

VAASAN YLIOPISTO

Filosofinen tiedekunta

Maria Valkama

Läski palailee linjoille!

Laihdutusblogien tarkastelua systeemis-funktionaalisen kieliopin keinoin

Nykysuomen pro gradu -tutkielma

Vaasa 2011

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	3
1 JOHDANTO	5
1.1 Tavoite	5
1.2 Aineisto	6
1.3 Menetelmä	8
1.4 Aikaisempi tutkimus	9
2 SYSTEEMIS-FUNKTIONAALINEN KIELIOPPI TEORIANA	11
2.1 Tilannekonteksti ja rekisteri	12
2.2 Kulttuurikonteksti, tekstilaji ja ideologia	13
2.3 Metafunktio	15
2.3.1 Ideationaalinen metafunktio	16
2.3.2 Interpersoonainen metafunktio	17
2.3.3 Tekstuaalinen metafunktio	20
3 LIHAVUUSTUTKIMUKSESTA	23
3.1 Lihavuus, moraalisuus ja terveys	23
3.2 Lihavuus, minäkuva ja laihduttaminen	25
4 LAIHDUTTAJAT BLOGOSFÄÄRISSÄ	28
4.1 Laihduttaminen ja onni	29
4.2 Laihduttaminen ja ahdistus	38
4.3 Laihduttaminen ja haasteet	48
5 TULOKSET JA PÄÄTELMÄT	61
AINEISTO	65
LÄHTEET	65

VAASAN YLIOPISTO

Filosofinen tiedekunta

Tekijä: Maria Valkama

Pro gradu -tutkielma: *Läski palailee linjoille!*

Laihdutusblogien tarkastelua systeemis-funktionaalisen kielopin keinoin

Tutkinto: Filosofian maisteri

Oppiaine: Nykysuomi

Valmistumisvuosi: 2011

Työn ohjaaja: Esa Lehtinen

TIIVISTELMÄ:

Blogit ovat suhteellisen uusi ja nopeasti kasvava viestintäkanava. Bloggeja on paljon erilaisia, ja yksi niiden alalaji on laihdutusblogit. Laihdutusblogeissa blogien kirjoittajat raportoivat laihduttamisessa onnistumistaan, syömisistään, liikkumisistaan ja muista laihdutukseen liittyvistä asioista. Tässä tutkimuksessa tutkimusaineistona on viisi satunnaisesti valittua laihdutusblogia.

Tutkimuksessa tutkitaan laihdutusblogien luomaa kuvaa todellisuudesta. Tutkimuksessa pohditaan sitä, miten kirjoittajat näkevät itsensä, millaisia he haluaisivat olla ja mitä ristiriitoja laihduttamiseen liittyy. Tutkimuksen teoreettisena taustana on M.A.K. Hallidayn kehittänyt systeemis-funktionaalinen kielioppi. Kieliopin avulla tutkitaan kielen kolmea tasoa: vuorovaikutusta, kielellistä esitystä ja sisältöä. Teksteistä analysoidaan sitä, mitä ne kertovat maailmasta, sosiaalisista suhteista, vuorovaikutuksesta ja miten kieli rakentaa tekstiä kokonaisuudeksi.

Tutkimus osoittaa, että laihdutusblogeissa laihuutta ihannoidaan. Elämä laihana koetaan onnellisemmaksi kuin elämä lihavana ja laihuus koetaan avaimena kaikenlaiseen hyvään elämässä. Bloggeissa myös pelätään lihavuutta ja se koetaan suorastaan ahdistavana. Lihavuuden uhka tuntuu olevan koko ajan läsnä kirjoittajien elämässä ja sitä yritetään vältellä. Lihavuutta kuitenkin vältellään välillä huonoin tuloksin. Bloggeista ilmeneekin kirjoittajien ongelmallinen suhde ruokaan ja liikuntaan, joita voidaan pitää laihduttamisen peruselementteinä.

AVAINSANAT: Tekstintutkimus, systeemis-funktionaalinen kielioppi, blogit, laihdutusblogit, laihduttaminen

1 JOHDANTO

Hyvänen aika
nyt tippu takalaita.
Joten älä oo saita
laita enemmän voita. (Pläski 2007.)

Näin rennosti ottaa kantaa lihavuuskeskusteluun reggae-artisti Jukka Poika kappaleessaan Pläski. Ruoasta ja laihduttamisesta on kuitenkin tullut elämämme yksi suurista kysymyksistä, ja suuri osa ihmisistä tuntuu suhtautuvan kiloihin huomattavasti ryppyötisemmin. Tuntuu kuin me emme enää hallitsisi meitä vaan ruoka hallitsisi meitä. Terveellisen ruokavalioon kannustetaan monelta taholta, mutta kauppojen hyllyt pursuavat toinen toistaan herkullisempia ja epäterveellisempiä ruokia ja kaikesta valistuksesta huolimatta ylipaino on suuri ongelma. Laihduttamisesta ja laihduttajista onkin tullut tuottoisa liiketoimi. Jos laihduttaminen perinteisin keinoin ei onnistu, voi valita lukuisista eri laihdutusmenetelmistä itselleen sopivan.

Laihdutuksessa kuten muissakin elämänmuutoksissa on tärkeää muiden samassa tilanteessa olevien tuki. Helppo tapa vertailla tuloksia on perustaa blogi eli verkkopäiväkirja, johon tulokset voidaan kirjata. Laihdutusblogit toimivatkin mielestäni erityisesti vertaisverkkona, josta laihduttajat saavat tukea laihdutusprojekteihinsa. Blogien kirjoittajat myös kertovat usein, että julkisen blogin kirjoittaminen lisää laihdutusmotivaatiota. Vaikka melkein kaikki laihdutusblogien kirjoittajat pysyttelevätkin anonyyminä, epäonnistuminen laihdutusprojektissa koetaan niin häpeällisenä, ettei sitä haluta myöntää julkisessa blogissa. Blogit ovat selvästi aikamme ilmiö (Ampuja 2006, 61) ja tässä tutkimuksessa tutkin laihdutusblogeja ja niiden luomaa todellisuutta maailmasta.

1.1 Tavoite

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, mitä laihdutusblogitekstien kielelliset piirteet kertovat todellisuudesta. Tutkimuksessani analysoidaan kielellisten keinojen avulla,

millaista maailmaa laihdutusblogit merkityksellistävät. Kiinnitän tutkimuksessani huomiota seuraaviin kysymyksiin: Millaisena kirjoittajat näkevät itsensä? Millaisia he haluaisivat olla? Millaisia ristiriitoja laihduttamiseen liittyy? Oletuksenani on, että laihduttamiseen suhtaudutaan kiivaasti ja että laihduttaminen ei ole kirjoittajille helppoa. Tutkimukseni koskee vain pientä osaa blogeista, mutta luulen siitä silti löytyvän merkityksiä, jotka ovat yleistettävissä kaikkiin saman tekstilajin teksteihin.

Tavoitteeni ovat tärkeitä, koska blogeista on nopeasti muodostunut uusi viestintäkanava. Kilpi (2006) kirjoittaa blogien olevan 2000-luvun nopeimmin kasvava media. Hänen mukaansa blogit mullistavat sekä tiedonvälityksen että liiketoiminnan. Blogien menestys viestintäkanavana johtuu osin nopeudesta: blogitekstin saa kirjoitettua ja julkaistua jopa minuuteissa. Myös lukijat ovat löytäneet blogit, Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2010 suomalaisista 16–74-vuotiaista 40 % on lukenut blogeja eli määrä on huomattava (Tilastokeskus 2010). Mainostajatkin ovat huomanneet blogien merkityksen kuluttajiin, ja useita blogisivustoja reunustavat mainokset ja suosituimpien blogien kirjoittajat saavat yrityksiltä tuotenäytteitä. Blogit ovat nykyajan viestintäkanava, joita kannattaa tutkia myös kielitieteellisestä näkökulmasta.

1.2 Aineisto

Blogosfäärillä tarkoitetaan kaikkien blogien muodostamaa yhteisöä. Blogi taas on yleensä verkkosivu, johon tuotetaan ajankohtaista sisältöä. Blogitekstiin liitetään normaalisti päivämäärä, ja vanhat blogimerkinnät säilytetään muiden luettavina. Useat blogit ovat päiväkirjanomaisia, mutta luonteenomaista blogeille on myös kommentointimahdollisuus: lukijat voivat halutessaan kirjoittaa omia mielipiteitään tekstistä. Erityisen aktiivisia kommentoijia ovat toiset bloggaajat, ja tapana onkin esimerkiksi linkittää muita blogeja oman blogin sivulla. (Kilpi 2006: 3, 5, 17.)

Tutkimusaineistonani on viisi satunnaisesti valittua suomenkielistä laihdutusblogia. Osan blogeista etsin Internetin Blogilistalta. Blogilista on hakusivu, jonne blogien kirjoittajat voivat itse lisätä bloginsa osoitteen. Samalla blogiin liitetään hakusanat eli ai-

healueet, joita blogissa käsitellään. Hakusanojen avulla lukijat voivat etsiä itseään kiinnostavia blogeja. Blogilistalla on kymmeniä tuhansia blogeja, esimerkiksi 18.10.2010 blogeja oli 38 625. (Sanoma Digital Oy 2010.) Etsin aineistoni blogilistalta hakusanalla *laihduuttaminen*. Osan blogeista löysin toisten blogien linkkilistoista.

Tutkimani blogit ovat Softiksen kirjoittama *Fit'n slim* (FS)¹, Pearl in kirjoittama *Girl gets thin* (GGT), The skinny bitchin *I am the skinny bitch* (SB), Emilian kirjoittama *Mimize me* (MM) ja Johannan kirjoittama *My sweet struggle* (MSS). Kaikki tarkastelemani blogit ovat nuorten naisten kirjoittamia, koska he ovat arkikokemukseni mukaan suurin laihdutusblogien kirjoittajaryhmä. Blogeissaan he käsittelevät esimerkiksi omaa painoaan, muiden painoja, laihduuttamista, minäkuva a, liikunta a ja syömistä. Yhteistä blogien kirjoittajille on siis halu laihtua. Kirjoittaja SB poikkeaa muista kirjoittajista siten, että hän on jo laihtunut omaan tavoitepainoonsa. Hänen kirjoituksensa kuitenkin käsittelevät laihduuttamista henkilökohtaisella ja yleisellä tasolla, joten mielestäni blogi sopii tutkimukseni aineistoksi.

Laihdutusblogit koostuvat yleensä otsikosta, tekstistä ja kuvista, kuvateksteistä ja painon seuranta taulukosta ja hypertekstistä. Hypertekstillä tarkoitetaan ohjelmoitua viittausta toiseen tekstiin tai tekstinkohtaan (MOT 2008). Aineistooni valitsin kaikista blogeista kuusi satunnaista kirjoitusta kesän ja syksyn 2010 ajalta. Taulukkoon 1 olen koonnut aineistoni blogitekstin päivämäärien ja blogien nimien perusteella. Tutkimuksessani käyttämäni tekstit ovat löydettävissä Internetistä URL-osoitteiden perusteella ja osoitteet löytyvät tutkimuksen lopusta. Blogimaailma tosin on nopeatempoinen, eivätkä kaikki blogit välttämättä ole enää saatavilla tutkimuksen ilmestyessä. Laihdutusblogit sopivat tekstintutkimuksen kannalta tutkimuskohteeksi siksi, että niiden kieli on vaikuttavaa kieltä, ja tekstintutkimuksen avulla laihdutusblogien kieltä ja vaikutuksia voidaan tutkia.

¹ Aineistosta käytän tutkimuksessa suluissa mainitsemiä lyhenteitä.

Taulukko 1. Blogitekstien ilmestymispäivämäärät.

Fit'n slim	Girl gets thin	I am the skinny bitch	Mimimize me	My sweet struggle
16.10.2010	5.10.2010	2.9.2010	7.10.2010	22.10.2010
14.10.2010	4.7.2010	18.8.2010	29.9.2010	19.10.2010
9.10.2010	27.5.2010	16.8.2010	27.9.2010	11.10.2010
8.10.2010	20.5.2010	13.8.2010	23.9.2010	10.10.2010
3.10.2010	19.5.2010	10.8.2010	21.9.2010	6.10.2010
2.10.2010	17.10.2010	6.8.2010	20.9.2010	5.10.2010

1.3 Menetelmä

Tutkimukseni on suomen kielen kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Näkökulmani tutkimuksessa on tekstintutkijan ja tutkimuskohteenani on aineiston kieli. Tutkimukseni teoriana käytän tekstintutkimusta, joka pohjautuu Michael Hallidayn kehittämään systeemifunktionaaliseen kielioppiin, josta käytän myöhemmin lyhennettä SF-kielioppi. SF-kieliopissa teksteistä tutkitaan kolmea eri merkitystä: vuorovaikutusta, kielellistä esitystä ja sisältöä. Kieltä lähestytään siis monesta eri näkökulmasta. (Hiidenmaa 2000a: 162) SF-kielioppi on kehitetty englannin kieleen, ja teoriaa ei aina voikaan täysin siirtää koskemaan suomen kieltä (Heikkinen 1999: 27). Pysin kuitenkin mahdollisuuksien mukaan soveltamaan teoriaa suomen kieleen ja apunani ovat aikaisemmat suomen kielestä tehdyt SF-kieliopin mukaiset tutkimukset.

Tutkimukseni teossa lähdin teorian valinnasta ja teoriakirjojen lukemisesta. Tekstintutkimuksen ja SF-kieliopin valitsin teoriaksi siksi, että sen avulla pystyy tutkimaan tekstien luomaa todellisuutta. Teoriasta kerron enemmän luvussa 2. Aluksi tutustuin myös muihin tutkimuksiin, joita tekstintutkimuksesta laihduttamisesta ja blogeista on tehty.

Luvussa 3 esittelen tutkimukseni kannalta merkityksellisiä laihdutukseen liittyviä tutkimuksia. Teorian valinnan jälkeen valitsin aineiston eli blogit ja analysoin aineiston. Aineistosta etsin toistuvia teemoja, jotka jollain tavoin ilmentävät laihdutusblogien ajatus- ja arvomaailmaa yleisesti. Analysoin teksteistä sitä, mitä ne kertovat maailmasta, sosiaalisista suhteista ja vuorovaikutuksesta sekä siitä, miten kieli rakentaa tekstiä kokonaisuudeksi. Esitän analyysini tueksi aineistosta esimerkkejä, jotka on numeroitu juoksevasti. Analyysi on tutkimuksessa luvussa 4. Tutkimukseni tarkoituksena ei ole testata teorian paikkansa pitävyyttä, vaan tutkia aineistoa. Luvussa 5 esitän tutkimukseni pohdinnat ja johtopäätökset.

1.4 Aikaisempi tutkimus

Tutkimuskohteena sosiaalinen media on tuore, koska alue itsessään on niin nuori. Blogien kohdalla tutkimusta on tehty esimerkiksi poliittisista blogeista. Karoliina Haverinen on Jyväskylän yliopistoon tekemässä pro gradu -tutkielmassa tutkinut kansanedustajaehdokkaiden blogeissa luomaa julkisuuskuvausta itsestään ennen vaaleja. Analyysinsä hän on tehnyt diskurssianalyysin ja SF-kieliopin keinoin. Tutkimustulosten mukaan ehdokkaat haluavat tuoda esiin kuvaa siitä, että he ovat tavallisia ihmisiä. Tutkimuksessa selvisi myös, etteivät blogit ole tässä tapauksessa keskustelukanava, jossa lukija voisi esittää omat mielipiteensä ehdokkaalle, vaikka blogit luovat kommunikaatiolle hyvät tekniset valmiudet. (Haverinen 2009.)

Petra Karilainen taas on tehnyt Turun yliopistoon pro gradu -tutkielman, jossa hän on tutkinut 14–17-vuotiaiden tyttöjen verkkopäiväkirjoja diskurssianalyttisesti. Hän on tutkinut sitä, millaisia blogit ovat, mitä niissä kirjoitetaan, miksi niitä kirjoitetaan ja miten kirjoittajat hahmottavat blogien julkisuuden. Tutkimustuloksista selviää, että tutkitut blogit ovat hyvin päiväkirjamaisia niin kielellisesti kuin asiasisällöltään. Keskeisiksi aiheiksi nousivat esimerkiksi koulu, kaverit ja perhe. Kuitenkin blogeissa välillä tarkasteluun pääsivät myös syvemmät tunteet kuten itsetuhoiset ajatukset ja psykiatrisen avun tarve. Tutkimuksen perusteella kirjoittajat tuntuvat olevan tietoisia siitä, että heidän kirjoituksensa ovat julkisia. Tästä huolimatta useissa blogeissa kirjoittajat antavat itsestään

niin paljon tietoa, että heidät voi helposti jäljittää. Blogeissa näytetään kuvia, kerrotaan asuinpaikoista ja kouluista. Tutkijan mukaan tämä voikin kertoa siitä, että kirjoittajat haluavatkin tulla tunnistetuiksi. Toisaalta tunnistaa ei tietenkään voi ihan kuka tahansa, vaan jonkinlaista taustatietoa täytyy kirjoittajasta olla entuudestaan. (Karilainen 2007.)

Laihduttamisesta on tehty paljon tutkimuksia sosiologian näkökulmasta. Esimerkiksi Hannele Harjusen (2009) väitöskirjassa *Women and fat: Approaches to the social study of fatness* lihavuutta tarkastellaan yhteiskunnallisena ilmiönä ja henkilökohtaisena kokemuksena. Harjusen tutkimustuloksien mukaan lihavuus ja ylipaino ovat sosiaalisia ja sukupuolittuneita ilmiöitä. Harjunen esittää, että lihavuus ei yhteiskunnassamme ole hyväksyttävä ruumiinmuoto ja että lihavuudesta on päästävä eroon. Ylipaino on tutkimuksen mukaan usein myös syy syrjintään.

Anne Puuronen (2007) on artikkelissaan *Puhetta ”läskistä”* tarkastellut haastateltavien puhetta omasta ruumiistaan. Hän on tutkinut sitä, miten liiat kilot koetaan ylimääräiseksi ja poistettavaksi aineeksi. Hän arvioi myös sitä, miten puheilla liikakiloista ylläpidetään ajatusta lihavuuden häpeällisyydestä ja negatiivisuudesta. Tutkimustuloksista käy ilmi, että paino liitetään jopa ihmisarvoon. Lihavat koetaan heikommiksi ihmisiksi niin moraalisesti kuin fyysisestikin.

Marika Savukoski (2008) taas on tutkinut laihduttamisen vaarallista ääripäätä, anoreksiaa. Anoreksia on sairaus, jossa ihminen pyrkii sairaalloisesti välttelemään syömistä laihtuakseen. Väitöskirjassaan Savukoski on haastatellut sairaudesta parantuneita ja tehnyt kertomuksista narratiivisen tutkimuksen. Tutkimuksessa tarkastellaan anoreksian positiivista puolta: selviytymisen syitä ja selviytymiseen johtavaa prosessia. Tutkimustulosten mukaan parantumista edistävät läheisten tuki, positiivinen huolehtiminen ja asioiden ratkominen. Myös puhuminen toisten sairastuneiden kanssa auttaa usein parantumista.

2 SYSTEEMIS-FUNKTIONAALINEN KIELIOPPI TEORIANA

Tutkimukseni teoreettisena taustana on Michael Halliday kehittänyt *systemis-funktionaalinen kielioppi*. Halliday ei luonut teoriaa tyhjästä, vaan hänen teoriansa taustalla on vahvasti vaikuttanut esimerkiksi Hallidayn opettajan J.R. Firthin teoria kielestä (Heikkinen 1999: 27). Sf-kieliopissa kieltä ei ajatella tietämisenä ja taitona vaan toimintana ja tekemisenä sekä sosiaalisena ja yhteisöllisenä voimavarana. Teoriassa tutkitaan tekstien, puhuttujen ja kirjoitettujen, merkityksiä. Merkityksiä tutkittaessa pyritään havaitsemaan tekijät, jotka ovat osa merkitysten muodostamista. Jokaisen merkityksellisen osan voi ymmärtää vain suhteessa toisiin osiin. (Luukka 2002: 89–94.)

Teoriassa kieltä kuvataan sosiaalisena toimintana ja siinä keskitytään siihen, miten kieli mahdollistaa erilaisten toimintojen tekemisen (Halliday & Matthiessen 2004: 29). Hallidaylle funktionaalisuus tarkoittaa ensisijaisesti sitä, että kieltä tutkitaan käytössä. Hänen mukaansa on myös tärkeä huomata, että merkityksen osatekijät ovat funktionaalisia eli toimintaan liittyviä. Jokaista kielen osaa tulisi hänen mukaansa myös selittää viittaamalla sen funktioon kielitieteeseen pohjautuvassa järjestelmässä. (Heikkinen 1999: 27.) Teoriassa tutkitaan kokonaisia tekstejä. Joskus teksti tosin voi olla hyvin lyhyt. Viesti jonka äiti jättää lapselleen keittiön pöydälle, on kokonainen teksti, vaikka siinä saattaa olla vain muutama sana. (Eggins 2004: 3.)

Systemis-funktionaalisisessa kieliopissa kieli ja sosiaalinen todellisuus ovat välittömässä yhteydessä toisiinsa. Kieli opitaan ja sitä käytetään sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa eli kieli nähdään sosiaalisena toimintona. Kieltä tarkastellaankin tekoina, jotka puheessa merkityksellistyvät valintoina. Puhuessaan ja kirjoittaessaan ihminen valitsee sopivan ilmaisun eri vaihtoehdoista, ja näitä vaihtoehtoja kutsutaan *merkityspotentiaaliksi*. Merkityspotentiaalissa tärkeää on tutkia sitä, mitä ilmaisua ei ole valittu käytettäväksi. Jos puhuja tai kirjoittaja valitsee ilmaisun *naikonen*, hän jättää käyttämättä esimerkiksi neutraalin ilmaisun *nainen* ja negatiivisävytteisen ilmaisun *eukko*. (Halliday & Matthiessen 2004: 20–22.)

