme päivää kykenin siihen, mutta se oli niin tuskaa tosiaan.” (Minna)

Länsimaisessa yhteiskunnassa vallitsee vahvoja käsityksiä siitä minkälainen naisen ruumiin tulisi ylipäättään olla. Ihmisiltä tutkimuksissa kysyttäessä naiselliseen olemukseen on kuulunut parhaimmillaan siisteys ja huoliteltu ulkonäkö. Kaikkein vähiten naisellisina piirteinä tai peräti naisellisuuden puutteena on pidetty

isokokoisuutta, kömpelyyttä, epäsiisteyttä ja kiinnostumattomuutta oman ulkonäön kohentamiseen. (Julkunen 1995, 58-59.) Kathy Davisin (1995, 59) mielestä naiset usein näkevät itsensä etäältä muiden kriittisten silmien kautta, silloin pienikin rasvamäärä väärässä paikassa aiheuttaa helposti kielteisen asenteen omaa ruumista ja minuutta kohtaan. Davisin tutkimuksessa kauneusleikkauksen läpikäyneet naiset selittivät päätöstään tehdä kauneusleikkaus oikeutena: heillä on oikeus olla kärsimättä, oikeus onneen ja hyvinvointiin tai oikeus käyttää hyväkseen olemassa olevaa tekniikkaa ruumiin muokkaamiseen ja muuttamiseen mutta kaikkein tärkeintä oli, että naisilla on oikeus olla herättämättä kielteistä huomiota, oikeus olla tavallisia. Laihduttamisella nainen voi pyrkiä tavallisuuteen, siihen että olemukseen ja ruumiiseen ei kiinnitetä muiden taholta mitään erityistä huomiota.

“Niin tavallaan se on hirveän pitkä prosessi, että pystyy hyväksymään itsensä semmoisena kuin on. Ja jotenkin tuntuu vieläkin tulevan sellaisia kausia, että asiat ei ole hyvin.” (Niina)

“...mä koen edelleenkin, että mä olen jostain osistani kehoa, lähinnä tuosta vyötärön alapuolelta, että mulla on liian paljon massaa. Mutta sitten toisen kautta mulle on ympäristö ja lähi-ihmiset pystyneet saamaan jo sen järjen päähän jopa niin pitkälle, että vaikka mä koen itseni välillä hyvinkin lihavaksi, niin itseasiassa se on paljon parempi, että mulla on hiukan noita muotoja.” (Mari)

“No kyllä mullakin on tietty tavoitepaino. Mutta toisaalta mä olen kyllä hyväksynyt sen, että mun paino vaihtelee kuitenkin. Vaikka mä siihen pääsisin, niin siinä ei kauan menisi niin se saattaisi olla taas takaisin. Se on jatkuva tasapainottelu sitten meikäläisen elämää koko loppuajan.” (Satu)

Parikymppisiä naisia ovat kannustaneet laihduttamaan niin mediat kuin lähipiirikin, ylipäättään ulkoiset määrittelijät. Vaikka usein laihduttamisen tavoitteet ja päämäärät ovat ainakin omasta mielestä itse asetettuja, lukuun ottamatta terveydellisistä syistä laihduttamista, joka ei parikymppisten kohdalla välttämättä monessakaan tapauksessa ole päällimmäinen syy kilojen pudottamista aloitettaessa. Ulkoisten määrittelijöiden kohdalla ihannevartalon mallit voidaan saada kaukaakin, lehdistä ja televisiosta tai sitten mallit saattavat tulla hyvinkin läheltä, oman perheen piiristä. Malleina voivat toimia niin kaverit, sisaret kuin oma äitikin. Lähipiiriltä kuullut kommentit ja kritiikki voivat toimia alkusysäyksinä laihduttamiseen tai sitten tytöt vain haluavat osoittaa olevansa kilttejä ja kunnollisia sekä ottavansa vakavasti heihin kohdistuvat odotukset.

“...veljeni sanoi, kun mä olin pulleimmillani, että sun pitäisi kyllä ruveta laihduttamaan. Se oli kyllä aikamoinen kolaus, toinen kehtaa sanoa. Ei se pahasti sitä sanonut, mutta ei se kivaa ollut kun perheen jäsen sanoo, että kyllä sä nyt olet vähän liian lihava...” (Jaana)

“Kyllä oli häkellyttävää kerran kuunnella. Olikohan kymmenkesäinen, voi olla allekin, tyttö keskusteli äitinsä kanssa uimahallin pukuhuoneessa. Tyttö sanoi, että ei me nyt voida ostaa karkkia, kun sitten mä lihon. Silloin mulle tuli mieleen, että hän halusi vain osoittaa, että hän on kuten kunnan tytöt ainakin. Ja hänen äitinsä sattui olemaan ihan hyvinkin fitnesskunnossa.” (Mari)

5.2.3. Laihduttaminen ongelmien ratkaisukeinona.

Woollett ja Marshall (1997, 29) tuovat artikkelissaan esille, että heidän tutkimilleen nuorille tytöille oli aikuistumisessa tärkeää se, että ruumis oli heidän omansa ja he voivat itsenäisesti päättää mitä tekevät tuolle ruumiille mutta tähän päätösvaltaan ja autonomiaan sisältyi myös vastuu kantaminen tästä ruumiista. Vastuun kantaminen merkitsee sitä, että ruumiin ei sallita näyttää miltä tahansa, vaan ruumiiseen pyritään vaikuttamaan esimerkiksi noudattamalla jotakin ruokavaliota, harrastamalla liikuntaa tai laihduttamalla. Ogden (1993, 11) mukaan useimmat naiset laihduttavat, koska he tuntevat itsensä lihaviksi, ei koska he ovat epäterveellisen ylipainoisia. Suuri ylipaino voi vaikuttaa haitallisesti terveyteen. Jos pitää itseään ylipainoisena, sekin voi haitata terveyttä, koska se kannustaa laihduttamaan. Jos yrittää jatkuvasti laihduttaa itseään, voi masentua entisestään ja kokea entistä pahempaa riittämättömyyden tunnetta. Ongelmana on siis laihduttaminen ei paino. Laihuus yhdistetään menestykseen, viehättävyyteen, seksuaalisuuteen ja itsehillintään, vaikka laihuuden avulla näitä asioita ei saavutettaisikaan. Muisteluryhmässämme tehtiin selvä erottelu erilaisten laihduttajien välillä, on olemassa ihmisiä, jotka laihduttavat ylläpitääkseen terveyttään ja ihmisiä, jotka laihduttavat vastatakseen paremmin kulttuurissa arvostettuja naisia kohdistuvia kauneusideaaleja.

“Niin mun mielestä ne ainakin on jotenkin ihan eri asioita, tällöinen kauneuden takia laihduttaminen ja sitten taas terveyden takia.” (Satu)

“...minusta tuntuu, että koko ajan pöpötetään sitä, että naisilla juuri tämä laihuus ja tällöinen olisi ainoa hyvä piirre ja ihmisellä yleensäkin tämä hyväkuntoisuus. Mutta sitten taas mä itse näen, kun mä katselen ihmisiä ympärilläni, niin esimerkiksi näen paljon mielenkiintoisempina monessakin mielessä semmoiset ihmiset, joissa on jotain sellaista persoonallista, omaa...” (Mari)

“No sanotaan näin, että mä itse asetan hoikkuuden vaatimukset itselleni. Tietysti ympäristö suhtautuu paljon paremmin. Kylläpäs tuossa menee pullea ihminen, niin kyllä sitä ympäristökin katsoo tietyllä tavalla.” (Jaana)

Muisteluryhmämme jäsenet eivät omalla laihduttamisellaan pyrkineet muuttamaan elämäänsä mitenkään ratkaisevasti. Laihduttaminen saattaa kyllä tuoda yksittäiselle naiselle lisää itsevarmuutta ja -luottamusta, mutta ei sen avulla yritettykään muuttaa koko elämäntilannetta parempaan suuntaan, vaikka laihduttamisesta ehkä apua onkin erilaisissa ongelmallisiksi koetuissa tilanteissa. Laihduttamista ei kuitenkaan nähty keinona ratkaista muita asioita, painon hallinta poisti vain yhden mahdollisen ongelman, ei ratkaissut niitä kaikkia. Laihduttaminen antaa tunteen siitä, että on ainakin yrittänyt tehdä jotakin ulkonäkönsä hyväksi.

“Silloin kun mä laihdutin, olin 12 kiloa lihavampi, kun mä laihdutin tähän missä mä nyt, niin en mä itsessäni mitään meinannut muuttaa tai elämässäni, mitenkään siihen liittyen, no muuttaa elämässä. Ei todellakaan, aika samanlaisenahan se jatkuu.” (Jaana)

“Kyllähän se tietysti jotain ihmissuhdeongelmia voisi, sanotaan vaikka jos jätkäkaveri alkaa vilkuilemaan muualle, kun alkaa olemaan niin lihava. Kyllähän siinä laihduttaa, jos se mielenkiin to vaikkapa herää uudestaan tässä suhteessa. Eihän painon hallinta muita ongelmia ratkaise. Voihan se tietysti, jos sua on kiusattu painon takia, kun laihdutat niin sitten sua ei kiusata niin paljon, mutta muuten se ei ratkaise muita ongelmia.” (Jaana)

Efrat Tseelon (1995, 79) mainitsee, että naiset on asetettu tilanteeseen, jossa he eivät voi voittaa. Naisten odotetaan heijastavan kulttuurisesti arvostettua ajatonta ja pysyvää kauneutta. Mutta naiset eivät ole todellisuudessa sen viehättävämpiä kuin miehet. Naisten kauneus on tilapäistä ja se vaatii kovaa työtä ja huolehtimista säilyäkseen. Stigma, joka liittyy epämiellyttävänä pidettyyn ulkonäköön ja lihavuuteen voi tulla itse itsensä täyttäväksi. Tällöin fyysisesti epämiellyttävät oppivat esittämään sosiaalisesti epämiellyttävän roolia. Tseelon (emt. 86) toteaa myös, että naiset ovat enemmän huolissaan ulkonäöstään kuin miehet ja jopa normaalipainoiset naiset ovat tyytymättömiä joihinkin ruumiinsa osiin ja painoonsa.

Monien naisten ongelmana on se ylipaino, jota he uskovat itsellään olevan, ei heidän tosiasiallinen painonsa. Silti teollisuus, joka myy laihdutus tuotteita, pitää tätä subjektiivista käsitystä tosiasiana. Tämä teollisuus ja sen tuottamat mielikuvat toimivat sillä periaatteella, että jos nainen tuntee itsensä lihavaksi, hän myös on

lihava painosta riippumatta. Laihdutusmarkkinat laajenevat myös, kun laihduttamista tarjotaan ylipainoisten ja itsensä lihavaksi tuntevien naisten lisäksi niille naisille, jotka eivät edes tunne olevansa lihavia. Tällöin syntyy ajatus siitä, että laihduttamiseen voivat turvautua kaikki naiset kohentaakseen oloaan ja parantaakseen itsetuntoaan oli laihtumiseen sitten tarvetta tai ei. (Ogden 1993, 80.) Muisteluryhmässämme tällainen ajattelu nähtiin melko yksipuoliseksi. Naisiin kohdistuu kyllä paineita laihduttaa mutta niitä ei tarvitse noudattaa ja uskoa kaikissa tilanteissa.

“Mutta sitten entinen poikaystäväni, kyllä vielä tässä seurustelun loppuaikoina, kun mulle tuli pieni pömppömaha, tuli vähän lisää maha, pari kiloa lisää, ja siitä hän huomautteli. Ja on kysellyt myöhemminkin, että oletko sä tehnyt mitään sille sun pömppikselle ? Mä vastasin, että mitäs mä nyt pikku pömppikselleni tekisin, se on mun rakasta omaisuutta, en mä sille ole mitään tehnyt” (Minna)

“...kuitenkin loppujen lopuksi se, mitä ihminen todellisuudessa on, ei välttämättä riipu siitä ulkokuoresta yhtään, se on kuitenkin se ihminen siellä sisällä.” (Laura)

Laihuus voidaan kuitenkin nähdä tahdon voittona ruumiista ja laiha ruumis liitetään älykkyyteen, kyvykkyyteen ja itsekontrolliin. Ihmiset eivät enää voi kontrolloida asioita, joita tapahtuu heidän ympäristössään, työpaikoilla ja ihmissuhteissa, mutta omaa ruumista voi aina kontrolloida ja omilla valinnoilla katsotaan voitavan vaikuttaa ruumiiseen ja sen painoon. (Bordo 1993, 153.) Myös Wolfin (1996, 1) mielestä naisruumiissa tuntuu olevan sitä enemmän vikaa ja puutteita, mitä enemmän naiset ovat tasa-arvoistuneet ja saavuttaneet etuja työelämässä, kulttuurissa ja kodin seinien ulkopuolella. Samalla kun naisten yhteiskunnallinen asema on viimeisten vuosikymmenien aikana länsimaissa parantunut ja naiset ovat monilla elämänalueilla vapaampia kuin ennen, on ulkonäön merkitys painottunut ja naiset joutuvat tekemään töitä yhä enemmän saavuttaakseen ihanteena pidetyn hoikkuuden.

5.3. Laihduttamalla voitaisiin miellyttää miehiä.

Ogden (1993, 43) mukaan naisille viestitetään, että laihuus on puoleensavetävää ja jos nainen on laiha hän saa helpommin miehen. Naiset on saatu uskomaan, että hoikkuus on viehättävää ja että miehet pitävät erityisesti hoikista naisista. Ogden kertoo vuonna 1988 tehdystä tutkimuksesta, jossa tutkittiin miesten ja naisten kehokuvaa, asenteita painoon ja sitä, millaisesta vartalosta he arvelivat vastakkaisen sukupuolen pitävän.

Tutkimuksessa naiset uskoivat miesten pitävän enemmän hoikemmista naisista kuin mitä miehet todellisuudessa pitivät. Mainoksien ja tiedotusvälineiden esittämien kuvien kautta naiset on saatu uskomaan, että miesten mieltymykset ovat jotain muuta kuin mitä ne ehkä todellisuudessa ovat. Myös muisteluryhmässämme tuli esille se, että miehet eivät välttämättä arvosta kaikkein eniten kaikkein hoikinta naista vaikka siinäkin suhteessa miesten arvostuksissa voi esiintyä ristiriitaisuuksia. Nainen saa kyllä painaa jonkin verran mutta ei liikaa, ja se mikä on liikaa, vaihtelee eri miesten kohdalla.

“...ei välttämättä se kaikista hoikin ole se mieheen vetoavin, vaan niin kauan kuin siitä ei ole liikkumiselle tai muuten elämiselle kauheata haittaa siitä painosta niin se voi olla vain hyväksi. Jännästi tuli siinä myöhemmin ilmi, kun mä sanoin, että jos mä tätä vauhtia syön niin painan pian 60 kiloa niin sitten tuli semmoinen, että sitten ruvetaan kyllä laihduttamaan. Se on kumminkin tärkeätä semmoinen tietynlainen hoikkuus tai ainakin siinä tuli se ilmi.” (Hanna)

“...pitkälti päälle kaksikymppiseksi pääsin ennen kuin mä hoksasin, että eihän se kertakaikkiaan olekaan mikään maailmanloppu, jos ei niitä tissejä löydy tai jotakin muuta vastaavaa...kyllä ne miehet arvostaa ihan eri asioita kuin mitä kuvittelisi ja myös ihan muita asioita kuin sitä painoa.” (Mari)

Suhde omaan ruumiiseen, sen kykyihin ja heikkouksiin, muokkautuu paljon sen kautta, miten toiset ihmiset suhtautuvat tähän ruumiiseen (Tiihonen 1997, 111.) Muuttamalla ruumistaan voi muuttaa sitä todellisuutta, jossa elää. Chapkisin (1986, 88) mukaan jokainen nainen tietää mitä kauneus ja hoikkuus merkitsee, se voi muuttaa miehen kaikkensa antavaksi ihailijaksi. Myös Husso (1993, 56, 61) toteaa, että länsimaisessa kulttuurissa hoikkuus mielletään erityisesti naisisen viehättävyyden vallitsevaksi ideaaliksi. Monien tutkimusten mukaan kumppanin hoikkuus on paljon tärkeämpää miehille kuin naisille, ja naiset mieltävät itsensä lihaviksi ja ylipainoisiksi huomattavasti miehiä herkemmin. Jotta nainen olisi seksuaalisesti viehättävä hänen on oltava hoikka. Hoikkuus on kauneutta ja kauneus taas näyttäytyy välttämättömänä edellytyksenä seksuaaliseen nautintoon.

