

**”Tällainen yksilö minä olen, erilaisten kokemusteni muovaama” -
Kehosuhteen muutokset ja itsemyötätunto kahden keski-ikäisen naisen
muistoissa 2020-luvun alussa**

Liisa Naapanki
Kandidaatintutkielma
Kulttuuriantropologia
Oulun yliopisto
Syksy 2022

Sisällysluettelo

1. Johdanto.....	2
1.1 Tutkimuksen lähtökohdat ja tavoitteet	2
1.2 Keskeiset käsitteet	3
2 Metodit.....	5
2.1 Haastattelut.....	5
2.2 Tutkimuskirjallisuus.....	6
2.3 Tutkielman aiheet 2020-luvun alun kotimaisessa mediassa.....	8
3. Keho kautta elämän.....	9
3.1 Lapsuus ja nuoruus.....	9
3.2 Aikuisuus.....	12
4. Kehollisuus ja itsemyötätunto haastatteluaineistossa.....	16
4.1 Kehollisuus.....	16
4.2 Itsemyötätunto.....	18
5. Yhteenveto	19
Lähteet.....	21
Liite.....	23

1. Johdanto

”Mitä vanhemmaksi olen tullut, sitä vahvemmaksi on kasvanut aavistus, että keho ei ole pelkkä kuori, vaan jotakin enemmän; jotakin, johon kannattaa tutustua.” (Hämeen-Anttila 2020, 11.)

1.1 Tutkimuksen lähtökohdat ja tavoitteet

Mielenkiintoni herää usein, kun mediassa tai arkielämän keskusteluissa käsiteltävä aihe on jollain tavoin kehoa ja itsetuntoa sivuava. 2020-luvulla sosiaalista mediaa aktiivisesti seuraavana nuorena naisena koen ajoittain suunnistavani kehoaiheisten neuvojen, kieltojen, voimaannuttavien iskulauseiden, kehujen ja haukkujen viidakossa. Koska aihepiiri nousee toistuvasti pinnalle omassa elämässäni ja saa minut usein pohtimaan omaa kehosuhdettani, olen kiinnostunut kuulemaan myös muiden kokemuksia ja ajatuksia siihen liittyen.

Tutkielmani aihetta pohtiessani suunnittelin ensin haastattelevani noin 20–25-vuotiaita, oman ikäryhmäni naisia. Olin kiinnostunut kuulemaan naisten kokemuksia siitä, minkälaiseksi heidän suhteensa omiin kehoihinsa ovat muotoutuneet ulkopuolelta tulevien paineiden ja ihanteiden vaikutuksen alla. Näitä ulkopuolisia vaikuttajia ovat muun muassa media ja viihdeteollisuus, mutta myös suoraan läheisiltä tai tuntemattomilta saadut kehoaiheiset kommentit, sekä erilaiset kasvuympäristöt. Tulin kuitenkin siihen tulokseen, että informanttini voisivat alkuperäisestä suunnitelmastani poiketen olla vanhempia, noin 50-vuotiaita naisia. Keski-ikäisellä naisella voisi ikänsä puolesta olla kokemusta median luomien ulkonäköpaineiden parissa aikuistumisesta, mutta hän on ehtinyt ottaa hieman etäisyyttä teinivuosiansa, ja pystyy näin ollen kenties tarkastelemaan nuorta itseään monipuolisemmin kuin 20–25-vuotias, jolle hiljattain eletty teini-ikä on vielä kovin läheistä aikaa. Olin kiinnostunut kuulemaan, minkälaisina muutaman vuosikymmenen takaiset kehoon liittyvät muistot näyttäytyvät nyt, kun niitä tarkastelee vanhempana, kypsempänä ja kenties itsevarmempana.

Näistä lähtökohdista päädyin tarkastelemaan tutkielmassani kahden keski-ikäisen naisen kehonkuvaa ja sitä, kuinka iän karttuessa suhde omaan kehoon muuttuu. Kuvaan työssäni kehollisia kasvutarinoita kulkién informanttieni kanssa muistelun kautta aina 1960–70-luvuilla eletystä lapsuudesta 2020-luvun alkuun sijoittuvaan nykytilanteeseen saakka. Keskeisin tavoitteeni ja tutkimusongelmani on seuraava: Kuinka informanttieni kehosuhteet ovat elämän varrella muuttuneet ja minkälaisien tekijöiden vaikutuksesta? Olin kiinnostunut kuulemaan erityisesti, minkälaiset asiat

ovat tuoneet naisten kehosuhteisiin muutoksia: Onko heillä esimerkiksi yhä mielessä ikäviä kommentteja, joita joku ulkopuolinen on kauan sitten heidän kehoistaan lausunut? Ovatko itsensä hyväksymiseen johtaneet tekijät tulleet ulkopuolelta, vai syntyykö lempeämpi suhtautuminen ajan kanssa itsestään? Tarkoittaako vanhemmaksi kasvaminen automaattisesti kehosuhteen paranemista, vai pitääkö sen eteen tehdä työtä? Mitkä asiat ovat informanttien näkökulmasta hyväksi tai pahaksi heidän kehonkuvalleen ja itsetunnon? Vaikka tutkielmassani käydään läpi negatiivisiakin teemoja, pyrin siihen, että sen pääpaino on lopulta itsensä hyväksymisessä ja oman kehon arvostamisessa.

1.2 Keskeiset käsitteet

Tutkielmani painopiste on inhimillinen kehosuhde. Tarkastelen tätä muistitietoaineiston pohjalta, niin kuin informantit ovat haastattelutilanteessa muistaneet ja kertoneet. Kehosuhteella tarkoitan nimensä mukaisesti ihmisen suhdetta omaan kehoonsa, eli sitä, miten kukin omaan kehoonsa suhtautuu ja kuinka sitä kohtelee. Kehosuhdetta tarkastellessani keskeisiä käsitteitä ovat kehollisuus sekä siihen liittyvä itsemyötätunto. Nämä käsitteet muodostavat käsiteparin, joka toimii teoreettisena työkaluna tutkimukseni sisällön analyysissä. Ilman kehollisuuden kokemusta ei synny itsemyötätuntoa.

Kehollisuus

Tutkielmassani käyttämäni kehollisuus -käsitteen pohjana toimii Robert Desjarlais'n ja C. Jason Throopin määritelmä käsitteelle embodiment. Desjarlais ja Throop tiivistävät kehollisuuden käsitteen artikkelissaan *Phenomenological Approaches in Anthropology* (2011, 89) seuraavanlaisesti:

”Keho ei ole vain esine, jota tarkastella. Keho on muutakin kuin itse ruumis, jonka ominaisuuksia voidaan mitata ja arvottaa estetiikan, moraalin tai tiedon näkökulmista. Keho on elävä kokonaisuus. Se on keskeinen paikka, josta käsin ymmärrämme ja kohtaamme meitä ympäröivän maailman. Yksilölliset kehomme myös rajoittavat kokemustamme ja ymmärrystämme maailmasta: voimme kokea vain sen, mikä on meille kehomme lähtökohdista mahdollista.” (Suomennos: Naapanki 2022)

Näin ollen tarkoitan tutkielmassani kehollisuuden käsitteellä yksilön tietoisuutta omasta kehostaan ja olemuksestaan sekä tämän kokemusta omassa kehossaan olemisestaan. Kehollisuuden kokemus

ulottuu sekä mielen että kehon alueille: käsitteen suomennoksen keho-alkuosasta huolimatta kyse on yhtä lailla molemmista.

Mitä olemme? Miten olemme? Kuinka olemisemme muuttuu ympäristön vaihtuessa ja ajan kuluessa? Missä määrin olemme tietoisia omasta olemuksestamme? Vastaako oma käsityksemme sitä, miten ulkopuolinen meidät tulkitsee?

Käsitteestä voidaan käyttää myös suomennosta *ruumiillisuus*. Tällä nimellä se esiintyy muun muassa kulttuurintutkimuksen kokoelmateoksessa *Affektit ja tunteet kulttuurien tutkimuksessa* (Haanpää ym. 2020).

Itsemyötätunto

Käsiteparin toinen puolisko on self-compassion, josta käytän suomeksi käännöstä itsemyötätunto. Tätä suomenkielistä käännöstä käyttää esimerkiksi työterveyspsykologi ja johtajuuscoach Ronnie Grandell suurelle yleisölle suunnatussa teoksessaan *Itsemyötätunto* (2015).

Itsemyötätunnon käsitteellä tarkoitan kehosuhteeseen liittyviä kokemuksia, tuntemuksia, näkemyksiä ja asenteita, joista tavalla tai toisella välittyy myötätunto itseä kohtaan. Kasvatuspsykologian professori Kristin Neff, jonka määritelmää tutkielmassani hyödynnän, sanoittaa itsemyötätunnon kokemusta seuraavalla tavalla artikkelissaan *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself* (2003, 87).

