



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

”Olen onnellinen, olen siis olemassa”

Hyvinvointiblogit onnellisuuden imperatiivin ja postfeministisen figuurin rakennusareenoina

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteellinen tiedekunta
Pro gradu -tutkielma
Yleinen ja aikuiskasvatustiede
Huhtikuu 2019
Anniina Kangasjärvi

Ohjaaja: Kristiina Brunila



| | | |
|---|--|--|
| Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta | | |
| Tekijä - Författare - Author Anniina Kangasjärvi | | |
| Työn nimi - Arbetets titel "Olen onnellinen, olen siis olemassa" - Hyvinvointiblogit onnellisuuden imperatiivin ja postfeministisen figuurin rakennusareenoina | | |
| Title "I am happy therefore I am" – Wellness blogs as construction arenas of the imperative of happiness and postfeminist figure | | |
| Oppiaine - Läroämne - Subject Yleinen ja aikuiskasvatustiede | | |
| Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Kristiina Brunila | Aika - Datum - Month and year Huhtikuu 2019 | Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 88 s + 1 liite. |
| Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>Tutkimuksessani lähestyn onnellisuutta empiirisen ja objektiivisen ilmiön sijaan foucault'laisesti diskursiivisena käytäntönä ja hallintana. Lähtökohtana on ajatus siitä, että nykyinen läntinen onnellisuuden määritelmä ei ole ongelmaton, vaan se nojaa positiiviseen psykologiaan, joka samaistaa onnellisuuden mielen sisäiseksi tilaksi. Onnellisuuden imperatiivissa tästä tilasta tulee uusi hyvän ihmisen symboli ja moraalinen vaatimus, johon ihmisen tulee itseään, ajatteluaan ja tunteitaan työstämällä ja "oman etunsa" nimissä pyrkiä.</p> <p>Tutkimukseni sijoittuu uusliberalistisen eetoksen kontekstiin ja sen viitekehyksenä toimii postfeministinen self-help-kulttuuri, jonka mukaan onnellisuuden vaatimus kohdistuu erityisesti nuoriin naisiin. Onnellisuuden lisäksi tarkastelen myös onnellisuuden imperatiivin kontekstissa rakentuvaa ihanteellista subjektia. Kysymykseni kuuluu, miten onnellisuus ja hyvä elämä postfeministisessä self-help-kulttuurissa rakentuvat ja minkälainen on tuossa kontekstissa rakentuvan ihanteellisen onnellisen ihmisen figuuri.</p> <p>Tutkimuksen aineistona on seitsemän hyvinvointiaiheista blogia, joiden luennassa hyödynnän diskurssianalyysia ja feminististä mediatutkimusta. Tutkimuksessani ymmärrän diskurssin kieltä laajemmin tietojärjestelmäksi tai käytännöksi, joka järjestää ajatteluamme ja toimintaamme maailmassa. Näin ollen en lähesty blogeja yksityisten henkilöiden henkilökohtaisina tuotoksina, vaan ymmärrän ne laajemmin postfeministisen self-help-kulttuurin materialisoituneiksi esityksiksi ja siten diskurssin tuottamiksi.</p> <p>Tutkimukseni tuloksissa onnellisuus näyttäytyi elämän itsestään selvänä, mutta julman optimistisena päämääränä, jossa onnellisuuden imperatiivin mukainen jatkuva minäprojekti voi lopulta kääntyä ihmistä itseään vastaan. Itseen kohdistuvaa hallintaa kuitenkin oikeutettiin paremman elämän lupauksen nimissä. Keskeisiksi onnen objekteiksi muodostuivat self-help-eetoksen mukaisesti myönteinen ajattelu, autenttisuutensa kultivointi ja itsensä jatkuva työstäminen. Myös ihanteellinen onnellinen subjekti noudatti tätä individualistista logiikkaa – sen keskiössä oli mieleltään maskuliininen, mutta ruumiltaan feminiininen postfeministinen figuuri. Vaikkakin hegemoninen onnellisuuskurssi nojaa näennäisesti vapauden ja tasa-arvon retoriikkaan, esitän että sen mukainen ihanteellinen subjekti noudattaa hyvin sukupuolittuneita ja heteronormatiivisia ideaaleja. Näin ollen se tulee kategorisoineeksi lukuisia ihmisiä ja olemisen muotoja onnettomiksi ja siten epänormaaleiksi.</p> | | |

Avainsanat - Nyckelord

onnellisuus, self-help, postfeminismi, figuuri, hallinta, uusliberalismi, blogi, sosiaalinen media, feministinen mediatutkimus, jälkistrukturalismi

Keywords

happiness, self-help, postfeminism, figure, governmentality, neoliberalism, blog, social media, feminist media studies, post-structuralism

Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited

Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)

Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information



| | | |
|--|---|--|
| Tiedekunta - Fakultet - Faculty Department of Education | | |
| Tekijä - Författare - Author Anniina Kangasjärvi | | |
| Työn nimi - Arbetets titel "Olen onnellinen, olen siis olemassa" - Hyvinvointiblogit onnellisuuden imperatiivin ja postfeministisen figuurin rakennusareenoina | | |
| Title "I am happy therefore I am" – Wellness blogs as construction arenas for the imperative of happiness and postfeminist figure | | |
| Oppiaine - Läroämne - Subject General and adult education | | |
| Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Kristiina Brunila | Aika - Datum - Month and year April 2019 | Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 88 pp. + 1 appendices |
| Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>In this study, I approach happiness as a discursive practice and Foucault's governance instead of empirical and objective phenomena. The basic assumption is that current western understanding of happiness is based on positive psychology that equates happiness as mental state. In this discourse, happy mind becomes the symbol of a good person and being happy a moral demand for self. In this happiness imperative, one must constantly labor on their personality, thoughts and feelings in the name of better self and life.</p> <p>The context of the study is postfeminist self-help-culture, which is understood as neoliberal and gendered governance. Thus, the demand of happiness is directed especially to young women. Besides the construct of happiness, the interest of the study also is the ideal happy subject which is constructed in the hegemonic happiness discourse. Thus the study explores how happiness, good life and ideal happy figure are constructed in the postfeminist self-help-culture.</p> <p>The data consist of seven wellness blogs. These are analyzed using discourse analytical method and feminist media study readings. Discourse is understood as a regime of knowledge and practice which orders human's thoughts and actions in the world. Hereby the blogs are not understood as personal writings by the blogger but wider material performatives of the postfeminist self-help-culture.</p> <p>In the study results happiness showed as taken for granted goal of the life, but happiness imperative could also be read as cruel optimism when one becomes exhausted continuously working on themselves. Anyhow, the self-governance was justified by the promise of happiness. According to self-help ethos, positive thinking, cultivating one's authenticity and continuous work on the self showed to be fundamental objects of happiness. The ideal happy subject also followed this individualistic logic. It showed to be a postfeminist figure, which have a masculine mind but feminine body. Although the hegemonic discourse of happiness claims to be based on the rhetoric of freedom and equality, I propose that its ideal subject follows gendered and heteronormative ideals. Hence many subjects and different ways to be and live are classified as unhappy and abnormal.</p> | | |
| Avainsanat - Nyckelord onnellisuus, self-help, postfeminismi, figuuri, hallinta, uusliberalismi, blogi, sosiaalinen media, feministinen mediatutkimus, jälkistrukturalismi | | |
| Keywords happiness, self-help, postfeminism, figure, governmentality, neoliberalism, blog, social media, feminist media studies, post-structuralism | | |



UNIVERSITY OF HELSINKI

Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited
Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)

Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information

Sisällys

| | | |
|---|---|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 1 |
| 2 | POSTFEMINISMI SOSIAALISEN MEDIAN KENTÄLLÄ | 4 |
| | 2.1 Postfeminismi sukupuolittuneena uusliberalismina | 4 |
| | 2.2 Hyvinvointibloggaaja postfeminismin ihanteellisena figuurina | 8 |
| | 2.3 Hyvinvointiblogit postfeministisen subjektin rakennusareenoina | 9 |
| 3 | KULTTUURIN PSYKOLOGISOITUMINEN ELI MITEN PSYKOLOGIASTA TULI MINUUDEN KIELI? | 13 |
| | 3.1 Psy-tieto minuuden pohjapiirroksena | 13 |
| | 3.2 Miten itsestä tuli psykologinen ongelma?..... | 15 |
| 4 | ONNELLISUUS – PELKKÄÄ PSYKKISTÄ HYVINVOINTIAKO? | 19 |
| | 4.1 Onnellisuus psyykkisenä hyvinvointina | 19 |
| | 4.2 Self-help positiivisen psykologian jatkumona | 22 |
| 5 | ONNELLISUUS DISKURSIIVISENA HALLINTANA..... | 25 |
| | 5.1 Hallintamentaliteetti – kuinka valta menee pään sisään | 25 |
| | 5.2 Onnellisuus diskursiivisena käytäntönä..... | 29 |
| 6 | TUTKIMUKSEN TEON PYÖRTEISSÄ | 33 |
| | 6.1 Tutkimuskysymykset..... | 33 |
| | 6.2 Psykologia diskurssianalyysin silmin | 34 |
| | 6.3 Aineiston tuottaminen | 37 |
| | 6.4 Analyysiprosessi – aineiston lukemista diskursiivisin silmin | 39 |
| | 6.5 Aineiston tuottamisen ja tutkijan eettisyys | 42 |
| 7 | ONNELLISUUS JA HYVÄ ELÄMÄ BLOGITEKSTEISSÄ | 45 |
| | 7.1 ”Älä valita sä voit valita” | 45 |
| | 7.2 Positiivisuus ja itsensä toteuttaminen – tie onneen vai julmaa optimismia?.. | 50 |
| | 7.3 ”Onnellisuus on menestyksen korkein muoto”..... | 55 |
| 8 | HYVINVOINTIBLOGGAAJA IHANTEELLISENA ONNELLISENA FIGUURINA ... | 59 |
| | 8.1 Boss ladyja ja itsensä rakastajia – kovaa työtä olla nainen | 59 |
| | 8.2 Brändää ”autenttisuutesi” | 64 |
| | 8.3 Kaunis mieli kauniissa ruumiissa | 69 |
| 9 | POHDINTA..... | 73 |
| | 9.1 Lupaus onnesta – pelkkää harhautusta?..... | 73 |

| | | |
|-----|---|----|
| 9.2 | Maskuliininen mieli ja feminiininen ruumis – postfeministinen subjekti aikamme ikonina? | 75 |
| 10 | MITÄ TULIKAAN TEHTYÄ? | 79 |
| | 10.1 Tutkimusprosessista | 79 |
| | 10.2 Jatkotutkimusaiheita | 81 |
| | LÄHTEET | 83 |
| | LIITE 1 | 89 |

1 Johdanto

”Onnellisuus on huono päämäärä elämälle – Pakkomielteinen onnellisuuden tavoittelu voi olla vahingollista” (Helsingin Sanomat 25.1.2018.)

Onnellisuudesta tuntuu tulleen länsimaiselle ihmiselle elämän itsestään selvä tavoite, mutta kuten ”onnellisuusfilosofiksi” itseään tituleeraava Frank Martela Helsingin Sanomissa (25.1.2018) toteaa, voi sen pakkomielteinen tavoittelu kääntyä vain ihmistä itseään vastaan. Omasta puolestani voin allekirjoittaa Martelan väitteen täysin, sillä minäkin olen ollut yksi noista paremman elämän tavoittelijoista ja joutunut pettymään pahemman kerran. Syvä kiinnostukseni positiiviseen psykologiaan sai minut aikoinaan opiskelemaan kasvatustieteitä. Olin täysin lumoutunut tuon ihmeellisen tieteenalan lupaamasta onnesta, kukoistuksesta ja paremmasta elämästä – ja mikä parempaa, kasvatustieteilijänä voisin levittää sen ilosanomaa myös muille! Vuodet vierivät ja self-help-oppaiden pino vain kasvoi kasvamistaan samalla kun opintolainan viimeisetkin roposet uhrattiin erilaisiin valmennuksiin ja itsensä kehittämisen seminaareihin. Minusta ei kuitenkaan tullut yhtään sen onnellisempaa. Päinvastoin – aloin tuntea itseni entistä onnettomammaksi ja ahdistuneemmaksi.

Olin pettynyt, mutta tiesin, että en ollut pettymykseni kanssa yksin. Tukevathan myös tutkimukset (ks. esim. Gruber ym. 2011; Mauss ym. 2011) Martelan väitettä siitä, että onnellisuuden tavoittelu voi johtaa paradoksaalisesti vain onnen loittonemiseen. Mutta miksi ihmeessä me ihmiset sitten tavoittelemme onnea, jos sen tavoittelu tekee meistä vain onnettomampia? Miksi onnellisuuden tavoittelusta tulee Lauren Berlantia (2011) lainaten julmaa optimismia – utopia, johon kiinnitymme, mutta jonka tavoittelu tekee meistä lopulta entistä onnettomampia ja saa meidät vain pettymään? Kulttuurintutkija Sara Ahmedin (2010) mukaan emme tavoittele onnellisuutta sinänsä, vaan tavoittelemme siihen liitettyä lupausta paremmasta elämästä. Siinä, missä uskonto oli aikoinaan keino tuonpuoleiseen pelastukseen, on onnellisuudesta tullut nykyajan keino päästä maanpäälliseen taivaaseen. Toisin sanoen uhrata elämänsä itsensä täydellistämisen alttarille ja täten todistaa olevansa kunnan kansalainen ja oikeutettu saamaan ”elämänsä tuhlaamisen syntinsä” anteeksi. Voisiko olla niin, että janoamme tunnetta siitä, että olemme hyviä ihmisiä ja onnellisuuden tavoittelu saa meidät vakuuttumaan siitä, että olemme oikealla tiellä?

Yksin en ollut myöskään siinä mielessä, että olin onnellisuutta tavoitteleva nuori nainen ja muita kaltaisiani nuoria naisia näytti olevan sosiaalinen media pullollaan. Aloin pohtia sitä, miksi onnellisuudesta ja sen tavoittelusta oli tullut nimenomaan naisten juttu, ja miksi mielen hyvinvointia korostavat sisällöt näyttivät korvanneen tiukan ruumiin muokkauksen. Miksi menestyksen merkinä ei ole enää ainoastaan kaunis keho, vaan myös kaunis mieli? Etenkin naisille suunnatuissa hyvinvointiblogeissa onnellisuus ja siihen tiiviisti liittyvä self-help-kulttuuri näyttivät olevan keskeinen bloggaamisen aihe, ja yrittäjämäinen, kaunis ja hyvinvoiva hyvinvointibloggaajan figuuri näyttäytyi sekä tuon elämän keulakuvana, että oman elämänsä brändinä. Aidon onnellisuuden sijaan onnellisuudesta vaikutti tulleen pikemminkin elämää ohjaava strategia ja logiikka jonka perusteella elämänsä onnistumista voi mitata – onnellisena olemisen näytti korvanneen pyrkimys onnellisuuteen. Oliko onnellisuuden performointi syrjäyttänyt ihmisen aidon, oman kokemuksen onnellisuudesta? Ja johtaako loputon minäprojekti lopulta onneen, niin kuin individualistisen kulttuurimme lupaus kuuluu?

Tässä tutkimuksessa tavoitteenani on vastata näihin kysymyksiin argumentoiden, kuinka self-help-kulttuuri ja postfeministinen subjekti kietoutuvat hyvinvointiblogeissa yhteen tuottaen kuvaa ja materiaalisia käytäntöjä sen suhteen, mitä onnellisuus on ja millainen subjekti voi tulla tunnistetuksi onnellisena. Tutkimukseni paikantuu jälkistrukturalistisen hallinnan analytiikan (mm. Michel Foucault, Nikolas Rose) kentälle, johon yhdistän vaikutteita feministisestä mediatutkimuksesta. Tavoitteenani ei ole kritisoida onnellisuutta ja hyvinvointia sinänsä tai kieltää esimerkiksi positiivisten tunteiden ja ajatusten merkitystä yksittäiselle ihmiselle, vaan problematisoida sitä, kuinka nuo tilat samaistetaan onnellisuudeksi ja kuinka ne alkavat symboloida parempaa ihmisyyttä ja elämää. Tulen esittämään, että näiden ideaalien taustalla vaikuttavat sukupuolittuneet ja luokituneet valtarakennelmat, vaikka ne näennäisesti vapauden ja tasa-arvon retoriikalle pohjautuvatkin. Tulen esittämään, että nykyinen näkemyksemme onnellisuudesta ei ole kaikille yhteinen ja universaali, vaan se toimii sulkemalla ulkopuolelleen sekä muita mahdollisia toiminta- ja ajattelutapoja, että niitä ihmisiä, keiden on mahdollista tulla onnellisiksi.

Tutkimukseni rakentuu johdannon lisäksi yhdeksästä luvusta. Toisessa luvussa avaan postfeminismin käsitettä sekä kuvaan blogeja tutkimuskohteena. Kolmas luku toimii taustoituksena neljännelle ja viidennelle luvulle kuvaten kulttuurin psykologisoitumista ja sitä, kuinka ollaan päädytty siihen tilanteeseen, että itseä ja maailmaa on alettu katsoa ”psykologisten linssien” lävitse. Neljännessä luvussa kuvaan positiivisen psykologian mukaista määritelmää onnellisuudesta sekä self-helpiä sen popularisoituneena jat-

keena. Viidennessä luvussa tarkastelen onnellisuutta diskursiivisena käytäntönä ja hallintana, ja näin ollen se on tutkimuksen varsinainen teorialuku. Kuudennessa luvussa kuvaan tutkimukseni toteutusta, aineistoa ja diskursiivista lukutapaa. Seitsemännessä ja kahdeksännessä luvussa vastaan tutkimuskysymyksiini eli ensinnäkin siihen, miten onnellisuutta blogien edustamassa postfeministisessä self-help-kulttuurissa tuotetaan ja toisekseen siihen, minkälainen on tässä kontekstissa rakentuva ihanteellinen onnellinen subjekti. Yhdeksännessä luvussa jatkan analyysia pohdinnan tasolle, ja kymmenennessä luvussa tarkastelen tutkimusprosessin luotettavuutta sekä tuon esiin jatkotutkimusaiheita.

2 Postfeminismi sosiaalisen median kentällä

Tutkimukseni viitekehyksenä toimii uusliberalistisen eetoksen sukupuolittunut muoto, postfeminismi, jonka vaatimukset kohdistuvat etenkin nuoriin, länsimaalaisiin naisiin. Tämän niin sanotun sukupuolittuneen uusliberalismin pelikenttänä toimivat erityisesti self-help ja sosiaalinen media, joihin myös oma tutkimukseni kohdistuu. Tässä luvussa avaansit, kuinka postfeminismi kietoutuu yhteen uusliberalismin kanssa. Avaan myös sitä, kuinka blogeja voidaan lähestyä sekä tutkimuskohteena että kulttuurin heijastumana. Tarkastelussani nojaan feminististen kulttuuriteoreetikkojen, Rosalind Gillin ja Angela McRobbien teoretisointeihin, jotka ovat vakiintuneet postfeminismin viitekehyksiksi etenkin feministisen mediatutkimuksen saralla. Hyödynnän myös erityisesti self-helpin ja postfeminismin yhteyksiä analysoineen Suvi Salmenniemen tutkimuksia. Aluksi tarkastelen postfeminismiä sukupuolittuneena uusliberalismina, jonka jälkeen siirryn tarkastelemaan hyvinvointibloggajaa tuon eetoksen ihanteellisena figuurina. Lopuksi kuvaan blogeja ja sosiaalista mediaa tämän figuurin rakennusareenoina ja tutkimuskohteenani.

2.1 Postfeminismi sukupuolittuneena uusliberalismina

Tutkimukseni sijoittuu uusliberalistisen eetoksen kontekstiin, jonka ymmärrän taloudellisen ideologian sijaan kaiken läpäisevänä järkenä ja moraalina, jonka tavoitteena on sekä itsensä että elämänsä maksimointi markkinatalouden logiikan mukaisesti (ks. esim. Rose 1992). Tämän eetoksen taustalla voidaan nähdä siirtymä niin sanottuun uuteen talouteen, jossa länsimaalaisesta hyvinvointivaltiosta on siirrytty kilpailukyky-yhteiskuntaan. Tälle yhteiskunnalle tyypillisiä arvoja ovat muun muassa suorituskeskeisyys, managerialismi, tehokkuus sekä erinomaisuuden eetos. (Ball 2004, Miller & Rose 2010, Kantola 2002.) Siirtymä hyvinvointivaltiosta kilpailukyky-yhteiskuntaan tarkoittaakin ennen kaikkea muutosta ihmiskuvassa ja siten myös kansalaisuudessa: solidaarisuuden, tasa-arvon ja oikeudenmukaisuuden sijaan kansalaisuus perustuu yksilön omaan vastuuseen ja tasa-arvo ymmärretään ennen kaikkea yksilöllisenä tasa-arvona. Tasa-arvo toteutuu siis yksilöllisen valinnanvapauden kautta, ja markkinoiden logiikan mukaisesti sekä yksilön että yhteiskunnan tavoitteena on tehdä valintoja, jotka kasvattavat mahdollisimman paljon kilpailukykyä. (Gordon & Lahelma 2004; Keskitalo-Foley ym. 2010).

Uusliberalismi korostaessa yksilön omaa vastuuta, aktiivisuutta ja luovuutta tulee ihmisestä sekä oman elämänsä pääoma, tuottaja että ansionlähde – yrittäjämäinen minä,

jonka tulee jatkuvasti työstää itseään (Pyykkönen 2004, 24; ks. myös Rose 1992; Korhonen 2012; Mononen- Batista Costa & Brunila 2016). Uusliberalistinen eetos toteutuu-kin ennen kaikkea itsensä hallinnan kautta (tähän palaan tarkemmin luvussa viisi). Lukuisat tutkijat (McRobbie 2009; Gill 2007; 2017; Salmenniemi & Vorona 2014; Adamson & Salmenniemi 2017; Banet-Weiser 2013; 2015; McGee 2005) ovat kuitenkin esittäneet, että tämä hallinta ei kohdistu samalla tavalla miehiin ja naisiin, vaan se saa hyvin sukupuolittuneen muodon kohdistaessaan vaatimuksensa etenkin länsimaalaisiin nuoriin naisiin. Heitä houkutellaan muokkaamaan niin persoonansa, mieltänsä ja kehoaan, mutta samanlaisia vaatimuksia ei juurikaan esiinny miesten kohdalla (Gill 2007, 156). Tällaista uusliberalismin sukupuolittunutta muotoa feministiset tutkijat ovat kutsuneet postfeminis-
miksi.

Erityisesti sukupuolittunutta mediakulttuuria tutkineen Rosalind Gillin (2007; 2017) mukaan postfeminismiä ei tulisi ymmärtää analyttisena välineenä tai akateemisena tieteenalana, vaan pikemminkin tutkimuksen kohteena ja kriittisenä terminä. Näin ollen tutkija ei ole postfeministinen tutkija, vaan postfeminismin tutkija. Akateemisen tieteenalan tai suuntauksen sijaan postfeminismi näyttäytyykin eräänlaisena herkkyytenä tai mielen-tilana, joka rakentuu ennen kaikkea suhteessa uusliberalismiin ja kuluttajakapitalismiin, ei niinkään feminismiin (Elias, Gill & Scharff 2017, 24; Gill 2007; 2017). Tälle herkistymiselle tyypillisiä piirteitä ovat muun muassa ajatus luonnollisesta sukupuolierosta ja siten feminiinisyyden ymmärtäminen kehon luonnolliseksi ominaisuudeksi, itsekurin, -valvonnan ja -kontrollin korostaminen, individualismi sekä valinnan ja sitä kautta voimaantumisen korostaminen. Nämä piirteet käyvät hyvin yhteen myös uusliberalistisen retoriikan kanssa.

Brittisosialogi Angela McRobbie (2009, 15) on tuonut esiin, kuinka nuorista naisista on tullut länsimaissa yhteiskunnallisen muutoksen metafora. Koska postfeminismissä sukupuolten välinen tasa-arvo katsotaan jo saavutetuksi, ajatellaan, että naiset voivat alkaa keskittyä ”tärkeämpiin” asioihin, kuten ”heille luontaisen” feminiinisen identiteetin rakentamiseen tai henkilökohtaisen menestyksen tavoitteluun. McRobbien (2009) mukaan nuorille naisille tarjotaankin eräänlaista vaihtokauppaa: voimaantumista, vapautta ja valintaa tarjotaan vastineeksi feministisestä politiikasta ja yhteiskunnallisesta muutoksesta luopumiselle. Näin ollen postfeminismi noudattaa uusliberalistista logiikkaa, jossa yksilö asetetaan keskiöön ja rakenteelliset ja sosiaaliset tekijät sivuutetaan. Gill (2007; ks. myös McRobbie 2009) onkin tuonut esiin, kuinka postfeminismi ammentaa sekä feministisestä että antifeministisestä diskurssista – toisaalta se houkuttelee nuoria naisia voi-

makkaiksi ja itsenäisiksi ”*can do*”-tytöiksi, mutta samanaikaisesti se normalisoi sukupuolieron ja tekee naisista seksuaalisia objekteja. Se esittää naiset aktiivisina sosiaalisina subjekteina, mutta samanaikaisesti pakottaa heidät valvomaan ja kontrolloimaan persoonallisuuttaan, kehoaan ja seksuaalisuuttaan (Adamson & Salmenniemi 2017). Näin ollen autonomisuus, valinta ja voimaantuminen kulkevat käsi kädessä itsensä valvonnan ja kurin kanssa – tullakseen tunnustetuksi subjektiksi ja vapautuakseen, on opittava valitsemaan ”oikein” niin ulkonäön, elämäntavan, työn kuin ihmissuhteidenkin suhteen. Postfeministiseksi subjektiksi tuleminen edellyttääkin naisilta valtavasti työtä ja itseään on jatkuvasti työstettävä henkilökohtaisen menestyksen saavuttamiseksi (Salmenniemi & Ratilainen 2014).

Vapautuminen ja voimaantuminen eivät kuitenkaan tarkoita vapautumista naisten omilla ehdoilla, vaan pikemminkin sopeutumista hyvin miehiseen malliin (Banet-Weiser 2013). Myös Adamson ja Salmenniemi (2017; ks. myös Salmenniemi & Ratilainen 2014) ovat esittäneet, kuinka normatiivinen postfeministinen subjekti on seksuaalisesti hyvin voimaantunut, itsensä omistava, potentiaaliaan jatkuvasti työstävä ja arvoaan maksivoiva subjekti, mutta jonka autonomisuus ja toimijuus ovat muotoutuneet vallitsevissa luokittuneissa ja sukupuolittuneissa valtarakenteissa. Tullakseen arvokkaaksi ja tunnustetuksi naisen on siis muokattava itseään sellaiseksi subjektiksi, joka on vahvasti yhteiskuntaluokkaan sidottu ja historiallisesti maskuliiniseksi määrittynyt (Salmenniemi & Ratilainen 2014, 7). Paradoksaalisesti nainen vapautuu ottamalla maskuliinisuuden haltuun eli hylkäämällä ”likaisen järjettömyytensä”¹ ja tulemalla autonomiseksi ja rationaaliseksi subjektiksi.

Naisen keho ja siihen kohdistetut vaatimukset ovat postfeminismin ytimessä. Huolitellun ulkonäön ja hyvinvoivan kehon on tulkittu symboloivan sisäistä tilaa, itsekuria ja menestystä. McRobbie (2015) onkin todennut että, missä tahansa nainen onkaan, hänen tulee aina olla kaunis ja pyrkiä täydellisyyteen. Postfeminismin normina on ennen kaikkea heteroseksuaalinen feminiinisyys (Adamson & Salmenniemi 2017; Gill 2017), ja feministit ovat argumentoineet, kuinka fyysinen viehättävyys, valkoihoisuus ja nuorekkuus ovat

¹ Jo Michel Foucault toi esiin, kuinka länsimaisen filosofian historia on hyvin pitkälti rationaalisuuden historiaa. Tähän rationaalisuuteen on liitetty ”puhtaan ajattelun”-vaatimus, joka on katsottu voitavan saavuttaa vain järjen avulla. Tämä järki on liitetty perinteisesti mies-subjektiin, kun taas naiseus on liitetty ”likaiseen” epämääräisyyteen ja rajattomaan, joka uhkaa saastuttaa miehisen puhtauden. Tästä syystä naiset on filosofian historiassa suljettu intellektuaalisen elämän ulkopuolelle, eikä heitä olla pidetty älyllisesti tasavertaisina kumppaneina miehille. Näin ollen mies on ymmärretty subjektiksi ja nainen objektiksi. (Ks. esim. Werner 2005; Lahelma 2005.)

yhteydessä lisääntyneeseen feminiiniseen pääomaan, kun taas tummaihoisuus, vam-
maisuus ja ikääntyminen yhdistetään oman arvon alenemiseen (Elias, Gill & Scharff
2017, 10). Myös Winch (2015) on tuonut esiin, että naisen keho on hänen etunsa, tuot-
teensa, brändinsä ja porttinsa kohti vapautta ja voimaantumista uusliberalistisen mark-
kinatalouden kontekstissa. Voisikin sanoa, että markkina-arvonsa maksimoidakseen nai-
sen tulee työstää ruumistaan ja ulkonäköään heteronormatiivisen mallin mukaisesti,
vaikkakin tuo malli paradoksaalisesti esitetään postfeminismissä täysin luonnollisena².

Foucault'laisesti suuntautuneiden ja kauneutta hallintana tutkineiden feministitutkijoiden
(ks. esim. Bordo 1993; Bartky 1990; Sawicki 1991) mukaan hallinta toteutuu aina kau-
neusmyyttien ja ruumiillistuneiden käytänteiden välisenä jännitteenä sekä häpeän ja
syyllisyyden tunteiden kautta. Näin ollen naisen moraalinen velvoite on työstää itseään
vallitsevien kauneusihanteiden mukaisesti. Tällainen kauneusihanne pohjautuu naisfe-
miniinisyteen, johon kuuluu muun muassa sellaisia ominaisuuksia kuten nuorekas,
”timmi” ja puoleensa vetävä ruumis, huoliteltu olemus, valkoihoisuus ja nuorekkuus (ks.
esim. Gill 2007; Tasker & Negra 2007). ”Seksikkästä kehosta” onkin tullut naiselle sekä
identiteetin ydin, että vallan lähde, jota tämän tulee kuitenkin jatkuvasti valvoa oman
etunsa nimissä (Gill 2007, 150.) McRobbie (2009, 72–73) korostaakin, että hienostunut
ja heteronormatiivinen viehättävyys ja sen jatkuva ylläpitäminen liitetään menestyvän
nykynaisen figuriiin.

Uudemmissa teoretisoinneissa (mm. Elias, Gill & Scharff 2017; Gill & Elias 2014; Gill
2017; Gill & Orgad 2015; Adamson & Salmenniemi 2017) on tuotu esiin, että kauneuden
vaatimus ei kohdistu enää ainoastaan ulkoiseen kehoon, vaan ennen kaikkea psyykki-
seen elämään ja ”sisäiseen kauneuteen”. Gillin (2017, 606) mukaan postfeminismitä on
viimeisen kymmenen vuoden aikana tullut yhä hegemonisempi ja itsestään selvempi il-
miö ja se on tullut yhä riippuvaisemmaksi ”oikeanlaisista” psyykkisistä ominaisuuksista,
kuten itseluottamuksesta, onnellisuudesta ja positiivisesta asenteesta. Näiden ominai-
suuksien korostaminen onkin vahvistunut self-help-kulttuurin myötä ja ne voidaan nähdä
osana terapeutista diskurssia (Gill 2017, 618). Postfeminismi kulkeekin käsi kädessä

² Leena-Maija Rossi (2003, 34–36) on kirjoittanut, että vaikka kauneuden yhdistäminen naisfeminiinisyteen
vaikuttaa täysin luonnolliselta, on tämä todellisuudessa suhteellisen uusi ilmiö. Kauneus tai feminiinisyys ei
siis olemuksellisesti yhdisty naiseen, vaan oletus tästä yhteydestä on kulttuurisesti tuotettu, vaikkakin postfe-
minismi väittää muuta. Feministisessä tutkimuksessa sukupuolta ei ajatellakaan biologiseksi ominaisuu-
deksi, vaan se nähdään ajassa ja paikassa muuttavana, kontekstisidonnaisena rakennelmana (Rossi 2003,
12). Näin ollen erot sukupuolien taustalla eivät johdu biologisista ominaisuuksista sinänsä, vaan siitä, että
biologisiin ominaisuuksiin on alettu liittää kulttuurisia merkityksiä (Butler 1990; Puustinen ym. 2006, 19).
Feminismin klassikkoteoreetikko Judith Butlerin (1990, 140–141) mukaan sukupuoli tai ruumiillisuus eivät
ole olemista vaan tekemistä, millä hän tarkoittaa sitä, että sukupuolella ja seksuaalisuudella ei ole varsinaista
alkuperää, vaan niitä ylläpidetään suurimmaksi osaksi pakottavien toistotekojen avulla. Yksinkertaistaen voi-
sikin sanoa, että esimerkiksi naiseksi ei synnytä vaan naiseksi opitaan.

mielensä ”maksimointia” korostavan self-help-retoriikan kanssa, jota tarkastelen neljännessä luvussa.

2.2 Hyvinvointibloggaaja postfeminismin ihanteellisena figurina

Jatkuvasti itseään ja elämäänsä työstävä, voimaantunut ja individualistinen postfeministinen ihannesubjekti käy hyvin yhteen uusliberalistisen, yrittäjämäisen ihanteen kanssa. Tällaista subjektia rakennetaan etenkin sosiaalisessa mediassa (ks. esim. Kanai 2015). Tässä tutkimuksessa ymmärränkin hyvinvointibloggaajat uusliberalistisen kulutuskapitalismin, self-help-kulttuurin ja postfeministisen subjektin risteämäkohdaksi – figuureiksi, joissa tiivistyy aikamme pinnalla olevat diskurssit. Figuurin käsite on peräisin Donna Harawaylta, joka määrittelee figuurit materiaalis-semioottisiksi solmukohdiksi, jossa lukuisat merkitykset kohtaavat (Haraway 2008, 4). Näin ollen figuurit eivät ole vain tekstuaalisia representaatioita, vaan niillä on myös materiaalisia ja affektiivisiä seurauksia. Ymmärrän ne eräänlaisina diskurssien ruumiillistumina, siten että esimerkiksi ”hyvinvointibloggaaja” ei ole vain mediateksteissä rakentuva ”esitys”, vaan tuolla ”esityksellä” on lukuisia seurauksia esimerkiksi sen suhteen, kuinka bloggaaja itse toimii ja kuinka hän ohjaa lukijoita toimimaan. Juuri affektiivisen ja materiaalisen puolensa vuoksi figuurin käsite on tutkimukseni kannalta mielenkiintoinen.

Figuurit luovat olemassaolon ehtoja sekä tarjoavat välineitä itsestä kertomiseen (ks. Mannevuori 2015, 33). Tämä liittyy ne mielestäni tiiviisti yhteen Beverley Skeggsin luokan käsitteen kanssa. Teoksessaan *Class, Self, Culture* (2004; suom. *Elävä Luokka* 2014) Skeggs korostaa, että luokan käsite ei ole aikojen saatossa kadonnut, vaan se on muuttanut muotoaan. Hänen mukaansa luokkaan ei niinkään kuuluta, vaan sitä ennen kaikkea *tehdään*. Tämä tekeminen tapahtuu kirjaamisen kautta siten, että tiettyjä ominaispiirteitä liitetään toisiin ruumiisiin ja toisiin ei. Näihin ruumiisiin ja ominaispiirteisiin kohdistuu erilaisia kulttuurisesti ja historiallisesti muodostuneita arvostuksia ja symbolisia merkityksiä, mikä johtaa siihen, että tiettyjen ryhmien ominaisuuksista tulee arvokkaampia kuin toisten. Näin ollen arvosta tulee tietyn ryhmän *ominaisuus*, mikä johtaa siihen, että toisilla on enemmän tilaa liikkua ja määrittellä arvonsa kuin toisilla. Toiset ominaisuudet siis kääntyvät symboliseksi pääomaksi, kun taas toiset ominaisuudet määrittyvät arvottomiksi. Näin ollen luokasta tulee yhteiskunnallisen aseman ruumiillistuma (Skeggs

2014). Oman tutkimukseni valossa tämä käy hyvin yhteen Sara Ahmedin (2010) ajatuksen kanssa siitä, kuinka toisiin ruumiisiin ja mieliin sisältyy lupaus onnesta, kun taas toiset määrittyvät onnettomiksi.

Skeggsin ajatukset nojaavat Foucault'n teoretisointiin siitä, kuinka diskurssit konstituivat minuuden ja näin ollen minuus tulee tuotetuksi hallitsevan symbolisen järjestelmän avulla. Omaksumalla tietynlaisen minuuden yksilö saa siis osansa siitä vallasta, jota tuohon minuuteen symbolisesti sisältyy. Myös subjektiviteettia tutkinut Suvi Ronkainen (1999) on korostanut, että tiettyyn subjektipositioon investoidaan nimenomaan siihen liittyvän vallan vuoksi. Skeggs (2014, 118) tuokin esiin, että *yksilöllinen* minuus on tarjolla vain harvoille ja valituille ja näin ollen se perustuu toisten ulossulkemiseen. Hänen mukaansa sen ytimessä on kapitalistinen ja keskiluokkainen subjekti, joka pääsee määrittelemään sen, mikä on hyvää ja tavoittelemisen arvoista. Tämä subjekti on siis ikään kuin sosiaalisesti ja moraalisesti onnistunut ja voi näin ollen erottautua muista, mutta myös oikeuttaa puuttumisensa heidän elämäänsä.

Tämä käy hyvin yhteen postfeminismin kanssa, sillä sen keskiössä on keski- ja yläluokkainen nainen, jolla on pääsy sellaisiin materiaalsiin ja symbolisiin resursseihin, joiden kautta hän voi työstää itseään tietynlaiseksi subjektiksi ja näin ollen liikkua vapaammin sosiaalisissa tiloissa (Skeggs & Wood 2012, 50; Salmenniemi & Ratilainen 2014, 12). Omassa tutkimuksessani ymmärränkin hyvinvointibloggaajan tällaiseksi keski- tai yläluokkaiseksi subjektiksi, joka vallitsevat diskurssit omaksumalla on onnistunut hyödyntämään sitä valtaa, joita noihin diskursseihin sisältyy. Oman tutkimukseni kontekstissa näitä diskursseja ovat self-helpiin ja positiiviseen psykologiaan nojaava onnellisuus sekä postfeminismi. Noiden diskurssien haltuun ottaminen ei siis ole mahdollista kaikille, vaan se edellyttää tiettyjä ominaisuuksia, kuten muun muassa keski- ja yläluokkaan kuulumista (tai resursseja performoida siihen kuulumista), aikaa ja rahaa työstää niin mieltään kuin kehoaan kuluttamisen kautta, kulttuurista pääomaa eli ylipäänsä ymmärrystä siitä, mikä on tavoittelemisen arvoista sekä tietynlaista ruumiillisuutta. Näin ollen tunnistettavaksi hyvinvointibloggaajaksi tuleminen ei ole mahdollista kaikille subjekteille, vaan se vaatii pääsyä niihin resursseihin, joiden kautta tuota ihanteellista figuuria tuotetaan.