Kaikki puhe ja kirjoitus ovat siis täynnä valintoja. (Halliday & Matthiessen 2004: 20–22.) SF-kieliopin mukaisesti kieltä tarkastellaan teksteinä, ja tekstit saavat merkityksensä tietyissä *konteksteissa*. (Luukka 2002: 98–99.) Systemis-funktionaalisessa kieliopissa konteksti erotellaan *tilannekontekstiin* eli tekstin tilanteeseen, *kulttuurikontekstiin* eli tekstilajiin ja *ideologiaan* eli arvojärjestelmään (Halliday & Hasan 1985: 5–8, Heikkinen 2000: 119). Seuraavissa kahdessa alaluvussa erittelen näitä kontekstin tasoja.

2.1 Tilannekonteksti ja rekisteri

Päivittäisissä tilanteissa käytämme kieltä erilaisissa konteksteissa eli tilanteissa. Kieltä käytämme esimerkiksi opiskelijana koulussa, aviomiehenä kotona, potilaana lääkärissä, asiakkaana autokaupassa tai naapurina rappukäytävässä. Tilanteita on lukemattomia, ja tilanteissa kielenkäyttö vaihtelee: emme puhu lääkärillemme samalla tavoin kuin naapurillemme. Kielen tilanteista vaihtelua Halliday ja Matthiessen (2004: 27–28) kutsuvat *rekisteriksi*. Halliday määrittelee rekisterin tilanteen mukaisena merkityksenantona, joka toteutuu sanoina, kieliopillisina rakenteina ja tekstuaalisina valintoina. Rekistereissä sisällöt poikkeavat toisistaan, ne ovat erilaisten asioiden sanontatapoja (Halliday & Matthiessen 2004: 27, Hiidenmaa 2000: 38.)

Tekstejä on tarkasteltava rakenteina, jotka saavat aikaan merkityksiä ja tilanteita. Merkityksiä ja tilanteita analysoidaan tarkastelemalla yksittäisiä merkkejä ja rakenteita niiden esiintymisyhteyksissä. Rekisteriteorian tarkoituksena on selvittää tilanteessa vallitsevat periaatteet, jotka määräävät vaihtelua. Teorian avulla tutkitaan sitä, missä tilanteissa tietyt kielen piirteet realisoituvat. Kielen rekisteri määräytyy kolmesta seikasta: mitä tilanteessa tapahtuu, ketkä siihen osallistuvat ja mikä siinä on kielen rooli. (Hiidenmaa 2000b: 36–37, 38.) Tutkimusaineistoni tekstit ovat kirjoitettua tekstiä, jossa blogin kirjoittaja raportoi lukijoille laihdutusprosessiaan. Osallistujana on blogin kirjoittaja mutta myös lukija, koska lukijat voivat kommentoida kirjoituksia luettuaan ne. Tässä tutkimuksessa lukijoiden kommentit jäävät kuitenkin tutkimuksen ulkopuolelle.

Tilannekontekstin käsitteellä tarkoitetaan sitä, että kieli on olemassa vain silloin, kun se toimii jossain ympäristössä. Ihmiset käyttävät kieltä ja tulkitsevat sitä suhteessa tilanteeseen, puhujiin ja tapahtumiin. Tilannekontekstilla ei tarkoiteta mitä tahansa tilanteen piirteitä vaan ainoastaan niitä, jotka vaikuttavat kielenkäyttötilanteessa. Tietyt kielelliset valinnat tulevat potentiaalisiksi ja todennäköisiksi tilannekontekstissa. (Luukka 2002: 99.) Tilannekonteksti mallintuu rekistereinä eli eri tilanteissa kieli vaihtelee (Heikkinen 2000b: 119).

2.2 Kulttuurikonteksti, tekstilaji ja ideologia

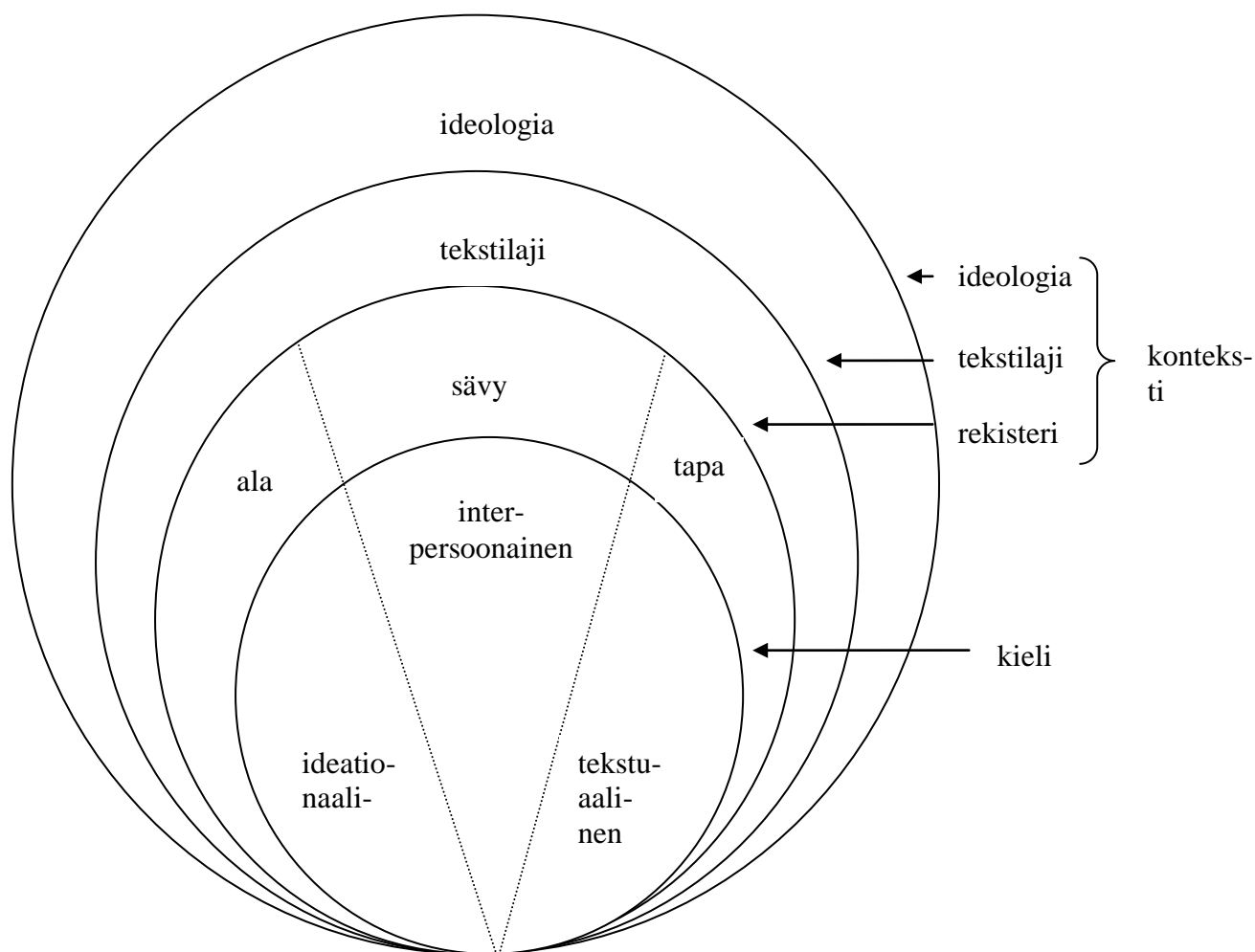
Monet tutkijat ovat kehittäneet eteenpäin Hallidayn alun perin kehittämää SF-kielioppia. Yksi ajatus, jota on kehitelty paljon eteenpäin, on kontekstin käsite. Halliday näki kontekstin koostuvan ainoastaan tilannekontekstista, mutta teoriaan on myöhemmin liitetty myös kulttuurikontekstin käsite. (Halliday 1999: 7, Luukka 2002: 93–94, 99.)

Kulttuurikontekstilla tarkoitetaan sitä, että kulttuuria voidaan pitää tilanteen kontekstina (Eggins 2004: 87–88). Kulttuurilla on oma vaikutuksensa tekstiin ja kulttuurikontekstin avulla tutkitaan sen vaikutuksia kielenkäyttöön. Tutkimuksessa kiinnitetään huomiota niihin jaksottaisiin ja rakenteellisiin tapoihin, joita käyttämällä kielenkäytöllä saavutetaan tiettyjä päämääriä. Tarkastelussa pohditaan siis tekstin lajille tyypillistä rakennetta, eli kulttuurikontekstissa tutkitaan tekstilajia. (Heikkinen 2000a: 66.) Tekstilajeina voidaan näin erottaa esimerkiksi kirjallisuuden tekstilajeina novellit, romaanit ja tragediat tai opetuksellisina tekstilajeina luennot, esseet ja kokeet (Eggins 2004: 56).

Mielestäni myös blogitekstin voi nykyään hahmottaa omaksi tekstilajikseen. Blogiteksteille on muodostunut omat tekstilajipiirteensä. Blogiteksteistä voidaan erottaa myös omiksi lajeikseen esimerkiksi laihdutusblogit, muotiblogit tai kansanedustajien poliittiset blogit. Tässä tutkimuksessa en tutki laihdutusblogien kulttuurikontekstia ja tekstilajia, vaan keskityn aineiston tilannekontekstiin ja rekisteriin, koska haluan keskittyä kielellisiin piirteisiin.

Kielen kolmantena tasona voidaan pitää ideologiaa. Ideologia nähdään rekisteriä ja tekstilajia yleisempänä sekä ylempänä kontekstin tasona (katso kuvio 1). Riippumatta tilanekontekstista ja rekisteristä tai tekstilajista, kielenkäyttöön vaikuttavat aina ideologiset kantamme. Kielessä näkyvät arvomme ja arvostuksemme. Usein ideologia on jonkin ryhmän jakama arvostus jostain aiheesta. Ideologia voi olla tiedostettua tai tiedostamattomana tekstin laatijan kannalta. Tekstin lukijatkaan eivät välttämättä huomaa ideologiaa, vaan tekstiä saatetaan lukea tai kuunnella neutraalina todellisuuden kuvana. Näiden rakenteiden paljastamisen vuoksi ideologian tutkimusta voidaan pitää tärkeänä. Ideologiaa ei tutkita mistään tietystä tekstipiirteestä, vaan se on aina tekstikohtainen. (Eggins 2004: 10–11.) Laihdutusblogien ideologiat eivät varsinaisesti ole tutkimukseni kohteena. Kuitenkin kriittinen tutkimusote on tutkimuksessani läsnä lukemani aikaisemman tutkimuksen pohjalta. Laihdutukseen ja laihuuteen liittyy paljon arvoja ja arvostuksia, joten niitä on miltei mahdotonta ohittaa tutkiessaan laihdutukseen liittyviä tekstejä.

Kuvio 1 havainnollistaa kontekstin suhdetta kieleen ja metafunktioihin. Kuviosta näkyy, että kielessä nähdään teorian mukaan eri tasoja. Kieli on kerrostunutta ja kerrokset voidaan erotella toisistaan ja niitä voidaan tutkia erikseen. Näkemykseni mukaan alimpana kielen tasoista ovat metafunktiot (ks. tämä tutkimus s. 13–19), joissa näkyy kielen tilanne: mitä tapahtuu, ketkä osallistuvat ja mikä kielen rooli on. Nämä kolme toteutuvat alana, sävynä ja tapana eli kielen rekisterinä. Omassa tutkimusaineistossani ala on laihduttaminen, tapa on Internetissä julkaistava teksti ja sävy voi olla kohtelias mutta myös epäkohtelias ja vaativa, kuten myöhemmin tutkimuksessani selviää. Tekstilaji on tapa järjestää kieli tietynlaiseksi toiminnaksi. Tekstilajiteorian kehittelyn tuloksena saatu ulottuvuus, ja sen yläpuolella oleva uloin kerrostuma on ideologia, joka tarkoittaa aatejärjestelmää. Tekstit eivät ikinä rakennu irrallisina vaan tietyssä kontekstissa, jota rekisteri, ideologia ja tekstilaji kuvaavat.



Kuvio 1. Kontekstin ja kielen suhde (Eggins & Martin 1997: 243).

2.3 Metafunktiot

Kielen monifunktioisuus on yksi SF-kieliopin perusajatuksista. Kieltä käytetään teorian mukaan kuvaamaan todellisuutta ja toteuttamaan vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa sekä järjestämään tekstejä. Nämä kolme ovat SF-kieliopin mukaan kielen perusfunktiot ja kielen lauseet saavat aina merkityksen kaikilla kolmella tasolla. (Halliday & Matthiessen 2004: 29.) Metafunktiot ovat tutkimuksessani pääasiallisesti tarkastelun kohteena, ja käsittelen niitä tarkemmin seuraavissa alaluvuissa.

2.3.1 Ideationaalinen metafunktio

Kielen perustehtävä on selittää ihmisten kokemuksia nimeämällä ja luokittelemalla asioita. Kielen luokat on muodostettu kielessä, ja ne vaihtelevat kielittäin. Ihmisen kokemukset voidaan muuttaa merkityksiin, eli kieli on maailman, ja sen kokemisen kuvaamista. Tätä kielen tehtävää kutsutaan *ideationaaliseksi metafunktioksi*. (Halliday & Matthiessen 2004: 29.)

Ideationaaliset merkitykset kuvastavat tekstin rakentamaa todellisuutta tekstintuottajan kokemana ja tulkitsemana. Tekstien todellisuutta tutkitaan leksikaalis-kieliopillisesti *transitiivisuussysteemissä*. Transitiivisuussysteemillä tarkoitetaan kielen tarkastelua lausetasolla. Transitiivisuuden avulla kokemuksen maailmaa on mahdollista käsitellä prosessityypeinä. Tutkittaessa ideationaalisia merkityksiä kiinnitetään siis huomiota lauseiden *prosesseihin, prosessien osallistujiin ja prosessien olosuhteisiin*. Prosesseissa on tyypillisiä osallistujia, joita ovat esimerkiksi toimijat ja kohteet. (Halliday & Matthiessen 2004: 169–170, 175–176.) Tilannekontekstissa ideationaaliset merkitykset kuvaavat *alaa* (field) eli tapahtumia, jotka tapahtuvat todellisuudessa (Egins 2004: 111).

Transitiivisuussysteemissä kiinnitetään siis huomio prosessien laatuun. Prosessit jakautuvat kuuteen eri prosessiin piirteidensä mukaan. Suomen kielen prosessityyppejä tutkineen Susanna Shoren (1992: 213) mukaan yleisimmät prosessityypit suomen kielessä ovat *materiaaliset, mentaaliset ja relationaaliset* prosessit. Materiaaliset prosessit ovat konkreettisen tekemisen prosesseja. Ne kuvaavat sitä, mitä joku tekee, kuten esimerkiksi *Joulupukki jakaa lahjoja*². Materiaalisten prosessien osallistujat ovat toimija ja kohde. Esimerkissä toimijana on joulupukki ja kohteena ovat lahjat. (Halliday & Matthiessen 2004: 170–173, 260.) Mentaaliset prosessit taas ovat ajattelemisen ja tuntemisen prosesseja, kuten esimerkiksi lauseessa *Jussi rakastaa Mirjaa*. Mentaalisten prosessien osallistujat ovat aistija ja aistittava, jotka esimerkiksi ovat Jussi ja Mirja. Relationaaliset prosessit taas kuvaavat asioiden välisiä suhteita, kuten esimerkiksi *Aurinko on keltainen*. Relationaalisten prosessien osallistujat nimetään tapauskohtaisesti. Esimerkissä

² Teorialuvussa esittämäni esimerkit ovat omiani.

auringon voisi analysoida kuvailtavaksi ja keltaisen kuvailevaksi. (Halliday & Matthiessen 2004: 170–173, 260.)

Kolme muuta prosessityyppiä ovat *verbaaliset*, *eksistentiaaliset* ja *käyttäytymisen* prosessit. Verbaaliset prosessit ovat puhumisen prosesseja, kuten esimerkiksi *Ystäväni sanoi minua hulluksi*. Verbaalisten prosessien osallistajat ovat sanoja ja vastaanottaja. Esimerkissä sanoja on ystävä ja vastaanottaja minä eli kirjoittaja tai puhuja. Eksistentiaaliset prosessit ovat olemassaolon prosesseja, kuten esimerkiksi *Jääkaapissa on valo*. Eksistentiaalisissa prosesseissa on vain yksi osallistuja, olemassa oleva, joka tässä esimerkissä on valo. *Jääkaapissa* on paikan olosuhde, josta voi lukea lisää seuraavasta kappaleesta. Käyttäytymisen prosessit taas kuvaavat käyttäytymistä, kuten esimerkiksi *Lapsi itki yöllä*. Ymmärrän käyttäytymisen prosessin niin, että siihen lasketaan myös tahdosta riippumaton käyttäytyminen. Käyttäytymisen prosesseissa osallistuja on käyttäytyjä eli *lapsi*. Käyttäytymisen prosesseissa osallistujana voi olla myös ilmiö. Kaikissa prosesseissa ei ole kaikkia toimijoita ja ne saattavat myös vaihdella tapauksittain. (Halliday & Matthiessen 2004: 170–171, 260.)

Prosesseihin liittyy usein myös olosuhteita. Olosuhteita ovat esimerkiksi ajan olosuhteet, jotka vastaavat kysymyksiin milloin (*huomenna, illalla, myöhemmin*) ja paikan olosuhteet jotka vastaavat kysymyksiin missä (*kotona, jääkaapissa, ulkona*). Muita olosuhteita ovat esimerkiksi syy, ehto ja kesto. Olosuhteista tavallisimmat ovat kuitenkin ajan ja paikan olosuhteet. Englannin kielessä olosuhteet ilmaistaan normaalisti adverbiaalilausekkeena tai prepositioliousekkeena. (Halliday & Matthiessen 2004: 260–262, 291.) Suomen kielessä olosuhteet ilmaistaan substantiivilausekkeina (*tässä kohdassa, ensi viikonloppuna*), adpositioliousekkeina (*talon takana, kahden jälkeen*) tai adverbilausekkeina (*siellä, aina*) (ISK 2005: 428). Lisäksi ajan olosuhteet näkyvät aikamuodoissa.

2.3.2. Interpersoonainen metafunktio

Selittämisen lisäksi kielellä on toteuttava tehtävä. Kieli toteuttaa sosiaalisia suhteitamme ihmisiin sekä ylläpitää ja vakiinnuttaa rooleja ja persoonallisuuksia. Kieliopin ehdot eivät vain kuvaa prosesseja, vaan ne ovat ehdotuksia, joiden avulla esimerkiksi kysym-

me tai annamme käskyjä. Näin ilmaisemme asenteitamme sille, jolle puhumme ja siitä, mistä puhumme. Kielen toiminnallista funktiota kutsutaan *interpersoonaiseksi meta-funktioksi* interaktiivisuutta ja yksityisyyttä korostaen. (Halliday & Matthiessen 2004: 29–30.)

Interpersoonaisia merkityksiä tutkittaessa huomio kiinnitetään lauseisiin rakentuvaan merkityskokonaisuuteen eli siihen, miten tekstit ilmentävät ihmisten välistä vuorovaikutusta. Interpersoonaisten merkitysten analyysissa analysoidaan tekstiin kirjoittuvia kirjoittajan ja vastaanottajan rooleja ja esimerkiksi kieliopillisia metaforia. Kirjoittajan ja vastaanottajan rooleilla ei tarkoiteta tekstin oikeaa lukijaa ja kirjoittajaa, vaan rooleja, joihin kirjoittaja asettaa itsensä ja lukijansa. Rooleiksi voi muodostua esimerkiksi mainosta luettaessa tyrkyttäjä ja ostohaluinen asiakas tai poliittista tekstiä luettaessa ohjaaja ja ohjattava. Kirjoittajan ja lukijan rooleja on hyvin useita erilaisia, ja ne määräytyvät aina tekstikohtaisesti. Joskus roolit eivät ole tiedostettuja, mutta niitä voidaan käyttää myös apuna, kun halutaan saavuttaa tiettyjä tarkoituksia. (Halliday & Matthiessen 2004: 29, 106–107.)

Interpersoonaiset merkitykset perustellaan suomen kielessä *modaalisuuden, tapaluokkien* ja *puhefunktioiden* avulla (Heikkinen 2000: 126, Shore 1992: 36). Modaalisuudella tarkoitetaan ilmauksia, jotka jäävät *polaaristen* kyllä tai ei -vaihtoehtojen väliin. Modaalisten ilmaisujen avulla ilmaistaan usein kirjoittajan mielipiteitä asioista. Tapaluokat eli modukset ovat indikatiivi, konditionaali, potentiaali ja imperatiivi. Puhefunktioita ovat esimerkiksi kysyminen, kehottaminen ja toteaminen. (Halliday & Matthiessen 2004: 23, 107–108, 146–147.) Tilannekontekstissa interpersoonaiset merkitykset toteutuvat *sävyinä* (tenor) eli sosiaalisena todellisuutena (Egins 2004: 111).