”Myötätunto omaa itseä kohtaan ei merkitse itsekeskeisyyttä. Päinvastoin itsemyötätunnon kokemuksella on tapana vahvistaa myös muita kohtaan kokemaamme myötätuntoa. Itsemyötätunto edellyttää omien kokemusten tarkastelua osana suurempaa ihmisyyden kokemusta: tiedostaen, että kärsimys, epäonnistumiset ja vajavaisuus ovat kaikki osa ihmisenä olemista, ja että kaikki, sinä itse mukaan lukien, ovat myötätunnon arvoisia.” (Suomennos: Naapanki 2022)

Itsemyötätunnon kokemus ei edellytä yksilöä kieltämään negatiivisia tuntemuksiaan. Se ei pyri hautaamaan häpeän, epävarmuuden tai itsekriittisyyden kokemuksia. Oma haavoittuvuus voidaan tiedostaa, mutta se pyritään kohtaamaan lempeästi: Tällainen yksilö minä olen, erilaisten kokemusteni muovaama. Ansaitseen tulla kohdelluksi ystävällisesti niin muiden taholta kuin myös itseni toimesta.

2 Metodit

2.1 Haastattelut

Käyttämäni tutkimusaineisto nojaa informanttien muistoihin. Nämä muistot sijoittuvat lukuisiin eri aikakausiin ja paikkoihin. Tutkimukseni kohteena ovat informanteiksi lupautuneet henkilöt itse, ja heidän omat, henkilökohtaiset kehosuhteensa. Tutkimusprosessissani tärkeää ei ole ollut, mitä minä ulkopuolisena havainnoitsijana informanteissani tai heidän kehoissaan näen, vaan miten he itse sanoittavat kehollisuuden kokemuksiaan. Haastattelu oli näin ollen tutkielmani kannalta sopivin ja olennaisin aineistonkeruumetodi.

Haastattelin tutkielmaani varten kahta informanttia. Informantit, joita kutsun Jaanaksi ja Päiviksi, eivät esiinny tutkielmassa oikeilla nimillään. Molemmat ovat 60-luvulla syntyneitä, pienillä suomalaisilla paikkakunnilla kasvaneita naisia. Oleellista on mainita myös, että molemmilla informanteilla on kokemusta nuorten parissa työskentelystä: tämä seikka nousee näkyvästi esiin haastatteluaineistossa. Ennen haastatteluja informantit lukivat ja allekirjoittivat heille laatimani suostumuslomakkeet. Lomakkeet allekirjoittamalla Jaana ja Päivi lupautuivat tutkielmaani haastateltaviksi sekä antoivat suostumuksensa siihen, että tutkimuksessa syntynyt haastatteluaineisto tallennetaan tutkijan henkilökohtaiseen arkistoon mahdollista jatkotutkimusta varten.

Päivin haastattelu toteutettiin tammikuussa 2021 kasvokkain. Jaanan haastattelu toteutettiin haastatteluhetkellä vallitsevan COVID-19-pandemiatilanteen vuoksi etäyhteyden välityksellä helmikuussa 2021. Molemmat haastattelut olivat tyypiltään puolistrukturoituja. Kokosin haastattelujen tueksi teemalistan, jonka toimivuutta kokeilin koehaastattelun avulla. (Liite 1.) Koehaastattelun pohjalta muokkasin teemalistan lopullisiin haastatteluihin sopivaksi: Päädyin lisäämään teemalistaan ammattia ja työympäristöä käsittelevän teeman ja siirtämään teemojen painotusta hieman alkuperäistä versiota positiivisempaan suuntaan. Jaana ja Päivi tutustuivat teemalistaan ennen haastatteluja. Haastattelujen puolistrukturoidun luonteen takia teemojen lopullinen painotus vaihteli sen mukaan, mistä informantti itse halusi puhua. Käytännössä haastattelut etenivät järjestelmällisesti; jokainen ehdottamani teema käytiin läpi, kutakuinkin samassa järjestyksessä. Keskeisiksi teemoiksi molemmissa haastatteluissa nousivat ikääntyminen, ulkopuolisten kommentit ja niiden merkitys sekä keho työympäristössä. Haastatteluissa käytetty teemalista on tämän tutkielman liitteenä.

Kunkin ihmisen kehosuhde on henkilökohtainen, jopa arka asia. Ennen haastattelujen toteutumista koin epävarmuutta sen suhteen, tulenko saamaan kokoon riittävästi merkityksellistä haastatteluaineistoa, jos olen haastattelijana liian varovainen ja hienotunteinen. Tämä huoli osoittautui lopulta turhaksi, sillä molemmat informantit olivat avoimia, innokkaita puhujia ja sanoittivat ajatuksiaan hyvin. Sekä Jaanan että Päivin tapa muistella menneitä oli tyyliään yksityiskohtaista, pohtivaa ja kriittistä sekä sisälsi runsaasti havainnollisia esimerkkejä. Tutkielmani haastatteluaineistosta tuli varsin runsas ottaen huomioon informanttien määrän ja haastattelukertojen vähäisyyden. Ääninauhalle puhetta kertyi yhteensä lähes kolme tuntia, josta saatua litteroitua tekstiä taasen kertyi kaikkineen noin 40 liuskaa.

2.2 Tutkimuskirjallisuus

Hyödynnän tutkielmani elävöittäjänä Virpi Hämeen-Anttilan omaelämäkerrallista teosta, *Paino* (2020). Kyseessä on kaunokirjallinen teos, josta poimin käsittelemiini aiheisiin sopivia sitaatteja. Teoksessa 62-vuotias Hämeen-Anttila muistelee omaa nuoruuttaan ja sitä, minkälaista on ollut kasvaa ja yrittää hyväksyä itsensä kehossa, joka on kokenut vuosien varrella suuria painonvaihteluita, ja ollut usein ulkopuolisten kritiikin kohteena. Koska Hämeen-Anttilan kerronta tapahtuu muistelun kautta, hän mainitsee, ettei kaikki hänen kertomansa välttämättä vastaa täydellisesti sitä, mitä kussakin hetkessä todella tapahtui. (Hämeen-Anttila 2020, 8–9.) Oletan tämän olevan totta myös tekemieni haastattelujen kohdalla, jotka perustuivat menneisyyden muistelulle. Täysin objektiivisen totuuden sijaan olin alusta asti kiinnostuneempi kuulemaan informanttien omia tunteita ja tulkintoja kokemista asioista.

Nuoruuttaan muisteleva aikuinen katselee menneisyytensä kokemuksia myöhemmän elämäkokemuksensa raameissa. Aikuisena nämä varhaiset kokemukset on helpompaa asettaa erityyppisiin konteksteihin. Muistelu tapahtuu välitilassa, joka tarjoaa muistelijalle tilaisuuden tarkastella tapahtunutta etäältä niin, että hänen on mahdollista loitontua välittömien tunnetilojen painolastista. (Kosonen 1998, 25.) Marja Saarenheimon mukaan (1991) muistamisen prosessi on taukoamaton: se mitä milloinkin muistetaan, miten ja kenen toimesta, muuttuu jatkuvasti. Muistelun lopputulosta säätelevät pitkälle käsillä olevan hetken tarpeet, huolet ja pyrkimykset. (Kosonen 1998, 30.) Tämä ajatus pätee myös muistitietotutkimusta tehdessä.

”...muistitieto kertoo meille enemmän tapahtumien merkityksestä kuin itse tapahtumista. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö muistitieto pyrkisi totuuden esittämiseen.” - - ”Suulliset lähteet eivät kerro meille vain, mitä ihmiset tekivät, vaan sen, mitä he halusivat tehdä, mitä he uskoivat tekevänsä ja mitä he jälkikäteen katsovat tehneensä.” (Portelli 2006 (1979), 55.)

Ulla-Maija Peltosen (2002) mukaan muistitieto on tietoa, joka perustuu kirjallisten lähteiden sijaan tiedonantajan muistiin (Fingerroos & Peltonen 2006, 8). Tutkimusotteeni voi rinnastaa muistitietotutkimukseen, sillä keräämäni tiedon pääasiallisena lähteenä on informanttieni muistitieto. Vaikka haastatteluaineisto on sikäli suppea, että lähteinäni toimivat kaksi oman elämänsä erillisiä tapahtumia muistelevaa henkilöä, se on sisällöltään riittävä tässä tutkimustilanteessa.

Katsaus tutkielman aiheita käsittelevään tutkimuskirjallisuuteen

Tutkimuskirjallisuuden saralla kehot, kehollisuus tai naisten kehomuistot eivät ole tarkastelemattomaksi jääneitä aiheita. Keskityin kirjallisuustarjonnan tutkailussa kotimaiseen tutkimuskirjallisuuteen. Löysin kulttuurintutkimuksen, kulttuuriantropologian ja yhteiskuntapolitiikan saralta joukon julkaisuja, jotka osuvat lähelle kandidaatintyöni teemoja. Huomattakoon se, että näissä julkaisuissa ’kehollisuus’ ja ’keho’ -käsitteistä käytetään yleisimmin nimityksiä ’ruumiillisuus’ ja ’ruumis’.