2.3 Hyvinvointiblogit postfeministisen subjektin rakennusareenoina

Gill (2017; ks. myös Rossi 2003) on tuonut esiin, kuinka etenkin mediakulttuuri tuottaa ja tarjoaa naisille kauneusihanteita, jotka he omaksuvat ja joita he alkavat pitää ominaan.

Naiset siis omaksuvat identiteetikategorioita, jotka eivät ole lähtökohtaisesti heidän omiaan, vaan vallitsevan kulttuurin tuottamia (ks. esim. Butler 1990, 160). Samalla kun mainonta ja media asettavat ihanteekseen feminiinisen naisruumiin, asettavat ne myös rajoja sille, minkälainen ruumiillisuus ja sukupuolisuus on normaalia ja hyväksyttävää (Rossi 2006, 63–70). Medialla on siis suuri rooli siinä, minkälaisia ihanteita ja kategorioita naisille tarjotaan. Koska sosiaalisessa mediassa yksilö voi sekä työstää itseään vallitsevien ihanteiden mukaisesti, että toisintaa ja haastaa niitä, on postfeministisen self-help-kulttuurin tarkasteleminen mielestäni hedelmällistä median ja erityisesti sosiaalisen median kontekstissa.

Vaikka internetin rooli yhteiskunnassa on kasvanut, ei käsitteen määrittely ole aivan yksiselitteistä. Laajemmasta viestinnän ja teknologian murroksesta on käytetty muun muassa käsitteitä ”web 2.0” ja ”sosiaalinen media”, joista ensimmäisellä viitataan etenkin teknologiseen kehitykseen ja uudenlaisen toimintaympäristön muodostumiseen, kun taas jälkimmäinen kuvaa kulttuurista muutosta, joka korostaa verkon käyttäjiä aktiivisina toimijoina (Majava 2006; Laaksonen ym. 2013). Yksipuolisesta tiedottamisesta on siirrytty vuorovaikutteisuuteen ja tämä murros korostuu etenkin sosiaalisessa mediassa, jonka osaksi myös blogit lukeutuvat. Sosiaalinen media voidaan määritellä joukoksi verkopohjaisia sovelluksia, jotka mahdollistavat käyttäjäsällön luomisen ja jakamisen. Käyttäjien aktiivisuuden ja vuorovaikutteisuuden lisäksi siinä korostuu ei-institutionaalisuus eli se, että sisältöjä voi luoda kuka tahansa. (ks. esim. Laaksonen ym. 2013.)

Itse en kuitenkaan täysin allekirjoita ajatusta sosiaalisen median ei-institutionaalisuudesta. Vaikkakaan sosiaalisen median sisällöt eivät ole minkään virallisen instituution, kuten esimerkiksi koululaitoksen tai valtion säätlemiä, ylläpitävät ne kuitenkin institutionalisoitunutta ja hierakkista sukupuolijärjestelmää vahvistamalla sen mukaisia normatiivisia esityksiä ruumiista ja sukupuolesta asettaen rajoja sille, minkälainen naiseus tai miehisuus on normaalia ja hyväksyttävää. Se, että sisällöt ovat yksityishenkilöiden tuottamia, ei siis automaattisesti tarkoita sitä, etteivätkö ne olisi sidoksissa laajempiin instituutioihin, kuten oman tutkimukseni kontekstissa heteronormatiiviseen sukupuolijärjestelmään.

Blogit ovat siis osa sosiaalista mediaa ja niissä korostuvatkin edellä mainitsemani sosiaalisen median piirteet. Ne ovat tyypillisesti henkilökohtaisia ja yhden ihmisen päivittämiä verkkosivuja, joissa viimeisin postaus on aina ensimmäisenä (Majava 2006, 89; Nardi ym. 2004). Digitaalisen kulttuurin tutkija Sari Östman (2015) on tutkinut blogeja osana laajempaa elämänjulkaisemisen käytäntönä, jossa korostuu omaelämäkerrallisuus ja

oletus aidosta ihmisestä, joka puhuu rehellisesti kokemuksistaan tositapahtumiin perustuen (Östman 2015, 32). Näin ollen blogit nähdään ennen kaikkea identiteettityökaluina. Keskeistä blogeissa onkin kirjoittajan persoona ja intohimon kohteet, mutta kirjoittajat ovat yleensä myös hyvin tietoisia yleisöstään ja näin ollen tämä ”katse”³ vaikuttaa siihen, miten bloggaajat itsensä esittävät.

Oma lähestymistapani blogeihin poikkeaa Östmanin näkemyksestä – en oletta, että bloggaajat paljastaisivat jotakin autenttisesta itsestään vaan ymmärrän bloggaajan sekä diskurssin käyttäjäksi, että diskurssin tuottamaksi. Näin ollen tutkimuskohteenani eivät ole bloggaajat, heidän identiteettinsä tai elämäntarinansa sinänsä, vaan ne diskurssit, joita heidän blogeistaan on luettavissa. Ymmärränkin blogin eräänlaisena ruohonjuuritason minämediana, joka toisaalta heijastaa vallitsevaa kulttuuria, mutta jonka kautta yksilö voi loputtomasti rakentaa itsestään ihanteellisia esityksiä. Sosiaalisesta mediasta onkin tullut etenkin nuorille naisille itsensä työstämisen kenttä, jossa omaa minuutta on mahdollisuus työstää rajattomasti yhdessä yleisön kanssa (Abbas & Dervin 2009, 2; Banet-Weiser 2013, 89). Muotiblogeja tutkineet mediatutkijat Elina Noppari ja Mikko Hautakangas (2012) tuovat esiin, että sosiaalista mediaa käytetään tehokkaasti hyödyksi myös ammattipyrkimysten edistämisessä ja sinänsä henkilökohtaisina näyttäytyvät julkaisut kietoutuvat yhteen mediatuotannon ja markkinoinnin kanssa. Näin ollen blogit eivät ole ainoastaan ”viattomia” yksityishenkilöiden pitämiä verkkopäiväkirjoja, vaan ne kytkeytyvät osaksi laajempaa yhteiskunnan, työn ja itsen markkinoitumista sekä jatkuvaa esillä olon vaatimusta.

Koska lukutapani on diskursiivinen (ks. luku 6.2) ovat blogit mielestäni erityisen mielenkiintoinen tutkimuskohde. Ensinnäkin niistä tekee kiinnostavan yleisön läsnäolo: vaikkakin blogit ovat henkilökohtaisia, bloggaaja ei tuota sisältöä vain itselleen, kuten esimerkiksi perinteistä päiväkirjaa kirjoitettaessa, vaan blogilla on aina olemassa joko tiedossa oleva tai tuntematon yleisö. Lähtökohtanani on siis ajatus siitä, että bloggaaja ei paljasta blogeissa ”aitoa” itseään, vaan hän hyödyntää vallalla olevia diskursseja ja rakentaa itsestään esityksiä normatiivisen katseen mukaisesti. Koska subjektin olemassaolo riippuu siitä, että se tulee tunnustetuksi tietynlaisena subjektina, näen, että blogit ovat oiva areena tällaiselle itsensä tunnustamiselle ja tunnistetuksi tulemiselle (ks. Fejes & Dahlstedt 2013). Bloggaajan voidaankin ajatella olevan ikään kuin näyttämöllä, jossa hän

³ Muun muassa Rossi (2003; myös Kanai 2015) on kirjoittanut mediassa ja mainonnassa läsnä olevasta persoonattomasta katseesta: esityksiä omasta itsestä tuotetaan näkymättömälle yleisölle, yleiskatseelle, joka ei paikannu konkreettiseen yleisöön, vaan vallitsevaan katsomiseen tapaan, joka peilaa kunakin aikana vallalla olevia yhteiskunnallisia normeja ja arvostuksia.

rakentaa itsestään ideaalista esitystä vallalla oleviin, mutta arvoa tuottaviin diskursseihin alistumalla, mutta samalla niiden omaksumiseen linkittyvää valtaa hyödyntäen.

Postfeminististä mediakulttuuria tutkinut Akane Kanai (2015) onkin tuonut esiin, että pelkän identiteetin rakentamisen sijaan blogeja ja sosiaalista mediaa tulisi tarkastella myös valvonnan välineinä. Foucault'a soveltaen Kanai (2015, 88–89) kuvaa sitä, kuinka sosiaalisesta mediasta on tullut nykyajan *panoptico*, jossa minä on potentiaalisesti jatkuvasti näkyvillä piilossa olevalle yleisölle ja näin ollen koko ajan sekä muiden että itsensä valvonnan kohteena. Koska ihminen ei tiedä, koska häntä tarkkaillaan, tulee hänen muokata itseään jatkuvasti normalisoivan vallan ihanteelliseen muottiin. Itsensä jatkuvaa brändäämistä tarjotaan etenkin nuorille naisille tieksi kohti voimaantumista ja sosiaalinen media tarjoaa postfeministiseen ”top-tyttöjen”-kastiin pääsemiseen oivan reitin, koska itsensä muokkaamisen mahdollisuudet ovat rajattomat. Näin ollen sosiaalisesta mediasta tulee sekä tehokas itsensä työstämisen, että valvonnan väline. Itsensä valvonnan ja yleisen katseen lisäksi sosiaalisessa mediassa korostuu etenkin vertaisvalvonta, niin sanottu *girlfriend gaze*, jolla tarkoitetaan sitä, että kuviteltujen ”muiden naisten” katse ohjaa niitä esityksiä, joita itsestä tuotetaan (Kanai 2015; Gill 2007). Oman tutkimukseni kontekstissa tämä on erityisen huomionarvoista, koska ajatus korostaa sitä, kuinka blogeissa tuotetaan nimenomaan ihanteellista naiskuvaa. Paradoksaalisesti naiset itse kuitenkin tuottavat tuota postfeminististä ihannetta muille, ”kaltaisilleen” naisille. Näin ollen tuon ihanteen mahdollistavat, sukupuolittuneet valtarakenteet helposti hämärtyvät, koska ihanteet näyttävät olevan lähtöisin naisista itsestään, vaikka todellisuudessa ne ovat diskursiivisesti tuotettuja.

3 Kulttuurin psykologisoituminen eli miten psykologiasta tuli minuuden kieli?

Yksi tutkimukseni keskeisistä lähtökohdista on se, että positiiviseen psykologian objektiivisena esittämä määritelmä onnellisuudesta ihmisen psyykkisenä tilana ei ole universaali, vaan diskursiivisesti tuotettu ja sukupuolittuneeseen ihanteeseen perustuva. Onnellisuuden samaistaminen ennen kaikkea psykologiseksi tilaksi on kuitenkin vain yksi esimerkki siitä laajasta ilmiöstä, jota voidaan nimittää kulttuurin psykologisoitumiseksi, psykokulttuuriksi tai psy-tiedon nousuksi (ks. esim. Rose 1996; Parker 1997; Kivivuori 1992; Furedi 2004) tai laajemmin terapeuttiseksi eetokseksi (ks. esim. Ecclestone & Hayes 2008; Brunila & Ecclestone 2016; Brunila 2012a; 2012b). Tämän luvun tarkoituksena on vastata siihen kysymykseen, kuinka psykologisesta tiedosta tuli ihmisen itseymmärryksen väline, ja näin ollen se toimii taustana neljännelle ja viidennelle luvulle, joissa problematisoin onnellisuutta psykologisena tilana. Aluksi kuvaan sitä, kuinka ihmisen psykologinen itsesuhde on muodostunut, jonka jälkeen tarkastelen tarkemmin niitä tekijöitä, jotka ovat tämän itsesuhteen muodostumiseen vaikuttaneet.

3.1 Psy-tieto minuuden pohjapiirroksena

Kulttuurin psykologisoitumisella viitataan arjen psykologisoitumiseen ja siihen, että psykologisesta tiedosta tulee sekä ihmisen itseymmärryksen väline, että keino tulkita kaikkia elämän tapahtumia – toisin sanoen vaikutusvaltainen merkityssysteemi tai älyllinen teknologia, jonka kautta maailmaa ja itseä aletaan tulkita (Rose 1996; Kivivuori 1992; Illouz 2008). Psykologinen sanasto ja selitykset leviävät siis myös sellaisille alueille, jotka eivät perinteisesti kuulu psykologian piiriin, kuten esimerkiksi koulutukseen⁴ tai politiikkaan. Foucault'n ajatuksia jatkojalostanut brittisosioologi Nikolas Rose (1996) on esittänyt, että psy-tiedon⁵ merkityksen kasvaminen ei ole tarkoittanut ainoastaan tiettyjen tieteen alojen pinnalle nousemista, vaan ennen kaikkea muutosta tavassa, jolla hallitsemme sekä itseämme että muita sellaiseen totuuskäsitykseen pohjautuen, joka asettaa yksilön autonomian ja identiteetin kaiken keski- ja ratkaisupisteeksi. Rosen (1996, 4) mukaan tällaisen

⁴ Vaikka tutkimukseni fokus ei ole virallisessa koulutusjärjestelmässämme, on syytä ottaa huomioon, että psy-tieto ja terapiakulttuuri ovat saaneet huomattavan roolin kasvatuksessa ja koulutuksessa, ilman että siitä olisi käyty laajempaa kriittistä keskustelua. Yhteiskuntatieteellisesti suuntautunutta kasvatusta ja koulutusta koskevaa tutkimusta aiheesta on kuitenkin tehty varsin kattavasti (ks. esim. Ecclestone & Brunila 2016; Brunila & Siivonen 2016; Brunila 2012a, 2012b; Fejes & Dahlstedt 2013; Saari 2011).

⁵ Psy-tiedolla viitataan siihen, kuinka esimerkiksi psykologia, psykiatria, psykoterapia ja muut "psy"-tieteet ovat alkaneet määrittää sitä, kuinka ymmärrämme itsemme ja mitä itsellemme "teemme", ja toisaalta, mitä esimerkiksi poliitikot, johtajat, lääkärit, terapeutit ja muut asiantuntijat "tekevät meille" (Rose 1996; ks. myös Parker 1995).

psykologisen itsesuhteen keskiössä on ajatus siitä, että ihmisen elämän merkityksellisyys määrittyy sen mukaan, kuinka hyvin hän pystyy itsensä löytämään ja toteuttamaan tätä ”itseyyttään”. Kaiken lähtökohtana on siis yksilön sisäinen maailma, jonne kätkeytyy ihmisen salainen identiteetti, jonka paljastamalla ihminen voi tulla omaksi autenttiseksi itsekseen (mt. 22). Ihmisestä tulee siis ikään kuin ontologinen ja epistemologinen⁶ lähtökohta itselleen.

Foucault-vaikutteisesti⁷ Rose (1996, 11; ks. myös Furedi 2004; Illouz 2008) on esittänyt, että suhteemme itseemme ei ole ontologinen, vaan historiallinen – näin ollen se, että ymmärrämme itsemme ”psykologisten linssien lävitse”, ei ole ihmisen olemukseen kuuluva ominaisuus, vaan käytäntöjen ja hallinnan kautta tuotettu itsesuhde. Toisin sanoen psykologisen tiedon lisääntyminen ei ole merkinnyt sitä, että olisimme oppineet tuntemaan ”todellisen itsemme” entistä paremmin, vaan pikemminkin sitä, että psykologisen tiedon asettaminen itseymmärryksemme lähtökohdaksi on johtanut siihen, että ylipäänsä alamme ajatella itseämme psykologisina subjekteina. Ihminen ei siis ole luonut itseensä psykologista suhdetta, koska olisi olemuksellisesti psykologinen olento, vaan siksi, että psykologinen tietojärjestelmä on tarjonnut ihmiselle välineet ylipäänsä luoda tietynlaisen suhteen itseensä. Rosen (1996; ks. myös Foucault 2010/1976) mukaan tämä on tiiviisti yhteydessä hallintaan eli siihen, minkälaisia totuuksia meille itsestämme esitetään ja kuinka alamme noiden näennäisten totuuksien mukaan itseämme hallita. Palaan hallintaan tarkemmin luvussa viisi.

Psykologisen subjektin synnyn taustalla voidaan nähdä Foucault’n (1988; 2005) teoretoinnit itsestä huolehtimisesta (*care of the self*). Hän pohjaa itsestä huolehtimisen genealogian kahteen filosofiseen perinteeseen paikantuvaan imperatiiviin, joita ovat delfoininen ”*tunne itsesi*” ja kreikkalainen ”*huolehdi itsestäsi*” (mt.). Foucault’n (1988; 20) mukaan antiikin kreikkalais-roomalaisessa yhteiskunnassa hallitsevana imperatiivina oli ”huolehdi itsestäsi”, jonka tavoitteena oli tehdä elämästä taidetta sekä ennen kaikkea ruokkia sielua. Kristinuskon aikana järjestys kuitenkin kääntyi toisin päin ja itsensä tuntemisesta tuli edellytys itsestä huolehtimiselle (Foucault 1988; 22) – tietääkseen, kuinka

⁶ Ontologia on ”oppi olevasta” eli se tutkii sitä, mitä on olemassa. Se siis tutkii todellisuuden luonnetta ja näin ollen sen käsitetään usein kuuluvan osaksi metafysiikkaa. Epistemologialla puolestaan tarkoitetaan tietoteoriaa eli sitä, mitä voimme tietää, mitä on oikea tieto ja onko tuota oikeaa tietoa ylipäänsä olemassa (ks. esim. Raatikainen 2006).

⁷ Ihmisen itsesuhteen muodostumisen oli yksi Michel Foucault’n keskeisistä analyysin kohteista. Hänen valtasuhteiden analyysin kohteena oli erityisesti se, miten ihmiset muodostuvat subjekteiksi tietystä historiallisesta ajasta. Tämä subjektiksi tuleminen on yhteydessä vallalla oleviin tietojärjestelmiin, jotka tuottavat subjektin. Foucault analysoi ihmisen itsesuhteen muodostumista etenkin kolmiosaisessa teossarjassaan Seksuaalisuuden historia (1976–1984), jossa analyysin kohteena on se, kuinka seksuaalisuudesta on tullut moraalinen ongelma.

itsestään voi huolehtia, ihmisen tuli tietää, *minkälainen* tuo huolehdyttävä on. Koska tavoitteena oli sielun puhtaus ja pelastuminen, ei ihminen voinut pelastua, jollei hän ollut tietoinen synneistään. Tämän edellytyksenä puolestaan oli itsensä tunteminen ja syntiensä tunnustaminen. Psy-tiedon alkaessa hallita ihmisen itseymmärrystä psykologinen tieto korvasi uskonnon, ja itsensä tunteakseen ihmisen tuli omaksua psykologiseen tietoon ja terapeuttiin käytänteisiin pohjautuvat itsekäytänteet (Fejes & Dahlstedt 2013,15–17; Ecclestone & Brunila 2016).

Uskonnon tarjoama kaikille yhteinen malli hyvästä ihmisestä ja sellaiseksi tulemiseksi ei siis enää riittänyt, vaan katse siirtyi yksilöön itseensä. Tämä uuden ”positiivisen”, individualistisen subjektin syntyminen ja perinteiden rapautuminen loivat pohjaa kulttuurin psykologisoitumiselle (Furedi 2004, 85–86; ks. myös Kivivuori 1992). Kun ulkoinen auktoriteetti ei enää määrittänyt ihmisen elämää, kääntyi auktoriteetti sisäiseksi eli ihmisestä itsestään lähteväksi. Selkeiden mallien puuttuessa ihmisen elämää alkoi hallita ”muodikas” hermostuneisuus kun yhteisen tarkoituksen, sääntöjen ja normien puuttuessa ihmisten tuli muodostaa nämä itse (Kivivuori 1992, 74). Riskien hallinnan jääminen yksilön harteille johti puolestaan ajatukseen siitä, että yksilö ei voi selvitä jokapäiväisestä elämästään ilman ammattilaisten apua ja ohjausta (ks. esim. Furedi 2004; Illouz 2008). Rosen (1996) mukaan tämä ohjaus siirtyi uskonnolta ”subjektiviteetin asiantuntijoille”, jotka käänsivät eksistentiaaliset kysymykset teknisiksi pyrkien vastaamaan siihen, kuinka yksilö voi kehittää itseään elämänlaatuaan parantaakseen eli toisin sanoen tulla onnelliseksi.

3.2 Miten itsestä tuli psykologinen ongelma?

Mutta mikä mahdollisti sen, että nimenomaan psy-tiedosta tuli ihmisen itseymmärryksen vaikutusvaltainen väline? Terapeuttisen yhteiskunnan syntyä ja kehkeytymistä tutkineen Katie Wrightin (2011, 5) mukaan psykologiset ja terapeuttiset interventiot ovat muodostuneet ratkaisuiksi modernin ajan vieraantuneisuuden tunteeseen, kun niin sanotut suuret kertomukset ja sosiaaliset normit eivät enää määrittele ennalta ihmisen identiteettiä. Siinä, missä onni löytyi ennen esimerkiksi hyveellisen elämän⁸ tai uskonnon kautta, aja-

⁸ Varhaisessa antiikissa onnellisuudella ei viitattu ihmisen psykologiseen tilaan, vaan se määriteltiin ihmiselämän onnistumisen ja onnekkouden kautta. Ennen Aristotelesta onnellisuus oli sidottu ihmiselämän onnekkuteen ja traagisten olosuhteiden välttäminen tulkittiin onnellisuudeksi. Aristoteles puolestaan liitti onnellisuuden ennen kaikkea hyveelliseen elämään, sisäiseen tasapainoon ja potentiaalinsa täyttämiseen (Anas 1993; McMahon 2006). Foucault (2005) onkin kuvannut kahta ajan laskun alun jälkeistä vuosisataa ”itsestä huolehtimisen kultaiseksi aikakaudeksi” siksi, että ulkoiset tekijät, kuten varakkuus tai suotuisat olo-

tellaan sen psy-tiedon mukaisesti löytyvän ihmisestä itsestään autenttisen itsensä paljastamisen kautta. Toisaalta Rose (1996, 24–25) on kritisoinut sosiologeja⁹ siitä, että he pyrkivät selittämään ihmisen itsesuhteen muutoksia yksinkertaisilla kulttuurin muutoksilla, kun koko itsesuhteen muodostumisella itsessään on oma historiansa. Hänen mukaansa psy-tieto ei yksioikoisesti syntynyt ratkaisuksi modernin elämän epävarmuuksiin, vaan se oli osaltaan mukana tuottamassa noita epävarmuuksia (Rose 1996).

Psy-tieto siis osaltaan synnytti sekä itsen niin kuin sen nykyään ymmärrämme, että teki siitä psy-tiedon avulla ratkaistavissa olevan ongelman (Rose 1996). Samaa ajatusta on hyödyntänyt politiikkaa tutkinut Carol Bacchi. Hänen ”*What’s the Problem Represented to be?*”-analyysin lähtökohtana on huomion kiinnittäminen siihen, kuinka tietynlainen politiikka sisältää aina oletuksen siitä, mikä ymmärretään ongelmaksi. Näin ollen se, millaisia ratkaisuja pyrimme ongelmaan etsimään, kertoo siitä minkä koemme ongelmalliseksi. (Bacchi 2009.) Keskeistä ei siis ole ongelman ratkaiseminen itsessään, vaan se kuinka ratkaisua etsiessämme rakennamme kuvaa ongelmasta. Tämä ongelman tuottaminen on yhteydessä vallalla oleviin tietojärjestelmiin, joista käsin alamme ongelmia ratkaista ja määritellä (Bacchi 2009). Näin ollen voidaan tulkita, että psykologisen tietojärjestelmän valtavirtaistumisen myötä ollaan alettu ajatella, että on olemassa psykologinen ongelma, joka on ratkaistavissa psykologisen tiedon avulla. Tästä ongelma-ratkaisu-ketjusta tulee siis psykokulttuurin kontekstissa ihmisen itsesuhteen lähtökohta.

Sen lisäksi, että hegemonisiksi muodostuvien diskurssien suosioon vaikuttaa niiden kyky ratkaista ongelmia, vaikuttaakin siihen myös niiden tarjoama kuva hyvästä ihmisestä sekä ne säännöt, joita seuraamalla tällaiseksi ihmiseksi voi tulla (Illouz 2008, 88). Ja näitä sääntöjä psykologia ja siihen pohjautuvat tieteet normatiivisine kuvauksineen pyrkivät tuottamaan. Self-help-kirjallisuutta hallinnan näkökulmasta tutkineen sosiologi Heidi Rimken (2000) mukaan psy-tieteiden suosio perustuukin nimenomaan uskomukseen siitä, että ne voivat tavalla tai toisella tehdä onnelliseksi tai normaaliksi. Näin ollen itsensä tunteminen ei ole enää ihmisen vapaa valinta, vaan siitä tulee ”hyvän ihmisen”

suhteet, eivät enää määrittäneet ihmisen onnellisuutta, vaan kysymys oli ennen kaikkea tietynlaisen itsesuhteen muodostamisesta. Näin ollen onnellisuus ei ollut enää ulkoisten voimien käsissä, vaan länsimaisesta ihmisestä tuli onnellinen subjekti (*subject of happiness*) (Zevnik 2014). Tämän subjektin ytimessä oli ajatus siitä, että onnellisuus oli mahdollista saavuttaa ”puhtaan” ajattelun avulla, kun taas esimerkiksi tunteet, vietit ja epämääräisyys miellettiin ”likaisiksi” ja onnellisuutta uhkaaviksi tekijöiksi. Näin ollen rationaalista, miehisestä subjektista alkoi muodostua onnellisen subjektin malli.

⁹ Esimerkiksi sosiologi Anthony Giddensin (1991) mukaan minuudesta on tullut myöhäismodernissa yhteiskunnassa jatkuva reflektiivinen projekti. Siinä missä identiteetti oli ennen vakaa ja määräytyi sosiaalisen aseman kautta, on siitä postmodernissa yhteiskunnassa tullut pirstoutunut ja jatkuvan yksilöllisen neuvottelun kohde.

moraalinen pakko (Rimke 2000; Taylor 1995; Cederstöm & Spicer 2015). Moraalin kannalta merkitsevää ei siis ole enää se, mikä on oikein ja väärin, vaan se, minkälaisen itsesuhteen ihminen luo (Cederström & Spicer 2015, 30). Psy-tiedon kontekstissa moraalirakentuuikin ennen kaikkea suhteessa itseensä, ei muihin.

Tämän ”normaalin” syntymiseen on vaikuttanut psykologian vakiintuminen omaksi tieteenalaksenn. Itsenäisenä tieteenalana se on suhteellisen nuori ja 1800-luvulla psykologia käsitettiin vielä osaksi ”hengentieteitä”, kuten filosofiaa ja teologiaa. 1900-luvulla psykologia omana tieteenalanaan alkoi saada jalansijaa, kun luonnontieteelliseen malliin ja kokeellisuuteen nojaava akateeminen psykologia sai alkunsa. (Silvonen 2006; ks. myös Wright 2011.) Sen tarkoituksena ei kuitenkaan ollut tutkia ainoastaan ihmisen tietoisuutta, vaan myös tarjota välineitä ”normaalin” ihmisen arviointiin, mittaamiseen ja määrittelyyn (ks. esim. Burman 1998; Wright 2011). Kuten olen edellä tuonut esiin, tarjosi psykologinen tieto modernina aikana vastauksen ”tunne itsesi”-imperatiiviin. Katie Wrightin (2011) mukaan maailmansotien jälkeen muodostuikin käsitys tiedettävissä ja laskelmoitavissa olevasta minuudesta, josta voitiin saada mitattavaa tietoa. Näin ollen syntyi psykologisen tiedon määrittely ja tilastolliseen jakaumaan perustuva käsitys normaalista, ja psykologia varteen otettavana tieteenalana alkoi saada jalansijaa. Esimerkiksi älykkyyden mittaamiseksi kehitettiin lukuisia kvantitatiivisia testejä, kun taas kehityspsykologia sai alkunsa tarpeesta määrittellä ihmisen normatiivisen kehityksen polku (Burman 1998; 2008). Burmanin (1998, 70) mukaan nämä käytännöt loivat pohjaa eugeniikalle eli rodun jalostukselle, jolla pyrittiin edistämään väestössä toivottuja ominaisuuksia. Psykologisen tiedon lisääntyminen vaikutti siis siihen, että ”normaalista ihmisyttä” alettiin määrittellä tieteellisesti.

Rationaalisuuteen ja keskimääräisyyteen pohjaava psy-tieto pyrkii siis määrittelyyn normaalista ihmisyttä ja sen mukaan epänormaaleja ovat ne, jotka eivät jatkuvasti pyri itsensä toteuttamiseen etsien vastausta itsestään (Illouz 2008, 160; Furedi 2004). Näin ollen jatkuvasta itsensä toteuttamisesta ja autenttisuuteen pyrkimisestä tulee *normaalin* synonyymejä, ja patologiseksi määrittyy sekä riippuvuus muista, että haluttomuus tuntea itsensä ja huolehtia itsestään. Terapeuttiseen diskurssiin liittyvät häiriöt, haavoittuvuus ja riippuvuudet eivät enää koske ainoastaan marginaalista osaa ihmisiä, vaan niistä tulee osa kaikkia ihmisiä, ja näiden ratkaisemiseksi popularisoitu psykologinen ja terapeutti tarjoo apua. Tämä apu perustuu ”objektiiviseen” asiantuntijatietoon siitä, kuinka yksilöstä voi tulla jälleen normaali ja menestynyt ja toisaalta, kuinka hän voivat luoda elämäntyylin, jonka avulla hän voi parantaa elämäänsä ja tulla onnelliseksi (ks. esim. Brunila & Siivonen 2016, 59; Brunila 2012b). Ihminen siis ikään kuin oppii, että kaikki

vastaukset löytyvät hänen sisältään, mutta itsensä tunteakseen hän tarvitsee asiantuntijoiden apua, joiden opit omaksumalla hän voi *aidosti* oppia tuntemaan itsensä. Ja tässä on psykologisen eetoksen autenttisuuden paradoksi.

Psykologisen sanaston ja selitysmallien leviäminen kaikille elämänalueille ei kuitenkaan riitä tavoittamaan sitä ilmiötä, jossa yhteiskunnalliset ongelmat kääntyvät yksilöiden ongelmiksi, eli kuinka esimerkiksi syrjäytyminen, työttömyys tai rikollisuus kääntyvät merkiksi henkilökohtaisesta vajavuudesta (Brunila 2012a, 275). Tätä mielenterveyttä ja hyvinvointia koskevien toimenpiteiden popularisoitumista voidaan nimittää terapisoitumiseksi (Brunila 2012a; ks. myös Ecclestone & Hayes 2008). Tämän eetoksen taustalla on ajatus siitä, että ihminen ei voi emotionaalisesti kestä elämään kuuluvia vastoin käymisiä, ja näin ollen hänet nähdään olemuksellisesti haavoittuvana. Tämän haavoittuvuuden nimissä legitimoidaan erilaisia yksilöön kohdistuvia interventioita, joilla yksilöä pyritään eheyttämään esimerkiksi vahvistamalla heidän itsetuntoaan ja minäkuvaansa. Näin ollen esimerkiksi kasvatuksessa aletaan keskittyä opiskelijoiden hauraaseen identiteettiin ja huonoon itsetuntoon, sen sijaan, että keskityttäisiin sisältöön ja oppimiseen. (Brunila 2012; Brunila & Ecclestone 2016; Furedi 2004.)

Psy-tiedon vaikutusvaltaistumisen taustalla voidaan siis nähdä ennen kaikkea muutos subjektikäsitelyssä siten, että subjektista tuli oman (psykologisen) tietämisensä kohde. Näin ollen siitä tuli myös ”järkevä”, koska itsensä tunteminen ja huolehtiminen saattoivat tapahtua nyt järjen, ei esimerkiksi tuonpuoleiseen uskomisen, avulla. Psy-tietoon perustuva ihmiskuva näyttäytyy näennäisesti universaalina ja kaikkia ihmisiä koskevana – sen ytimessä on ajatus siitä, että kuka tahansa voi vapautua ulkoisilta vaikutteilta sisänpäin kääntymällä. Feministiset ja kriittiset tutkijat (ks. esim. Burman 1998: 2008; Davies 2000; Butler 1997; ks. myös Rose 1996) ovat kuitenkin tuoneet esiin, että todellisuudessa länsimainen individualistinen yksilö on hyvin partikulaari sen perustuessa valkoihoiseen, keskiluokkaiseen, heteronormatiiviseen ja rationaaliseen miessubjektiin. Tässä valossa perinteisesti eri-rationaalisuuteen yhdistetty naissubjekti ei käy järkeen yksinään, vaan se tarvitsee rinnalleen miessubjektin ollakseen kokonainen (Rose 1996, 6). Näin ollen psy-tiedon tarjoama kuva ihanteellisesta subjektista on pohjimmiltaan hyvin sukupuolitunut ja siten eroja tuottava patologisoiden sen ihanteesta poikkeavat subjektiuden muodot ja pyrkien oikaisemaan ne psykologisen tiedon avulla.

4 Onnellisuus – pelkkää psyykkistä hyvinvointiako?

Edellisessä luvussa esitin, kuinka psy-tietoon pohjautuva tietojärjestelmä alkoi ”ottaa haltuunsa” länsimaisen ihmisen itsesuhteen. Kulttuurin psykologisoituminen ja terapeutti- nen eetos selittävätkin osaltaan sitä, kuinka myös onnellisuudesta on tullut ”ongelma heille, joilla ei ole varsinaista ongelmaa” (Binkley 2014, 18) eli toisin sanoen kaikille ihmisille. Nykyinen onnellisuuden määritelmä pohjautuu vahvasti positiiviseen psykologiaan, joka samaistaa onnellisuuden ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin tilaksi (ks. esim Zevnik 2014; Ahmed 2010; Binkley 2014). Onnellisuuden määrittelemisen subjektiiviseksi hyvinvoinniksi on kuitenkin hyvin länsimainen idea (Zevnik 2014), ja tässä luvussa tulenkin argumentoimaan, kuinka tällainen universaaliksi esitetty käsitys onnellisuudesta ei ole ongelmaton. Aluksi kuvaan sitä, minkälainen on positiiviseen psykologiaan pohjautuva, niin sanotun onnellisuuden tieteellisen tutkimuksen, tuottama ymmärrys onnellisuudesta. Tämän jälkeen avaan self-help-kulttuuria positiivisen psykologian popularisoituneena jatkeena.

4.1 Onnellisuus psyykkisenä hyvinvointina

Kun onnellisuutta tarkastellaan empiirisenä ja tieteellisesti määriteltävänä objektiivisena ilmiönä, ajatellaan sen olevan universaali ja kaikille ihmisille samanlaisena näyttäytyvä ilmiö. Onnellisuutta voidaan lähestyä esimerkiksi taloustieteen mallin mukaisesti siten, että sitä mitataan erillisten mittareiden, kuten bruttokansantuotteen kautta. Taloustieteen mallissa onnellisuus ja hyvinvointi sidotaan rahaan, kuluttamiseen ja vaurauteen. (Weckroth 2013.) Taloustieteen näkemyksiä on kuitenkin kritisoitu siitä, että ne eivät ota huomioon ihmisen subjektiivista kokemusta ja onnellisuustutkimuksen painopiste onkin siirtynyt tähän suuntaan. Tämä onnellisuuden tieteellinen tutkimus pohjautuu psykologiaan ja siinä onnellisuus määritellään yksilön mielen sisäiseksi tilaksi. Subjektiivisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden välille asetetaan siis yhtäsuuruusmerkit. (Binkley 2014; Ahmed 2010; Zevnik 2014.) Onnellisuutta uusliberalistisena hallintana tutkinut sosiologi Sam Binkley (2014) on esittänyt, kuinka subjektiivista hyvinvointia tutkivassa onnellisuuden tieteellisessä tutkimuksessa onnellisuus sidotaan psykosomaattiseen itseen ja kysymys siitä, kuinka voin tulla onnelliseksi, kääntyy kysymykseksi siitä, kuinka voin voida psyykkisesti mahdollisimman hyvin – eli olla onnellinen.

Psykologiatieteen sisällä onnellisuuden tieteellinen tutkimus pohjautuu etenkin positiiviseen psykologiaan, jonka päämääränä on subjektiivisen hyvinvoinnin tieteellinen tutkimus. Positiivinen psykologia syntyi vastaiskuna patologioita painottavalle ongelma-keskeiselle psykologialle ideanaan diagnosoida hyvää sekä tehdä onnellisuudesta ja hyvinvoinnista objektiivisesti ja tieteellisesti mitattavaa. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000; Martela 2014). Heikkouksiin ja puutteisiin keskittymisen sijaan sen tavoitteena on auttaa ihmistä tunnistamaan omia vahvuuksiaan sekä kehittämään kykyjään, joiden avulla tämä voi parantaa sekä omaa että yhteisönsä hyvinvointia (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Positiivisen psykologian retoriikan keskiössä on ajatus siitä, että sairauden sijaan meidän tulisi keskittyä enemmän siihen, mikä tekee meidät onnellisiksi ja kuinka voimme tunnistaa ja kehittää parhainta itsessämme (Ojanen 2014). Positiivisen psykologian oppi-isän Martin Seligmanin (2011) mukaan meidän tulisi keskittyä positiivisuuteen, nyt kun kaikki on hyvin ja näin ollen meillä on siihen ”varaa”. Vaikkakin positiivinen psykologia nojaa nimensäkin mukaisesti ”positiiviseen”, voidaan se mielestäni tulkita osaksi terapeutista eetosta, koska sen lähtökohtana on, että ihmisen tulee eheyttää itseään ja elämäänsä. Sosiologi Eva Illouz’n (2008, 152) onkin esittänyt, että terapisoitumisen taustalla voidaan nähdä freudilainen käsitys yksilön sisällä olevista traumaista, jotka voidaan parantaa psykoterapian kautta. Tähän ”trauman korjaamiseen” myös positiivinen psykologia interventioineen tulkintani mukaan pyrkii.