“No mä laihdutin silloin yläasteelta lukioon, sehän johtui ihan siitä, että mä silloin muistaakseni ajattelin, että jos mä meinaan jätkäkaverin saada niin se on pakko laihtua...kyllä sitä paremman kuvan ihmisestä saa, jos on hoikempi. Halusin näyttää hyvältä ja pullea ihminen ei sitten näytä, miehetkään katso, hyvänen aika, jos on semmoinen kauhea ihrale.” (Jaana)

“...naisen pitäisi olla äärimmäisen hyvännäköinen ja jos otetaan tällöinen rohkeampi katsanto kanta niin seksuaalisesti erittäin aktiivisia. Mutta kuitenkin he eivät saisi välttämättä tehdä aloitetta, koska miehen pitää saada tehdä se aloite. Muuten se kävisi miesten luonnon päälle.” (Mari)

Bordon (1989, 26) mukaan kulttuuriset mielikuvat oikeasta naisen ruumiista, kauneusnormit ja terveystallit ovat pelkkiä kuvia, mutta samat kuvat voivat olla myös käytännön todellisuuden sääntöjä, joiden mukaan eläviä ruumiita muokataan ja harjoitetaan, jotta näistä ruumiista tulisi sosiaalisesti hyväksyttäviä. Myös Meadow ym. (1992, 131) mainitsee, että naisen hoikkuus on merkki kauneudesta ja haluttavuudesta. Naisten sosiaaliset mahdollisuudet ovat vuosisatojen ajan tiukemmin liittyneet ulkonäköön kuin miesten vastaavat mahdollisuudet. Ruumis, joka torjutaan lihavana torjutaan myös naisena. Naisen rasva on täysin vastenmielinen asia, jota voidaan syyttää kaikesta kielteisestä, kuten alhaisesta itsetunnosta, rakkauden ja seksuaalisen vetovoiman menetykseen ja fyysisen terveyden heikkenemiseen asti. (Heywood 1996, 120.)

Kulttuurimme arvostaa miehiä sen mukaan kuinka voimakkaita, kunnianhimoisia, aggressiivisia ja dominoivia he ovat. Naisia taas arvostetaan enemmän ulkonäön ja viehättävyyden kautta. Moderni nainen ei saavuta laihtumisen ihannetta käyttämällä esimerkiksi korsettia vaan noudattamalla ruokavaliota tai harrastamalla runsaasti liikuntaa. Mediat, ruoka- ja kauneusteollisuus vakuuttavat, että voidakseen olla itsenäinen, omiin päätöksiin kykenevä yksilö naisen täytyy olla hoikka. Ruumiin paino on myös keskeinen tekijä, jotta voisi saavuttaa fyysistä viehätysvoimaa miesten silmissä. Oikean painon saavuttaminen ei ole tällöin vain henkilökohtainen velvollisuus, se on suorastaan moraalinen pakko. (Hesse-Biber 1996.) Bordo (1997, 151-153) toteaa, että miehet esitetään kulttuurissamme toiminnassa eivätkä he välitä ulkonäöstään, kun taas naiset esitetään katseen kohteina, he ovat tällöin itse tietoisia siitä, että heitä arvioidaan ulkonäön perusteella. Kun naisellisuutta arvioidaan ulkonäön perusteella, naisten odotetaan olevan tietoisia ja huolehtivan siitä, miltä he näyttävät muiden ihmisten silmissä.

“Itsetunnon kohottaminen on se pääsyy, mitä varten minä ainakin pysyn laihana. Tästä vielä laihemmaksi, niin sitten se voisi olla miehiä miellyttääkseen. Itse viihdyn tässä painossa, mutta tietenkin sitä voisi vielä ottaa pari kiloa pois miehiä miellyttääkseen.” (Jaana)

“No onhan se tietysti ihan tosiasia, että kukapa ei haluaisi miellyttää vastakkaista sukupuolta. En mä tiedä onko se välttämättä taustalla siinä laihtumisessa, mutta pyritäänhän sitä tuomaan esille ainakin joitakin hyviä puolia, mitä vastakkainen sukupuoli voisi nähdä.” (Niina)

“No siis kyllähän se on totta, naisen pitäisi olla viehättävä mutta se taasen vaihtelee, mikä on kenenkin mielestä viehättävää, juuri se että ei se välttämättä ole se hoikka kaikkien mielestä.” (Heidi)

“Kenen mielestä viehättäviä ? Yhteiskunnan, miesten vai itsensä kannalta ? Enhän mä tiedä, mitä miehet ajattelee. No tottakai, kukapa nyt ei tykkäisi enemmän viehättävästä naisesta kuin vähemmän viehättävästä, jos noin niin kuin miehenä ajattelisi.” (Jaana)

Wolf (1996, 1-5) nimittää vallitsevia yhteiskunnallisia arvoja ja valtarakenteita ylläpitäviä naisten ulkonäköä normittavia ihanteita kauneusmyytiksi. Hänen mukaansa kyseessä on feminismiä ja naisten yhteiskunnallisia saavutuksia vastaan kohdistettu naisruumiin kautta toteutettu vastaisuus. Kauneusmyytin logiikkaan kuuluu, että kauneus nähdään biologisena seksuaaliseen selektioon pohjautuvana ominaisuutena, joka mielletään naiseuteen luonnollisesti kuuluvaksi. Kauneusihanteiden ja ulkonäkövaatimusten ajallisten muutosten ja yhteiskunnallisten ja kulttuuristen sidonnaisuuksien hämärtäessä unohdetaan, että kauneus on yhteiskunnallisesti ja poliittisesti määrittynyt ilmiö.

Wolfin (1996, 259, 278) mukaan suuri painotemppu on ymmärrettävä yhtenä vuosisadan suurista historiallisista kehityslinjoista, samalla se on suora vastaus niihin vaaroihin, joita naisliike sekä naisten taloudellinen ja seksuaalinen vapautuminen edustavat. Laihduttaminen toimii vahvana poliittisena rauhoituslääkkeenä naisten aseman muutoksissa. Laihuus ei ole päämäärä, vaan valtakulttuuri haluaa liittää sen hiljattain vapautuneiden naisten minäkäsitykseen tehdäkseen tyhjäksi vapautumisen aiheuttamat vaarat miehille. Naisen laihuus on kaunista poliittisena ratkaisuna. Seksiä, ruokaa ja lihavuutta ei voida yhdistää. Kysymys ei ole myöskään terveydestä, miesten halusta tai mistään viehättävyyden laista vaan pelkästä poliittisesta ideologiasta, joka estää naisia uskomasta, että kaikkien kolmen saaminen olisi mahdollista.

Muisteluryhmämme oli kriittinen sen suhteen, että olemalla hoikka tai laihduttamalla olisi mahdollista saada miehiltä rakkautta ja ihailua. Kuitenkin myönnettiin, ettei hoikasta ulkomuodosta haittaakaan ollut, kauneus on kylläkin katsojan silmässä, niin kuin vanha sanonta kuuluu. Loppujen lopuksi tärkeintä ei ole pelkkä ulkonäkö vaan miehet arvostavat myös niin kutsuttua 'sisäistä kauneutta', eikä ulkonäkö ja hoikkuus ole aina kaikkein tärkeintä tai merkityksellisintä.

5.4. Ruumiinkuva.

Jokaiselle naiselle muodostuu elämän aikana mielikuva siitä, millaiselta hän näyttää muiden ihmisten silmissä. Tämä ruumiinkuva vaikuttaa siihen, voimmeko hyväksyä itsemme sellaisina kuin olemme vai aiheuttaako ruumiimme meille häpeää ja tuskaa. Simosen (1995, 37-39) mukaan ruumiinkuvan kautta rajaamme maailman sisäiseen ja ulkoiseen, ruumiinkuva on tulos kaikista niistä epäonnistumisista ja onnistumisista, joita aikaisempien elämänvaiheiden aikana on kohdattu. Ruumiinkuvalla on jatkuvuutta mutta se myös muuttuu elämänhistorian aikana, me kaikki kasvamme, aikuistumme ja ikäännyimme. Myös ympäristön suhtautuminen naisen ruumiiseen vaikuttaa siitä itselle muodostuvaan kuvaan. Ruumiinkuva on omasta ruumiista ja sen toiminnoista muodostuva mielikuva, johon vaikuttavat sekä tieto että tunteet.

“Mulla on ehkä ollut vähän ongelmia ruumiinkuvan kanssa, kun puolitoista vuotta sitten, mä olin kauhealla antibioottikuurilla ja sitten laihtuin aika rankasti, painoin alle neljäkymmentä kiloa ja olin kieltämättä aika kauhean näköinen, kun luut törppötti joka puolelta ja näin. Mutta sitten kun sitä painoa tuli vähän lisää niin näytti omasta mielestään ihan hyvältä, mutta sitten kun sitä rupesi tulemaan koko ajan lisää ja lisää. Niin sitten sitä tunsiko ajan syyllisyyttä, kun lihoo ja lihoo, vaikka periaatteessa oli vielä koko ajan alipainoinen.” (Laura)

Ruumiinkuvan ei tarvitse välttämättä vastata millään tavalla fysiologisesti tai anatomisesti tutkittavaa todellisuutta. Ruumiinkuvassa on lähinnä kyse ihmisen persoonallisesti ja emotionaalisesti värittyneistä mielikuvista omasta ruumiistaan. Se on yksilön persoonallinen tulkinta ruumiistaan, sen reaktioista ja ominaisuuksista. Vuorovaikutus oman ruumiin sekä siinä tapahtuvien prosessien ja ympäröivän maailman välillä muovaa ruumiinkuvaa. Tärkeitä ovat erilaisten fyysisten edellytysten lisäksi ruumiin kokemukseen liittyvät arvot ja normit, joista keskeisiä ovat omaan sukupuoleen ja ikään liittyvät käsitykset. Oman ruumiin muuttamisen avulla pyritään usein lähelle kulttuurissa vallitsevaa ihannetta. (Blinnikka & Uusitalo 1988, 2-5.)

“...joskus on ihan tyytyväinen, kun katsoo peiliin ja ne on hyviä päiviä, jos on tyytyväinen siihen ulkonäköönsä suurin piirtein tai jopa ihan OK. Mutta sitten on myös niitä päiviä, että mua oksettaa katsoa peiliin, jos mä olen jossain yliopistolla, kävelen, niin mä hississä menen aina selin siihen peiliin, mä en edes halua nähdä mun omaa kuvaani vilaustakaan siitä, ja jos mä näen itseni peilistä niin mä olen, voi jumalauta, ja päivä on pilalla. Mulla on jopa sellaisia päiviä, että mä jopa välttelen peiliin katsomista, mä tiedän, että se voi masentaa mua. Silloin saattaa olla, että ei ole tehnyt mitään itselleen, ei ole meikannut aamulla, ei ole laittanut hiuksia ja ajattelee, että olisin mä voinut vähän tehdä tämän ulkonäköni hyväksi mutta se on kausiluontoista.” (Minna)

Ruumiinkuvan muodostuminen on sukupuolen mukaan kulttuurisesti eroava prosessi. Naiseutta määritellään naisen kehon ja ihannemittojen kautta. Nämä mitat ovat myös nuorille naisille tarjolla ja jokainen luo oman suhteensa näihin vaatimuksiin. Ruoan syömisellä tai syömättä jättämisellä jokainen nainen voi kontrolloida ulkonäköään ja ruumiinkuvaansa. Sisäinen ja ulkoinen ruumiinkuva eivät välttämättä ole yhteneviä. Ulkoisen ruumiinkuvan heijastimia ovat peilit sekä konkreettisesti että symbolisessa mielessä. Peilit heijastavat itsestään epävarmojen ja miksei myös varmempien nuorten naisten ruumiin viat ja puutteet erityisen selvästi. Muut ihmiset toimivat myös peileinä ja vähäininkin arvosteluksi koettu sana tai katse voi aiheuttaa paljon mielipahaa ja surua. (Simonen 1995, 96-97.)

Ogden (1993, 156) mukaan onnellisuus on sitä, että pitää itsestään sellaisena kuin on eikä arvostele itseään koko ajan. Se on sitä että suhtautuu myönteisesti asioihin, tuntee hallitsevansa elämäänsä ja on ylpeä siitä, mitä itsellä on antaa. Laihduttaminen aiheuttaa jatkuvan itsekritiikin tilan ja luo kielteisen näkemyksen nykyisestä minästämmme, koska keskitymme koko ajan siihen, millaisia voisimme joskus epämääräisessä tulevaisuudessa olla. Häpeän ja huononmuuden tunteiden sijasta pitäisi siis pyrkiä hyväksymään itsensä ja iloitsemaan elämästään sellaisena kuin on, se vain taitaa olla helpommin sanottu kuin tehty. Olemme naisina kasvaneet hyvin tietoisiksi virheistämme ja vioistamme. Nuoret naiset ovat herkkiä havaitsemaan omaan ulkonäköönsä sekä hyväksyttävään ja arvostettuun ruumiin painoon liittyvät ympäristön odotukset ja paineet olivat nämä sitten todellisia tai omien kriittisten silmien kautta luotuja. Jotta voisi saavuttaa elämässä kaikkia niitä asioita, joita haluaisi on viisainta ja järkevintä jollain tavalla vastata näihin odotuksiin, laihduttaminen toimii yhtenä tällaisena keinona. Laihduttaminen toimii myös keinona välttää häpeän tunteita ja kokemuksia, joita oma ruumis saattaa herättää.

6. HÄPEÄN TUNNE.

Husson (1993, 63) mielestä hoikkuutta ja nuoruutta ihannoivissa yhteiskunnissa kauneus voi olla vain hetkellisesti tai tilapäisesti saavutettu ohimenevä tila, jossa pysyminen vaatii jatkuvaa ulkonäköön panostamista. Kauneusihanteisiin soviutuminen tarkoittaa säännöllistä oman ruumiin tarkkailua ja muokkausta, mikä muistuttaa luonnollisen kontrolloimattoman ruumiin kelpaamattomuudesta ja viallisuudesta. Luonnonmukaisesta naisruumiista on tullut eräänlainen häpeämerkki, parannusta ja väsymätöntä tarkkailua vaativa epäonnistumaan tuomittu luomus. Naisen ruumiista löytyy aina jotain korjattavaa ja parannettavaa, naisina emme voi

hyväksyä itseämme sellaisina kuin olemme. Davisin (1995 47-50) mukaan ulkonäön kontrollointi ruumiista hallitsemalla mahdollistaa yksilölle hallinnan tunteen modernissa yhteiskunnassa. Kulttuuriset normit arvostavat nuoruutta ja kauneutta naisen iästä ja painosta huolimatta. Kauneus on hyvä keino kontrolloida naisia saamalla heidät uskomaan, että heidän kannattaa käyttää aikansa ideaalin tavoitteluun.

Faludin (1994, 7-8) mukaan kulttuurimme ei siedä naisten itsenäisyyttä. Nainen on paikallaan silloin, kun nainen on suhteessa mieheen (vaimona) ja miesten valvonnan alaisena mutta uhkaava silloin, kun naisen ajatukset, ruumis ja teot itsenäistyvät miehen kontrollista. Aina kun naisten itsenäisyys näyttää olevan lähellä syntyy takaisku. Kamppailua käydään lähinnä naisen oikeudesta omaan rahaan ja omaan ruumiiseen. Naiset ovat jo osallistuneet kasvavasti työelämään vaikka naisten palkat ovatkin yleensä pienempiä kuin miesten palkat. Naiset on myös saatu tuntemaan huonommuutta ja häpeää menestymisestään.