E erityisen lähelle osuu Ulla Kososen *Koulumuistoja naiseksi kasvamisesta* (1998). Kososen tutkimuksessa aikuiset naiset palaavat koulumuistoihinsa, ja noissa muistoissa esille nousee moni sellainen aihe, joita myös omassa tutkimuksessani päädyin tarkastelemaan: näistä yhtenä painavana esimerkkinä koululiikunta ja siihen kietoutuva tunteiden kirjo.

Suomessa kehollisuuden aihepiiriin parissa yksi näkyvimpiä tutkijoita on vuosituhannen alusta alkaen ollut FT Taina Kinnunen. Kinnusen teokset *Pyhät bodarit* (2001) ja *Lihaan leikattu kauneus* (2008) tarjosivat valtavan mielenkiintoisia näkymiä kauneuskirurgian ja kehonrakennuksen maailmoihin. Erityisaiheistaan huolimatta teoksista oli helppoa löytää yhtymäkohtia myös tutkimaani yleisluontoisempaan kehollisuuteen.

Itsemyötätunto-käsitettä selvitettiin tuoreen kotimaisen tutkimuskirjallisuuden puolella kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksissa, mistä se oli myös helpoimmin löydettävissä. Yksinään Oulun yliopistossa tuotettiin vuosina 2021–2022 kolme kasvatustieteiden pro gradu -tutkielmaa, joissa käsitellään käsitettä ’itsemyötätunto’: T. Järvelä (2021) *Itsemyötätunnon yhteys elämäntyytyväisyyteen* yliopisto-opiskelijoilla, M. Julkunen (2021) *Itsemyötätunnon yhteys*

affektiiviseen hyvinvointiin sekä M. Ojakoski (2022) *Persoonallisuuden piirteiden yhteys itsemyötätuntoon*.

2.3 Tutkielman aiheet 2020-luvun alun kotimaisessa mediassa

Tutkielmani analyysivaiheessa en hyödynnä media-aineistoa. Tutkielman aihepiirin vuoksi koin kuitenkin aiheelliseksi tutustua lyhyesti myös tähän osa-alueeseen. Halusin saada tuntuman siitä, missä määrin aihepiiri on tutkielman kirjoitushetkellä kotimaisessa mediassa pinnalla, ja näin ollen avata näkymää siihen, minkälaisessa mediailmapiirissä informanttini 2020-luvun alussa elävät.

2020-luvun alussa kehoja ja niiden moninaisuutta käsitellään Suomen mediassa melko usein, eikä keho ei ole mediassa varsinaisesti tabu. Julkisesti käyty kehokeskustelu kuitenkin pyörii varsin suurelta osin pienen aihealueen sisällä: kehosta puhuttaessa puhutaan usein liikunnasta, ruoasta sekä kehon painosta, ja kehot, joista puhutaan, ovat usein naisten kehoja. Poikkeuksia toki löytyy: näistä mainittakoon yhtenä esimerkkinä Iltalehden Linda Rantasen artikkeli *Karhu, iskämaha ja hymy: Kolme tavallista suomalaista miestä paljastavat, mitä he ajattelevat omasta vartalostaan*, jossa kehosuhteitaan pohtivat naisten sijaan miehet (Rantanen 5.6.2021).

Koska tutkielmani teko ulottui lähes kahden vuoden aikavälille, ehti jo tässä ajassa tapahtua pientä muutosta siinä, missä määrin ja millä tavoin valitsemani aiheet ovat Suomen mediassa näkyneet. Esimerkiksi itsemyötätunto-käsitteen hakukonetulokset olivat vielä syksyllä 2020 suppeita: hakiessa vastaan tuli vain kourallinen tuloksia, joista yhtenä esimerkkinä jo aiemmin mainitsemani Ronnie Grandellin teos (2015) sekä toisena Ylen Anu Leena Koskisen nettiartikkeli, jossa itsemyötätunnon puolesta äänessä on Ritva Enäkoski, Suomen positiivisen psykologian yhdistys ry:n puheenjohtaja. (Koskinen 22.3.2019.)

Tutkielmani edetessä on näyttänyt siltä, että itsemyötätunnosta on hiljalleen kehittynyt ainakin jossain määrin ”kuuma sana”. Vuonna 2022 itsemyötätunto on osunut silmiini aina uudestaan ja uudestaan; milloin satunnaisen naistenlehden aukaistessani, milloin verkkouutisia selatessani. Kotimaisesta sosiaalisen median näkyvyydestä esimerkkinä voidaan mainita vuonna 2015 perustettu Instagram-käyttäjätili @itsemyotatunto, jota hallinnoi psykoterapeutti-psykologi Mari Viljakainen. Viljakainen julkaisee tilillä itsemyötätuntoon kannustavia tekstinpätkiä, joiden kuvataustana toimivat esimerkiksi luontoaiheet. Siinä missä esimerkiksi vuoden 2018 viisi ensimmäistä julkaisua keräsivät keskimäärin 112,4 tykkäystä, oli vuoden 2022 ensimmäisten viiden julkaisun aikaan tilin

seuraajamäärä ja näkyvyys ottanut jo roiman harppauksen: tällöin tykkäyksiä oli keskimäärin 1560,2. (Viljakainen i.a.) Jos oletamme suurimman osan tykkääjistä olevan aitoja käyttäjiä, joiden takana todella on @itsemyotatunto -tilin suomenkielisiä julkaisuja seuraava ihminen, voimme todeta kyseisen aatteen keränneen muutamassa vuodessa huomattavasti kotimaista somenäkyvyyttä. Tähän vertailuna esitän yhden Yleisradion hallinnoimista Instagram-tilistä, @yle:n, jonka vuoden 2022 viiden ensimmäisen julkaisun keskimääräinen tykkääjäjoukko oli vain 367 käyttäjää. (Yle 2022.)

3. Keho kautta elämän

3.1 Lapsuus ja nuoruus

Informanttieni kokemukset 1970–80-lukujen peruskoulu- ja lukioajoilta muistuttavat toisiaan joiltain osin, mutta paikoitellen risteävät paljonkin. Molemmilla on enemmän tai vähemmän kokemusta sekä pienestä kyläkoulusta että keskikokoisesta, useamman rinnakkaisluokan koulusta.

Jaanan kohdalla koulu- ja asuinympäristön kokotekijä ei nostanut mieleen erityisiä ajatuksia. Jaana kokee, että sai etenkin ala-asteen ajan elää ja olla kehonsa kanssa rauhassa, eikä juuri ajatellut asiaa. Hän pohtii olleensa sikäli onnekkaassa asemassa kehonsa kanssa, että oli helposti massaan sulautuva, niin sanotusti keskiverto.

”On ollut omaksi onnekseen semmonen, aika keskiverto. Et ei oo ollu pitkä, eikä lyhyt, eikä hirmu laiha eikä hirmu levee, että jotenki aina semmonen... Että sillonhan sitä sulautuu joukkoon. (-) On helppo kasvaa, kun ei kukaan kiinnitä huomiota vaikka siihen, että oisit pitkä tyttö... Niin sä kiinnität jo huomiota, sit susta ehkä tarkkaillaan muutaki... mut jos sä oot semmonen, että et erotu, et pistä silmään missään, niin sillä tavalla mä oon ollu varmaan aika keskiverto monessa asiassa.”

Lapsuuttaan ja nuoruuttaan Jaana muistelee paljolti pukeutumistyyliinsä ja sen läpikäymien vaiheiden kautta. Yläasteiässä hänen pukeutumistyyliinsä vaikutti musiikkimaku: Jaana kuunteli punkmusiikkia, ja pukeutui punkartistien vaikutteiden mukaisesti omaleimaiseen, luovaan tyyliin. Hän muun muassa meikkasi vahvasti ja teki osan vaatteistaan itse. Jaana muistaa lämmöllä kaveriporukkaa, johon kuului punkkariaikoinaan. Musiikki- ja pukeutumismieltymykset porukan sisällä vaihtelivat, mutta yhteishenki oli hyvä ja kannustava.