Positiivisessa psykologiassa onnellisuutta voidaan lähestyä monesta erilaisesta näkökulmasta. Suoraviivaisin tapa on tarkastella onnellisuutta positiivisina tunteina. Tässä hedonistisessa lähestymistavassa ihminen on sitä onnellisempi, mitä enemmän hän kokee positiivisia tunteita ja mitä vähemmän negatiivisia (Martela 2014). Onnellisuutta voidaan lähestyä myös kognitiivisesta näkökulmasta käsin, jolloin se ymmärretään elämäntyytyväisyytenä, siten että ihminen arvioi subjektiivisesti, kuinka tyytyväinen hän on elämäänsä (Martela 2014). Tässä näkökulmassa korostuu se, millaisia odotuksia ihmisellä on elämänsä suhteen ja keneen hän itseään vertaa. Yleisin lähestymistapa tarkastella onnellisuutta on kuitenkin subjektiivinen hyvinvointi (*subjective wellbeing*), joka yhdistää edelliset näkökulmat (Diener 1984). Käsitteellä viitataan ihmisen omaan kokemukseen hyvinvoinnistaan, ja positiivinen psykologia mittaa tätä kolmen mittarin kautta: positiivisten tunteiden läsnäolon, negatiivisten tunteiden poissaolon ja elämäntyytyväisyyden kautta (Martela 2014). Seligmanin (2011) eudaimonisen PERMA-mallin mukaan onnellisuus, kukoistus ja tarkoitus puolestaan toteutuvat ihmisen elämässä viiden elementin kautta: positiivisten tunteiden, sitoutumisen, ihmissuhteiden, merkityksellisyyden ja saavuttamisen kautta. Positiivisen psykologiankaan kentällä määritelmä onnellisuudesta ei siis ole yksiselitteinen, mutta keskeistä siinä on, että onnellisuus määritellään yksilön

subjektiiviseksi kokemukseksi ja mielen sisäiseksi tilaksi, joka voidaan *diagnosoida* samalla tavalla kuin esimerkiksi mielenterveydenhäiriöt.

Positiivisen psykologian logiikan mukaisesti todellista hyvinvointia ja onnellisuutta ei ole ainoastaan hyvin voiminen tai elämäntyytyväisyys, vaan kukoistaminen ja jatkuva kohotautuminen kohti parempaa. Paradoksaalista tässä on se, että ollessaan onnellinen ihmisen on mahdollista tulla yhä vain onnellisemmaksi ja näin ollen lopullista onnea on mahdoton saavuttaa. Positiivinen psykologia perustuukin rajoittamattoman potentiaalinen retoriikkaan (Binkley 2014, 6). Tämän lisäksi onnellisuus on sisältä kumpuava tila, joka ei ole sidottu ulkoisiin olosuhteisiin tai rajoitteisiin – mikäli onnellisuus ei lähde ihmisen sisältä, se ei ole oikeaa, autenttista, onnellisuutta (Seligman 2002; ks. myös Saari & Harni 2015). Positiivisen psykologian argumenttien mukaisesti ihminen voi vain itseään toteuttamalla ja vahvuuksiinsa keskittymällä kukoistaa ja löytää merkityksen elämäänsä, mikä käy hyvin yhteen myös psy-tiedon lähtökohtien ja terapeutin eetosin kanssa.

Onnellisuuden tieteellinen tutkimus tekee onnellisuudesta mitattavan, kaikille yhteisen objektin, joka näyttäytyy tiedon kohteena ajattomana ja universaalina (Saari & Harni 2015; Ahmed 2010). Tämä näkemys pohjautuu epistemologialtaan positivismiin, jonka mukaisesti asioilla on essentiaalisesti tietynlainen olemus ja tieteen kautta voimme saada niistä puolueetonta tietoa (ks. esim. Raatikainen 2004, 40–42). Ontologialtaan positivismi nojaa ajatukseen yhdestä ainoasta todellisuudesta, joka on pohjimmiltaan rationaalinen ja näin ollen ”haltuun otettava”. Rationaalisuudella tarkoitetaan sitä, että olemassaolo voidaan saattaa tiedon avulla ajateltavaksi ja näin ollen laskelmoitavaksi, arvioitavaksi ja hallittavaksi (Miller & Rose 2010, 46–49; Dean 1999, 18–19). Tässä valossa onnellisuus näyttäytyy siis yksiselitteisenä psykologisena ilmiönä, josta voimme positiivisen psykologian mittareiden avulla saada tietoa ja johon voimme sitten sen oppien mukaisten psykotekniikoiden avulla pyrkiä.

Positiivinen psykologia keskittyy siis etenkin kukoistukseen ja onnellisuuteen sekä niiden suotuisiin seurauksiin. Yksi positiivisen psykologian keskeisistä argumenteista onkin se, että onnellisuus itsessään ei ole tavoittelemisen arvoista, vaan tavoittelemisen arvoisen siitä tekee se, että se johtaa esimerkiksi parempaan terveyteen tai menestykseen (Ehrenreich 2009, 148, 159; ks. myös Lyubomirsky, King & Diener 2005, 803). McGee (2005, 19) tuokin esiin, että 1950-luvulta lähtien menestyksen merkkeinä ovat olleet emotionaalinen ja subjektiivinen hyvinvointi sekä nautinto, siinä missä niitä ennen olivat varakkuus, yhteisöön kuuluminen ja moraali. Nämä ”menestyksen mittarit” ovat osa positiivisen psykologian sanastoa ja näin ollen voidaan todeta, että psy-tieto ei ole alkanut

määritellä ainoastaan sitä, kuinka ymmärrämme itsemme, vaan sen logiikkaan pohjautuen myös menestyksestä on tullut ennen kaikkea psyykkinen ominaisuus. Tällaiselle uusliberalistiselle retoriikalle pohjautuu myös self-help-eetos.

4.2 Self-help positiivisen psykologian jatkumona

Self-help voidaan kääntää suomen kielessä ”oma-avuksi” tai ”itse avuksi”¹⁰, ja sillä viitataan ihmisen pyrkimykseen kohti asettamia tavoitteita itsenäisesti ja ilman muiden apua (Madsen 2014, 7). Tässä tutkimuksessa käytän kuitenkin englanninkielistä termiä, koska se on vakiintunut myös suomenkieliseen tutkimukseen (ks. esim. Salmenniemi & Ratilainen 2014). Pelkän self-help-kirjallisuuden tai erilaisten muiden interventioiden sijaan ymmärrän self-helpin laajemmin uusliberalismin tapaan eetoksena, joka pyrkii ohjaamaan yksiköitä haluttujen päämäärien mukaisesti. Self-helpin tutkimus ei olekaan ainoastaan self-help- eli oma-apukirjallisuuden tutkimista, vaan siinä voidaan erottaa kolme tutkimuslinjaa (Salmenniemi 2017, 614). Näistä ensimmäinen tarkastelee self-helpiä populaarikulttuurissa esiintyvänä terapeuttisena diskurssina, jota tuotetaan kirjojen lisäksi muun muassa tukiryhmien ja voimaannuttavien koulutusten kautta. Toinen suuntaus korostaa individualismia ja sosiaalisista instituutioista irrottautumista ja näin ollen self-help näyttäytyy pikemminkin aikamme lävistävänä eetoksena. Kolmas suuntaus painottaa self-helpiä uusliberalistisena hallintana, joka kehottaa ihmisiä olemaan yrittäjämaisiä ja itseriittoisia yksilöitä. (Salmenniemi 2017.)

Tutkimussuuntaukset eivät ole itsenäisiä, vaan ne limittyvät keskenään. Myös oma tutkimukseni kiinnittyy osaltaan näihin kaikkiin: toisaalta tarkastelen blogeissa esiintyvää self-help-diskurssia, mutta samanaikaisesti ymmärrän self-helpin kaiken läpäisevänä eetoksena, joka materialisoituu sen mukaisina ajattelu- ja toimintatapoina, joiden mukaisesti yksilö alkaa itse hallita itseään. Ymmärrän self-helpin eräänlaiseksi positiivisen psykologian rengiksi, joka pyrkii saamaan yksilöt hallitsemaan itseään omien käytäntöjensä ja eettisten periaatteidensa mukaisesti kantaen mukanaan lupausta onnesta. Self-help nojaa vahvasti myös positiivisuuteen (ks. esim. Rimke 2000; McGee 2005; Madsen 2014). En ymmärrä positiivisuutta kuitenkaan vain tunteeksi tai mielentilaksi, vaan kaiken lävistämäksi moraalijärjeksi, joka pyrkii ohjaamaan ihmisen toimintaa (ks. myös Ehrenreich 2009, 4). Rimke (2000) onkin todennut, että self-help-kulttuuri on luonnollinen jat-

¹⁰ Myös käsitettä ’elämäntaito’ käytetään usein. Tämä kuvaa mielestäni erityisen hyvin self-helpin terapautisen hallinnan logiikkaa, jonka mukaisesti tarvitsemme erityisiä *taitoja* kyetäksemme elämään elämäämme.

kumo psykologisesti orientoituneeseen kulttuuriin, joka uhkien ja häiriöiden sijaan pohjautuu ennen kaikkea mahdollisuuksiin, vaikkakin myös self-help-kulttuurin taustalla vaikuttaa implisiittinen näkemys siitä, että ihminen sellaisenaan on jollain tavalla vajavainen ja psyykkisten interventioden tarpeessa. Binkleyn (2014, 17) mukaan täyden potentiaalin ajatukseen pohjautuva self-help-kulttuuri ja sen tarjoama lupaus onnellisuudesta on kuitenkin totaalisempaa kuin näennäisesti normaalista poikkeaviin keskittyvä terapiakulttuuri – onnellisuus on tarjolla *kaikille* ihmisille ja näin ollen siitä tehdään ongelma niille, joilla ei ole varsinaista ongelmaa. Eva Illouz (2008, 160) onkin todennut, että ihmisistä, jotka eivät pyri jatkuvaan itsensä toteuttamiseen on tullut self-help-diskurssin valossa uusia sairaita. Kärjistetysti voisikin sanoa, että enää patologista ei ole olla hullu, vaan elämäänsä tyytyväinen.

Rimken (2000) mukaan self-helpin paradoksaalisuus perustuu siihen, että se houkuttelee lukijaansa kääntymään sisäänpäin ja tutkimaan itseään voidakseen tulla autenttiseksi itsekseen, mutta todellisuudessa tuo itsensä tunteminen nojaa psyyken ammattilaisten näkemyksiin siitä, kuinka itsensä pitäisi tuntea ja mitä ”todellinen” itse on. Näin ollen itsensä tunteminen on riippuvaista populaaripsykologiaan nojaavasta asiantuntijatiedosta ja siinä, missä self-help-tekniikan tähtäävät ”todellisen” itsen löytämiseen, on lopputuloksena diskursiivisesti tuotettu minä (Rimke 2000, 70). Itsensä tunteminen ei siis ole yksilön omilla ehdoilla tapahtuva henkilökohtainen valinta, vaan siitä tulee moraalinen pakko, jota laiminlyödessään ihminen toimii itseään vastaan ikään kuin hyläten autenttisuutensa ja täten ihmisyytensä. Tulkintani mukaan self-helpin teho perustuukin nimenomaan tähän: se myy yksilölle tarinan siitä, että ainoa keino tulla onnelliseksi on tuntea itsensä ja samalla se tulee tarjonneeksi ne keinot, joiden avulla yksilö voi oppia itsensä tuntemaan. Näin ollen self-help tekee itsestään tarpeellisen ja yksilön riippuvaiseksi siitä. Todellisuudessa ihminen ei kuitenkaan opi tuntemaan ”itseään”, vaan hän oppii hallitsemaan itseään self-helpin tarjoamilla tekniikoilla.

Self-helpiä onkin tutkittu nykyajan minätekniikkana ja normalisoivan vallankäytön välineenä, joka tuottaa sosiaalisesta maailmasta hyvin kaavamaisen kuvan pyrkien muokkaamaan lukijaa omien ”totuuksiensa” mukaisesti. Rimken (2010) lisäksi self-helpiä Foucault’laisittain hallintana tutkineiden Suvi Salmenniemen ja Saara Ratilaisen (2014) mukaan venäläinen self-help-kirjallisuus tarjoaa yksilölle tarkan suunnan ja käytännöt hallita itseään kutsuen etenkin naisia tähän jatkuvaan itsensä kehittämisen projektiin. Madsenin (2014) mukaan self-helpin ytimessä onkin kysymys siitä, kuinka ihminen voi parantaa elämänlaatuaan itseään kehittämällä. Itsestä tulee projekti, Minä Oy, jonka toimitusjohtaja hän on itse ja jonka on oltava töissä 24 tuntia päivässä ja seitsemän päivää viikossa

(Madsen 2014, 83). Tällaisella yrittäjämäisellä minällä (ks. luku 2) on aikaa enää vain sellaiseen toimintaan, mikä jollakin tapaa maksimoi hänen inhimillistä pääomaansa (ks. myös esim. Pyykkönen 2014, 24; Mononen-Batista Costa & Brunila 2016; Brunila 2012b).

Binkleyn (2014, 36; ks. myös Gill 2007) mukaan self-helpin oman onnellisuutensa maksimointiin tähtäävä subjekti istuukin hyvin yhteen uusliberalistisen yrittäjämäisen subjektin kanssa: molemmat korostavat toimijuutta, autonomisuutta ja auktoriteeteista irrottautumista sekä kiinnostusta itseään kohtaan. Sari Mononen-Batista Costan ajatuksista jatkaneet Miikka Pyykkönen (2014) onkin tarkastellut self-ehjiä yrittäjyyskasvatuksen rinnalla yrittäjyyden eetoksen teknologiana. Tässä eetoksessa yksilön tulee jatkuvasti työstää unelmiaan, asennettaan ja uskoaan itseensä ja niiden työstäminen on avain menestykseen (mt. 95). Self-helpin ja postfeminismin väliset yhteydet löytyvätkin nimenomaan uusliberalismin kautta: molemmat korostavat individualismia ja muista riippumattomuutta sekä perustuvat jatkuvan itsensä kehittämisen ja voimaantumisen retoriikalle (Gill 2007; McRobbie 2009; Salmenniemi & Ratilainen 2014). Self-helpin mukainen diskurssi on siis postfeminismin ytimessä ja se houkutellee naisia jatkuvaan itsensä työstämisen imperatiiviin¹¹.

¹¹ Tutkimuksessani käytän useaan otteeseen imperatiivin käsitettä. Tällä viitataan Immanuel Kantin (2014/1785) kategorisen imperatiivin ajatusta hyödyntäen johonkin ehdottomaan normiin ja moraaliseen käskylyuseeseen, joka pätee olosuhteista huolimatta. Esimerkiksi ”onnellisuuden imperatiivilla” viitataan siihen, että onnellisuudesta on tullut läntiselle nykyihmiselle moraalisen veloitteen kaltainen pakko.

5 Onnellisuus diskursiivisena hallintana

Siinä, missä psykologiaan pohjautuva onnellisuuden empiirinen tutkimus lähtee siitä oletuksesta, että onnellisuus on ikään kuin meistä erillinen ilmiö, josta voimme saada objektiivista tietoa, lähestyn onnellisuutta tässä tutkimuksessa jälkistrukturalistisesti diskursiivisena käytäntönä ja hallintana. Jälkistrukturalismi kieltää perusta- ja totuushakuisuuden ja sen tavoitteena ei ole paljastaa totuutta, vaan ennen kaikkea häiritä sitä, mitä on alettu pitää itsestään selvänä (Brunila & Ikävalko 2012, 289). Oman tutkimukseni tavoitteenani on nimenomaan tämä onnellisuuteen liittyvien ”totuuksien” häirintä ja sen yksiselitteisyyden kyseenalaistaminen. Tunnetuimpia jälkistrukturalisteja ovat esimerkiksi ranskalaiset Jacques Derrida ja Michel Foucault. Tässä tutkimuksessa nojaan näistä jälkimmäiseen sekä hänen ajatuksistaan jatkaneisiin ja niin sanottua hallinnan uutta koulukuntaa edustaviin Peter Milleriin ja Nikolas Roseen. Tässä luvussa avaan heidän teoretisointeihin pohjautuen tutkimukseni keskeisiä teoreettisia käsitteitä, hallintaa ja diskursiivista käytäntöä.

5.1 Hallintamentaliteetti – kuinka valta menee pään sisään

Tutkimuksessani lähestyn onnellisuutta uusliberalistisena *hallintana*¹², joka pyrkii houkuttelemaan ihmisiä tietynlaisiksi subjekteiksi ja ohjamaan heitä tiettyjen poliittisten intressien suuntaisesti (ks. esim. Foucault 2000; Miller & Rose 2010). Kuten olen jo aiemmin tuonut esiin, tarkastelen uusliberalismia taloudellisen ideologian sijaan rationaliteettina tai eetoksena, jossa koko elämää alkaa hallita markkinoiden mukainen, maksimaalista voittoa ja tehokkuutta korostava logiikka, jonka motoksi muodostuu ”jokainen on oman onnensa seppä”. Tässä uusliberalistisessa eetoksessa valta perustuu hallinnon sijasta hallintaan. Hallintoon perustuvaa valtaa voidaan kutsua myös suvereeniksi vallaksi eli valtiovallan käyttämäksi ylimmäksi vallaksi (Foucault 2000; ks. myös Dean 1999). Siinä missä hallinto perustuu lakien noudattamiseen ja rangaistuksen pelkoon, on hallinta kokonaisvaltaisempaa pyrkien muokkaamaan yksilöitä haluttujen päämäärien mukaisesti. Miller & Rose (2010, 45) esittävätkin, että poliittista valtaa ei tulisi pelkistää vain valtioksi ymmärretyn toimijan harjoittamaksi vallaksi, vaan hallinta tulisi nähdä kaiken läpäisevänä voimana, joka pyrkii muokkaamaan ihmisten aikomuksia ja pyrkimyksiä.

¹² Onnellisuutta ja self-help-kulttuuria kriittisen luennan kautta ja osittain myös hallinta-vaikutteisesti ovat tarkastelleet lukuisat tutkijat: muun muassa Sam Binkley (2014), Sara Ahmed (2010), Barbara Ehrenreich (2009), Micki McGee (2005), Heidi-Maria Rimke (2000), Katie Wright (2011), Carl Cederstöm ja André Spicer, Eva Illouz (2008) sekä Ole Jacob Madsen (2015) ja nämä tutkijat ovat toimineet myös oman luentani innoituksena.

Hallinta tapahtuu subjektin välityksellä yksilöiden oppiessa itse hallitsemaan itseään erilaisin tekniikoin, jotka ohjaavat heitä ”henkilökohtaisilta” näyttäytyviin valintoihin (Miller & Rose 2010; 66, 79). Näin ollen hallintaan perustuva valta ei ole pakottavaa, vaan pikemminkin suostuttelevaa. Etenkin rajoittamattomia mahdollisuuksia maalaileva self-help-diskurssi toimii nimenomaan näin – se ei pakota yksilöä omaksumaan oppejaan, vaan houkuttelee tämän omaksumaan ne sitoen niiden toteuttamiseen lupaukseen onnesta.

Foucault (2000) kuvaa valtaa ennen kaikkea suhteena ja hallintaa sen intentionaalisen ja ei-subjektiiivisen muotona – valtasuhteiden vakiintuessa hallinnaksi ne ovat suhteellisen riippumattomia yksilöiden omista pyrkimyksistä, mutta niillä on silti tietty päämäärä, joka on sidottu käytäntöihin. Näin ajatellen valtasuhteissa toimiessaan subjekti ei ole autenttinen toimija, vaan joutuu asettumaan ennalta asetettuihin käytäntöihin ja niihin liitettyihin merkityksiin. Foucault (1982) käytti tästä käsitettä *conduct of conduct* kuvatakseen sitä, kuinka ihmisistä tulee oman tarkkailunsa kohteita eli kuinka heidät objektivoidaan subjekteiksi. Yksilöt siis ohjataan hallitsemaan käyttäytymistään tiettyjen normien mukaisesti (Dean 1999, 17–18) ja vallan kohteesta tulee myös sen toteuttaja, mutta toisaalta diskurssiin asettuminen tarjoaa subjektille toiminnan mahdollisuuksia ja tekee subjektin ylipäänsä mahdolliseksi (Foucault 1982; ks. myös Brunila & Ikävalko 2012; Brunila 2009; Ikävalko 2016).

Peter Miller ja Nikolas Rose (2010) ovat kehittäneet Foucault’n hallinnan analyysiä eteenpäin ja ottaneet käyttöönsä hallintamentaliteetin (*governmentality*) käsitteen (ks. myös Dean 1999). Heidän (mt. 79) mukaansa nykyinen valta ei ole alistavaa, vaan se toimii pikemminkin itsehallinnan ja valinnan kautta. Tällainen hallinta perustuu vapauden ennako-olettamukselle, siten että ihmisiä houkutellessaan vertaamaan sitä, mitä he ovat, siihen mitä he voisivat olla (Miller & Rose 2010; 19). Todellisuudessa tuo vapaus on säänneltyä ja sen tavoitteena on pikemminkin hallita riskejä ja vaikuttaa omaan elämäntilaansa ”valitsemalla oikein”, kuin niinkään antaa yksilölle todellista mahdollisuutta tehdä aitoja valintoja. Minuuden työstämisestä muodostuu näin ollen välineellinen keino hallita riskejä, jotka uhkaavat, mikäli yksilön itsehallinta pettää. Onnellisuuskurssissa suurin riski on se, että ihmisestä ei tule onnellista eikä hän näin ollen saavuta hyvää elämää. Paradoksaalisesti lopullista onnea ei voi kuitenkaan koskaan saavuttaa, joten yksilön täytyy jatkuvasti pyrkiä kohti onnea itseään loputtomasti työstäen.

Paradoksaalista tässä on myös se, että uusliberalismin korostaessa yksilön vastuuta ja vapautta valintojen tekijänä, se tulee määrittäneeksi ”oikeat” valinnat eli ne valinnat, jotka ”vapaasti valitessaan” yksilön voidaan ajatella kulkevan lähemmäksi kohti onnellisuutta

ja parempaa elämää. Yksilö on siis näennäisesti autonominen, mutta todellisuudessa hän on ikään kuin ehdollistunut tekemään sosiaalisesti arvostettavia ja omaa arvoa kohoittavia valintoja. Näin ollen valinnasta muodostuu performatiivinen esitys, eikä yksilön aidosta vapaudesta lähtevä autenttinen valinta (Keskitalo-Foley, Komulainen & Naskali 2010, 32). Henkilökohtaisina näyttäytyvät valinnat ovat siis todellisuudessa lähtöisin suostuttelevasta vallasta, jota uusinnetaan käytännöissä yksilöiden oppiessa itse valvomaan itseään ja toimimaan ”haluamiensa” päämäärien mukaisesti (Foucault 2000; Julkunen 2008; Dean 1999).

Millerin ja Rosen (2010) hallintamentaliteetin käsite pohjautuu rationaalisuuden ja jatkuvan edistyksen ihanteellisuuden ennako-oletukseen. Lähtökohtana on länsimaiseen ajatteluun liittyvä ajatus siitä, että yhteiskuntaa ja sen osia on mahdollista hallita paremmin ja tehokkaammin (Miller & Rose 2010, 48). Kuten kulttuurin psykologisoitumisen yhteydessä toin esiin, ongelmat eivät ole ontologisesti olemassa ja vain odota paljastumistaan, vaan asiat ”alkavat käydä ongelmallisiksi”. Ongelmat ovat diskursiivisesti tuotettuja ja niiden muodostuminen edellyttää, että niistä aletaan puhua ”ongelmina”. Ne muotoillaan asiantuntijoiden, kuten nykyaikana psykologien tai muiden ihmistieteilijöiden, toimesta ja näin ollen noihin ongelmiin muotoillaan myös ratkaisu tuosta epistemologiasta käsin. Keskeistä on, että ongelman luoneiden diskurssien historiallisuus piiloutuu ja se alkaa näyttäytyä luonnolliselta ”poikkeamalta”, jonka taustalla nähdään olevan yksilöllinen tai kollektiivinen toiminta. Rationalisaation logiikan mukaisesti ongelman ratkaisemiseksi tuohon toimintaan on puututtava erilaisilla tekniikoilla¹³. Näin ollen hallinnan ideaalit ovat sisäisesti yhteydessä niihin ongelmiin, joita se kohtaa (Miller & Rose 2010; 92).

Tätä asioiden tuottamista ongelmiksi ja niihin puuttumista voidaan nimittää hallintamentaliteetiksi (Miller & Rose 2010; ks. myös Dean 1999.) Miller ja Rose (2010) erottavat hallintamentaliteetista kaksi erilaista aspektia: rationaliteetit ja teknologiat. Ensimmäinen näistä kuvaa ikään kuin ongelman synnyttäneitä ajattelua ja jälkimmäinen samasta kentästä ponnistavaa ratkaisua. Sen sijaan, että rationaliteetit ymmärrettäisiin rationalisuutena eli yhtenä järkenä, jonka vastakohtana on ei-järjellisyys, Miller ja Rose (2010; 28)

¹³ Tämä kuvaa mielestäni sitä, kuinka esimerkiksi terapisoitumisesta on tullut niin hallitseva osa kulttuuriamme: kun rakenteellisten ongelmien, kuten työttömyyden tai rikollisuuden katsotaan johtuvan esimerkiksi yksilön huonosta itsetunnosta tai sosio-emotionaalisten taitojen puutteesta, on myös ongelman ratkaisu helppoa kohdistaa noihin seikkoihin ja kehittää erilaisia ”psykkisen elämän interventioita”, sen sijaan että pureuduttaisiin ”todelliseen” ongelmiin, kuten esimerkiksi työelämän kohtaanto-ongelmaan eli siihen, että sopivia työpaikkoja ei ole tarjolla. Tämä puolestaan johtaa siihen, että myös yksilö itse saattaa alkaa ajatella, että ongelma on hänessä tai esimerkiksi hänen puutteellisessa itsetunnossaan, ja näin ollen tekee foucault’laisesti ”itsestään oman ongelmansa”. Yli-individualistinen kulttuuri siis tuottaa yksilöstä sekä ongelman että ratkaisun, vaikka todellinen ongelma olisi yksilön ulkopuolella.

määrittelevät ne tavoiksi ajatella todellisuudesta siten, että se mukautuu laskelmoitavaksi ja ohjelmoitavaksi, rationaaliseksi. Tällaiset ajattelutavat perustuvat käsitykseen tiedosta, joka väittää olevansa totta ja näin ollen asettaa normikseen sen poistamisen, joka ei ole linjassa tämän totuuden kanssa. Näin ollen rationaliteetit ovat luonteeltaan epistemologisia, koska niihin sisältyy käsityksiä hallittavan kohteen luonteesta (Miller & Rose 2010, 88). Tämä ”tunteminen” tapahtuu kielellisesti, mutta kieltä ei tulisi niinkään tarkastella tuottamiensa merkitysten valossa, vaan eräänlaisena älyllisenä tekniikkana tehdä olemassaolo ajateltavaksi ja työstettäväksi (Miller & Rose 2010, 78).

Rationaliteetit ovat siis ajattelulogiikoita, jotka vaativat toteutuakseen välineitä. Näitä välineitä nimitetään teknologioiksi, jotka ovat erilaisia mekanismeja, kuten ihmisiä, tekniikoita ja instituutioita, joiden avulla rationaliteetit tulevat toteuttamiskelpoisiksi (Miller & Rose 2010; 95). Uusliberalistisessa hallinnassa näiden teknologioiden kautta pyritään puuttumaan etenkin ihmisten itsehallintaan ja välineellistämään ne poliittisten päämäärien tavoitteluun (Miller & Rose 2010; 79). Rosen (ks. esim. 1996, 1999) mukaan näistä teknologioista kaikkein tehokkaimpia ovatkin minätekniikat, joiden avulla ihmiset saadaan hallitsemaan itseään eli kehittämään ajattelu- ja toimintatapojaan haluttuun suuntaan. Uusliberalistisen eetoksen kontekstissa tämä tarkoittaa markkinahenkisen logiikan omaksumista osaksi omaa ajattelua ja toimintaa. Foucault'n mukaan (ks. esim. Miller & Rose 2010) nämä teknologiat saavat voimansa siitä, että yksilön muokatessa minuutensa haluttujen päämäärien suuntaisesti, hän otaksuu saavuttavansa tietynlaisen täydellisyuden, onnellisuuden ja kuolemattomuuden.

Subjektiksi tuleminen ei kuitenkaan tarkoita toimijuutensa menettämistä, vaikkakin diskurssi ikään kuin sanelee toimijuuden ehdot, jotka subjekti sitten omaksuu ”omikseen”¹⁴. Mitä paremmin yksilö diskurssin mukaiset käytännöt hallitsee, sitä enemmän hän on sille

¹⁴ Erityisesti jälkistrukturalistisesti suuntautuneet feministitutkijat ovat kritisoineet humanistista ja kartesio-laista subjektikäsitystä siitä, että toimijuus on täysin yksilöstä lähtöisin ja näin ollen yksilö on vapaa ja rationaalinen toimija (Davies 2000; ks. myös Brunila 2009; Ikävalko 2016). Toisaalta he ovat kritisoineet sosiaalisen determinismin nojaavaa strukturalismia siitä, että tämä suuntaus olettaa yksilön toimijuuden olevan täysin riippuvainen sosiaalisista rakenteista (ks. esim. Ikävalko 2016). He ovat pyrkineet ylittämään tämän kahtiajakaisuuden subjektifikaation käsitteellä, jolla tarkoitetaan subjektiksi tulemistä siten, että toimintakykyisyys saavutetaan toisaalta vallalle alistumalla, mutta saman aikaisesti tulemalla toimijaksi. Näin ollen käsitys itsestä eli subjektiviteetti syntyy vallalle alistumisen seurauksena. (Butler 1997; Davies ym. 2001). Butlerin (1997, 2) mukaan subjektiksi tuleminen tarkoittaa sitä, että olemme riippuvaisia diskurssista, joka ei ole meidän itse valitsemamme, mutta joka paradoksaalisesti siitä luo toimijuutemme ehdot. Subjekti kirjaimellisesti tehdään tai pikemminkin se tekee itse itsensä omaksuessaan diskurssiivisesti muodostuneen identiteetin (Butler 1997, 84). Näin ollen myös subjektin halujen kohteet ja kokemukset ovat sidoksissa tähän prosessiin. Subjektilla ei siis ole mitään pysyvää ja sisäsyntyistä identiteettiä, vaan subjektiviteetin ylläpitäminen on jatkuva prosessi, jota täytyy koko ajan pitää yllä toistamalla. Toisaalta tämä ei-olemuksellisuus tekee subjektiviteetista ja sitä tuottavista diskurkseista muutokselle avoimia ja haastettavia.

alistunut, mutta toisaalta diskurssi tarjoaa subjektille yhä useampia mahdollisuuksia toimia maailmassa (ks. Brunila 2009; Ikävalko 2016). Näin ollen esimerkiksi hyvin postfeministisen self-help-diskurssin hallitsevan subjektin tulee toisaalta alistua niille käytännöille, joihin diskurssi sen ikään kuin pakottaa, mutta toisaalta ne hyvin hallitessaan subjekti tulee tunnistetuksi ”onnelliseksi” ja näin ollen saa osansa siitä vallasta, jota diskurssin tuottamaan positioon kuuluu. ”Oikeanlaisen” kategorian hallitsemisesta on hyötyä subjektille ja juuri tähän sen houkuttelevuus mielestäni perustuu. Valta ei siis ole yksisuuntaista alistumista, vaan omaksuessaan hallintamentaliteetin mukaiset rationaliteetit ja tekniikat yksilö alkaa tuntea mielihyvää ”oikein” toimimisestaan (ks. esim. Brunila & Ikävalko 2012).

5.2 Onnellisuus diskursiivisena käytäntönä

Diskurssit edustavat historiallisesti, sosiaalisesti ja institutionaalisesti muuttuvia tapoja määrittellä tietoa ja totuuksia (Foucault 2005). Ne esittävät totuutensa luonnollisina ja normaaleina ja ovat näin ollen vahvasti sidoksissa valtaan. Diskurssit siis määrittelevät sen, mitä on mahdollista tehdä ja sanoa ja mitä ei – ne järjestävät ajatteluamme ja toimintaamme maailmassa. (St. Pierre 2000, 485; ks. myös Brunila & Ikävalko 2012, 288). Diskursseihin liittyy yhden, ainoan totuuden ja todellisuuden kiistäminen ja näin ollen ne pyrkivät häiritsemään sitä, mitä pidämme itsestään selvänä totuutena (Butler 1997). Kuten Kristiina Brunila (2009, 38) on todennut: me teemme asioita sanoilla ja sanat puolestaan tekevät meitä. Osaltamme olemme siis meitä ympäröivien diskurssien ”sokaisemia”, mutta samalla pidämme noita diskursseja jatkuvasti yllä niiden mukaista puhetta ja käytäntöjä toistamalla. Toisaalta diskurssit eivät ole suljettuja systeemejä, vaan niihin sisältyy aina myös toisin tekemisen mahdollisuus. Brunila (2009, 37) onkin tuonut esiin, kuinka diskurssin sisällä puhuva on toisaalta sidottu käyttämään diskursiivisesti rakentunutta kieltä, mutta toisaalta hänellä on myös mahdollisuus haastaa diskursseja ja kyseenalaistaa niiden pakottavuutta. Tähän horjuttamiseen myös omalla tutkimuksellani pyrin.

Elizabeth St. Pierre (2000, 485) on tuonut esiin, että sen sijaan, että kysyisimme, mitä diskurssit ovat, meidän tulisi kysyä, miten diskurssi toimii. Keskeistä onkin se, että diskurssit eivät ole ainoastaan puhetapoja, vaan niillä on materiaalisia seurauksia. Positiivisen psykologian hegenomisoitumisen yhteydessä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että alamme pitää toisia tunteita ”hyvinä” ja toisia ”huonoina” ja pyrimme erilaisin interventioin vaikuttamaan niihin sekä itsessä että toisissa. Toisaalta kulttuurin psykologisoituminen ylipäänsä voi merkitä myös sitä, että esimerkiksi työttömyyden kohdatessa

alamme etsiä syytä työttömyyteen itsestämme ja lähdemme hakemaan apua erilaisilta mielentilan asiantuntijoilta sen sijaan, että näkisimme työttömyyden rakenteellisena ongelmana.

Nimenomaan diskurssin materiaalistien seurausten vuoksi ajattelen diskursseja ennen kaikkea käytäntöinä, jotka ohjaavat meitä ajattelemaan ja toimimaan diskurssin säätelemällä tavalla. Diskursiivisen käytännön käsite on peräisin Michel Foucault'ltä ja tässä yhteydessä nojaan etenkin Foucault'n ajattelusta väitöskirjan tehneeseen Kai Alhaseen (2007). Lähtökohtana on oletus siitä, että ajattelumme kohteet eivät ole muuttumattomia ja pysyviä ”odottaen löytämistään”, vaan ne ovat diskursiivisesti tuotettuja. Näin ollen tapa, jolla asioista ajattelemme, on kontingenttia eli ei-välttämätöntä. Alhanen (2007, 28–29) määrittelee diskursiiviset käytännöt toimintatavoiksi ”joiden takia ilmiöstä jollakin tavalla tulee ajattelun ja toiminnan kohde”. Näin ollen diskursiiviset käytännöt objektivoidut ajattelumme kohteena olevat asiat diskurssiin tietynlaisiksi ja ylipäänsä tekevät niistä ajattelun kohteita (Alhanen 2007, 64). Diskursiivinen käytäntö on siis ikään kuin säännöstö sille, miten asioista on mahdollista tietyn diskurssin sisällä ajatella ja mitkä ajattelu- ja puhutavat sen sisällä voidaan ymmärtää tosiksi. Vaikka jotkut lausumat eivät diskurssin sisällä tosiksi määrittäisikään, ei tämä tarkoita sitä, etteivätkö ne jossakin muussa diskurssissa voisi olla tosia (Alhanen 2007, 90). Näin ollen esimerkiksi positiiviseen psykologiaan pohjautuva käsitys onnellisuudesta ei ole universaali totuus, vaan ainoastaan psykologiaan nojaavan tieteellisen diskurssin sisällä syntynyt tapa objektivoida onnellisuus.

Diskurssien valta perustuu siihen, että ne saavat asioita aikaan ja näyttäytyvät ikään kuin itsestä lähteviltä (ks. esim. Davies 2004; Brunila 2009). Ylipäänsä se, että olemme alkaneet ajatella onnellisuutta ei siis ole ontologisesti meistä itsestämme lähtöistä, vaan ottaessamme osaa meitä ympäröiviin diskursiivisiin käytäntöihin siitä on tullut ajattelumme ja itseymmärryksemme kohde. Sen lisäksi, että siitä on tullut ajattelumme kohde, on positiiviseen psykologiaan nojaava diskursiivinen käytäntö ohjannut sitä, *miten* onnellisuudesta on mahdollista ajatella ja miten siihen voidaan tämän diskurssin sisällä pyrkiä. Tämä on yhteydessä toisessa luvussa käsittelemäni kulttuurin psykologisoitumiseen – kun psy-tiedosta on tullut tapamme tulkita maailmaan ja itseämme, on se vaikuttanut siihen, että olemme alkaneet puhua myös onnellisuudesta psykologisin termein. Onnellisuuden historia kuitenkin osoittaa, että tapamme ymmärtää onnellisuus ihmisen psyykkisenä tilana, on hyvin läntinen ja historiallisesti melko nuori – esimerkiksi keskiajalla

koko onnellisuuden käsitettä ei ollut, vaan sen tilalla oli autuus¹⁵ (ks. esim. McMahon 2006; Zevnik 2014).

Sara Ahmedin (2010) mukaan onnellisuuden historia onkin ennen kaikkea miellelyhtymien historiaa. Kun onnellisuutta tarkastellaan tieteellisen onnellisuustutkimuksen mukaisesti psyykkisenä hyvinvointina, tulee tästä psyykkisestä tilasta eräänlainen ”onnen lupaus” ja siihen pyrkimisestä keino lunastaa onnellisuutensa. Koska onnellisuus oletetaan ihmiselämän itsestään selväksi päämääräksi, tulee psyykkiseen hyvinvointiin ja kuokistukseen pyrkimisestä arvokkaampaa kuin siihen pyrkimättömyydestä. Onnellisuuden ehtona on siis oppia haluamaan ”oikeita” eli onneen assosioituja asioita ja hyvää elämää on sellainen elämä, jossa näitä asioita kohti aktiivisesti pyritään. Onni siis seuraa oikein haluamisesta ja oikein elämisestä. (Ahmed 2010.) Positiivinen psykologia pyrkii tarjoamaan vastauksen sekä siihen, mikä on tuo oikea halun kohde, että siihen, kuinka tuon halun kohteen voi saavuttaa. Näin ollen se tarjoaa mallin, jonka mukaan voimme jo ennalta tietää, mikä tekee ihmisestä onnellisen (Ahmed 2010, 8).

Psykologisessa diskurssissa ”oikeaksi” onnellisuudeksi määrittyy subjektiivinen, psyykkiseen hyvinvointiin sidottu onnellisuus ja näin ollen se sulkee ulkopuolelleen muut mahdolliset tulkinnat onnellisuudesta. Onnellisuus ei kuitenkaan ole ainoastaan ”oikeanlaista” onnellisuutta, vaan se liitetään myös tiettyihin ominaisuuksiin (Ahmed 2010, 9). Näin ollen tietynlaiset mielenlaadut ja ruumiit kantavat mukanaan ”lupausta onnesta”. Positiivinen psykologia yhdistää esimerkiksi optimismiin, aktiivisuuteen ja itsensä toteuttamisen onnellisuuteen, kun taas passiivisuus ja pessimistisyys yhdistetään kärsimykseen (Ahmed 2010). Koska onnellisuus on sidottu vahvasti psykosomaattiseen itseen ja tunteisiin, nojaa tämä diskurssi siis hyvin erityiseen subjektiin, jossa yksilö on aina tietoinen tunteistaan ja valmis säätelemään niitä onnellisuutta kohti kulkeakseen (Zevnik 2014, 19; Binkley 2014). Näin ollen tunteiden hallinnasta ja emotionaalisesta hyvinvoinnista tulee keskeinen strategia ihmisen pyrkiessä kohti onnellisuutta (Binkley 2014, 1). Tässä valossa passiiviset, introvertit ja muista riippuvaiset olemisen ja tekemisen tavat eivät sovi onnellisen subjektin muottiin.