Yksi arkielämän tärkeistä peruskokemuksista on oman ruumiin kokeminen. Ilman ruumista emme voisi tuntea nälkää, kylläisyyttä, lämpöä, kylmyyttä ja seksuaalisuutta. Oma ruumis koetaan samana ja jatkuvana, vaikka siinä tapahtuukin muutoksia läpi elämän ihmisen kasvaessa ja vanhetessa. Tavat, joilla ymmärrämme itsemme ja ruumiimme on rakennettu kulttuurisesti ja historiallisesti. Historiallisuus merkitsee sitä, että ruumis rakennetaan sekä kulttuurissa että ajassa (Macswen 1993, 113). Naiset ovat aina nähneet paljon vaivaa ja kärsineet tuskia saavuttaakseen kulttuurisesti arvostetun feminiinisen kauneuden. Esimerkiksi Kiinassa sidottiin vuosisatojen ajan naisten jalkoja, pieniä jalkoja pidettiin kauniina, vaikka niillä ei olisi kyennyt kävelemään askeltakaan ilman suuria tuskia. Länsimaissa viktoriaanisten kureliivien avulla pyrittiin mahdollisimman kapeaan vyötäröön, tiimalasimalliin siitä huolimatta, että sisäelimet olivat vaarassa vaurioitua ja hengittäminenkin saattoi tuottaa tuskaa. Dualistinen mieli / ruumis jaottelu, jossa naiset edustivat ruumista ja miehet järkeä on vaikuttanut ja vaikuttaa edelleen naisten asemaan ja toimintamahdollisuuksiin. (Hesse-Biber 1996.)

“...yleensäkin yhteiskunta pyrkii siihen, että kaikkien pitäisi olla saman kaavan mukaisia, että vaikka kuinka suvaitsevuuksia nykyään korostetaan niin kyllä se aina ihmismielissä ja tällaisissa suuremmissa porukoissa aina jotenkin se normaalisuuden paine pukkaa esiin. Ja tosiaan kyllä normit enemmän naisiin kuin miehiin tuntuu kohdistuvan. Mutta tottakai miehiinkin kohdistuu sitten ne omat paineensa mutta ehkä tosiaan naisten ulkonäölle on aina asetettu jotenkin suuremmat vaatimukset.” (Minna)

Normaali ulkonäkö tuotetaan arkisissa käytännöissä, se voi toimia naisella suojakuorena, joka antaa turvaa muiden ihmisten kanssa toimittaessa ja ylläpidettäessä sosiaalisia suhteita. Kun nainen huomaa, että häntä tarkkaillaan, voi seurauksena olla häpeän ja huonommuuden tunteita, varsinkin jos hän kokee, että ulkonäkö ei vastaakaan tavoiteltua, ihanteena pidettyä naisen ulkonäköä. (Giddens 1991, 58.) Häpeän ja riittämättömyyden tunteet saattavat vaikuttaa koko persoonallisuuteen ja saada naisen lamaan tumaan tai parhaassa tapauksessa etsimään mahdollisuutta muuttaa tilannetta itsen kannalta parempaan suuntaan. Kososen (1997, 24) mukaan nykynaisille yleinen häpeän aihe, on itsensä lihavaksi tunteminen ja siitä on tullut lähes synonyymi itsensä huonoksi tuntemiselle. Häpeän tunteen syntymisen edellytys on, että häpeävällä on emotionaalinen suhde ulkopuoliseen, toiseen ihmiseen, ja hän välittää siitä mitä muut hänestä ajattelevat. Tässä tilanteessa häpeän tuntija kokee olevansa riippuvainen ja haavoittuva, koska hän pelkää tulevaisuutta torjutuksi ja hylätyksi. (Kosonen 1998, 96-97).

“Koska silloin, kun mä painoin 12 kiloa enemmän, silloin tuli aina mieleen, että ihmiset katsoo kun käveli, että onpas tuo lihava. Sitä joskus kun ihmiset oli käytävän reunalla, niin kuin koulussa, se oli hirveää kävellä siitä keskeltä. Kaikki ihmiset katsoo, että tuossa kävelee tuollainen lihava ihminen. Oikein yritti vain hampaita purren kävellä siitä, ei nuo katso, ei kukaan ajattele mitään pahaa, mitään tuommoista noin.” (Jaana)

“...liikunnanopettajat esimerkiksi teki joskus tilanteen tosi mahtavaksi, kun kaikkien piti käydä liikuntatuntien jälkeen suihkussa. Koin itse, että olen hiukan epäonnistunut ihmisenä, koska siellä sitten pakostakin ympäristön vuoksi tuli tiettyjä kommentteja, sitten kun vieressä ystävät ja ei niinkään ystävät kyllä vaihtelivat kuppikokoja mutta ei Mari.” (Mari)

Myös Husso (1997, 98) on todennut, että häpeä toimii reaktiona vastavuoroisuuden puutteeseen. Häpeävällä tietoisuus on keskittynyt siihen, millainen itse on toisten silmissä. Kososen (1997, 23) mukaan häpeää ei haluta tunnistaa, koska se on tuskallinen ja tarttuva kokemus. Häpeä on tuskallinen kokijalleen, sillä se koskettaa koko itseä; itsen olemassaolo joutuu vaakalaudalle konkreettisesti fyysisenä kokemuksena kuten haluna vaipua maan alle. Häpeä on myös semioottinen tila, sitä ei osata verbalisoida. Häpeää pidetään subjektiivisena ja irrationaalisenä tunnetilana, tällöin ihminen häpeää jo sitä, että hän tuntee häpeää. Häpeän kokemukset ovat naisilla yleisempiä kuin miehillä ja ulkonäkö on naisilla useammin häpeän tunteen syynä.

6.1. Naiset häpeän kokijoina.

Kriittisyys ja vertailu muihin johtaa helposti siihen, että nainen kokee olevansa huonompi ja mitättömämpi kuin häntä paremmat kurinalaisemmat ja elämänsä tapahtumia hallitsevat täydellisen kauniit ja laihat naiset. Erityisesti kun tietyt ruumiinosat; rinnat ja takapuoli eroavat ihanteena pidetystä, nuori nainen saa tehdä jatkuvasti töitä pyrkiessään lähemmäs miesten kulttuurin arvostamia ominaisuuksia. Pelko erilaisuudesta ja tavoitellusta poikkeaminen toimivat kannustimina laihdutettaessa. Erilaisuuden ja huonommuuden kokemukset herättävät häpeän tunteita. Tavalliselle parikymppiselle naiselle vertailu ihanteina pidettyihin huippumalleihin voi olla tuskaa tuottava kokemus, vielä kun kulttuurissamme yleisesti naisia arvostellaan ulkonäön perusteella enemmän kuin miehiä. (Wolf 1996). Vertailu muihin naisiin ei useinkaan tunnu mukavalta, vaikka se ei varsinaisesti häpeän tai huonommuuden tunteita aiheuttaisikaan.

“...mä olen joskus aikaisemmin kokenut, että koska mulla ei ole niin sanotusti mitään hirvittävän isoja hinkkejä niin minkä takia meikäläisellä tarvitsee sitten olla niin valtava perä, elikkä se on aiheuttanut mulle ristiriitoja. Mä olen ajatellut näin, että jos mulla kerta ei ole hinkkejä niin silloin mulla ei saa olla perääkään, eli mun on saatava peräni pienemmäksi, jotta mä olisin sopusuhtainen.” (Mari)

“Joo mulla on ihan tämä sama peräongelma kuin tässä muillakin, että mäkin olen aina kokenut, että mä olen ihan väärän muotoinen, mulla tosiaan ei ole rintoja paljon ollenkaan ja sitten mä olen juuri päärynän mallinen, mulla on tosiaan kauhea takamus, aivan kauhean leveä ja läski ja selluliitti pitoinen ja reidet, kauheat semmoiset tukkijalat monesti, kun mä pistän jonkun vähänkin minihameen tyyllisen päälleni niin mun jalat näyttää hirveän paksuilta, varsinkin verrattuna mun yläkroppaan.” (Minna)

“No jos ajatellaan, että muilla on ollut tämä liian iso peräongelma niin mulla on taas ollut päinvastoin, joskus aikaisemmin yläasteella, mulla on ollut tämä ylävarustus suurempi...tällä hetkellä mä olen omasta mielestäni tasapainossa, jos ajatellaan ala- ja yläkroppaa.” (Heidi)

Häpeä johtuu ihmisen riittämättömyyden tunteista ja häpeä voi koskea koko itseidentiteettiä (Giddens 1991, 67). Häpeän kokemisen tunteisiin voi liittyä pelkoa naurun alaiseksi joutumisesta, nolaamisesta ja pilkkaamisesta. Häpeää tunteva pelkää myös, että hänelle merkitykselliset ja tärkeät ihmiset hylkäävät ja jättävät hänet

yksin. Varsinkin koulussa sulkeminen kaveripiirin ulkopuolelle jonnekin muutamien kaikkien hyljeksimien nynnereiden joukkoon on pahimpia ja julmimpia kohtaloita. Erilaisuuden pelko on yleensäkin voimakasta varhaisnuoruudessa, jolloin ryhmään kuuluminen on hyvin tärkeää ja jolloin ei missään nimessä haluta leimautua erilaiseksi tai oudoksi. Häpeää tuntenut ei ehkä edes uskalla yrittää rakentaa uusia ihmissuhteita, vaikka häpeän kokemisesta olisi jo aikaakin. Häpeän tunteet vaikuttavat itsetuntoon, eikä näitä häpeän ja huonommuuden tunteita hevin unohdeta, vaikka niiden kokemisesta olisikin jo kulunut paljon aikaa. Häpeä on tunnetila, jonka olemassa oloa ei mielellään myönnetä ja josta ei juurikaan puhuta. Häpeän tunteeseen liittyy erilaisuuden pelko. Pelätään, että ei olla samanlaisia ja yhtä hyviä tai miellyttäviä kuin muut. Erilaisuuden uskotaan aiheuttavan hyljeksintää ja pilkkaa muiden ihmisten taholta.

“...silloin kun itse oli lihava niin kaverit saattoi haukkua toista ihmistä, joka oli ehkä laihempi kuin minä tai saman painoinen suurin piirtein. Niin kyllä se tuntui aika kipeältä; ai tuota ne haukkuu, kun se on tuon painoinen, ehkä laihempi kuin minä. Ja kuitenkin mä olen lihavampi, toisin sanoen ne ajattelee ihan samaa musta kuin mitä ne ajattelee tuosta toisesta ihmisestä, jota ne haukkuu ihan ihraksi.” (Jaana)

“No siis mun mielestä jokaisella on oikeus olla sellainen kuin haluaa mutta sitten on myös sitten taas toisaalta kuka haluaa olla paljon erilaisempi kuin tämä lähiympäristö, se on vaikeaa.” (Heidi)

Wendy Chapkisin (1986, 5) mukaan jokainen nainen saadaan tuntemaan henkilökohtaista häpeää epäonnistumisestaan näyttää täydelliseltä naiselta. Naiset jätetään yksin oman vikansa ja virheensä kanssa. Naisten todellinen, peittelemätön ulkonäkö ei ole hyväksyttävä. Siitä huolimatta, että jokainen nainen tietää, että muuttuminen naiselliseksi ja naisellisen kauniiksi vaatii työtä, sen pitäisi olla saavutettavissa ilman vaivannäköä. Todellinen, oikea nainen on luonnollisesti naisellisen kaunis. Ulkopuolisille, miehille, kuva täytyy säilyttää mystisenä ja muuttuminen naiselliseksi pitää tehdä salassa. Kun naiset oppivat hyväksymään fyysisen erilaisuutensa osoituksena henkilökohtaisesta epäonnistumisesta, he samalla alkavat vähätellä itseään. Naiset eivät pysty hyväksymään itseään sellaisina kuin he ovat. Miesten kohdalla tilanne on toinen, heidän ei tarvitse siinä määrin kiinnittää huomiota ulkonäkönsä, miehiä ei arvostella niin helposti ulkonäön perusteella eikä heidän tarvitse tuntea itseään huonommiksi ulkonäön takia. Myös Tseelon (1995, 54) mainitsee, että naisten elämään kuuluu olla sosiaalisesti näkymättömiä mutta fyysisesti näkyviä katseen kohteita, objekteja.

“...ehkä se on niin, että naiselta vaaditaan, että se aika mikä laitetaan siihen kauneudenhoitoon ja itsestä huolehtimiseen, niin siitä ei saisi puhua ja sen pitäisi olla piilossa. Mutta kuitenkin pitäisi olla viehättävä, mutta se on kuitenkin turhamaisuutta, jos puhutaan siitä niin.” (Satu)

Häpeän kokemuksiin liittyy toisten katseen kohteena oleminen tai pelko siitä, että muut katsovat ja arvostelevat joko hiljaa mielessään tai ääneen. Häpeän tunteet saattavat hyvin vahvasti liittyä sellaisiin tilanteisiin, joissa ruumis on muiden suoran tarkkailun ja mahdollisen arvostelun alaisena. Erityisesti tilanteet, joissa ruumiilla ei ole suojaavaa ja peittävää vaatekerrosta yllään herättävät negatiivisia tunteita ja pelkoa yleisen huomion kohteeksi joutumisesta ja julmastakin arvostelusta. On helpompi piiloutua, paeta tai vältellä tilanteita, joissa ruumis on suoraan muiden, erityisesti miesten, arvostelevien katseiden kohteena. Silloin saatetaan kieltäytyä muuten nautittavina tai miellyttävinä pidetyistä asioista kuten vilvoittavasta uintiretkestä kesäisenä hellepäivänä. On parempi kieltäytyä paljaan ruumiin esittämisestä kuin asettua alttiiksi sille, että ruumistani ja samalla minua itseäni ei hyväksytä.

“Uimahalliin ei ole menty sitten lukion jälkeen eikä lukiossakaan suosiolla. Minähän kerran piilottelin siellä pylvään takana suurinpiirtein, mä olin silloin yläasteella. Mutta lukiossakin olin vielä jonkin verran pullea niin kyllä se oli aivan kauheata, en kyllä ole sen jälkeen halunnut mennä uimahalliin enkä mene, en tasan mene vieläkään. Ja yleiselle uimarannalle en ole mennyt sitten kyllä jonkun seiskaluokan jälkeen, yhden kerran olen tainnut ja sekin oli syrjässä.” (Jaana)

“...se on aika pitkälti subjektiivinen kokemus itsestä, joka vaikuttaa siihen kuinka suuren vapauden tunteen vallassa on siinä, että voiko olla sellainen kuin on. Jos kestää sen ulkopuolelta tulevan paineen ja ymmärtää, että sitä nyt tulee ja näin. Niin voi itse asiassa olla hyvinkin vapaa.” (Mari)

Vuorovaikutuksen rutiinit sisältävät tiettyjä odotuksia siitä, millaisia muut ihmiset ovat, esimerkiksi miltä he näyttävät. Jos joku ei vastaa näitä odotuksia kiinnitämme asiaan huomiota. Yksilö, joka tuntee poikkeavansa normaalina pidetystä, tuntee häpeää. (Goffman 1963, 12) Selvä fyysinen poikkeavuus tai vammaisuus voi aiheuttaa häpeän tunteita ja naisten kohdalla yksi mahdollinen häpeän lähde on kokemus omasta lihavuudesta, jolloin omassa ulkonäössä ei uskota olevan eikä nähdä mitään kaunista tai hyvää.

6.2. Kriittisyys itseä kohtaan.

Kulttuurin naiskuvien paineessa on vaikea hyväksyä naisen ruumis ja itsemme sellaisina kuin olemme. Jokaisessa elämänvaiheessa nainen joutuu etsimään yhteyttä ruumiin ja mielen välille sekä samalla tasapainoilemaan ulkoisten vaatimusten ja itsensä hyväksymisen kanssa, jotta voisimme naisina viihtyä omassa ruumiissamme. (Niemelä 1995, 84.) Sen sijaan, että nainen viihtyisi omassa ruumiissaan ja hyväksyisi sen, ruumis voi esineellistyä pelkäksi muokattavissa olevaksi tuotteeksi, jota koulitaan ja muutetaan itse asetettujen tai ulkoa muilta ihmisiltä saatujen normien mukaiseksi. Toisaalta olisi mahdollista ottaa ruumis haltuunsa sen hyväksymisen ja tuntemisen kautta, vaikka ruumis ei tiettyjä ulkomuotoihanteita vastaisikaan. Vielä vuosienkin kuluttua nuoret naiset muistavat kielteisen arvostelun, joka on kohdistunut heidän ruumiiseensa joko suoraan tai epäsuorasti. Naisten ulkonäköä ja ruumista voivat muut ihmiset melko vapaasti arvostella.

