

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Puhakka, Anna

**Title:** Kehopositiivisuusaktiivisuuden ensimmäinen aalto Suomessa

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2023 Kirjoittaja

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Puhakka, A. (2023, 41). Kehopositiivisuusaktiivisuuden ensimmäinen aalto Suomessa. Tieteessä tapahtuu, (5), 14-18. <https://journal.fi/tt/article/view/140886>

# KEHOPOSITIIVISUUS- AKTIVISMIN ENSIMMÄINEN AALTO SUOMESSA



Kehopositiivisuusaktivismi kamppailee lihaviiden ihmisten oikeuksien puolesta ja lihavuussyrjintää vastaan. Aktivistit Suomessa ovat aiemmin toimineet lähes yksinomaan verkossa, mutta näin ei ole enää. Viimeistään asiaa ajavan järjestön perustaminen osoittaa, että lihaviiden oikeudet ovat tulleet julkiseen keskusteluun jäädäkseen.

**Y**mmärtääksemme, mihin keho-positiivisuusliike pyrkii, täytyy ensin avata lihavuussyrjintää rakenteellisena ilmiönä. Lihavuussyrjintää on tutkittu melko paljon Suomessa ja ulkomailla, ja tulokset ovat valitettavan yhdensuuntaisia. Lihavuuteen liittyvät stereotypiat ovat voimakkaan kielteisiä (esimerkiksi Koivumäki ym. 2023).

Kielteisiin stereotypioihin kietoutuvan lihavuuden stigman eli häpeäleiman vuoksi lihavia ihmisiä syrjitään keskeisillä elämän osa-alueilla, kuten työelämässä ja terveydenhuollossa. Lihavuussyrjinnästä seuraa myös psykologista pahoinvointia sekä negatiivisia terveysvaikutuksia. (Esimerkiksi Härkönen ja Räsänen 2008; Kauppinen ja Anttila 2005;

Puhl ym. 2015; Sabin, Marini ja Nosek 2012; Teachman ja Brownell 2001; Tomiyama 2014.)

Ei sovi myöskään unohtaa, että lihavuus on ani harvoin ainoa peruste syrjinnälle. Lihavuuteen nivoutuneena muun muassa sukupuoli sekä ihonväri vaikuttavat osaltaan siihen, minkälainen mahdollisuuksien kirjo ihmiselle yhteiskunnassa avautuu tai mitkä ovat häneltä pysyvät suljettuina (esimerkiksi Murray 2008; Strings 2019).

Painoperustainen syrjintä voi pahimmillaan vaikuttaa lihavan ihmisen asemaan ja mahdollisuuksiin yhteiskunnassa huomattavan kielteisellä tavalla. Kehopositiivisuusaktivismiin tarkoituksena onkin haastaa lihavuuteen liitettyjä kielteisiä stereotypioita ja panna piste lihavuussyrjinnälle.

---

**Evaleena "Eve Jamami" Vuorenmaa on tanssija ja tanssinopettaja, joka on puhunut lihavuussyrjinnästä muun muassa *Sport*-lehden haastattelussa vuonna 2022.**

## Kriitikoiden mielestä kehopositiivisuusaktivismi merkitsee lihavuuden ihannointia, yllyttää lihavana pysymiseen, pyrkii häivyttämään lihavuuden terveydelle aiheuttamat haitat tai syrjii ei-lihavia.

### TUNGEN SELLULIITTIPERSEENI SUN FEEDIIN / KUNNES MUUTTUU NORMI

Suomen erikoisuutena on ollut, että täällä aktivistista toimintaa lihaviin ihmisten oikeuksien puolesta on tavattu kutsuttua kehopositiivisuudeksi. Monissa muissa maissa samanlainen yhteiskunnallinen liikehdintä tunnetaan lihavuusaktivismina, kun kehopositiivisuus taas on tyypillisesti mielletty yksilötasoon keskittyväksi ja pinnallista hyvinvointipuhetta puhkuvaksi markkinointistrategiaksi. Tässä artikkelissa kehopositiivisuus-käsitteen voi kuitenkin hyvin ajatella synonyymiseksi lihavuusaktivismi-termin kanssa.

Vanhastaan julkisessa puheessa Suomessa lihavuus on esitetty kansanterveydellisenä ja -taloudellisena ongelmana. Lisäksi lihavuudesta ovat valtaosin puhuneet muut kuin lihavat itse. Koska kehopositiivisuusaktivismissa toimijoina ovat lihavat ihmiset ja koska sen näkökulma lihavuuteen poikkeaa totutusta, sitä voidaan ajatella vastapuheena

eli vallitsevan näkökulman ärhäkkänäkin haastajana. Tämä on minulle tutkijana ollut kehopositiivisuusaktivismissa erityisen merkittävää ja kiinnostavaa.