Modaalisilla ilmauksilla kirjoittaja tai puhuja ilmaisee, onko tilanne hänen omasta mielestään esimerkiksi varma, epävarma, mahdollinen, mahdoton tai välttämätön polaaristen ilmausten ollessa objektiivisia, myönteisiä tai kielteisiä lauseita (ISK 2005: 1479). Modaaliset ilmaukset jaetaan kolmeen luokkaan. *Episteemisellä modaalisuudella* tarkoitetaan kirjoittajan uskoon tai johtopäätöksiin liittyviä seikkoja asian todennäköisyydestä tai varmuudesta (Kangasniemi 1992: 147). Episteemisellä modaalisuudella voi-

daan esimerkiksi esittää arvioita tulevista tapahtumista, joten futuuri-ilmaukset ovat aina modaalisia ilmauksia. Episteemistä modaalisuutta osoitetaan esimerkiksi adverbilla ja partikkeleilla, potentiaaleilla ja epätietoisuutta ilmaisevilla kysymyslauseilla. (ISK 2005: 1483.) Episteemistä modaalisuutta on esimerkiksi lauseessa *Hän muuttaisi takaisin Vaasaan, jos saisi sieltä töitä.*

Dynaamisella modaalisuudella tarkoitetaan henkilön sisäistä mahdollisuutta tai velvollisuutta toimia, mutta dynaaminen modaalisuus voi johtua myös ulkoisista olosuhteista. Dynaamista modaalisuutta osoitetaan normaalisti modaaliverbeillä kuten täytyä tai pitää. (Kangasniemi 1992: 19–20.) Dynaaminen modaali-ilmaus on esimerkiksi virkkeessä *Täytyy sulkea silmät.* Kuten tässäkin esimerkissä, aina ei voi tietää, onko kyse ulkoisesta vai sisäisestä pakosta tai mahdollisuudesta. Auringonvalo saattaa pakottaa sulkemaan silmät, mutta voi myös olla, ettei kirjoittaja tai puhuja kestä katsella jotain, ja sen vuoksi hänen on suljettava silmät. (ISK 2005: 1481.)

Deonttisella modaalisuudella tarkoitetaan ulkopuolelta saatua lupaa tai velvollisuutta tehdä jotain (Kangasniemi 1992: 88). Deonttista modaalisuutta osoitetaan esimerkiksi lupaa ilmaisevilla modaaliverbeillä kuten *voida* tai *saada* sekä nesessiivisillä lauserakenteilla (ISK 2005: 1481). Deonttista modaalisuutta on tässä esimerkissä: *Opettaja antoi oppilaalle luvan lähteä tunnilta aikaisemmin.*

Kielen interpersoonaisella tasolla voidaan tutkia myös *kieliopillisia interpersoonaisia metaforia*. Näillä metaforilla tarkoitetaan sitä, miten kielen luokkia käytetään merkitysten tuottamiseen. Luokilla on omat tunnusmerkittömät tehtävänsä, verbit esimerkiksi ilmaisevat tekemistä ja adjektiivit ominaisuuksia. Mutta kun näistä luonteenomaisista käyttötavoista poiketaan, esimerkiksi ilmaistaankin substantiivilla tekemistä, on kyse kieliopillisista metaforista. Metaforat voivat näkyä myös silloin, kun kirjoittaja ilmaisee mielipiteensä kuin se olisi yleinen totuus. Kieliopillisten interpersoonaisien metaforien avulla, jotka siis poikkeavat tavallisista metaforista, voidaan käsitteellistää ja yleistää ilmauksia. Kieliopillisia metaforia tutkimalla voidaan ilmentää tekstiin kirjoittuvia asenteita ja tietoon suhtautumista. (Hiidenmaa 2000: 57.)

2.3.3 Tekstuaalinen metafunktio

Jokainen viesti on jonkin osoittamista jollekin. Motiivit ovat yhdisteltävissä, eivätkä rajoita toisiaan. Kolmas merkityksen tapa liittyykin tekstin rakentamiseen. Tätä merkitystä voidaan pitää mahdollistavana merkityksenä, joka luo yhtenäisyyttä ja jatkuvuutta. Merkitystä kutsutaan *tekstuaaliseksi metafunktioksi*, ja tämä metafunktio siis tekstuaalista todellisuuden tietynlaiseksi. (Halliday & Matthiessen 2004: 30, 64.)

Tekstuaalisia metafunktioita tutkittaessa teksti nähdään kielenä. Analyysissä huomio kiinnittyy muun muassa sanojen muotoon ja lauseiden pituuksiin. Analyysissä pyritään selvittämään, missä tehtävässä ja millaisen merkityksen rakentajana ilmaus on. Tähän päästään tarkastelemalla muotopiirteiden tehtäviä kokonaisuudessaan niin, että kielellinen esitys on pääosassa. (Hiidenmaa 2000: 175–176.) Tekstuaalisia merkityksiä ei aina tutkita erikseen. Ne voidaan nähdä muotona ja välineenä, jotka eivät tuo kielenkäyttöön merkityslisäänsä, mutta tässä tutkimuksessa tekstuaalisia metafunktioita tutkitaan omalla luokkanaan. (Heikkinen 2000b: 138.) Tilannekontekstissa tekstuaalinen metafunktio toteutuu *tapana* (mode) eli kielessä (Eggins 2004: 111).

Tekstuaalisuutta tutkittaessa kiinnitetään huomiota esimerkiksi *temaattiseen rakenteseen*, jossa tarkastellaan teema-reema-ketjuja.. Yhdessä teema ja reema rakentavat informaation. Tietyn asian valitsemisen teemaksi on aina valinta, joka painottaa tiettyä merkitystä. Tekstuaalisten merkitysten analyysissä tarkastellaan myös *informaatiorenkennetta*, eli sitä, mikä virkkeessä on uutta ja mikä tuttua. Informaatiorenkennettä tutkitaan yleensä lauserajat ylittävinä valintoina, jolloin tekstistä tutkitaan sitä, mitä informaatiota tekstissä selitetään ja tarkastellaan yksityiskohtaisemmin ja mitä lukijan taas oletetaan tietävän ennestään. Tässäkin kyse on siis tietyn ominaisuuden painottamisesta. (Halliday & Matthiessen 2004: 64–66, 89–91, 532–533, Heikkinen 2000b: 137–138.)

Tekstuaalisia merkityksiä tutkittaessa huomio kiinnittyy myös koheesioon eli sidosteisuuteen sekä nominaalistamiseen. Koheesiolla tarkoitetaan merkitysten välisiä yhteyksiä teksteissä. Koheesion perustana ovat semanttiset suhteet. Kahden merkityksen välillä voi olla tietynlaisia merkityssuhteita eli koheesioita. Koheesio voidaan jakaa *kieliopilli-*

siin kohesiivisiin sidoksiin ja leksikaalisiin kohesiivisiin sidoksiin. (Halliday & Hasan 1985: 73–74.)

Kieliopilliset kohesiiviset sidokset ovat rakenteellisia sidoksia ja ne realisoituvat esimerkiksi *ellipsinä, kytkentänä, samaviitteisyytenä ja vertailuna*. Ellipsillä tarkoitetaan poisjättöä eli esimerkiksi yhteinen lauseenjäsen voidaan jättää mainitsematta (*Poika oli koulussa ja [poika] poltti tupakkaa*). Kytkennällä tarkoitetaan sidosanoja eli konjunktioita, jotka sitovat eri tavoin ilmaisuja yhteen. Kytkentää on esimerkiksi additiivista eli rinnasteista (*ja, myös, sen lisäksi*), kausaalista eli syy-seuraussuhteista (*joten, koska*) ja adversatiivista eli vastakkainasettelua (*mutta, toisaalta*). (Halliday & Matthiessen 2004: 560–562.)

Samaviitteisyydellä taas tarkoitetaan sitä, että tekstissä voidaan käyttää pronomineja viittaamaan johonkin jo mainittuun tai edellä mainittavaan tarkoitteeseen. Anaforisella samaviitteisyydellä tarkoitetaan sitä, kun pronomiinilla viitataan aiempaan mainintaan (*Tuomo pelasi eilen jääkiekkoa. Hän on huono pelaaja.*) ja kataforisella samaviitteisyydellä tarkoitetaan sitä, kun viitattava maininta on edessäpäin (*Kysymys on tämä: otatko vai jätätkö.*). Kieliopilliset kohesiiviset sidokset näkyvät myös vertailussa (*Skoda on parempi kuin Honda*). (Halliday & Matthiessen 2004: 552, 540–541.)

Leksikaalisilla kohesiivisillä sidoksilla taas tarkoitetaan sanojen välisiä merkityssuhteita. Nämä sidokset ilmenevät *toistona, synonymiana*, synonymian vastakohtana eli *antonymiana, hyponymiana* eli ylä- ja alakäsitteinä, *kollokaationa* eli sanojen todennäköisyytenä esiintyä yhdessä ja *referointina* eli asian sanomisena lyhyemmin. (Halliday & Matthiessen 2004: 535–577.) Leksikaalinen koheesio rakentuu siis käsitteiden hierarkisiin yhteyksiin (Heikkinen 1999: 160).

Tekstuaalisella tasolla voidaan tutkia myös funktionaalisia jaksoja. Funktionaalisilla jaksoilla tarkoitetaan vakiintuneita jaksoja, joista tekstin tunnistaa tekstilajinsa edustajakseen. Funktionaaliset jaksot ovat tekstissä tai puheessa yleensä tietyssä järjestyksessä. Jaksot ovat usein niin vakiintuneita, että niiden rikkominen koetaan häiritseväksi sosiaalisen kanssakäymisen kannalta. Esimerkki funktionaalisista jaksoista on kaupassa

asiointi. Odotuksenmukaista on, että ensin tervehditään, kysytään tuotetta ja ehkä hintaa ja niin edelleen. Toinen esimerkki funktionaalisista jaksoista on ruokaresepteissä. Reseptit alkavat ruoan nimellä, seuraavaksi tulee normaalisti ruoka-aineet määrineen ja sen jälkeen kerrotaan, mitä aineksille tehdään. Resepteissä jaksot ovat hyvinkin tarkasti määriteltyjä ja ruoan valmistus vaikeutuu huomattavasti, jos näitä jaksoja ei noudateta. (Eggins 2004: 60–67.) Blogitekstin funktionaalisten jaksosten voisi ajatella olevan otsikko ja päivämäärä, tekstiosa ja allekirjoitus. Tekstin sisällä on myös muita funktioita, kuten ruokien ja oman painon esittely, liikuntapäiväkirjan pitäminen ja epäonnistumisista tai onnistumisista raportointi.

3 LIHAVUUSTUTKIMUKSESTA

Mitä lihavuus oikeastaan on? Harjunen ja Kyrölä ovat kirjoittaneet lihavuussanakirjan (2007b: 306), jossa lihavuus määritellään suurena kokona. Suuri koko luokitellaan aina tilanne- ja kulttuurikohtaisesti, eli lihavuus on käsitteenä sidonnainen kulttuuriin ja aikaan. Toisin kuin sanoja liikalihava tai ylipainoinen, joihin sisältyvät arvottavat lataukset, sanoja lihava ja lihavuus voidaan käyttää neutraaleina termeinä. Sanakirjan kirjoittajien mukaan ilmaukset ovat kuvaavia kuten muutkin ominaisuudet, esimerkiksi *pitkä* tai *lyhyt*. Mielestäni lihavuutta ilmiönä on vaikea kuvata neutraalina. Siihen liitetyt mielipiteet ja asenteet ovat hyvinkin latautuneita. Lihavuutta on tutkittu paljon sosiologian kannalta, ja tarkastelenkin seuraavaksi lihavuutta ja lihavuustutkimusta suppeasti. Esittelen erityisesti teemoja, joilla on merkitystä oman tutkimukseni kannalta. Monia esittelemiäni teemoja esiintyi myös omassa tutkimusaineistossani. Esittelen näitä yhtymäkohtia tutkimukseni analyysiosiossa.

3.1 Lihavuus, moraalisuus ja terveys

Susan Bordon (2003: 193, 195) mukaan lihavuus on länsimaissa symboli, joka heijastaa moraalista ja henkistä tilaa. Liikunnallinen hoikka vartalo kertoo siitä, että ihminen välittää itsestään ja siitä, miltä hän näyttää muiden ihmisten edessä: koolla kunnioitetaan siis myös muita ihmisiä. Lihava ihminen puolestaan viestittää Bordon mukaan tahdon ja taidon puutetta. Lihavuuteen liitetään lukuisia negatiivisia määreitä eikä se ole enää sosiaalisesti hyväksyttävää. Harjusen (2004: 244, 246) mukaan voidaan jopa sanoa, että lihavuudesta on tullut *stigma* eli sosiaalista asemaa esittävä merkki. Lihavuus on osaksi hyväksytyinkin syy syrjintään esimerkiksi työpaikan menettämisessä. Lihavuus koetaan vahvasti moraalittomuuden merkinä ja sitä pidetään itse aiheutettuna ongelmana. Lihavuudesta huomauttelua pidetään sallittuna ja isoa kokoa saa kommentoida julkisesti: lihavuus vaikuttaa suuresti siihen, millaista kohtelua ihminen saa osakseen.

Se, että ylipainoa yleisesti pidetään yhteiskunnassamme ei-hyväksyttynä, ei ole mikään uusi asia. Johansson (2007: 120–121) kirjoittaa, että jo ensimmäisen maailmansodan

aikana ylipaino yhdistettiin isänmaallisuuden puutteeseen. Tuolloin ajateltiin, etteivät ylipainoiset välitä elintarvikkeiden säännöstelystä. Kun lihavuuden lääketieteellisiä haittoja ei vielä tunnettu, syytettiin lihavia moraalittomuudesta. Johanssonin mukaan myöhemmin terveyshaittojen tultua ilmi esimerkiksi vakuutusyhtiöt pyrkivät varmistamaan, että heidän asiakkaansa pysyisivät normaalipainoisina ja välttyisivät näin sairauksilta.

Yksi lihavuuden mittareista on painoindeksi. Painoindeksi on määritelmä, jossa pituuden ja painon suhde kertoo, onko henkilö yli- ali- vai normaalipainoinen. Painoindeksi-määritelmä kehitettiin Yhdysvalloissa vakuutusyhtiöiden toimesta 1950-luvulla. Tuolloin tavoitteena oli määritellä asiakkaiden vakuutusmaksujen suuruus, joihin siis painoindeksi oli yksi mittari. Sittemmin painoindeksi on jäänyt elämään, vaikka sen pätevyyttä on arvosteltu monissa yhteyksissä. Painoindeksin rajat eivät ole muuttumattomia, vaan vuonna 1985 Yhdysvalloissa miesten ylipainon alarajaksi määritettiin 27,8, kun se 1990-luvulla WHO:n eli World Health Organizationin toimesta laskettiin 25:een. (Harjunen & Kyrölä 2007a: 16, ks. myös Johansson 2007: 108.)

Suomessa on käyty keskustelua esimerkiksi siitä, pitäisikö reilusti ylipainoisten maksaa enemmän lihavuudesta johtuvien sairauksien hoidosta (Uusimaa 2010). Samoin tammi-kuun 2011 alusta lähtien Suomessa on ollut voimassa makeisvero, jolla makeisten ja virvoitusjuomien hintaa nostettiin arvonlisäverolla ja näin herkuttelusta tehtiin paitsi häpeällistä myös kallista (Vuoristo 2009). Suomessakin mielestäni näkyvät siis rajut mielipiteet, joita lihavuuteen liitetään. Lihavia holhotaan veronkorotuksilla, aivan kuten alkoholistejakin. Ja koska lihavuus aiheuttaa esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteja, täytyisi heidän itse kantaa vastuu sairauden aiheuttajasta eli itsestään ja maksaa aiheuttamansa lasku.

Kyrölä (2007a: 52–53, 72) kuitenkin muistuttaa, ettei lihavuutta voi itsestään selvästi pitää sairauden merkinä, kuten hoikkuuttakaan ei voi pitää merkinä terveydestä. Hänen mukaansa ylipaino on näkyvyytensä vuoksi helppo leimata sairauden merkiksi. Kyrölä on tutkinut Helsingin Sanomien lihavuuskeskustelua vuosina 2004, 2005 ja 2007 ja huomasi, että 93 % kaikista jutuista lihavuus esitettiin ongelmana, uhkana tai terveys-

riskinä. Vaikka hoikka ruumis esitetään usein onnen ja ilon perustana, ei se välttämättä sitä ole (Kyrölä 2007a: 72, Pajala 2007: 83–84).

3.2 Lihavuus, minäkuva ja laihduttaminen

Yhteiskuntamme yksi suurimmista tehtävistä on tällä hetkellä lihavuuden torjuminen. Puhutaan läskisodasta ja rasvasodasta ja televisiossa pyörii lukuisia painonhallintaan liittyviä ohjelmia, kuten *Olet mitä syöt* ja *Suurin pudottaja*. Lihavuudesta keskustellaan siis paljon, ja yleensä hiukan halveksuen. Tuntuu kuin ihmisten olisi vaikea hyväksyä lihavuutta. Tutkijat Hannele Harjunen ja Katariina Kyrölä (2007a: 9–10) korostavat, että myös lihavuutta koskevassa tutkimuksessa ylipainoa on lähes poikkeuksetta pidetty ongelmana ja tutkimustuloksissa on ainoastaan korostettu olemassa olevia ruumiin koko- ja muotonormeja (ks. myös esimerkiksi Lahikainen, 2007: 107).

Yleensä ylipainoisen ihmisen ajatellaan luonnollisesti haluavan laihduttaa. Monet eivät tule edes ajatelleeksi, että voisi olla olemassa ylipainoinen henkilö, joka olisi tyytyväinen itseensä ja vartaloonsa. (Kyrölä 2007a: 75, Harjunen 2007: 221.) Toisaalta usein myös lihavat itse kokevat ylipainon eräänlaisena välitilana, josta halutaan päästä pois tai ollaan pääsemässä pois. Usein ajatellaan, että lihavan kuoren alla on hoikka ihminen, joka vain odottaa pääsyään esiin. Monet odottavat liikakilojen jälkeistä elämää, jota ei ehkä kuitenkaan koskaan tule. Laihduttaminen ei ole helppoa, eikä varsinkaan pysyminen hoikemmissa mitoissa. (Harjunen 2007: 206, 214, Kent 2001: 135.) Arvioisin tällaisen uuden elämän odottelun, ja kahden minän välissä tasapainottelun aiheuttavan lihavuuden ihmiseen, ja hänen minäkuvaansa vaurioita. Toisaalta myös se, ettei pystytä hyväksymään itseään ja vartaloaan sellaisena kuin se on, aiheuttaa häpeän tunteita (Harjunen 2004: 252). Lihava ihminen elää siis melkoisessa tunteiden ristiriidassa ja pahimmillaan laihtuuden sairaalloon ihannointi johtaa syömishäiriöön (Savukoski 2008: 15).

Vaikka lihavuus on koko yhteiskunnassa hyväksymätöntä, erityisen leiman on saanut naisten lihavuus. Länsimaisessa kulttuurissa lihavuus on niin kulttuurisena ilmiönä kuin kokemuksena sukupuolittunut: naisen painosta on tullut keskeinen sallittavuuden mää-

rittelijä. Naisten yleisesti hyväksyty paino on myös suhteellisesti pienempi kuin miesten. (Harjunen 2004, 243.) Johansson (2007) ihmettelee teoksessaan, että on edes mahdollista asettaa normit sopivalle painolle. Myös Harjunen (2007: 205) muistuttaa, että lihavuuden määrittelyminen on ylipäänsä hankalaa ja määritelmät vaihtelevat aikakausittain. Painoa verrataan yleensä sen ajan normaalipainoon, joka tietysti vaihtelee suu-
restikin. Tämän päivän normit saavatkin hänen mukaansa normaalipainoisetkin naiset tuntemaan itsensä ylipainoisiksi. Vaikka kirjoittaja on tutkinut vain naisia koskevaa ajatusmaailmaa, arkikokemukseni mukaan myös miehiä koskevat painorajoitukset ovat supistuneet, vaikka ne ehkä vieläkin ovat naisten rajoja suuremmat.

Mediaa voidaan pitää yhtenä isona syynä siihen, miksi laihuus on niin ihannoitua. Mediassa esitetään lähes poikkeuksetta hyvin hoikkaa naisvartaloihannetta. Tämä näky konkreettisesti, kun avaa minkä tahansa naistenlehden. (Harjunen 2004: 248.) Laihojen ihmisten esitetään pärjäävän elämässään ja laihuus on mediassakin yleensä onnentuoja (Savukoski 2008: 28). Tutkimusten mukaan nämä naiskuvat vaikuttavat merkittävästi erityisesti nuorten tyttöjen käsityksiin hyväksyttävästä koosta. Ja koska median esittämät naiskuvat ovat eittämättä vaikeita saavuttaa, ovat nuoret tytöt tyytymättömiä itsensä ja vartalonsa. Sairaalloisen hoikkuuden ihannointi saa heidät myös käyttämään epä-terveellisiä laihdutustapoja. (Harjunen 2004: 248–249.)

Kyrölä (2007a: 54–55) kutsuu *pelon strategioiksi* teemoja, joilla halutaan mittojen ja numeroiden avulla esittää lihavuus ihmisestä irrallisena kohteena. Usein strategioihin liittyy myönteinen kannustaminen painonhallintaan, ja ylipainosta varoittelun syyksi ilmoitetaan halu suojella ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Kyrölä vertaa asetelmaa naisiin liitettävään seksuaalisella väkivallalla pelotteluun: naisia kehoitetaan olemaan varuillaan ja miettimään tarkkaan sitä, missä ja kenen kanssa liikkuu. Tällä tavoin naisruumis esitetään haavoittuvana ja naisten elintilaa rajoitetaan heidän oman etunsa vuoksi. Tällä tavoin myös lihavuudesta keskusteltaessa (naisia) painostetaan laihtumaan ja erikokoiset vartalot asetetaan eriarvoisiin asemiin.