”Meitä oli hyvin tiivis porukka silloin, meitä oli niinku semmonen isompi lössi. Ehkä semmonen kahdeksan hengen porukka. Kyl siinä siis jos mä muistan, niin yks kaveri oli semmonen... hän kuunteli John Lennonia, niin hänel oli semmonen maihari, ja pitkä suora tukka, vähän semmosen hipin näkönen... hippiiin kai sitä vois verrata. Sit toisella kaverilla oli ne bootsit ja semmonen rotsi, ja sitte mulla taas oli Pelle Miljoona -paita ja ruutuhousut... Ja se kai oli sit semmonen, et se oli se suvaitsevaisuus siinä omassa porukassa. En mä muista jotenki ulkopuolelta että muut olis... tai niinku muistan aika vähän. Mä muistan sitä omaa porukkaa. Et oisko nyt joku katsonu tai sanonu jotain, niin ei mulla oo jääny mieleen.”

Päiviä asuin- ja kouluympäristön koko ja sen mahdollinen merkitys kasvukokemukseen mietitytti Jaanaa enemmän. Päivi koki, että pienessä kyläyhteisössä ja -koulussa tämän oli ajoittain hankalaa sulautua joukkoon. Ystävien löytäminen ei ollut helppoa, ja koulussa käynti tuntui joskus epämiellyttävältä. Päivi muistaa kohdanneensa alakouluikäisenä jonkin verran ikävää käytöstä ikätoveriensä taholta:

”Jossain vaiheessa ala-astettahan mulla tuli vähän, niinku tota, painoa lisää. Että ehkä se oli vähän semmonen, ei nyt avoimesti kiusaamisen aihe, mutta ehkä vähän semmonen...”

Tietoisuus omasta kehosta lisääntyy

”Eivät terveet lapset pohdi terveyttään eikä heidän kehonkuvansa askarruta heitä, jollei ulkomaailma kommentoi sitä.” (Hämeen-Anttila 2020, 14.)

Päivi koki, että koti oli turvallinen paikka, jossa omaa kehoa ei tarvinnut juuri miettiä, mutta kouluympäristössä hän alkoi tulla aiempaa tietoisemmaksi kehostaan ulkopuolisten kommenttien kautta. Hänen vahvin muistonsa ulkopuolelta tulleesta kommentista liittyy ala-asteen terveystarkastukseen.

”Mä olin joku, nelos- tai vitosluokkalainen, kun oli lääkärintarkastus. Kävi niinkun koululla lääkäri, ja terveydenhoitaja sitten oli siinä jotakin avustamassa. Niin sehän sano niinku mun kuullen, sille lääkärielle, varmaan aatteli että en mää ees kuuntele tai tajua, että ”niin, taitaa tyttö tulla isäänsä”. Ku mun isä oli myös vähän niinku, vähän tukeva. Hällä oli taipumusta hiukan lihoa silloin nuorempana. Tällä lailla hän sano sitte, terveydenhoitaja, lääkärielle. Se tais olla semmonen tilanne, että me oltiin kaikki meidän luokan tytöt siellä oottamassa vuoroamme. Olin kyllä loukkaantunu jo silloin, muistan.”

Jaanan eräs varhainen muistikuva oman kehonsa näkemisestä ulkopuolisen silmin liittyi hänen ystävänsä äidin lausumiin kommentteihin.

”Ehkä mä en nuorena niinkun jotenki, ajatellu itsestäni hirveesti mitään. Et se on tullu ehkä ulkopuolelta. Mä muistan, et mun hyvän ystävän äiti sano aina, että ”sulla on toi vyötärö”. Siis semmonen selkeästi erottuva vyötärö. Mä en ollu edes ajatellu sitä, kun sanotaan että on näitä, y-malli ja x-malli ja näitä... Mut silloin rupesin ajattelemaan, että ”jaa, onko”. Ja siis mun ystävä oli eri mallinen. Silleen ehkä keskenämme pohdittiin tai vertailtiin sitä, mutta ei mitenkään kriittisesti. Mutta siis, muistan että se tietoisuus omasta kehosta tuli lähinnä muiden sanomisten kautta.”

Koululiikunta

”Ei ole oikein eikä järkevää riistää nuorelta ihmiseltä liikunnan iloa.” (Hämeen-Anttila 2020, 53.)

Sekä Päivin että Jaanan kehosuhteita heikensi peruskoulun ja lukion aikana saatu negatiivinen kokemus koululiikunnasta. Molemmat esittivät kritiikkiä 1970–80-lukujen liikunnanopetusta kohtaan. Heille koululiikunta oli ilotonta, kaavamaisista suorittamista, jonka parissa koko suhde liikuntaan ja usko oman kehon kykenevyyteen oli koetuksella.

”Ajattelin pienenä ennen koulun liikuntatunteja olevani aika taitava ja notkea liikkuja. Kaikenlaisia liikuntatouhujani myös kehuttiin ja kannustettiin kotona kovasti. Liikuntatunneilla olo oli usein vähän kömpelö. Sellainen, että on jotenkin huono. Kun valittiin joukkueeseen, niin olin yleensä viimeisten joukossa.” (Päivi)

”...ne tunnit oli kyllä silloin niin tylsiä. Alakoulussa inhosin, kun oli niitä semmosia, mihin en pystynyt... kiipeämään jotain köyttä ylöspäin, en ikinä päässyt. Semmosia epäonnistumisen kokemuksia.” (Jaana)

Etenkin Päivi koki, että liikuntatuntien häneen iskostama ajatus kehonsa kömpelyydestä ja osaamattomuudesta on yhä keski-ikäisenäkin jossain määrin läsnä hänen liikkuaan. Sekä Päivi että Jaana ovat kuitenkin aikuiseksi tultuaan löytäneet joitakin liikunnan muotoja, joista he nauttivat: näistä esimerkkeinä aerobic, jooga, kävely sekä uinti. Lempeä liikunta, jonka keskipisteessä on koulusta opitun kuivakan suorituskeskeisyyden sijaan kehon ja mielen hyvinvointi, on molemmille informanteille mieluisaa. Tämänkaltaisen liikunta on auttanut molempia vielä aikuisiällä luomaan

uutta uskoa siihen, että liikkuminen voi olla mukavaa ja palkitsevaa, ja hälventänyt nuorena liikkujana koettua keuhohäpeää.

Jaanan kehuma aerobic on kiinnostava esimerkki niin sanotusta lempeästä liikunnan lajista. Aerobicin tapauksessa ”lempeydellä” en tarkoita sitä, etteikö lajia harrastaessa nousisi hiki pintaan, vaan kyse on pikemminkin siitä, että lajin olemus ulottuu ulkopuolelta asetetun kehoideaalin tavoittelua laajemmalle. Aerobicissa yhdistyvät liikuntasuoritus ja tanssitaiteellinen ilmaisu. Taina Kinnunen (2001, 129) kuvaa aerobicin olevan liikuntakulttuuria, jonka takana ovat nuoret naiset itse, ja joka toimii ainakin osin heidän ehdoillaan. Laji tarjoaa tanssista nauttivalle monenlaisia kehollisia elämyksiä: musiikin tahtiin liikkeessä pääroolissa ovat ensi kädessä liikkeen tekniikka ja sen estetiikka.

3.2 Aikuisuus

Synnytyskokemus

”Synnytyksen jälkeen suhteeni kehooni muuttui kertahetimitä paljon aiempaa myönteisemmäksi. Aloin ihaila sen voimaa, etevyyttä, viisautta ja toimivuutta.” (Hämeen-Anttila 2020, 109.)

Raskaus, sen tavoittelu tai välttely, alkaneen raskauden kehittyminen tai keskeytyminen, synnytys ja vanhemmaksi tulo ovat kaikki tapahtumia, jotka tuovat mukanaan enemmän tai vähemmän muutoksia ja haasteita sekä keholle että mielelle. Niiden äärellä hänkin, joka ei muutoin liioin pohdi kehosuhdettaan, joutuu kohtaamaan kehonsa ja virittäytyy tarkkailemaan sen erilaisia tuntemuksia.

Päivin muisteli haastattelussa synnytyskokemuksiaan. Esikoisen syntymä 90-luvulla oli Päivin kehosuhteen kannalta käännteentekevä kokemus. Se sai hänet pohtimaan ihmiskehojen toiminnallista yksilöllisyyttä ja lisäsi luottoa siihen, että oma keho on viisas: sen viestejä kannattaa kuunnella. Jopa silloin, kun tuo viesti, tässä tapauksessa supistuskipu, ei osu yksin ulkopuolelta saadun ohjeistuksen kanssa.