Kehopositiivisuusaktivistien vastapuhe on tuonut tullessaan monenlaisia reaktioita. Yhtäältä vastarintapuhe on vaikuttanut vallitsevaan diskurssiin eli siihen tapaan, miten lihavuuden hoidosta puhutaan lääketieteen piirissä – tai vähintäänkin siihen, miten sitä sanallistetaan ja yleistajuistetaan.

Esimerkiksi tutkimusnäyttöön perustuvat lihavuuden Käypä hoito -suositukset päivitettiin parisen vuotta sitten. Silloin Yle uutisoi, että ”uuden suosituksen mukaan asiakkaan ylipainosta tulisi puhua lempeästi, arvostavasti ja kehopositiivisesti”. (Duodecim; Haimi ja Mattila 2021.)

Aktivistien vastapuhe on herättänyt myös toisentyypistä vastakaikua, nimittäin kritiikkiä. Sen taajaan esiintyvä yleisviesti on, että lihavuussyrjintä kyllä on väärin, mutta kehopositiivisuus on silti mennyt ”liian pitkälle”.

Kriitikoiden mielestä kehopositiivisuusaktivismi merkitsee lihavuuden ihannointia, yllyttää lihavana pysymiseen, pyrkii häivyttämään lihavuuden terveydelle aiheuttamat haitat tai syrjii ei-lihavia. He ovat tuoneet esiin sitäkin, että lihavuuteen liitetyt terveyshaitat kuormittavat verovarilla ylläpidettävää julkista terveydenhuoltoa.

Aktivistit ovat kokeneet tällaisen kritiikin perusteettomaksi – ja tuoneet sen myös selväsanaisesti esiin. Kun tutkin väitöskirjassani aktivistien vastineita kehopositiivisuutta kritisoineille tahoille, panin merkille, että aktivistit eivät kavahtaneet suorasanaisakaan konfrontaatiota eli vastakkainasettelua. Tunneintensiteetit ja räiskyvä kielenkäyttö antoivat vihiä siitä, että liikkeen arvostelun koettiin olevan epäreilua ja mahdollisesti perustuvan jopa tahallisiin väärinymmärryksiin (katso tunneintensiteeteistä Paasonen 2014).

### KIINNOSTA EI KILONKARISTUS / EN PYYTÄNY TERVEYSVALISTUST

Ei liene yllättävää, että 2010-luvun loppupuolelta juontavassa väitöskirjani aineistossa kehopositiivisuusaktivistit vastasivat kriitikoiden väärinymmärryksiin kovin sanoin. Aktivismin luonteeseen toki kuuluu, että sanan säilä viuhuu. Ulkopuolisilta tahoilta tulleesta kehopositiivisuuden kritiikistä seurasi kuitenkin myös odottamattomuuksia.

Ensimmäkin tämänkaltainen kritiikki ei välttämättä onnistunut murentamaan pohjaa liikkeen perusideoilta, niin kuin se tulkintani mukaan ainakin paikoin pyrki tekemään. Sen sijaan se sai aktivistit sanoittamaan kehopositiivisuusliikkeen kulmakiviä yhä uudelleen ja uudelleen, ja tätä kautta se päätyi pikemminkin vahvistamaan liikettä. Viikatemiehet osoittautuivatkin kättilöiksi.

Toiseksi näen, että ulkopuolinen kritiikki sai aktivistit monipuolistamaan vastapuheensa tapoja: konfrontaation rinnalla alkoi kanssaelää kokonainen tyylien kirjo. Sisältö siis pysyi kutakuinkin samana kautta linjan, mutta viestin ”paketointi” muuttui tapauskohtaisesti, jolloin se laajensi aktivismin vaikuttavuutta.

Sainkin huomata tutkimuksen edetessä, että tutkija-minulla oli ollut lähtöoletuksena yksipuolinen kuva siitä, mitä vastarinta tarkoittaa ja millaisia käytännön muotoja se voi aktivistien työssä saada. Otti aikansa, että ajatteluni taipui tulkitsemaan vastarinnaksi myös sellaisia puheen tapoja, jotka eivät olleet avoimen konfrontoivia.

Kuitenkin juuri tällaista pehmeämpää tai hienovaraisempaa vastarintaa oli aineistossa runsaasti. Erittelen väitöskirjassani näitä vastapuheen tapoja: opastus, sopusoinnun tavoittelu ja itsetutkiskelu eli introspektio. Kaikille yhteistä on, että niissä liikkeen ulkopuoliseen kritiikkoon suhtaudutaan kuin keskustelukumppaniin – ei kuten vastustajaan.