Koska lihavuus siis on niin asennoitunutta, kuuluu laihduttaminen elämäämme vahvasti. Harjusen (2007: 206) tutkimusaineiston naisista vai pieni osa ilmoitti, ettei laihduta tie-

toisesti. Muut olivat laihduttaneet joskus, suunnittelivat laihduttavansa tai laihduttivat parhaillaan. Johanssonin (2007: 108) mukaan laihduttamisen, ruokavalion ja kauniin hoikan kehon yhteys on muuttunut erottamattomaksi. Ongelmallista tilanteesta on hänen mukaansa se, että vaikka saavuttaisi minkälaiset tulokset ja laihduttaisi miten paljon, aina voi saavuttaa enemmän.

Koska kuva täydellisestä vartalosta on niin kovin vääristynyt, ihmiset eivät välttämättä edes huomaa laihtuneensa. He ajattelevat itsensä lihaviksi, vaikka todellisuudessa kiloja olisi lähtenyt runsaastikin. Vasta jos henkilö mahdollisesti lihoo uudestaan, hän huomaa olleensa aikaisemmin laihempi. (Harjunen 2007: 215.)

Pajalan (2007: 91–93) tutkimuksen mukaan naisten päätös laihduttamisesta syntyy usein kaupan sovituskopissa. Kun kaupan isoinkaan vaatekappale ei mahdu päälle, naiset huomaavat konkreettisesti poikkeavansa normeista. Huomattavaa on, etteivät henkilöt ajattele vian olevan kaupan valikoimassa tai yleisissä ulkonäkönormeissa, vaan luonnollisesti heidän omassa vartalossaan, jota täytyy siis muokata. Tutkimuksessa tyylikkyys ja tyylikkääät vaatteet liittyvät ainoastaan lihavuuden jälkeiseen elämään. XL-kokoiset vaatteet kuvataan kaapumaisiksi, löysiksi ja tylsiksi. Laihduttaminen nähdään ainoana keinona näyttää tyylikkääältä ja näyttävältä. Seuraavassa luvussa eli analyysiluvussa heijastelen lukemiani sosiologian tutkimuksia laihdutusblogeihin.

4 LAIHDUTTAJAT BLOGOSFÄÄRISSÄ

Laihdutusblogien kirjo on suuri: eri-ikäiset, kokoiset ja näköiset kirjoittavat blogeja. Suuri osa kirjoittajista on naisia, ja sen vuoksi kaikki tutkimusaineistossanikin on ainoastaan naisten kirjoittamia blogeja. Internetissä onkin vaivatonta ja halpaa kohdata samassa tilanteessa olevia henkilöitä, vertailla tuloksia ja mikä parasta, tämän kaiken voi tehdä anonyyminä. Eräs kirjoittaja mainitseekin ensimmäisessä blogitekstissään, että *Tämä blogi saa luvan motivoida minua*. Blogit toimivatkin ehkä juuri motivoijina ja innoittajina laihdutusprosessissa.

Yksi kirjoittajista ottaa kantaa siihen, miksi juuri blogin pitäminen on hänelle hyvä tapa motivoida laihduttamistaan ja raportoida siitä.

- (1) Minuun *iski* mieletön laihdutuskärpänen *heti* kun pääsi taas bloggaamaan!³ (MM)

Esimerkissä 1 huudahduslauseen materiaallinen prosessi *iskeä* on konkreettinen ja aika raju ilmaisu, koska iskun voisi ajatella kuvaavan ehkä veitsen tai nyrkin iskuja. Kirjoittaja haluaa siis korostaa blogin kirjoittamisen hyvin suurta merkitystä laihdutusprosessissaan. Tätä merkitystä korostaa vielä ajan olosuhde *heti*. Laihdutusvimma on iskenyt siis samalla hetkellä kun kirjoittaja on päässyt kirjoittamaan blogiaan.

Laihdutus ja lihavuus ovat aiheita, joihin liittyy paljon tabuja ja ennakko-oletuksia. Kaikilla on aiheesta mielipiteitä ja erittäin moni on ilmiön kokenut myös henkilökohtaisella tasolla. Oman lisänsä tähän kalorisoppaan tuovat vielä laihdutusblogit. Tässä tutkimuksessa haluaisinkin selvittää, millaisia merkityksiä blogeista teksteinä löytyy. Seuraavissa kolmessa alaluvussa käsittelen sitä, millaisen kuvan laihdutusblogit antavat todellisuudesta, millaisena kirjoittajat näkevät itsensä, millaisia he haluaisivat olla ja minkälaisia ristiriitoja laihduttamiseen liittyy. Olen kerännyt aiheesta esimerkkejä, jotka mielestäni kuvaavat ilmiötä parhaiten. Esimerkeistä olen kursivoinut sen kielellisen aineksen, jota

³ Esitän esimerkit niin kuin ne on aineistossani kirjoitettu ottamatta kantaa niiden oikeakielisyyteen.

esimerkistä ensisijaisesti analysoin. Teorialuvun keskeisenä ajatuksena ovat Hallidayn (2004) ajatukset kielestä monifunktiosena kokonaisuutena ja analyysini nojaa vahvasti kielen kolmeen metafunktoon eli ideationaaliseen, interpersoonaiseen ja tekstuaaliseen metafunktoon.

4.1 Laihduttaminen ja onni

Laihdutusblogeissa luonnollisesti ihannoidaan laihuutta. Ihannointi muuttuu blogeissa kuitenkin suorastaan palvonnaksi. Laihuus koetaan asiaksi, jonka saavutettua koko elämä muuttuu paremmaksi. Kun ihannepaino on tavoitettu, koko ihminen suorastaan muuttuu: laihana uskaltaa olla sosiaalisempi, käyttää kauniimpia vaatteita ja poikaystäväkin löytyy helpommin. Koska laihuutta ihailtaan niin vahvasti, kirjoittajilla on hyvin vahva halu laihtua. Esittelen seuraavaksi SF-kieliopin avulla, millaisin kielellisin keinoin laihuutta ihannoidaan blogeissa.

Laihuutta ihannoidaan blogeissa laihojen esikuvien kautta. Kaikissa tutkimissani blogeissa on kuvia huomattavan hoikista henkilöistä, joiden mittoihin halutaan päästä tai joiden mittoja ihannoidaan. Valokuvat esittävät yleensä julkisuuden henkilöitä, jotka ovat menestyneitä, kauniiksi luonnehdittavia ja ennen kaikkea laihoja. Näin kuvien avulla kirjoittajat liittävät laihuuden menestykseen ja kauneuteen. Kuvien avulla laihuuden ihannekuva konkretisoituu, koska näin kirjoittaja ja lukijat voivat nähdä konkreettisen tavoitteen, johon pyrkiä.

Valokuvien lisäksi hoikkia esikuvia ihannoidaan blogeissa kirjoittamalla esikuvista ja ihannointi näkyy esimerkiksi interpersoonaisella tasolla adjektiiveissa:

- (2) Oon aina ihailut sen vartaloa, joka on suoraan sanottuna *ai-
van TÄYDELLINEN!* (SB)
- (3) Ennen en voinut sietää Parisia ollenkaan, mutta nyt oon alkanut jopa tykkäämään siitä, koska tajusin että sillä on *tosi ihana kroppa.* (SB)

Esimerkissä 2 kirjoittaja kertoo ihailevansa näyttelijä Jessica Bielin hoikkaa vartaloa. Ihailu osoitetaan adjektiivilla *täydellinen* ja sitä korostetaan määreellä *aivan* sekä isoilla kirjaimilla. Kirjoittajan tarkoituksena on saada lukija ymmärtämään, että Bielin vartalo tosiaankin on tavoittelemisen arvoinen, täydellinen. Hyvävartaloisesta näyttelijästä luodaan positiivista mielikuvaa adjektiivin avulla. Esimerkissä muistutetaan lukijaa myös siitä, että kirjoittaja on *aina* ihaillut näyttelijää. Tämä kirjoittaja on jo laihnutut ihannepainoonsa, ja haluaa ehkä esimerkissä viitata omaan onnistuneeseen laihtutukseensa. Kirjoittaja kokee oikeilla esikuvilla olleen suuri merkitys omaan laihtumiseensa, mikä ilmenee hänen blogikirjoituksistaan. Blogissaan hän kertoo esimerkiksi laihtutuksensa aikana katsoneensa joitain elokuvia vain siksi, että niissä on hoikkia näyttelijöitä.

Myös esimerkissä 3 käytetään adjektiiveja kuvaamaan julkisuudenhenkilö Paris Hiltonin *tosi ihanaa* vartaloa. Esimerkeissä 2 ja 3 tekstiin kirjoittuu liioitteleva kirjoittaja, joka haluaa ylisanoin (*täydellinen*) kertoa omista laihoista esikuvistaan. Esimerkissä 3 kirjoittaja jopa todentaa, että ihmisiä voi arvottaa heidän kokonsa mukaan. Paris Hilton ei kirjoittajan mukaan ollut ennen edes siedettävä, mutta kokonsa puolesta hänestä voi alkaa pitää. Vaikka henkilö muuten ei olisi mieleen, voi häntä siis laihtuutensa perusteella ihailla. Tosin adjektiivien kuvailut ovat kuitenkin vain kirjoittajan subjektiivinen mielipide: upea vartalo voi jollekin toiselle tarkoittaa jotain ihan muuta kuin kyseisen julkisuuden henkilön vartalo.

Tekstuaalisella tasolla esimerkissä 2 kollokaatiolla *suoraan sanottuna* kirjoittaja haluaa myöntää lukioilleen tosiasian, jota hän ei enää pysty piilottelemaan. Kirjoittaja ei halua kierrellä, vaan antaa armollisesti totuuden lukijoidensa tietoon. Kirjoittaja myöntää, että näihin mittoihin niin kirjoittaja kuin lukijatkin voivat pyrkiä.

Blogeissa myös ihaillaan itseä, mutta yleensä vain silloin, kun ollaan oltu laihoja tai saavutettu tuloksia laihtuttamisessa. Tämä näkyy tekstuaalisella tasolla vertailussa esimerkissä 4:

- (4) Heti on paljon *parempi* ja *itsevarmempi* olo, kun on saavuttanut tavoitteensa ja näkee vaa'alla *pienemmän* luvun. (GGT)

Esimerkissä 4 kirjoittaja on laihtunut sen hetkiseen tavoitepainonsa, ja on tyytyväinen tulokseensa. Tekstuaalisella tasolla vertailu eli komparatiivimuodot *parempi* ja *itsevarmempi* merkityksellistävät sitä, että olo muuttuu konkreettisesti mukavammaksi, kun laihtuu. Ajan olosuhde *heti* viittaa siihen, että laihtumisen tuoma ilo on suurta ja se tapahtuu heti, kun laihtuminen huomataan. Laihuus on siis kirjoittajan luoman mielikuvan mukaan konkreettisesti ihailtavaa, koska siitä saatu ilo on näinkin suurta. Toisaalta olo ei tekstissä vielä ole *paras* ja *itsevarma*, eli oletettavasti laihdutusprosessi jatkuu vielä parempien tulosten saavuttamiseksi. Myös esimerkin lopussa komparatiivimuoto *pienemmän* osoittaa vertailulla sitä, että luku eli paino ilahduttaa. Epäselväksi jää, mihin kirjoittaja vertaa kilogrammoja käyttäessään komparatiivimuotoa, mutta oletettavasti lukua verrataan edelliseen punnituskertaan.

Myös esimerkissä 5 on vertailua.

- (5) 59kg alittui jo *aikaisemmin kuin* osasin kuvitella eli tänään! JEEEE!:) (FS)

Vertailu näkyy esimerkissä 5 ilmaisussa *aikaisemmin kuin*. Kirjoittaja on saavuttanut tavoitteensa aikaisemmin kuin oli suunnitellut, ja se tekee hänet hyvin iloiseksi. Iloisuudesta kertoo huudahduslause, joka korostaa tässä kohdassa myönteisyyttä. Myönteisyyttä korostetaan lopussa vielä isoilla kirjaimilla ja hymiö tekstin perässä kertoo siitä, että kirjoittaja todellakin on iloinen siitä, että 59 kilogramman raja on alittunut.

Esimerkit 4 ja 5 kertovat siitä, että kirjoittajat pitävät myös itseään ihailun arvoisena, mutta vain, koska ovat laihempia. Aineistossani ei kuitenkaan ole yhtäkään esimerkkiä, missä kirjoittajat epäonnistuttuaan laihduttamisessa ajattelisivat itseään millään tavoin onnistuneena vaan päinvastoin. Epäonnistumisia ei kuvailla innostunein huudahduslausein vaan alakuloiseen sävyyn välillä jopa nolostellen.

Kirjoittajat myös kokevat monesti laihuuden kuuluvan minäkuvaansa vahvemmin kuin lihavuuden, mikä näkyy esimerkissä 6 tekstuaalisella ja interpersoonaisella tasolla.

- (6) Haluan laihtua seitsemästä kymmeneen kiloa, *kunnes* näytän taas hyvältä, entiseltä itseltäni. (MSS)

Esimerkissä 6 on temporaalisuutta ilmaiseva kieliopillinen kohesiivinen sidos *kunnes*. Sidoksella korostetaan sitä, että henkilö ei näytä hyvältä ennen kuin hän laihtuttaa, mutta myös sitä, että jossain kilojen takana taustalle piilee entinen minä, joka haluaa taas tulla esiin. Entinen minä koetaan hyvännäköiseksi, eikä kirjoittaja luultavasti ole tyytyväinen, ennen kuin laihtuttaa mainitsemansa kilogrammat. Esimerkissä on myös dynaamista modaalisuutta modaaliverbissä *haluta*. Kirjoittaja haluaa laihtua ja halu kumpuaa henkilön sisältä ja kirjoittaja selvästi uskoo sanoihinsa ja siihen, että hän laihtuu.

Omassa aineistossani vahvistuu siis esimerkiksi Harjusen (2007: 2006) tutkimustulos siitä, että lihavuus koetaan välitulana, josta halutaan päästä pois. Lihava ulkomuoto koetaan häiritseväksi, ylimääräiseksi ainekseksi, joka hankaloittaa elämää ja heikentää itsetuntoa. Mutta entä jos laihdutusyritykset ponnisteluista huolimatta epäonnistuvat? Jääkö laihduttajalle ikuinen tunne siitä, että hän on väärässä ruumiissa ja haluaa jotain muuta?

Myös seuraava esimerkki vahvistaa tekstuaalisella tasolla sitä, että lihavuus koetaan aineistossani välitulaksi, josta halutaan pois.

- (7) Laihtuminen ja minäkuvan kulkee minun tapauksessani rinta rinnan. Tunnen olevani enemmän *minä*⁴. Vaikka olen jo nyt normaalipainoinen ja terve, tahdon silti muokata kehostani sellaisen kun sen tahtoisin olevan. (MM)

Esimerkissä kirjoittaja kertoo suoraan, ettei hänen nykyinen olomuotonsa ole se, missä hän tuntee olevan oma itsensä. Esimerkin 7 kollokaatio *rinta rinnan* korostaa kirjoittajan kokemusta siitä, että laiha vartalo sopii hänen minäkuvaansa paremmin kuin lihava.

⁴ Kursiivi on alkuperäisestä tekstistä.

Vertailulla *enemmän* kirjoittaja korostaa vaikutelmaa, ettei hän ole oma itsensä lihavana.

Kirjoittaja kuitenkin huomauttaa, että hän on jo tällä hetkellä normaalipainoinen. Hän haluaa ehkä muistuttaa lukijaa, että hän on normaalipainoinen, eikä suinkaan sairaalloisen ylipainoinen. Kirjoittaja kertoo tämän lisäksi olevansa terve, mutta haluaa näistä seikoista huolimatta vielä muokata kehoaan. Laihuuden tavoittelu ei siis lopu välttämättä normaalipainoon. Keho myös esitetään esimerkissä jonkinlaisena möykkynä, jota voi vapaasti muokata. Muutaman virkkeen kuluttua kirjoittaja jatkaa painonsa pohdiskelua:

- (8) En toivo itse olevani luuta ja nahkaa *vaan* terve ja elinvoimainen. (MM)

Esimerkissä 8 tekstuaalisella tasolla kieliopillinen kohesiivinen adversatiivinen sidos *vaan* ilmaisee vastakkainasettelua. Kirjoittaja on juuri hetki sitten todennut olevansa *normaalipainoinen ja terve*, mutta seuraavaksi hän kirjoittaa haluavansa olla *terve ja elinvoimainen*. Additiivinen kohesiivinen sidos *ja* sitoo nämä kaksi ominaisuutta tiukasti toisiinsa.

Ideationaalisella tasolla laihuuden ihannointi näkyy seuraavassa esimerkissä prosessissa.

- (9) Viikonloppuna on sitä paitsi isäpuolen viisikymmenvuotissyntymäpäivät ja äiti antoi minulle rahaa uuteen mekkoon ja *tahdon näyttää* juhliissa hyvältä! – – Mutta kyllä minä tällä viikolla kilon saan karistettua, siitä ei ole epäilystäkään! (MM)

Esimerkissä 9 kirjoittaja pohtii, että hänen pitäisi laihtua kilon näyttääkseen hyvältä isäpuolensa juhliissa. Suora rinnastus kilojen pudotuksen ja ulkonäön kesken kertoo siitä, että kauneus liitetään suoraan laihuuteen. Prosessi *tahdon* ilmentää mentaalista prosessia. Kirjoittajalla on vahva usko siitä, että hän laihtuu. Samalla hänestä tulee tietysti mielikuvansa mukaan kauniimpi. Hän mainitsee vielä, että juhliin on tulossa koko suku, mikä varmasti lisää motivaatiota laihtua ja näin näyttää mahdollisimman kauniilta vii-

konloppuna. Yksi kilo tuntuu tutkimuksen tekijän kannalta niin pieneltä määrältä, ettei se voi vaikuttaa ulkonäköön kovin suuresti. Laihdutusblogin kirjoittajan kannalta kilon pudotus on kuitenkin suuri asia, ja hän näkee sen seurauksena suorastaan koko juhlien parantuvan hänen omalta kannaltaan.

Blogien kirjoittajat yhdistävät laihuuden kauneuteen, hyvinvointiin ja kaikenlaiseen elämässä menestymiseen, mutta entä sitten sisäinen kauneus? Seuraavassa esimerkissä otetaan kantaa siihen, voiko sisäinen kauneus korvata ulkoisia ominaisuuksia:

- (10) *Tottakai* lihava voi olla luonteeltaan mukava ja ystävällinen siinä missä laihakin, mutta turha yrittää keksiä sille mitään tuollaista termiä [sisäinen kauneus], jonka mukaan luonne ja ulkonäkö painisivat samassa sarjassa. (SB)

Esimerkissä 10 ilmaistaan tekstuaalisella tasolla luonnollistamisadverbillä *totta kai* kirjoittaja myöntää luonnollisena tosiasiana sen, että lihavakin voi olla ihan mukava. Mutta kuitenkin kirjoittajan kanta ei jää epäselväksi: sisäinen kauneus on lihavien keksintö, jonka he ovat muotoilleet itseään lohduttaakseen. Blogin ilmapiiri muuten on lihavia kohtaan aika ankara, joten tunnustusta voi pitää merkittävänä. Kuitenkin heti seuraavassa lauseessa kirjoittaja jatkaa vähättelyä. Hänen mukaansa luonnetta ja ulkonäköä ei voi rinnastaa: lihavat ovat lihavia (ja kirjoittajan mukaan harvoin hyvännäköisiä), vaikka olisivat kuinka mukavia.

Laihdutusblogien kirjoittajat siis ihailevat laihuutta, laihoja ihmisiä ja haluavat itse olla laihempia. He kokevat itsensä parempina ja kauniimpina ihmisinä, sitten kun ovat laihempia. Kauneuden lisäksi vaatteet liittyvät tiiviisti näihin ajatuksiin hoikasta vartalosta, kuten voi huomata esimerkin 11 materiaalisesta prosessista ja vertailusta:

- (11) Farkut *menee* jo paljon *helpommin* jalkaan. (MSS)

Esimerkissä 11 materiaallisen prosessin *menee* toimijana ovat *farkut* ja kohteena *jalat*. Koska toimijana ei ole kirjoittaja itse, kirjoittaja etäännyttää itsensä laihduttamisesta ja saa prosessin kuulostamaan siltä, että farkkujen koko on muuttunut tai että farkut ovat

koko ajan olleet vääränkokoiset. Tekstuaalisella tasolla esimerkissä on vertailua. Komparatiivimuoto *helpommin* vihjaa siitä, että farkut voisivat mennä jalkaan vieläkin helpommin. Laihduttaminen ei siis oletettavasti ole vielä lopussa, vaan se jatku vielä. Kuitenkin kirjoittaja on jo tyytyväinen tulokseen, koska farkut eivät enää tunnu niin tiukoilta kuin ennen.

Tulevaisuudensuunnitelmat, sitten kun kirjoittajat ovat saavuttaneet ihannepainonsa, kuuluvat olennaisesti laihdutusblogien rekisteriin.