¹⁵ Keskiäikää (400–1500) on luonnehdittu synkäksi ja sitä se oli myös onnellisuuden suhteen – antiikin aikana vallalla ollut onnellisuus katosi kuvasta ja käsitteellisesti se korvattiin ’autuudella’ (*bliss*) (Zevnik 2014). Ihmisen elämää alkoi määrittää vahvasti uskonto ja hyvän elämän tavoittelun korvasi kristinuskon kysymys tuonpuoleiseen pelastumisesta ja synnistä. Syntiset saattoivat saada syntinsä anteeksi ja päästä taivaaseen, mutta todellista autuutta ei ollut mahdollista saavuttaa maanpäällä (Zevnik 2014, 92–93). Näin ollen maanpäällisestä elämästä tuli vain keino päästä taivaaseen ja ihmisen elämän referenssipisteeksi muodostui tuonpuoleinen pelastus samalla kun nautinnosta tuli suorastaan syntiä. Kirkko oli ainoa instituutio, jonka sakramenttien ja aneakaupan kautta pelastautuminen saattoi tapahtua (Zevnik 2014, 86).

Tieteelliseen tutkimukseen pohjautuva onnellisuuden hegemoninen diskurssi tuottaa siis erontekoja kategorisoiden onnelliset ja onnettomat subjektit tiettyjen ominaisuuksien ja mielenlaatujen perusteella – onnellisia ovat ne, jotka ovat oppineet tavoittelemaan ”oikeita” asioita ja näin ollen hallitsemaan itseään onnellisuuden imperatiivin mukaisesti. Teoksessaan *The Promise of Happiness* Sara Ahmed (2010) käyttää näistä ”oikeista” asioista nimitystä *onnen objektit*. Hän argumentoi, että objektit sinänsä eivät tee meitä onnelliseksi, vaan niihin liitetään kulttuurisesti joko myönteisiä tai kielteisiä arvoja ja mielikuvia, joiden perusteella alamme ajatella joidenkin asioiden vievän meitä joko kohti tai pois päin onnesta. Objekteista tulee affektiivisia ja ne kohdatessamme meissä alkaa herätä tunteita ja onnesta tulee lupaus, joka voidaan ”myönteistä kutkutusta” herättävien objektien kautta saavuttaa. Onni assosioituu automaattisesti ”hyvään” ja mikäli jokin asia lupaa vievänsä meitä lähemmäksi kohti luvattua onnea, artikuloituu se automaattisesti myös hyväksi. Näin ollen onnea ei tule löytää, vaan oikeita asioita seuraamalla sen voi saavuttaa. (Ahmed 2010.)

Oma tutkimukseni sijoittuu uusliberalistisen eetoksen kontekstiin, jonka markkinoilla ihmillisen pääomansa maksimoinnista muodostuu sekä moraalinen imperatiivi että hyvän ja onnellisen elämän edellytys. Argumenttini mukaan tuohon päämäärään tähtäävistä keinoista tulee nykyajan ”onnen objekteja”. Naisille näitä objekteja on tarjolla kaksi – onnellinen mieli ja postfeministinen subjektiviteetti. Lauren Berlant (2011) mukaan nämä kulttuurisesti muodostuneet onnen objektit eivät kuitenkaan automaattisesti johda onneen – lupaamansa onnen sijaan niillä on mahdollisuus viedä ihminen julman optimistisesti yhä kauemmas tavoitteestaan. Julmalla optimismilla Berlant (2011) viittaa siis tilanteeseen, jossa kiinnitymme affektiivisesti johonkin asiaan siihen sisältyvän myönteisen lupauksen vuoksi, mutta joka kuitenkin lopulta pettää meidät. Kysymykseni kuuluukin, johtaako onnellisuuden imperatiivi todella onneen vai saako se meidän vain tavoittelemaan asioita, jotka lopulta kääntyvät meitä itseämme vastaan?

6 Tutkimuksen teon pyörteissä

Onnellisuutta voidaan tutkia monilla eri tavoilla, mutta tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut niistä diskursiivisista käytännöistä, joissa onnellisuutta ja ihanteellista onnellista subjektia rakennetaan. Tutkimukseni kontekstina toimii postfeministinen self-help-kulttuuri, jolla viitataan siihen, kuinka erityisesti naisia houkuttelee self-helpin mukaiseen jatkuvaan itsensä ”auttamiseen” ja työstämiseen¹⁶. Kuten sanottu, tutkimukseni paikantuu jälkistrukturalismiin ja feministiseen mediatutkimukseen, ja tämä kiinnittyminen on luonnollisesti ohjannut koko tutkimusentekoprosessiani, jota tässä luvussa kuvaan. Aluksi avaan tutkimuskysymyksiäni, jonka jälkeen kuvaan diskurssianalyysia ja erityisesti diskursiivista psykologiaa analyttisenä viitekehyksenäni. Tämän jälkeen pyrin kuvaamaan mahdollisimman konkreettisesti ja objektiivisesti aineiston tuottamisen ja analyysin vaiheita. Lopuksi pohdin sekä aineiston tuottamisen, että oman tutkijan positioni eettisyyttä.

6.1 Tutkimuskysymykset

Tässä tutkimuksessa lähestyn onnellisuutta diskursiivisena käytäntönä ja tavoitteenani on tutkia sitä, mitä onnellisuudesta on postfeministisen self-help-kontekstin puitteissa mahdollista sanoa ja ajatella. Toisin sanoen kysyn, minkälainen diskursiivinen käytäntö onnellisuus on, minkälaisia sääntöjä siihen sisältyy ja miten se saadaan näyttämään itsestään selvyydeltä. Kysyn myös, miten itseen kohdistuvaa hallintaa oikeutetaan onnellisuuden nimissä, mutta kiinnitän katseeni myös siihen, kyseenalaistetaanko onnellisuuden imperatiivia jollakin tavoin aineistossani. Koska onnellisuus liittyy normatiivisesti ajatukseen hyvästä elämästä, kysyn myös, mitä hyvästä elämästä on tutkimukseni kontekstissa mahdollista sanoa ja ajatella.

Sen lisäksi, että tutkin onnellisuutta ja siihen hypoteettisesti liittyvää hyvää elämää, olen myös kiinnostunut siitä, minkälaista kuvaa ihanteellisesta onnellisesta subjektista blogien edustamassa postfeministisessä self-help-kulttuurissa tuotetaan. Lähtökohtanani on ajatus siitä, että bloggaajan figuuri on toisaalta hegemonisen ja sukupuolittuneen postfeministisen diskurssin tuottama, mutta toisaalta tuota ihannetta myös tuotetaan, ylläpidetään ja haastetaan blogien kautta. En siis lähesty yksittäisiä bloggaajia tai heidän

¹⁶ Koska postfeminismi houkuttelee naisia jatkuvaan itsensä työstämiseen, on self-help ikään kuin sisäänkirjoitettuna postfeminismissä. Vaikka postfeminismin ja self-helpin yhtymäkohta onkin uusliberalismissa, on niillä kuitenkin käsitteellisiä eroja, kuten olen teoriaosuudessa tuonut esiin. Tästä syystä puhun nimenomaan postfeministisestä self-help-kulttuurista, enkä pelkästään esimerkiksi postfeministisestä kulttuurista.

sisäistä maailmaansa sinänsä, vaan ymmärrän bloggaajat sekä diskurssin ruumiillistujina, että diskurssin käyttäjinä. Lähtökohtanani on siis se, että bloggaajien puhe¹⁷ ei ole lähtöisin ”heistä itsestään”, vaan se kertoo jotakin laajemmin yhteiskunnasta ja kulttuurista. Näin ollen sukellan heidän kauttansa niihin sääntöihin ja käytäntöihin, joilla onnellisuutta sekä ihanteellista ihmisyyttä ja olemisen tapaa nyky-yhteiskunnassa tuotetaan.

Tutkimuskysymykseni ovat seuraavanlaiset:

1. Minkälaiseksi onnellisuus ja hyvä elämä blogitekstien edustamassa postfeministisessä self-help-kontekstissa rakentuvat ja miten niitä oikeutetaan?
2. Minkälainen on tässä kontekstissa rakentuva ihanteellinen onnellinen subjekti?

6.2 Psykologia diskurssianalyysin silmin

Sen lisäksi, että tutkimukseni kohteena ovat diskursiiviset käytännöt, hyödynnän diskursiivista luentaa myös metodologisena lähestymistapanani. Diskurssianalyysi ei ole selkeälinjainen metodi, vaan pikemminkin väljä viitekehys, joka sallii erilaisia menetelmällisiä sovelluksia vuorovaikutukseen keskittyvästä keskusteluanalyysistä foucault'laiseen valtasuhteiden analysointiin (Parker 2015, 10–25; Burman & Parker 1993, 3). Vaikkakin nämä suuntaukset eroavat toisistaan niin analyttisten menetelmien kuin teoreettisten oletustenkin suhteen, yhdistää niitä yksi asia, joka on näkemys kielestä. Diskurssianalyysin lähtökohtana on ajatus kielestä todellisuutta rakentavana. Kieli ei siis vain kuvaa ja heijasta ”objektiivista” todellisuutta, vaan tuottaa sitä. Näin ollen merkitykset eivät sijaitse yksilöiden päässä, vaan nuo merkitykset ovat sosiaalisesti tuotettuja, mikä tekee niistä myös jatkuvasti neuvottelulle avoimia. (Burman & Parker 1993, 3.)

Kieli ei siis vain ilmaise sitä, mitä ihminen yksityisesti ajattelee, vaan tuo ajattelu itsessään on kielen tuottamaa. Kieli ja diskurssit ohjaavat sitä, kuinka maailman koemme ja kuinka siinä toimimme. Tämä tarkoittaa sitä, että myös psykologisilla ilmiöillä on julkinen ja kollektiivinen todellisuus sen sijaan, että ne olisivat lähtöisin yksilön pään sisältä. Näin ollen kuvaamme esimerkiksi persoonallisuuttamme jaettuihin merkityksiin perustuen. (Burman & Parker 1993, 1.) Sen sijaan, että esimerkiksi käyttäytymisemme neuroottisesti, koska neuroottisuus on fiksattu persoonallisuudenpiirteemme, alamme käyttäytyä neuroottisesti, koska tietynlainen toimintamme merkityksellistetään ja kategorisoidaan neuroottiseksi. Tämä saa meidät ajattelemaan, että *olemme* neuroottisia ja näin ollen

¹⁷ Tutkimuksessani viitataan puheella kirjoitettuun tekstiin.

alamme käyttäytyä tämän diskursiivisesti tuotetun käytännön mukaisesti, koska uskomme, että se on todellinen luontomme. Todellisuudessa tuo neuroottisuus on lähtöisin sosiaalisesta merkityksenannosta, joka on materialisoitunut osaksi itesuhdettamme eli sitä, mitä ajattelemme itsestämme ja mitä tuo ajatus saa meidät itsellemme tekemään. Tämä ”neuroottisuus” puolestaan on peräisin laajemmista makrotason diskursseista ja siitä, kuinka olemme ylipäänsä alkaneet ”hulluutta” ajatella, kuten Foucault (ks. esim. 2006; 2011) on hyvin ansiokkaasti hulluuden historiaa käsitellessään osoittanut.

Yhteiskuntakriitikko C. Wright Millsiä (2015/1959) lainaten julkisista kysymyksistä tulee siis ihmisten yksityisiä ongelmia. Psykologisten ilmiöiden ymmärtäminen lähtökohdiltaan kollektiiviseksi on myös diskursiiviseksi tai kriittiseksi psykologiaksi kutsutun suuntauksen ytimessä. Tämä suuntaus syntyi vastakkaisena psykologialle, joka perustui empiiriseen epistemologiaan, luonnontieteistä peräisin olevaan tieteenihanteeseen ja ”totuus saavutetaan metodin kautta”-ajatteluun (Nikander 1997). Suuntaus oli radikaali verrattuna tällaiseen perinteiseen psykologiaan verrattuna, koska sen myötä psykologiset ilmiöt ymmärrettiin tutkimuskohteena täysin uudella tavalla eli alkuperältään diskursiivisina (Edwards & Potter 1992, 153; Burman & Parker 1993). Tämän ajattelun taustoja olen pyrkinyt avaamaan kolmannessa luvussa.

Vaikka diskursiivinen psykologia suhtautuu perinteisen, positivistiseen tieteenihanteeseen nojaavan psykologian epistemologiaan ja metodologiaan kriittisesti, ei se ole suuntauksena yhtenäinen. Se voidaan jakaa kahteen koulukuntaan, joita ovat Derek Edwardsin ja Jonathan Potterin edustama mikrotason diskursiivinen psykologia ja Ian Parkerin ja Erica Burmanin edustama foucault’lainen markotason kriittinen diskurssianalyysi (Willig 2008; Nikander 1997). Näistä ensimmäistä on nimitetty niin sanotuksi Loughborough’n koulukunnaksi ja sen painopiste on vuorovaikutuksen kontekstisidonnaisuuden tutkimisessa. Tämä suuntaus on saanut vaikutteita keskusteluanalyysista, ja sen analyysin kohteena on se, minkälaisia merkityksiä vuorovaikutuksessa rakennetaan ja minkälaisia seurauksia puheen tasolla ilmenevillä diskursiivisilla käytännöillä on (Willig 2008, 95–96). Keskiössä on siis kysymys siitä, mitä ihmiset tekevät sanoilla tietyssä kontekstissa ja pyrkimyksenä on analysoida muun muassa erilaisia kielenkäytön säännönmukaisuuksia (Nikander 1997, 409). Mikrotason diskursiivinen psykologia jää siis puheen tasolle, eikä se ota kantaa siihen, mistä tuo puhe laajemmin kertoo yhteiskunnasta ja kulttuurista.

Parkerin, Burmanin ja heidän oppilaidensa koulukuntaa on nimitetty myös Manchesterin koulukunnaksi (Nikander 1997). Tämä foucault’lainen suuntaus tarkastelee makrotason

(hegemonisia) diskursseja ja sen tavoitteena on alistavien diskurssien näkyväksi tekeminen ja purkaminen (Burman & Parker 1993; Parker 2005, 20–22). Kriittisen suuntauksen lähtökohtana on ajatus siitä, että psykologia tuottaa normaaliuden ja poikkeavuuden määritelmiä ja sen teoria ja käytänteet normittavat ihmisten käytöstä ja ajattelua. Näin ollen dekonstruoinnin kohteena ovat psykologiset käytännöt ja niihin sisältyvät valta-asetelmat. (Nikander 1997.) Kieltä ei siis tarkastella mikrotason vuorovaikutuksen näkökulmasta, vaan sen nähdään toimivan osana laajempia sosiaalisia prosesseja, joissa rakennetaan psykologista ja sosiaalista todellisuutta. Tarkastelun kohteena on se, kenen etua vallalla olevat merkityssysteemit palvelevat ja miten nuo merkityssysteemit vaikuttavat käytännön ajattelu- ja toimintatapoihin (ks. esim. Parker 1997, 2005; Burman & Parker 1993). Kriittistä diskurssianalyysia on kritisoitu siitä, että se korostaa diskurssien valtaa ja ylittää yksilöiden toiminnan tehdessään diskursseista esineen kaltaisia ja ihmisistä irrallisia (Nikander 1997, 410–411). Luvussa 5 olen kuitenkin tuonut esiin, että diskursseihin sisältyy aina myös toisin toimimisen mahdollisuus ja vaikka yksilö alistuisikin vallalle, ei tämä välttämättä tarkoita toimijuutensa menettämistä. Diskurssin omaksuminen ei siis tulkintani mukaan tarkoita oman harkintakykynsä menettämistä, vaan yksilön on mahdollista omaksua diskurssi myös ”omasta halustaan” tai vastaavasti irrottautua siitä. Tämä tosin edellyttää diskurssista tietoiseksi tulemistä.

Koska tavoitteenani on analysoida onnellisuutta koskevaa (hegemonista)diskurssia postfeministisen self-help-kulttuurin kontekstissa, sitoudun omassa tutkimuksessani Burmanin ja Parkerin edustamaan foucault’laiseen suuntaukseen. Tulen tarkastelemaan muun muassa sitä, mitä onnellisuudesta on tässä kontekstissa mahdollista sanoa ja ajatella, ja kenellä on valta määritellä onnellisuutta koskevia ehtoja. Ymmärrän blogit ja bloggaajat diskurssin tuottamiksi – en siis tarkastele tekstejä sinänsä, vaan pyrin analysoimaan sitä, mitä nuo tekstit laajemmin kertovat siitä diskursiivisesta todellisuudesta, jonka osana ne ovat syntyneet. Diskursiivisen käytännön omaksumista kuvaa esimerkiksi se, kuinka positiivisen psykologiaan pohjautuva määritelmä onnellisuudesta siirtyy osaksi naisille tarjottuja self-help-oppaita, itsensä kehittämiseen tähtäviä kursseja ja valmennuksia. Tämä puolestaan vaikuttaa siihen, minkälaisia mikrotason ajattelu- ja toimintakulttuureja naiset kehittävät ja omaksuvat suhteessa itseensä ja toisiinsa, eli toisin sanoen kuinka he alkavat työstää itseään esimerkiksi erilaisten self-helpin tarjoamien interventioiden avulla tai kuinka he alkavat hallita ja ilmaista ajatuksia ja tunteitaan. Makrotason hegemoniset diskurssit siis lopulta materialisoituvat yksittäisen ihmisten ajattelu- ja toimintatapoina.

6.3 Aineiston tuottaminen

Verkkoaineistojen tutkimuksessa, kuten laadullisessa tutkimuksessa yleensäkin, on erityisen keskeistä aineiston edustavuus (Laaksonen, Matikainen & Tikka 2013). Koska tavoitteenani on tutkia ennen kaikkea ruumiin hallinnan rinnalle nousutta intensifioitunutta mielen hallintaa ja onnellisuutta, halusin valita aineistolähteeni niin, että voisin tämän diskurssin siitä paikantaa. Aluksi tarkoituksenani oli tutkia vain nuorten naisten kirjoittamia hyvinvointiaiheisia blogeja, mutta niihin syvemmin tutustuttuani huomasin, että ne jakautuvat aihepiireiltään melko selkeästi kahtia. Niin sanotuissa fitness-blogeissa keskitytään vahvasti kehon muokkaamiseen, treenaamiseen ja ruokavalioon. Bloggaaja antaa usein vinkkejä näihin aihealueisiin liittyen ja työskentelee usein myös itse liikunta- ja hyvinvointialalla tai on osallistunut esimerkiksi fitness-kisoihin. Nämä blogit keskittyvät lähinnä ruumiin hallintaan ja muokkaamiseen, ja ainoastaan niiden kautta en kokenut pääseväni tarpeeksi syvälle tutkimaani ilmiöön.

Huomasin, että niin sanotuissa hyvinvointiblogeissa keskitytään pelkän ruumiin muokkaamisen sijaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Näissäkin blogeissa puhutaan liikunnasta ja ruokavaliosta, mutta suoraviivaisten ohjeiden sijaan niistä puhutaan abstraktimmalla tasolla osana kokonaisvaltaista elämäntapaa – esimerkiksi konkreettisten vinkkien tai ruoka- ja treenipäiväkirjojen sijaan keskitytään pohtimaan enemmän ruokavalion ja liikunnan merkitystä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Näissä blogeissa keskitytäänkin enemmän ajatteluun, unelmiin ja itsensä toteuttamiseen, vaikkakin näitä teemoja sivutaan myös fitness-blogeissa. Näissä blogeissa korostuu selkeästi myös armollisuus ja itsensä rakastaminen, siinä missä fitness-blogit saattavat olla sävyiltään paikoittain hyvinkin ankaria. Koska tutkimuksellisenä intressinä ei kuitenkaan ollut esimerkiksi vertailla erityyppisissä blogeissa rakentuvia diskursseja, valitsin pääasialliseksi tutkimuskohteekseni niin sanotut hyvinvointiblogit, olinhan kiinnostunut nimenomaan onnellisuudesta, ”kauniista mielestä” ja naisten ”voimaantumisesta”. Nämä näyttivätkin olevan näiden blogien läpileikkaavia teemoja:

Inspiraatiota ja motivaatiota! Blogini on täynnä hyvinvointia ja elämän iloa! Elämän tasapaino ja nautinto johdattavat blogin eri teemojen pariin ja tarjoavat positiivista energiaa jokaiselle sitä hakevalle – treenivinkkejä unohtamatta. (Blogi 2)

Taon sinuun rohkeutta elämänmuutokseen ja innostan sinua elämään omannäköistä unelmiesi elämää. Autan sinua valjastamaan sisäisen palosi ja potentiaalisi voimaksesi

unelmiesi saavuttamiseen. Haluan myös omalla esimerkilläni inspiroida ja tarjota sinulle uusia näkökulmia löytääksesi sen, mitä elämältäsi haluat. (Blogi 5)

Toisaalta en halunnut rajata aineistoani liian tiukasti sen suhteen, oliko kyseessä karkeasti määrittelemäni fitness- vai hyvinvointiblogi, koska huomasin että myös fitness-blogeissa käsiteltiin oman aiheeni kannalta mielenkiintoisia teemoja. Koska tavoitteenani ei ole tutkia yksittäisiä blogeja tai bloggaajia sinänsä, vaan diskursseja, tulin siihen tulokseen, että blogityypin tiukka rajaaminen ei ole tutkimukseni kannalta kovin olennainen kysymys, vaan pikemminkin se, että aineisto on aiheeni kannalta edustava. Tästä syystä päädyinkin sisällyttämään aineistooni myös kaksi vahvemmin fitness-blogeiksi mieltämäni blogia: Aino Rouhiaisien pitämän Ainon Tarinoita Treenaamisesta ja Eevi Teittisen omaa nimeään kantavan blogin. Näistä ensimmäinen on selkeästi enemmän fitness-blogi Rouhiaisien painottaessa selkeästi liikuntaan ja ruokavalioon liittyviä postauksia, mutta hän kirjoittaa myös paljon tutkimukseni kannalta mielenkiintoisista aiheista, kuten menestyksestä ja oman elämänsä johtajuudesta. Teittinen puolestaan on entinen fitness-kilpailija, mutta hän kirjoittaa paljon myös henkiseen hyvinvointiin liittyvistä teemoista, armollisuudesta ja yrittäjyydestä ja tästä syystä päätin sisällyttää hänen bloginsa mukaan aineistooni.

Valittuani hyvinvointiblogit aineistolähteekseni aloin pohtia sitä, kuinka aineistoni kerään ja rajaan. Koska olen lukenut blogeja melko paljon, oli minulla niistä jonkin näköinen esiyymmärrys ja potentiaalisia blogeja jo valmiiksi mielessä. Aluksi listasinkin niitä blogeja, joita minulle itselleni tuli mieleen ja näitä tuli yhteensä noin kymmenkunta. Tämän jälkeen siirryin etsimään blogeja Suomen suurimmalle blogilistaussivustolle, Suomen Blogimediaan (<https://www.blogit.fi>), joka listaa viikoittain Suomen suosituimpia blogeja aihealueittain. Valitsin aihealueeksi ensin ”Terveys ja hyvinvointi”, mutta huomasin että suosituimpien blogien joukossa oli paljon myös sellaisia blogeja, jotka luokittelin fitness-blogeiksi ja näin ollen ne eivät olleet tutkimukseni kannalta niin relevantteja. Tämän jälkeen valitsin aihealueeksi ”Lifestyle” ja listaus antoi jo hieman paremmin tutkimukseni kannalta relevantteja kokonaisvaltaista hyvinvointia painottavia blogeja.

Aloin selaillla sekä jo mielessäni olleita, että listausten tuottamia blogeja. En määritellyt hyvinvointiblogia tarkasti, mutta keskityin blogeihin, joissa fyysisen hyvinvoinnin sijaan keskityttiin ensi sijaisesti henkiseen tai kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Hyvinvoinnin tuli siis olla blogin keskeinen teema ja fokus etenkin mielen hyvinvoinnissa. Kaiken kaikkiaan valitsin tarkastelun kohteekseni seitsemän blogia, joita kaikkia hyödynsin myös lopullisessa analyysissäni. Koska tavoitteenani ei ole tutkia yksilöitä, vaan diskursseja,

päätin keskittyä yksittäisten blogien analysoimisen sijaan yksittäisten tekstien analysoimiseen. Aineistonkeruuvaiheessa huomioni oli siis yksittäisissä blogipostauksissa, ja koska tutkimukseni diskursiivisen luonteen vuoksi tavoitteenani ei ollut muodostaa koherenttia kuvaa yksittäisestä bloggaajasta.

Aineistoa kerätessäni keskityin etenkin niihin postauksiin, joissa puhuttiin onnellisuudesta tai mielen hyvinvoinnista. Kävin kaikista tarkastelemistani blogeista läpi vuoden 2018 postaukset, mutta huomasin pian, että blogitekstit toistavat paljon samankaltaisia teemoja, kuten individualismia ja yksilön vastuuta, unelmia ja tavoitteita, onnellisuutta ja mielen hyvinvointia. Näin ollen päädyin siihen, että en käy läpi kaikkia teemaan liittyviä postauksia vuoden 2018 ajalta, vaan poimin eri teemoihin liittyviä yksittäisiä tekstejä sieltä täältä ja lopetin aineiston tuottamisen, kun minusta alkoi tuntua siltä, että aiheet alkoivat toistaa itseään. Tein blogeissa myös tiettyihin teemoihin, kuten onnellisuuteen ja yrittäjyyteen liittyviä hakuja, joista osa tuotti mielenkiintoisia postauksia. Näin ollen sisällytin aineistooni myös osittain vuoden 2018 ulkopuolisia postauksia. Luin kaikki postaukset kokonaan lävitse, mutta suurinta osaa en tallentanut kokonaisuudessaan, vaan valikoin niistä ne kohdat, jotka tuntuivat mielekkäältä. Kaiken kaikkiaan aineistoa kertyi 56 sivua fontilla Times New Roman ja rivivälillä 1. Aineistoni blogit ja bloggaajien omat kuvaukset blogeistaan ja/tai itsestään on listattu Liitteessä 1.

6.4 Analyysiprosessi – aineiston lukemista diskursiivisin silmin

Tutkijana minun on tunnistettava omat ennako-oletukseni aineiston tuottamisen ja analysoinnin suhteen. Omat teoreettiset lähtökohdani ja se diskursiivinen todellisuus, josta käsin tutkimustani teen, ovat vaikuttaneet ensinnäkin aineiston tuottamiseen eli toisten blogien ja blogipostausten mukaan ottamiseen ja toisten ulossulkemiseen. Tämän lisäksi omilla lähtökohdillani on ollut merkitystä sen suhteen, mitä asioita aineistosta nostan esiin ja mitä kysymyksiä sille esitän, eli kuinka saan aineistoni ”puhumaan”. Toinen tutkija olisi siis voinut lukea samaa aineistoa täysin eri tavalla. Tämä ei kuitenkaan tarkoita relativistista oletusta siitä, että ”kaikki käy”, vaan analyysin täytyy olla perusteltavissa aineiston kautta. Tätä argumentointia pyrinkin läpi analyysini tekemään yhdistäen omaa analyysiani myös aikaisempaan tutkimukseen. Keskeistä omassa luennassani onkin ollut se, että haluan lukea aineistoani teorian kanssa ja näin ollen saada aineistoni sanoamaan jotakin sitä teoriaan peilaten. St. Pierre (2013, 225) kuvaa tällaista analyysin tekemisen tapaa teoreettiseksi lukemiseksi tai teorian kanssa ajatteluksi.

Kuten Davies (2004) on tuonut esiin, ei aineistossa ole mitään ilman lukijaa ja tältä minusta myös aluksi aineistoani katsoessa tuntui. Se näytti alkuun niin ”itsestään selvältä”, että turhauduin ja kyseenalaistin jopa koko tutkimukseni merkityksen. Toisaalta koin ristiriitaa siitä, että kritisoin sellaista aihetta, josta monien kokemukset kuitenkin tuntuivat olevan hyvin positiivisia ja johon he todella itse uskoivat. Mikä oikeus minulla oli kritisoida onnellisuutta, sitähan pohjimmiltaan itsekkin tahdoin? Muistutin kuitenkin itselleni, että tavoitteenani ei ole kritisoida, vaan pikemminkin horjuttaa sitä, mitä on pidetty itsestään selvyytenä ja tuoda esiin totutusta poikkeavia näkökulmia. Tutkimukseni lähti liikkeelle siitä kysymyksestä, miksi onnesta näyttää tulleen nykyihmisille lähes pakon kaltainen *velvoite* – tavoitteenani ei siis ollut ottaa kantaa siihen, toimivatko diskursiivisen käytännön säännöt yksittäisen ihmisen kohdalla vai eivät vaan pikemminkin tutkia sitä, miten onnellisuudesta tulee hyvän elämän ja ihmisen symboli. Itsestänselvyyden kokemus johdattikin minut lopulta analyysini alkuun, koska se sai minut kysymään, miten tuota itsestänselvyyden vaikutelmaa tuotetaan ja millä tavoin esimerkiksi onnellisuuden itsestänselvyttä ja sen mukaista itseän kohdistuvaa hallintaa aineistossani oikeutetaan.

Tämä oivallettuaani aloin katsoa, mitä aineistossani on. Halusin lukea aineistoani ensin ”puhtaasti” ilman ennakko-oletuksia ja katsoa, mistä ja miten siellä ylipäänsä puhutaan. Vaikka aineiston ”puhdas” lukeminen on täysi mahdottomuus ilman totaalista muistinmenetystä, oli siitä hyötyä, että teoreettisen viitekehitykseni kirjoittamisesta oli jo jonkin aikaa siinä vaiheessa, kun aloitin analyysivaiheen. Lopulta aineiston luenta johtikin siihen, että kirjoitin teoreettisen viitekehitykseni melko lailla uusiksi. Alkuvaiheessa olin keskittynyt lähinnä onnellisuuteen, mutta ymmärrettyäni läntisen onnellisuus-diskurssin sukupuolittuneisuuden otin postfeminismin mukaan toiseksi viitekehitykseksi.

Analyysivaiheen aluksi luin aineistoani lävitse ja yksinkertaisesti tein muistiinpanoja asioista, jotka olivat mielestäni aiheeni kannalta mielenkiintoisia tai joihin katseeni jollakin tapaa tarkentui. Luin aineistoa tällä tavoin useaan otteeseen, jonka jälkeen nostin sieltä esiin keskeisiä teemoja muistiinpanojani hyödyntäen. Näitä olivat muun muassa onnellisuus, kokonaisvaltainen hyvinvointi, unelmat ja yrittäjyys. Teemoittelun jälkeen aloin lukea aineistoa enemmän tutkimusintressieni valossa ja tarkensin katseeni etenkin niihin kohtiin, joissa puhutaan onnellisuudesta tai ihanteellisesta subjektista. Alleviivasin näihin kysymyksiin liittyviä katkelmia eri väreillä ja tein niistä niin sanotut ensimmäisen kierroksen tulkinnat. Tässä vaiheessa pysyin vielä diskurssin ”mikrotasolla” eli huomioni oli siinä, mitä puhutaan. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni eli onnellisuuteen liittyen sain tulokseksi sen, että onnellisuutta koskeva diskurssi näyttäytyy aineistossani melko

hegemonisesti positiivisen psykologian ja self-helpin mukaisena subjektiivisena hyvinvointina ja itsensä toteuttamisena. Toisinaan blogitekstejä lukiessani minusta tuntuikin siltä, kuin olisin lukenut self-help-opasta. Tämän lisäksi onnellisuus näyttäytyi melko itsestään selvänä hyvän elämän päämääränä. Koska aineistostani ei paikantunut risteäviä hegemonisia diskursseja, päätin fokusoida analyysini etenkin tämän hegemonisen diskurssin sisäisiin valtasuhteisiin (ks. Jokinen & Juhila 1993).

Ensimmäisen analyysikierron jälkeen aloinkin syventää tulkintaani enemmän näihin valtasuhteisiin. Kysyin, mitä onnellisuudesta on sen hegemonisessa diskurssissa mahdollista sanoa ja ajatella ja mikä taas näyttäytyy käsittämättömältä tämän diskurssin sisällä. Aloin etsiä sellaisia strategioita, joiden avulla itsestäänselvyden vaikutelma saadaan aikaan. Kiinnitin katseeni siihen, mihin vedoten asiat saadaan näyttämään luonnollisilta, kuten vetoamalla yhteiseen hyvään tai asioiden naturalistiseen olemukseen (Jokinen & Juhila 1993). Tämän lisäksi etsin aineistostani sellaisia argumentteja, joiden kautta itseen liittyvää hallintaa oikeutetaan. Kysyin myös, kenellä diskurssissa on puhevalta eli kuka saa määritellä sen, mitä onnellisuus tämän diskurssin sisällä on. Vaikkakaan hyvä elämä ei ollut alun perin tutkimusintressini, nousi se kuitenkin aineistosta esiin, koska se liittyi niin läheisesti onnellisuuteen ja etenkin onnellisuuden imperatiivin oikeuttamiseen. Näin ollen nostin analyysikohteekseni myös sen, minkälaista tietoa hyvästä elämästä onnellisuuden imperatiivissa tuotetaan.

Siinä, missä ensimmäisen tutkimuskysymyksen analyysi keskittyi diskurssin sisäisiin valtasuhteisiin, ei toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena ollut analysoida niinkään diskurssin sisäisiä valtasuhteista, vaan sen ihanteellista subjektia ja sitä, onko tämä yhteydessä sukupuolittuneisiin ja hierarkkisiin valtarakennelmiin. Kuten ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla, myös toisen kohdalla aloitin analyysini siitä, mitä ihanteellisesta subjektista aineistossani puhutaan. Koska aineistossani ei eksplisiittisesti puhuttu esimerkiksi siitä, minkälainen naisen tulee olla, keskityin tarkastelemaan ihanteellista naiskuvaa sen kautta, kuinka itseä kuvataan ja minkälaiseksi subjektiksi lukijaa houkuttellaan. Esiin nousivat postfeminismin keskeiset teemat, kuten jatkuva itsensä työstäminen ja brändääminen, yrittäjämäisyys ja ulkonäöstään huolehtiminen. Tämän jälkeen aloin lukea aineistoani ”feminististen linssien” lävitse eli aloin tarkastella sitä, ovatko ihanteellisen figuurin piirteet sidoksissa sukupuolittuneisiin olemisen ja elämisen tapoihin. Tarkastelin myös sitä, minkälaista työstämistä ihanteelliseksi subjektiksi tuleminen naiselta vaatii.

Diskursiivisen lukutavan sisäistäminen ei tapahtunut aivan käden käänteessä, vaan aluksi huomasin tekeväni melko suoraviivaisiakin tulkintoja yksittäisistä henkilöistä. Aluksi analyysini olikin lähempänä keskusteluanalyysia kuin foucault'laista diskurssien tutkimusta. Ymmärrettyäni, että foucault'lainen diskurssianalyysi ei tutki diskurssia siinänsä, vaan analyysin tavoitteena on osoittaa ”totuuden” diskursiivisuus (ks. esim. Husa 1995), pääsin analyysissäni syvemmälle. Oivalsin, että tavoitteenani ei ole tulkita yksittäisten diskurssin käyttäjien tarkoitusperiä, vaan pysytellä diskurssin pinnalla ja analysoida sitä, miten diskursiivisesti tuotettu totuus saadaan näyttämään totuudelta ja kenen intresseihin se on yhteydessä.

6.5 Aineiston tuottamisen ja tutkijan eettisyys

Tutkimuksen tekijänä en voi asettua diskursiivisten käytänteiden tai valtasuhteiden ulkopuolelle, vaan tutkimusta tehdessäni otan näihin automaattisesti osaa valintojeni kautta (ks. esim. Hakala 2007). Tietyn teoreettisen ja metodologisen näkökulman valitseminen on vaikuttanut siihen, minkälaista ymmärrystä minun on aiheestani ylipäänsä mahdollista tuottaa – esimerkiksi yksilöiden kokemusta painottava fenomenologinen lähestymistapa olisi johtanut täysin erilaiseen luentaan kuin foucault'lainen kriittinen diskurssianalyysi. Teorian lukeminen on siis toisaalta vaikuttanut siihen, minkälaisiin asioihin katseeni on aineistossani kiinnittynyt ja mitä olen sieltä nostanut tarkastelun kohteeksi, mutta toisaalta myös siihen, kuinka olen noita ”esiin nostamisia” tulkinnut. Näin ollen en ole voinut ”paeta” niitä diskursiivisia käytäntöjä, joiden läpäisemä myös itse olen. Ymmärränkin analyysini lopputulokset ”tulosten” sijaan pikemminkin teorialähtöisiksi luennoiksi, jotka eivät esitä mitään lopullista totuutta, vaan väliaikaisen tai siihen hetkeen pysähtyneen luennan (ks. myös Ikävalko 2016).

Tutkijana minulla on kuitenkin valta siinä, miten oman tutkimukseni olen rakentanut ja kuinka aineistoani luen (ks. esim. Hakala 2007). Feministisessä tutkimuksessa tutkijan oma tietäminen tuleekin jatkuvasti kyseenalaistetuksi ja myös oma tavoitteeni on välttää niin sanottua ”paremmin tietäjän asemaa” (ks. Hakala 2007; Hakala & Hynninen 2007). Tämä on toisinaan aiheuttanut epämukavuutta, sillä olenhan itse valinnut tietyt mediaesityksen analyysini kohteeksi. Tavoitteenani ei ole kuitenkaan ollut esimerkiksi asettaa tutkimukseni kohteena olevia bloggaajia eettiseen valoon tai kriittisen tarkastelun kohteeksi, vaan nimenomaan tutkia niitä diskursseja, joita *esimerkiksi* heidän blogeistaan on luettavissa. Olenkin halunnut ottaa analyyttistä etäisyyttä aineistooni ja korostaa, että en

tutki nimenomaan tiettyjä blogeja vaan käytän niitä pikemminkin häivähdyksen omaisina pysäytyskuvina jostakin laajemmasta aiheesta.