”Sen oon elässä oppinut, että oma keho ei välttämättä toimi Kelan ohjekirjan mukaan. Se ohjekirja oli siis vihkonen, joka annettiin neuvolassa ekalla käynnillä mukaan, kun odotin esikoista. Siinä kerrottiin, miten raskaus ja synnytykset etenee. Sit kun esikoisen synnytys alkoi, niin mun keho ei käyttäytynytkään ihan niin kuin ohjekirjassa lupailtiin. Mua avustanut kättilö ei uskonut, kun sanoin, että sattuu ja haluaisin kivunlievitystä. Supistuksia tuli kuulemma liian harvoin. Ohjekirja neuvoi, että niitä pitäisi tulla 3–5 min välein. (-) Siinä tuli olo, ettei kättilö ota

mua tosissaan, vaikka sanoin, että kovasti tuntuu. Se naurahti ja sanoi, että tämä on vasta alkuvaiheessa. Mutta onneksi musta löytyy myös se voima, että rupeen ilmaisemaan itseäni, jos ei muuten mee jakeluun. Rupesin sitten itkemään, että voisko jotain kivunlievitystä nyt saada, kun ihan oikeasti sattuu. (-) Sit kun aloin itkemään, niin kättilö sanoi, että katsotaanpas nyt sitten kohdunsuun tilanne. No sittenhän se sano, että kohdunsuu onkin jo auki, sinä voit nyt alkaa synnyttämään. Mua otti päähän se tilanne. (-) 24 minuuttia siinä meni, ilman mitään kivunlievityksiä, kun niitä ei ehditty enää antaa, ja sitten vauva syntyy.”

Ensimmäinen synnytyskokemus, sen hankaluuksista huolimatta, vaikutti Päivin kehosuhteeseen positiivisesti. Kokemus valoi Päiviin itseluottamusta, josta hän kokee hyötynensä merkittävästi myös seuraavien raskauksiensa ja synnytystensä aikana. Hän toteaa, että yleisiä toimintaohjeita noudattamalla jokainen hänen lapsistaan olisi syntynyt kotona tai matkalla sairaalaan: kehoaan kuuntelemalla hän on kuitenkin osannut tunnistaa, milloin sairaalaan todellisuudessa on jo kiire. Myös se, ettei Päiville ehditty esikoisen synnytyksessä antaa kivunlievitystä, opetti hänelle tahtomattaan uutta tietoa kehonsa kivunsietokyvystä. Vaikka ensimmäinen kerta ilman kipulääkettä ei ollut hänen oma valintansa, seuraavilla kerroilla hän synnytti vapaaehtoisesti ilman kivunlievitystä, sillä osasi odottaa asioiden tapahtuvan hänen kohdallaan nopeasti: kipu kestäisi vain hetken.

Keho työympäristössä

Sekä Päivi että Jaana ovat valinneet ammatit, joihin sisältyy työtä nuorten parissa. Molemmat olivat haastatteluissa sitä mieltä, että nuorten parissa työskentely on heidän kehosuhteidensa kannalta huomionarvoinen seikka. Työympäristöt, joissa Päivi ja Jaana toimivat, vaativat aikuiselta työntekijältä auktoriteettiaseman omaksumista suhteessa nuorisoon. Molemmat naiset ovat joutuneet työurillaan tilanteisiin, joissa nuori pyrkii tavalla tai toisella haastamaan aikuisen auktoriteettia. Joskus tämä tapahtuu ulkonäköä kommentoimalla.

Kuvaillessaan kauneuskirurgisiin operaatioihin päätyneitä suomalaisia teoksessaan Lihaan leikattu kauneus (2008) Taina Kinnunen mainitsee opettajien ammattiryhmän. Kinnunen toteaa opettajien ja oppilaiden välisen asetelman muuttuneen vuosien saatossa. Aiemmin opettaja vahti oppilaidensa ulkoasun kunnollisuutta; nykyään tarkkailun kohteena on pikemminkin opettaja itse, ja tarkkailijan roolissa oppilaat. Joissakin tapauksissa nuorten parissa työskentelevät kokevat nuorten taholta kohtaamansa ulkonäön arvostelun tai sen pelossa elämisen erittäin raskaana: silmätikuksi joutuminen tai sen pelko voi johdattaa jopa kirurgin veitsen alle. Kinnusen haastatteleminen

kauneusleikkauksiin hakeutuneiden opettajien kokemus oli, että huoliteltu, nuorekas ulkonäkö vähentää ilkeiden kommenttien määrää. (Kinnunen 2008, 143–144.)

Jaana puhui haastattelussaan siitä, kuinka hänen ammatissaan toimiva joutuu tiedostamaan kehonsa ominaisuudet valitessaan työvaatteitaan ja -ehostustaan. Vaikka kummankaan informantin työhön ei sisälly virallista ohjeistusta siitä, miten työntekijöiden tulisi pukeutua, olemassa on sanaton sopimus, jota on tapana noudattaa. Työntekijöiltä odotetaan konservatiivista ulkoasua. Esimerkiksi Jaana pyrkii isorintaisena käyttämään töissä yläosia, joiden kaula-aukko ei vedä huomiota rintojen alueelle. Hän muisteli uraltaan tapausta, jossa teini-ikäinen poika heitti ilmoille häneen kohdistetun, vitsikkään rintakommentin:

”Siis mä muistan, yks kundi kerran, siitä on 20 vuotta jo kyllä... Oli semmonen bändi, ku Smashing Pumpkins. Se poika jotain kuittaili, teki jonkun tohon bändin nimeen liittyvän vitsin minusta. Ja sit se oli et ”sehän on se yks bändi!” Mä ootin siinä sit kun muut lähti ja sit mä huusin sille pojalle pilli suorana. Ja menin esimiehelle sanomaan, että tää on nyt semmonen juttu, et mua ei kukaan kommentoi, että jos tulee tää poika valittaan, niin se huuto johtu siitä. Mut mun ulkonäköä ei kukaan tolleen... Mä muistan et mä raivostuin. Se ei ollu niinku jotenki silleen et mua ois nolottanu, vaan mä aattelin, et tommonen keskenkasvunen kakara.”

Päivi taas mainitsi omassa haastattelussaan sen, kuinka hän töiden vuoksi poistaa kasvoistaan näkyvimmit ihokarvat. Hän itse kokee ylähuuleen tai leukaan kasvavat ihokarvat neutraalina, huvittavanakin kehonsa ominaisuutena; töissä ollessaan hän on kuitenkin saanut joitakin kertoja kuulla nuorilta viiksi- tai partakommentteja, ja niihin kyllästyneenä kokee helpommaksi hankkiutua karvoista eroon.

Ympäristön viesti siitä, että jokin oman kehon ominaisuuksista olisi parhaita negatiivisen huomion välttämiseksi piilottaa, voisi potentiaalisesti toimia kehosuhteen heikentäjänä. Molemmat informantit kuitenkin kokivat, ettei henkilökohtaisuuksiin menevä kommentointi nuorten taholta ole työn arjessa niin yleistä tai merkittävää, että se olisi onnistunut tekemään suurta kolausta kummankaan itsetuntoon. Jaanan kuvailemassa esimerkkitapauksessa rintojen kommentointi ei saanut häntä epävarmaksi, vaan vihaiseksi. Päivi ja Jaana itse suhtautuvat tässä kappaleessa mainittuihin kehojensa ominaisuuksiin pääosin hyväksyvästi, mutta kokevat helpommaksi minimoida niiden näkyvyyden työajalla. Näin tehdessään he voivat keskittyä enemmän itse työntekoon; kapinoiville nuorille jää vähemmän aiheita, joihin tarttua.

Ikääntyminen ja kehosuhteen vahvistuminen

Sekä Jaana että Päivi kokivat iän karttumisen yhtenä tärkeänä syynä muun muassa siihen, miksi he kykenevät nykyään jättämään nuorten piikittelevät heitot suurilta osin omaan arvoonsa. Nuorempana kuultu ilkeä kommentti tai häpeän kokemus saattoi päästä ihon alle ja jättää jälkensä hauraaseen, pysyvämpää muotoaan hakevaan kehosuhteeseen. Ikä ei tee ihmistä immuuniksi ilkeille sanoille tai häpeälle, mutta se auttaa rakentamaan kehosuhteelle vahvempaa suojakilpeä. Kuluneet vuodet ovat tuoneet molempien naisten kehosuhteisiin terveen annoksen huolettomuutta ja suvaitsevaisuutta. Keski-ikäisenäkin on mukavaa tuntea olonsa viehättäväksi ja saada kehuja, mutta muiden hyväksynnän eteen ei enää jaksata tai halua tehdä raskaasti töitä.

Jaana pohti haastattelussaan sitä, kuinka iän tuoma armeliaisuus on auttanut häntä käsittelemään aikuisiällä kohtaamiaan iho-ongelmia. Hän arvelee, että kokemus olisi ollut huomattavasti rankempi, jos se olisi osunut kohdalle nuorempana ja epävarmempana.

”Mullahan on ollu ruusufinni aikuisiällä, mikä oli riesa. Mutta lohdutin itseäni sillä, että mielummin nyt aikuisena, kuin silloin nuorena, jollon se ois ollu paljon kauheempi juttu. (-) Olihan se tässäkin iässä tympeä... Mutta ei se enää samalla lailla itsetuntoa vie. Voin kuvitella, että jos murrosiässä ois ollu sama kokemus, niin ois ollu aika kauheeta. Kun iho, sitä ei voi peittää. Se näkyy.”