“Mulla on varmaan kipeimmät muistot keski-ikäisistä naissukulaisista, esimerkiksi eräs jonka luona kerran kävin, olin varmaan jotain 14-15 vuotias. Mä olen varmaan vieläkin katkera siitä, tosi tyhmää häneltäkin se käyttäytyminen, koska arvosteli mun kilojani. Mikä oli kaikkein tyhmintä, hän oli juuri semmoinen, että tuputti ruokaa ja toisella kädellä kaatoi kulutusmaitoa lasiin ja sitten suu sopotti, että kyllä sinä olet oikeastaan aika lihava ja tämmöistä kaikkea. Mun mielestä juuri 14-15 vuotiaalle tytölle aika riskialtista sanoa tuommoista.” (Satu)

“Mulla taas on kipeimmät muistot juuri yläasteelta, jolloin mä olin hirveän laiha ja juuri kasvanut pituutta. Mulle se oli vaikeata, kun kaikki kaverit näki laihaana luuviuluna ja mä tavallaan otin sen itseeni...mutta taas toisaalta kyllä mun identiteettikin on rakentunut sen varaan, että ihmiset aina sanoo, että onpas siinä hoikka tyttö ja niin edelleen.” (Niina)

Kun nainen ryhtyy muokkaamaan vartaloaan jotakin ihannetta vastaavaksi, hän osoittaa sillä hyväksyvänsä naisen roolin yhteiskunnassa ja ymmärtävänsä halutuksi tulemisen välttämättömät ehdot. Lisäksi se merkitsee, että hän tunnustaa naisten objektivoinnin ja sen keskeisen osan, joka fyysisellä viehätysvoimalla on naisten identiteetin hahmottamisessa. Rintojen, takapuolen, reisien ja vatsan pitää olla pyöreät tai litteät sen mukaan kuinka kulttuurissa parhaimmaksi ja kauneimmaksi nähdään. (Ogden 1993 18, 22.) Jos nainen ei sovi näihin mittoihin, seurauksena on mitä erilaisimpia ikäviä tuntemuksia ja mielipahaa. Nainen voidaan saada häpeämään ruumistaan ilman mitään syytä tapauksissa, joissa ruumis ei ole ehkä vielä ole valmis arvosteltavaksi arvioinnissa käytettyjen kriteerien mukaan.

“Satuin olemaan, olisinko ollut siinä 14-15 vuotias, ja olin käymässä oman mummoni tykönä. Niin minä menen makuuhuoneeseen katselemaan hänen kasvejaan, niin mummopa tuli perässä sinne ja otti kuulkaa kätensä tuohon eteensä ja rupesi koplaamaan ja sanoi, että kasvaakos tällä naisella täällä yhtään mitään? Minä vaan, että ei tuolla vielä oikein pahasti kasva. Voi voi, kyllä se varmaan siitä ajastaan, tuli kommentit.” (Mari)

“...monesti äidiltä ja isältä tuli sellaista kommenttia, että sä vaan syöt ja perse vaan leviää ja kaikkea muuta tällaista kivaa kommenttia ulkonäöstä, että katsoisit vähän noita linjojasi. Ja sitten mä oikeastaan melkein kapinoin sitä vastaan, että mä saatoin olla jääkaapilla ottamassa ruokaa, niin tuli kommentti, että en sinuna taas menisi sinne jääkaapille. Niin mä sitten vaan, että kyllä varmaan menenkin ja mulla oli semmoinen kapina, että helvetti syön sitten vaikka itseni muodottomaksi, että teillä ei ole mitään sanomista mun syömiseen...” (Minna)

Fyysinen viehättävyys mielletään naiselle olennaiseksi piirteeksi ja sen puuttumiseen reagoidaan huomattavasti voimakkaammin kuin miesten epäesteettiseen ulkoiseen olemukseen. Naisten ulkonäköön kiinnitetään jatkuvasti huomiota eri elämäntilanteissa ja siihen liittyvät kommentit ovat jo varhain osa nuorten tyttöjen ja naisten elämää. (Husso 1993, 49.) Wolfin (1996) mukaan samalla kun ruumiin hyväksyttäväksi kokeminen vaatii naisilta yhä enemmän itsekuria ja kieltäytymistä, ulkonäköön liittyvät rituaalit saavat naiset yhä tiukemmin itse kontrolloimaan itseään ja tuntemaan syyllisyyttä ruumiinsa muodosta. Kun miesten hallitsemassa yhteiskunnassa vanhat valtarakenteet on purettu tai ne ovat menettäneet merkitystään, naisten sisäistämä itsekontrolli ja äärimmäisen hoikkuuden tavoittelu mahdollistaa hallinnan ja naisten alistamisen jatkumisen uudessa muodossa.

Naiset voivat kuitenkin myös vastustaa näitä ulkopuolelta tulevia määritelmiä ja ihanteita. Vastustaminen voi tapahtua niinkin konkreettisella tasolla kuin yksinkertaisesti syömällä mitä huvittaa niin paljon kuin sattuu huvittamaan. Vastustaminen saattaa tapahtua myös kyseenalaistamalla kulttuuriin sisältyvät naisten ihannekuvat ja luomalla omat ihanteet ja mallit. Mallien ja ihanteiden vastustaminen voi tapahtua myös muuttamalla radikaalisti omaa ruumistaan. Viktoria L. Pitts (1998) kertoo artikkelissaan naisista, jotka ovat muuttaneet ruumiinsa pintaa tatuoinneilla ja arvilla. Tatuointien avulla aiheutetaan pysyvä muutos ruumiin pintaan. Tosin tämäkin itsensä ilmaisemisen keino on jo levinnyt alakulttuurista valtakulttuurin muodiksi viimeistään Madonnan hennatatuointien kautta. Tatuoinnit ja lävistykset kertovat muodin muutoksista ja siitä, miten ruumiista on tullut yksi tyylien ja trendien ilmentäjä.

7. MUODIN MERKITYS .

“Supermallit ja liian monet televisiovisailut ovat aiheuttaneet minulle henkisiä hiertymiä, ja tiedän, ettei persoonallisuudestani sen kummemmin kuin vartalostanikaan ole mihinkään, jos jätän ne oman onnensa nojaan. En kestä tätä painetta. Peruutan sen illallisen ja jään kotiin syömään donitseja kananmunaan tahriintunut villatakki yllä.” (Fielding 1998, 79.)

Muoti ja muotivaatteet tunkeutuvat tajuntaamme televisiosarjoista, elokuvista, naistenlehdistä ja mainoksista. Muodin vaikutuksilta voi tuskin välttyä, jos vain pitää yllä yhteyksiä muihin ihmisiin. Muoti tarjoaa naisille enemmän mahdollisuuksia valintojen tekemiseen kuin miehille, joille muotikin on yhdenmukaisempaa, housut paita ja takkikokonaisuuksien luomista. Muoti myös kohdistaa naisten ruumiisiin kasvavia vaatimuksia, ruumiiden pitäisi asettua muodin ylläpitämiin mielikuviin ja odotuksiin, jolloin ruumiin on kyettävä kantamaan niitä vaatteita, joita kulloinkin satutaan pitämään muodikkaina. Muodin kiihtyvä vauhti kasvattaa tietoisuutta ajan kulumisesta ja uuden sekä vanhan jatkuvasta yhtäaikaisesta läsnäolosta. (Featherstone 1991a, 74.)

Puetun ruumiin on pitänyt lunastaa paikkansa muiden silmissä tietyn sosiaalisen aseman, sosiaalisen identiteetin ja lopulta myös persoonallisuuden kantajana. Omasta ruumiista huolehtimisesta, ruumiin kehittämisestä sekä ruumiin julkisivun ylläpidosta on tullut olennainen osa oman minuuden rakentamista. (Falk 1988, 156.) Mainonta ja lehtiartikkelitkin kertovat, että ulkonäkö on moraalinen asia. Ruumis kertoo muille ihmisille kantajansa luonteesta, tahdonvoimasta ja varakkuudesta. Mainonta houkuttelee ihmisiä ostamaan tuotteita, joilla voi muuttaa kaiken tyyppisten ruumiiden ulkonäköä. Mainonta sisältää kaksi viestiä: sinun pitää muuttaa ulkonäköäsi, jos se ei vastaa ideaalia, toiseksi sinun pitää harjoittaa ruumistasi, koska on terveellistä ja kaunista olla mahdollisimman hoikka. (Palm 1996, 97.)

“...kyllähän mainoksissa käytetäänkin tavallaan erilaisia ihmisiä, ainakin eri ikäisiä ihmisiä. Mutta siinä on taas se, että ostetaanko me, jos on jotkut alusvaatteet lihavamman ihmisen päällä. Myykö ne, siinä on taas syvemmistä asioista kyse.” (Satu)

“Niin no se vähän riippuu, kuinka hyvä itsetunto ihmisellä on, jos on hyvin itseriittoinen ihminen, niin eihän se välitä, mitä muut ajattelee. Kyllä sitä pystyy itse arvioimaan, eikä usko mitä televisiossa näytetään. Jos on heikko itsetunto, niin sitten tietenkin imee mitä muut sanoo.” (Jaana)

Länsimaisissa kulttuureissa pidetään tärkeänä ruumiin autonomian ja itsesäätelyn periaatetta - nuku silloin, kun nukuttaa, syö silloin, kun on nälkä. Mutta toisaalta on olemassa kurin ja kontrollin korostamisen asenne, jonka mukaista on tehdä ruumiista väline asetettujen päämäärien saavuttamista varten. Tätä jakoa vahvistetaan usein mainonnassa, jossa kauniit ja nuoret mallit valitsevat terveellisen kevyen margariinin lihottavan voin sijasta. Jokaiselle katsojalle on annetaan näennäisesti vapaus tehdä omat tulkintansa mainoksista ja sitä kautta valita millaisilta he haluavat näyttää tai millainen tulevaisuus heitä odottaa, jos he ovat valinneet väärän vaihtoehdon. (Palm 1996, 95.)

Featherstonen (1991b, 170-178) mukaan suuri osa laihdutus-, liikunta- ja kosmeettisista tuotteista, joita nykyään tuotetaan on suunnattu kulutusyhteiskunnassa ruumiin ja ulkonäön parantamiseen ja muuttamiseen. Ruumiin säilyttäminen kauniina vaatii erilaisia rappeutumista estäviä strategioita. Mielikuvat ruumiista kauniina ja seksuaalisena liittyvät hedonismiin sekä vahvistavat ulkonäön merkitystä. Kuria ja hedonismia ei enää nähdä toisilleen vastakkaisina tai yhteen sopimattomina. Kulttuurissamme toimiminen ja menestyminen vaativat ihmisiltä paljon laskelmoitua hedonismia. Kulutuskulttuurissa ruumis toimii nautinnon välineenä. Se on samalla kertaa sekä haluttava että haluava, ja mitä lähemmäs ruumis tulee nuorta, tervettä, kaunista ja urheilullista sitä suurempi on sen vaihtoarvo. Samalla kun ruumiissa on pysyviä ominaisuuksia, kuten pituus ja luuston rakenne, ruumiista on tullut yhä plastisempi, helpommin muovailtava.

Kulutuksen kasvaessa myös ruumiin huolto ja hoitaminen vaativat yhä enemmän aikaa ja voimavaroja. Jotta ihminen saisi elämästään enemmän irti, ruumiin kunnossa pitämiseen täytyy varata aikaa. Terveyskasvattajat vakuuttavat, että ihmiset, jotka uhraavat aikaa ruumiinsa kunnossa pitämiseen elävät pitempään ja terveempiä kuin ne, jotka eivät ymmärrä huolehtia kunnostaan ja terveydestään. Tämän logiikan mukaisesti laihuus ei yhdisty pelkästään energian käyttöön, vaan myös kyseisen henkilön arvoon ihmisenä. Ruumiin laihuus ja kauneus ovat alkaneet toimia merkkeinä terveellisistä elämäntavoista. Mediat ja mainonta vielä vahvistavat viestiä siitä, että hyvältä näyttäminen ja loistavalta tuntuminen sekä terveys liittyvät yhteen. (Featherstone 1991b, 182-183.)

7.1. Muodin tarjoamat mielikuvat.

Narsisti on riippuvainen muista voidakseen rakentaa itsekunnioituksensa, hän tarvitsee ihailevan yleisön ympärilleen. Narsistille maailma on peili, jota vasten hän muodostaa kuvan itsestään. Me kaikki elämme peilien keskellä ja haemme niistä vahvistusta omalle itsellemme, huonoja pelkäämme kuvassamme ja yritämme

peittää niitä. Mainosteollisuus vielä pyrkii korostamaan ja vahvistamaan tätä omaan kuvaamme ja ulkonäköömme keskittymistä. Juuri mainonta houkuttelee ihmisiä näkemään itsensä luomisen luovuuden suurimpana ilmentymänä. Sekä miehillä että naisilla on projektina viehättävä ulkonäkö ja heistä on tullut jatkuvia roolipelaajia ja samalla hyvin tietoisia omasta esiintymisestään. (Lasch 1978, 10, 92.) Muoti antaa hyviä mahdollisuuksia oman ulkonäön esille tuomiseen ja esittämiseen, jos ruumis vain sopii muodin asettamiin vaatimuksiin ja vastaa ihanteena pidettyjä ruumiin mittoja ja muotoja, joiden saavuttaminen saattaa kyllä vaatia paljon työtä ja itsekuria.

“...media ja muu systeemi mikä antaa tavallaan semmoisia paineita, tulee samaistumisen halu niin niin asettaa itselleen vaatimuksia, että pitää olla niin ja niin laiha ja pitää olla sen ja sen näköinen kyllä ne sieltä tulee.” (Laura)

“Mun mielestä tuntuu, että tendenssi on siihen, että enää ei esimerkiksi malleilta vaadita ihan niin ehdottomia mittoja, nythän on melkein muoti-ilmiö se, että tulee näitä XL-malleja esimerkiksi.” (Mari)

“Väestö vanhenee ja täytyyhän keski-ikäisillekin jotain myydä.” (Niina)

Bordon (1997, 2-8) mukaan elämme mielikuvien täyttämässä kulttuurissa. Teknologinen ja kulttuurinen muutos on tapahtunut hyvin lyhyessä historiallisessa ajassa, niin hiljattain, että alamme vasta tiedostaa miten muutos on vaikuttanut tapamme nähdä todellisuuden ja ulkonäkömme suhde. Ulkonäköön kohdistuvat mielikuvat ovat paljon enemmän läsnä ympäristössämme kuin vielä vuosikymmen sitten. Vanhat elokuvatähdet esitettiin jumalaisina, kaukaisina ja saavuttamattomina tähtinä. Nykyään mainoksiin luodut ihannekuvat tehdään siten että naiset saadaan uskomaan mainosten esittävän kaikille mahdollista todellisuutta. Näitä malleina tarjottuja kuvia on saatettu käsitellä tietokoneella ja ne on voitu tehdä yhdistelemällä eri ihmisten ruumiinosia. Täydellinen kauneus on kuvissa usein vain illuusiota, vaikka mainoksissa korostetaankin sitä, että kaikki voivat saavuttaa ainakin samanlaisen ruumiin kuin rikkaat ja kuuluisat vaikka samaan elämäntyyliin ei päästäisikään. Eräänä yhteisenä piirteenä kauniilla ja rikkailla on hoikkuus niin naisilla kuin miehilläkin iästä riippumatta.

“Kyllä mä itekin katson paljon mieluummin laihahkoja ihmisiä, joku saippuaoppera, no Kauniissa ja rohkeissa se Sally on ihan mukava, vaikka se on pulleampi. Kyllä mä paljon mieluummin katson sellaisia komeita ja hyvännäköisiä ihmisiä. Joskus olen ihan miettinyt, jos on valittu joku vähän pulleampi, että mitä varten ne ei ole valinnut tuohon hyvännäköistä ihmistä.” (Jaana)

Mulvey (1989, 54) sanoo naisen ruumiin muuttuneen teolliseksi tuotteeksi, jota varten naisten täytyy ostaa tuotteita esimerkiksi erilaisia kosmeettisia aineita ja peittää sitten tämä ruumis vaatteilla. Tämä kaikki on tehtävä, jotta nainen näyttäisi mahdollisimman naiselliselta. Mainokset myyvät tuotteita, joiden avulla naiset voivat korjata ja parantaa ulkonäköään. Erilaiset naistenlehdet sisältävät runsaasti ohjeita siitä, miten tuoda esiin parhaat puolensa ja miten virheet peitetään. Tällä tavalla yhdistetään naiseus ja seksuaalisuus. Naiset ovat olemassa, jotta heitä katsottaisiin. Myös kanssaihmiset voivat enemmän tai vähemmän ystävällisesti mainita siitä, jos nainen on erehtynyt laittamaan päälleen vaatteen, joka ei tuo esille hänen parhaita puoliaan.