KUVAN LÄHDE: SUSANNA KEKKONEN, KUSTANTAMO S&amp;S

Raisa Omaheimo kysyi tietokirjassaan *Ratkaisuja läskeille* (2022), miksi usein tunnutaan ajattelevan, että läskinä eläminen olisi kuin pahinta, mitä ihmiselle voi tapahtua.

Moni aktivistin puheenvuoro toimii siis oivana esimerkkinä siitä, miten on mahdollista olla eri mieltä ja silti jatkaa ajatustenvaihtoa.

Vastaväittäjäni, dosentti **Kata Kyrölä** on henkilökohtaisessa tiedonannossa tulkinnut näitä tutkimustuloksia yleisemmällä tasolla. Hän todennut, että hienovaraisten vastarintapuhetapojen esiin nostaminen ja analyysi on

erityisen merkityksellistä tänä päivänä, koska verkkokeskustelut ja varsinkin sosiaalisen median keskustelut kärjistyvät pikavauhtia ja ruokkivat eripuraa osapuolten välillä. Oman lisänsä taipumukseen polarisoitua tuovat vielä somealustojen algoritmit ja ansaintalogiikka, jonka mukaan yhteentörmäyksistä sikiää klikkejä.

## Moni aktivistin puheenvuoro toimii oivana esimerkkinä siitä, miten on mahdollista olla eri mieltä ja silti jatkaa ajatustenvaihtoa.

Onkin tärkeä huomio, että keskusteluilmapiirin muuttaminen ja murtaminen voi tapahtua juuri ”hyvän kautta”. **Dominik Hangartnerin** ja kollegoiden tutkimuksen mukaan verkkovihapuhetta on mahdollista suitsia nimenomaan empatian avulla. Sen sijaan esimerkiksi vihapuheen sosiaalisista seurauksista varoittaminen ei onnistu sitä vähentämään. (Hangartner ym. 2021.)

### VAROKAA, LIETSOTAAN KAPINAAN / LIHAVAA ELÄMÄÄ HEHKUTETAAN

Väitöskirjatutkimuksessa käyttämäni aineisto on siis jo useamman vuoden takaa, ja työn tavoitteena oli tarkastella nimenomaan suomalaisen kehopositiivisuusaktiivisuuden alkutaivalta. Kamppailu lihaviin ihmisten oikeuksien puolesta on kuitenkin jatkanut muuntumistaan ja monipuolistumistaan.

Kehopositiivisia kamppailuja käydään toki edelleen internetissä, erityisesti sosiaalisen median alustoilla, kuten Instagramissa ja Tiktokissa. Mutta 2020-luvulla aktivistinen vastarinta on laajentunut verkon ulkopuolelle ja jopa yhteiskunnan rakenteisiin. Vasta-

puheskaala on tätä nykyä niin laaja-alainen, että viime vuosien liikehdintää voisi jopa kutsua kehopositiivisuusaktiivisuuden toiseksi aalloksi Suomessa.

Aallot eivät tietysti ole tarkkarajaisia: esimerkiksi **Caroline Suinnerin** ja **Meriam Trabelsin** muodostama, marginalisoituja kehoja keskiöön nostava *Pehme*-kollektiivi (n.d.) on tehnyt intersektionaalista aktiivisimistä ja kulttuurityötä jo vuosia sekä verkossa että ”offlinesssa”. On kuitenkin useita esimerkkejä lihavuussyrjinnän vastaisten kamppailujen viimeaikaisista laajentumisista.

Kirjailija ja läskiaktivisti **Raisa Omaheimon** teos *Ratkaisuja läskeille* (2022) herätti ilmestyessään vilkasta keskustelua lihaviin ihmisten asemasta. Usean kirja-arvion mukaan sen onnistui tehdä myös ei-lihaville lukijoille selkoa siitä, mistä lihavuussyrjinnästä on kysymys ja minkälaisia konkreettisia muotoja se saa. *Ratkaisuja läskeille* onkin ensimmäisiä suomenkielisiä yleistajuisia esityksiä lihavuussyrjinnästä.

Tänä syksynä taas ensi-iltansa sai **Kirsikka Saaren** lyhytdokumentti *Fat Dance* (2023). Se kertoo tanssinopettaja **Evaleena** ”Eve

**Jamami” Vuorenmaasta**, joka joutuu kohtaamaan työnantajansa, yhteiskunnan ja jopa oman tuomitsevan katseensa lihottuaan 40 kiloa. *Fat Dance* näyttää, miten lihavuuskammon ympäröimä Vuorenmaa pyrkii ottamaan ruumiillisuutensa haltuun.