- (12) – – et mun mielestä napakoru *vois olla* aika siisti *sit kun* oon tavoitteessani. Aika teini, mut pitää sitä nyt jotenki juhlistaa, et on lättämaha! (FS)

Esimerkissä 12 kirjoittaja aikoo juhlistaa litistynyttä vatsaansa napakorulla. Alun konditionaalimuoto *voisi olla* kuitenkin implikoi, ettei kirjoittaja ole ihan varma, onko napakoru siisti. Mutta käsittääkseni napakoru liitetään litteään vatsaan, ja sen vuoksi ehkä kirjoittajakin haluaa juuri sen symboloimaan laihtumistaan tulevaisuudessa. Tekstuaalisella tasolla temporaalinen kohesiivinen sidos *sitten kun* viittaa siihen, että tavoitteen saavuttamiseen voi mennä paljonkin aikaa. ISK:n (2005: 1483) mukaan futuurisiin ilmauksiin liittyy aina modaalinen ulottuvuus. Esimerkin 12 futuurissa modaalisuus liittyy kirjoittajan epävarmuuteen, mikä vahvistaa ajatusta siitä, että kirjoittaja toivoo laihtuvansa, muttei voi olla siitä varma.

Kuitenkin esimerkin lopussa kirjoittaja tuntuu olevan vakuuttunut tuloksista, koska viimeisessä lauseessa on eksistentiaalinen eli olemassaolon prosessi. Prosessin osallistuja eli kirjoittaja on lättämaha tulevaisuudessa. Esimerkin näkemys kertoo mielestäni siitä yleisestä ajattelutavasta, että asiat usein suunnitellaan tekevän *sitten kun*. Kirjoittaja voisi ottaa napakorun heti, mutta ehkä se ei hänen mielestään näyttäisi tarpeeksi hyvältä hänen nykyisessä vartalossaan. Hänen täytyy odottaa, että voi ylpeänä laittaa napakorunsa pienentyneeseen mahaansa.

Tulevaisuudensuunnitelmat ja päämäärät näkyvät myös seuraavassa esimerkissä:

- (13) Tästä se sitten alkaa, nimittäin painonpudotus ja kiinteytys. *Olen* totaalisen kyllästynyt tuhtiin ulkomuotooni, joten *hyvästi makkarat ja tervetuloa* kiinteä kroppa! (GGT)

Esimerkissä 13 interpersoonaisella tasolla tekstiin kirjoittuu positiivinen ja innokas kirjoittaja, joka uskoo laihtumiseensa ja toivoo sitä paljon. Kirjoittaja hyvästelee makkaransa ja toivottaa tervetulleeksi kiinteän vartalon. *Makkarat* on metaforinen viittaus, jota käytetään arkipuheessa yleensä kuvastamaan mahan poimuja (MOT 2010). Makkarat ovat rasvaisia ja epäterveellisiä, joten vatsasta puhuminen makkarana ei ole kovin imarteleva ilmaus. Kirjoittaja haluaa kovasti päästä eroon inhottavista liikakiloistaan.

Toisessa virkkeessä on relationaalinen prosessi *olen*, eli prosessilla kuvataan kirjoittajan suhdetta vartalonsa. Prosessin osallistujina ovat kyllästyjä eli kirjoittaja ja kyllästyksen kohde eli tuhti ulkomuoto. Kyllästymistä korostetaan määrittelemällä se *totaaliseksi*. Näin kirjoittaja alleviivaa tunteen suuruutta. Tekstuaalisella tasolla kirjoittaja käyttää vastakohtia *hyvästi* ja *tervetuloa*. Kirjoittaja haluaa konkreettisesti jättää hyvästit makkaroilleen ja toivottaa tervetulleeksi uuden vartalonsa.

Aineistossani jokainen haluaa siis vahvasti laihtua ja on asettanut itselleen tavoitteet, joihin pyrkii. Tämä näkyy seuraavassa esimerkissä prosessien ja olosuhteiden tasolla.

- (14) *Joka aamu* uuteen päivään herätessäni olin yhä tyytyväisempi itseeni. – – Olin iloinen ja matkalla kohti parempaa *joka ainoa päivä*. (SB)

Esimerkissä kirjoittaja kertoo omasta laihdutusprosessistaan ja sen tuomista tunteista. Kilojen tippumisen tuomasta onnellisuudesta kertoo relationaalinen eli asioiden välisiä suhteita ilmaisevat prosessit *olin*. Suomen kielessä relationaaliset prosessit ovat joko samuuslauseita tai olosuhdelauseita. Samuuslauseilla rinnastetaan kaksi asiaa toisiinsa. (Heikkinen 1999: 112.) Esimerkin 14 prosessit ovat relationaalinen samuuslauseita: kirjoittaja on tyytyväinen ja iloinen. Esimerkissä ajan olosuhde kuvastuu imperfektissä. Kirjoittaja on jo laihtunut haluamaansa painoon, ja kertoo nyt lukijoilleen onnistumisestaan laihduttamisessaan.

Ajan olosuhteet on myös *joka aamu* ja *joka ainoa päivä*. Nämä olosuhteet taas korostavat sitä, miten laihduttaessa voi tuntea olonsa paremmaksi ja olla itseensä tyytyväisempi jatkuvasti. Kirjoittaja tuntee elämänlaatunsa parantuneen ja hänen itsensä tulleen iloisemmaksi laihtumisen myötä. Laihduttaminen siis esitetään tavoittelemisen arvoisena, joka vaikuttaa koko elämään. Toisaalta kirjoittaja ei kertaakaan kirjoita siitä, onko hän onnellisempi nyt laihana. Hän ainoastaan mainitsee, tosin useita kertoja, ettei aio enää palata entisiin mittoihinsa.

Blogeissa halutaan myös innostaa lukijoita laihduttamaan. Laihuuden ihannointi näkyy siten myös siinä, että kaikkien lukijoiden tulisi laihduttaa ja pyrkiä kohti pienempää vartaloa.

- (15) Muistakaa kaikki laihduttajat, että laihduttamisen ei tarvitse olla tylsää ja rankkaa. Ota asia positiiviselta kannalta! Opi joitain syvällisempää laihduttamisesta äläkä *vain* ajattele, mitä muut ajattelevat sinusta vaan tee se itsesi vuoksi ja omasta tahdostasi! (MM)

Esimerkissä 15 kirjoittaja haluaa muistuttaa lukijoitaan siitä, ettei laihduttamisen tarvitse olla tylsää ja rankkaa, vaan sen voi ajatella myös positiivisesti. Esimerkkiin kirjoittuu intersubjektillisella tasolla positiivinen ja kannustava kirjoittaja, jonka lukijat ovat ehkä hiukan masentuneita ja heidän laihdutusprosessinsa polkee paikoillaan. Heikkinen (1999: 228–229) kirjoittaa väitöskirjassaan *vihjailuadverbeistä*, joilla luonnollistetaan ajatusta esimerkiksi jonkin asian vähyydestä tai paljoudesta. Tämä asia on niin yleisesti ihmisten tiedossa, ettei sitä tarvitse juurikaan argumentoida. Esimerkissä 15 tällainen vihjailuadverbi on sana *vain*. Kirjoittaja vihjaa, että lukijat miettivät koko ajan muiden mielipiteitä itsestään ja ehkä jopa laihduttavat näiden mielipiteiden vuoksi. Kirjoittaja siis kehottaa lukijoitaan laihduttamaan ja laihtumaan oman itsen, ei kenenkään muun takia, ja vieläpä hymyssä suin ja positiivisella asenteella.

Myös seuraavassa esimerkissä kirjoittaja innostaa ja rohkaisee laihduttajaa:

- (16) NÄYTÄ KAIKILLE! YOU CAN DO IT! (FS)

Esimerkissä 16 kannustaminen näkyy huudahdus- ja käskylauseissa. Huudahduksen vaikutelmaa on vielä korostettu isoilla kirjaimilla. Kirjoittaja on aikaisemmin kertonut omakohtaisista kokemuksistaan siitä, kuinka monet ovat epäilleet hänen laihtuksensa onnistuvan. Tekstin loppuun hän kirjoittaa kannustavan lauseensa. Epäselväksi kuitenkin jää, onko kannustus tarkoitettu lukijoille vain kirjoittajalle itselleen.

4.2 Laihduttaminen ja ahdistus

Laihdutusblogien kirjoittajat tuntuvat elävän ikuisessa pelossa siitä, että kilot eivät lähde tai että lähdettyään ne tulevat salakavalasti takaisin. Blogeissa kirjoittajat tuntuvat olevan voimattomia kilojen edessä. Tämä ilmenee ahdistuneisuutena ja väsymisenä laihduttamiseen, koska monet blogien kirjoittajista ovat aikaisemminkin laihduttaneet. Laihduttajan elämä tuntuukin aineistoni pohjalta olevan ikuista kaloreiden laskemista sekä ruokailujen ja liikunnan suunnittelua. Tästä kertoo mielestäni sekin, että jo ihannepainoonsa laihtunut henkilö yhä kirjoittaa laihdutusblogiaan. Hän kirjoittaakin bloginsa esittelytekstissä, että blogin avulla *motivoin itseäni pysymään terveellisessä ruokavali-ossa, koska joudun edelleen taistelemaan usein herkkujen houkutusta vastaan* (SB). Seuraavaksi erittelen sitä, millä kielellisillä keinoilla ahdistus laihduttamiseen ilmenee blogeissa.

Aineistossani ahdistus näkyy pelkona kiloista. Tämä näkyy seuraavassa esimerkissä kaikilla kielen tasoilla.

- (17) *Jos vaan tällä kertaa pääsis laihtuksessa sinne tavoitteen asti, eikä repsahtais heti takaisin tähän plösoyteen. :/*
(MSS)

Ideationaalisella tasolla ahdistus näkyy prosessissa. Esimerkissä 17 prosessi on materiaallinen eli konkreettista tekemistä ilmaiseva. Kirjoittaja haluaa päästä tavoitteeseensa ja onkin itse prosessin toimija. Nollapersonaksi kutsutaan lausetta, josta puuttuu substantiivilauseke. Näissä lauseissa puuttuvalla substantiivilausekeella tarkoitetaan yleensä puhujaa itseään tai puhuteltavaa. Nollapersonalla voidaan osoittaa käsiteltävä tapahtu-

ma siten, että se sopii koskemaan ketä tahansa koskevana. *Jos*-alkuiset interrogatiiviset ilmaukset, joissa on konditionaali, ovat vakiintuneet minä-tulkintaisiksi muodoiksi. (ISK 2005: 1284–1285.)

Esimerkissä 17 on siis nollapersoonaa, jonka tekijänä on minä eli kirjoittaja. Nollapersoonalla on tässäkin haluttu ehkä siirtää kirjoittajan omat negatiiviset kokemukset koskemaan myös lukijoita. Oletettavasti blogia lukevat ovat jollain tavalla samassa tilanteessa laihdutuksessaan kuin kirjoittaja. Tulkintani mukaan nollapersoonalla voidaan esimerkissä kuitenkin myös etäännyttää kirjoittaja tapahtuneesta. Kirjoittaja kokee repsahtamisen häpeälliseksi, käyttäähän hän nykyisestä ulkomuodostaan termiä *plösö*, eikä hän sen vuoksi halua suoraan kirjoittaa itse ajautuneensa tilanteeseen. Ajan olosuhde *tällä kertaa* kertoo siitä, että kirjoittaja on aikaisemminkin laihduttanut. Kirjoittaja siis selvästi pelkää lihomista ja sitä, ettei pystykään pitämään saavutettua painoaan.

Modaalisella tasolla ahdistus näkyy dynaamisena modaalisuutena. Kirjoittaja käyttää konditionaalimuotoa *pääsisi tavoitteeseen asti* ja *jos*-konjunktioita. Kirjoittaja on siis hyvin epävarma laihdutuksen tuloksesta ja hän ymmärtää, että hänellä on mahdollisuus laihtua. Esimerkin lopussa on vielä surullisia kasvoja kuvastava hymiö, mikä vahvistaa epävarmaa vaikutusta. Tekstuaalisella tasolla ahdistusta ja epävarmuutta korostaa myös se, että *jos*-sivulause on esimerkkivirkkeessä teemapaikalla eli epävarmuuden mahdollisuus korostuu.

Raja syömishäiriön ja normaalin laihduttamisen välillä on häilyvä, ja monet blogin pitäjät kirjoittavatkin jo sairastaneensa syömishäiriön tai ainakin pelkäävänsä sitä. Kymmenen kiloa laihduttanut Skinny Bitch kirjoittaa häilymisestään anoreksian rajamailla laihdutusensa aikana:

- (18) *Minulle tuli pakkomielle vältellä kaloreita. Olin täysin varma, että jos söisin edes yhtenä päivänä suunniteltua enemmän, siitä alkaisi syöksykierre joka johtaisi kilojen takaisin tulemiseen. Kävin joka päivä aamulla ja illalla 1,5 tunnin lenkillä. (SB)*

Esimerkissä 18 näkyy kirjoittajan ahdistus. Esimerkin alussa on deonttinen modaalinen ilmaus *mulle tuli pakkomielle*. Kirjoittaja tuntee jonkun ulkopuolisen voiman antaneen hänelle velvollisuuden vältellä kaloreita. Pelko lihomisesta on siis niin suuri, että lihominen tai laihtuminen tuntuu kirjoittajasta ulkopuoliselta voimalta. Kirjoittaja huomauttaa itsekin, että hän pelkäsi kilojen tulevan takaisin. Tämän vuoksi hän ei uskaltanut syödä yhtään enempää kuin hänen tiukka laihdutusmenetelmänsä vaati.

Ideationaalisella tasolla ahdistus näkyy esimerkin 18 lopussa materiaalisessa prosessissa *kävin*. Toimijana on kirjoittaja ja kohteena on lenkki. Kirjoittaja myös kertoo esimerkiksi urheilusuorituksista, jotka osaltaan lisäävät hysteriaa lihomisen pelosta. Kirjoittaja kertoo käyneensä joka päivä 1,5 tunnin lenkillä. Ajan ilmaisut *joka päivä* sekä *aamulla ja illalla* korostavat suoritusten jatkuvuutta ja tehokkuutta. Tätä korostaa vielä ajan määrite *1,5 tuntia*. Arkikokemukseni nojalla kirjoittajan lenkkeily tuntuu hyvin rankalta ja suorastaan liioittelulta.

Savukoski (2008: 123, 126) kirjoittaa väitöskirjassaan, että anorektikon on vaikea suoda itselleen minkäänlaisia poikkeamia rutiinikäyttäytymisestä, eli pakonomaisesta syömisentarkkailusta. Hän myös mainitsee, että lihomisen pelko usein on jo merkki oireilevasta anoreksiasta. Hänen tutkimansa anorektikot tekivät oikeastaan mitä tahansa, että pystyivät välttämään herkuttelun sosiaalisen paineen alla, esimerkiksi juhliessa. Myös aineistossani kirjoittajien on vaikea tasapainoilla sosiaalisten tilanteiden ja laihduttamisen kanssa, mikä myös näkyy seuraavassa esimerkissä ideationaalisella tasolla.

- (19) Toiseksi, iskä pyysi mua illalla pitkästä aikaa sushille ja italialaiselle jäätelölle sen jälkeen. En mitenkään hennonnut kieltäytyä. (MSS)

Esimerkin 19 viestissä kirjoittaja luettelee kolmen kohdan listalla syitä siihen, miksi hänen herkkulakkonsa aloitus on siirtynyt viikolla. Ensimmäiseksi hän kertoo ottaneensa vahingossa koulun ruokalassa jälkiruokarahkan. Kolmanneksi kirjoittaja on kutsuttu kaksille nyyttikesteille kuluvan viikon aikana. Toinen syy on esimerkissä esitelty, eli kirjoittajan isä on pyytänyt häntä kanssaan syömään.

Esimerkin 19 prosessit ovat verbaalisia, *pyysi, kieltäytyä*. Sanojana on aluksi isä ja sitten kirjoittaja. Vastaanottajana taas on ensin kirjoittaja ja sitten isä. Viestinä on ensin se, että kirjoittajan isä on pyytänyt kirjoittajaa syömään. Toisessa virkkeessä viestinä on se, että kirjoittaja ei ole *hennonnut* kieltäytyä. Sanavalinta kielii siitä, että kirjoittaja olisi halunnut kieltäytyä, mutta ei viitsinyt. Kieltäytymisen vaikeutta korostetaan vielä tavan olosuhteella *mitenkään*: kieltäytyminen oli siis suorastaan mahdotonta. Kuitenkin ajan olosuhde *pitkästä aikaa* kertoo siitä, ettei isä ehkä kovin usein pyydä kirjoittajaa syömään, joten ehkä se sai kirjoittajan suostumaan ruokailuun.

Esimerkissä 20 sosiaalisten tilanteiden ja syömistilanteenpelko taas näkyy lausetyypissä.

(20) Miten muut ihmiset on hoidelleet sosiaaliset suhteet ja laihdutuksen? Ikävää olla tylsimys :(Vinkkejä! (FS)

Esimerkissä 20 on lausetyyppinä kysymyslause. Kirjoittaja pyytää lukijoiltaan vinkkejä siitä, miten hoitaa sosiaaliset suhteet ja laihduttamisen samaan aikaan. Tämä vahvistaa mielestäni Savukosken väitöskirjan tuloksia siitä, että laihduttajat (jotka eivät omassa tutkimuksessani kuitenkaan ole anorektikoita), välttelevät tilanteita, joissa heidän odotetaan syövän ja herkuttelevan. Esimerkissä 20 kirjoittaja vielä kutsuu itseään *tylsimykseksi*, eli hän tuntee olevansa huono ja tylsä ihminen joutuessaan kieltäytymään yhteisistä syömingeistä.

Esimerkit 19 ja 20 todistavat sitä, että laihduttamista pidetään jollain tavalla häpeällisenä ja että kirjoittajat kokevat laihdutuksen ahdistavana. Eivätkö kirjoittajat voisi vain ilmoittaa ystävilleen ja perheelleen laihduttavansa, ja että he sen vuoksi jättävänsä kaloripitoiset herkut väliin? Kirjoittajat kokevat tilanteet kuitenkin niin ahdistaviksi ja ongelmallisiksi, että ovat valmiita jopa jättämään tilanteet kokonaan väliin. Se, että laihduttamista vielä pidetään jollain tapaa häpeällisenä, johtaa taas yhteen paradoksiin: pitäisi olla hoikka ja hyväkuntoinen, mutta laihduttamisprojektin tulisi mieluiten tapahtua muilta salassa, etteivät toiset joutuisi prosessia seuraamaan ja omia juhliiaan pilaamaan jonkun ystävän laihdutuskuurin vuoksi. Tällainen sosiaalinen eristäytyminen on luon-

nollisesti epätervettä, enkä usko sen kuitenkaan auttavan kirjoittajia heidän laihdutusprosesseissaan.

Blogeissa ahdistus liittyy myös suoranaiseen pelkoon ja pelotteluun. Tästä kertovat mielestäni lihavat esikuvat, joita blogeissa esitellään. Laihojen ihmisten kuvien lisäksi blogeissa on kuvia lihavista ihmisistä. Lihavat ihmiset on kuvattu mässäilemässä roskaruokaa tai esimerkiksi laihojen henkilöiden vieressä, jolloin molempien paino luonnollisesti korostuu. Kuvissa on myös etupäässä käytetty sairaalloisen lihavia henkilöitä, jolloin heidät on saatu näyttämään entistä vastemieleisimmiltä länsimaisen ajattelun mukaan. Kuvat korostavat inhoa, jota lihavuuteen liitetään. Samalla pelotellaan siitä, minkä näköiseksi kukin voi joutua, jos ei pidä huolta linjoistaan.

Eräs kirjoittaja on liittänyt tekstiin myös omia kuviaan. Kuvissa kirjoittaja esiintyy alusvaatteet päällä ja kuvakulma on rajattu kaulasta alaspäin. Kuvat eivät ole kirjoittajan kannalta imartelevia ja hän kirjoittaakin että ”näiden kuvien vartaloa en haluaisi enää koskaan nähdä peilistä”. Myös nämä kuvat toimivat siis pelotteluna niin kirjoittajalle itselleen kuin myös lukijoilla. Itsestä laitettavat kuvat nettiin ovat melko uskalias keino paljastaa painonsa ja toimivatkin siten ehkä melko tehokkaana pelottelun välineenä. Vaikka tutkimukseni painottuu kieleen, kuvat ovat blogeissa suuressa osassa ja tämän vuoksi haluan esittää myös nämä kuviin liittyvät esimerkit.

Kuvien lisäksi lihaviin esikuviin viitataan tekstissä. Yksi kirjoittajista on koonnut kuvasarjan lihavina pitämistään ihmisistä, ja arvioi heitä kuvateksteissä. Laihuuden ihanointi näkyi esimerkissä 21 interpersoonaisella tasolla.

- (21) Kelly Clarkson laittoi päälleen sinimustan mekon. Ainoa vaan, että myös Stacy Keibler oli päättänyt pukeutua samaan mekkoon. Ei varmaan tarvitse edes kysyä, kumman päälle kyseinen luomus istuu paremmin? (SB)

Esimerkkiin liittyvässä kuvassa kaksi julkisuuden henkilöä on pukeutunut samaan mekkoon. Toinen heistä on omaan silmääni normaalipainoinen ja toinen hyvin laiha. Modaalisella tasolla blogin kirjoittaja ilmaisee oman mielipiteensä siitä, että hänen mieles-

tään mekko näyttää paremmalta laihemman henkilön yllä. Retorinen ja ironinen kysymys esimerkin 21 lopussa tuo kirjoittajan mielipiteen vahvasti esiin, ja siinä suorastaan pilkataan painavampaa naista. Kyseessä on kuitenkin kieliopillinen interpersoonainen metafora. Lukijan mielestä myös toinen nainen voi kuvassa olla kauniimpi, mutta sille mielipiteelle ei anneta esimerkissä tilaa. Esimerkissä ahdistus ilmenee siinä, millaisia lukijoiden ja kirjoittajien pitäisi olla eli hyvin laihoja.