Yksi merkittävimmistä iän tuomista kehosuhteen muutoksista Päivin elämässä on ollut kyky pysähtyä kuuntelemaan, mitä oma keho viestii. Päivi kertoo oppineensa muun muassa sen, että yksi tapa, jolla hänen kehonsa kertoo mielen ylikuormittumisesta, on migreenikohtaus. Pääkivun ilmaantuessa Päivi tietää, että työtaakka on päässyt kasvamaan liiaksi, ja vauhtia olisi hyvä hiljentää. Siinä missä nuorempi Päivi olisi väsymystä tai kipua kokiessaan purrut hammasta ja jatkanut eteenpäin, pyrkii keski-ikäinen Päivi rauhoittumaan ja arvioimaan, olisiko syytä ottaa rennommin.

Pyysin Päiviä ja Jaanaa pohtimaan, vaatiiko kehosuhteen ja itsetunnon vahvistuminen heidän osaltaan tietoista työstämistä, vai tapahtuuko positiivinen muutos ajan kanssa itsestään. Päivin ajatus on, että ajankulu ja ulkopuolinen vaikutus tekee osan työstä, ja loput on työstettävä itse. Päivi kokee olevansa perusluonteeltaan jossain määrin arka, ja muistaa tämän luonteenpiirteen näkyneen nuorempana kehonkielessään. Hän on kuitenkin jo nuorena pyrkinyt haastamaan itseään, ja tietoisesti hakeutunut tilanteisiin, joissa joutuu mukavuusalueensa ulkopuolelle. Yksi haastava mutta palkitseva kokemus, joka jätti Päiviin lähtemättömän vaikutuksen, oli lukioiässä koettu vaihto-oppilasvuosi. Vuosi ulkomailla jätti jälkensä Päivin koko olemukseen. Tästä esimerkkinä Päivi kertoo, kuinka ennen vaihtoon lähtöä hän ujoksui valokuvissa hymyilemistä. Vaihtovuoden aikana hänestä kuitenkin

otettiin paljon valokuvia, ja hän sai paljon kannustusta hymyillä rohkeasti: leveästä kamerahymystä jäi hänelle lopulta tapa, joka pitää yhä.

Nykyään Päivi pyrkii ajattelemaan kanssaihmisistään lähtökohtaisesti hyvää, ja negatiivisia asenteita kohdatessaan harjoittaa tietoista välinpitämättömyyttä.

”Se on helpottanut elämää ja olemista aika paljon: sen ajattelu, ettei muut ihmiset lähtökohtaisesti halua mulle pahaa. (-) Töissä oon harjoitellut siihen, etten välitä liikoja, että nauraakohan joku mulle. Tietoisesti en kiinnitä huomiota.”

Jaana ajattelee, ettei itsensä hyväksymistä voi pakottaa. Se tulee, jos on tullakseen, kun elämää elää eteenpäin. Hän muisteli haastattelussaan sitä, kuinka teini-iän itsekriittisyyteen ei juuri auttanut, vaikka äiti tai ystävät kehuivat ja kannustivat. Paras lääke epävarmuuteen on tuntunut olevan aika ja elämänkokemus.

”Kun kattoo vanhoja kuvia jälkeinpäin, ja ajattelee, et ”mähän olin ihan nätti, ja herranjestas, olin noin laihakin”. Ja miettii, et miten on koskaan voinu olla jotain epävarmuuksia. Se on sääli, et koskaan ei tajua siinä vaiheessa. Että sit 20 vuotta myöhemmin kattoo niitä ja tajuaa, että ”ei vitsi”. Mut siinä iäs kun kattoi peiliin niin näki jotain ihan muuta. Se on varmaan tää ihmisen kehitys... se tulee ajallaan. Jos sitä hirveesti yrittää, sitä kehopositiivisuutta niinku väkisin... kannettu vesi ei pysy kaivossa. Sen pitää jotenki tulla siitä, et elämä on muuten tasapainossa.”

4. Kehollisuus ja itsemyötätunto haastatteluaineistossa

Tarkastelen keräämääni haastatteluaineistoa itsemyötätunnon ja kehollisuuden käsitteiden valossa. Vaikka Jaana ja Päivi eivät kuvailleet kokemuksiaan juuri näitä käsitteitä käyttäen, on niiden sisältö vahvasti läsnä molempien naisten kertomuksissa.

4.1 Kehollisuus

Kehollisuus näyttäytyy haastatteluaineistossa näkyvimmin silloin, kun Jaana ja Päivi kuvailevat hetkiä, jolloin he ovat syystä tai toisesta tunteneet epävarmuutta. Näissä kuvauksissa mieli ja keho käyvät usein keskenään kehämäistä vuoropuhelua, jonka on usein saanut alulle jokin ulkoinen ärsyke, kuten ulkopuolisen odottamaton kommentti. Peruskouluaikaa edeltävissä varhaisissa

lapsuusmuistoissa Päivin keho on ollut erinomaisen hyvä liikkumaan, kepeä ja rohkea: Kotona häntä on kehuttu, eikä hänellä ole ollut syitä epäillä erinomaisuuttaan. Koulun liikuntatunnit aloitettuaan Päivi on huomannut, ettei kilpailuasemaan joutuessaan olekaan lapsista sulavin liikkuja, ja tämä on saanut hänet tuntemaan häpeää. Häpeä on laskenut varhaislapsuuden vahvaa itsetuntoa; ruokkinut Päivissä arkuutta ja vaikuttanut koko olemukseen. Häpeän tunne mielessä on saanut kehonkin sulkeutumaan; se on jäykistynyt alkaessaan arkailla ympärilleen katselua ja itseensä huomion kiinnittämistä. Mitä sulkeutuneempi kehon olemus on ollut, sitä synkeämpää on niillä hetkillä ollut myös negatiivisten ajatusten myllerrys.

Tutkimuksessaan Koulumuistoja naiseksi kasvamisesta (1998) Ulla Kosonen selvittää, että juuri häpeän tunteella on suuri vaikutus siihen, millaiseksi nuoren ihmisen kehosuhteen perusta rakentuu. Kososen tutkimuksessa joukko kouluvuotiaan muistelevia naisia kertoo liikuntatunneilla kokemastaan lamaannuttavasta häpeästä, jonka vaikutukset ulottuvat toisinaan myös ajalle koulun jälkeen. Esimerkiksi joukkueiden huutojaossa viimeiseksi jäämistä voidaan verrata häpeäpaaluun joutumiseen; viimeiseksi jääneellä ei ole tilaa piiloutua, vaan hän joutuu ns. ”paaluun sidottuna”, kelvottomaksi urheilijaksi tuomittuna, yhä osallistumaan peliin. (1998, 96, 103.)

Päivi kuvaili haastattelussaan myös sitä, miltä esiintymisen jännittäminen hänelle nykyään tuntuu. Ennen esiintymistä, toimettona odotellessa mieli jännittää, kädet tärisevät; mieli tiedostaa käsien tärinän, jolloin se jännittyy yhä enemmän. Päivi kehoineen ja mielineen joutuu ikään kuin kuplaan, jossa olemista hän kuvailee taisteluksi itseään vastaan. Jännitys tuntuu painona hartioilla, ryhti painuu kasaan. Toisaalta keho voi tuntua myös ympäristöään keveämmältä; ikään kuin se leijailisi ehkä karkuun, jos jännityksestä laukkaavia ajatuksia ei yritä aktiivisesti hillitä. Kupla puhkeaa, kun Päivi pääsee odotuksesta tekemisen vaiheeseen: kun esiintyminen alkaa, tärisevät kädet asettuvat. Tilanteen ulkopuolinen tarkkailija tuskin on huomannut puoliakaan tästä sisäisestä kamppailusta sen ollessa käynnissä. Hän saattaa huomata Päivin käden tärinän, tai ehkä ei sitäkään: ulkopuolisen tulkinta tilanteesta voi olla se, että Päivi on tyynen rauhallinen.

Haastatteluaineistossa kuultavat kertomukset hetkistä, joissa itsetietoisuuden kokemus on päässyt yllättämään, kuvastavat samalla paljolti kehollisuuden kokemista. Yksi esimerkki tästä on Jaanan kokemus keskustelusta entisen luokkatoverin kanssa. Vanha tuttu totesi teini-ikäistä Jaanaa muistellessaan tämän olleen yksi ”luokan kaunottarista”. Kommentti yllätti Jaanan, joka ei itse muistellut teini-ikäistä itseään luokan kaunottarena, vaan ennen kaikkea tee-se-itse-muodista innostuneena punkkarina. Tässä tilanteessa Jaana pääsi hetkellisesti tarkastelemaan itseään ulkopuolisen silmin, eikä ainakaan välittömästi samaistunut hänestä annettuun kuvaukseen. Kuvaus hämmensi häntä, sillä se ei vastannut hänen omakuvaansa.