“...mutta mua ainakin joskus pistää silmään kaikissa televisiosarjoissa ja elokuvissa, että miehet voi olla vaikka minkälaisia torkymöykkyjä, sitten kuitenkin niiden rinnalla täytyy olla semmoinen siro nainen.” (Satu)

“...on ihan hyvän näköinen kyllä tuo sun hame, mutta oletko harkinnut koskaan, että sulle voi pikkiriikkisen isompi, että se laskeutuisi kauniimmin. Mutta toisaalta on hienoa, että kohteliaasti tehdään se huomautus, että jo hei, sähän olet nyt aivan ylilihava tuohon vaatteeseen ja kuinka sä kehtaatkaan pitää tuota päällä...” (Mari)

Bordon (1997, 122-123, 38,) mielestä nuoret naiset eivät enää huomaa eroa huippumalleihin ja tavallisiin naisiin kohdistuvien odotusten välillä. Mainosten täydelliset naiset asettavat standardit kaikille naisille. Muodin luomat mielikuvat eivät kuitenkaan ole todellisuutta vaan hyvin järjestettyjen visuaalisten elementtien manipulointia. Koska ruumiita käytetään myymään esimerkiksi vaatteita, näistä ruumiista tulee samalla tavoitellun tyylin edustajia. Muotiteollisuus ei käytä laihoja malleja vain voidakseen paremmin esitellä vaatteidensa istuvuutta. Samalla muodin luojat vakuuttavat, että kaikki naiset voivat tulla muotimallien kaltaisiksi, laihoiksi ja terveiksi. Naisten pitää vain tehdä suunnitelmia voidakseen parantaa ruumistaan sieltä mistä se tarvitsee parannusta. Mainokset vakuuttavat, että muutoksen saavuttaminen ei ole vielä liian myöhäistä, muutos voi tapahtua esimerkiksi oikealla harjoittelulla ja syömällä esimerkiksi mainostettuja laihdutusvalmisteita.

Bordo (1997, 112-114) tuo myös esille sen, että ihannoidut kuvat laihoista supermalleista eivät kannusta rennompaa ja hyväksyvämpää suhdetta ruumiiseen varsinkaan niiden naisten kohdalla, jotka ovat kaukana ideaalista. Mutta toisaalta tällaiset ideaalit kantavat mukanaan ratkaisuja naisten pelkoihin ja epävarmuuteen ja juuri siksi ihannekuvat ovat niin vahvoja ja voimakkaita. Ne kertovat naisille kuinka olla kauniita ja

haluttavia sekä lisäksi saavuttaa kontrollin, hallinnan tunne, olla kaiken tuskan yläpuolella. Kulttuuriset mielikuvat ovat varastoituneet syvälle ja ne vaikuttavat lähes kaikkiin. Mielikuvat ovat paljon muutakin kuin suunnittelijoiden ja valokuvaajien esteettisiä innovaatioita. Selkeänä tavoitteenahan on tuotteiden myyminen. Muoti ei koskaan ole vain muotia eivätkä mielikuvat ole vain kuvia. Naisilla on myös valinnan vapaus. Vapaudella on kuitenkin rajansa. Muodinkaan suhteen ei ole mahdollista valita mitä tahansa tai ajautuu täysin epämuodikkaaksi, mikä tietysti voi ennakoita uusia trendejä ja ilmiöitä.

Myös Kirsi Saarikangas (1997, 102) on todennut, että ruumiillisuus ja sukupuoli muotoutuvat ja saavat merkityksensä monesti kuvallisessa esittämisessä ja sen kautta. Näin visuaalinen kulttuuri muiden kulttuuristen järjestelmien joukossa tuottaa uudelleen naisellisuutta. Sen piirissä nainen asettuu ja asetetaan tilaan. Toisaalta monet nuoret naiset ymmärtävät hyvin sen, että television ja mainosten luoma maailma ei täysin vastaa todellisuutta. Tavallisten naisten ei tarvitse välttämättä pyrkiä supertähdiksi, vertailut lähipiiriinkin ja tuttaviiin saattavat olla tarpeeksi vaikeita. Muisteluryhmässämme ainakin nähtiin ja tuotiin esille ero huippumallien ja tavallisten naisten välillä. Todellisuudessa kaikkien naisten ei tarvitse olla täsmälleen samanlaisia kuin kauniissa kuvissa esiintyvien mallien. Siitä huolimatta odotukset siitä, että pitäisi päästä lähemmäksi medioiden tähtiä, tuskin tulevaisuudessa ainakaan vähenevät, niin helppoa vertailujen tekeminen jo on.

“...jos vertaa itseään semmoisiin, jotka on televisiossa niin tietää, että ne ei välttämättä edusta semmoista keskivertotyyppiä, ne on ehkä valikoitu jostain suuresta joukosta ja ne on sitten jotain mallityyppejä ja sillä tavalla erilaisia. Mutta kun vertaa itseään semmoisiin, joita näkee koulussa ja kavereihin, jotka on vaan tavallisia ihmisiä niin sitten pitäisi niihin muotteihin mahtua.” (Hanna)

“Esimerkiksi monet näistä sekä mies- että naismalleista, joita lehdissä näkee, nyt on tosin tapahtumassa murrosta, mutta aikaisemmin. Mä en ole yksinkertaisesti nähnyt niissä mitään hyvin kaunista, koska mun mielestä niistä on joistain puuttunut se persoonallisuus, aitous on ehkä puuttunut.” (Mari)

Television ja elokuvien kautta feminiinisyyden säännöt ovat tulleet kulttuurisesti siirrettäviksi visuaalisiksi malleiksi. Feminiinisyys itsessään on tullut rakennettavaksi asiaksi, itsensä esittämiseksi. Naisina opimme nämä säännöt suoraan ruumiin kielen kautta, miten pukeutua, liikkua ja millaista käyttäytymistä naisilta vaaditaan. (Bordo 1990, 17.) Naisen ruumiin julkisivumerkitys ilmenee vaatetuksen, meikkien ja liikkumisen kautta (Simonen 1995, 101). Vaatteiden ja pukeutumisen avulla voidaan ilmaista kuulumista johonkin ryhmään tai niiden avulla voidaan vastustaa olemassa olevia rakenteita tai esimerkiksi vanhempien auktoriteettiasemaa. Muoti ja vaatteet voivat merkitä sekä kahleita ja pakkoja että vapautta ja itsenäisyyttä.

“Nuorempana ei haluta erota siitä joukosta, halutaan olla samanlainen kuin muut. Ehkä siinä haetaan jonkunlaista hyväksyntääkin, ehkä ajatellaan, että kaverit hyväksyy paremmin jos on samanlainen.” (Jaana)

Simmelin (1986, 26, 52) mukaan muoti on jonkin annetun mallin jäljittelyä ja tyydyttää siten tarvetta sosiaaliseen kiinnittymiseen. Muoti antaa jotakin yleistä jota kaikki voivat seurata eroamatta liikaa joukosta. Samalla muoti kuitenkin antaa mahdollisuuden tyydyttää erilaisuuden tarvetta, pyrkimystä eriytymiseen, vaihteluun ja yksilöllisyyteen. Jos muoti ilmentää ja korostaa samanaikaisesti samankaltaisuuden ja yksilöllisyyden tarvetta, jäljittelyä ja huomion herättämistä, niin tämä selittää sitä miksi naiset ovat olleet niin herkkiä muodin muutosten suhteen. Muoti on ikään kuin venttiili, jonka kautta naisten tarve huomion herättämiseen purkautuu, kun sen tyydytys on ollut muilla alueilla heikompa.

“Mä en muodin mukana kulje, mä ostan sellaista mikä tuntuu hyvältä, mä en ole ikinä seurannut muotia...ainahan muodista löytyy sellaisia vaatteita, että niillä pystyy peittämään että on vähän pullukka. No tietenkin jos on aivan niin ihra, että ei mahdu enää tavalliset kaupasta löytyvät vaatteet päälle niin sitten tietenkin pitää teetättää erikseen.” (Jaana)

“Mutta taas toisaalta muoti voi olla hirveän julmaa, ei kaikki voi olla sellaisia tikkuja kuin mitä muotikuvissa on.” (Niina)

7.2. Muoti ja hoikkuus.

Enää naisten ei kuitenkaan tarvitse ilmaista itseään yksistään pukeutumisen kautta. Naisethan ovat vapautuneet kodin ja miesten vallan alta ja siirtyneet työelämään ja muille poliittisille sekä sosiaalisille näyttämöille, joissa naisille on mahdollista ilmentää itseään ja persoonaansa muunkin kuin ulkonäön ja pukeutumisen kautta. Muodin noudattaminen vaatii kuitenkin ruumiiltakin jotain, sen on asetuttava niihin normeihin, joita vaaditaan muodikkaalta pukeutumiselta. Muodikkaat vaatteet saatetaan suunnitella sellaiselle ihannevirtalolle, että muodikkaasti pukeutuminen ei ole aina helppoa tai se vaatii ruumiin hallintaa ruokavaliota noudattamalla. Muoti ei välttämättä huomioi erilaisia ja erimuotoisia vartaloita, vaikka muodista onkin tullut yksi yksilöllisyyden ja persoonallisuuden ilmentäjistä. Pukeutumisen ei kuitenkaan tarvitse olla ikävä kahle ja riesa, vaan sen avulla voidaan tuoda itsestä esille sellaisia puolia kuin halutaan.

“Onko muotia seuratakseen oltava myös hoikka, niin mä olen sitä mieltä että ei. Muotia on tietenkin se, että on tosi tiukkoja pöksyjä ja kaikkea muuta mutta siitä huolimatta olla tyylikäs. Muoti ja tyylikkyys on kyllä asia erikseen, eliikkä voi olla tyylikäskin, vaikka ei olisi hoikka jos pukeutuu oikein.” (Mari)

“Mä voin sanoa tuohon, että mun mielestä vähän pyöreät ihmiset on usein paljon tyylikkäämmän näköisiä kuin sitten semmoiset hirmu laihat tai edes hoikat. Vaikka sitä ei lehdistä näe, kaikki mallit on hirveän hoikkia mutta näin arjessa ehkä tyylikkäimpiä on juuri vähän pyöreät ihmiset.” (Hanna)

“Mutta monesti tuntuu, että muotivaatteet on semmoisille todella laihoille, jotka käyttää oikein tiukkoja vaatteita ja sellaisille pienille hoikille ihmisille, joilla ne näyttää hyvältä ja sitten yleensä ne vaatteet on juuri semmoisia joita mä en voi välttämättä käyttää. Joskus mä saatan laittaa vähän tiukemman muodikkaan paidan päälle mutta sitten taas housut ei todellakaan saa olla tiukat.” (Minna)

Muodin seuraamista ei muisteluryhmässämme pidetty välttämättömänä eikä painon nähty rajoittavan valintoja vaatteiden suhteen, vaikka monet tutkimusryhmästä kyllä myönsivät, että osa muodikkaista vaatteista on suunniteltu hyvin hoikille naisille. Mutta kaikkein muodikkain ei ole aina kaikkein kaunein ja sopivin oli sitten hoikka tai ei. Yksilöllisyyden ja omien ideoiden käyttäminen pukeutumisessa nähtiin ilmentävän rohkeutta ja tyyliä. Vaatteiden kautta voi antaa itsestään sellaisen kuvan kuin haluaa ja siinä mielessä pukeutumiseen kiinnitetään yhä enemmän huomiota. Kukaan ei halua käyttää sellaisia vaatteita, joissa näyttää lihavamalta kuin todellisuudessa on. Vaatteiden avulla voidaan myös peittää ylimääräisiä kiloja. Kulttuuri, jossa elämme vaikuttaa kyllä pukeutumiseemme mutta tutkimukseeni osallistuneet naiset eivät pitäneet itseään muodin orjina, oman harkinnan ja päätösvallan käyttäminen pukeutumisen suhteen oli sallittua ja arvostettua. Tavoitteena saattaa kuitenkin olla mahdollisimman hoikan kuvan antaminen. Todellisuuden manipulointia voivat harrastaa muotiteollisuuden lisäksi myös naiset. Jos vain rohkeus riittää vaatteilla voi luoda juuri sellaisia illuusioita kuin haluaa.

“Mutta yhden ratkaisun mä olen kehittänyt juuri näiden housujen kohdalla, tämä uusi materiaali stretch on tosi hyvä, se kyllä venyy ja vanuu ainakin jotkut housut.” (Mari)

“Niin kyllä se venyy mutta näky voi olla eri asia.” (Satu)

Haugin (1987, 132) mukaan vaatteet tekevät naisen. Vaatteet kertovat olemassa olostamme, luonteestamme ja persoonallisuudestamme. Vaatteiden avulla voimme kiinnittää muiden ihmisten huomion joihinkin asioihin tai peittää, suojata joitakin kohtia ruumiistamme. Vaatteiden avulla voidaan antaa ulospäin siistin ja järjestelmällisen ihmisen kuvan mutta sisältä olo voi olla hyvinkin sekava. Jos vaatteet ovat kietoutuneet sosiaalisiin koodeihin ja kieleen, ne ovat myös sidoksissa ruumiiseen. Pukeutumisen avulla voidaan esittää erilaisia rooleja, joidenkin roolien kohdalla sukupuoli jopa menettää merkityksensä. Molemmat sukupuolet voivat pukeutua samalla tavalla tai eri sukupuolet saattavat pukeutua toisikseen. (Evans & Thornton 1989, 98,62.) Naisille pukeutumisen koodien rikkominen on ollut helpompaa, naisilla hyväksytään kyllä housut mutta miehillä ei hametta. Miesten pukeutuminen on ollut yhtenäisempää, naisten vaatteissa muodin kiertokulku on ollut yhä nopeampaa.

Modernissa kulttuurissa ruumiintyöstö ja erityisesti ruumiin pukeminen ja naamioiminen, ympäröiminen moninaistuvalla ja alituisesti muuttuvalla merkistöllä, toimii itseään ilmaisevan vapaan yksilön sekä naisten että miesten kielenä. Pukeutumisella ei enää ilmaista niinkään sosiaalista asemaa kuin yksilöllisyyttä. Tällöin vaatteet ja korut voivat vaihdella tilanteiden ja mielentilojen mukaan. (Falk 1988, 202.) Erityisesti korut antavat tilaa ja mahdollisuuksia oman luonteen ja persoonallisuuden ilmaisemiseen. Korujen maailmassa muodin vaihtelutkaan eivät välttämättä vaikuta samalla tavalla kuin vaatteiden ja kenkien kohdalla. Omia lempikorujaan voi pitää vuodesta toiseen, joillakin ihmisillä on sellaisia koruja esimerkiksi jokin kaulaketju, joista ei luovuta missään tilanteissa.