Blogeissa arvioidaan sanallisesti myös omaa vartaloa ja pidetään itseä lihavana esikuvana. Blogeissa kirjoittajat kuvailevat vartalooaan varsin väheksyvillä nimillä.

- (22) Heippa, *läski* palailee linjoille! (GGT)
- (23) Yllättykää vaan – –, kun näette uudistuneen *neiti palleron* parin kuukauden päästä! (FS)
- (24) Oli ihan hirveää katsoa peiliin, kun takaisin tuijotti lähes *62-kiloinen valas*. (SB)

Esimerkeissä 22, 23 ja 24 kirjoittajat kuvaavat itseään ironisesti *läskiksi*, *neiti palleroksi* ja *lähes 62-kiloiseksi valaaksi*. Sanavalinnat ovat esimerkeissä merkityksellisiä, koska ilmaukset ovat avoimesti arvottavia. Myös näissä esimerkeissä korostuvat kieliopilliset interpersoonaiset metaforat. Nimitykset ilmaistaan yleisinä totuuksina, vaikka ne todellisuudessa ovat kirjoittajien subjektiivisia näkemyksiä. Nimitykset eivät ole imartelevia. Samalla teksteihin kirjoittuvat dramatisoivat kirjoittajat, jotka haluavat varoittaa lukijoitaan ja ehkä myös itseään lihavuuden vaaroista. Erityisesti ilmaus *62-kiloinen valas* kiinnittää huomion. Tälläkin ilmauksella luodaan ahdistavaa ilmapiiriä vertaamalla normaalipainoisia isokokoisiin valaisiin.

Lihavilla esikuvilla siis pelotellaan siitä, minkä näköiseksi kukin voi tulla, jos ei pidä huolta ruokavaliostaan. Samalla ne toimivat muistutuksena kirjoittajalle, millaiseksi he eivät enää halua joutua. Seuraavassa esimerkissä kirjoittaja liittää kilokauhisteluun myös luokkatoverinsa.

- (25) *Koulu alkaa tänään! Saa taas nähdä*, ketkä ovat laihtuneet ja ketkä lihoneet kesän aikana. (SB)

Esimerkissä 25 on sekä deonttista että episteemistä modaalisuutta. Episteeminen modaalisuus näkyy huudahduksessa *Koulu alkaa tänään!* Huudahdus kertoo siitä, että kirjoittaja on iloinen koulun alkamisesta. Episteemisellä modaalisuudella kirjoittaja tuo esiin oman kantansa asiaan eli siihen, onko koulun alkaminen mukavaa. Oletettavasti koulun alkaminen miellyttää kirjoittajaa sen vuoksi, että sitten näkee, millaiseksi luokkatoverit ovat kesän aikana muuttuneet.

Deonttista modaalisuutta esimerkissä 25 taas on ilmauksessa *saa nähdä*. Ikään kuin kirjoittaja olisi saanut jostain ulkopuolelta luvan katsoa luokkatovereita kriittisesti. Mielienkiintoista onkin, kuka tämä ulkopuolinen luvan antaja on. Tehtävähän on kirjoittajalle ilmeisen kiinnostava ja mieluisa. Tekstuaalisella tasolla vihjailuadverbillä *taas* ilmaistaan, että aikaisemminkin luokkatovereita on palannut kesälomalta lihoneena tai laihtuneena. Esimerkissä kirjoittaja siis myöntää arvioivansa myös muiden ulkonäköä. Tämä toimii ehkä pelotteluna lukijoille, koska ikinä ei tiedä, kuka heitä ja heidän painoaan mahdollisesti tarkkailee. Esimerkkiin kirjoittuukin arvosteleva kirjoittaja, joka joko hyväksyy tai halveksii niin lukijoitansa kuin luokkatovereitansa ja saa heidät näin ehkä ahdistumaan painostaan.

Heikkinen (200: 130, 146) on tutkinut Helsingin kaupungin opetustoimen johtosääntöä, jossa hänen mukaansa avoimesti arvottavia sanontoja ei käytetä. Heikkisen mukaan teksteissä ei siis kerrota suoraan kirjoittajien asenteita. Blogit ovat monessa mielessä hyvin erilainen tekstilaji kuin opetustoimen johtosääntö, joka on virallinen säädös. Blogitekstin kirjoittajan ei tarvitse olla neutraali lukijoitaan tai edes itseään kohtaan, kuten on näkynyt monista esimerkeistä. Eräs kirjoittaja kirjoittaa lukijoilleen varsin negatiiviseen sävyyn, kuten voi huomata esimerkeistä 26 ja 27.

- (26) Haluatteko saavuttaa kuvissa näkyvän kaltaisen kropan? Lenkille siitä, *läskit!* (SB)

- (27) Pakko sanoa, että tuollainen ryhmä olisi juuri sitä, mitä kaikki *pullaa puputtavat tankkerit* tässä maailmassa oikeasti tarvitsisivat. (SB)

Esimerkissä 26 viittaa suoraan lukijoihinsa. Hän on aikaisemmin esittänyt kuvan hoi-kasta naishenkilöstä, ja kohdistaa nyt huomionsa lukijoihin. Tässäkin kohdassa huomio kiinnittyy sanavalintaan. *Läski*-sanonta on myös tässä kohdassa arvottava, mutta tällä kertaa se ei kohdistukaan kirjoittajaan itseensä, vaan lukijoihin. Kirjoittaja olettaa, että lukijat ovat ylipainoisia, ja siksi kehottaa heitä menemään lenkille. Näin kirjoittaja siis esittää mielipiteensä yleisenä totuutena.

Esimerkissä 27 kirjoittaja taas kertoo televisiosarjassa nähneestään ohjelmasta, jossa ylipainoisille järjestetään armeijatyylinen laihdutusryhmä. Tässä esimerkissä kirjoittaja ei viittaa lukijoihinsa suoraan, vaan yleisemmin lihaviin ihmisiin. Tässäkin esimerkissä ilmaisu *pullaa puputtavat tankkerit* on hyvin arvottava. Tankkeri vertauskuvana ei ole mikään kaunis, koska tankkeri viittaa isokokoiseen säiliölaivaan (MOT 2008). Esimerkkiin myös kirjoittuu interpersoonaisella tasolla alistava kirjoittaja, joka haluaa saada lukijansa huomaamaan, että nyt on aika laihtua. Näillä tavoin esimerkeissä luodaan mielestäni ahdistavaa ilmapiiriä.

Kirjoittajan ilmaukset esimerkeissä 26 ja 27 eivät ole odotuksenmukaisia, yleensäkin tekstin pitäisi koskella lukijaansa ja saada hänet palaamaan kirjoituksen pariin myöhemminkin. Tässä kirjoittaja kuitenkin toimii päinvastoin ja saa ehkä sillä tavoin lukijan palaamaan uudestaan blogiinsa. Kirjoittaja saattaa tahallaan provosoida lukijoita ja ehkä hän myös uskoo, että saa sillä tavoin jonkun innostumaan laihduttamisesta ja laihemasta vartalosta.

Teksteissä kirjoittajat myös vertailevat näkemyksiään lihavista ja laihoista ihmisistä. Pelon ja ahdistuksen ilmapiirin ylläpitäminen näkyy esimerkeissä 28 ja 29 interpersoonaisella tasolla.

- (28) Elämässä on monia faktoja, joista yksi on se, että *laihat näyttävät läskejä paremmalta tilanteessa kuin tilanteessa*. (SB)

- (29) Vaikka laiha olisi kuinka ruma tai huonosti pukeutunut, *läskin vieressä hän näyttää paremmalta.* (SB)

Esimerkeissä 28 ja 29 kirjoittaja esittää kieliopilliset interpersoonaiset metaforat. Kirjoittajan oma mielipide esitetään yleisenä totuutena. Kirjoittaja esittää, että laihat ihmiset ovat ehdottomasti lihavia paremman näköisiä ja että rumakin laiha ihminen voittaa aina kauniin lihavan toverinsa. Kirjoittaja pitää näin itse yllä mielikuvaa ylipainoisista ihmisistä huonoina ja jopa epäesteettisinä ihmisinä. Esimerkissä 28 mielipidettä korostetaan vielä paikan olosuhteella *tilanteessa kuin tilanteessa*. Ei siis ole olemassa tilannetta, jossa lihava näyttäisi laihaa paremmalta.

Esimerkinkaltaiset näkemykset rakentavat mielestäni ajatusta lihavuudesta stigmana eli sosiaalista asemaa esittävänä merkinä (ks. tämä tutkimus sivu 21). Esimerkeissä lihavat luokitellaan omaksi kansanryhmäkseen, jotka ovat ala-arvoisempia kuin muut. Lihavia syrjitään pelkästään heidän kokonsa vuoksi ja heistä kirjoitetaan loukkaavasti. Myös tietynlainen moraalinen syyllistäminen näkyy mielestäni esimerkissä: lihavat ovat itse syyllisiä painoonsa ja heitä on oikein siitä rankaista ikävillä puheilla. Kirjoittajan mielestä tällainen kirjoittelu ja jaottelu tuntuu olevan hyväksyttävää.

Tekstuaalisella tasolla ahdistuksen ilmapiiri näkyy numeroissa. Blogeissa käytetään paljon numeroita. Painonpudotusta tai -nousua seurataan kaikkien paitsi jo laihduttaneen kirjoittajan blogissa miltei joka kirjoituksessa. Myös päivän aikana syödyt ruoat tai ruokien sisältämät kalorimäärät ilmoitetaan usein.

- (30) Sunnuntain paino on alkupaino, josta pitää seuraavan viikon sunnuntaihin mennessä olla 500g pois tai saa rangaistuksen. (MM)
- (31) Tänään olen syönyt kaksi activia mansikkajogurttia 130kcal. (FS)

Numeroilla pyritään luomaan näkemystä objektiivisuudesta, ja niillä perustellaan mielipiteitä. Tarkat luvut tuovat tekstiin asiantuntijamaista luonnetta. (Heikkinen 1999: 201–201.) Laihdutusblogien kirjoittajat ovat tietyllä tavalla laihdutuksen tai ainakin oman

kehonsa asiantuntijoita. Pelon lihomisesta voi huomata siinä, että numeroita toistellaan kirjoituksissa paljon. Monella on takana epäonnistuneita laihdutusyrityksiä: *Oon muutamaman kerran ennenkin ollut ”laihiksella”* (MSS). Kirjoittajat ovat hyvin tietoisia laihdutukseen liittyvistä luvuista ja arvelevat niiden kiinnostavan myös lukijoita, koska niitä miltei jokaisessa kirjoituksessa toistellaan. Ruokien kalorimäärät ovat myös intertekstuaalisia viittauksia muihin teksteihin, eli esimerkiksi ruokatuotteiden etiketteihin.

Blogien kirjoittajat esittelevät blogeissa päivän aikana syömiä ruokiaan. Näissä esimerkeissä ahdistus näkyy sekä tekstuaalisella että interpersoonaisella tasolla.

- (32) Aamu alkoi suorastaan loistavan pienellä syömisellä, ainoastaan omena ja puolikas appelsiini. (GGT)
- (33) Tänään oon syönyt 2 kananmunaa, raejuustoa ja ultrakevyitä metvurstiviipaleita muutaman. (FS)

Esimerkeissä 32 ja 33 kirjoittajat ovat mielestään onnistuneet ruokailuissa. Määrät ovat pieniä ja ruoat suhteellisen terveellisiä. Interpersoonaisella tasolla esimerkeissä voi nähdä olevan ohjailua. Kirjoittajat kuvailevat syömisensä tarkasti määrien kera, jolloin esimerkkeihin kirjoittuvat ohjailevat kirjoittajat, joiden lukijat kaipaavat neuvoja ja opastusta. Näin lukijat voivat halutessaan syödä samalla tavalla. Ja lukijoiden kannattaa syödä samalla tavalla, koska esimerkissä 32 syöminen on ollut loistavaa ja esimerkissä 33 metvursti on ollut ultrakevyttä. Seuraamalla kirjoittajien ruokailutottumuksia lukijatkin voivat päästä hyviin ruokailutapoihin ja voivat näin ollen tietysti myös mahdollisesti laihtua.

Tekstuaalisella tasolla huomio kiinnittyy temaattiseen rakenteeseen. Esimerkeissä korostuvat ajan ilmaisut, koska ne ovat virkeissä teemapaikoissa. Ruokailut koskevat siistää päivää ja aamua, eikä muista ajoista vielä ole tietoa. Ruokailut voivat vielä päivien osilta epäonnistuaakin. Ahdistus liittyy esimerkeissä juuri siihen, mitä kirjoittajat eivät ole syöneet: määrät eivät saa ylittyä, koska silloin kilot eivät putoa.

Laihdutusblogit tuntuvat poikkeavan useista muista blogeista siinä, että kaikki kirjoittajat pysyttelevät anonyymeina. Esimerkiksi muotiblogien kirjoittajista hyvin monet näyttävät kuvissa kasvonsa, kertovat kotipaikkakuntansa sekä opiskelu- tai työpaikkansa ynnä muuta hyvin paljastavaa. Samoin nuorten tyttöjen blogeja tutkinut Petra Karjalainen (ks. tämä tutkimus sivut 7–8) huomasi, että näissä blogeissa paljastetaan hyvin avoimesti henkilökohtaisia tietoja. Kukaan tutkimistani laihdutusblogien kirjoittajista ei kuitenkaan esimerkiksi paljasta kasvojaan kuvissa, koko nimeään tai asuinpaikkakuntaansa. Tämäkin liittyy mielestäni ahdistukseen: kirjoittajat eivät halua joutua julkisen tarkastelun alle, vaan mieluummin kuvaavat laihdutustaan nimettöminä ja kasvottomina.

4.3 Laihduttaminen ja haasteet

Laihdutusblogien kirjoittajilla on suuri halu laihtua ja he pelkäävät lihovansa. He laihduttavat tai pyrkivät pitämään painonsa alhaisena, mutta laihduttaminen ei ole helppoa. Laihdutuksen peruspilareina voisi pitää oikeaa ruokavaliota ja riittävää liikuntaa ja nämä teemat toistuvat myös usein aineistoni blogeissa. Liikunta ja oikeanlainen eli terveellinen syöminen ovat tutkimukseni mukaan kuitenkin vaikeita alueita laihduttajien elämässä. Blogeissa kirjoittajien suhde laihduttamiseen ja liikuntaan on ongelmallinen. Kirjoittajat tietävät, mitä heidän pitäisi tehdä laihtuakseen, mutta silti laihduttaminen on haasteellista ja täynnä alamäkiä. Seuraavaksi tarkastelen, missä kielellisissä keinoissa laihdutuksen haasteellisuus näkyy.

Kirjoittajat tekevät paljon päätöksiä ja lupauksia teksteissä. Laihduttamiseen liittyvät prosessit ovat usein materiaalisia eli tekemisen prosesseja, kuten näkyy seuraavissa esimerkeissä.

(34) Toinen juttu. *Lopetan iltasyömisensä.* (MSS)

(35) Eli, *ostan* vastapäätä olevaan kuntosaliin 10 kertalippua ja näin alkuun *käyn* siellä kaksi kertaa viikossa. (MM)

Esimerkeissä 34 ja 35 on materiaaliset prosessit *lopetan*, *ostan* ja *käyn*. Prosessien toimijoina ovat kirjoittajat ja kohteina syöminen ja urheileminen. Materiaalisilla prosesseilla ilmaistaan esimerkeissä konkreettista tekemistä eli kirjoittajat ovat tehneet suunnitelmia ja aikovat toteuttaa ne. Kun vielä toimijoina ovat kirjoittajat itse, vaikutelma vahvistuu. Kirjoittajat siis tuntuvat sitoutuvan päätöksiinsä ja esimerkkeihin kirjoittuvat päättäväiset kirjoittajat, jotka jakavat suunnitelmansa ja päätöksensä lukijoilleen. Kun päätökset on kerran tuotu julkisesti ilmi, niitä on ehkä vaikeampi olla toteuttamatta.

Tekstuaalisella tasolla esimerkissä 34 on kieliopillinen kohesiivinen sidos, joka ilmaistaan numeroinnilla. Aikaisemmin blogissa on kirjoitettu kohta numero yksi, jonka mukaan kirjoittaja on päättänyt käydä vaa'alla joka aamu eikä kerran viikossa, kuten hän on aikaisemmin tehnyt. Tämäkin vahvistaa ajatusta siitä, että blogissa on tosissaan mietitty ja listattu ajatuksia siitä, miten laihdutus sujuisi paremmin. Kuitenkin futuurisiin ilmauksiin tässäkin kohtaa liittyy modaalinen ulottuvuus (ks. tämä tutkimus sivu 33). Esimerkeissä modaalisuus on dynaamista eli se liittyy henkilön sisäisiin mahdollisuuksiin onnistua laihduttamisessa. Varmoja tuloksia ei vielä tässä vaiheessa ole, mutta tulevaisuudessa niitä kirjoittajien toiveiden mukaan on.

Vakaista päätöksistä huolimatta kirjoittajat tuntuvat itsekin myöntävän, ettei laihduttaminen ole helppoa. Päätökset horjuvat ja välillä lupaukset jäävät vain sanoiksi. Myös tämä näkyy aineistossani prosesseissa ja toimijoissa, mutta myös tekstuaalisella tasolla adverbeissä.

(36) Niin, nyt *kyllä siirtyy* tuo herkkulakon aloitus viikolla.
(MSS)

Esimerkissä 36 siirtyä on materiaallinen prosessi, jonka kohteena on herkkulakko. Esimerkki on nollapersoonassa ja sen verbi on kolmannessa persoonassa ja toimijana on herkkulakko. Esimerkistä syntyy vaikutelma, ettei kirjoittaja itse pysty vaikuttamaan syömisiinsä. Laihduttaminen on siis vaikeaa, koska myös tällaiset ulkopuoliset seikat vaikuttavat onnistumiseen tai epäonnistumiseen. Esimerkin alun toteamus *niin* vaikuttaa alistuneelta huomiolta siitä, että kirjoittajan herkkulakko ei vielä pääse alkuun. *Tuo-*

pronomini taas tuntuu jotenkin etäännyttävän herkkulakon kirjoittajan hänestä itsestään, koska hän ei kirjoita tästä herkkulakosta. Esimerkissä lakko on jo siirretty tulevaisuuteen, eikä se enää ole tämän hetken asia.

Heikkinen (1999: 228) kutsuu *luonnollistamisadverbeiksi* sellaisia adverbeja, joilla esitetään lauseen toiminta sellaisena, jonka jokaisen lukijan tai kuulijan pitäisi ymmärtää luonnollisena tosiasiana. Luonnollistamisadverbeillä suostutellaan ja yritetään saada lukija hyväksymään asia, joka muuten olisi vaikea hyväksyä. Luonnollistamisadverbejä ovat esimerkiksi tietenkin ja luonnollisesti. Esimerkissä 36 luonnollistamisadverbiksi nousee *kyllä*. Adverbilla halutaan luonnollistaa ajatusta siitä, että kirjoittajan herkkulakko ei ole alkanut blogissa kirjoitetun aikataulun mukaisesti. Luonnollistamisella kirjoittaja vakuuttelee kenties itseäänkin siitä, että aina kaikki ei mene suunnitellun mukaisesti ja viikon päästä voi yrittää aloittamista uudestaan.

Kirjoittajat siis myöntävät, että aina ei laihdutus ja syömisen kontrolloiminen mene suunnitelmien mukaan. Tämä näkyy myös modaalisuudessa, kuten esimerkiksi 37.

(37) Minun *pitäisi syödä* enemmän kasviksia ja vähemmän leipää. (MM)

Esimerkissä 37 konditionaalimuoto *pitäisi syödä* muistuttaa siitä, että kirjoittaja ei ole pystynyt kokonaan pidättäytymään laatimassaan ruokavaliassa. Modaalisuus näkyy konditionaalimuodossa, ja se edustaa dynaamista modaalisuutta. Tässä esimerkissä dynaamisuus on mielestäni esimerkin kirjoittajan sisäinen mahdollisuus ja velvollisuus: kirjoittajalla on mahdollisuus itse valita, syökö hän valitsemallaan tavalla enemmän kasviksia ja vähemmän leipää. Toisaalta modaalisuuden voisi ajatella olevan myös deonttista eli ulkopuolelta tulevaa velvollisuutta. Voisi ajatella, että yhteiskuntamme määrittelee sen, mitä pitää tai ei saa syödä. Kuitenkin konditionaalimuoto enteilee sitä, että kirjoittajan ei ehkä kovin helppo pitää kiinni ruokaa koskevista lupauksistaan. Tekstuaalisella tasolla vastakohtat *enemmän-vähemmän* korostavat sitä, että kirjoittaja kokee huonojen ja hyvien ruokien olevan kaukana toisistaan.

Aineistossani on esimerkkejä myös deonttisesta modaalisuudesta, jossa näkyy ongelmallinen suhde ruokaan:

- (38) Kävin tapaamassa ystäviäni ja tavan mukaan kaikenlaisia herkkuja *tuli naposteltua*, suuhuni ahmin niin sipsejä kuin karkkejakin. (GGT)

Esimerkissä 38 ilmauksessa *tuli naposteltua* on deonttista, olosuhteiden aiheuttamaa modaaliteettiä. Koska tapana on ollut syödä herkkuja ystävien kanssa, tekee kirjoittaja sen nytkin, mutta ei ehkä omasta tahdostaan vaan pakon sanelemana. Esimerkissä on myös additiivinen kieliopillinen kohesiivinen sidos *niin-kuin* rinnastaa sipsit ja karkit. Rinnastus lisää kirjoittajan pettymyksen määrää, koska hän ei ole voinut pitää itseään erossa mistään tarjolla olleista herkuista. Ilmaus *suuhuni ahmin* on myös sanavalintana merkittävä. Toimijaksi tässä kohdassa vaihtuu kirjoittaja itse, ja kohteeksi suu, vaikka yleensä kai sanotaan, että ahmitaan mahaan. Ehkä kirjoittaja tuntee tai toivoo, etteivät herkut olisi menneet hänen mahaansa asti, vaan olisivat jääneet suuhun aiheuttamatta siellä suurempaa vahinkoa hänen painolleen.