Toinen kuvaus tällaisesta itsetietoisuuden yllätyshyökkäyksestä, sekin Jaanan kertoma, koski etätyöskentelyä ja omien kasvojen näkemistä web-kameran linssin lävitse.

” Tähän on hirvee tää tietokoneen ruutu, kun on web-kamera päällä. Että herranjestas, onko tää mun pää? Onko tää mun kaula? Jotenkin sitä näyttää niin kummalliselta, kun katsoo itseään tästä ruudusta. Ehkä se on se kuvakulma. Kerrankin jäin vaan tuijottaan, et mitä ihmettä... roikkuu leuka... että oonko mä näin vanha jo?”

Elämme ja toimimme kukin omissa kehoissamme ja niistä käsin aivan elämänkaaren alusta loppuun saakka. Kunkin voisi näin ollen kenties olettaa tuntevan kehonsa ja olemuksensa läpikotaisin. Ajoittain kuitenkin huomaa, että jostakin uudesta, yllättävästä näkökulmasta tarkasteltuna oma olemus näyttääkin itselle vieraalta, eikä aivan vastaakaan sitä, miten sisäisesti itsemme hahmotamme.

4.2 Itsemyötätunto

Jokaista luomea, ihokarvaa ja kilogrammaa ei tarvitse rakastaa, muttei niitä tarvitse myöskään vihata. Itsemyötätunnon kokemus sijoittuu jonnekin näiden kahden ääripään väliin: joissakin kysymyksissä vaaka kallistuu enemmän toiseen päähän, joissakin toiseen. Keskeistä on itsensä hyväksyminen. Sekä Jaanan että Päivin haastattelut ilmentävät itsemyötätuntoa kautta eri elämänvaiheiden muistelun.

Yksi yhteyksistä, joissa itsemyötätunto Päivin ja Jaanan puheissa ilmenee, on se, kuinka molemmat pitävät itsestään huolta sisäisesti ja ulkoisesti, mutta rennolla otteella. Molemmat myöntävät pohtivansa usein esimerkiksi painoan, eli eivät ole negatiivisille kehoajatuksille immuuneja. Hoikkuuden tavoittelu ei kuitenkaan pääse ottamaan ylivaltaa elämästä nauttimisesta. He antavat kehosuhteissaan tilaa lempeydelle, toisinaan myös huumorille. Painosta puhuttaessa Jaana toteaa: ”Olis kiva olla pari kiloa hoikempi, mutta kun tuo pullakin on niin hyvää, niin sitten se pulla on kuitenkin se parempi.” Aikoinaan molempien kehosuhde on ollut nykyistä jyrkempi: nuorena sillä, mitä muut ihmiset ajattelevat, oli huomattavasti nykyistä suurempi painoarvo.

Kumpikaan naisista ei koe tarpeelliseksi taistella raivokkaasti ikääntymistä vastaan, vaan sen tuomat muutokset otetaan vastaan, kun niitä ilmaantuu. Osaan muutoksista voi suhtautua mielenkiinnolla; esimerkiksi harmaantuminen voi olla positiivinenkin, jännittävä muutos. Osa muutoksista taas on vähemmän mieluisia, mutta se tulee, mitä on tullakseen: jos silmäluomet käyvät ajan kuluessa niin raskaiksi, että haittaavat näköä, voisi silmäluomileikkaus molempien mielestä olla varteenotettava vaihtoehto.

Molemmat naiset tunnistavat sen, kuinka ulkonäkökeskeisen median seuraaminen sekä omat ikävät kokemukset, kuten kohtaamiset ajattelemattomien tai ilkeämielisten kanssaihmissen kanssa, voivat johtaa negatiivisiin ajatuksiin omasta kehosta. Näin ollen he kokevat myötätuntoa sekä itseään että niitä muita kohtaan, jotka näiden tekijöiden vaikutuksen alla kamppailevat itsetuntonsa ja kehonkuvansa kanssa.

Nykyään Päivi ja Jaana pyrkivät siihen, että liikunta toisi heille hyvää oloa ja hyvinvointia, eikä olisi suorituskeskeistä kärsimystä. He tuntevat myötätuntoa omaa nuorempaa itseään kohtaan, jolle koulun liikuntatunnit olivat ikäviä kokemuksia ja iloitsivat siitä, että heidän kouluvuosiensa jälkeen liikunnanopetusta on muokattu monipuolisemmaksi ja vähemmän suorituskeskeiseksi.

Keski-ikäiset Päivi ja Jaana pitävät puoliaan, jos joku on heitä kohtaan epäkunnioittava. He tuntevat olevansa kunnioituksen arvoisia: muilla ei ole oikeutta kysymättä arvostella heidän kehojaan. Myös heidän peruskouluikäiset minänsä olisivat ansainneet tulla puolustetuiksi, mutta siihen vaadittava itsevarmuus on ollut vasta myöhempien vuosien satoa. Molempien puheissa kuuluu suojeleva suhtautuminen omaa nuorempaa itseä kohtaan muistellessa kehomuistoja ajoilta, jolloin itsemyötätunto oli vielä alkutekijöissään. Päivissä kouluterveydenhoitajan ilkeät sanat hänen painostaan nostattavat yhä vuosien jälkeen harmitusta. Enää nuo sanat eivät satuta kuten ne alakouluikäisenä satuttivat, mutta Päivi muistelee nuorempaa itseään ja suree, että joutui kokemaan sen häpeän ja kiukun, jonka ajattelematon aikuinen hänelle tuotti.

Itsemyötätunto on tehnyt tiensä Päivin ja Jaanan ajatusmaailmoihin muutamia erilaisia reittejä pitkin. Näitä ovat ainakin tietoinen välinpitämättömyyden harjoittelu, tietoinen itsensä kehumisen ja kannustamisen harjoittelu sekä positiivisen vaikutuksen elämään tuoneet ihmissuhteet. Näiden kanssa yhtä aikaa tapahtuu hidaskäyttö, osittain tiedostamaton, jatkuva muutos, joka rakentuu kaikesta elämän varrella opitusta ja koetusta. Osa näistä muutoksen osasista on peräisin hyvistä, nostattavista kokemuksista; osa taas syntyy pettymysten, häpeän tunteiden ja suuttumusten kautta, jotka on onnistuttu käsittelemään ja joista on noustu ylös vahvempana.

5. Yhteenveto

Vaikka kirjallisuuskatsauksen osiossa käytännössä toteankin kehoja tutkitun siinä määrin, etteivät niistä syntyvät tutkimusaiheet ole aivan uusia ja ennennäkemättömiä, niin koen, ettei aihepiirin tutkimuksesta ole vielä ylitarjontaa. Kulttuuriantropologian ja sille läheisten alojen osalta moni

kotimainen tutkimus, vaikkakin yhä monella tapaa relevantti ja samaistuttava, ajoittuu 15–20 vuoden taakse. Tässä ajassa paljon on jo ehtinyt muuttua: esimerkiksi internetin ote suomalaisten jokapäiväiseen elämään on tiukentunut huomattavasti ja sosiaalisen median olemassaolo vauhdittaa vaihtuvia ulkonäkötrendejä. Mainittakoon myös, että esimerkiksi sukupuolten moninaisuuteen on 20 vuodessa herätty aivan uudella tavalla; perusteellisempi katsaus tutkimusaiheeseeni vaatisi minua ottamaan nykyistä paremmin huomioon myös informanttien sukupuolikokemuksen: miten he itse sukupuoli-identiteettinsä kokevat ja millä tavoin tämä kokemus nousee esiin kehollisuudesta puhuttaessa. Keholliset kasvutarinat, joita pyrin tutkimuksessani kartoittamaan, eivät ole vain keski-ikäisten cis-naisten yksinoikeus: jokaisella meistä on omansa. Näin ollen tutkimusaiheeni on melko laaja, avoin ja helposti muunneltavissa lähes minkä tahansa ihmisryhmän tutkimiseen. Iän, sukupuolen, kotimaan ja kotipaikkakunnan koon lisäksi informanttien joukkoa voisi rajata esimerkiksi jonkin tietyn urheilulajin harrastajiin, jonkin tietyn ammatin harjoittajiin tai johonkin tiettyyn maailmankatsomukseen. Kaikkiin näihin esimerkkeihin voisi liittyä omia erityisiä kehollisuuden kokemuksiaan.