“Mä ainakin ilmennän korvakoruillani ja muilla minkälainen olen. Mua ei saisi laittamaan nappikorvakoruja, koska mä näen korvakorujen kertovan, että tässä menee railakas tyyppi. Mähän tuntisin itseni aivan nuhjaantuneeksi vanhaksi tädiksi, jos mulla olisi nappikorvakorut.” (Jaana)

“Vaikka mä en koruja kovin paljon käytä, niillä on mulle todella suuri merkitys. Koska niillä koruilla, joita mä käytän on jonkinlainen symboliikka takana, mä olen saanut ne joltain sukulaiselta tai näin.” (Mari)

Mä taas oikeastaan tykkään ostaa kenkiä, koska niistä ei voi lihoa eikä lahtua ulos ja sitten taas toisaalta, kun mulla on semmoiset linttajalat niin mun mielestä mä voin panostaa kenkiin ja ostaa kunnon kenkiä sen takia.” (Satu)

“... mulle se kenkien ostaminenkin on aina kauhea prosessi siinä mielessä, kun mä koen, että mulla on suuret jalat ja kuitenkin niiden jalkojen pitäisi suhteellisen normaaleilta ja niiden kenkien pitäisi kuitenkin olla ihan kivat ja muodikkaatkin.” (Niina)

Bordon (1997, 182, 185) mukaan ruumiin materiaalisuus muodostaa sille konkreettisia rajoituksia ja rajoitteita. Ihanteet ovat osa todellisuuttamme mutta ne voivat myös muuttaa tätä todellisuutta. Jos autonomisuus nähdään tulkintoina ja luovana vuorovaikutuksena kulttuurin sisältämien mallien kanssa autonomian käyttö on hyvin mahdollista vaatteita valittaessa. Mutta jos autonomia määritellään niin, että autonominen ihminen ei ota huomioon kulttuurin sisältämiä ohjeita ja neuvoja niin oman autonomian käyttäminen vaatteiden valinnassa ei ole niin yksinkertaista. Jokainen haluaa kuitenkin uskoa, että valintamme ovat itse tekemiämme että kukaan ei ohjaile meitä. Muoti vaikuttaa siihen millainen pukeutumistyyli on milloinkin vallitseva. Vielä muutama vuosi sitten -70-luvun vaatteille saattoi lähinnä naureskella mutta tällä hetkellä vuosikymmenen tyyli on viimeistä muotia ja kohta on varmaan -80-luvun vuoro.

Pukeutumisen ja korujen kautta voidaan tosiaan ilmaista jotain persoonallisuudesta, siitä millaisia olemme. Vaatteet eivät kuitenkaan kerro meistä aivan kaikkea, niiden avulla voidaan kyllä leikitelläkin erilaisilla rooleilla ja mielikuvilla. Muoti voidaan nähdä myös pakkopaitana, joka rajoittaa omaa yksilöllisyyttä ja itseilmaisua. Muodin seuraamista ei kuitenkaan tarvitse pitää välttämättömyytenä, onhan muodistakin mahdollista poimia itseä miellyttäviä ja itselle sopivia piirteitä ja muuten jättää muoti omaan arvoonsa. Muisteluryhmässä osa näki, että muoti on suunnattu lähinnä äärimmäisen hoikille ja pienille ihmisille, toisten mielestä taas muoti antaa mahdollisuuksia valintojen tekoon. Muodilla voi toki ilmaista yksilöllisyyttään ja persoonallisuuttaan mutta samalla muoti vaatii paljon myös kantajansa ruumiilta. Jotta voisi pukeutua muodikkaan kauniisti, ruumiin on mahduttava niihin mittoihin joiden mukaan muotivaatteet suunnitellaan ja tehdään.

Muodista löytyy kuitenkin aina erilaisia vaihtoehtoja, joilla voi häivyttää lihavuutta, se ei tosin ole varmaa kannattaako aina pukeutua viimeisimmän muodin mukaisesti, oli sitten lihava tai laiha. Usein tunnutaan arvostavan sitä, että ihminen oli sitten mies tai nainen uskaltaa ja haluaa ilmaista jotain persoonallista vaatteidensa kautta ja erottua harmaasta massasta. Vaatteiden avulla voi kuitenkin korostaa yksilöllisyyttään ja ainutlaatuisuuttaan. Vaatteet, korut ja kengät ovat keskeisiä itseilmaisun väline olivat ne sitten muodikkaita tai eivät. Muodin jatkuva ja nopeutuva kiertokulku mahdollistaa sen, että mitään vaatteita, kenkiä tai koruja ei kannata hävittää, sillä se mikä hetki sitten oli hyvin epämuodikasta saattaa vähän ajan kuluttua olla huippumuodikasta.

8. LAHDUTTAMINEN RISTIRIITAISENA TEHTÄVÄNÄ.

Muisteluryhmään kuuluneiden parikymppisten naisten kohdalla laihduttamisen ja painon tarkkailun merkitystä elämään kuuluvina tosiasioina ei juurikaan kyseenalaistettu, vaikka suhde laihduttamiseen saattoi olla hyvinkin ristiriitainen. Laihduttamisen kautta haettiin lähinnä hyväksyntää itseltä, sitä että oma ulkoinen olemus oli hyväksyttävä omissa silmissä, mutta samalla kukaan ei kieltänyt etteikö painolla ja huomattavalla ylipainolla olisi merkitystä esimerkiksi ihmissuhteissa. Kuitenkaan kaikki ryhmässä eivät olleet laihduttaneet eivätkä aikoneet sitä tehdä lähiaikoina. Jokainen tosin löysi ruumiistaan enemmän tai vähemmän paljon vikoja ja puutteita, naiset ovat oppineet tarkastelemaan itseään hyvin kriittisin silmin. Muisteluryhmässämme nähtiin, että naisiin kohdistuu miehiä enemmän ulkonäköön ja painoon liittyviä odotuksia. Monet meistä olivat myös käsitelleet näitä odotuksia mielessään ja sitä kautta oppineet hyväksymään oman ruumiinsa tavalla tai toisella.

Vaikka laihduttaminen olisikin naisten ikuinen ja pysyvä kohtalo, muisteluryhmässämme ei juurikaan esitetty sille vaihtoehtoisia toimintamalleja eikä niihin välttämättä olisi mahdollisuuksiakaan. Muisteluryhmässä myönnettiin yleisesti, että naisiin kohdistuvat ihanteet eivät varmaankaan muutu lähitulevaisuudessa. Järkevintä on silloin joko mukautua ihanteisiin ja laihduttaa tai saavuttaa ihmisenä sellainen vahvuus, että lihominen ei pääse horjuttamaan itsetuntoa. Nuorten naisten kohdalla laihduttamisen ei kuitenkaan tarvitse olla mitään epätoivoista taistelua kymmeniä liikakiloja vastaan, vaan tavanomaiseen elämään sisältyvää rasvaisten ruokien välttämistä tai jokin piristävä liikuntaharrastus, jonka avulla voidaan toteuttaa paljon muitakin kuin pelkästään laihduttamisen tarpeita. Liikuntahan antaa mahdollisuuksia yhdessä oloon, itsensä toteuttamiseen ja esimerkiksi luonnossa liikkumiseen.

Hoikkuus toimi yleisenä tavoitteena, mutta sen nimissä ei oltu valmiita mihin tahansa uhrauksiin, laihduttaminen ja painon tarkkailu eivät tällä hetkellä rajoittaneet kohtuuttomasti kenenkään muisteluryhmäämme kuuluneen elämää. Jotkut olivat lähes täysin luopuneet laihduttamisesta, kun taas toisilla oli tietty raja-arvo, jonka yli paino ei saanut nousta. Yleistä oli pyrkimys vain pitää paino ennallaan niin ettei se nousisi tai joidenkin kohdalla laskisi. Myös liiallinen laihuus, alipainoisuus, nähtiin huonona asiana. Painon suhteen vallitsevat tavallaan tietyt normit, joiden mukaan nainen voi painaa myös liian vähän, eikä sekään ole tavoittelemisen arvoista. Tällaiset rajat ja normit ovat liukuvia ja muuttuvia, mitä yksi pitää liian vähäisenä painona tai liian suurena painona, voi toisen mielestä olla täysin normaalia. Loppujen lopuksi painonkin

suhteen on kyse etupäässä eri ihmisten subjektiivisista mieltymyksistä. Omaan painoon voidaan ja on mahdollista kiinnittää huomiota juuri niin paljon kuin haluaa, ja toisten kohdalla painolla on keskeinen merkitys siinä kuvassa, jonka he muodostavat itsestään tai muista ihmisistä, toiset kiinnittävät painoon vähemmän huomiota.

Muisteluryhmässämme osa oli aktiivisesti laihduttanut tai laihdutti parasta aikaa. Joku taas ei ollut koskaan laihduttanut eikä aikonutkaan laihduttaa tulevaisuudessa. Toisten kohdalla laihooden saavuttaminen on vain paljon helpompaa kuin toisten kohdalla. Aineenvaihduntaan, ruumiin rakenteeseen ja perinnöllisiin tekijöihin liittyen toiset naiset joutuvat tekemään paljon enemmän töitä pitääkseen painonsa kurissa, kun taas toiset naiset pääsevät helpommalla silloin kun tavoitteena on hoikkuus. Lähes jokaisella on kuitenkin omat ongelma-alueensa.

Laihduuttaminen tuntuu olevan monille harrastus, jopa elämän sisältö. Muisteluryhmässä kukaan ei maininnut laihduuttamisen olevan tärkeintä elämässään, kuitenkin hoikkana pysymiseen ja laihooden pyrkimiseen liittyi vahvasti itsehyväksyntä. Jos nainen oli laiha, hän pystyi paremmin itse hyväksymään itsensä ja oman ruumiinsa. Kun hän lihoi, oman minän hyväksyminen oli paljon vaikeampaa. Laihduttaminen voi sisältyä olennaisena osana naisen koko elämäntapaan, hänen tavalliseen arkielämäänsä. Muisteluryhmässä laihduuttamista ei nähty koko elämäntavan kulmakivenä, vaikka myönnettiin, että hoikkuus ja hoikkana pysytteleminen liittyvätkin ihmisen elämäntapaan. Painolla on kuitenkin merkitystä ihmissuhteissa, työelämässä ja terveyden sekä hyvinvoinnin ylläpidossa. Muisteluryhmässä todettiin myös, että painon hallinta voi antaa tunteen siitä, että nainen pystyy hallitsemaan elämänsä, mutta todellisuudessa elämää ei voi sillä tavalla tietoisesti hallita, aina sattuu odottamattomia asioita, joihin ei voi ennakolta vaikuttaa. Painon hallinta voi kylläkin antaa tunteen siitä, että elämä on hallinnassa, kun hallitaan yhtä elämän osa-aluetta. Muisteluryhmässä mainittiin painon hallinnan osoittavan enemmän itsekuria kuin elämäntapaan, eikä laihduuttamisen nähty ratkaisevan elämän muita ongelmia tai tuovan parempaa ja onnellisempaa elämää. Painon kontrolloinnin myötä oli vain yksi ratkaisua vaativa ongelma vähemmän.

Muisteluryhmässä todettiin, että periaatteessa jokainen nainen on yksilönä vapaa tekemään niin kuin haluaa painonsa suhteen eikä laihduuttaminen ole mikään elämään kuuluva välttämättömyys. Jokainen nainen voi vapaasti valita painonsa mutta silloin on oltava myös valmis kestämään erilaisuuden seuraukset. Kun hoikkuuden vaatimukset koettiin itse asetetuiksi, ei ympäristön paineilla ja odotuksilla nähty olevan vaikutusta hoikkuuden tavoitteluun. Siitä huolimatta muisteluryhmässä myönnettiin, että ympäristö suhtautuu eri tavalla

lihaviin ja laihoihin naisiin. Muisteluryhmässä nähtiin tosin merkkejä hyväksyvämmästä suhtautumisesta naisten painoon, ovathan muotikuviin tulleet mukaan isot tytöt ja heille sopivat vaatteet. Itsetunto ja itseluottamus sidottiin tavalla tai toisella hoikkuuteen, molemmat olivat parempia kun oltiin hoikemmassa kunnossa ja molempien uskottiin laskevan lihomisen myötä.

Fyysinen olemus ja ruumiin muoto sekä koko ovat myös osa naisten identiteettiä, sitä kuvaa joka heillä on itsestään, omista kyvyistään sekä mahdollisuuksistaan. Muisteluryhmässämme korostettiin sitä, miten tärkeä tekijä ruumiin paino ja muoto ovat sille käsitykselle, joka itsestä muodostetaan. Hoikkuus ja hoikkana pysyttelemisen antavat enemmän itseluottamusta ja rohkeutta esiintyä varmemmin. Jos nainen on laiha kukaan ei voi arvostella häntä tahdottomaksi ja itsensä hallintaan kykenemättömäksi. Laihuus antaa lisää itsevarmuutta ja sitähän vaaditaan, jos haluaa menestyä vaikkapa työmarkkinoilla, joilla oman paikan löytäminen ei nykyään ole kovinkaan helppoa. Muisteluryhmässämme nähtiin yleisesti, että identiteettiään voi kyllä muokata mutta ei varsinaisesti muuttaa laihduttamisen avulla. Tällöin laihduttamisessa ei useinkaan ole parikymppisten naisten kohdalla kysymys kymmenistä kiloista, vaan ehkä vain muutamista mutta sitäkin tärkeämmistä kiloista, joista halutaan päästä eroon.

Monet asiat voivat liittyä naisilla laihduttamiseen. Usein ajatellaan, että miehet pitävät enemmän hoikista naisista. Tällöin laihdutettaessa yhtenä motiivina saattaa olla pyrkimys näyttää hyvältä vastakkaisen sukupuolen silmissä. Tätä ei muisteluryhmässäkään kielletty mutta todettiin myös, että hoikka ulkoinen olemus liittyy pyrkimykseen antaa itsestään huolehtimaan kykenevän ihmisen kuva - ei pelkästään miehille, vaan myös naisille. Pelko lihomisesta ja lihavuudesta aiheuttaa nuorille naisille häpeän tunteita, jolloin koetaan, että ollaan huonompia ja mitättömämpiä kuin muut, itsensä hallintaan kykenevät naiset. Häpeän tunne on rajoittava tunnetila, jonka vallassa ei uskalleta toimia ja puhua, vaan halutaan enemmän mennä piiloon ja vältellä tilanteita, joissa voidaan joutua muiden ihmisten kriittisten ja arvostelevien katseiden kohteeksi. Nuoret naiset ovat kasvaneet hyvin kriittisiksi itseään kohtaan ja omalla kohdalla on vaikea antaa anteeksi pieniäkään repsahduksia syöpöttelyn suhteen.

Suhde ruokaan oli muisteluryhmässämme monitahoinen. Toisaalta herkuttelua ja mässäilyä pidettiin elämän suolana ja herkuttelu oli suuri nautinnon lähde. Mutta toisaalta ruoka muodosti keskeisen kieltäytymisten alueen, jolloin syömistä vähennettiin ja siirryttiin syömään mahdollisimman terveellisesti ja kevyesti. Rasvaiset ja makeat ruoat saattoivat olla harvinaista herkkua, joiden syömisestä saatettiin tuntee syyllisyyttä. Rasvaiset ruoat sallittiin kyllä, ainakin tietyissä tilanteissa tiettyjen tunteiden vallassa, mutta tällaisten ruokien painon kannalta tuhoisia vaikutuksia yritettiin vähentää harrastamalla esimerkiksi liikuntaa tai syömällä seuraavana

päivänä tavallista kevyemmin. Kaikkien kohdalla suhde ruokaan ei kuitenkaan ollut tällainen, vaan yksilölliset erot olivat suuria. Jotkut meistä eivät olleet rajoittaneet syömistään eivätkä niin aikoneet tehdäkään. Ruoka on kuitenkin yksi nautinnon ja ilon lähde elämässä, ja jos painosta ei ole huolissaan tai ei tarvitse olla huolissaan, syömistä ei voida niin tarkkaan.

Parikymppisten naisten kohdalla laihduttaminen ja painon tarkkailu eivät liittyneet pelkästään ylipainoon, sitä ei muisteluryhmän jäsenillä suuria kilomääriä ollutkaan. Painon hallinta liittyi ehkä enemmän oikeana pidettyyn elämäntapaan. Terveelliset elämäntavat ja itsestä huolehtiminen sekä omaan hyvinvointiin panostaminen ovat nousseet keskeisiksi elämänarvoiksi. Tällöin painon tarkkailu ja oikeat ruokavalinnat kuuluvat selvästi tähän oikeaan terveyttä, hyvää kuntoa, nuoruutta ja kauneutta korostavaan elämäntyyliin. Kun on pitänyt huolta itsestään, voi välttää huonojen elämäntapojen aiheuttamat sairaudet ja huonon olon. Vastuullinen, päätöksiin kykenevä, itsenäinen nainen on pystynyt huolehtimaan myös omasta ruumiistaan ja rakentamaan siitä sellaisen kuin on halunnut.