Modaalisuuden lisäksi ongelmia ilmentävät prosessit ja tekstuaalisella tasolla numerot.

- (39) *Tänään oli* laihdutuksen suhteen kamala päivä: 8 keksiä ja litra suklaajäätelöä. Sinne meni se herkkulakko! (MM)

Esimerkissä 39 taas prosessi on relationaalinen eli asioiden välisiä suhteita ilmentävä: päivä on ollut huono. Huonoksi päivän on tehnyt kekseillä ja jäätelöllä herkuttelu. Ajan olosuhde *tänään* painottaa ehkä sitä, että joku toinen päivä on saattanut olla parempi laihdutuksen suhteen. Aikaa ilmaisee myös imperfektimuoto, jolla kirjoittaja haluaa mahdollisesti todistella, että ollut on kuitenkin ollut ja repsahduksen voi korjata vaikkapa seuraavana päivänä.

Herkuttelun määrää korostetaan kertomalla tarkat luvut, 8 kappaletta ja yksi litra. Jos tarkoilla numeroilla yleensä tuodaan tekstiin asiantuntevaa luonnetta (ks. tämä tutkimus sivu 44), tässä kohdassa kirjoittaja haluaa ehkä todistaa, että hän tietää, että laihdutus ei

ole mennyt niin kuin hän on suunnitellut. Kirjoittaja on laihtuksen tai ainakin oman kehonsa asiantuntija ja ymmärtää, että herkkulakko ei ole onnistunut esimerkin kuvaamassa tilanteessa.

Laihduttaminen ei siis ole helppoa, mikä näkyy aineistossani selvästi. Tätä korostaa mielestäni se, että myös jo tavoitepainoonsa laihtunut kirjoittaja myöntää, ettei hän vielääkään voi syödä täysin normaalisti. Tämä näkyy tekstuaalisella tasolla esimerkissä 40.

- (40) En *edelleenkään* anna itseni koskea herkkuihin, en vaikka kuinka tuntuisi että voihan sitä nyt vähän ottaa, ei se vaikuta.
(SB)

Esimerkissä 40 tekstuaalisella tasolla temporaalinen kielipillinen kohesiivinen sidos *edelleenkään* implikoi sitä, että kirjoittaja ei vieläkään voi syödä herkuja. Hän on ollut jo jonkin aikaa ihannemitoissaan, mutta joutuu silti varomaan ylimääräisiä kaloreita. Esimerkistä tulee mieleen viittaus alkoholisteihin, jotka eivät voi juoda pisaraakaan, jotteivät ratkeaisi juomaan uudestaan. Laihduttajan kannalta kalorit ovat siis esimerkin mukaan sama asia, ja tätä hankaluutta esimerkki mielestäni todentaa. Välillä kirjoittajalle tulee olo, *etteihän nyt pieni määrä mitään haittaa*, mutta sitten hän saa pidettyä itsensä kurissa. Suhde ruokaan tuntuu siis ongelmalliselta, koska laihtunut henkilö ei voi ollenkaan vapaasti syödä sitä, mitä haluaisi.

Myös esimerkissä 41 terveellisen ruokavalion noudattamisen vaikeus jo laihtuneella kirjoittajalla näkyy tekstuaalisella tasolla.

- (41) Toivon kuitenkin, että joskus tulevaisuudessa voisin pitää vaikkapa aina yhden herkkupäivän viikossa. (SB)

Esimerkistä 41 selviää, että kirjoittaja on päättänyt pitää nollatoleranssin herkkujen suhteen, mutta esimerkissä 41 näkyy, että hän kuitenkin toivoisi voivansa palata normaaliin syömiseen. Tässä esimerkissä temporaalinen kohesiivinen sidos on *tulevaisuudessa*. Kirjoittaja tekee siis vielä tässäkin vaiheessa toivomuksia tulevaisuuden suhteen. Ehkä sitten kun hän on saavuttanut jonkun pisteen elämässään ja painossaan, hän pystyy

joskus myös herkuttelemaan. Kuitenkin määrite *joskus* ennakoi, että tähän saattaa mennä paljonkin aikaa.

Kirjoittajat tekevät suunnitelmia, vaikkakin välillä myöntävät niiden epäonnistumisien mahdollisuudet. Konkreettiset suunnitelmat laihdutusblogeissa liittyvät usein juuri syömiseen ja liikuntaan. Nämä kaksi tapaa ovat tietysti peruselementit laihduttamisessa eikä aineistossani juuri käytetä mitään erikoisempia keinoja laihduttamiseen. Yhdessä blogissa kirjoittaja tosin aloittaa Nutrilett-laihdutuspatukoiden syömisen.

- (42) Aloin eilen syömään Nutrilett-patukoita niin, että korvaan osan päivän ruuista niillä. Tänään söin aamupalaksi puolikkaan patukan, lounaalla täysjyväpastaa, kinkkukastiketta ja salaattia, päivälliseksi yhden patukan ja illalla mua odottelee vielä puolikas aamuista Nutrilett-patukkaa, jos sen vielä tahdon syödä. (GGT)

Nutrilett-patukat korvaavat osan kirjoittajan ruoista. Nutrilett-tuotteiden (Nutrilett 2008) kerrotaan olevan ateriankorvikkeita, joiden luvataan edistävän painonlaskua. Nutrilett-tuotteet toimivat valmistajan mukaan kuitenkin vain oikealla liikunnan ja ravinnon yhdistelmällä. Tuotteet eivät siis ole mikään oikotie laihtuuteen, vaan niiden lisäksi tarvitaan oikeastaan kaikki samat laihdutuksen perusasiat kuin ilman patukoitakin.

Esimerkissä 42 prosessit ovat materiaalisia prosesseja, joita kuvataan verbillä syödä. Toimijana eli syöjänä on kirjoittaja itse ja kohteena on ruoka ja Nutrilett-patukat. Kirjoittaja kuvaa tässä kohdassa siis hyvin konkreettisesti syömiään ruokia, joihin laihdutus tuotteet kuuluvat. Lopuksi kirjoittaja vielä mainitsee, ettei ehkä ollenkaan haluakaan syödä päiväannokseen kuuluvaa viimeistä patukkaa. Kirjoittaja tuntuu uskovan uuteen menetelmäänsä paljon, koska kirjoituksen sävy on hyvin positiivinen luottavainen. Kuitenkaan patukat eivät itsessään laihduta, vaan tarvitaan edelleenkin liikuntaa ja oikea ruokavalio. Tämän vuoksi kirjoittajan suhde ruokaan ei siis ollenkaan välttämättä korjaannu ravintokorvikkeita syömällä, vaan suhde saattaa entisestään mutkistua, koska kirjoittajan usko laihdutusvalmisteseen vaikuttaa niin horjumattomalta.

Laihduttaminen vaikuttaa siis blogeissa olevan melkoista ala- ja ylämäkeä. Välillä menee hyvin ja välillä huonosti. Uusia alkujia tuntuu olevan paljon mutta repsahduksien jälkeen laihdutusmotivaatio on yleensä korkealla, kuten voi huomata esimerkistä 43:

- (43) *Viimeviikkoisesta* kuudenkymmenen ja yhdeksän kilon painoisesta järkytyksestä toivuttuani päätin *napata itseäni kunnonla niskasta kiinni*. – – *Olen pyrkinyt syömään lähes ainoastaan ”terveellisiä” ruokia pienempiä annoksia.* (GGT)

Esimerkissä 43 laihduttamisen haasteellisuus näkyy tekstuaalisella tasolla. Temaattinen rakenne esimerkin alussa heijastelee sitä, että järkyttävä painonnousu on tapahtunut *viime viikolla*. Ajan olosuhde on teemapaikalla, joka korostaa sitä, että tapahtunut on ollut ja mennyttä. Esimerkin toiseen virkkeeseen voisi ajatella ajanilmaisun nyt, eli kirjoittamishetkellä kirjoittaja ainakin pyrkii syömään terveellisesti. Myös kollokaatio *napata itseä niskasta kiinni* ilmentää, että kirjoittaja on nyt asian kanssa tosissaan, eikä aio heti päästää irti eli luovuttaa.

Esimerkin 43 loppuosassa on havaittavissa pientä epäröintiä. Kirjoittaja *on pyrkinyt syömään* sen sijaan että olisi syönyt terveellisiä ruokia ja pienempiä annoksia. *Lähes ainoastaan* implikoi, että muunkinlaista ruokaa on syöty. Sana *terveellinen* on myös lainausmerkeissä. Ehkä kirjoittaja ei tiedä tai ei ole varma, mikä ruoka on terveellistä. Tai ehkä hänen valitsemansa ruoka on ollut vähäkalorista mutta ei ole sisältänyt paljon ravintoaineita. Epäselväksi jää, mitä kirjoittaja lainausmerkeillä tarkoittaa.

Syöminen on laihduttajille ongelmallista, ja laihduttaminen voi johtaa syömishäiriöön. Esimerkissä 44 kirjoittaja pohtii laihdutusta ja syömishäiriöitä:

- (44) *Usein* laihuus liitetään mielenterveysongelmiin ja syömishäiriöihin, mutta uskon, että voin *jo* nuo kamaluudet kokeneena olla samaan aikaan *laiha ja terve*. (MM)

Esimerkissä 44 kirjoittaja esittää, että laihuus liitetään usein mielenterveysongelmiin ja syömishäiriöihin. Ongelmallinen suhde ruokaan näkyy esimerkissä tekstuaalisella tasolla. Kirjoittaja antaa olettaa, että hän on itse kärsinyt molemmista, koska hän käyttää

luonnollistamisadverbiä *jo*. Lukijalle esitetään näin ollen luonnollisena huomiona se, että kirjoittajan laihduttaminen ei aikaisemmin ole sujunut ongelmitta. Kirjoittaja uskoo viisastuneensa vahingosta ja pystyvänsä olemaan *laiha ja terve*. Esimerkissä myönnetään laihduttamisen yhteys ongelmiin. Kirjoittajan omat kokemukset saavat hänet jopa yleistämään ilmiön niin, että se tapahtuisi *usein*. Esimerkissä kirjoittajaksi kirjoittuu interpersoonaisella tasolla kokenut kirjoittaja, joka oman tietämyksensä valossa valistaa lukijoitaan laihdutuksen vaaroista.

Syömisestä kontrolli muotoutuu esimerkeissä vaikeaksi, ja samalla se, että jaksaa harrastaa liikuntaa, voi olla vaikeaa. Esimerkeissä 45 ja 46 liikunnan harrastaminen nähdään interpersoonaisella tasolla hankalana.

- (45) *Pitäisi ostaa* tuohon vasta päätä olevaan kuntosaliin se kuukausi- tai sarjakortti. (MM)
- (46) Lenkillekin *pitäisi* vielä tänään *lähteä*, mutta saa nähdä vieläkö tenttikirja sittenkin voiton lenkkeilystä :((GGT)

Esimerkeissä 45 ja 46 käytetään konditionaalimuotoja *pitäisi ostaa* ja *pitäisi lähteä*, ja esimerkkeihin kirjoittuu dynaaminen modaalisuus. Esimerkissä 45 kirjoittaja haluaisi aloittaa kuntosalilla käymisen, mutta jokin siinä silti mietityttää häntä. Ehkä hän arvelee, ettei pysty korttia ostamaan tai että hänen intonsa ei kuitenkaan riitä kuntosalilla käymiseen. Paikan olosuhde vastapäätä oleva paljastaa, että kuntosali on lähellä kirjoittajaa, eli sen ei ainakaan pitäisi olla este lähtemiselle. Kirjoittaja siis tietää, että hänen pitäisi liikkua, mutta hänellä tuntuu olevan joku este, ettei hän ehkä pysty menemään kuntosalille. Toisaalta myös esimerkeissä 45 ja 46 voidaan pohtia sitä, onko modaalisuus sittenkin deonttista eli ulkopuolelta tulevaa. Ovatko yhteiskuntamme vaatimukset liikkumiseen ja kehosta huolehtimiseen niin vahvat, että ne pakottavat henkilöt hakeutumaan kuntoilemaan.

Esimerkissä 46 kirjoittaja puolestaan suunnittelee lenkille lähtöä, mutta kaavailee jo valmiiksi mielessään, että hänen täytynee lukea tenttiin. Ajanpuute on kirjoittajalla este lähteä lenkille. Tässä esimerkissä kirjoittaja ei itse voi vaikuttaa lenkille lähtöön, vaan

tenttikirja saattaa *viedä voiton*. Dynaaminen modaalisuus tässä esimerkissä on siis selvästi jostain muusta lähtöisin kuin kirjoittajasta itsestään. Päätökset tehdään kirjoittajan puolesta ja kirjoittajan on alistuttava päätökseen. Mielestäni tällaiset seikat vahventavat ajatusta siitä, että kirjoittajilla on ongelmallinen suhde liikuntaan.

Se, että laihduttaminen on liikunnan avulla haasteellista, näkyy myös ideationaalisella tasolla prosesseissa.

(47) *Olen (taas vaihteeksi) hautonut* suunnitelmia uutta liikunnallisempaa elämää varten, joka siis alkaa *ensi viikolla* kun kirjoitukset ja koeviikko loppuvat! (MM)

Esimerkissä 47 on mentaalinen prosessi *olen hautonut*. Toimijana on kirjoittaja itse ja kohteena suunnitelmat liikunnallisesta elämästä. Ajan olosuhteena on tulevaisuuteen ajoittuva *ensi viikolla*. Prosessi ja ajan olosuhde kertovat siitä, että laihdutus on helppoa ajatella aloittavansa myöhemmin. Syyn olosuhteena ovat kirjoitukset ja koeviikko. Kirjoittaja on abiturientti, ja hän toistelee blogissaan usein sitä, ettei ehdi opiskelultaan liikkua. Tekstiin kirjoittuu kuva ahkerasta opiskelijasta, joka ei ehdi lukemiseltaan ollenkaan urheilemaan. Kuitenkin voisi ajatella, että kirjoittaja voisi saada juuri liikunnasta motivaatiota ja jaksamista opiskeluunsa. Esimerkissä on myös toinen ajanilmaus, *taas vaihteeksi*. Siitä voidaan päätellä, että kirjoittaja on aikaisemminkin tehnyt suunnitelmia. Ilmaisusta tulee hiukan alistunut kuva, ja kirjoittaja tuntuukin myöntävän, että suunnitelma ei välttämättä toteudu. Esimerkkivirke on huudahdus, mikä ehkä viestii siitä, että kirjoittaja on kuitenkin innoissaan uudesta liikunnallisesta elämästään. Toisaalta huudahdus voi viitata siihen, että ylioppilaskirjoitusten loppuminen on blogin pitäjältä mukavaa.

Myös seuraavassa esimerkissä liikunnan haasteellisuus näkyy prosesseissa ja olosuhteissa:

(48) Liikuntaa en ole ehtinyt *eilen/tänään harrastaa*, koska on ollut niin paljon hommia !/ *Huomenna* toivottavasti ehdin salille! (FS)

Esimerkissä 48 prosessi on materiaallinen, eli konkreettista tekemistä ilmaiseva *harrastaa*. Tässä esimerkissä on myös toimijana kirjoittaja ja kohteena liikunta, jota kirjoittaja siis ei ole harrastanut. Syyn olosuhteena on myös tässä ajanpuute, *koska on ollut niin paljon hommia*. Kirjoittaja ei kuitenkaan erittele tarkemmin, mitä puuhaa hänellä on ollut. Niinpä lukijan arvioitavaksi ei jää, onko kirjoittajalla oikeasti ollut liian kiire, vaan ajan puute esitetään väitelauseena, jota vastaan ei ole sanomista. Ajan olosuhteena ovat *eilinen ja tämä päivä*. Esimerkin lopussa annetaan toivoa ja ajan olosuhteella *huomenna* korostetaan, että laihdutus voi toivottavasti jatkua seuraavana päivänä. Toisessa virkkeessä kirjoittaja myös esittää paikan olosuhteen eli salin konkreettisena paikkana, mikä lisää päättäväisyyttä. Epämääräisen liikunnan harrastamisen sijaan kirjoittaja uskoo menevänsä kuntosalille.

Esimerkissä 49 liikunnan haasteet näkyvät ideationaalisella tasolla

- (49) *Jos mitenkään pääsen sängystä ajoissa ylös, suunnittelin meneväni reippaalle TUNNIN lenkille koirien kanssa ennen koulua. Saa nähdä jääkö suunnitelman tasolle, toivottavasti ei! (MSS)*

Esimerkin 49 ensimmäisen virkkeen prosessi on mentaalinen prosessi. Kirjoittaja on ajatellut menevänsä lenkille. Aistija on esimerkissä blogin kirjoittaja. Ajan olosuhde on ennen koulua, jolla mielestäni kirjoittaja haluaa puolustella sitä, ettei hän välttämättä tuohon aikaan vielä jaksaa herätä ja lähteä lenkille. Tätä korostaa tekstuaalisella tasolla se, että teemapaikalla on *jos*-sivulause. Kirjoittaja haluaa myös korostaa lenkin pituutta, koska tunti on kirjoitettu isoilla kirjaimilla. Jos kirjoittaja lähtee lenkille, on se tunnin mittainen lenkki. Esimerkissä liikunta koetaan raskaaksi, koska kirjoittaja ei ole varma, jaksako hän lähteä lenkille. Ajanpuutteen lisäksi siis välillä oma jaksaminen on liikunnan harrastamisen esteenä laihdutusblogeissa.

Seuraavassa esimerkissä kirjoitetaan melko väheksyvästi omasta liikuntaharrastuksesta:

- (50) *Harrastelen vaihtelevasti seuraavia: – – (MSS)*

Esimerkki 50 jatkuu siten, että kirjoittaja luettelee yhdeksän liikuntalajia, joita hän harrastaa. Lajeja ovat muun muassa hölkkä, Zumba, kuntosali ja rullaluistelu. Prosessi *harrastella* on materiaallinen prosessi, mutta muoto on esimerkissä hiukan epämääräinen. Kirjoittaja ei kerro harrastavansa vaan *harrastelevansa*. Sanavalinnasta välittyy vähätelystä liikuntaharrastuksia kohtaan. Tavan olosuhteena on vaihtelevasti, mikä vahvistaa vähättelevää merkitystä: kirjoittaja osoittaa, että välillä kuntoilu jää vähemmälle tai jopa kokonaan pois aikataulusta.

Koko ajan ei urheilu aineistoni blogeissa (niin kuin ei terveellisesti syöminenäkään) tunnu kirjoittajista ikävältä, vaan välillä liikunnasta nautitaan. Tämä näkyy esimerkissä 3 toimijoissa ja puhefunktioissa.

(51) Bodycompat *teki* todella hyvää! huh huh!:) Suosittelen!
Varmasti *tulee* hiki ja kaloreita palaa! (FS)

Esimerkin 51 prosessit *teki* ja *tulee* ovat materiaalisia prosesseja. Ensimmäisessä virkkeessä toimijana on bodycompat ja toisessa on nollapersoonana. Bodycompat on ryhmäliikuntalaji, joka kuuluu Uusi-Seelantilaiseen, mutta ympäri maailmaa levinneeseen LesMills-kuntoiluohjelmien sarjaan. Bodycompatissa yhdistetään erilaisia taistelulajeja, kuten karatea, nyrkkeilyä ja tai chi:tä, musiikin tahtiin. (Lesmills 2011.)

Esimerkissä 51 korostuu se, että liikunta on tehnyt kirjoittajalle hyvää, ei niinkään kirjoittaja itse. Kirjoittaja on selvästi pitänyt liikunnan harrastamisesta, koska suosittelee sitä lukijoilleenkin. Tätä vahvistaa myös se, että toinen virke on nollapersoonassa eli se on yleistetty koskemaan myös lukijaa. Kaikkien virkkeiden puhefunktio on toteamus, joten muille mielipiteille ei juuri jää tilaa. Toteamuksia korostetaan vielä huutomerkillä. Kirjoittaja mainitsee myös, että hiki ja kaloreiden palaminen on vaikuttanut hyvinolontunteeseen. Hän harrastaa liikuntaa siis ehkä ensisijaisesti näiden seikkojen vuoksi, ei niinkään liikunnan tuoman hyvinolon tai kunnan takia.

Laihdutusblogeissa tasapainoillaan ruoan ja laihdutuksen kanssa. Laihdutuksen haasteellisuus näkyy myös asenteissa. Aineistossani ei ole esimerkkejä, joissa kirjoittajat

pohtisivat muiden ihmisten mielipiteitä omaan painoonsa. Mielestäni tämä on merkittävää, koska voisi ajatella, että muut ihmiset vaikuttaisivat laihdutus päätökseen ja ylipäänsä laihduttamiseen.