Jatkotutkimuksessa haluaisin keskittyä aiempaa enemmän juuri kehollisuuden kokemuksiin ja kehomuistoihin. Koen, etten haastatteluja tehdessäni vielä hahmottanut, minkälaisilla kysymyksillä pääsisin näiden asioiden ytimeen: oli helppoa ajautua puhumaan pelkästä ulkonäköä, joka ei kuitenkaan vielä yksinään ole koko naiseuden tai ihmisyyden kaikkeus. Kehollisuus sinänsä, kokonaisuutena, on jossain määrin abstrakti aihe, eikä sen sanoiksi purkaminen ollut yksinkertaista. Haluaisin ottaa keskusteluun mukaan myös niitä aisteja, jotka tässä työssä jäivät taka-alalle: esimerkiksi hajuaisti ja makuaisti jäivät lähes huomiotta, vaikka niiden rooli kehossa ja sen tuntemuksista syntyneissä muistoissa voi olla hyvinkin tärkeä.

Lainaan tutkielmani loppuun vielä kerran Virpi Hämeen-Anttilaa, jonka sanoihin kiteytyy hyvin kehon ja mielen muodostama limittäinen kokonaisuus.

”Tästä kaikesta paljastuu, miten paljon kehoni minulle merkitsee. En enää ajattele sitä minästäni erillisenä tai sen alempana tasona, vaan se on samaa ainesta ja alkuperää kuin mieleni, ja mieli ja keho ovat yhdessä se, mitä kutsun minäkseni.” (Hämeen-Anttila 2020, 148.)

Samaisissa sanoissa hahmotan myös oivan lähtökohdan hyvinvoivalle kehosuhteelle. Olen sekä kehoni että mieleni: olemukseni molemmista osasista on syytä pitää huolta. Lempeydellä, itsemyötätuntoa harjoittaen.

Lähteet

I Haastattelut

1. Päivin haastattelu 25.1.2021
2. Jaanan haastattelu 9.2.2021

II Painetut ja sähköiset lähteet

Desjarlais R. & Throop, C.J. (2011) *Phenomenological Approaches in Anthropology*. s. 89.

Grandell, R. (2015) *Itsemyötätunto*. Tammi.

Haanpää R. & Kajander A & Rinne J. (2020) Affektit ja tunteet kulttuurien tutkimuksessa. Suomen kansatieteilijöiden yhdistys Ethnos. Vantaa.

Hämeen-Anttila, V. (2020) *Paino*. Otava. s. 8–9, 11, 14, 53, 109, 148.

Julkunen, M. (2021) *Itsemyötätunnon yhteys affektiiviseen hyvinvointiin*. Pro gradu, Oulun yliopisto.

Järvelä, T. (2021) *Itsemyötätunnon yhteys elämäntyytyväisyyteen yliopisto-opiskelijoilla*. Pro gradu, Oulun yliopisto.

Kinnunen, T. (2008) *Lihaan leikattu kauneus : kosmeettisen kirurgian ruumiillistuneet merkitykset*. Gaudeamus Helsinki University Press. s. 143–144.

Kinnunen, T. (2001) *Ruumiiden ja tilojen kohtaaminen kuntosalilla ja aerobicissa*. Teoksessa Nuori ruumis. Toimittaneet A. Puuronen ja R. Välimaa. Helsinki: Gaudeamus 2001. s. 129.

Koskinen, A.L. (22.3.2019) *Suomi on maailman onnellisin maa, ja se ärsyttää osaa meistä suunnattomasti – mitä se kertoo meistä?* Yle.fi. Haettu 11.9.2022. URI: <https://yle.fi/uutiset/3-10700466>.

Kosonen, U. (1998) *Koulumuistoja naiseksi kasvamisesta*. Jyväskylän yliopistopaino. s. 25, 30, 96, 103.

Neff, K. (2003) *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. s. 87.

Ojakoski, M. (2022) *Persoonallisuuden piirteiden yhteys itsemyötätuntoon*. Pro gradu, Oulun yliopisto.

Peltonen, U-M. (2002) *Perinteentutkimuksen terminologia*. Teoksessa *Muistitietotutkimus - Metodologisia kysymyksiä* (2006). Toimittaneet O. Fingerroos, R. Haanpää, A. Heimo ja U-M. Peltonen. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki. s. 8.

Portelli, A. (2006) *Mikä tekee muistitietotutkimuksesta erityisen?* Teoksessa *Muistitietotutkimus - Metodologisia kysymyksiä* (2006). Toimittaneet O. Fingerroos, R. Haanpää, A. Heimo ja U-M. Peltonen. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki. s. 55. [Alkuperäinen essee *Sulla specificita della storia orale* (1979) julkaisussa *Primo Maggio*, vol. 13, Milano. s. 54–60.]

Rantanen, L. (5.6.2021) *Karhu, isämaha ja hymy: Kolme tavallista suomalaista miestä paljastavat, mitä he ajattelevat omasta vartalostaan*. Iltalehti.fi. Haettu 22.9.2022. URI: <https://www.iltalehti.fi/keho/a/169789d8-fb1c-4b5e-915f-e4ac069ed9da>

Viljakainen, M. (i.a.) @itsemyotatunto. Instagram. Haettu 11.9.2022. URI: <https://www.instagram.com/itsemyotatunto/?hl=fi>

Yle. (2022) @yle. Instagram. Haettu 11.9.2022. URI: <https://www.instagram.com/yle/?hl=fi>

Liite

Haastattelujen teemalista

1.11.2020

konteksti (kasvuympäristö: minkälainen kasvualusta informantin kotipaikkakunta oli nuorelle tytölle?)

muuttuvat ”kehotrendit” omassa nuoruudessa vrt. nykyhetkessä (esim. rintojen koko, sen merkitys tai merkityksettömyys ennen ja nyt, nykynuorten kehotrendien tarkkailu ulkopuolelta, varttuneempana)

kosmetiikka, meikki

paino (yli- tai alipaino, painon muutokset elämän aikana, muutosten tuomat tunteet)

iho-ongelmat (niiden näkyvyys omassa elämässä ja arjessa ennen ja nyt, onko suhtautuminen muuttunut vrt. teini-iän iho ongelmat vs aikuisiän iho-ongelmat)

ihokarvat (luontainen karvaisuus tai karvattomuus, informantin oma suhtautuminen karvojen poiston tärkeyteen, keskustelut ehkä sivuten maskuliinisuus / feminiinisyys -pohdiskeluja: mikä on naiseksi identifioituvalla sopivaa ja mikä ei)

naistenlehtien tai nuorille tytöille suunnattujen, ulkonäköä jollain tavoin käsittelevien lehtien vaikutus kehonkuvaan (lukiko näitä nuorena paljon? lukeeko nyt? onko huomannut niiden välittämän viestin muuttuneen paljon vuosien varrella? mitä toivoisi / toivoi niissä näkevänsä? mitkä aiheet kokee / koki turhaksi tai vähemmän kiinnostavaksi?)

ikävät kommentit muilta (kenen kommentit satuttaneet? kenen kommentteista ei niinkään välitä?)

positiiviset kommentit/kehut muilta (mitä jäänyt erityisesti mieleen? kenen suusta kuultuna mukavinta? minkälaisia kehuja mieluiten kuulee? ovatko jotkut kehut epätoivottuja?)

yleisesti muiden kommentteista (mikä merkitys muilta saaduilla kommentteilla on omaan kehosuhteeseen? onko painoarvo kovin erilainen vrt. kommentit kehosta, luonteesta, ammattitaidosta tms.)

ammatti (työpaikalla kuultuja kommentteja, ulkoasun merkitys tai merkityksettömyys työpaikalla)

suhtautuminen liikuntaan (minkälainen rooli liikunnalla elämässä ennen ja nyt? onko muuttunut ajan kuluessa? jos on, miten?)

iän tuomat muutokset lähivuosilta (esim. hiusten harmaantuminen, ikänäkö... mikä oma suhtautuminen ikääntymisen merkkeihin? ovatko eniten positiivinen/negatiivinen/neutraali asia? mietityttääkö jompikumpi selkeästi enemmän: pinnalliset ulkonäköön vaikuttavat muutokset vs kehon toimintaan vaikuttavat muutokset? mitkä ovat ajatukset harmaiden piilottamisesta, pistoshoidoista, kasvojenkohotuksista jne.?)

tyytyväisyys, ylpeydenaiheet omassa kehossa (mihin kehonsa ominaisuuksiin on vuosien varrella ollut erityisen tyytyväinen? onko kehossansa ominaisuuksia, joihin ei nuorena ollut tyytyväinen, mutta nykyään on?)

loppuvaiheen pohdintakysymyksiä:

-mitä nyt ajattelet siitä nuoresta työstä, joka olit? mitä haluaisit sanoa hänelle?

-onko itsensä hyväksyminen ja lempeys kehoa kohtaan jotakin, joka tulee ajallaan ja huomaamatta, vai täytykö sen eteen tehdä tietoisesti työtä?

-miltä kuvittelet tai toivot kehosuhteesi näyttävän tulevaisuudessa (esim. 10–20 v. päästä)?