Macsweenin (1993, 155) toteaa, että jos ruumis on kunnossa ihminen voi tehdä enemmän, nauttia enemmän, kuluttaa enemmän ja tuottaa enemmän, lyhyesti sanottuna toimia ympäristössään intensiivisemmin ja pidempään. Tämä onkin yleisimmin ilmaistu syy hyvään kuntoon pyrkimisessä - elää pitempään ja saada enemmän irti elämästä. Ruumiin ylläpito, jossa laihduttaminen toimii yhtenä keinona, tuottaa tunteen viimeisestä mahdollisuudesta puhtaaseen yksilölliseen ympäristön kontrolliin. Käsitys terveydestä toiminnan mahdollistajana on muuttunut niin, että terveys aletaan nähdä toimintana itsessään. Laihduttamiseenkin saatetaan alkaa suhtautua niin, että laihduttamisen kautta haetaan tiettyä elämäntapaa ja -tyyliä, jolloin laihduttaminen toimii keinona myös muihin tavoitteisiin pääsemistä helpottamassa.

Tarkastelin tässä tutkielmassa muutamien yliopistossa opiskelevien parikymppisten naisten laihduttamista ja ponnisteluja painon hallitsemiseksi, tutkijajoukko oli melko pieni ja valikoitunut. Tulevaisuudessa saattaisi olla kiinnostavaa tutkia myös eri ikäisten ja erilaisissa yhteiskunnallisissa asemassa olevien naisten laihduttamista. Nuoret opiskelijat ovat kuitenkin vielä melko vapaita työelämän paineista ja esimerkiksi perheen ruokailutapoihin liittyvistä säännöistä. Opiskelijoilla on siis aikaa ja voimavaroja pohtia suhteellisen tarkkaan suhdetta itseensä ja omaan ruumiiseensa. Myös erilainen näkökulma laihduttamiseen saattaisi olla antoisa. En tarkastellut laihduttamista pakonomaisena, riippuvuutta aiheuttavana toimintana, kuitenkin esimerkiksi kuntoilusta voi muodostua pakollista jokapäiväiseen elämään kuuluvaa toimintaa, miksei siis laihduttamisesta-kin, onhan ihmisillä nykyään yhä enemmän mahdollisuuksia rakentaa ruumiistaan haluamansa kaltaisia luomuksia.

LÄHTEET.

- Alasuutari, Pertti: Laadullinen tutkimus. Vastapaino. Tampere 1994.
- Beck, Ulrich: Risk Society: Towards a new modernity. SAGE Publications. Ltd. London 1992.
- Beck, Ulrich: Poliitikan uudelleen keksiminen: kohti refleksiivisen modernisaation teoriaa. Teoksessa Beck Ulrich, Giddens Anthony ja Lash Scott: Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio. Vastapaino. Gummerus. Jyväskylä. Sivut 11-82. Suom. Lehto, Leevi. 1995.
- Berger, Peter L. & Luckmann, Thomas: Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Tiedonsosiologinen tutkielma. Gaudeamus. Suom. Vesa Raiskila. Kirjapaino-Oy Like. Helsinki. 1994.
- Blinnikka, Leena-Maria & Uusitalo, Marja: Ruumiinkuva aikuisiällä. Vertaileva tutkimus ammattin, sukupuolen ja iän mukaan. Turun yliopisto. Psykologian tutkimuksia. 85 / 1988.
- Bordo, Susan R: The Body and the Reproduction of Femininity: A Feminist Appropriation of Foucault. Sivut 13-33. Teoksessa. Jaggar, Alison M. & Bordo, Susan R. (toim.): Gender / Body / Knowledge. Feminist Reconstructions of Being and Knowing. Rutgers University press. New Brunswick. 1989.
- Bordo, Susan: Reading the slender body. Teoksessa: Jacobus, Mary, Fox Keller, Evelyn & Shuttleworth (ed.): Body / Politics. Women and the discourses of science. Routledge. New York. Sivut 83-112. 1990.
- Bordo, Susan: Unbearable weight. Feminism, western culture and the body. University of California Press. 1993.
- Bordo, Susan: Twilight zones. The hidden life of cultural images from Plato to O.J. The regents of the University of California. United States of America. 1997.
- Bourdieu, Pierre: Sosiologian kysymyksiä. Vastapaino. Gummerus Oy. Jyväskylä 1985
- Bourdieu Pierre & Wacquant Loic J.D: Refleksiiviseen sosiologiaan. Tutkimus, käytäntö ja yhteiskunta Joensuu University Press. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä 1995.
- Braidotti, Rosi: Riitasointuja. Vastapaino. Tammer-Paino Oy. Tampere. 1993.
- Button, Eric: Eating disorders. Personal construct therapy and change. John Wiley and Sons. Ltd. Chichester. England. 1993.
- Chapkis, Wendy: Beauty Secrets. Women and the politics of appearance. The Women's Press. South End Press. Boston USA. 1986.
- Chernin, Kim: Nälkäinen minä. Naiset, syöminen ja identiteetti. Otava. Helsinki. 1987.
- Davis, Kathy: Reshaping the Female Body. The dilemma of cosmetic surgery. Routledge. New York. 1995.
- De Beauvoir, Simone: Toinen sukupuoli. Lyhentäen suom. Annikki Suni. Gummerus Oy. Jyväskylä 1980.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 1998.

- Evans, Caroline & Thornton, Minna: *Women & Fashion. A new look.* Quartet Books limited. 1989.
- Falk, Pasi: *Auringon palvojat.* Sivut 151-159. Teoksessa. Sironen, Esa (toim.): *Uuteen liikuntakulttuuriin.* Vastapaino. Gummerus Oy. Jyväskylä. 1988.
- Falk, Pasi: *Ihoon piirretty - lihaan kirjoitettu.* Sivut 192-205. Teoksessa Sironen, Esa (toim.): *Uuteen liikuntakulttuuriin.* Vastapaino. Gummerus Oy. Jyväskylä 1988.
- Falk, Pasi: *The consuming body.* Sage publications. the Cromwell press ltd. Great Britain. 1994.
- Faludi, Susan: *Takaisku. Julistamaton sota naisia vastaan.* Helsinki. Kääntöpiiri. 1994.
- Featherstone, Mike: *Consumer culture & postmodernism.* Sage publications. London. 1991a.
- Featherstone, Mike: *The Body in Consumer Culture.* Teoksessa. Featherstone Mike, Hepworth Mike and Turner Bryan S. (toim.): *The Body. Social Process and Cultural Theory.* SAGE Publications ltd. London. Sivut 170-196. 1991b..
- Fielding, Helen: *Bridget Jones - Elämäni sinkkuna.* Otavan Kirjapaino. Keuruu. 1998
- Fogelholm Mikael, Mustajoki Pertti, Rissanen Aila ja Uusitupa Matti (toim.): *Lihavuus. Ongelma ja hoito.* Duodecim. Gummerus Oy. Jyväskylä. 1997.
- Foucault, Michel: *Tarkkailla ja rangaista.* Otava. Helsinki. 1980.
- Foucault, Michel: *Seksuaalisuuden historia.* Gaudeamus. Tammer-Paino Oy. Tampere. 1998
- Fox Keller, Evelyn: *Tieteen sisarpuoli.* Vastapaino. Tampere 1988.
- Gibbs, Anna: *Acts of creation. The brainchildren of certain psychoanalytic fictions.* Teoksessa Grosz, Elizabeth & Probyn, Elspeth: *Sexy bodies. The strange carnalities of feminism.* Routledge. London and New York. Sivut 137-154. 1995.
- Giddens, Anthony: *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age.* Polity press. 1991.
- Haraway, Donna: *Investment strategies for the evolving portfolio of primate females.* Teoksessa: Jacobus M. Fox Keller E. Shuttleworth S (ed.): *Body / Politics. Women and the discourses of science.* Routledge. New York. 1990.
- Haug, Frigga (& others): *The Female Sexualization. A Collective work of Memory.* Verso; London 1987.
- Heinämaa, Sara: *Ele, tyyli ja sukupuoli. Merleau-Pontyn ja Beauvoirin ruumiinfenomenologia ja sen merkitys sukupuoliyksymykselle.* Gaudeamus. Tammer-Paino Oy. Tampere 1996.
- Heywood, Leslie: *Dedication to Hunger. The anorexic aesthetic in modern culture.* University of California Press Berkeley and Los Angeles. 1996.
- Hirsjärvi Sirkka, Remes Pirkko ja Sajavaara Paula: *Tutki ja kirjoita.* Kirjayhtymä Oy. Helsinki 1997.
- Hoikkala, Tommi: *Traditioista vapaan valinnan illuusio.* Teoksessa. Roos, J.P. & Hoikkala Tommi (toim.): *Elämänpolitiikka.* Gaudeamus. Tammer-Paino Oy. Tampere. Sivut 152-168. 1998.
- Husso, Marita: *Vegetarismi valintana. Näkökulmia vegetarismiin ekologisiin, eettisiin ja ruumiillisiin perusteisiin.* Jyväskylän yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitoksen työpapereita. Nro 79. 1993.

- Husso, Marita: Heikkouden hetkiä parisuhdeväkivallassa. Teoksessa. Jokinen Eeva (toim.): Ruumiin siteet. Tekstejä eroista, järjestyksistä ja sukupuolesta. Vastapaino. Tammer-Paino Oy. Tampere. Sivut 87-104. 1997.
- Ilmonen, Kaj: Tavaroiden taikamaailma. Vastapaino. Tampere 1993.
- Jacobus M. Fox Keller E. Shuttleworth S: Introduction. Teoksessa: Jacobus Mary, Fox Keller Evelyn ja Shuttleworth (ed.): Body / Politics. Women and the discourses of science. Routledge. New York. Sivut 1-10. 1990.
- Jaggar, Alison M: Love and knowledge: Emotion in feminist epistemology. Sivut 145-171. Teoksessa (ed): Jaggar, Alison M. & Bordo Susan R: Gender / Body / Knowledge. Feminist Reconstructions of Being and Knowing. Rutgers university press. New Brunswick. 1989.
- Jokinen, Kimmo: Lammaskoppi ja kuntosali. Teoksessa. Sironen Esa, Tiihonen Arto & Veijola Soile (toim.): Urheilukirja. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. Sivut 187-208. 1992.
- Jokinen, Kimmo: Kasvamisen ja oppiminen traditioiden jälkeen. Teoksessa: Suurpää, Leena & Aaltojärvi, Pia (toim.): Näin nuoret. Näkökulmia nuoruuden kulttuureihin. Tietolipas. Suomalaisen kulttuurin seura. Kirjapaino Raamattutalo. Pieksämäki. Sivut 23-50. 1996.
- Julkunen, Raija: Työ, äitiys ja itsenäisyys. Teoksessa. Sorvettula, Maija (toim.): Naisen terveys. Hyvän elämän strategiset mitat. Kirjayhtymä. Tampere. Sivut 53-75. 1995.
- Karvonen, Sakari: Kasvuohtoja vai elämänvaihe: näkökulmia nuorten ja lasten terveyteen. Teoksessa: Rahkonen Ossi & Lahelma, Eero (toim.): Elämänkaari ja terveys. Gaudeamus. Tammer-Paino Tampere. 1998.
- Kinnunen, Taina: Pelastuksena täydellinen vartalo. Kehonrakennuslakulttuuri uskontona. Kulttuurin Tutkimus. 14(1997):2. Sivut 3-14.
- Koivunen, Anu: Emansipaatio. Teoksessa: Koivunen, Anu & Liljeström, Marianne (toim.): Avainsanat. 10 askelta feministiseen tutkimukseen. Vastapaino. Gummerus Oy. Jyväskylä. Sivut 77-109. 1996.
- Koivunen, Anu & Liljeström, Marianne: Kritiikki, visiot, muutos. - feministinen purkamis- ja rakentamisprojekti. Sivut 9-34. Teoksessa Koivunen & Liljeström (toim.): Avainsanat. 10 askelta feministiseen tutkimukseen. Vastapaino. Gummerus Oy. Jyväskylä 1996.
- Koivunen, Anu & Liljeström, Marianne: Paikantuminen. Sivut 271-292. Teoksessa Koivunen & Liljeström (toim.): Avainsanat. 10 askelta feministiseen tutkimukseen. Vastapaino. Gummerus Oy. Jyväskylä 1996.
- Kosonen, Ulla: Nähdynsi tulemisen kaipuu ja häpeä. Teoksessa. Jokinen Eeva (toim.): Ruumiin siteet. Tekstejä eroista, järjestyksistä ja sukupuolesta. Vastapaino. Tammer-Paino Oy. Tampere. Sivut 21-42. 1997.

- Kosonen, Ulla: Koulumuistoja naiseksi kasvamisesta. SoPhi Yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisuja 21. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopistopaino 1998.
- Kristeva, Julia: Powers of horror. An essay on abjektion. Columbia university press. New York. 1982.
- Lasch, Christopher: The culture of narcissism. American life in an age of diminishing expectations. W.W. Norton & Company inc. New York 1978.
- L'orange Furst, Elisabeth: Den äckliga maten. Sivut 39-54. Kvinnovetenskaplig tidskrift. 1 / 1997.
- Lupton, Deborah: Food, the body and the self. Sage publications. London. 1996.
- Malson, Helen: Anorexic bodies and the discursive production of feminine excess. Teoksessa. Ussher, Jane M. (ed.): Body talk. The material and discursive regulation of sexuality, madness and reproduction. London and New York. Sivut 223-245. 1997.
- McNay, Lois: Foucault and Feminism. Polity Press. T. J. Press. Ltd. Padstow Cornwall 1992.
- Meadow, Rosalyn M. & Weiss, Lillie: Women's conflicts about eating and sexuality. The relationship between food and sexuality. Harrington Park Press. New York. 1992.
- Merleau-Ponty, Maurice: Silmä ja mieli. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 1993.
- Mintz, Sidney: Eating and being: What food means. Teoksessa Harris-White, Barbara & sir Hoffenberg, Raymond (ed.): Food. Multidisciplinary perspectives. Basil Blackwell ltd. Sivut 102-115. 1994.
- Mulvey, Laura: Visual and other pleasures. Macmillan printed in Hong Kong 1989.
- Mäkelä, Johanna: Luonnosta kulttuuriksi, ravinnosta ruoaksi. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutki musyksikkö. Jyväskylä 1990.
- Niemelä, Merja & Lehtonen, Kimmo: Korvat varpaissa - musiikkikokemuksen dikotomioita uhmaavalla sillalla. Teoksessa. Koikkalainen, Riitta (toim.): RUUMIITA ! Ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta ja kehollisuudesta. Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta. Julkaisusarja 39. Kopi-Jyvä Oy. Jyväskylä. Sivut 51-71. 1996.
- Niemelä, Pirkko: Kotiin omaan ruumiiseen: mielen ja ruumiin integraatioprosessi. Teoksessa Sorvettula, Maija (toim.): Naisen terveys. Hyvän elämän strategiset mitat, Kirjayhtymä. Tammer-Paino. Tampere. Sivut 76-89. 1995.
- Näre, Sari: Liisa Älä ! Älä ! -maassa. Tyttöjen autonomian säätely. Teoksessa. Näre S: & Lähteenmaa J. (toim.): Letit liehumaan. Tyttökulttuuri murroksessa. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Tammer-Paino Oy. Tampere. Sivut 25-35. 1992.
- Ogden, Jane: Onko laihduttaminen ongelmasi ? Kirjayhtymä. Karisto Oy. Hämeenlinna. 1993
- Oksala, Johanna: Foucault ja feminismi. Teoksessa. Heinämaa Sara, Reuter Martina & Saarikangas Kirsi (toim.): Ruumiin kuvia. Subjektin ja sukupuolen muunnelmia. Gaudeamus. Tammer-Paino Oy. Tampere. Sivut 168-192. 1997.
- Palin, Tutta: Ruumis. Teoksessa. Koivunen, Anu & Liljeström, Marianne (toim.): Avainsanat. 10 askelta feministiseen tutkimukseen. Vastapaino. Gummerus Oy. Jyväskylä. Sivu t225-244. 1996.