Tämän artikkelin väliotsikot ovat puolestaan otteita vastikään julkaistusta kappaleesta *Liha(va)*, jonka on säveltänyt ja sanoittanut **Riikka Tähkävuori**, taiteilijanimeltään Powerpimppi. Kappale kritisoi yhteiskunnan nais- ja läskivihamielisiä asenteita, ja sen samanniminen musiikkivideo täydentää laulun sanomaa: siinä näytetään muun muassa monta isoa, paljasta takapuolta. Ohjauksesta vastaa Eve Jamami, joka myös esiintyy kappaleessa ja musiikkivideolla.

Lisäksi vastarinta on siirtynyt rakenteelliselle tasolle. Viittaa etenkin elokuussa 2023 perustettuun, lihaviiden ihmisten yhdenvertaisia oikeuksia vaativaan yhdistykseen *Läskistiry – Fat Liberation Finland*. Lokakuun 2023 alussa järjestö ei vielä näkynyt yhdistysrekisterissä, mutta Läskistiry:n hallituksen jäsen kertoi yksityisviestissä, että toimintaa ollaan parhaillaan käynnistämässä.

Syrjiviä rakenteita haastaa työssään myös muotisuunnittelija **Henna Lampinen**, joka voitti lokakuun alussa Vuoden nuori suunnittelija -kilpailun. Lampisen mallisto on tehty koolle 54, kun kokoa 36 pidetään yleisesti niin sanottuna mallikokona. Työllään Lampinen haluaakin kyseenalaistaa laihu-

den ideaalia ja läskifobiaa muotimaailmassa (Lippu 2023).

### **NAISVIHAA LÄSKIVHAA / YHTEISKUNTA TÄYNNÄ VAIK SE ON VAAN LIHAA**

Entä kamppailujen tulevaisuus? Näyttää siltä, että lihava-sanana ja jopa perinteisesti hyvin halventavana pidetyn läski-sanana käyttö on yleistynyt aktivistien keskuudessa sitten ”ensimmäisen aallon”. Halusin sinnikkäästi säilyttää kehopositiivisuus-termin väitöskirjassani, koska minusta vaikutti selvältä, että aktivistit itse valitsivat käyttää sitä vielä 2010-luvun jälkipuoliskolla. Ajat ovat saattaneet sittemmin muuttua.

Aprikoinkin, onko tässä muuttuvan kielenkäytön mais emassa perusteltua puhua enää kehopositiivisuusaktivismista ja siirrytäänkö Suomessakin käyttämään lihavuusaktivismin käsitettä. Tai onko näin peräti jo tapahtunut, mutta tutkijana se on mennyt minulta ohi, koska olen keskittynyt viime vuosikymmenellä kerättyyn aineistoon?

Lisäksi olen innokas näkemään, miltä tulevaisuuden aktivismi lihaviiden ihmisten oikeuksien puolesta näyttää ja kuulostaa. Psykoterapeutti ja aktivisti **Charlotte Cooper** (2021) on kirjoittanut lihavuusaktivismin monisärmäisyydestä ja muuntuvuudesta, ja itse koin väitöstutkimusta tehdessäni erityisen innostaviksi ne oivallukset, jotka tekivät näkyviksi omia jumiutuneita käsityksiäni



**Aalto-yliopistosta valmistunut muotisuunnittelija Henna Lampinen (keskellä) suunnitteli Vuoden nuori suunnittelija -kilpailua varten malliston, joka oli kokoa 54. Malleina toimivat Pehme-kollektiivin Meriam Trabelsi ja Caroline Suinner.**

aktivismista ja jotka monipuolistivat käsitystä siitä, mitä kaikkea yhteiskunnallinen kamppailu ja vastarinta voivat olla.

Kolmanneksi odotan malttamattomana, että me tutkijat tartumme ruohonjuuritason

vastarinnan ilmiöihin. Tässä maassa harjoitetaan vivahteikasta ”virallista” ja nyt siis osin institutionalisoitunutta lihavuusaktivismia. Ounastelen silti, että sen ohella elävät ja kukaties kukoistavatkin luke-

mattomat arjen kamppailut, joita käydään niin vastaanotto- kuin pukuhuoneissa, niin kahvitauoilla kuin -kutsuillakin.