Diskursiivisuuden korostaminen ja yksilöllisyyden häivyttäminen on aiheuttanut minulle tutkimuksen tekijänä ristiriitaa tutkimuseettisten kysymysten kanssa, joista omassa tutkimuksessani keskeisimmät liittyvät tutkittavien itsemääräämisoikeuteen sekä yksityisyyteen ja tietosuojaan (ks. TENK 2009). Olen joutunut punnitsemaan etenkin tutkimieni blogien kirjoittajien informointia sekä anonymiteettiä. Näistä ensimmäinen liittyy kysymykseen siitä, tuleeko minun ilmoittaa bloggaajille, että he ovat tutkimukseni kohteena ja jälkimmäinen siihen, tuonko tutkimuksessani esiin, kenen blogista valitsemani aineistokatkelma on peräisin. Koska näihin kysymyksiin ei ole olemassa ainoita oikeita vastauksia, olen pyrkinyt punnitsemaan niitä tutkimuksen teon hyvien käytänteiden mukaisesti, mutta saman aikaisesti tutkimuskohteeni mielessä pitäen.

Ensimmäinen kysymys liittyy tutkittavien informointiin. Tähän ei ole olemassa yksiselitteistä vastausta, joten puntaroin asiaa Maria Svenningssonin (ks. Östman & Turtiainen 2016) mallia hyödyntäen. Mallissa on kaksi akselia, joiden mukaan informointia tulee pohtia. Ensimmäisen akselin muodostaa aiheen arkaluontoisuus ja toinen sen yksityisyys/julkisuus. Oman tulkintani mukaan onnellisuus ja naiskuva aiheena eivät ole kovin arkaluontoisia, vaikkakin näkökulmani niihin on kriittinen. Bloggaajat ovat itse valinneet kertoa aiheista julkisesti ja näin ollen pohdinnassani painoikin eniten se, että blogit ovat julkista materiaalia – niihin pääsyyn ei tarvitse esimerkiksi salasanaa, vaan blogit ovat avoimesti kaikkien löydettävissä. Näin ollen tulkitseen, että niitä voi hyödyntää kuten mitä tahansa julkista materiaalia (ks. myös Östman & Turtiainen 2016). Tutkimuseettinen neuvottelukunnan (2009, 4) ohjeistuksessa mainitaan, että vapaaehtoisen suostumuksen periaatteesta voidaan poiketa tutkittaessa julkistettuja ja julkisia tietoja ja aineistoarkistoja, eikä yksityisyyden suojaa sovelleta yleisesti saatavilla oleviin julkisiin aineistoihin (TEN 2009, 8). Myös siteeraus- eli lainausoikeussäännön mukaan (Tekijänoikeuslaki 404/1961 22 §) julkista teosta saa käyttää osana toista teosta ja näin ollen sitä voidaan hyvän tavan mukaisesti siteerata. Julkisuuden ja ei-arkaluontoisuuden vuoksi päädyin siihen, että en informoi bloggaajia siitä, että heidän bloginsa ovat tutkimuskohteenani (ks. myös esim. Turtiainen 2017).

Toinen tutkimuseettinen kysymys liittyi tutkittavien anonymiteettiin ja tekijänoikeuksiin. Tekijällä on oikeus teokseensa eli tässä tapauksessa blogisisältöön ja tulkintani mukaan on hyvien tapojen mukaista antaa oikeus teoksesta sille, jolle se kuuluu. Tästä syystä olen esitellyt aineistolähteeni Liitteessä 1. Koska blogit ovat julkista sisältöä, ovat ne

myös kaikkien saatavilla. Näin ollen jokainen pääsee halutessaan käsiksi käyttämäni aineistoon. Tekijänoikeuden kunnioittaminen siis puoltaa aineistolähteenä toimineen blogin ja aineistokatkelman yhdistämistä, mutta toisaalta diskursiivisten käytäntöjen tutkiminen yksityishenkilöiden tutkimisen sijaan puoltaa anonymiteettia – eihän tarkoituksenani ole tutkia sitä, mitä kukin sanoo, vaan sitä mihin tuo sanoma laajemmin liittyy. Anonyymiys siis korostaa katseen suuntaamista nimenomaan diskursseihin, ei yksittäisiin henkilöihin. Asiaa punnitessani tulin siihen tulokseen, että haluan korostaa nimenomaan tutkimustehtäväni diskursiivista luonnetta ja näin ollen säilyttää aineistokatkelmat anonyymeinä, mutta kuitenkin hyvien tapojen mukaisesti tuoda esiin ne blogit, joista olen aineistokatkelmat ottanut (ks. Liite 1). Tämä on tärkeää myös tutkimuksen luotettavuuden kannalta, johon palaan viimeisessä luvussa.

7 Onnellisuus ja hyvä elämä blogiteksteissä

Tulosteni tarkastelun lähtökohtana on, että postfeministinen self-help-kulttuuri muodostaa diskursiivisena käytäntönä kontekstin, jossa sekä tuotetaan tietoa onnellisuudesta, että rakennetaan ihanteellista onnellista subjektia. Oman tutkimukseni kontekstissa onnellisuuden imperatiivia tuottavaa postfeminististä self-help-diskurssia sekä toistetaan, tuotetaan että kyseenalaistetaan blogeissa, mutta toisaalta blogit ja bloggaajan figuuri ovat noiden diskurssien tuottamia. Tarkoitukseni ei siis ole tutkia blogeja sinänsä, vaan tulkitsen ne postfeministisen self-help-kulttuurin materialisoituneiksi esityksiksi.

Tässä luvussa vastaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni eli siihen, miten onnellisuus ja hyvä elämä blogitekstien edustamassa postfeministisessä self-help-diskurssissa rakentuvat ja miten niitä oikeutetaan. Lähestyn onnellisuutta diskursiivisena käytäntönä ja tavoitteenani on tutkia sitä, mitä onnellisuudesta on tämän diskurssin puitteissa mahdollista sanoa ja ajatella. Toisin sanoen kysyn, minkälainen diskursiivinen käytäntö onnellisuus on, minkälaisia sääntöjä siihen sisältyy ja miten se saadaan näyttämään itsestään selvydeltä. Kysyn myös, miten itseen kohdistuvaa hallintaa oikeutetaan onnellisuuden nimissä, mutta kiinnitän katseeni myös siihen, mitä seurauksia onnellisuuden tavoittelulla voi olla – johtaako se onneen, vai kääntyykö se julman optimistisesti vain ihmistä itseään vastaan? Analyysini kohdistuu siis sekä onnellisuuden imperatiivin hegemonisuuteen, että sen sisäisiin valtasuhteisiin eli siihen, mitä onnellisuudesta saa sanoa ja mitä ei sekä kenellä tässä diskurssissa on puhevalta. Tavoitteenani on kyseenalaistaa itsestään selvyyksiä sekä purkaa niitä totuuksia, joita onnellisuuden hegemoninen diskurssi esittää ontologisina (ks. esim. Jokinen & Juhila 1993).

7.1 ”Älä valita sä voit valita”

Argumenttini mukaan onnellisuutta koskeva hegemoninen diskurssi sijaitsee self-helppissä, joka voidaan nähdä humanistisen ja positiivisen psykologian popularisoituneena versiona. Varsinaisten self-help-oppaiden sijaan tutkimukseni kohdistuu kuitenkin hyvinvointiblogeihin. Koska blogit eivät kuulu varsinaiseen self-help-genreen¹⁸, on aluksi paikallaan perustella se, kuinka self-help-diskurssi on blogeissa paikannettavissa. Jo blogeihin tutustuessani huomasin, että niissä on paljon naisille suunnattua ”voimaannuttamis-puhetta”, jonka tavoitteena on inspiroida lukijaa ottamaan oma elämän haltuunsa ja tavoittelemaan unelmiaan:

¹⁸ Self-help-genrellä viitataan esimerkiksi itseapu- ja elämäntaito-oppaisiin, valmennuksiin ja erilaisiin muihin interventioihin, joiden julkilausuttuna tavoitteena on saada yksilö itse parantamaan elämäänsä.

Suurin päämääräni on inspiroida ja rohkaista ihmisiä omien unelmien tavoitteluun ja kuuntelemaan sydäntään. Uskon, että meissä on paljon enemmän potentiaalia kuin tiedämme. :) (Blogi 7)

Kun päätät hypätä oman elämäsi kuljettajaksi, saat itse päättää mihin suuntaan lähdet. Älä anna kenenkään muun toimia sinun elämäsi kuskina ja päättää mihin sinä menet. Sinä määrittelet kaiken itse. Sinä päätät, mitkä asiat muodostavat minuutesi. Ja niihin ei kuulu ulkopuoliset henkilöt tai yksittäiset tapahtumat – tai muutoin minuutesi rakentuu niin heikolle pohjalle, että voit vain odotella sen romahtamista ja elämästäsi tulee kuolettavan tylsää ja kituilemista. (Blogi 5)

Katkelmista luettavissa oleva individualismi on self-helpin ihmiskuvan keskiössä ja jälkimmäisessä katkelmassa tuo itseriittoisuus näyttäytyy elämisen arvoisen elämän elinehtona, sillä ilman itse rakennettua minuutta elämästä tulee ”kituilemista”. Voimaannuttamis-puheen lisäksi blogeissa jaetaan self-helpille tyypillisesti konkreettisia ohjeita siitä, kuinka lukija voi kehittää itseään ja parantaa omaa elämäänsä esimerkiksi itsetuntoaan parantamalla, optimistisella asenteella, omaan persoonaansa tutustumalla ja unelmoimalla. Ajattelunsa muokkaaminen on self-helpin tarjoama ratkaisu sekä itsensä että elämänsä parantamiseen ja tämä on luettavissa myös blogiteksteistä:

Ajattelua voi myös tietoisesti suunnata hyvään ja niihin asioihin, jotka vievät sinua eteenpäin. On hyvä välillä kysyä itseltään viekö ajatteluni minua kohti tavoitettani, tuoko se minulle hyvää, tukeeko se minua valinnoissani tai parantaako se elämänlaatuani? Usein myönteisesti ajattelevat henkilöt menestyvät elämässä paremmin ja ovat onnellisempia – he näkevät mahdollisuuksia enemmän kuin he, jotka keskittyvät ainoastaan negatiivisiin ja uhkakuviin. (Blogi 4)

Kun sinulla on oikea asenne, stressaat vähemmän, onnistut enemmän ja mikä tärkeintä, uskallat tavoitella sinun unelmiasi. Jos haluat olla rohkeampi, onnistuu se muuttamalla asennettasi ja hyppäämällä oman mukavuusalueesi ulkopuolelle. Elämä alkaa siitä, mihin oma mukavuusalueesi päättyy. (Blogi 5)

Ensimmäisessä katkelmassa on luettavissa self-helpille tyypillinen itsensä jatkuva analysointi ja reflektointi sekä myönteisyyden ihannoiti kielteisyyden sijaan. Toisessa katkelmassa puolestaan korostuu self-helpin korostama individualismi ja usko siihen, että kaikki on täysin mahdollista vain asennettaan muuttamalla. Läpi aineiston korostuvatkin self-helpille tyypilliset teemat kuten unelmien tavoittelu, rakkaus ja armollisuus itseään kohtaan, itsensä kehittäminen, henkinen hyvinvointi, positiivisuus ja myönteinen ajattelu

sekä ajattelunsa, tunteidensa ja persoonansa muokkaaminen. Näistä tulee eräänlaisia onnen ehtoja, joiden kautta onnellisuutta tavoitellaan. Samalla tullaan vahvistaneeksi myös self-help-retoriikan mukaista oletusta siitä, kuinka onnellisuus on mahdollista saavuttaa ajatteluaan muuttamalla. Kaiken kaikkiaan onnellisuudesta puhutaan nimenomaan yksilöllisenä ilmiönä, eikä esimerkiksi kollektiivisesta onnellisuudesta ole aineistossa mainintaa. Tämän kaltainen individualismi onkin koko aineiston eräänlainen sisäänrakennettu pohjavire.

Onnellisuutta itsessään määritellään blogissa hyvin eri tavoin – toisaalta se liitetään henkiseen hyvinvointiin ja itsensä toteuttamiseen, toisaalta taas menestymiseen. Vaikkakin onnellisuuden määritelmät näyttävät poikkeavan toisistaan, keskeistä on onnellisuuden korostaminen yksilön subjektiivisena kokemuksena sekä oletus siitä, että onnellisuus on päämääränä melko itsestään selvä:

Meillä kaikilla on elämässä yksi ja sama tavoite. Haluamme kaikki olla onnellisia. Se on hyvä tavoite. Pyrimme nimittäin automaattisesti minimoimaan onnen tiellä olevat asiat ja maksimoimaan hyvät. (Blogi 2)

Me-muodon käyttö saa aikaan oletuksen siitä, että on täysin luonnollista haluta olla onnellinen ja tuo on hyvä tavoite. Tällainen yleiseen mielipiteeseen vetoaminen legitimoii onnellisuuden imperatiivin, jolloin onnellisuudesta ei tule ainoastaan valinta, vaan ihmisen toimintaa ohjaava pakko. Tuo halu naamioidaan siten, että se olisi ihmisessä ikään kuin synnynnäisesti olemassa, mikä vahvistaa osaltaan diskurssin hegemonisuutta. Onnellisuuden tavoittelu oikeutetaan siis siten, että siitä tuotetaan kuvaa ikään kuin ihmisen sisäsyntyisenä motiivina, ja vaikka sitä ei julkilausutakaan, näyttäytyy onnellisuuden valitsemattomuus ”ihmisyyttään” vastaan rikkomisena. On siis ihmisen oman edun mukaista tavoitella parempaa elämää ja onnellisuutta, koska muutoin elämästä tulee ”ki-tuilemista”, kuten edellä toin esiin. Onnellisuuden tavoittelu legitimoidaan siis vetoamalla siihen, että onnellisuuden tavoittelu on eräänlaista oman edun valvontaa ja riskien hallintaa. Onnellinen ihminen on ikään kuin uusi kunnon kansalainen, joka huolehtii jatkuvasti hyvinvoinnistaan ja onnellisuudestaan, niin kuin ”hyvän ihmisen” kuuluu.

Sara Ahmed (2010) on tuonut esiin, kuinka kaikki tuntuvat haluavan onnellisuutta, mutta kukaan ei oikein tunnu tietävän, mitä tuo onni on. Kuten sanottu, tällainen itsestäänselvyys on luettavissa myös omasta aineistostani, jossa onnellisuutta itsessään ei juurikaan kyseenalaisteta. Onnellisuudesta ei aina puhuta suoraan vaan esimerkiksi henkisen hy-

vinvoinnin tai itsensä toteuttamisen kautta, ja näin ollen se tulee myös ikään kuin määritellyksi niiden kautta. Laclau'laisittain¹⁹ voisikin ajatella, että onnellisuudesta on tullut tyhjä merkittäjä, jonka kautta erilaiset onnen objektit, kuten tietynlaisen mielentilan ja ruumiin haltuunotto, saavat kulttuurisen merkityksensä ”onnellisina” ja niistä tulee onnellisuuden ehtoja, joihin kiinnitymme. Yksi tällainen läpi aineiston korostuva onnellisuuden ehto on se, että onnellisuutta ei saavuteta ulkoisten asioiden kautta, vaan onni löytyy ihmisen sisältä, tästä hetkestä ja pienten asioiden havaitsemisesta:

Sitten kun...olen onnellinen -asenne ajaa siihen, että elämä menee ohitse ja jää elämättä. Olen ajan kanssa oppinut ajattelemaan toisin. Jos en voi olla onnellinen nyt, tässä kehossa, asemassa, taloudellisessa tai ammatillisessa tilanteessa, ei mikään ulkopuolelta-kaan tuleva voi tehdä minua onnelliseksi. Se ei suinkaan tarkoita etten tavoittelisi jotakin, mutta syyt tavoittelun takana ovat toiset, eivätkä saavutukset määritä minua. Onnellisuus ei tule ulkoapäin, se löytyy aina sisältämme. Se, että pystyy tuntemaan ja tuntee onnellisuutta nyt, avaa mahdollisuudet kaikkeen. (Blogi 4)

En voisi koskaan enää kuvitella saavani onnea vain toisesta ihmisestä, tietystä tavarasta, tulevasta lomamatkasta tai uudesta asunnosta, vaikka ne ja moni muu asia hetkittäisiä ilonpilkahduksia toki arkeen tuovatkin. Arvostan kaikkea edellä mainittua suuresti, mutta jos niihin nojaa liikaa, pilvilinnoistaan tulee rytinällä alas. Sitäpaitsi ihminen tottuu helposti uuteen ja se, mikä saattoi tuntua hetken aikaa ihmeeltä, alkaa usein tuntua tavalliselta, jos sitä ei ymmärrä arvostaa. Pyrin pitämään mielessäni sen, että olen usein etuoikeutettu eikä itsestäänselvyyksiä ole. Tavarain ja toisen ihmisen sijaan kannattaakin katsoa sisäänpäin, ratkaisu miten tulla onnellisemmaksi on lähempänä kuin uskommekaan. Onni löytyy paitsi meistä itsestämme, myös pikku asioiden havaitsemisesta. (Blogi 6)

Onnea ei siis voi saavuttaa ulkoisten asioiden kautta, vaan niihin liiaksi kiinnittymällä ”tulee pilvilinnoista rytinällä alas”. Ulkoiset asiat ja tavoitteiden saavuttaminen eivät riitä tuomaan ”todellista” onnea, vaan se on löydettävissä ainoastaan ihmisen sisältä. Tämä voidaan lukea kritiikkinä kapitalistista kulutuskulttuuria ja uusliberalistista eetosta vastaan, jossa onnellisuutta myydään saavutusten ja tavaroiden kautta. Samalla irrottaudutaan hedonistisesta onnellisuuden tavoittelusta ja sitoudutaan positiivisen psykologian ihannoimaan eudaimoniseen hyvinvointiin, jossa onnea ei saavuteta hetkellisen nautinnon, vaan syvemmän merkityksen kautta. Merkitystä ei kuitenkaan voi löytää muuta kuin sisäänpäin kääntymällä, ja tällainen yksilön itseriittoisuutta korostava retoriikka onkin

¹⁹ Tyhjällä merkittäjällä Ernesto Laclau (1996) viittaa yhteiseen nimittäjään, jonka kautta muut käsitteet diskurssissa määritellään. Näin ollen kaikki diskurssin osat ovat suhteessa toisiinsa ainoastaan tämän yhteisen nimittäjän kautta. Merkitykset syntyvät eri ryhmien välisten kamppailuiden kautta ja näin ollen tyhjät merkittäjät saavat väliaikaisen merkityksensä poliittisen kamppailun seurauksena.

self-help-retoriikan ja positiivisen psykologian ytimessä. Rimke (2000, 62) on tuonut esiin, kuinka jatkuva itsensä vapauttamisen ja valaistumisen korostaminen on tosiasiasa seurausta nykykulttuurin hyper-individualisoitumisesta, joka pohjautuu siihen, että arkipäivämme on läpeensä psykologisoitunut ja yksilön merkitystä korostava. Näin ollen yksilö ei voi enää luottaa ulkoisiin auktoriteetteihin, vaan itseriittoisuudesta tulee terveen ja normaalin itsen merkki ja muista riippuvuus patologisoituu (Rimke 2000, 66). Onnellisuuden imperatiivi pohjautuu siis vahvasti individualistisen ja autonomisen yksilön ihan-teeseen ja näin ollen yksilön onnesta ei ole vastuussa kukaan muu kuin hän itse (ks. myös Rose 1998; Brunila 2012):

Ota 100 % vastuu elämästäsi ja ymmärrä, että voit vaikuttaa siihen monella tapaa. Ahdistavien aikojen ja elämäkolhujenkin aikana matka jatkuu – sinä päätät mihin suuntaan. Mihin suuntaan haluat elämäsi viedä? (Blogi 4)

Uskon, että isoin syy toiminnalle on varmasti se, että olen elämän optimisti ja uskon vaakaasti, että mikä tahansa on mahdollista. Uskon siihen ehkä naurettavankin paljon. Elämä ei vaan satu tai tapahdu meille, vaan me teemme itse elämästämme sellaista kuin se on. Niin kauan, kun muistan, olen ajatellut, että en voi edes vain vaikuttaa asioihin, vaan voin muuttaa ne täysin. En voi syyttää muita tai kohtaloa, koska omat valintani ovat minut johtaneet siihen, missä nyt olen. Tartun tilaisuuksiin, mutta mielestäni tärkeintä on myös luoda niitä itse. (Blogi 4)

Yksilön elämä on hänen omissa käsissään ja elämän suunta riippuu täysin tämän omista valinnoista, eikä esimerkiksi siitä, millaisia mahdollisuuksia hänen yhteiskunnallinen asemansa tarjoaa. Yksilön vastuun korostaminen on uusliberalistisen eetoksen ytimessä ja se häivyttää alleen rakenteelliset ongelmat. Jos esimerkiksi taloudellisen aseman merkitys onnellisuuden edellytyksenä kielletään, ei heikommassa sosio-ekonomisessa asemassa olevien ole syytä valittaa, koska ensinnäkin heidän pystyisi olla olemaan onnellisia, olivat ulkoiset olosuhteen minkälaiset hyvänsä. Toisekseen, he voivat syyttää heikoista asemastaan ainoastaan itseään ja näin ollen he ovat myös ainoita, jotka voivat sille jotakin tehdä. Alistair Miller (2008, 594) onkin tuonut esiin, että yksi positiivisen psykologian suurimmista ongelmista on individualismin ja intentionaalisuuden ylikorostaminen. Vaikka positiivinen ajattelu voisikin auttaa yksittäistä ihmistä voimaan paremmin, on naiivia ajatella, että se ratkaisi esimerkiksi tasa-arvoon liittyvät sosiaaliset ja rakenteelliset ongelmat. Pikemminkin se pyrkii kieltämään nämä asettaessaan kaikki ihmiset läh-
tökohtaisesti samalle viivalle.

Self-help-diskurssin mukaisesti onni löytyy siis ulkoisten asioiden sijaan ihmisen sisältä. Tulkintani mukaan sisäänpäin kääntyminen liittyy onnellisuuden yhä tiiviimmin hallintaan ja etenkin ihmisen pään sisään menevään hienovaraiseen kontrollivaltaan, koska onni ei ole jotain, jonka voi saavuttaa esimerkiksi kovalla työllä tai rahalla, vaan hallitsemalla itseään, omia tunteitaan ja ajatuksiaan eli sisäistä maailmaansa. Mielestäni tämä on selkeä esimerkki terapeuttisesta eetoksesta, joka nojaa ajatukseen ihmisen puutteellisudesta – ihminen sellaisenaan ei ole riittävän hyvä, mutta onnelliseksi itseään työstämällä hän voi saavuttaa ”täyden ihmisyytensä”²⁰. Uusliberalistisen logiikan mukaisesti keskiössä ei siis ole se, mitä olet, vaan se, mitä sinusta voi tulla (ks. esim. Ball 2004). Onnellisuuden tavoittelusta tulee ihmisen elämän lävistämä itsensä työstämisen projekti, jota voidaan positiiviseen psykologiaan nojaavilla self-help-tekniikoilla edistää, maksimoida ja mitata. Tätä onnensa maksimointia perustellaan vetoamalla yksilön omaan etuun, vaikka todellisuudessa taustalla on self-help-teollisuus ja uusliberalistisen markkinalogiikan leviäminen sellaisille elämänalueille, joille se ei lähtökohtaisesti kuulu.

7.2 Positiivisuus ja itsensä toteuttaminen – tie onneen vai julmaa optimismia?

Binkley (2014, 24) on esittänyt, että kun onnellisuudesta on positiivisen psykologian mukaisesti alettu puhua ihmisen sisäisenä tilana, ei tämä ole johtanut ihmisen elämää ohjaavan markkinalogiikan hiipumiseen, vaan pikemminkin tuo logiikka on suunnattu ulkoisten olosuhteiden sijaan ihmisen sisään. Onnellisuus näyttäytyykin aineistossani sekä hyvän elämän itsestään selvänä päämääränä, että omaa toimintaa ohjaavana logiikkana:

Olen tajunnut, että isompi elämäni tarkoitus ”olla onnellinen” on ohjannut tavoitteitani tähän asti. Niin ura-, koulutus-, kuin ihmissuhdevalinnatkin olen tehnyt niin, että pohjimmitani olen aika aktiivisestikin miettinyt, tukeeko tämä onnellisuuttani. Moni todeksi laitettu toive terveellisistä elämäntavoista matkustamiseen on pohjautunut niin ikään tuohon onnellisuuden tavoitteluun. (Blogi 7)

Kaikkia valintoja on siis pohdittu sen mukaan, johtavatko ne onnellisuuteen vai eivät. Näin ollen onnellisuus ei ole ainoastaan päämäärä, johon ihminen valinnoillaan pyrkii,

²⁰ Täydellä ihmisyydellä viitataan tässä Campbellin (2009) teoretisointeihin ableismista, jonka mukaan vammattomuus muodostaa ontologisesti normaalin. Tämä pohjaa ajatukseen siitä, että on olemassa jokin täyden ihmisen ideaali, joka sidotaan vammattomuuteen. Näin ollen vammaisuus näyttäytyy sekä ei-toivottavana että ontologialtaan negatiivisena. Vaikka en omassa tutkimuksessani tutkikaan vammaisuutta, voidaan samaa ajatusta hyödyntää siten, että onnellisesta ja jatkuvasti itseään ihmisestä tulee normaali, kun taas tästä ihanteesta poikkeavuus määrittyy ei-normaaliksi ja oikaisua vaativaksi.

vaan myös rationaliteetti, jonka logiikan mukaisesti hän alkaa ajatella ja toimia. Tämä on yhteydessä uusliberalistisen eetoksen rationaalisuuden ihanteeseen – onni on jotain, johon ihminen voi järkeillä tiensä ja tämän järkeilyn avulla maksimoida mahdollisuutensa onneen. Yllä olevasta katkelmasta voidaankin lukea, että niin ihmissuhde- ja uravalinnat kuin matkustelu ja terveelliset elämäntavatkin on valittu strategisesti suhteessa onneen. Koska onnellisuus assosioituu hyväksi, tarkoittaa tämä sitä, että toisista elämänmuodoista ja valinnoista tulee ”parempia” kuin toisista niiden saadessa legitimizeettinsä suhteessa onnellisuuteen (Ahmed 2007/2008, 11). Näin ollen toiset valinnat ja elämänmuodot arvottuvat onnellisiksi ja täten paremmiksi, kun taas toisenlaiset olemisen tavat kategorisoituvat ei-onnellisiksi.

Kuten jo edellä toin esiin, on ajattelu ja sen muokkaaminen myönteiseksi yksi self-help-diskurssin keskeisistä minätekniikoista:

Voit päättää tänään olla paras versio itsestäsi. Voit päättää olla positiivinen. Voit päättää olla iloinen ja innostunut. Voit päättää olla onnellinen. Kaikki on omasta asenteestasi kiinni. Myönteisellä asenteella saat niin paljon ihmeitä aikaan, ettet uskokaan. Se voi myös vaatia harjoittelua varsinkin niinä hetkinä, kun elämä potkii päähän ja kohtaavat vastoinkäymisiä toisensa perään. Juttu onkin siinä, että jos niistä huolimatta jaksat ylläpitää myönteistä asennetta, tulet menestymään – mitä tahansa sitten elämässäsi teetkään. - - Aina kun huomaat asenteesi kääntyvän kielteiseksi, etsi asiasta jokin hyvä puoli ja opeta aivosi sen kautta myönteiseen asennoitumiseen. (Blogi 5)

Ihminen voi vain ”päättää” olla onnellinen ajatteluaan muuttamalla. Onnellisuudesta tuotetaan suhteellisen helposti opeteltavissa oleva taito ja mieltä voidaan treenata onnelliseksi samalla tavalla kuin kehoa timmiksi. Näin ollen onnellisuudesta tehdään ajattelun lopputulos, ja jos ihminen ei ole onnellinen, johtuu se yksinkertaisesti siitä, että hän ei ole harjoittanut aivojaan tarpeeksi ajattelemaan myönteisesti. Tämä johtaa siihen, että onnellisuus samaistetaan positiiviseksi ajatteluksi, iloisuudeksi ja innostuneisuudeksi ja näin ollen muunlaiset käsityksen onnellisuudesta tulee helposti suljetuksi ulkopuolelle. Tällainen onnellisuuden määritelmä on toisaalta hyvin yksinkertaistava, sillä se samaistaa onnellisuuden positiiviseksi ajatteluksi, mutta toisaalta nimenomaan tähän perustuu sen voimaannuttamisen logiikka: kun onnellisuus yksinkertaistetaan opeteltavaksi taidoksi, asettaa se kaikki ihmiset näennäisesti tasa-arvoiseen asemaan, sillä kuka vain voi ”oppia olemaan onnellinen”. Tällainen retoriikka ei kuitenkaan ota huomioon sitä, että sen taustalla oleva näkemys onnellisuudesta ainoastaan positiivisena psyykkisenä tilana

on hyvin kapea ja tulee kategorisoinneeksi esimerkiksi negatiivisiksi nimetyt tunteet ja ajatukset ei-onnellisiksi. Tällainen positiivisuuden imperatiivi näyttäytyy esimerkiksi niissä kohdissa, joissa positiivisuutta puolustellaan:

Nyt viimeisen viikon olen kiinnittänyt hirveästi huomiota ajatteluuni. Siihen, että haluan pitää sen väsyneenäkin positiivisena ja elämäniloisena. Tiedän, että asennetta voi muuttaa ja, että ajattelu vaikuttaa mieleen ja mieli vaikuttaa kaikkeen. Silti, välillä voivottelen, etten vain enää jaksa...purkaan uupumuksen tunteitani lähimpiin. Tätä Helsinkielämää, töitä, tapahtumia ja matkustamista olen juuri toivonut, en voi nyt salaa haikailla Italian yksinkertaisempaa elämää ja rauhaa. (Blogi 7)

Aina ei ole helppoa ylläpitää positiivista asennoitumista asioihin, mutta ihan oikeasti se on tiesi eteenpäin. Jos luovutat ja annat kielteisyydelle vallan, voit hyvästellä unelmasi. Älä anna negatiivisuudelle valtaa elämässäsi tai se vie sinut mukanaan. (Blogi 5)

Vaikeista asioista tai väsymyksestä huolimatta tulisi säilyä positiivisena eli positiivisuudesta on tullut toimintaa ja ajattelua ohjaava logiikka ja moraalinen velvoite, jonka laiminlyönnistä seuraa syyllisyyttä. Kuten olen teoriaosuudessa tuonut esiin, hallinta ei niinkään toimi pakottamalla, vaan syyllisyyden ja ahdistuksen tunteiden kautta. Tämä vahvistaa argumenttiani positiivisuuden pakosta, jonka legitimizeetti löytyy tulkintani mukaan onnellisuudesta. ”Vaikeuksien kautta voittoon”-diskurssia voikin lukea eräänlaisena self-help diskurssin legitimoijana, jossa vaikeudetkin pitää kääntää self-helpin mukaisesti ”kasvattaviksi”, sen sijaan, että ne hyväksyttäisiin luonnolliseksi osaksi elämää. Myönteisyydestä ja eteenpäin menemisestä tuotetaan normi, jota ihmisen tulee automaattisesti tavoitella. Tällainen ymmärrys näyttäytyy niin itsestään selvänä, että sen essentiaalisuutta on yksinkertaisuutensa vuoksi vaikeaa kiistää.

Nimenomaan tämä naiivi yksinkertaisuus tekeekin positiivisuudesta mielestäni erityisen julmaa – onni on jotakin, jonka voi saavuttaa, kunhan vain ajattelee riittävän positiivisesti ja epäonnistumisesta ihminen saa syyttää vain itseään. Positiivisuuden pakko kääntää ihmisen elämään kuuluvat muut sävyt ihmisen omaksi viaksi, työstettäväksi ongelmiksi, joista on kuitenkin onnellisuuden imperatiivin sääntöihin sitoutumalla mahdollista vapautua. Jatkuva positiivisuus vaatii kuitenkin kovaa työtä ja itsensä jatkuvaa valvontaa, mikä saattaa lopulta johtaa siihen, että ihminen väsyä tavoittelemaan onnea. Tämän lisäksi jatkuva onnettomien tapahtuminen tai vaikeiden kokemusten kasvattaviksi kääntämisen pakko voi saada ihmisen tuntemaan häpeää, mikäli hän ”ei vain pysty” näkemään vaikeuksia saman tien kasvattavina. Eudaimonisen ja kestävä onnellisuuden sijaan positiivisuutta ihannoiva self-help näyttääkin tarjoavan koukuttavan, mutta julman lupauksen

osumalla ensin ihmisen arkaan paikkaan eli riittämättömyyden tunteeseen ja tarjoamalla sen jälkeen tähän tuottamaansa ongelmaan helpon helpotuksen omilla opeillaan, jotka kuitenkin vain lopulta vahvistavat riittämättömyyden tunnetta. Toisaalta tähän julmaan optimismiin tarttuminen on hyvin ymmärrettävää yksilökeskeisessä ja kapitalistisessa kulttuurissamme, joka ajaa ihmisen jahtaamaan oikeutusta itselleen ja elämälleen.

Positiivisen ajattelun lisäksi onnellisuus liitetään vahvasti myös itsensä toteuttamiseen ja oman potentiaalinsa täyttämiseen:

Ajattelin, että onnellisuuteen vaikuttaa, kun täyttää potentiaalinsa – mikä mielestäni myös siis tarkoittaa, että pystyy siten auttamaan samalla muita tai tuomaan maailmaan jotain hyvää. Menestys ei koskaan ole ollut minulle pääosin rahaa ja statusta, enemmän oman sydämen ja polun kuuntelua. Mutta asia ei ole näin mustavalkoinen. Jotenkin nälkä kasvaa syödessä ja kun mahdollisuudet kasvavat, tuntuu, että pitäisi tehdä enemmän ja enemmän. Se ”oman potentiaalinsa täyttäminen” voi ajaa burnoutiin. (Blogi 7)

Positiivisten tunteiden ja myönteisen ajattelun lisäksi oman potentiaalinsa täyttäminen kuuluu niihin positiivisen psykologian keskeisiin tekniikkoihin, joiden kautta onnellisuuteen pyritään. Tämä oman potentiaalinsa täyttäminen on yhteydessä jo Rosen (1996, 4) näkemyksiin siitä, kuinka psy-tiedon lävistämässä kulttuurissa elämän merkityksellisyys syntyy sen kautta, missä määrin ihminen pystyy itseään toteuttamaan, ilmaisemaan ja rakastamaan. Oman potentiaalinsa täyttäminen on kuitenkin loputonta – ihminen ei voi ikinä saavuttaa lopullista päätepistettä, vaan potentiaalinsa täyttämisestä tulee jatkuva vaatimus, aivan kuten myönteisyydestäkin.

Myös oman potentiaaliansa täyttäminen voi paljastua julman optimistiseksi lupaukseksi, joka kääntyy lopulta ihmistä itseään vastaan ja ajaa esimerkiksi burn-outiin, kuten yllä olevasta katkelmasta on luettavissa. Tähän liittyen McGee (2005) on tuonut esiin huomionarvoisen seikan: hänen mukaansa esimerkiksi masennus voidaan patologisen sairauden sijaan tulkita pikemminkin väsymykseksi olla jatkuvasti ”oma itsensä”. Tulkintani mukaan burn-out voidaan omassa tutkimuksessani lukea irrottautumisena jatkuvasta itsensä toteuttamisen vaateesta – uupumuksen kautta ihminen saa ikään kuin hyväksyttävän syyn päästää irti loputtomasta vastuusta, joka hänellä on itsensä suhteen. Se on ihmiselle eräänlainen marttyyrikuolema ja moraalisen täydellisyyden ilmaus – verrannollisesti voidaan ajatella, että hyvää ihmisyyttä tavoitellessaan ihminen on omaksunut itsensä toteuttamisen moraalisen veloitteen niin täydellisesti, että se on tehnyt hänestä lähes pyhimyksen, joka on uhrannut itsensä täydellistä ihmisyyttä tavoitelleessaan,

mutta lopulta tuo uhrautuminen on viedä häneltä hengen. Myös jatkuva itsensä analysointi voi lopulta osoittautua vain oman hyvinvoinnin esteeksi:

Terapia on antanut paljon avaimia ihmisten lukemiseen, kuten myös kirjallisuuden, lehtiartikkeleiden sekä muiden itsetutkiskeluun tähtäävien tekstien tutkiminen. Kun vielä pari vuotta sitten en tiennyt mitään tunnelukoista, kiintymyssuhdemallista saatikka menneisyyden konkreettisista vaikutuksista nykyisyyteen, nyt tiedän kenties jopa vähän liikaa-kin? Välillä mietin, eihän tämä kaikki tietoisuus vaan vie minulta kykyä nauttia elämästä täysillä, elää hetkessä ilman jatkuvaa analysointia ja ajattelua? Vähän samalla tavalla kuin tiedostavuus ravinnon suhteen saattaa viedä suhdetta ruokaan pois nautinnollisesta, tai hyvinvoinnin ylikorostaminen viedä pois aidosta hyvinvoinnista. (Blogi 3)

Jatkuva analysointi ei siis tuo aitoa hyvinvointia, vaan voi pikemminkin viedä kyvyn nauttia elämästä täysillä. Ajatuksen taustalla voidaan jälleen lukea edellä analysoimani oletus siitä, että onnellisuuden imperatiivin mukaisesti ”todellista elämää” on vain sellainen elämä, jossa eletään täysillä ja nautitaan jokaisesta hetkestä. Tätä päämäärää sinänsä ei kyseenalaisteta, vaan kyseenalaiseksi joutuvat ne onnen objektit, joiden kautta tuohon päämäärään pyritään. Tässä tapauksessa kyseenalaiseksi joutuu uusliberalistiselle terapiakulttuurille tyypillinen itsensä jatkuva analysointi ja rationalisointi, joka kuitenkin katkelman mukaisesti kääntyy vain julmaksi optimismiksi. Huomionarvoista tästä tekee se, että myös psykologisissa (Marttinen ym. 2016) identiteettitutkimuksissa on tullut esiin se, että itseensä kohdistuvat tavoitteet vain lisäävät psyykkistä pahoinvointia, kuten masennusta ja ahdistusta ihmisen jäädessä märehtimään sitä, mitä hänestä voisi tai pitäisi tulla.

Jatkuva vaihtoehtojen ja minuutensa pohdinta ei siis edes kaikkien psykologistenkaan tutkimusten mukaan ole avain onneen, vaikka yltiö-individualistinen ja loputtomaan potentiaaliin nojaava self-help-diskurssi niin lupailee. Yksilön on kuitenkin ”helppoa” oikeuttaa itseensä kohdistama hallinta onnellisuuden potentiaalisuuden vuoksi – onnellisuus ei ole selkeä konkreettinen tila, vaan epämääräinen lupaus jostakin paremmasta. Ja tähän paremmuuden lupaukseen ihminen jää ikään kuin koukkuun ajatellessaan, että ehkä hän joku päivä hän saavuttaa onnen, kunhan vain yrittää tarpeeksi tai etsii vielä sen viimeisen puuttuvat palasen, oli se sitten ruokavalio- tai treniohjelma, meditointiteknikka, ajattelutapa, self-help-opas, henkilökohtainen valmentaja tai mikä tahansa, joka kantaa mukanaan lupauksia paremmasta elämästä, ja johon ihminen tuon lupauksen vuoksi emotionaalisesti kiintyy, huolimatta siitä, miltä ”tuo kiinnittyminen todellisuudessa tuntuu” (Berlant 2011). Pyrkiessään olemaan onnellinen yksilö siis kokee mielihyvää,

koska kokee olevansa hyvä ihminen, riippumatta siitä, onko todellisuudessa onnellinen vai ei.