- Palm, Anne-Marie: War against the body. Sivut 85-110. Teoksessa. Lundin, Susanne & Åkesson, Lynn (ed.): Bodytime. On the interaction of body, identity and society. Lund university press. 1996.
- Pitts, Viktoria L.: 'Reclaiming' the Female Body: Embodied identity work, resistance and the grotesque. Body & Society. SAGE. Publications. Vol 4(3):67-84. 1998.
- Polso, Lea: Kietoutuneen laihduttajan ura. Ylipaino haasteena naisen elämässä. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimusraportteja 4 / 1996. Helsinki 1996.
- Pulkkinen, Tuija: The postmodern and political agency. Department of philosophy University of Helsinki. Hakapaino Oy. Helsinki. 1996.
- Reuter, Martina: Anorektisen ruumiin fenomenologia. Teoksessa: Heinämaa Sara, Reuter Martina & Saarikangas Kirsi (toim.): Ruumiin kuvia. Subjektin ja sukupuolen muunnelmia. Gaudeamus. Tammer-Paino Oy. Tampere. Sivut 136-167. 1997.
- Rojola, Lea: Me kumpikin olemme minä. Leena Krohnin vastavuoroisuuden etiikasta. Teoksessa. Kosonen, Päivi (toim.): Naissubjekti & postmoderni. Gaudeamus. Tammer-Paino. Tampere. Sivut 23-43. 1996.
- Roos, J.P: Suomalainen elämä. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Karisto Oy:n Kirjapaino. Hämeenlinna 1987.
- Roos, J.P: Elämäntavasta elämäkertaan. - elämäntapaa etsimässä 2. Gummerus. Jyväskylä. 1988.
- Roos, J.P: Mitä on elämänpolitiikka ? Teoksessa. Roos, J.P & Hoikkala Tommi (toim.): Elämänpolitiikka. Gaudeamus. Tammer-Paino Oy. Sivut 20-33. Tampere 1998.
- Ruumiillistuneet erot ja järjestykset. Tutkimussuunnitelma. Jyväskylän yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitoksen työpapereita. No. 89, 1994.
- Saarikangas, Kirsi: Äitiyden esittäminen ja post-partum document. Teoksessa. Heinämaa Sara, Reuter Martina & Saarikangas Kirsi (toim.): Ruumiin kuvia. Subjektin ja sukupuolen muunnelmia. Gaudeamus. Tammer-Paino Oy. Tampere. Sivut 102-128. 1997.
- Sankari, Anne: Kuntosaliruumis. Kappaleita nuorten aikuisten ruumiillisuuksista. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja (44). 1995.
- Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa: Lihavuus ja elämänkaari. Teoksessa. Rahkonen, Ossi & Lahelma, Eero (toim.): Elämänkaari ja terveys. Gaudeamus. Tammer-Paino Oy. Tampere. Sivut 101-118. 1998.
- Sculze, Laurie: On the Muscle. Teoksessa. Gaines, Jane & Herzog, Charlotte (toim.): Fabrications. costume and the Female Body. Routledge. New York. Sivut 59-78. 1990.
- Shilling, Chris: The body and social theory. Sage Publications. London 1993.
- Simmel, Georg: Muodin filosofia. Odessa esseekirjasto. Helsinki 1986.
- Simonen, Leila: Kiltin tytön kapina. Muistot, ruumis ja naiseus. Naistieto Ky. Gummerus. Jyväskylä 1995.
- Sivenius, Pia: Avautua solmuun. Naisnäkökulma ja miehinen diskurssi. Gaudeamus. Kyriiri Oy. Helsinki 1984.

- Tiihonen, Arto: Lihaan kirjoitettua ja ruumiissa kohdattua. Teoksessa: Jokinen Eeva (toim.): Ruumiin siteet. Tekstejä eroista, järjestyksistä ja sukupuolesta. Vastapaino. Tammer-Paino Oy. Tampere. Sivut 105-118. 1997.
- Tselon, Efrat: *The Masque of Femininity. The Presentation of Women in Everyday Life.* SAGE Publications. London. 1995.
- Turner, Bryan S.: *The Body and the Society. Explorations in social theory.* Basil Blackwell. Oxford. New York. 1984.
- Vähämäki, Jussi: Elämänpolitiikka ja biopolitiikka. Teoksessa. Roos J.P. & Hoikkala, Tommi (toim.): *Elämän politiikka.* Gaudeamus. Tammer-Paino Oy. Tampere. Sivut 128-151. 1998.
- Wolf, Naomi: *Kauneuden myytti. Kuinka mielikuvilla hallitaan naista.* Kirjayhtymä Oy. Hämeenlinna 1996.
- Woollett, Anne & Marshall, Harriette: *Reading the Body. Young women's accounts of their bodies in relation to autonomy and independence.* Teoksessa. Davis, Kathy: *Embodied Practices. Feminist perspectives on the body.* SAGE. Sivut 27-40. 1997.
- Ziehe, Thomas: *Uusi nuoriso. Epätavanomaisen oppimisen puolustus.* Vastapaino. Tampere. 1991.
- Ziehe, Thomas: *Kuinka ruumiista on tullut moderni ?* Teoksessa Sironen Esa, Tiihonen Arto, Veijola Soile (toim.): *Urheilukirja.* Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. Sivut 277-289. 1992

LEHDET.

Aamulehti 4.1.1998.

Kelan Sanomat 9-10. 1998.

Muoti plus 2 / 1999.

LIITE 1. KESKUSTELURUNKO

Millaisia tunteita syöminen ja herkuttelu sinussa herättää ? Tunnetko syyllisyyttä ja häpeää vai mielihyvää ja nautintoa ? Vaikuttavatko mielialat syömiseen? Syötkö, kun olet surullinen, ahdistunut tai kun on muuten tylsää? Altistavatko jotkin tunnetilat syömiseen?

Muiden tekemä ulkonäön arvostelu, miltä se on tuntunut ? Kipeimmät muistot ?

Millaisena koet / näet ruumiisi ? Mitä haluat ruumiisi kertovan sinusta? Liittyykö ruumiiseesi joitain erityisiä piirteitä, jotka koet / olet kokenut hyväksi tai pahoiksi ?

Millainen merkitys muodilla on, onko muotia seuratakseen oltava myös hoikka ? Vaatteet, kengät ja korut ovatko ne tärkeitä ? Millä tavalla ?

Haluatko olla hoikka itsetuntosi kohentamiseksi vai miellyttääksesi muita ihmisiä, miehiä ?

Onko sinulla ollut mitään tiettyä tavoitetta tai tarkoitusta, miksi olet päättänyt laihduttaa ?

Jätätkö tällä hetkellä tai oletko jättänyt joitakin asioita tekemättä painosi vuoksi ?

Miksi laihduttamisesta puhuminen on niin tärkeää? Ensimmäiset muistot laihduttamisesta tai siitä puhumisesta? Muistoja laihduttamisesta, miksi olet laihduttanut tai miksi nyt laihdutut ?

Kohdistuuko ympäristöstäsi sinuun sellaisia vaatimuksia tai paineita, että sinun pitäisi olla hoikka vai asetatko itse hoikkuuden vaatimukset itsellesi ?

Tuoko syöminen ja painon hallinta tunteen siitä, että koko elämä on hallinnassa ja kontrolli on säilytetty? Annetaanko tämä kuva hallinnasta etupäässä itselle vai muille ihmisille ?

Uskotko, että identiteettiään voi muuttaa ja muokata esimerkiksi painoa kontrolloimalla ? Onko sillä merkitystä painanko pari kiloa enemmän tai vähemmän ?

Asettaako yhteiskunta normeja tai pakkoja, joiden mukaan kaikkien pitäisi olla saman kaavan mukaisia ja kohdistuvatko nämä normit enemmän naisiin vai miehiin ?

Aiotko muuttaa itsessäsi ja / tai elämässäsi jotain sitten, kun olet tavoitepainossasi ?

LIITE 2.

UUDET KYSYMYKSET VIIMEISEEN KOKOONTUMISEEN.

1. Hyväksytkö ja olisitko itse valmis menemään kauneusleikkaukseen ? Millaiseen ? Miksi et ?
2. Ennen kyky varastoida rasvaa turvasi eloon jäämisen. Toisilla ihmisillä on luonnostaan hitaampi aineenvaihdunta, mikä vaikuttaa lihomistaipumukseen tai raskaampi luusto. Mitä ajattelet perinnöllisistä tekijöistä? Syyllistetäänkö ihmisiä turhaan ruumiinrakenteen takia ?
3. Voisiko painontarkkailua ja laihduttamista verrata yleisellä tasolla jopa uskontoon ? (päivittäiset rituaalit esim. punnitus, syöpöttelyn kautta tapahtuva syntiin lankeaminen ja katumus, pyhät kuvat lehdissä ym.)
4. Aikaisemmin saatettiin kontrolloida naisten seksuaalisuutta, onko kontrolli nyt siirtynyt enemmän syömiseen ?

LIITE 3.

YHTEENVETOA EDELLISISTÄ ISTUNNOISTA.

1. Millaisia tunteita syöminen ja herkuttelu sinussa herättää ? Tunnetko syyllisyyttä ja häpeää vai mielihyvää ja nautintoa ? Vaikuttavatko mielialat syömiseen ? Syötkö, kun olet surullinen, ahdistunut tai kun on muuten tylsää ? Altistavatko jotkin tunnetilat syömiseen ?

-mialialat voivat vaikuttaa syömiseen.

-masennus, tylsyys, ilo saattavat lisätä syömistä.

-toiset tuntevat syyllisyyttä syömisestä, toiset eivät.

A) MIKSI syyllisyyttä ? Onko syynä lihomisen pelko vai jokin muu?

2. Muiden tekemä ulkonäön arvostelu, miltä se on tuntunut ? Kipeimmät muistot ?

-ulkopuolisten arvostelu saattoi satuttaa pahasti, varsinkin nuorempana.

-perheen tekemä arvostelu herätti myös voimakkaita tunteita, vaikka huomiot olivat sävyiltään ystävällisempiä, kapinamialialaa.

A) ONKO minulla oikeus / vapaus olla sellainen kuin olen, muiden (lähiympäristön, median) siihen puuttumatta, vaikuttamatta ?

3. Millaisena koet / näet ruumiisi ? Mitä haluat ruumiisi kertovan sinusta ? Liittykö ruumiiseesi joitain erityisiä piirteitä, jotka olet kokenut hyviksi / pahoiksi ?

- tällä hetkellä ruumis on useimpien mielestä ihan OK. Itsensä on jo oppinut hyväksymään sellaisena kuin on, pieniä muutoksia tosin voisi aina tehdä. Aikaisemmin, nuorempana, itsensä hyväksyminen on ollut vaikeampaa.

A) MISTÄ mallit nuorena haetaan, kun kuvaa omasta itsestä rakennetaan (televisioista, lehdistä, muista tytöistä, kavereista) ?

B) SUBJEKTIIVINEN KOKEMUS, tuntemus lihavuudesta tärkeä. MISTÄ nämä tunteet tulevat ?

C) ON MYÖS PIIRTEITÄ, joita arvostetaan ja pidetään itsessä hyvinä. MITEN NAISSET saataisiin enemmän arvostamaan hyviä puoliaan ?

4. Millainen merkitys muodilla on, onko muotia seuratakseen oltava myös hoikka ? Vaatteet, kengät ja ja korut, ovatko ne tärkeitä ? Millä tavalla ?

-monia näkemyksiä, osan mielestä muotia seuratakseen ei tarvitse olla hoikka, tyylikäs voi olla muutenkin. Muoti antaa monia mahdollisuuksia.

-osan mielestä huippumuoti on suunniteltu hyvin hoikille ja pienille ihmisille. Vaatteet ovat tällöin tiukkoja.

-myös silmälasit herättivät tunteita, monilla silmälasit ovat jo osa persoonallisuutta. Koruilla korostettiin naisellisuutta ja persoonaa.

5. Haluatko olla hoikka itsetuntosi kohentamiseksi vai miellyttääksesi muita ihmisiä, miehiä ?

Onko sinulla ollut mitään tiettyä tavoitetta tai tarkoitusta, miksi olet päättänyt laihduttaa ?

-monilla itsetunto on keskeisin tekijä. Tuntuu siltä, että itsetunto on parempi, kun on laihtunut tai pysynyt hoikkana.

A) Pohjalla / taustalla kuitenkin pyrkimys näyttää hyvältä miesten silmissä ?

6. Jätätkö tällä hetkellä tai oletko jättänyt joitakin asioita tekemättä painosi vuoksi ?

-esille tuli useasti uimahalliin tai yleiselle uimarannalle meneminen, silloin ei ole päällä mitään suojaavaa tai peittävää vaatekerrosta.

-myös koulun liikuntatunnit mainittiin.

7. Miksi laihduttamisesta puhuminen on tärkeää ? Ensimmäiset muistot laihduttamisesta tai siitä puhumisesta ? Muistoja laihduttamisesta, miksi olet laihduttanut tai miksi nyt laihdutat ?

-laihduuttamisesta puhuminen nähtiin osana naisten välisiä keskusteluja

-laihduuttaminen tietoista yläasteelta alkaen, niillä jotka ovat laihduttaneet. Laihduttamisella on haettu parempaa itsetuntoa, terveyttä, hyväksyntää itseltä ja muilta, on haluttu mahtua vaatteisiin.

A) MUUTA; MITÄ ?

8. Kohdistuuko ympäristöstä sinuun sellaisia vaatimuksia tai paineita, että sinun pitäisi olla hoikka vai asetatko itse hoikkuuden vaatimukset itsellesi ?

-lähiympäristö ei kohdistu hoikkuuden vaatimuksia, mutta paineet tulevat laajemmasta ympäristöstä, kuitenkin jokainen viime kädessä itse asettaa itselleen vaatimuksia hoikkuuden suhteen, yrittää ehkä vastata jotain ihanteena pidettyä, medioiden vaikutus, muiden ihmisten oletetut mielipiteet.

A) Lihavalle ei sanota suoraan, että oletpa lihava, mutta hoikkaa ihastellaan ? ONKO NÄIN ?

9. Tuoko syömisen ja painon hallinta tuntee siitä, että koko elämä on hallinnassa ja kontrolli on säilytetty ? Annetaanko tämä kuva hallinnasta etupäässä itselle vai muille ihmisille ?

-painon hallinta osoittaa enemmän itseuria kuin elämäntoimintaa. Joillekin ihmisille, se että hallitsee painoaan voi merkitä hallinnan tunnetta, kuitenkin se on vain yksi elämän osa-alue, joka kyllä on yhteydessä muihin elämäntoimintoihin. Kaikkia asioita elämässä ei voi lopullisesti hallita.

-painon hallinnan tavoitteet itse asetettuja, mutta voivat olla myös vastauksia muiden luultuihin / kuviteltuihin / tunnettuihin vaatimuksiin.

10. Uskotko, että identiteettiä voi muuttaa ja muokata esimerkiksi painoa kontrolloimalla ? Onko sillä merkitystä painaa pari kiloa enemmän tai vähemmän ?

-perusluonne ja identiteetti melko pysyviä. Mutta se millaiselta ihminen näyttää fyysiseltä olemukseltaan on tärkeä identiteetin osa ja huomattavien painon muutosten arveltiin vaikuttavan identiteettiin.

-identiteettiä voi muokata ei muuttaa painoon vaikuttamalla, paino voi vaikuttaa itsetuntoon, rohkeuteen, käyttäytymiseen ja pukeutumiseen.

-koettiin myös, että parin kilon painon vaihteluilla on toisissa tapauksissa enemmän merkitystä kuin toisissa. Painolle asetetut raja-arvot vaikuttavat näihin merkityksiin. Itselle parin kilon muutokset kyllä sallittiin.

11. Asettaako yhteiskunta normeja tai pakkoja, joiden mukaan kaikkien pitäisi olla saman kaavan mukaisia ja kohdistuvatko nämä normit enemmän naisiin vai miehiin ?

-osa näki, että ei aseta normeja tai pakkoja

-mutta ihmisiltä vaaditaan tiettyä normaaliutta, josta poikkeamista ei hyväksytä esim. työmarkkinoilla.

-naisiin normit kohdistuvat enemmän, ylipaino on sallitumpaa miehille.

A) Naisten pitää olla viehättäviä ?

12. Aiotko muuttaa itsessäsi ja / tai elämässäsi jotain sitten, kun olet tavoitepainossasi ?

-monilla ei ollut tiettyä tavoitepainoa tai siinä jo oltiin.

-ei myöskään uskottu elämän muuttuvan, vaikka tavoitepainoon päästäisiinkin.

A) Painon hallinta ei ratkaise elämän muita mahdollisia ongelmia ?