—  
*Anna Puhakka on filosofian tohtori, jonka väitöskirja tarkasteli verkkopohjaisen keho-positiivisuusaktivismin vastarinta- ja vasta-puhetyyppejä Suomessa 2010-luvun jälkipuolella. Väitöskirja hyväksyttiin elokuussa 2023 Jyväskylän yliopistossa.*

## KIRJALLISUUS

- Cooper, Charlotte 2021. Fat activism. A radical social movement. Intellect Books, Bristol.
- Duodecim n.d. Suositukset (104). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, Helsinki. <https://www.kaypahoito.fi/suositukset>. Viitattu 9.10.2023.
- Fat Dance 2023. Lyhytdokumentti. Ohjaus Kirsikka Saari. <https://napafilms.fi/fat-dance-2023/>. Viitattu 9.10.2023.
- Haimi, Toivo ja Mattila, Marjukka 2021. Lihavuutta hoidetaan nyt uusin keinoin – ”porkkanalla päähän” ei enää riitä. Yle 28.1.2021. <https://yle.fi/a/3-11759157>. Viitattu 10.10.2023.
- Hangartner, Dominik ym. 2021. Empathy-based counterspeech can reduce racist hate speech in a social media field experiment. PNAS [The Proceedings of the National Academy of Sciences] 118(50), e2116310118 <https://doi.org/10.1073/pnas.2116310118>. Viitattu 9.10.2023.
- Härkönen, Juho ja Räsänen, Pekka 2008. Liikalihavuus, työttömyys ja ansiotaso. Työelämän tutkimus – Arbetslivsforskning, 6(1), 3–16.
- Kauppinen, Kaisa ja Anttila, Erkko 2005. Onko painolla väliä? Hoikat, lihavat ja normaalipainoiset naiset työelämän murroksessa. Työ ja ihminen, 19(2), 239–256.
- Koivumäki, Terhi ym. 2023. Kohti eettistä ja vastuullista painopuhetta ja -käytäntöjä. Lihavuuden stigma ja sen vähentäminen. Valtioneuvoston kanslia, Helsinki.
- Liha(va) 2023. Video. Ohjaaja Evaleena Vuorenmaa (Eve Jamami). Youtube-videopalvelu, julkaistu 8.9.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=BJyFlyhAApE>. Viitattu 10.10.2023.
- Lippu, Anna-Maija 2023. ”Isot tytöt” on lihavuuden kiertoilmaisu, joka kuuluu menneisyyteen: Vuoden nuori suunnittelija Henna Lampinen puhuu suoraan ”läskeistä”.

- Helsingin Sanomat 3.10.2023. <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000009896514.html>. Viitattu 10.10.2023.
- Murray, Samantha 2008. The ‘fat’ female body. Palgrave Macmillan, Lontoo.
- Omaheimo, Raisa 2022. Ratkaisuja läskeille. Kustantamo S&S, Helsinki.
- Paasonen, Susanna 2014. Juhannustanssien nopea roihu ja Facebook-keskustelun tunneintensiteetit. Media & Viestintä, 37(4), 22–39. <https://doi.org/10.23983/mv.62836>. Viitattu 9.10.2023.
- Pehmeä n.d. Shortly. <https://www.pehme.com/about>. Viitattu 10.10.2023.
- Puhakka, Anna 2023. Resistances in online body positivity activism in Finland in the late 2010s. Väitöskirja. JYU dissertations 667. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/88246/978-951-39-9670-3/vaitos12082023.pdf>. Viitattu 10.10.2023.
- Puhl, Rebecca M. ym. 2015. A multinational examination of weight bias. Predictors of anti-fat attitudes across four countries. International Journal of Obesity, 39(7), 1166–1173. <https://doi.org/10.1038/ijo.2015.32>. Viitattu 9.10.2023.
- Sabin, Janice A. – Marini, Maddalena – Nosek, Brian A. 2012. Implicit and explicit anti-fat bias among a large sample of medical doctors by BMI, race/ethnicity and gender. PLoS ONE, 7(11), e48448. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0048448>. Viitattu 9.10.2023.
- Strings, Sabrina 2019. Fearing the black body. The racial origins of fat phobia. De Gruyter, Berliini.
- Teachman, Bethany A. ja Brownell, Kelly D. 2001. Implicit anti-fat bias among health professionals: is anyone immune? International Journal of Obesity, 25, 1525–1531. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801745>. Viitattu 9.10.2023.
- Tomiyama, A. Janet 2014. Weight stigma is stressful. A review of evidence for the Cyclic Obesity/Weight-Based Stigma model. Appetite, 82(1), 8–15. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.06.108>. Viitattu 9.10.2023.