7.3 ”Onnellisuus on menestyksen korkein muoto”

Onnellisuus näyttäytyy aineistossani myönteisen ajattelun ja itsensä toteuttamisen kautta toteutettavissa olevana elämän itsestään selvänä päämääränä, mutta sen kautta myös määritellään hyvää elämää, koska onnellinen elämä oletetaan automaattisesti myös *hyväksi* (ks. luku 5). Onnellisuuden kautta siis määritellään, mitä on mahdollista sanoa hyvästä elämästä ja näin ollen siihen liittyy vahvasti myös moraalinen aspekti. Uusliberalistisessa self-help-kontekstissa onnellisuus sidotaan vahvasti menestykseen (ks. esim. Ehrenreich 2009; Binkley 2014; Cederstöm & Spicer 2015), ja sen sijaan, että menestys seuraisi esimerkiksi työelämän saavutuksista, on onnellisuudesta tullut menestyksen ehto:

Olen siis oppinut nyt omakohtaisesti, ettei menestys ja eteenpäin työelämässä meno tuo onnellisuutta vaan enemmänkin toisinpäin: onnellisuus tuo menestystä. - - Yritän itse taas muistaa, että hyvinvoivana ihmisenä olen positiivisempi ja positiivisuus vetää hyviä asioita ja ihmisiä puoleensa. En enää ahkeroi saavuttaakseni unelmia. Pidän itsestäni huolta ja uskon, että sivutuotteena saavutan unelmia. Unelmat ovat siis edelleen minulle tärkeitä, mutta se millä keinoin ja millä hinnalla ne haluan saavuttaa, on eri. :) (Blogi 7)

Onnellisuudesta tulee siis väline menestykseen, ja kuten positiivisen psykologiaa kritisoivat Barbara Ehrenreich (2009, 159) on todennut, ei onni tai positiivisuus ole tavoittelemisen arvoista sinänsä, vaan siksi, että ne johtavat johonkin, kuten parempaan terveyteen tai menestykseen. Tämä on mielestäni konkreettinen seuraus uusliberalistisesta rationaliteetista ja hallinnasta – kun onnellisuuteen ei pyritä itseisarvoisesti, vaan siksi, että se merkityksellistyy menestykseksi, tulee onnellisuudesta keino maksimoida arvonsa ja osoittaa olevansa hyvä ihminen. Tässä valossa onnellisesta ihmisestä tulee uusi kunnan kansalainen, joka onnellisuutensa maksimoidessaan ajaa sekä omaa että yhteiskuntansa etua – onhan niin sanotun onnellisuuspolitiikan (ks. esim. Layard 2006) ytimessä nimenomaan se, että onnellisuus lisää myös tuottavuutta. Tulkintani mukaan onnellisuuden performointi ruumiillistaa nykyajan mallikansalaisen, joka on pakotettu toimimaan ja ajattelemaan eettiseltä kooditukseltaan oikein eli onnellisesti.

Siinä missä onnellisuudesta tulee uusliberalistisen eetoksen kontekstissa hyvän elämän synonyymi, ei sen vastapariksi kategorisoidu onneton, vaan tavallinen elämä. Esimerkiksi self-help-retoriikan keskeiseen sanastoon kuuluvista unelmista ja tavoitteista tulee ”elämän elinehto”:

Ajattelen myös, ettei pidä tyytyä, vaikka toki nykytilannetta pitää arvostaa. Juttelin juuri ystäväni kanssa, jolla ei ole koskaan oikein ollut mitään tavoitteita. Tai oli, mutta se juna on mennyt jo vuosia sitten. Sen jälkeen hän ei ole löytänyt mitään, mille palaa. Työasioista ja harrastuksista hän ajattelee, että ne nyt vain ovat, kun ei ole muutakaan ja töissä käydään, että saadaan rahaa ja liikuntaa harrastetaan siksi, että pysytään terveempinä. Ihan hyvät tavoitteet toki nekin, mutta kuten tänään tyttärelleni sanoin, kuihtuisin pois, jos ei olisi unelmia ja tavoitteita. (Blogi 6)

Tulkintani mukaan hyvään elämään liittyvät vahvasti unelmat ja tavoitteet, ja elämä, jossa ei ole sen suurempia unelmia ja tavoitteita, kategorisoituu jatkuvan kehityksen ihannoin kontekstissa vajavaisemmaksi kuin unelmiensa jahtaaminen ja intohimojensa toteuttaminen. Tämän taustalla voidaan tulkita olevan ajatus siitä, että vain elämä, jossa pyritään jatkuvasti parempaan, on ”täyttä” elämää ja näin ollen se arvottuu hierarkkisesti paremmaksi kuin sellainen elämä, jossa vain tyydytään siihen, mitä on. Tutkimukseni kontekstissa jatkuvan unelmien tavoittelun voidaan siis tulkita symboloivan onnellista elämää, kun taas elämä, jota ”vain eletään” arvottuu tässä diskurssissa onnettomaksi. ”Tavallisuus” ei mahdu hegemonisen hyvää elämää kolonolisoivan onnellisuusdiskurssin sisään, vaan sen kontekstissa tavallisuus näyttäytyy käsittämättömänä.

Vaikka kukaan ei unelmointiin ja tavoitteiden asettamiseen pakotakaan, kertoo ”elämänsä tyytyminen” elämänsä laiminlyönnistä ja siitä, että ihminen ei ota elämästään kaikkea mahdollista irti. Tulkintani mukaan unelmointi on aktiivista riskien hallintaa, jossa pahinta uhkaa ei muodosta onnettomuus, vaan keskinkertaisuus ja elämän ”kuluminen hukkaan”. Taustalla voidaan lukea ajatus uusliberalistisesta markkinalogiikasta, jonka mukaisesti oma elämänsä maksimoinnista tulee normatiivisen ihanne-elämän malli ja ihmisen eettisen tilan symboli. Tämä ideaali siis ikään kuin myös legitimoii niiden ihmisten elämään puuttumisen, jotka eivät tämän mallin mukaisesti elä. Näin ollen onnellisuus voidaan tulkita keinona erottautua massasta ja performoida moraalista paremmuuttaan.

Mutta kenellä tuo hyvä elämä on oikeus määritellä eli kuka tässä diskurssissa saa puheenvuoron? Kuten olen aiemmin tuonut esiin, on onnellisuuden imperatiivin lähtökohdat kulttuurin terapisoitumisessa ja psykologisessa asiantuntijatiedossa. Tämä on näkyvillä

myös omassa aineistossani, ja blogiteksteissä tuodaankin melko eksplisiittisesti esiin se, kuinka itse esimerkiksi luetaan self-help-kirjallisuutta, opiskellaan positiivista psykologiaa tai käydään terapiassa:

Positiivisen psykologian koulutus tarjoaa teoreettista taustaa sekä tutkittuja työkaluja ja menetelmiä tiedon soveltamiseksi omassa työssäni ja elämässäni. Pääsen perehtymään positiivisen psykologian teoriaan ja tieteeseen, tutustumaan useihin tutkittuihin mittareihin sekä tieteellisesti todennettuihin harjoituksiin. Koulutusohjelma on kehitetty Martin Seligmanin tunnetun PERMA-mallin pohjalta. Tänäkin aloittamani koulu on Suomen laajin positiivisen psykologian koulutusohjelma (20 op), eli ihan kevyellä istumisella tätä ei vedetä läpi. Koulutus pohjautuu positiivisen psykologian tieteeseen ja sen rinnalla pääsen testaamaan koulutuksesta saamiani työkaluja ja oppeja ensin itse. Täällä blogissa tullen varmasti jakamaan oppimaani ja oivalluksiani matkan varrelta, joten myös te lukijat pääsette osaksi oivalluksiani. (Blogi 4)

Olen blogiurani aikana postannut monta kirjepostausta ja kertonut lukemisen olevan minulle rakas harrastus, josta ammennan inspiraatiota paljon... Mitä self help kirjoja suosittelisin? Mitkä itsensä kehittämiseen/tuntemiseen liittyvät kirjat ovat omia suosikkiani? Nuo kysymykset kuulen todella usein ja päätinkin nyt koota 10 kirjaa, jotka tavalla tai toisella nousevat yli muiden. Näihin kirjoihin olen palannut useamman kerran ja jokin tärkeä asia niistä on jäänyt mieleeni. (Blogi 7)

Bloggaajien kertoessa avoimesti siitä, mitä he muun muassa lukevat tai miten he koulutautuvat, on melko loogista päätellä, kuinka he ovat uusliberalistisen self-help diskurssin mukaisen ajattelu- ja toimintalogiikan omaksuneet - he ovat siis konkreettisesti ottaneet osaa niihin käytäntöihin, joissa tuota diskurssia tuotetaan. Nuo käytännöt ovat puolestaan materialisoituneet ajattelu- ja toimintatavoiksi, joita edelleen jaetaan muille. Nimenomaan tästä on kyse sanottaessa, että blogit ja bloggaajat ovat sekä diskurssin tuottajia, että niiden tuottajia. Omaksuttu tietojärjestelmä pohjautuu psykologiseen asiantuntijatietoon ja sen popularisoitumiseen, kuten self-help-kirjallisuuteen, jotka ovat instituutioineet onnellisuuden. Tämän seurauksena onnellisuuden imperatiivin alkuperä pimitetty - toisin sanoen, onnellisuutta elämän päämääränä ei edes kyseenalaisteta, ja koska diskurssi legitimoidaan vetoamalla tieteeseen tai populääripsykologiaan, alkaa sen mukainen onnellisuuden määritelmä vaikuttaa totuudelta. Kun onnellisuuden diskurssiivinen luonne saadaan asiantuntijatietoon hävitettyä, vahvistaa tämä vain positiivisen psykologian asiantuntijoiden ja self-help-kirjailijoiden valtaa määritellä sekä onnellisuutta että hyvää elämää:

Tässä Brian Tracyn, minulle merkittävän kirjailijan sitaatti:

Itsensä johtaminen, itsekontrolli ja itsekuri ovat asioita, jotka jokaisen menestyksestä haaveilevan on hallittava.

Mutta, entä sitten onnellisuus? Kurinalainen elämä voi kuulostaa tylsältä: meillä on vain yksi elämä, miksi en nauttisi siitä täysin rinnoin ja tekisi mitä milloinkin huvittaa, söisi mitä mieli tekee, käyttäytyisi vain ja ainoastaan tunteiden ja fiiliksen mukaan? Kun asiaa miettii tarkemmin, on itsekuri ja kyky sysätä hetken halut syrjään kuitenkin asia, joka nimenomaan auttaa tekemään elämässä pitkässä juoksussa hyvää. Hedonistinen nautinnon tavoittelu, ylensyönti, alkoholin väärinkäyttö, laiskuus, saamattomuus, tuhlailu, sotkuisuus, vitkastelu... Ei kuulosta hyvältä. Uskon, että juuri elämänhallinta on yksi onnellisuuden ja tyytyväisyyden kulmakivi. Ehkä nautinto tuleekin siitä, että pystyy toimimaan järkevästi ja suunnitellusti? Itse ainakin nautin siitä ja onnistumisenelämykset lisäävät itsetuntoa ja positiivista noidankehää. Asiaa on myös tutkittu ja esimerkiksi Minnesotan yliopiston tutkimuksessa selvisi, että iloisempaa elämää viettävät ne, joilla on kovempi itsekuri kuin ne, joilla on salliva elämän asenne. Helppo uskoa. (Blogi 7)

Kurinalaisuus ja elämänhallinta voidaan tulkita sekä menestyneen, että onnellisen ihmisen edellytyksiksi, ja tätä oletusta argumentoidaan vetoamalla niin omaan pohdintaan, self-help-kirjallisuuteen kuin tutkimukseenkin, mikä vahvistaa sen legitimitettä. Diskurssin luonnollisuuden illuusiota vahvistaa myös vetoaminen järjen käyttöön ja rationaalisuuteen, mikä on läntisessä kulttuurissamme vallitseva kaiken läpäisevä eetos. Kun onnellisuus ja menestys yhdistetään kurinalaisuuteen, voidaan tämän oletuksen taustalla tulkita olevan ajatus rationaalisesta ja miehisestä subjektista, joka hallitsee itsensä ja etenee kurinalaisesti kohti tavoitteitaan. Näin ollen menestys ja onnellisuus yhdistetään sekä psy-tiedon ytimessä olevan rationaalisen subjektin ominaisuuksiksi, että ne ilmiöinä itsessään rationalisoidaan. Tässä kontekstissa hedonistisesta elämännauttijasta tuotetaan ”likainen”, ei-rationaalinen (naisinen) subjekti, jolla ei ole ”tutkimustenkaan” mukaan samanlaista mahdollisuutta onnellisuuteen kuin ”puhtaalla” ja järkipäisellä (miehisellä) subjektilla. Näin ollen se, kenen on ylipäänsä mahdollista tulla tunnistetuksi onnellisena subjektina, on hyvin rajattua. Tähän paneudunkin seuravaksi.

8 Hyvinvointibloggaaja ihanteellisena onnellisena figuurina

Tässä luvussa vastaan toiseen tutkimuskysymykseeni eli siihen, minkälainen on blogeissa rakentuva ihanteellinen onnellinen subjekti. Lähestyn ”naisilta naisille” suunnattuja blogeja postfeministisen kulttuurin edustajina ja näin ollen kysyessäni, minkälaisiksi subjekteiksi naisia blogien kautta houkutellessaan, ulottuu kysymykseni laajemmin postfeministisiin ihanteisiin. Analyysini lähtökohtana on oletus siitä, että blogien kautta tuotetaan ihanteellista minuutta kiinnittymällä sosiaalisesti ja kulttuurisesti rakentuneisiin hierarkkisiin ja sukupuolittuneisiin subjektipositiioihin. Tutkimukseni kontekstissa postfeministinen figuuri on tällaisten ihanteellisiksi määrittyneiden subjektipositioiden risteyskohta ja hyvinvointibloggaaja tuon figuurin materialisoitunut esitys. Tulkitsen hyvinvointibloggaajan siis postfeministisenä figuurina, joka symboloi kulttuurista ympäristöään ja jossa aikakauden vallalla olevat diskurssit risteävät. Tulen argumentoimaan, että postfeministisen subjektin toimijuus muotoutuu vallitsevien sukupuolittuneiden ja hierakkisten valtakategorioiden kautta. Ensiksi analysoin kahta toisilleen melko vastakkaista ihannetta – boss lady ja itsensä rakastajaa, jonka jälkeen siirryn tarkastelemaan itsensä brändäämisen sekä feminiinisen ruumiin ja toimintatapojen merkityksiä postfeministisen subjektin yhteydessä.

8.1 Boss ladyja ja itsensä rakastajia – kovaa työtä olla nainen

Edellisessä luvussa analysoin, kuinka onnellisuudesta on tullut uusliberalistisessa self-help-eetoksessa kokopäivätyötä, jossa itseään ja ajatteluaan on pyrittävä jatkuvasti kehittämään. Kuten olen edellä tuonut esiin, kohdistuu tämä vaatimus etenkin naisiin, ja postfeminismin retoriikan mukaisesti nainen voi voimaantua jatkuvasti itseään työstämällä. Vaikka blogeissa ei eksplisiittisesti puhuta siitä, minkälainen naisen tulisi olla, ovat blogit naisten kirjoittamia ja myös niiden oletettu lukija on nainen. Näin ollen voidaan argumentoida, että blogeissa tuotetaan ja ylläpidetään, mutta myös haastetaan, ihanteellista naiskuvaa. Tätä ”jaettua naiseutta” vahvistaa etenkin lukijan sinuttelu:

Mutta uskon, että SINUSTA on enempi kuin uskotkaan. Uskon, että juuri sinussa on potentiaalia vaikka mihin, ja uskon, että voit oppia uusia asioita. Tiedän, että olet ainutlaatuinen ja se on vahvuutesi. Olet kaunis ja riittävä, juuri sellaisena kuin olet. Toivottavasti tämä postaus muistuttaa näistä asioista ja siitä että nyt on taas uusi vuosi, uusi alku. Halusin sanoa, että pystyt ja voit. (Blogi 7)

Luo elämäsi – elä unelmaasi. Sen jälkeen sinulta ei puutu mitään, et kaipaa mitään tai kadehdi tosia – kaikki on hyvin, sinulla on sisäinen rauha, aikaa ja mahdollisuus kaikkeen, mitä oikeasti haluat etkä koe puutetta tai elä kärsimyksessä. Ota 100 % vastuu elämästäsi ja ymmärrä, että voit vaikuttaa siihen monella tapaa. Ahdistavien aikojen ja elämäntöihijenkkin aikana matka jatkuu – sinä päätät mihin suntaan. Mihin suuntaan haluat elämäsi viedä? (Blogi 4)

Katkelmissa bloggaaja puhuu ikään kuin kaltaiselleen, toiselle ”voimaantumisen tarpeessa” olevalle naiselle. Toisaalta voidaan myös ajatella, että hän puhuu myös itselleen, koska on objektivoinut myös itsensä voimaantumisen tarpeessa olevaksi. Tämän voimaannuttamisen eetoksen taustalla voidaan lukea olevan oletus siitä, että se, mitä nainen tällä hetkellä on, ei riitä, vaan hänen tulee jatkuvasti työstää itseään ja elämäänsä voidakseen olla esimerkiksi onnellinen tai menestynyt. Naisille suunnatun voimaannuttamispuheen kautta heidät siis positioidaan asemaan, jossa erityisesti he tarvitsevat muutosta. Terapisoituminen näyttää siis kohdistuvan erityisesti naisiin – ikään kuin heissä olisi jotakin olemuksellisesti puutteellista tai haurasta, joka tulisi voimaannuttamalla pyrkiä korjaamaan.

Gillin (2017, ks. myös Gill & Orgad 2015; Gill & Elias 2014) mukaan voimaannuttaminen näyttäytyy erityisesti siinä, kuinka itseluottamuksesta on tullut 2010-luvulla yksi keskeisistä naisia koskevista imperatiiveista. Gillin ja Orgadin (2015) mukaan tämän taustalla on ajatus siitä, että naiset ovat lähtökohtaisesti haavoittuvia ja heillä on heikko itsetunto, jonka takia sitä pitää vahvistaa. Näin ollen esimerkiksi epätasa-arvo katsotaan rakenteellisten ongelmien sijaan johtuvan naisten heikosta itsetunnosta ja itsessään epätasa-arvon kokemuksen ajatellaan johtuvan vain siitä, että nainen ei hyväksy itseään. Saman aikaisesti se tekee muista riippuvuuden häpeälliseksi ja näin ollen asettaa naisen itsensä sekä kaikkien ongelmien lähtökohdaksi, että ainoaksi mahdolliseksi ratkaisijaksi. (Gill & Orgad 2015; ks. myös Gill 2015). Kuten edellisessä luvussa analysoin, on tällainen individualismin korostaminen keskeistä myös onnellisuuden kohdalla – oli ihminen sitten onnellinen tai epävarma, on sekä syy, että ratkaisu hänessä itsessään.

Voimaantumisen tarpeen hegemonisuutta lisää se, että sen esittää ”nainen naiselle”. Erityisen mielenkiintoista tässä on bloggaajan postfeministisen ihanteen mukainen figuuri – yksilö on toisaalta asettanut itsensä tarkastelun kohteeksi ja alkanut hallita itseään postfeministisen ihanteen mukaisesti, mutta toisaalta hän objektivoi myös muut saman hallinnan kohteeksi. Tuon position omaksuttuaan hänellä on siis ”moraalisen paremmuutensa” vuoksi ikään kuin oikeus puuttua myös muiden elämään. Koska lukija

todennäköisesti samaistuu diskurssin käyttäjään tai jopa ihannoi tätä, otetaan tällainen puhe helposti totuutena. Näin ollen kyseenalaistetuksi ei tule se, *miksi* naisen tulisi voimaantua, vaan nainen itsessään kyseenalaistuu – tai pikemminkin nainen itse kyseenalaistaa itsensä. Hänessä on siis jotakin, minkä vuoksi hän ei vielä sovi täyden ihmisen muottiin, mutta jatkuvasti itseään työstämällä hän voi tuon ihanteellisuuden saavuttaa.

Skeggs (2004; ks. myös Adamson & Salmenniemi 2015) on tuonut esiin, että tällaisen ihanteellisen ihmisen mallina on autonominen, itsenäinen sekä jatkuvaan itsensä ja elämänsä maksimointiin ja optimointiin pyrkivä subjekti, joka on historiallisesti miehiseksi merkitty. Tällainen subjekti on myös postfeminismin ihanteena, ja voidaankin tulkita, että voimaantumisen taustalla ei ole kysymys siitä, että nainen voimaantuisi ”omilla ehdoillaan”, vaan hänen tulee voimaantua nimenomaan miehiseksi merkityksi subjektiksi. Vaikkakin postfeminismi pohjautuu uusliberalismin mukaisesti vahvalle vapauden retoriikalle, ei naisen vapaus ole vapautta valita mitä tahansa, vaan nimenomaan vapautta valita oikein eli työstää itseään miehiseksi merkittyyn positioon ja tulla tämän kaltaiseksi. Postfeminismin kontekstissa naiselle tarjoutuu autonomisen ja itsenäisen naisen positio, mitä korostaa erityisesti ”boss lady”-puhe, jossa korostetaan sitä, kuinka ollaan oman elämänsä johtajia ja itse vastuussa vain itselleen:

OMAN ELÄMÄN BOSSLADY!

--

On jotenkin todella helpottava fiilis, kun onkin vastuussa vain itselleen ja jos mokaa niin sitten mokaa ja siitä vaan jatketaan entistä kovempaa eteenpäin. Suunnitelmia voi muuttaa matkan aikana ja sekin on ihan ok, jos yhtäkkiä joku unelma ei enää tunnukkaan siltä, että sitä haluaa tavoitella. -- Olen itse rakentanut oman jutun, jota voi kai kutsua myös brändiksi. Aloitin nollasta ja tällä hetkellä mm. elätän itseni tällä brändillä. Mulla on hurjasti suunnitelmia ja halua kehittyä! (Blogi 1)

Itse esitetään aktiivisena ja vahvana naisena, ja tällainen itseluottamuksen imperatiivi onkin keskeistä postfeminismissä, kuten edellä toin esiin. Esimerkiksi Rossi (2003) on tuonut esiin, kuinka itseluottamus ja itsenäisyys yhdistyvät maskuliinisuuteen, kun taas muista riippuvuus, alistuminen ja epävarmuus linkittyvät femiinisyyteen. Nainen on nähty objektina, halventavana ”toisena”, kun taas mies on muodostanut normin (ks. esim. Rossi 2003.) ”Boss lady”-puhe vahvistaakin ajatusta ihanteellisesta maskuliinisuudesta, jonka omaksumalla nainen voi irtisanoutua toiseudestaan ja tulla miehen kaltaiseksi ”tosi-ihmiseksi” eli nousta objektista subjektiksi. Todellisuudessa naisen toimijuus on kuitenkin riippuvaista itsensä objektivoinnista miehisen subjektin mallin mukaisesti ja näin

ollen myös hänen toimijuutensa riippuu tuosta mallista. Vaikkakin postfeminismiin liittyvä voimaantumispuhe saattaa äkkiseltään vaikuttaa olevan ”naisten puolella”, paljastuu sen takaa oletus naisen vajavaisuudesta. Näin ollen se vain vahvistaa hierakisia ja sukupuolittuneita valtarakennelmia, joissa määritellään se, minkälainen ihmisyyden ihanteellista ja tavoittelemisen arvoista.

”Boss lady”-puhe voidaan tulkita siis maskuliinisuuteen liitetyn aktiivisen ja vahvan oman elämänsä johtajan ihannoimiseksi. Tälle puheelle hyvin vastakkaisena esiintyy puhe armollisuudesta, jossa korostetaan esimerkiksi itsensä hyväksymistä ja jatkuvasta itsensä kurittamisesta irti päästämistä:

Niin usein itsekkin olen pyrkinyt täydellisyyteen – etenkin työasioissa. Kurittanut itseäni heikoista suorituksista, mollannut ja tuntenut häpeää virheistäni. Selitellyt valintojani sekä itseäni ja piilotellut kipuiluani. Kovin ehdotonkin olen matkan varrella ollut – liiaksikin. Puskenut itseäni ja sanonut liian usein kyllä, vaikka sisälläni joku olisi oikeasti huutanut EI, en jaksa tai halua. (Blogi 4)

Saammeko me suorittajat lopulta tarpeeksemme jatkuvasta tavoitteiden asettamisesta? Minä ainakin sain. Se aika [fitness-kisaaminen] kulutti minua todella paljon henkisesti ja fyysisesti. Vaikka viimeisistä kilpailuistani on jo kaksi vuotta, on se edelleen jollakin tavalla läsnä. Lähinnä siitä suorittamisesta ja oman kehon jatkuvasta seuraamisesta ja arvostelusta on ollut hankalaa päästä eroon. – Itseään kohtaan opetetaan olemaan ankaria, mutta samalla pitäisi olla sinut itsemme kanssa. Siinä ristiriidassa vaipuu vähintäänkin psykoosiin. (Blogi 2)

Tulkintani mukaan armollisuus näyttäytyy vastakkaisena kovalle maskuliinisuudelle ja eroa tehdään kovan suorittajan ja lempeän itsensä hyväksyjän välillä. Suorittajuus yhdistyy siihen, että itseä ei ole osattu kuunnella, vaan on menty muiden ihmisten, yhteiskunnan tai omien vaatimusten mukaan, kun taas itsensä hyväksymiseen yhdistyy lempeys ja sallivuus itseään kohtaan sekä itsensä puolella oleminen. Tällainen vastakkainasettelu näyttäytyy tulkintani mukaan eräänlaisena feminiinisiksi miellettyjen ominaisuuksien, kuten tunteiden ja kokemuksellisuuden korostaminen, ihannointina. Voidaan-kin ajatella, että armollisuutta korostamalla naiset ottavat takaisin ”naiseutensa”, mikä saattaa äkkiseltään näyttäytyä siirtymisenä kohti sukupuolten välistä tasa-arvoa, mutta todellisuudessa ajatus pohjautuu oletukseen siitä, mitä on olla ”oikeanlainen nainen” tai ”oikeanlainen mies”. Toisin sanoen naiseen liitetään feminiinisyys ja mieheen maskuliinisuus. Vaikka sukupuolten välinen tasa-arvo siis näennäisesti saavutettaisiinkin, kuten

postfeminismi väittää, perustuu tuo niin sanottu tasa-arvo yhä sukupuolen kategorisointiin olemuksellisesti tietynlaiseksi.

”Suorittamisesta itsensä hyväksymiseen”-narratiivi toistuu läpi aineiston ja se onkin self-helpille tyypillinen perusjuoni. Esimerkiksi Rimke (2000) ja Woodstock (2006) ovat tuoneet esiin, kuinka tyypillinen self-help-narratiivi perustuu ”vaikeuksien kautta voittoon”-ajattelulle, jossa ihminen ensin romahdettuaan kokee valaistuksen ja ymmärtää, että on antanut itselleen aikaisemmin liian vähän aikaa. Tällainen diskurssi voidaan siis lukea kritiikkinä liian suorituskeskeistä uusliberalistista mentaliteettia kohtaan, mutta tulkinta ei välttämättä ole näin yksioikoinen. Samalla kun irtisanoudutaan suorittamisesta ja muiden hyväksynnästä, tullaan määrittäneeksi inhimillisyys uudeksi olemisen tavaksi ja esittäneeksi ne ”keinot”, joilla inhimillisyyteen voidaan pyrkiä. Näin ollen tullaan vain tuottaneeksi uusi normi, armollisuus ja inhimillisyys, ihanteelliseksi olemisen tavaksi. Kun armollisuudesta tulee self-helpin logiikan mukaisesti oma valinta, on myös itsensä liian koville laittaminen yksilön oma vika. Tällöin häivytetään jälleen rakenteelliset tekijät eli esimerkiksi se, mikä merkitys jatkuvalla kilpailukyvyyn, suorittamisen ja tehokkuuden korostamisella on ihmisen oman ajatus- ja toimintakulttuurin muotoutumisen kannalta.

Postfeministinen subjekti ei siis ole ainoastaan maskuliinisuutta performoiva ”boss lady”, vaan myös itsensä hyväksyvä ja itseään rakastava feminiininen subjekti. Tulkintani mukaan ihanteellinen subjekti ei siis pohjautu ainoastaan maskuliiniseen mallin, mutta tästä huolimatta tuo ihanne pohjautuu sukupuolittuneisuuteen eli siihen, mikä määrittyy olemuksellisesti naisiseksi ja miehiseksi. Näihin positiioihin saatetaan asettua toisaalta historiallisesti siten, että entinen kova suorittaja kokee valaistuksen ja hänestä tulee itsensä rakastaja, mutta toisaalta positioiden välistä kamppailua käydään jatkuvasti myös tässä hetkessä:

Oon itse ollut aina hyvin vaativa itseäni kohtaan ja joutunut opettelemaan tietynlaista armollisuutta. Armollisuuden oppiminen on tuonut mielekkyyttä elämään, mutta samalla tiedostan, että musta on tullut tietyllä tavalla laiskempi. Kun olin tiukka ja toooodella vaativa niin hitto vie, silloin kyllä saavutinkin lähes aina haluamani, koska häviö tai luovuttaminen ei ollut vaihtoehto, enkä kestänyt tilannetta jossa olisin jäänyt toiseksi. Kyseinen ajatusmalli oli ajoittain hyvinkin rankkaa ja kuten sanoin, nykyään elämä on ehkä mielekkäämpää, mutta jospa vain löytäisi tietynlaisen tasapainon näiden kahden asian välillä, vai onko se edes mahdollista? (Blogi 1)

Katkelmassa tulee esiin se, kuinka positiot eivät välttämättä sulje toisiaan pois, vaan niiden välillä käydään jatkuvaa kamppailua siitä, koska toisaalta ”tiukempi linja” johtaa

siihen, että saa asioita paljon aikaan, mutta toisaalta armollisuuden myötä elämästä tulee mielekkäämpää. Tulkintani mukaan tämän kamppailun taustalla voidaan nähdä ihanteellista ihmistä koskevat ristiriitaiset vaatimukset: toisaalta tulisi olla menestyvä super-suorittaja, mutta samanaikaisesti olisi kyettävä olemaan läsnä tässä hetkessä ja nauttimaan elämästä. Näiden positioiden yhteensovittaminen kyseenalaistetaan ja kuten yllä olevaa katkelmaa edeltävässä katkelmassa tuli esiin, johtaa näiden positioiden välinen ristiriita ”vähintäänkin psykoosiin”. Tähän rinnastaen voidaan tulkita, että edellytti postfeministinen subjektiviteetti sitten itsensä jatkuvaa kehittämistä ja tavoitteiden asettamista tai itsensä hyväksymistä, vaatii naisena oleminen jatkuvaa itsensä tarkkailua ja työstämistä sekä strategista valintaa sen välillä, haluaako menestyä vai voida hyvin. Vaihtoehtona ei siis ole se, että ”vain olisi ja eläisi”, vaan koko olemassaolo rationalisoidaan ja tämä rationalisointi oikeutetaan onnellisuuden ja menestyksen nimissä.

8.2 Brändää ”autenttisuutesi”

Postfeministisen figuurin keskiössä on jatkuvasti itseään työstävä subjekti, ja kuten toin edellä esiin, voidaan tämän ihanteen taustalla nähdä oletus hierarkkisesta sukupuolijajosta, jossa mies määrittyy täyden ihmisen normiksi, kun taas nainen näyttäytyy olemuksellisesti vajavaisena toisena. Tämän eron ”umpeen kuromiseksi” naisen tulee pyrkiä työstämään persoonaansa joko maskuliiniseksi oman elämänsä johtajaksi tai vaihtoehtoisesti ikään kuin tunnustaa feminiininen naiseutensa ja hyväksyä itsensä ”sellaisena kuin on”. Miehinen subjekti voidaan ymmärtää myös uusliberalistisen eetoksen ihanteen mukaiseksi yrittäjämäiseksi minäksi, johon on yhdistetty sellaisia ominaisuuksia kuten joustavuus, riskinotto-kyky, innovatiivisuus ja omatoimisuus (ks. esim. Brunila & Mononen-Batista Costa 2010, Rose 1996, 1999). Tämänkaltaisen yrittäjämäinen mentaliteetti on olennainen osa postfeminismia, jonka mukaan naiset eivät enää ole passiivisia maskuluttajia, vaan heistä on tullut aktiivisia yrittäjiä (Banet-Weiser 2012, 56). Yrittäjämäisen, ”oman onnensa seppämäisen” mentaliteetin ihannointi onkin luettavissa läpi aineiston:

Minua on aina kiinnostanut kuulla ja lukea siitä, kuinka jotkut menestyvät. Siitä, miksi joku onnistuu toteuttamaan unelmansa, saavuttamaan tavoitteensa sekä menestymään elämässä. Tiedostamattakin arvostan ja inspiroidun ihmisistä, jotka ovat seuranneet intohimoaan ja tekevät unelmiensa eteen kovasti töitä. (Blogi 7)

Usein kun joku henkilö on menestynyt, nähdään vain se vuoren huippu, eli kaikki se tehty työ ja ne epäonnistumiset jäävät helposti huomaamatta, joka luo illuusion että tyyppi on

vain onnekas. Joskus onni pelaa osaansa, mutta itse uskon vahvasti siihen, että lähtökohdista huolimatta kaikki on mahdollista. Jokaisella on mahdollisuus pelata niillä korteilla jotka on saanut niin hyvin kuin mahdollista. Olen kirjoittanut aiheesta ennenkin ja usein saan kommenttia juuri siitä, että on jotenkin pinnallista sanoa näin, kun kaikilla ei ole asiat yhtä hyvin. (Blogi 1)

Yrittäjämäisyys liitetään menestykseen, ja uusliberalistisen mentaliteetin mukaisesti menestynyt henkilö on usein se, joka on tehnyt paljon töitä unelmiensa eteen ja menestynyt olosuhteista huolimatta. Individualistinen logiikka korostuu siis jälleen – ihanteellinen ihminen sellainen, joka on kovalla työllä ansainnut menestyksensä huolimatta niistä korteista, jotka on sattunut saamaan. Tämän kaltainen minuus ei ole kuitenkaan ainoastaan yhteydessä sukupuoleen, vaan myös yhteiskuntaluokkaan. Skeggs (2004, 118–119) on tuonut esiin, kuinka yksilöllistynyt olemus on tarjolla vain harvoille etuoikeutetuille ja tämä yksilöllisyys pohjautuu nykyiseen keskiluokkaiseen pakkoon, jossa jokaisen tulee tuottaa itsestään itseriittoinen eli yrittäjämäinen yksilö. Yrittäjämäisyys yhdistetään ihanteellisiin keskiluokkaisiin asenteisiin, taitoihin ja ominaisuuksiin, kun taas työväenluokkaisuus määrittyy näistä poikkeavaksi (Skeggs 2004). Oman tutkimukseni kontekstissa voidaankin tulkita, että yrittäjämäisestä itsensä työllistäjästä on tullut uusi keski- tai yläluokkainen subjekti, jolla on resursseja toteuttaa itseään, kun taas muiden leivissä olevasta palkkatyöläisestä on tullut uusi, alempi arvoiseksi määrittyvä työväenluokkainen subjekti. Tällainen yrittäjämäinen subjekti on onnellisuuden imperatiivin symboli, koska hän hänellä on varaa resursseja löytää kaikkien tarpeidensa tyydytys itsestään sekä jatkuvasti työstää itseään. Kun onnellisuudesta tulee menestyksen korkein muoto, alkaa onnellinen mielenlaatu symboloida yläluokkaista eliittiä, joka voi myös määritellä sen, mitä muiden tulisi olla.

Yrittäjämäisen mentaliteetin lisäksi niin sanottu ulkoinen yrittäjäyys eli yrittäjänä toimiminen, oma ura ja työnteko ovat blogien keskeisiä aiheita. Työ on perinteisesti liitetty miesten alueeksi, kun taas perinteisesti naisten alueeksi liitetystä kodin piiristä, kuten perhe-elämästä tai parisuhteesta ei blogeissa juurikaan puhuta (ks. esim. Rossi 2003, 32–33). Yrittäjämäisen ja aktiivisen itsensä toteuttajan position omaksumisen lisäksi postfeministinen subjekti voikin ”tehdä maskuliinisuutta” kiinnittymällä työn tekoon. Toisaalta pelkäänsä työelämässä oleminen ei riitä, vaan ihanteelliseksi työntekijän muodoksi määrittyy nimenomaan yrittäjänä toimiminen. Kaikki tutkimukseni kohteena olevat bloggaajat toimivatkin yrittäjinä, ja yrittäjäksi ryhtymistä kuvataankin jonakin maagisena hetkenä, jolloin vapaudutaan turvallisesta palkkatyöstä ja voidaan alkaa toteuttaa omia unelmia:

Jos hyvä työ ottaa enemmän kuin antaa, niin onko se sittenkään paras työ sinulle? Se mieleen rakennettu turvallisuuden illuusio, mitä vakityön ja hyväpalkallisen työn tuoma varmuus, edut ja taloudellinen turva luo, voi koitua lopunikäähä kahlitsevaksi, ellei uskalla tehdä rohkeaa hyppyä siitä pois ja luoda tilalle uutta parempaa. -- Sen takia, irtisanouduin mun vakituisesta päivätyöstä ja aion panostaa kaiken innostukseni ja energiani omien unelmien jahtaamiseen – oman yrityksen kasvattamiseen ja toimenkuvan laajentamiseen. Mun unelma on päästä auttamaan ihmisiä – oli se sitten yhdet kulmat kerrallaan pelastamalla tai innostusta, rohkeutta unelmien toteuttamiseen ja hyvinvointia muille jakamalla. (Bloggaaja 5, 3.4.2018)

Tämä tuntui ihan erilaiselta. Tuntui, että työlläni oli syvempi merkitys, eikä se ollut enää pelkkä työ. -- Tuntui, että pääsin toteuttamaan itseäni ja määräämään omista asioistani. En ole koskaan pitänyt siitä, että joku määrää kaiken. Projektit ja työpäivät eivät tuntuneet enää suorittamiselta. (Bloggaaja 2, 18.9.2018)

Madsen (2014, 82–90) on tuonut esiin, kuinka self-helpin kontekstissa koko elämä ymmärretään työnä ja työstä on tullut keskeinen väylä itsensä toteuttamiseksi. Tällainen retoriikka on luettavissa myös omasta aineistostani – siinä, missä ei enää riitä, että vain ”elää elämäänsä” ilman unelmia ja tavoitteita (ks. luku 7.3), ei myöskään riitä, että ”tekee vain työtä” ilman, että voi toteuttaa itseänsä. Yrittäjyys voidaankin lukea keinona toteuttaa itseään ja unelmiaan, kun taas palkkatyö yhdistyy turvallisuuteen ja kahlitsevuuteen. Tulkintani mukaan palkkatyöstä irtisanoutuminen toimii hyvin konkreettisena esimerkkinä postfeministisen self-help diskurssin materialisoitumisesta – se voidaan tulkita irrottautumisenä vajavaiseksi kategorisoituneesta turvallisesta elämästä, jossa ollaan muiden armoilla ja heistä riippuvaisia, kun taas yrittäjänä subjektin on mahdollista tulla uusliberalistisen eetoksen mukaisesti ”oman itsensä herraksi”. Ihanteellisen elämäntyylin kautta määritellään myös ihanteellista subjektia, joka osoittautuu jälleen hyvin miehiseksi: yrittäjälle tyypillinen aktiivisuus ja innovatiivisuus on liitetty miehiin, kun taas palkkatyöläiseen liitetty kuuliaisuus ja alistuminen on liitetty naiseen (ks. esim. Mannevuori 2015). Näin ollen yrittäjäksi ryhtyminen voidaan tulkita naisen keinoksi tehdä miehisyttä ja kiinnittyä siihen valtaan, jota tuohon positioon sisältyy. Miehiseen positioon kiinnittymällä on siis mahdollista tulla tunnistetuksi yksilöllisenä subjektina.