Asenne kuitenkin näkyy erikoisella tavalla eräässä blogissa, jossa kirjoittaja ilmaisee asenteensa muihin ihmisiin. Kirjoittaja on huomattavan turhautunut normaalipainoisiin ihmisiin ja osoittaa kantansa ideationaalisella tasolla mutta myös interpersoonaisella kielipillillä metaforalla:

- (52) Itseäni ÄSYTTÄVÄT yli kaiken ihmiset, jotka ovat normaalin hoikkia ja usein myös ylimielisiä. Heidän tyypillinen lounaansa koostuu kahdesta näkkileivästä ja salaattista mutta silti he usein valittavat olevansa läskejä!!! Kiva kuunnella laihhojen valitusta samalla, kun itse vetää ruokaa napaansa! (FS)

Esimerkin 52 alussa mentaalinen prosessi ärsyttää on kirjoitettu isoin kirjaimin ja näin kirjoittaja korostaa sitä, että hän todellakin tuntee ärsytystä kuvailemiaan henkilöitä kohtaan. Prosessin aistijana on kirjoittaja itse ja ilmiönä normaalin hoikat ja (kirjoittajan mukaan) usein myös ylimieliset ihmiset. Näiden kahden ilmiön rinnastaminen on huomionarvoinen asia. Kirjoittaja yhdistää kaksi ominaisuutta siten, että melkein kaikkiin normaalien hoikat ihmiset ovat ylimielisiä. Epäselväksi jää, tarkoittaako kirjoittaja ilmaisullaan näkökulmastaan normaalipainoisia vai kenties siitä hiukan hoikempia henkilöitä.

Kirjoittaja ei ole ehkä sinut oman vartalonsa kanssa, ja ei mahdollisesti tämän vuoksi hyväksy muiden hyvinvointia. Hän on mahdollisesti kateellinen näille ylimielisille henkilöille, jotka hänen mielestään ovat ihannepainossaan ja silti kehtaavat vielä valittaa painostaan. Kirjoittaja painaa blogin aloitusvaiheessa 69 kilogrammaa ja on 157,5 senttimetriä pitkä. Mistään aivan valtavasta ylipainosta ei siis hänenkään kohdallaan voi puhua, mutta silti hän kirjoittaa laihdutusblogia, johon miltei päivittäin kirjoittaa ajatuksiaan laihduttamisesta ja painosta, ja juurikin valittaa olevansa läski. Esimerkkiin kirjoittuu ylipainoinen ja onneton kirjoittaja, joka yrittää vain rauhassa syödä normaalia ruokaa, vaikka tuntee ympäristön painostuksen sietämättömänä. Kirjoittaja ilmaisee esimerkissä myös kielipillillä interpersoonaisella metaforalla, että miltei kaikki hä-

nen kuvailemansa henkilöt ovat ikäviä ihmisiä. Kyseessä on kuitenkin kirjoittajan oma mielipide ja aikamoinen yleistys.

5 TULOKSET JA PÄÄTELMÄT

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, mitä laihdutusblogitekstien kielelliset piirteet kertovat todellisuudesta. Analysoin tutkimuksessa kielellisten keinojen avulla, millaista maailmaa laihdutusblogit merkityksellistävät. Analyysi keskittyi siihen, mitä tekstit kertovat maailmasta, sosiaalisista suhteista, vuorovaikutuksesta ja miten kieli rakentaa tekstiä kokonaisuudeksi. Tavoitteenani oli hahmottaa, millaisena kirjoittajat näkevät itsensä, millaisia he haluaisivat olla ja minkälaisia ristiriitoja laihduttamiseen liittyy.

Pyrin tutkimuksessani tekemään mahdollisimman yksityiskohtaista tutkimusta aineistoni kielellisistä piirteistä. Laihdutusblogeja on toki hyvin monenlaisia, mutta aineistoni blogeista nousi selvästi esiin analyysissäni havainnoimani seikat. Tutkimukseni mukaan laihdutusblogeissa todentuu vahvasti se, että kirjoitusten mukaan elämä laihana henkilönä on selvästi onnellisempaa kuin lihavana. Blogeissa lihavuutta pelätään ja siitä ahdistutaan ja laihduttajien suhde ruokaan ja liikuntaan on ongelmallinen.

Onnellisempaa elämää tavoitellaan kaikissa aineistoni blogeissa. Elämää kilojen jälkeen odotetaan ja suunnitellaan. Kirjoittajat tuntuvat elävän sitten kun -elämää, jota oikeastaan voi alkaa elämään vasta tulevaisuudessa. Laihduttaminen ja laihuus tuntuvat olevan blogeissa vastaus kaikkeen: sen jälkeen voidaan paremmin, näytetään paremmilta, ollaan sosiaalisempia ja tietysti onnellisempia. Mielestäni tämä korostaa yleisemminkin aikamme ilmapiiriä. Usein odotetaan jotain tulevaa, minkä jälkeen kaikki on paremmin ja uusi elämä voi alkaa.

Laihdutusblogeissa on myös vahvasti läsnä ahdistus, joka koskee lihavuutta ja lihomista. Aikaisemmat laihdutusyritykset ja niissä epäonnistumiset lannistivat ja ahdistavat kirjoittajia. Lihavuutta ja jopa lihavia ihmisiä pelätään. Ainakin yhtä vahvasti kuin kirjoittajat tietävät, minkä näköisiksi he haluavat tulla, he tietävät, minkä näköisiksi he eivät halua tulla. Yleiset asenteet lihavia ihmisiä kohtaan ovat mielestäni jyrkkiä, ja tämä näkyy vahvasti myös blogeissa.

Laihduttaminen on blogeissa myös ongelmallista. Laihduttajat tietävät, mitä haluavat ja he tietävät, miten he siihen pääsevät. Silti päätökset horjuvat ja herkkulakot kaatuvat. Oletuksenani oli, että laihduttamiseen suhtaudutaan kiivaasti ja että laihduttaminen ei ole kirjoittajille helppoa. Oletukseni olivat siis oikeita ja nousivat voimakkaasti esiin aineistossani. Laihuuden ihannointi kertoo vahvasti aikakautemme arvostuksista, laihuutta ja laihoja ihmisiä palvotaan. Palvonta on johtanut sairaalloiseen laihaan vartaloihanteeseen. Ongelma on havaittu monella taholla ja esimerkiksi muotinäytöksiä ja mainoskampanjoita on jo käyty normaalipainoisimmilla malleilla. Mielikuvat istuvat mielissä kuitenkin kauan eikä niitä helposti pystytä muuttamaan. Laihuutta arvostetaan ja siihen pyritään.

Aineistossani lihavuutta pelätään ja jatkuva laihdutus johtaa ahdistuneisuuteen ja jopa sosiaalisten tilanteiden pelkoon, kun laihduttaja ei halua herkkujen pelossa osallistua tapahtumiin ja illanviettoihin. Laihduttajat osallistuvat itsekin lihaviiden henkilöiden sortoon ja syrjimiseen blogeissaan. Tämä vahvistaa sitä ajatusta, että lihavia saa pilkata, ovathan he itse aiheuttaneet tilansa. Lihavuus nähdään vain tilana, josta pitää ja halutaan mahdollisimman pian päästä pois. Laihduttaminen nähdään pakollisena toimintona, mutta silti tai ehkä juuri sen vuoksi se on vaikeaa blogien kirjoittajille. Aineistoni laihduttajilla on tieto, mutta ei aikaa ja välillä ei tahtoakaan.

Kirjoitin johdannossa, että uskon blogien toimivan laihduttajien vertaisverkkona. Mielestäni tämä on totta. Laihdutusblogeja lukevat oletettavasti suurimmaksi osaksi samassa tilanteessa olevat eli toiset laihduttajat. Internetissä on helppo kirjoittaa repsahduksista ja aineistoni blogeissa kirjoitetaankin avoimesti myös niistä hetkistä, kun laihduttaminen on ollut vaikeaa eikä kaikki ole sujunut suunnitelmien mukaan. Kaikki aineistoni blogit ovat nimettömiä, eikä niiden kirjoittajia voi arvioni mukaan tunnistaa. Tämä palvelee myös laihduttajien tarkoitusta, koska kirjoittajat säilyttävät kasvonsa, vaikka kertovat kipeistäkin asioista. Myös lukijoiden on helppo ottaa osaa keskusteluun kommentiosiossa, koska heidän ei myöskään tarvitse paljastaa henkilöllisyyttään. Virtuaalimaailmassa toimivat laihdutusblogit toimivatkin vertaisverkkona jollain tavalla ehkä paremmin kuin esimerkiksi oikeassa elämässä järjestetyt punnitsemis- ja tulostenvertailu-

tapaamiset. Blogeissa kirjoittajat voivat jakaa vinkkejä ja kannustaa toisiaan laihdutuksessa.

Tutkimusaineistoni on myös ajankohtainen, koska laihdutus on paljon esillä. Laihduttaja voi valita lentoemäntädieetin, Atkinsin dieetin tai esimerkiksi Scarsdalen dieetin. Laihdutustuotteita myyvillä firmoilla menee hyvin, koska kukaan ei halua jäädä ylipainoiseksi laiheliinien joukkoon. Myös muunlaiset ruokavalionmuutokset ovat pinnalla, voit karpata tai syödä vain raakaruokaa. Äskettäin markkinoille tulivat myös Super foodit. Syöminen ja ruokavaliot ovat siis tällä hetkellä hyvin esillä ja kaikilla tuntuu olevan niistä jotain sanottavaa.

Aineistoni ja teoriani sopivat hyvin yhteen, koska kielen kolmen tason avulla pääsin uskottavasti käsiksi aineistoni tekstiin. Aineiston keräys oli haasteellista sen vuoksi, että laihdutusblogeja on niin paljon. Aineiston suuremmalla määrällä tutkimustuloksista olisi toki saanut luotettavimmat, mutta koin tämän määrän riittävän tähän tutkielmaan.

Tutkimusaineistoni blogit on kevään 2011 aikana suurelta osin poistettu tai lopetettu. Blogissa *Girl gets thin* viimeinen viesti on tullut 16.2. mutta blogi on ollut kirjoituksen mukaan välillä suljettuna. Blogin *Minimize me* viimeinen viesti on tullut lokakuussa Maaliskuun 21. päivänä blogit *Fit'n slim*, *My Sweet Struggle* ja *The Skinny Bitch* on poistettu. Blogeista ei siis tullut kovin pitkä-ikäisiä. Ehkä kirjoittajat saavuttivat tavoitteensa tai kyllästyivät tavoitteiden saavuttamattomuuteen. Uusia laihdutusblogeja tulee kuitenkin lisää varmasti yhtä paljon kuin vanhoja poistuu. Tutkimuksestani voisikin olla hyötyä uusille kirjoittajille. Teksteihin kun saattaa kirjoittua merkityksiä, joita niihin ei välttämättä haluta kirjoittuvan.

Jatkotutkimusmahdollisuuksia on lukuisia. Tietääkseni laihdutusblogeja ei vielä ole tutkittu kovin paljon. Blogit ovat jatkuvasti kasvava viestintäkanava, ja niiden merkitystä ei voi vähätellä. Jatkotutkimuksessa voisi esimerkiksi vertailla eri-ikäisten kirjoittajien blogeja tai miesten ja naisten kirjoittamia blogeja. Toisaalta voisi myös laajentaa tutkimusta koskemaan vaikkapa laihdutusvalmisteiden käyttöä blogeissa tai sairaalloisen ylipainoisten blogeja. Näkökulmaa voisi siirtää tutkimalla anoreksiasta kärsivien tai

siitä parantuvien blogeja. Myös blogeissa ilmeneviä modaalisuuksia voisi tutkia tarkemmin: millaista modaalisuutta blogeissa ilmenee, millaisissa kohdissa ja onko modaalisuus esimerkiksi henkilön sisäistä vai ulkopuolelta tulevaa.

Toivon, että tutkimukseni sijoittuisi siihen (kriittisten) laihdutustutkimusten sarjaan, jota olen tutkimuksessanikin esitellyt. Yhteiskuntamme näkökulma kauniiseen ihannepainoiseen ihmiseen ja naiseen on mielestäni huolestuttavalla pohjalla. Ehkä joku lukija saa tutkimukseni ansiosta eväitä laihdutustekstien kriittisempään tai edes rennompaan lukutapaan, sillä:

Jos oot liian plaiha

niin sit sua paleltaa aina.

Jos et sä mitään paina

vie tuuli sut mukanaan aina. (Pläski 2007.)

AINEISTO

- FS (2010). Fit'n slim [online]. [Lainattu 1.11.2010] Saatavilla: <http://fitfitslim.blogspot.com/>
- GGT (2010). Girl gets thin [online]. [Lainattu 1.11.2010] Saatavilla: <https://girlgetsthin.blogspot.com>
- SB (2010). I am the skinny bitch [online]. [Lainattu 1.11.2010] Saatavilla: <http://iamtheskinnybitch.blogspot.com/>
- MM (2010). Minimize me [online]. [Lainattu 1.11.2010] Saatavilla: <http://minimizeus.blogspot.com/>
- MSS (2010). My sweet struggle [online]. [Lainattu 1.11.2010] Saatavilla: <http://mysupersweetstruggle.blogspot.com/>

LÄHTEET

- Ampuja, Marko (2006). *Blogosfäärin lupaukset ja julkisuuden rakennemuutokset*. Kasvatus 37: 1, 60–66.
- Bordo, Susan (2003). *Unbearable weight. Feminism, Western culture, and the body*. Berkeley: University of California Press.
- Eggs, Suzanne (2004). *An introduction to systemic functional linguistics*. 2. painos. Lontoo: Continuum
- Eggs, Suzanne & James R. Martin (2007). Genres and registers of discourse. Teoksessa: Teun A. van Dijk (toim.). *Discourse and structure and process*. London: Sage.
- Halliday, M.A. K. (1999). The notion of “context” in language education. Teoksessa: Mohsen Ghadessy (toim.). *Text and context in functional linguistics*. Amsterdam: Benjamins. 1–24.
- Halliday, M. A. K. & Christian Matthiessen (2004). *An introduction to functional grammar*. 3. painos. Lontoo: Arnold.
- Halliday, M. A. K. & Ruqaiya Hasan (1985). *Language, context, and text: Aspects of language in a social-semiotic perspective*. Burwood: Deakin University.
- Harjunen, Hannele (2004). Lihavuus, stigma ja sukupuoli. Teoksessa: Eeva Jokinen, Marja Keskisaari & Marita Husso (toim.). *Ruumis töihin! Käsite ja käytäntö*. Tampere: Vastapaino. 243–262.

- Harjunen, Hannele (2007). Lihavuus välitilana. Teoksessa: Katariina Kyrölä & Hannele Harjunen (toim.). *Koolla on väliä! – lihavuus, sukupuolinormit ja sukupuoli*. Helsinki, Like. 205–227.
- Harjunen, Hannele (2009). *Women and fat: Approaches to the social study of fatness*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Harjunen, Hannele & Katariina Kyrölä (2007a). Johdanto. Lihavuustutkimusta toisin. Teoksessa: Katariina Kyrölä & Hannele Harjunen (toim.) *Koolla on väliä! – lihavuus, sukupuolinormit ja sukupuoli*. Helsinki: Like. 9–46.
- Harjunen, Hannele & Katariina Kyrölä (2007b). Sanoilla on väliä. Uusi lihavuus-sanakirja. Teoksessa: Katariina Kyrölä & Hannele Harjunen (toim.) *Koolla on väliä! – lihavuus, sukupuolinormit ja sukupuoli*. Helsinki: Like. 297–313.
- Haverinen, Karoliina (2009). *Kansanedustajaehdokkaiden julkisuuskuvan rakentuminen ehdokkaiden blogeissa ennen vuoden 2007 vaaleja*. Julkaisematon pro gradu -tutkielma. Kielten laitos, Jyväskylän yliopisto.
- Heikkinen, Vesa (1999). *Ideologinen merkitys: kriittisen tekstintutkimuksen teoriassa ja käytännössä*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Heikkinen, Vesa (2000a). Tekstuaalinen pirunnyrkki. Teoksessa: Vesa Heikkinen, Pirjo Hiidenmaa & Ulla Tiililä (toim.). *Teksti työnä, virka kielenä*. Helsinki: Gaudeamus. 63–115.
- Heikkinen, Vesa (2000b). Teksteihin tunkeutuvat todellisuudet. Teoksessa: Vesa Heikkinen, Pirjo Hiidenmaa & Ulla Tiililä (toim.). *Teksti työnä, virka kielenä*. Helsinki: Gaudeamus. 116–214.
- Hiidenmaa, Pirjo (2000a). Lingvistinen tekstintutkimus. Teoksessa: Kari Sajavaara & Arja Piirainen-Marsh (toim.). *Kieli, diskurssi & yhteisö*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, soveltavan kielentutkimuksen keskus. 161–190.
- Hiidenmaa, Pirjo (2000b). Poimintoja virkakielen rekisteristä. Teoksessa: Vesa Heikkinen, Pirjo Hiidenmaa & Ulla Tiililä (toim.). *Teksti työnä, virka kielenä*, Helsinki: Gaudeamus. 35–62.
- ISK = Hakulinen, Auli, Maria Vilkuna, Riitta Korhonen, Vesa Koivisto, Tarja Riitta Heinonen & Irja Alho (2005). *Iso suomen kielioppi*. 3. painos. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Johansson, Anna (2001). *Norsu Nailoneissa*: Helsinki: Kääntöpiiri.
- Johansson, Thomas (2007). *Täydellinen minä? Rajat vaatimuksille*. Helsinki: Edita.

- Kangasniemi, Heikki (1992). *Modal Expressions in Finnish*. Helsinki, Suomalaisen Kirjallisuuden seura.
- Karilainen, Petra (2007). *Teinityttöjen blogit. 14–17-vuotiaiden tyttöjen verkkopäiväkirjojen tarkastelua*. Julkaisematon Pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos, Turun yliopisto.
- Kent, Le'a (2001). Fighting Abjection: Representing Fat Women. Teoksessa: Kathleen LeBesco & Jana Evans Braziel (toim.). *Bodies out of Bounds. Fatness and Transgression*. Berkeley: University of California Press.
- Kilpi, Tuomas (2006). *Blogit ja bloggaaminen*. Helsinki: Readme.fi.
- Kyrölä, Katariina (2007a). Lihavuusvaara! Pelon politiikka ja lihava ruumiillisuus. Teoksessa: Katariina Kyrölä & Hannele Harjunen (toim.). *Koolla on väliä! – lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Helsinki, Like. 49–82.
- Kyrölä, Katariina (2007b). Valtaisat muodonmuutokset. Lihottaminen ja laihduttaminen federismiä käsittelevissä dokumenteissa ja television laihdutussarjoissa. Teoksessa Katariina Kyrölä & Hannele Harjunen (toim.). *Koolla on väliä! – lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Helsinki, Like. 161–197.
- Lahikainen, Johanna (2007). ”Ihmisiä oli oikeastaan vain kahdenlaisia, lihavia ja laihoja” Syömisen ja laihtumisen ambivalenssi Margaret Atwoodin romaanissa Rouva Oraakkeli. Teoksessa: Katariina Kyrölä & Hannele Harjunen (toim.). *Koolla on väliä! – lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Helsinki, Like. 107–132.
- LesMills (2011). LesMills BodyCompat [online]. [Lainattu 22.3.2011] Saatavilla: <http://www.lesmills.com/global/bodycombat/about-bodycombat.aspx>
- Luukka, Minna-Riitta (2002). M.A.K. Halliday ja systeemis-funktionaalinen kielitiede. Teoksessa: Hannele Dufva & Mika Lähteenmäki. *Kielentutkimuksen klassikoi-ta*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. 89–123.
- MOT. Kielitoimiston sanakirja (2008). Teoksessa: Eija-Riitta Grönroos, Minna Haapanen, Tarja Riitta Heinonen, Leena Joki, Liisa Nuutinen, Marja Vilkkamaa-Viitala, Riitta Eronen & Outi Lehtinen (toim.). *Kielitoimiston sanakirja*. [online]. Helsinki: kotimaisten kielten tutkimuskeskus ja Kielikone Oy. [Lainattu 25.11.2010] Saatavilla: <http://mot.kielikone.fi.proxy.tritonia.fi/mot/vaasayo/netmot.exe/>
- Mäkelä, Johanna (2000). Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa: Tommi Hoikkala & J.P. Roosa (toim.). *2000-luvun elämä. Sosiologia teorioita vuosituhanteen vaihteesta*. Helsinki: Gaudeamus. 201–217.

- Nutrilett (2008). Nutrilett-tuotteet [online]. [Lainattu 5.1.2011] Saatavilla: http://www.nutrilett.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=1&Itemid=2
- Pläski. Esittäjänä Jukka Poika. Säveltänyt Jukka Rousu. Sanoittanut Jukka Rousu. [CD] Jenkkarekka Äänite T:mi & KHY Suomen Musiikki Oy (2007)
- Puuronen, Anne (2007). Puhetta ”läskistä”. Teoksessa: Katariina Kyrölä & Hannele Harjunen (toim.). *Koolla on väliä – lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Helsinki: Like. 229–249.
- Sanoma Digital Oy (2010). Blogilista [online]. [Lainattu 18.10.2010]. Saatavilla: <http://www.blogilista.fi>
- Tilastokeskus (2010). Tieto- ja viestintätekniiikan käyttö 2010 [Online]. [Lainattu 26.11.2010] Saatavilla: http://www.stat.fi/til/sutivi/2010/sutivi_2010_2010-10-26_kat_003_fi.html
- Uusimaa (2010) [online]. [Lainattu 16.10.2010]. Saatavilla <http://www.uusisuomi.fi/kotimaa/96792-suomalaisten-lihavuus-maksaa-hirvittavasti>.
- Vuoristo, Pekka (2009). Hallitus sopuun ruuan veroalesta – makeisvero palautetaan käyttöön. Helsingin sanomat [online]. [Lainattu 16.10.2010] Saatavilla: <http://www.hs.fi/politiikka/artikkeli/Hallitus+sopuun+ruuan+veroalesta++maks+vero+palautetaan+k%C3%A4ytt%C3%B6n/1135248823600>