Naisten keskuudessa on tyypillistä etenkin sosiaalisen median yrittäjyys, jossa yrityksen tuotteena toimii oman minuus ja sen brändääminen (ks. esim. Banet-Weiser 2012, 2013;

Kanai 2015). Tämä on yhteydessä ennen kaikkea uuteen työhön ja työn subjektivoitumiseen, jossa työ alkaa olennaisesti riippua tekijänsä subjektiviteetista.²¹ Nimenomaan sosiaalinen media määrittyykin parhaaksi tavaksi rakentaa ja myydä omaa juttuaan:

Olen itse rakentanut oman jutun, jota voi kai kutsua myös brändiksi. Aloitin nollassa ja tällä hetkellä mm. elätän itseni tällä brändillä. Mulla on hurjasti suunnitelmia ja halua kehittyä! Välillä tuntuu etten tiedä mistä aloitan, kun on niin paljon mitä haluaisin tehdä. (Blogi 1)

Sosiaalinen media on mitä paras paikka markkinointiin, henkilöbrändin luomiseen ja itseilmaisuuksiin, oman jutun esille tuontiin. Sosiaalinen media mielestäni tietyllä tapaa tasa-arvoistaa. Sen avulla äänensä voi saada kuuluville, taiteensa esille tai tuotteensa kuluttajille, vaikka muuten siihen ei olisi rahkeita, varaa tai mahdollisuuksia. Mielestäni jokaisen luovalle alalle suuntautuvan ihmisen, jokaisen yrityksen, jokaisen myyjän, poliitikon kuin artistinkin, pitäisi hyödyntää sosiaalisen median voimaa ja mahdollisuutta. Nyt kun se on olemassa, ja osa sitä kuitenkin hyödyntää, kopsahtaa helposti omaan nilkkaan, jos ei sosiaalista mediaa ”ota vakavasti”. (Blogi 7)

Siinä, missä yrittäjyys nähdään keinona toteuttaa itseään, toimii sosiaalinen media väylänä ”autenttisuutensa” myymiseksi. Tulkintani mukaan tuo niin sanottu autenttisuus on kuitenkin tarkkaan harkittua, ja sen mallina toimii postfeministinen ihannesubjekti, jonka figuriksi bloggaajan tulkitsen. Näin ollen itsensä brändäämisen tavoitteena on tuotteistaa minuutensa mahdollisimman myyväksi ja tuo myyvyys pohjautuu valtasuhteisiin perustuviin diskursseihin kiinnittymällä. Itsensä tuotteistaminen voidaan siis ymmärtää ihanteellisiin ja hierarkkisiin positioihin kiinnittymisenä – tuottamalla itsestään onnellisen, yrittäjämäisen ja autenttisen subjektin eli postfeministiseen subjektiviteettiin investoimalla, investoi ennen kaikkea valtaan, jota noihin positioihin on diskursiivisesti liitetty. Toisaalta vallalle siis alistutaan, koska itseä työstetään diskursiivisesti tuotettujen ideaalisten positioiden mukaisesti, mutta saman aikaisesti subjektin valta perustuu nimenomaan noihin positioihin kiinnittymisenä.

Huomionarvoista on se, että nimenomaan naiset näyttävät toimivan itseään brändäävinä sosiaalisen median yrittäjinä, kun taas miehiä on edustettuna selkeästi vähemmän. Esimerkiksi aineistoa kerätessäni en törmännyt yhteenkään miehen pitämään hyvinvointiblogiin. Sarah Banet-Weiser (2013, 266) onkin tuonut esiin, kuinka nimenomaan sosiaa-

²¹ Raija Julkunen on kirjoittanut uudesta työstä ja työn subjektivoitumisesta ansiokkaasti teoksessaan *Uuden työn paradoksit* (2008) ja tämän alaluvun analyysi onkin osittain hänen kirjoitustensa innoittamaa.

lisen median yrittäjyys on naisille tyypillistä, mutta yritysten johdossa heitä ei näy juuri-kaan. Itsensä brändäämisen vaatimus näyttääkin kohdistuvan nimenomaan naisiin, mikä vahvistaa argumenttiani siitä, että naisiin liitetään yhä ajatus toiseudesta ja vajavuudesta – heidän tulee työstää mieltään, ruumistaan ja ylipäänsä koko elämänsä miehisen mallin mukaisesti voidakseen tulla uskottaviksi subjekteiksi. Vaikkakin naiset tekevät miehi-syyttä esimerkiksi yrittäjyyden ja työhön kiinnittymisen kautta, ei heillä edelleenkään ole pääsyä ”miesten alueelle” eli esimerkiksi yritysten johtoon, vaan heidän tulee valjastaa naisten elämänpiiriin kuuluviksi kategorisoidut intiimit yksityisasiat keinokseen tuottaa arvoa. Kovasta minuutensa brändäämisen pakosta huolimatta sosiaalisen median yrit-täjyyttä pidetään ”puuhasteluna” ja ylipäänsä sen oikeutusta työnteon muotona joudutaan puolustelemaan:

Viime aikoina on taas ollut keskustelua siitä, millainen työ on arvokkainta. Koska keskustelut on käyty sosiaalisessa mediassa, on noussut esiin kuinka helppoa työtä some/vaikuttaminen on. En koe tarvetta perustella tai tuoda esiin, onko tämä rankkaa tai aikaavievää, sillä itse koen, että vaikuttaminen on kuitenkin suhteellisen helppo tulonlähde, kun on päässyt pisteeseen missä seuraajia on sen verran, että siitä maksetaan.

Se, miten rankaksi tai helpoksi tämän(kin) työn mieltää, riippuu varmasti paljon ihmisestä. Tämä työ ei ole ehkä aikaavievää (vaikka aikaakin tämä vie, mutta ei ns sidottu tiettyyn ai-karytmiin) eikä raatamista, mutta omat haasteet ovat olemassa. Haastavinta on varmasti ensinnäkin päästä pisteeseen, missä tätä voi kutsua ammatiksi. :D (Blogi 1)

Katkelmassa tuodaan esiin se, että työ itsessään ei ole kovinkaan rankkaa tai aikaa vie-vää, vaan työläintä on päästä siihen pisteeseen, että esimerkiksi bloggaamista voi kut-sua työksi. Tulkintani mukaan työläintä on siis itsensä työstäminen ihanteelliseksi post-feministiseksi subjektiksi. Tätä itsensä jatkuvaa työstämistä ei kuitenkaan arvoteta ”oi-keaksi työksi”, mikä samalla viittaa siihen, että on olemassa jokin implisiittinen näkemys siitä, mikä on oikeaa työtä. Tulkintani mukaan ”oikealla työllä” viitataan hyvin palkattuihin, miehisiin ja ”koviin” valkokaulustehtäviin, kun taas esimerkiksi bloggaamisen keskiössä oleva kommunikointi ja esteettisyys määrittyvät feminiinisiksi ja näin ollen alempi arvoi-siksi työnteon muodoiksi, jonka vuoksi sitä joudutaan myös puolustelemaan. Naisen koh-dalla menestyminen vaatii siis jatkuvaa minuutensa työstämistä, kun taas miesten koh-dalla samanlaista vaatimusta ei ainakaan yhtä vahvana esiinny. Voidaankin kysyä, suun-nataanko naisten katse heihin itseensä siksi, että se saataisiin pidettyä poissa sukupuolittuneiden valtarakennelmien kautta syntyneistä rakenteellisista ongelmista?²²

²² Tästä ajatuksesta kiitän Kristiina Brunilaa.

8.3 Kaunis mieli kauniissa ruumiissa

Edellä olen analysoinut postfeministisen figuurin yhteyksiä maskuliinisiin persoonallisuu- den ja työnteon ideaaleihin, mutta tässä luvussa siirryn tarkastelemaan ruumiillisuutta siitä näkökulmasta, minkälaista naisihannetta postfeministinen figuuri symboloi. Kuten olen toisessa luvussa tuonut esiin, pohjautuu postfeminismi oletukseen luontaisesta ja heteronormatiivisesta sukupuolierosta, jossa feminiinisyys liitetään olemuksellisesti naisiin ja maskuliinisuus miehiin. Analyysini lähtökohtana on kuitenkin oletus siitä, että feminiinisyys ei ole naisiksi nimettyjen synnynnäinen ominaisuus, vaan naisiin diskursiivisesti liitetty määre, jota naisiksi nimetyt kulttuuriin osallistuessaan oppivat toistamaan ja pitämään omanaan. Toisaalta feminiinisyys ei rajoitu koskemaan ainoastaan naisruu- mista ja kauneutta, vaan se liittyy myös esimerkiksi feminiiniseksi miellettyihin toiminta- tapoihin, esineisiin ja ammatteihin (Rossi 2003). Tässä luvussa huomioni on ruumiin ja toimintatapojen sukupuolittumisessa.

Kuten olen edellä tuonut esiin, on naisfeminiinisyteen liitetty sellaisia ominaisuuksia kuin huoliteltu ulkonäkö, hoikka ruumis, nuorekkuus ja valkoihoisuus. Tällainen naisfe- miniinisyys on tunnistettavissa myös hyvinvointiblogeista. Hyvinvointibloggaajat ovat nuorehkoja, noin 25–40-vuotiaita naisia, jotka näyttävät istuvan perinteiseen klassiseen kauneuskäsitykseen melko hyvin. Tulkintani mukaan hyvinvointibloggaajan figuuri sitee- raakin perinteistä naisihannetta hyvin tehokkaasti: figuurin keskiössä on ruumiiltaan hoikka, mutta ei kuitenkaan anorektisen laiha tai ”liian treenattu”, pitkähiuksinen ja huo- liteltu, mutta kuitenkin luonnollisen näköinen, valkoihoinen ja nuorekas nainen. Kaiken kaikkiaan figuuri symboloi kohtuullisuutta ja tasapainoa, ja kaikenlaisia ääripäitä suh- teessa omaan ruumiiseen vältetään. Omista ”virheistä” onkin otettu opiksi:

Laihuuden tavoittelusta siirryin enemmän fitness suuntaan, johon osa vanhoista blogi- teksteistäkin ajoittuu. Tavoittelin mahdollisimman kiinteää ja hyväkuntoista kroppaa. Enää ei niinkään tarvinnut rajoittaa syömisen määrää, mutta aloinkin laskea ravintoai- neita. Tuolloin voin kyllä fyysisesti tosi hyvin ja söin aidosti mielestäni terveellisesti, mutta tyytyväisyyteni itseeni oli hyvin riippuvaista siitä, miten terveellisesti olin elänyt. Olin elä- mäni kunnossa, mutten tiedä mihin tai kehen vertasin, kun muistan, että tavoittelin vain parempaan kuntoon. Kiitos joogan, ja ehkä iän myötä tulevan tietyn armollisuuden, olen oppinut näkemään itseni hyvänä ja kauniina juuri näin. (Blogi 7)

Tulkintani mukaan katkelma tiivistää hyvin sen, minkälaisia muutoksia ihanteellinen naisruumis on kulttuurissamme kokenut – siinä missä anorektisuus näyttäytyi Anne Puuronen (2004) väitöstutkimuksessa tiukkojen kulttuuristen ihanteiden yllhallintana ja äärimmäisenä ”kunnon kansalaisen” moraalin osoituksena, muodostui kehorakentajien lihasten kasvattaminen ja täydellinen keho Taina Kinnusen (2001) tutkimuksessa täydellisen onnen symboleiksi. Laihuuden tavoittelusta ja fitneksestä on siirrytty armollisuuteen ja itsensä näkemiseen kauniina sellaisena kuin on. Ihanteellinen nainen ei siis kurita, vaan rakastaa itseään, ja postfeministisen figuurin ruumisihanne ei korosta samanlaista äärimmäisyyttä kuin aikaisemmin vallalla olleet anoreksia- ja kehonrakennusdiskurssit.

Oman tutkimukseni kontekstissa postfeminismissä siis irrottaudutaan liiallisista äärimmäisyyksistä. Feminiinisyyteen liittyy tietynlainen hienovarainen luonnollisuus – esimerkiksi maskuliininen lihaksikkuus tai naiseutensa kieltämiseksikin tulkittu (ks. esim. Puuronen 2004) äärimmäinen laihuus näyttäytyvät vastakkaisena luonnollisen kauneuden ihannoinnille. Tämä tulkintani mukaan yhteydessä siihen, kuinka onnellisesta mielestä on tullut nykyaikana kauniin ihmisen symboli. Mieleltään ”kaunis” ei siis esimerkiksi soimaa tai rankaise itseään, vaan pyrkii ennen kaikkea rakastamaan itseään sellaisena kuin on. Luonnollisuuden ihannointi luo illuusion siitä, että ruumistaan ei tule juurikaan työstää – itsensä pitää vain oppia hyväksymään sellaisena kuin on.

Vaikkakin ruumisihanne vaikuttaa näennäisesti höllentyneen ja itsensä hyväksymistä korostetaan, ei tämä yksioikoisesti tarkoita sitä, että hallinta olisi täysin kadonnut. Pikemminkin siitä on tullut hienovaraisempaa. Esimerkiksi kehopositiivisuutta kriittisesti tarkastelleet Rosalind Gill ja Ana Sofia Elias (2014) ovat tuoneet esiin, kuinka itsensä hyväksymiseen kehottavat viestit eivät tähtää ainoastaan naisten ”vapauttamiseen” kapeista ulkonäkövaatimuksista, vaan pikemminkin ne symboloivat siirtymistä ruumiin hallinnasta kohti mielen hallintaa. Heidän mukaansa (mt. 185) kehopositiivisuus voidaan nähdä jatkeena sille oletukselle, että naisen keho on olemuksellisesti vaikeasti rakastettava ja tästä syystä sen rakastamisen eteen on tehtävä töitä. Mieltään on siis työstettävä kehoaan rakastavaksi, piti kehoaan sitten kauniina tai ei. Näin ollen itsensä rakastamisesta tulee kauneuden symboli, kun taas itsensä ja kehonsa vihaaminen yhdistetään rumuuteen. Kehon sijaan kauneus liitetäänkin ennen kaikkea onnelliseen mieleen ja itsensä ja kehonsa rankaisemisen sijaan itsensä rakastamisesta tulee nykynaisen moraalinen velvoite.

Toisaalta on hyvin ristiriitaista, että postfeministinen figuuri siteeraa hyvin pitkälti naisfeminististä kauneusihannetta, mutta samanaikaisesti tulee objektivoinneeksi ruumiinsa sellaiseksi, joka vain ”pitää hyväksyä”. Tämä vahvistaa Gillin ja Eliaksen teoretisointia naisruumiiseen liitetystä hyväksymisen vaikeudesta, koska huolimatta siitä, miltä nainen todellisuudessa näyttää hän on ikään kuin pakotettu näkemään ulkonäkönsä sellaisena, joka ”vain tulee hyväksyä”. Tämä tuottaa myös illuusion feminiinisen kauneuden olemuksellisuudesta, koska ”itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on” piilottaa kaiken sen toiston, jota feminiinisyyden ylläpitäminen ja esittäminen todellisuudessa vaatii. Vaikkakin naisellisuus esitetään hyvin luonnollisena ominaisuutena, vaatii se tiukkaa esteettistä ja feminiinistä työtä – blogeissa esitellään vuolaasti omia kauneudenhoitorutiineja ja – tuotteita, jaetaan tyyli-vinkkejä sekä annetaan ohjeita, kuinka voida kokonaisvaltaisesti hyvin. Esimerkiksi oman päivän kuvauksesta voidaan lukea, mitä kaikkea feminiinisyytensä ja naiskauneutensa eteen tehdäänkään:

6:30 / *Herätys. Lämmin sitruunavesi, vaatteiden vaihto ja hampaiden pesu. Tällä kertaa lähdin liikkeelle mukavissa sporttikamoissa ja ilman meikkiä.*

7:45-9:15 / *Fresh Magic -kasvohoito Jolie Spa:ssa. -- Hoito oli täysin 10/10. Tunnelma oli ihan maaginen, ja iho oli hoidon jälkeen hehkuva, terve ja pehmeä.*

--

Ulkona oli melko aurinkoista, mutta kylmä. Päätin kuitenkin kävellä suurimman osan matkoista, jotta saisin raitista ilmaa. Tämän takia tykkään kulkea lenkkareissa/tennareissa kaupungillakin. Kun kävelee 500-1000m useasti päivän aikana, tulee siitä yhteensä jo tuhansia askelia päivässä.

9:30 / *Aamupala Kuppi ja Muffini -kahvilassa. Jolie spa:n vieressä on vanha suosikkikahvilani. Muistan, että aikoinaan Kuppi ja Muffini oli ensimmäisten joukossa Helsingissä niitä, jotka ottivat huomioon hyvin erikoisruokavaliot ja tarjosivat terveellisiä vaihtoehtoja. Söin aamupalasetin, johon kuului kahvi, tuorepuristettu porkkanamehu sekä tuorepuuro lisukepöytineen. Päivitin samalla somea ja luin maileja.*

--

17:00-18:00 / *Yläkroppatreeni nettivalmennuksen mukaan Fitness24Sevenillä. (Blogi 7)*

Päivän kuvauksessa kerrotaan myös, kuinka on muun muassa käyty kasviravintolassa syömässä ja osallistuttu kauneussalongin avajaisiin. Kauneuttaan siis hoidetaan käymällä kasvohoidossa ja meikkaamalla, kun taas ruumiistaan pidetään huolta syömällä kasviruokaa, kävelemällä ja treenaamalla valmiin ohjelman mukaisesti. Tämän lisäksi

pidetään huolta omasta yrityksestä ja sosiaalisista suhteista. Nämä feminiiniset toimintatavat vaikuttavat olevan luonnollinen osa aivan ”tavallista päivää”, mikä tuottaa kuvaa siitä, että jatkuva itsensä työstäminen kuuluu olennaisena osana naisen elämään. Tämä itsestäänselvyyden illuusio vahvistaa postfeminismin oletusta luontaisesta sukupuolierosta, jossa naisilla on nykyään aikaa ilmaista ”luonnollista” feminiinisyyttään. Todellisuudessa tuon luonnollisuuden takaa paljastuu kuitenkin jatkuva itsensä ja ulkonäkönsä esteettinen työstäminen. Tätä luonnollisuutta vahvistaa osaltaan myös se, että esimerkiksi ulkonäkönsä työstäminen ei suinkaan mielletä kovaksi työksi, vaan pikemminkin itsensä puolella olemiseksi, kuten postfeministinen ihanne vaatii. Näin ollen itsensä esteettistä työstämistä ei tehdä itseensä tyytymättömyyden, vaan itsensä rakastamisen nimissä. Tätä logiikkaa noudattaa jopa kauneudenhoito:

Nykyinen rakkaus ja kunnioitus kehoani ja ihoani kohtaan näkyvät esimerkiksi siinä, että käytän ihollani ainoastaan luonnonkosmetiikkaa. Historiaa ovat kaiken maailman selluliittituotteet joita vuosia sitten iholleni läträsin – äläkä edes kysy miksi... (Blogi 4)

Blogit ovat täynnä kulutustuotteita, kuten ravintolisiä, kauneudenhoitotuotteita, self-helpoppaita ja treenivaatteita, joita ei niinkään avoimesti mainosteta, vaan tuotteet liitetään osaksi laajempia merkityksiä, kuten edellä olevasta katkelmasta voidaan tulkita. Mielenkiintoista on se, kuinka kuluttamiseen ja elämäntapaan liittyvät valinnat symboloivat kokonaista itsesuhdetta – esimerkiksi selluliittivoide yhdistyy entiseen itsensä kurittajaan, kun taas luonnonkosmetiikan käyttäminen on merkinä siitä, että rakastaa itseään. Kulutustuotteet eivät siis ole esimerkiksi pelkkiä ihonhoitotuotteita, vaan niiden kautta rakennetaan ja ilmaistaan itseä sekä samalla tuotetaan kuvaa ”oikeanlaisista” eli postfeminismin kontekstissa itselle hyvää tekevästä valinnoista. Sarah Banet-Weiser (2012) onkin tuonut esiin, kuinka postfeministisen subjektin itsensä brändääminen tapahtuu nimenomaan kulutuskulttuurin kontekstissa. Hänen mukaansa kulutustuotteissa ei niinkään ole keskeistä se, mitä tuotteet itsessään ovat, vaan se, minkälaisia affektiivisia suhteita niihin rakennetaan ja millaisia symbolisia narratiiveja kulutustuotteisiin liitetään. Oman tutkimukseni kontekstissa voisikin sanoa, että ”oikeanlaiset” kulutustuotteet symboloivat itsensä rakastamista ja näin ollen kantavat myös mukanaan lupauksia onnesta ja ihanteelliseksi minäksi tulemisesta.

9 Pohdinta

Tutkimukseni lähtökohtana on ollut sekä tarkastella onnellisuutta sukupuolittuneena diskursiivisena käytäntönä, että sitä, minkälaiseksi ihanteellinen onnellinen subjekti tässä kontekstissa muodostuu. Tutkimuksellisten intressieni vuoksi analyysini painopiste on ollut kahtalainen. Ensinnäkin olen analysoinut sitä, miten ja minkälaisiksi onnellisuus ja hyvä elämä postfeministisessä self-help-kulttuurin kontekstissa rakentuvat. Olen kysynyt, mitä niistä on tässä diskursiivisessa todellisuudessa mahdollista sanoa ja ajatella, miten itseen kohdistuvaa hallintaa oikeutetaan ja mitä seurauksia onnellisuuden imperatiivin omaksumisella voi olla. Toisekseen olen analysoinut hyvinvointibloggaajaa ihanteellisena onnellisuuden figuurina, jossa risteävät vallalla olevat postfeministiset ja self-help-diskurssit. Olen kysynyt, minkälaista naiskuvaa blogeissa tuotetaan sekä minkälaista itsensä työstämistä tuon ihanteen saavuttaminen naisilta vaatii. Tässä luvussa jatkan analyysini innoittamana pohdintaa näihin kysymyksiin vastatakseni.

9.1 Lupaus onnesta – pelkkää harhautusta?

Analyysissani onnellisuudesta muodostui sekä elämän itsestään selvä tavoite, että normatiivinen hyvän elämän mittari. Hyvää elämää ei siis ole mikä tahansa elämä, vaan onnellinen elämä ja tällä legitimizeetillä oikeutettiin myös onnellisuuden tavoittelu. Onnellisen ja hyvän elämän ”vastapariksi” kategorisoitui tavallinen elämä, jossa elämää tyydyttään vain elämään ilman sen suurempia unelmia ja tavoitteita. Näin ollen voidaan tulkita, että onnetonta ei ole esimerkiksi kärsimys, koska se voidaan self-helpin logiikan mukaisesti kääntää kasvattavaksi kokemukseksi, vaan *”tavallinen”, elämä, jota vain eletään*. Onnellisuuden tavoittelun taustalla olikin luettavissa uusliberalistisen eetoksen mukainen oletus siitä, että elämästä on pyrittävä tekemään jatkuvasti parempaa ja siihen sisältyvä potentiaali voidaan maksimoida onnellisuuden tavoittelun kautta. Näin ollen onnellisuuden tavoittelun lähtökohtana voidaan tulkita olevan pikemminkin ajatus elämän essentiaalisesta vajavaisuudesta, jota onnellisuuden imperatiivi pyrkii lupauksillaan täyttämään.

Hyvän elämän normittaminen vain onnelliseksi elämäksi jättää ulkopuolelleen lukuisia elämän ja olemisen muotoja sekä inhimillisiä kokemuksia. Tuottaessaan onnellisuudesta nykyihmisen moraalisen velvoitteen, se ei ainoastaan kiellä inhimillistä elämää sen kaikkine puolineen, elämää sellaisenaan, vaan saa yksilön myös kokemaan syyllisyyttä siitä, jos hän ei onnellisuuden tavoitteluun ”oman etunsa mukaisesti” sitoudu. Uuliberalistisessa markkinaeetoksessa onnellisuuden tavoittelu näyttäytyykin ennen kaikkea riskien

hallintana ja yksilön oman edun valvontana – kuka nyt haluaisi olla onneton, kun tarjolla on mahdollisuus rajattomaan onneen, jonka ihminen voi omalla aktiivisuudellaan saavuttaa? Tämä potentiaalisen onnellisuuden lupaus pohjautuu positiivisen psykologian ja siihen nojaavan self-helpin mukaiseen logiikkaan, jonka mukaisesti todellinen onni löytyy ihmisen sisältä. Tässä diskurssissa myönteisestä ajattelusta ja itsensä jatkuvasta toteuttamisesta tulee teitä onnellisuuteen, kun taas kielteinen ajattelu ja ulkoisiin ”onnen objekteihin” kiinnittyminen näyttävät todellisen onnen esteinä.

Vaikka onnellisuus voi äkkiseltään näyttäytyä hyvää tarkoittavalta tavoitteelta, ei se hallinnan näkökulmasta ole ainoastaan ihmisen oma vapaaehtoinen valinta, vaan moraalinen pakko, joka kuitenkin saadaan verhotuksi siten, että se palvelee ihmistä itseään. Omia tunteitaan ja ajatuksiaan tulee hallita näennäisesti oman onnellisuutensa tähden, mutta toisaalta tuon ”pakon” voidaan tulkita olevan seurausta sellaiselle diskurssille alistumisesta, jossa kielteiseksi nimetyt tunteet ja ajatukset eivät ole sallittuja. Näin ollen ihminen alkaa pikkuhiljaa hallita omia ajatuksiaan ja tunteitaan onnellisuuden ja positiivisuuden imperatiivien mukaisesti muokatakseen omaa psyykkistä todellisuuttaan ”onnelliseksi”. Tämä ihmisen mieleen kohdistuva hallinta hallitsee nimenomaan ahdistuksen kautta, joka seuraa siitä, jos ihminen jättää potentiaalisen mahdollisuutensa onneen käyttämättä. Onnellisuudesta tulee lupaus, jota ei voi ikinä lopullisesti saavuttaa, mutta jonka hylkäämisestä seuraa moraalisia tunnontuskia. Onnellisuutta ei tavoitella siksi, että tultaisiin onnelliseksi, vaan siksi, että onnettomuus kielii epäonnistumisena ihmisenä.

Itsestään selvän päämäärän lisäksi onnellisuudesta tulee siis keino itsensä ja elämänsä täydellistämiseen - rationaliteetti, jonka sääntöjä noudattamalla ihmisestä voi tulla potentiaalisesti onnellinen. Optimistisesta lupauksestaan huolimatta onnellisuuden imperatiivien sääntöjen noudattaminen voi kuitenkin kääntyä julmaksi optimismiksi, jonka lupauksiin kiinnittyminen kääntyy lopulta vain ihmistä itseään vastaan. Esimerkiksi itsensä jatkuva analysointi tekee ihmisen vain onnettomammaksi, kun jatkuva itsensä pohdinta ei johdakaan autenttisen minänsä löytämiseen vaan jatkuvaan märehittämiseen loputtomien vaihtoehtojen edessä ja ”parhainta mahdollista vaihtoehtoa” metsästäessä. Onnellisuuden näkökulmasta elämäänsä voi kehittää loputtomasti ja näin ollen onnellisuuteen potentiaalisesti johtavasta itsensä toteuttamisesta tulee kokopäivä työtä, joka voi pahimmillaan johtaa burn-outiin. Voidaankin kysyä, että onko uupumuksesta tullut uusi hyvän ihmisen symboli, jonka kautta ihminen voi todistaa uhranneensa itsensä kunnon kansalaisuuden alttarille? Vai voisivatko esimerkiksi masennus, uupumus ja muut niin sanotut mielenterveydenhäiriöt olla vain seurausta siitä, että ihminen väsyä olemaan jatkuvasti

oma itsensä, ja ”sairauden” nimissä hän vihdoin saa luvan irrottautua jatkuvasta ”autenttisen minänsä” etsinnästä?

Onnellisuuden imperatiivin ihmiskäsitys on rationaalisuutensa lisäksi yltiö-individualistinen. Tämä näyttäytyy analyysissäni siten, että onnellisuus ei löydy ainoastaan ihmisestä itsestään, vaan myös siten, että lähtökohdista huolimatta kaikilla on tasa-arvoinen mahdollisuus onneen. Onnellisuuden imperatiivin retoriikka pohjautuu oletukseen siitä, että onnellisuus on ennen kaikkea päätös ja asennekysymys, ja näin ollen kuka tahansa voi vain päättää olla onnellinen. Tässä kontekstissa esimerkiksi epäonnistuminen kääntyy ihmisen omaksi kyvyttömyydeksi valita ”oikein”, kun taas suotuisat olosuhteet ovat ”palkinto” siitä, että ihminen on ajatellut eettiseltä kooditukseltaan oikein eli onnellisesti. Tämä logiikka kääntää rakenteelliset ja sosiaaliset ongelmat toisaalta yksilön omaksi viaksi, mutta toisaalta vain myönteisellä asenteella ratkaistaviksi. Naiiviutensa lisäksi ajatus on hyvin julma, sillä yhteiskunnallisia ongelmia kohdatessaan ihminen alkaa syyttää ongelmista itseään ja näin ollen hänen katseensa harhautetaan pois sieltä, missä todellinen ongelma sijaitsee. Tämän diskurssin mukaisesti esimerkiksi työttömyys on ihmisen itsensä vika ja näin ollen myös ratkaisu on vain hänessä, vaikka todellisuudessa myönteisesti ajattelemalla ihminen tuskin työllistyy, jos työpaikkoja ei vain ole. Voidaan-kin kysyä, että onko onnellisuuden imperatiivi vain keino harhauttaa ihmisten katse pois rakenteellisista ongelmista, vai onko se ylipäänsä merkki siitä, että jatkuvan epävarmuuden ilmapiirissä ihmisillä ei ole enää mitään muuta mahdollisuutta kuin luottaa itseensä?

9.2 Maskuliininen mieli ja feminiininen ruumis – postfeministinen subjekti aikamme ikonina?

Koska tie onneen käy onnellisuuden imperatiivin mukaisesti itsensä toteuttamisen kautta, voisisi olettaa, että jatkuvasti itseään työstävä hyvinvointibloggaaja olisi onnellisuuden perikuva. Edustaahan hän jatkuvan minäprojektin lisäksi kahta aikamme keskeistä onnen objektia – yrittäjämäistä persoonallisuutta sekä hyvinvoivaa kehoa ja mieltä. Kuten olen edellä tuonut esiin, ei jatkuva itseensä keskittyminen välttämättä johda onnellisuuteen, vaan päinvastoin se voi kääntyä yksilöä itseään vastaan. Julmasta optimismista huolimatta hyvinvointibloggaajan figuurissa tiivistyvät tulkintani mukaan aikamme keskeiset diskurssit ja eräänlainen autenttisuutensa näennäinen toteuttaminen. Tämä autenttisuus ei kuitenkaan ole aitoa autenttisuutta, vaan pikemminkin sen taustalla

vaikuttaa sukupuolittunut ja heteronormatiivinen ihanne, jonka mukaan nainen voi ”autenttista” itseään toteuttamalla tulla toisaalta mieleltään miehiseksi ja ruumiiltaan feminiiniseksi. Autenttisuuden ihanteen taustalla vaikuttaakin tulkintani mukaan oletus ”tosi-ihmisen” miehisydestä ja naisen olemuksellisesta feminiinisydestä. Postfeministinen ihannesubjekti onkin analyysini mukaisesti mieleltään maskuliininen, mutta ruumiiltaan ja siihen liittyviltä toimintatavoiltaan feminiininen.

Naiset sekä toisintavat itse, että houkuttelevat muita naisia omaksumaan autonomisen, vahvan ja muista riippumattoman ”boss lady”-position, jossa elämä on naisen omissa käsissä. Tällainen muiden ja itsensä voimaannuttaminen on yksi postfeminismin keskeisistä teeseistä, niin omassa kuin myös aikaisemmassa postfeministisessä tutkimuksessa. Vaikkakin voimaantuminen näyttää äkkiseltään tarkoittavan hyvää, ei postfeministisen voimaantumisen tavoitteena ole kuitenkaan emansipaatio vaan pikemminkin voimaantuminen hyvin miehiseen malliin – rationaaliseen, itsenäiseen ja lähes narsistiseen subjektiin, joka on kaikilla tavoilla itseriittoinen. Voimaantumiseen ja itsensä työstämiseen houkutteleva terapeutin eetos kohdistuu etenkin nuoriin naisiin, jotka on nähty yhteiskunnallisen muutoksen metaforana (ks. esim. McRobbie 2009). Postfeminismi ei siis haasta vallitsevia sukupuolittuneita valtarakennelmia, vaan pikemminkin vahvistaa niitä tarjoamalla naisille lupauksen siitä, että miehen kaltaiseksi tulemalla he saavat osansa miehisestä vallasta. Voidaankin kysyä, tarjotaanko naisille näennäisesti tasa-arvoista asemaa ja emansipaatiota, jotta heidät saataisiin pidettyä poissa rakenteita haastavasta feministisestä taistelusta?

Analyysini mukaisesti maskuliinisen subjektin haltuunotto ei ole kuitenkaan ainoa naisille tarjolla oleva ihanne. Etenkin armollisuuden ja itsensä rakastamisen diskurssit ovat nousseet kovien mallien rinnalle. Tulkintani mukaisesti nämä voidaan lukea kritiikkinä uusliberalistista suoritusyhteiskuntaa kohtaan, jossa ihmisen tulee jatkuvasti maksimoida markkina-arvonsa itsensä täydellistämällä. Myös oman tulkintani mukaisesti itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on, on askel kohti sallivampaa suuntaa, mutta toisaalta voidaan myös kysyä, että miksi itsensä hyväksymiseen pitää erityisesti kehottaa? Kun itse asetetaan hyväksymisen kohteeksi, asetetaan se, mitä itse on ikään kuin objektiksi, jonka kanssa nyt vain ”pitää tulla toimeen” sen sijaan, että sillä olisi arvo sinänsä. Näin ollen naiselle muotoutuu armollisuuden diskurssissa *hyväksytyn* paikka, mikä on mielestäni ongelmallista, koska tämä vahvistaa oletusta naisen olemuksellisesta toiseudesta.

Erityisen huomionarvoista on se, kuinka nainen itse asettaa itsensä hyväksytyyn positioon. Tämä on mielestäni konkreettinen esimerkki itsensä objektivoinnista ja siitä impliittisestä oletuksesta, että on jollakin tavalla puutteellinen tai vaikeasti hyväksyttävä. Tavoitteena ei siis ole pyrkimys erilaisten ihmisten ja olemisen muotojen itseisarvon tunnustamiseen, vaan nainen on yhä se ”toinen”, jonka tulee joko työstää itseään miehisen mallin mukaisesti tai sitten vain oppia hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Itsensä hyväksyminen ei siis välttämättä vapauta, vaan siitä muodostuu myös uusi imperatiivi, jonka mukaisesti naisen tulee hyväksyä itsensä riippumatta siitä, haluaako hän hyväksyä itsensä vai ei. Individualistisen logiikan mukaisesti myös rakenteelliset ongelmat kääntyvät tällöin vain naisen omaksi syyksi – näin tulkiten esimerkiksi ammattialojen epätasa-arvoisuuden ei katsota niinkään johtuvan sukupuolittuneista valtarakennelmista, vaan siitä, että naiset eivät suostu hyväksymään ”sitä, mitä ovat”.

Miehisen subjektin haltuun ottamisen tai oman ”naiseutensa” hyväksymisen lisäksi postfeministinen subjekti työstää itseään ennen kaikkea työn kautta. Onnellisuuden imperatiivin yksi keskeisistä lupauksista on se, että onni löytyy itseään toteuttamalla ja naisille itsensä toteuttamisen väylänä toimii itsensä brändääminen työn ja etenkin sosiaalisen median yrittäjyyden kautta. Naiset siis ”tekevät maskuliinisuutta” työhön uppoutumalla, mutta tästä huolimatta heillä ei ole pääsyä ”miesten alueelle” kuten yritysten johtoon, vaan ihanteena on työllistää itsensä oman brändinsä kautta samalla kuitenkin ”autenttisuutensa” säilyttäen. Todellisuudessa tuo niin sanottu autenttisuus on kuitenkin seurausta vallalla olevien diskurssien omaksumisesta ja siitä, että itsestä valitaan julkaistavaksi hyvin valikoituja esityksiä. Autenttisuudesta tulee performanssi, jota säätelee aitouden sijaan poseeraaminen vallalla oleville ihanteille.

Tulkintani mukaan itsensä brändääminen perustuu vallalla olevan postfeministisen self-help-diskurssin siteeraamiseen: ihanteellinen subjekti on sekä mieleltään, että ruumiiltaan kaunis, hienovaraisen feminiininen, mutta kuitenkin yrittäjämäinen oman elämänsä johtaja. Postfeministinen ihannenainen siteeraakin hyvin tehokkaasti naisfeminististä kauneusihannetta, jonka ytimessä on valkoihoinen, nuorekas, hoikka ja huoliteltu nainen, joka tekee ”oikeita” eli onnellisen feminiinisiä valintoja niin kulutuksena kuin elämäntyyliensäkin suhteen. Onnellisuuden imperatiivin kontekstissa muunlaisia esityksiä naiseudesta ei juurikaan esitetä ja näin ollen kuva ihanteellisesta naisesta rakentuu ainakin oman tutkimukseni kontekstissa melko yksipuoliseksi ja vallitsevia ihanteita vahvistavaksi.

Analyysini mukaisesti hegemoninen onnellisuusdiskurssi ja postfeministinen subjekti nojaavat siis hyvin samanlaiseen taustaoletukseen: yksilö ei vielä sellaisenaan ole riittävän hyvä, vaan toteuttaakseen koko inhimillisen potentiaalinsa hänen tulee voimaantua ja työstää itseään ja elämäänsä loputtomasti. Tulkintani mukaan tällainen ajatus nojaa miehiseen rationaalisuuden ideaaliin, jonka mukaisesti edistys johtaa automaattisesti johonkin parempaan, kuten oman tutkimukseni kontekstissa onnellisuuteen. Taustalla on täyden ihmisyyden ja täyden elämän oletus eli ajatus siitä, että itseään ja elämäänsä korjaamalla ja puutteistaan eroon pääsemällä ihmisestä voi tulla se ”mitä hänen pitäisikin olla”. Tämä pohjaa sekä hyvän elämän että ihmisen sukupuolittuneeseen ideaaliin, jonka mukaisesti mies ja miehinen elämä muodostavat ideaalin, kun taas naiset ja naisten elämä merkityksellistyvät puutteellisiksi.

Tähän puutteeseen naisille tarjotaan lääkkeeksi onnellisen mielen ja ruumiin työstämistä self-helpin tekniikoiden ja postfeminististen ihanteiden mukaisesti. Molemmat näistä perustuvat kuitenkin hyvin yksipuolisiin olemisen ja elämisen tapaan – jatkuvaan itsensä ja elämänsä työstämiseen miehisen rationaliteetin mukaisesti. Vaikkakin ne pohjaavat retoriikkansa vapaudelle ja tasa-arvolle, ovat vapaus ja tasa-arvo ennalta säädeltyjä ja hierarkkista sukupuoli-instituutiota vahvistavia. Tämän lisäksi ne ylläpitävät tehokkaasti postfeministisen self-help-kulttuurin teollisuuden rattaita, jonka tuotteiden kautta naisille myydään lupaus paremmasta elämästä ja minuudesta. Voidaankin kysyä, kuolisiko koko postfeministinen self-help-kulttuuri, jos lakkaisimme uskomasta omaan puutteellisuuteemme, emmekä enää jahtaisi maanisesti hyvän ihmisen synninpäästöä onnellisuuden kuvat silmissämme?

10 Mitä tulikaan tehtyä?²³

Tässä luvussa tarkastelen tutkimukseni luotettavuutta arvioiden kriittisesti omaa tutkimusprosessiani ja omaa positiotani sekä tutkijana että postfeministisenä subjektina. Lopuksi tuon esille mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

10.1 Tutkimusprosessista

Tutkimuksessani olen hyödyntänyt jälkistrukturalistisia ja feministisiä teoretisoiteja, joiden keskiössä on toisinajattelu ja toisin toimiminen sekä pyrkimys horjuttaa hegemonisia itsestäänselvyyksiä ja etsiä oikeudenmukaisempia käytäntöjä. Tämän horjuttamisen lähtökohtana on vallitsevien käytäntöjen analyysi (Hakala 2007, 8) ja tähän olen myös omassa tutkimuksessani pyrkinyt. Diskurssianalyttikkona tavoitteenani ei ole ollut löytää objektiivista ja puolueetonta totuutta, koska diskurssianalyysin epistemologisten lähtökohtien mukaisesti niitä ei ole edes mahdollista löytää. Sen sijaan tavoitteenani on ollut säröttää sitä, kuinka luonnolliselta totuudelta näyttävä on sosiaalisesti tuotettua ja valtaan sidottua.

Koska diskurssianalyysissä kielletään ”perustavanlaatuisen” tai ”todellisen” tiedon olemassaolo, voidaan myös tiedettä pitää vain yhtenä diskurssina, joka tuottaa tietoa sille ominaisilla tavoilla (Davies 2004). Tieteelläkään ei siis ole pääsyä lopulliseen totuuteen, vaikka sen legitimizeetti tähän väitteeseen perustuukin. Tieteen totuutena esittämät asiantilat ovat siis lopulta vain yksiä versioita todellisuudesta. Näin ollen tulkitsen diskurssianalyttisen tutkimuksen vallitsevien diskurssien paljastamiseksi jonkin vaihtoehdoisen diskurssin avulla. Tässä tutkimuksessa olen esimerkiksi lukenut psykologiseen tietoon pohjautuvaa onnellisuuden tietojärjestelmää kriittisesti hallinnan näkökulmasta, mutta tämäkin on vain yksi mahdollinen tulkinta aiheesta. Tavoitteenani ei siis ole ollut esittää ”parempaa totuutta”, vaan yksi mahdollinen tulkinta siitä, kuinka nykyinen läntinen ymmärrys onnellisuudesta on tuotettu ja kuinka sitä on mahdollista tarkastella yhteiskunnallisena, kulttuurisena ja jopa poliittisena ilmiönä pelkän psykologisen teoretisoinnin sijaan. En ole halunnut kieltää psykologisia ilmiöitä sinänsä, vaan osoittaa sen, kuinka ne eivät välttämättä ole lähtöisin ”oman päämme sisältä”, vaan siitä sosiaalisesta todellisuudesta, jonka osana elämme ja jota jatkuvasti myös itse tuotamme.

²³ Kiitän otsikosta Kristiina Brunilaa, joka puolestaan kiittää siitä Katariina Hakalaa.

Tutkimukseni teko on ollut aktiivista valintojen tekoa tutkimuksen näkökulman valinnasta lähtien. Olen pyrkinyt avaamaan omaa analyysiprosessiani mahdollisimman rehellisesti, mutta ajoittain minusta on tuntunut siltä, että olen nähnyt kaiken vain ”hallinnan kautta”. Tutkimusprosessin aikana havahduinkin etsimään hallintaa sieltä, missä sitä ei välttämättä edes ole ja pyrin kääntämään tulkintaani hallinnan suodattimen kautta. Kriittisenä yhteiskuntatieteellisenä kasvatustieteilijänä minun onkin ollut ajoittain vaikea päästä eroon siitä, että hallinnan linssi ei aktivoituisi niin voimakkaasti. Tiedostan, että tämä näky omassa analyysissäni, mutta olen myös pyrkinyt tuomaan esiin vaihtoehtoisia tulkintoja sekä nostamaan esiin kohtia, joissa hallintaa kyseenalaistetaan. Oma ”suuntautuneisuuteni” on siis vaikuttanut analyysiini ja toisenlaisen lähestymistavan valinnut tutkija olisi voinut analysoida aineistoa täysin toisella tavalla.

Foucault’laista tutkimusta on usein kritisoitu sen deterministisyydestä ja siitä, että itsekuri näyttäytyy aina hallinnan lopputuloksena, mutta ei niinkään vapauden ja itsemäärittelyn muotona (ks. esim. Brunila 2009, 43). Tutkimusta tehdessäni ehkäpä suurin oivallukseni on ollut se, että kaikki ei ole ainoastaan vallalle alistumista tai sen vastustamista, vaan se voi myös olla ”vallalle alistumisen tietoista hyväksikäyttöä”. Näin ollen vallalle alistuminen ei tarkoita tulkintani mukaan tarkoita välttämättä toimijuutensa menettämistä, vaan pikemminkin toimijaksi tulemistä valtaa hyödyntämällä (ks. myös poliittisesta toimijuudesta esim. Brunila 2009). Eryyisen hyvin olen ymmärtänyt tämän tarkastellessani omaa toimijuuttani ja postfeminististä positiotani. Olen itsekin työstänyt itseäni melko tehokkaasti postfeministiseen positioon jatkuvasti esimerkiksi valintojani punnitsemalla sekä ulkonäköäni ja kehoani työstäen, mutta koen, että itseni hallitseminen tiettyihin malleihin ja sääntöihin sitoutumalla on silti omaa tietoista valintaani. Olen siis ikään kuin aktiivisesti valinnut alistua vallalle, koska se on sekä tuntunut omalta valinnaltani, että tuottanut moraalista mielihyvää. Toisaalta kun olen opintojeni aikana ymmärtänyt, mistä tuo mielihyvä on ”lähtöisin”, on tämä aiheuttanut minulle epämukavuutta ja olen joutunut punnitsemaan sitä, minkälaiseen positioon haluan kiinnittyä. Vallalle alistumisen tiedostettuani minun on ollut mahdollista lähteä myös haastamaan niitä diskursseja, joita olen ”pitänyt ominani”. Tämä haastaminen toimi myös oman tutkimukseni lähtökohtana, kuten johdannossa toin esiin.

Oman positioni tiedostaminen sekä tutkijana että postfeministisenä toimijana on aiheuttanut minulle tutkimuksessani tehdessäni melko paljon epämukavuutta ja ristiriitaisuutta. Aluksi koinkin, että minun tulisi jollakin tavalla vastustaa sitä, minkä puolella olen, mutta pian ymmärsin, että näkökulmat eivät ole toisensa poissulkevia, eikä minun tule ”sitou-

tua” kumpaankaan niistä. Nojasin kuitenkin lopullisessa analyysissäni enemmän hallinnan analytiikkaan, koska jollakin tapaa koin, että minun oli vaikeaksi pukea sanoiksi postfeministisen subjektin toimijuutta, vaikka siihen ajoittain pyrinkin. Jälkikäteen ajatellen olisin kuitenkin voinut tuoda tätä näkökulmaa myös enemmän esiin. Vaikkakin positiot tuntuivat ajoittain ristiriitaisilta, koen että niiden suurin anti oli kuitenkin ajatteluni kehittyminen. Ajattelun kehityksestä kertoo myös ehkä jotain se, että pro gradussani päädyin kritisoimaan sitä lupausa, jonka vuoksi yliopistoon viisi vuotta sitten tulin.

10.2 Jatkotutkimusaiheita

Tutkimusta aloittaessani luulin aiheeni olevan melko tuore, mutta pian huomasin, että onnellisuutta, postfeminismiä ja self-helpiä koskevaa kriittistä tutkimusta on tehty jo paljon niin uusliberalistisen hallinnan analytiikan kuin feministisen mediatutkimuksenkin näkökulmista (mm. Binkley (2014), Ahmed (2010), Ehrenreich (2009), McGee (2005), Rimke (2000), Wright (2011), Cederstöm & Spicer, Illouz (2008), Madsen (2015), Woodstock 2006, Salmenniemi & Ratilainen 2014; Salmenniemi & Adamson 2014; Gill 2007; 2017; McRobbie 2009; Banet-Weiser 2013; 2015; Kanai 2015). Tutkimus on keskittynyt pääasiassa länsimaiseen kulttuurikontekstiin ja länsimaisiin naisiin, joten voisi olla mielenkiintoista tutkia onnellisuuden ja naiskuvan rakentumista myös muissa kulttuurikonteksteissa. Tällä tavoin voitaisiin myös haastaa lisää onnellisuuden imperatiivin ja postfeministisen subjektin ”itsestänselvyyttä” ja tuoda esiin niiden diskursiivista luonnetta. Kulttuurien välinen vertaileva tutkimus voisi olla mielenkiintoista myös siitä syystä, että kaikki ei olisi aina ”pelkkää uusliberalistista hallintaa”, vaan esille nousisi kenties myös muunlaisia näkökulmia.

Kuten toin tutkimukseni aikana esiin, kohdistuvat postfeminismin vaatimukset nimenomaan naisiin ja naiset ovatkin usein edustettuina myös sosiaalisen median yrittäjinä. Feministinen tutkimus ei kuitenkaan ole sama asia kuin naisten tutkiminen (Liljeström 2004), joten voisi olla mielenkiintoista tutkia myös mieskuvaa feministisestä tutkimusotteesta käsin – minkälainen on esimerkiksi sosiaalisessa mediassa vallalla oleva ihanteellinen mieskuva ja minkälaisia vaatimuksia miehiin kohdistuu? Ovatko ne samanlaisia kuin naisiin kohdistuvat postfeministiset vaatimukset ja onko miehen ylipäänsä lupa olla ”mieleltään kaunis” eli oman tutkimukseni mukaisesti onnellinen? Minkä sääntöjen mukaisesti miesten tulee hallita itseään? Kriittinen ja sosiaaliseen mediaan kohdistuva miestutkimus olisi mielestäni tuore tuulahdus tutkimuskentälle, sillä naisiin kohdistuvaa tutkimusta on tehty jo melko paljon.

Tutkimusta tehdessäni huomasin, että blogi ei ole sosiaalisen median välineenä enää kovinkaan ajankohtainen, vaan etenkin erilaiset videoihin ja kuviin keskittyvät alustat, kuten YouTube ja Instagram ovat kasvattaneet suosiotaan etenkin nuorempien naisten ja tyttöjen keskuudessa. Tästä syystä olisi mielenkiintoista tutkia myös näitä sosiaalisen median välineitä ja esimerkiksi pro graduja niihin liittyen on jo jonkin verran Suomessa tehtykin (ks. esim. Laine 2018; Harju 2018). Uskon, että näihin sosiaalisen median muotoihin kohdistuva tutkimus tulee jatkossa lisääntymään. Erityisen mielenkiintoista olisi mielestäni tutkia niiden yhteyksiä kulutuskulttuuriin sekä esteettiseen yrittäjyyteen ja itsensä brändäämiseen uuden työn muotona. Myös affektiivinen näkökulma voisi avata mielenkiintoisia tulokulmia tähän aiheeseen. Toisaalta pinnalla ovat myös armollisuuden ja itsensä rakastamisen diskurssit. Vaikkakin sivusin aihetta omassa tutkimuksessani, olisi mielenkiintoista tutkia lisää etenkin sitä, että onko itsensä rakastamisesta tulossa vain uusi normi, johon yksilön tulee pyrkiä. Miksi meidän etenkin naisten tulee opetella hyväksymään itsensä ja rakastamaan itseään? Eikö tämän tulisi olla itsestään selvää?

Kuten sanottu feministinen mediatutkimus on ainakin oman tietämykseni mukaan ollut melko hallinta-painotteista. Mielestäni olisikin hyvä, jos myös ihmisten ”oma ääni” pääsisi kuuluviin esimerkiksi tutkimalla heidän omia kokemuksiaan ja merkityksenantojaan. Tutkimukseni konkreettisenä jatkotutkimusaiheena voisikin olla esimerkiksi bloggaajien itsensä haastattelu – kokevatko he, että loputon minäprojekti tekee onnelliseksi kuten onnellisuuden hegemoninen diskurssi lupaa ja minkälainen on heidän ihanteellinen minuu- tensa? Onnellisuuden tai naisihanteiden fenomenografinen tutkimus voisi tuoda uusia näkökulmia näihin ilmiöihin. Toisaalta voisi olla mielenkiintoista tutkia myös yksilöiden omia kokemuksia ”jurmasta optimismista” – minkälaisiin onnellisuuden objekteihin kiinnittyessään he ovatkin joutuneet vain pettymään? Tai päinvastoin, minkälaiset onnen objektit ovat johtaneet subjektiiviseen kokemukseen onnellisuudesta? Onko onnellisuus todella huono päämäärä elämälle vai ovatko keinomme vain vääriä?

Lähteet

- Abbas, Y. & Dervin, F. (2009). Introduction. Teoksessa Abbas, Y. & Dervin, F. (toim.) *Digital Technologies of the Self*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars, s. 1–11.
- Adamson, M. & Salmenniemi, S. (2017). The Bottom Line is that the problem is you: Aesthetic labour, postfeminism and subjectivity in Russian self-help literature. Teoksessa Elias, A., Gill, R. & Scharff, C. (toim.) *Aesthetic Labour: Rethinking Beauty Politics in Neoliberalism*, s. 301–316. London: Palgrave Macmillan UK.
- Ahmed, S. (2004). *The Cultural Politics of Emotion*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Ahmed, S. (2007/2008). The Happiness Turn. *New Formations* 63, s. 7–14.
- Ahmed, S. (2010). *The Promise of Happiness*. Durham: Duke University Press.
- Alhanen, K. (2007). *Käytännöt ja ajattelu Michel Foucault'n filosofiassa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Annas, J. (1995). *The morality of happiness*. New York: Oxford University Press.
- Bacchi, C. (2009). *Analysing policy: What's the problem represented to be?* Frenchs Forest, N.S.W.: Pearson.
- Ball, S. (2004). Suorituskeskeisyys ja yksityistäminen jälkihyvinvointivaltion koulutuspolitiikassa. *Kasvatus* 35 (1), s. 6–20.
- Banet-Weiser, S. (2013) Locating critique. *Communication and Critical/Cultural Studies*, 10 (2-3), s. 229-232.
- Banet-Weiser, S. (2015). 'Confidence you can carry!': girls in crisis and the market for girls' empowerment organizations. *Continuum: Journal of Media and Cultural Studies*, 29 (2), s.182-193.
- Bartky, S.L. (1990). *Feminity and Domination: Studies in Phenomenology of Opression*. London/New York: Routledge.
- Berlant, L. (2011). *Cruel Optimism*. Durham: Duke University Press.
- Binkley, S. (2014). *Happiness as Enterprise: An essay on neoliberal life*. SUNY Press.
- Bordo, S. (1993). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*. Berkeley: University of California Press.
- Brunila, K (2009). *Parasta ennen. Tasa-arvotyön projektitapaistuminen*. Helsingin yliopisto: Kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia.
- Brunila, K. & Ikävalko, E. (2012). Vallan tunnistaminen siihen lamaantumatta: näkökulmia diskursiivis-dekonstruktiiiviseen lukutapaan. *Politiikka* 54 (4),s. 285-300.
- Brunila, K. (2012a). Tunnekoukussa. Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten koulutus terapeuttisessa eetoksessa. *Aikuiskasvatus* 32 (4),s. 268–277.
- Brunila, K. (2012b). A Diminished Self: Entrepreneurial and Therapeutic Ethos Operating with a Common Aim. *European Educational Research Journal* 11 (4), s. 477–486.
- Brunila, K. & Siivonen, (2016). Preoccupied with the self. Towards self-responsible, enterprising, flexible and self-centered subjectivity in education. *Discourse: Studies in the cultural politics of education* 37(1), s.56–69.
- Burman, E. & Parker, I. (1993). *Discourse analytic research*. London: Routledge.
- Burman, E. (1998). *Deconstructing Feminist Psychology*. London: Sage.
- Burman, E. (2008). *Deconstructing Developmental Psychology*. New York: Routledge.

- Butler, J. (1990). *Gender Trouble. Feminism and Subversion of Identity*. London & New York: Routledge.
- Butler, J. (1997). *The Psychic Life of Power*. Stanford: Stanford University Press.
- Campbell, F. (2009). *Contours of Ableism: The Production of Disability and Aabledness*. Hampshire: Palgrave.
- Cederstöm, C. & Spicer, A. (2015). *The Wellness Syndrome*. Cambridge: Polity Press.
- Davies, B. (2000). *A Body of writing 1990–1999*. Walnut Creek (CA): AltaMira Press.
- Davies, Bronwyn (2004). Introduction: poststructuralist lines of flight in Australia. *International Journal of Qualitative Studies in Education*.17 (1),s. 3–9.
- Davies, B., Dormer, S., Gannon, S., Laws, C., Rocco, S., Taguchi, H. & McCann, H. (2001). Becoming Schoolgirls: The Ambivalent Project of Subjectification. *Gender & Education* 13(2), s.167–182.
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. Psychological Bulletin 95 (3),s. 542–575.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.
- Gill, R. (2007). Postfeminist media culture: elements of a sensibility. *European Journal of Cultural Studies* 10(2),s. 147–166.
- Gill, R. (2017). The affective, cultural and psychic life of postfeminism: A postfeminism sensibility 10 years on. *European Journal of Cultural Studies* 20(6), s.606–626.
- Gill, R. & Elias, A. (2014). Awaken your incredibly: Love Your Body Discourses and Postfeminist Contradictions. *International Journal of Media and Cultural Politics*, 10(2), s.179–188.
- Gill, R. & Orgad, S. (2015). The Confidence Cult(ure). *Australian Feminist Studies*, 30 (86),s. 324-344.
- Gordon, T. & Lahelma, E. (2004). Etnografinen katse koulutuspolitiikkaan. *Kasvatus* 35 (1), s.66–78.
- Gruber, J., Mauss, I. & Tamir, M. (2011). A Dark Side of Happiness? How, When and Why Happiness is not always good? *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), s. 222–233.
- Ecclestone, K. & Hayes, D. (2008). *The Dangerous Rise of Therapeutic Education*. London: Routledge.
- Ehrenreich, B. (2009). *Smile or Die: How Positive Tinking Fooled America and the World*. London: Granta Books.
- Elias, A., Gill, R. & Scharff, C. (2017). Aesthetic Labour: Beauty Politics in Neoliberalism. Teoksessa Elias, A., Gill, R. & Scharff, C. (toim.) *Aesthetic Labour: Rethinking Beauty Politics in Neoliberalism*, s.3–49. London: Palgrave Macmillan UK.
- Fejes, A. & Dahlstedt, M. (2013). *The Confessing Society: Foucault, Confession and the Practice of Lifelong Learning*. London: Routledge.
- Foucault, M. (1988). Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault. Teoksessa Martin H. Luther, Huck Gutman & Patrick H. Hutton (toim). *Technologies of the Self*, s.16–49. Amherst: The University of Massachusetts Press.
- Foucault, M. (1994). *Ethics: Subjectivity and Truth*. Toim. Paul Rabinow. New York: The New Press.
- Foucault, M. (2000/1975). *Tarkkailla ja rangaista*. Keuruu: Otava.
- Foucault, Michel (2002/1982). The Subject and Power. Teoksessa J. D. Faubion (toim). *Michel Foucault. Power. Essential works of Foucault 1954–1984*, s. 326–348. Lontoo: Penguin
- Foucault, M. (2005). *The hermeneutics of the subject*. New York: Picador.

- Foucault, M. (2006/1961). *History of Madness*. New York: Routledge.
- Foucault, M. (2010/1976). *Seksuaalisuuden historia: tiedontahto, nautintojen käyttö ja huoli itsestä*. Helsinki: Gaudeamus
- Foucault, M. (2011/1954). *Madness. The Invention of an Idea*. New York: Harper Perennial.
- Furedi, F. (2004). *Therapy culture. Cultivating vulnerability in an uncertain age*. London: Routledge.
- Hakala, K. (2007). *Paremmiin tietäjän paikka ja toisin tietämisen tila. Opettajuus (ja tutkijuus) pedagogisena suhteena*. Kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 212. Helsingin yliopisto. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hakala, K. & Hynninen, P. (2007). Etnografinen tietäminen. Teoksessa Lappalainen, S., Hynninen, P., Kankkunen, T., Lahelma, E. & Tolonen, T. (toim.) *Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus*, s. 209–225. Tampere: Vastapaino.
- Haraway, D. (2008). *When Species Meet*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Harju, S. (2018). *Miten ihmiselle myydään tarina itsestään? Narratiivinen identiteettikäsitys yrityskertomuksen lähtökohtana*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Helsingin Sanomat. 25.1.2018. Onnellisuus on huono päämäärä elämälle – Pakkomielteinen onnellisuuden tavoittelu voi olla vahingollista. <https://www.hs.fi/elama/art-2000005537054.html>. Viitattu 15.10.2018.
- Husa, S. (1995). Foucault'lainen metodi. *Niin & näin*, 95 (3), s. 42–48.
- Ikävalko, E. (2016). *Vaikenemista ja vastarintaa: Valtasuhteet ja toiminnan mahdollisuudet oppilaitosten tasa-arvosuunnittelussa*. Helsingin yliopisto: Käyttäytymistieteiden laitos.
- Illouz, E. (2008). *Saving the modern soul. Therapy, emotions and the culture of self-help*. London: University of California Press.
- Jokinen, A. & Juhila, K. (1993). Valtasuhteiden analysoiminen. Teoksessa Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen, A. (toim.) *Diskurssianalyysin aakkoset*. Tampere: Vastapaino.
- Julkunen, R. (2008). *Uuden työn paradoksit: keskusteluja 2000-luvun työprosess(e)ista*. Tampere: Vastapaino.
- Kanai, A. (2015). Thinking beyond the internet as a tool: Girls' online spaces as post-feminist structures of surveillance. *EGirls, ECitizens*, s. 83-106. University of Ottawa Press.
- Kant, I. (2014/1785). *Moraalin metafysiikan perustus*. Suom. Markus Nikkarla. Turku: Areopagus.
- Kantola, A. (2002). *Markkinakuri ja managerivalta. Poliittinen hallinta Suomen 1990-luvun talouskriisissä*. Viestinnän julkaisuja 6. Viestinnän laitos. Helsingin yliopisto. Helsinki: Loki-kirjat.
- Keskitalo–Foley, S., Komulainen, K. & Naskali, P. (2010). Risto Reipas riskinottaja. Koulutuspolitiikan tavoitteleva ihannekansalainen. Teoksessa K. Komulainen, S. Keskitalo–Foley, M. Korhonen & S. Lappalainen (toim.), *Yrittäjyyskasvatus hallintana*, s.15–36. Jyväskylä: Vastapaino.
- Kinnunen, T. (2001). *Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumissa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kinnunen, T. (2008). *Lihaan leikattu kauneus*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kivivuori, J. (1992). *Psykokulttuuri*. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Korhonen, M. (2012) *Yrittäjyyttä ja yrittäjämäisyyttä kaikille? Uusliberalistinen hallinta*,

- koulutettavuus ja sosiaaliset erot peruskoulun yrittäjyyskasvatuksessa*. Itä-Suomen yliopiston julkaisuja nro 29. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.
- Laaksonen, S-M., Matikainen, J. & Tikka, M. (2013) Tutkimusotteita verkosta. Teoksessa Laaksonen, S-M., Matikainen, J. & Tikka, M. (toim.) *Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. Tampere: Vastapaino.
- Laclau, E. (1996). *Emancipation(s)*. Lontoo & New York: Verso.
- Lahelma, E. (2005). Aristoteles naisista ja ystävyydestä. Teoksessa Oksala, J. & Werner, L. (toim.) *Feministinen filosofia*, s. 81–95. Helsinki: Gaudeamus.
- Laine, V. (2018). ”We always want to hydrate before we caffeinate”: kerronnan monitulkintaisuus, self-help ja minätekniikat YouTuben aamurutiinivideoissa. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Layard, R. (2006). *Happiness: Lessons from a New Science*. London: Penguin Books.
- Liljeström, M. (2004). Feministinen metodologia – mitä se on? Teoksessa Liljeström M. (toim.) *Feministinen tietäminen. Keskustelua metodologiasta*, s.9 – 21. Vastapaino: Tampere.
- Lovink, G. (2008). *Zero comments: Blogging and Critical Internet Culture*. London: Routledge.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin* 131 (6),s. 803–835.
- Majava, J. (2006). Kohti sosiaalista verkkoa. Teoksessa Aula, P., Matikainen, J. & Villi, M. (toim.) *Verkkoviestintäkirja*, s. 87–97. Helsinki: Yliopistopaino.
- Mannevuori, M. (2015). Affektitehdas: Työn rationalisoinnin historiallisia jatkumia. Turku: Turun yliopiston julkaisuja.
- Martela, F. (2014). Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*, s. 30–62. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Marttinen, E., Dietrich, J., Salmela-Aro, K. (2016). Dark shadows of rumination: Finnish young adults’ identity profiles, personal goals and concerns. *Journal of Adolescence* 47, s.185–196.
- Mauss, I., Tamir, M., Anderson, C. & Savino, N. Can Seeking Happiness Make People Unhappy? Paradoxical Effects of Valuing Happiness. *Emotion*, 11(4), 807–815.
- McGee, (2005). *Self-help, Inc.: Makeover Culture in American Life*. Oxford: Oxford University Press.
- McMahon, D. (2006). *The pursuit of happiness: a history from the Greeks to the present*. London: Allen Lane.
- McRobbie, A. (2009). *The Aftermath of Feminism: Gender, Culture and Social Change*. Los Angeles: Sage.
- McRobbie, A. (2015). *Feminism, femininity and the perfect*. London: Sage.
- Mills, W.C. (2015/1959). *Sosiaalinen mielikuvitus*. Helsinki: Gaudeamus.
- Mononen-Batista Costa, S. & Brunila, K. (2016). Becoming Entrepreneurial. Transitions and education of unemployed youth. *Power and Education*, 8(1),s. 19–34.
- Mäenpää, A. (2015). *Sukupuolen esittäminen bikinifitnessissä. Ruumiin muoto-oppi, koreografia ja naamiointuminen*. Pro gradu. Itä-Suomen yliopisto.
- Miller, A. (2008). A critique of positive psychology – or, ‘the new science of happiness’. *Journal of Philosophy of Education* 42 (3-4), s.591-608.
- Miller, P. & Rose, N. (2010). *Miten meitä hallitaan*. Tampere: Vastapaino.
- Nardi, B., Schiano D., Gumbrecht M. & Swartz, L. (2004). Why we blog? *Communications of the ACM*, 47 (12), s.41–46.

- Nikander, P. (1997). Diskursiivinen käänne (sosiaali)psykologiassa. *Psykologia* 32, s. 404-414.
- Noppiari, E. & Hautakangas, M. (2012). *Kovaa työtä olla minä – muotibloggaajat media-markkinoilla*. Tampere: Yliopistopaino.
- Ojajärvi, J. & Steinby, L. (2008). *Minä ja markkianvoimat: yksilö, kulttuuri ja yhteiskunta uusliberalismin valtakaudella*. Helsinki: Avain.
- Ojanen, M. (2014). *Positiivinen psykologia*. Helsinki: Edita.
- Parker, I. (1997). *Psychoanalytic Culture: Psychoanalytic Discourse in Western Society*. London: Sage.
- Parker, I. (2015) *Psychology After Discourse Analysis. Concepts, methods, critique*. London: Routledge.
- Puuronen, A. (2004). *Rasvan tyttäret. Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä*. Nuorisotutkimusverkosto.
- Puustinen, L., Ruoho, I. & Mäkelä, A. (2006). Feministisen mediatutkimuksen näkökulmat. Teoksessa Puustinen, L., Ruoho, I. & Mäkelä, A. (toim.) *Sukupuolishow – Johdatus feministiseen mediatutkimukseen*, s. 15–44. Helsinki: Gaudeamus.
- Raatikainen, P. (2004). *Ihmistieteet ja filosofia*. Helsinki: Gaudeamus.
- Ronkainen, S. (1999). *Ajan ja paikan merkitsemät. Subjektiviteetti, tieto ja toimijuus*. Helsinki: Gaudeamus.
- Rose, N. (1996). *Inventing Our Selves: Psychology, Power and Personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rose, N. (1999). *Governing the soul: The shaping of the private self*. London: Free association books.
- Rossi, L-M. (2003). *Heterotehdas*. Helsinki: Gaudeamus.
- Rossi, L-M. (2006). Mainonta sukupuolituotantona. Teoksessa Puustinen, L. & Mäkelä, A. (toim.) *Sukupuolishow: Johdatus feministiseen mediatutkimukseen*, s. 62–79. Helsinki: Gaudeamus.
- Rimke, H. (2000). Governing citizens through self-help literature. *Cultural studies*, 14(1), s. 61–78.
- Saari, A. (2011). *Kasvatustieteen tiedontahto. Kriittisen historian näkökulmia suomalaiseen kasvatukseen tutkimukseen*. Suomen kasvatustieteellinen seura.
- Saari, H. & Harni, E. (2015). Onnellisuuden Hermes – Positiivisen psykologian hegemoniapyrkimykset. *AGON*, 47(3).
- Sawicki, J. (1991). *Disciplining Foucault: Feminism, Power and the Body*. London/New York: Routledge.
- Salmenniemi, S. & Vorona, M. (2014). Reading self-help literature in Russia: governmentality, psychology and subjectivity. *The British Journal of Sociology* 65 (1), 43–62.
- Salmenniemi, S. & Ratilainen, S. (2014). Kapitalismin uusi nainen. *Idäntutkimus* 21 (3), s.3–14.
- Salmenniemi, S. (2017). 'We can't live without our beliefs': Self and society in therapeutic engagements. *The Sociological Review* 65 (4), s. 611–627.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), s. 5-14.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A New Visionary Understanding of Happiness and Well-being*. Australia: Penguin Random House.

- Silvonen, Jussi (2006). Psykologian uuden historian näkökulmia. Teoksessa Komulainen, K., Rätty, H. & Silvonen, J. (toim.) *Hulluudesta itsehallintaan - uuden historian näkökulmia psyykkisiin ilmiöihin ja ammattikäytäntöihin*, s. 10–33. Psykologian tutkimuksia 25. Joensuun yliopisto.
- Skeggs, B. (2014/2004). *Elävä luokka*. Tampere: Vastapaino.
- Skeggs, B. & Wood, H. (2012). *Reacting to Reality Television: Performance, Audience and Value*. London: Routledge
- St. Pierre, E. A. (2000). Poststructural Feminism in Education: An Overview. *International Journal of Qualitative Studies in Education* 13, s. 477–515.
- St. Pierre, E. A. (2013). The posts continue: becoming. *International Journal of Qualitative Studies in Education* 26 (6), s. 646–657.
- Taylor, C. (1995). *Autenttisuuden etiikka*. Helsinki: Gaudeamus.
- Tasker, Y. & Negra, D. (2007). *Interrogating Postfeminism: Gender and the Politics of Popular Culture*. Durham & London: Duke University Press.
- Tekijänoikeuslaki 404/1961 22 §. Annettu Helsingissä 22.05.2015.
- Turtiainen, R. (2017). "Mentorina terveelliselle elämäntylille" - Asiantuntijuuden rakentuminen suomalaisten naisten fitnessblogeissa. *Liikunta ja tiede* 54 (1), s.58–67.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TEN) (2009). *Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi*. Helsinki. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>. Viitattu 7.3.2019.
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*, s.18–29. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Weckroth, M. (2013). Onnellisuus, raha ja arvovapaa hyvinvointitutkimus? *Yhteiskuntapolitiikka* 78 (4), 437–446.
- Werner, L. (2005). Johdanto: feministinen filosofia likaisena ajatteluna. Teoksessa Ok-sala, J. & Werner, L. (toim.) *Feministinen filosofia*, s.11–24. Helsinki: Gaudeamus.
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology*. Berkshire: Open University Press.
- Winch, A. (2015). Brand Intimacy, Female Friendship and Digital Surveillance Networks. *New Formations* (84-85), s. 228-245.
- Wright, K. (2011). *The Rise of the Therapeutic Society: Psychological Knowledge & the Contradictions of Cultural Change*. Washington: New Academia Publishing.
- White, N. (2006). *A brief history of happiness*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Winch, A. (2015). Brand Intimacy, Female Friendship and Digital Surveillance Networks. *New Formations* 84, s.228–245.
- Woodstock, L. (2006). "All About Me, I Mean You": The Trouble with Narrative Authority in Self-Help Literature. *The Communication Review* 9 (4), s. 321–346.
- Zevnik, L. (2014). *Critical perspectives in happiness research: the birth of modern happiness*. Switzerland: Springer.
- Östman, S. (2015). "Millaisen päivityksen tästä sais?" – *Elämänjulkaisijuiden kulttuurinen omaksuminen*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Östman, S. & Turtiainen, R. (2016). From Research Ethics to Researching Ethics in an Online Specific Context. *Media and Communication*, 4 (4), s. 66–74.

Liite 1

| Blogi | Bloggaajan oma kuvaus blogistaan ja/tai itsestään |
|--|--|
| Ainon Tarinoita Treenaamisesta / Aino Rouhiainen | Täällä kirjoittelee Vaasassa asuva ryhmäliikuntaohjaaja/personal trainer. Kirjoittelen päivittäin ravinnosta, liikunnasta sekä omista ohjauksistani. Blogista löytyy paljon vinkkejä terveelliseen ruokavalioon ja urheilulliseen elämäntapaan. |
| Eevi Teittinen / Eevi Teittinen | Inspiraatiota ja motivaatiota! Blogini on täynnä hyvinvointia ja elämän iloa! Elämän tasapaino ja nautinto johdattavat blogin eri teemojen pariin ja tarjoavat positiivista energiaa jokaiselle sitä hakevalle – treenivinkkejä unohtamatta. |
| On My Way / Jutta Hirsimäki | On my way -blogin takaa löytyy 31-vuotias Jutta, joka kirjoittaa blogiaan intohimolla, aitoudella ja suurella sydämellä. Blogin pääasiallisia aihe-alueita ovat kokonaisvaltainen hyvinvointi, kauneus, tyyli, ruoka ja reseptit sekä henkilökohtaiset pohdinnat. Bloggaaja ei pelkää avata syvällisempiä ajatuksiaan lukijoille, vaan korostaa avoimuuden ilmapiiriä sekä vertaistuen tärkeyttä. |
| Rakkaudella Karita / Karita Tykkä | Olen <i>Karita</i> , pian 40-vuotias ravintorikasta ja raakaravintoa rennosti rakastava yrittäjä, reseptien tekijä, luennoitsija, LCF Life Coach, bloggaaja, ruokakirjailija ja viisivuotiaan Luca-pojan onnellinen äiti. Olen kauneuden, terveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin intohimoinen lähettiläs ja haluan auttaa ja inspiroida ihmisiä voimaan paremmin. Teen sen täällä blogissani, luennoillani, resepteilläni, valmennuksissani, kirjoillani ja somekanavissani. Rakastan puhdasta ruokaa ja terveellisiä herkkuja. Mielestäni nautinnot kuuluvat meille kaikille ja ovat osa elämää. Blogissani kaikilla on oikeus rakastaa itseään ja nauttia myös makeista herkutteluhetkistä, hyvällä omallatunnolla. |
| Roosaeveliina / Eveliina Uosukainen | Hei, olen Eveliina ja autan sinua saavuttamaan unelmasi. Taon sinuun rohkeutta elämänmuutokseen ja innostan sinua elämään omannäköistä unelmiesi elämää. Autan sinua valjastamaan sisäisen palosi ja potentiaalisi voimaksesi unelmiesi saavuttamiseen. Haluan myös omalla esimerkilläni inspiroida ja tarjota sinulle uusia näkökulmia löytääksesi sen, mitä elämältäsi haluat. |
| Vastaisku Ankeudelle / Jenny Be-litz-Henriksson | Olen 41-vuotias luennoitsija, toimittaja, hyvinvointivaikuttaja, ryhmäliikuntaohjaaja, FAF personal trainer, LCF Life Coach ja kolmen tyttären (21, 17 ja 7) äiti. |

| | |
|---------------------------|--|
| Vilma P. / Vilma Peltonen | Blogini aiheet ovat hyvin monipuolisia, kuten kiinnostuksen-kohteenikin. Päivittäin täältä löytyy postauksia resepteistä asukuviin, matkajutuista treeniohjelmiin, pohdiskeluista uravinkkeihin ja kauneusjutuista valokuvaukseen. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on kuitenkin blogini sydän ja kantava teema. Suurin päämääräni on inspiroida ja rohkaista ihmisiä omien unelmien tavoitteluun ja kuuntelemaan sydäntään. Uskon, että meissä on paljon enemmän potentiaalia kuin tiedämme-kään. :) |
|---------------------------|--|