

”Se on treenikysymys opetella pitää hauskaa ilman viinaa!”

Sober curious terapeuttisena käytäntönä ja alkoholinormatiivisuuden haastajana

Sosiologia
pro gradu -tutkielma

Laatija(t):
Juho Pylvänäinen

10.1.2023
Turku

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Sosiologia

Tekijä(t): Juho Pylvänäinen

Otsikko: ”Se on treenikysymys opetella pitää hauskaa ilman viinaa!” – Sober curious terapeuttisena käytäntönä ja alkoholinormatiivisuuden haastajana

Ohjaaja(t): Professori Suvi Salmenniemi, YTT Hanna Ylöstalo

Sivumäärä: 85 sivua + 1 liitesivu

Päivämäärä: 10.1.2023

Tutkielmassa tarkastellaan sober curious -trendiä yhteiskunnallisena ilmiönä ja raittiuden rakentumista kirjallisuudessa ja media-aineistossa. Tutkimuskysymykset ovat: millä tavoin alkoholi ja alkoholitomuus merkityksellistyvät sober curious -puheessa ja millaisia identiteettejä sober curious -diskursseissa rakentuu?

Tutkimusaineisto koostuu sober curious -ilmiön lukeutuvista kirjoista Sober curious (Warrington 2019) ja Vapaa viinistä (Koivu 2016), sekä Selvin päin (Tikander 2021) ja Darravapaana (Ylinen ja Wathén 2021) -podcastien ensimmäisistä tuotantokausista. Tutkimusmenetelmänä käytetään diskurssianalyysia. Tuloksia tulkitaan raittiusliikkeen, alkoholipolitiikan, aiemman alkoholitutkimuksen avulla ja biopolitiikan, liberaalin hallintamentaliteetin, identiteetin, autenttisuuden ja terapeuttisen kulttuurin teoreettisissa kontekstissa. Tutkielman teoreettisena lähtökohtana on, että sober curious -ilmiö toteutuu osana laajempaa terapeuttisen kulttuurin kehystä.

Aineistosta on tunnistettu kolme diskurssia, jotka on nimetty hyvinvointi-, normalisointi-, ja sosiaalisuusdiskursseiksi. Diskursseissa muodostuvassa modernissa raittiuspuheessa alkoholi ja alkoholitomuus saavat moninaisia merkityksiä suhteessa yksilölliseen ja sosiaaliseen identiteettiin, minätekniikoihin ja käytäntöihin. Alkoholille annetaan diskursseissa edelleen varsin suuri yhteiskunnallinen ja normatiivinen merkitys, jolloin alkoholitomuus ja raittius näyttäytyvät normeista poikkeamisena.

Tutkimuksessa tunnistetuissa diskursseissa tuotetaan perinteiseen raittiusliikkeeseen ja alkoholin käytön tapoihin liittyvien erontekojen myötä uudenlainen raitistelija ja sober curiousin identiteetikategoria. Modernissa raittiuspuheessa rakentuva raitistelija tunnistaa alkoholinormatiivisuuden ja siitä poikkeavuuden ja on omaksunut erilaisia terapeuttisia käytäntöjä normatiivisuuden haastamiseksi ja sen tuottamissa paineissa selviämiseksi. Toisaalta kuuluakseen osaksi diskursseissa rakentuvaa yhteisöä ja yhteisöllisyyttä kenenkään ei tarvitse sitoutua ehdottomiin määritelmiin, jolloin ilmiöstä tulee samaan aikaan helposti lähestyttävä ja toisaalta rajoiltaan häilyvämpi.

Avainsanat: Raittius, identiteetti, terapeuttinen kulttuuri, alkoholi, biopolitiikka

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Hallinta, poliittinen kontrolli ja juomisen tavat	4
2.1	Raittiusliikkeen synty ja kieltolain aika	4
2.2	Kieltolaista yksilölliseen tarkkailuun ja kontrolliin	7
2.3	Liberaalin alkoholipolitiikan aika	9
2.4	Juomisen tavat 2000-luvulla	13
3	Analyysin teoreettiset työkalut	19
3.1	Biopolitiikka ja liberaali hallintamentaliteetti	19
3.2	Terapeuttinen kulttuuri ja minuuden muodostuminen	24
4	Tutkimusasetelma	34
4.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	34
4.2	Aineisto	34
4.3	Menetelmä	38
4.4	Tutkimusetiikka	42
5	Modernin raittiuspuheen muodostuminen	43
5.1	Hyvinvointidiskurssi	43
5.2	Normalisointidiskurssi	50
5.3	Sosiaalisuusdiskurssi	61
6	Johtopäätökset	69
	Aineisto ja lähteet	80
	Liitteet	86
	Liite 1. Alkuperäiset lainaukset ja käännökset	86

1 Johdanto

”Perinteinen raittiusliike on saanut haastajan”, uutisoi *Helsingin Sanomat* (HS) loppukesästä 2019 (Nyholm, 4.8.2019). Uutisen aiheena on niin kutsuttu *sober curious* -ilmiö, joka oli alkanut nostaa päätään erityisesti Yhdysvalloissa ja Iso-Britanniassa. Sober curious -käsite on peräisin brittikirjailija Ruby Warringtonin (2019) samannimisestä kirjasta ja sillä tarkoitetaan uteliasta raittiutta, joka rohkaisee ihmisiä tarkastelemaan omaa alkoholinkäyttöään ja kokeilemaan alkoholittomia vaihtoehtoja alkoholillisten sijaan. HS (4.8.2019) kirjoittaa, että sober curious kytkeytyy pinnalla myös olevaan *wellness*-trendiin niin sanotun raivoraittiuden sijaan ja vuoden 2019 Britanniassa oli myös järjestetty *Mindful Drinking* (suom. tiedostava juominen) -festivaali, jonka järjestäjänä oli Ruby Warringtonin perustama *Club Soda*. Samankaltaisia alkoholittomia juhlatapahtumia alkoi vuoden 2021 syksyllä ilmaantua myös Suomeen, kun *Darravapaa*-median perustajat Laura Wathén ja Katri Ylinen alkoivat järjestää *Sober Furious* -klubeja Helsingissä.

Sober curious -trendistä on kirjoitettu suomalaisessa mediassa paljon (ks. esim. Hyytiäinen 16.10.2019; Niinistö 4.5.2021) ja trendin laajempi rantautuminen Suomeen vaikuttaa perinteisen ja sosiaalisen median perusteella tapahtuneen vuonna 2021. Alkoholinkäytön vähentäminen ei kuitenkaan itsessään ole mikään uusi 2020-luvun ilmiö, vaan suomalaisten alkoholinkäyttöä on pyritty kontrolloimaan erilaisilla keinoilla jo ennen itsenäistymisen aikaa ja sober curious -trendiin sisältyviä teemoja on myös tuoreemmassa suomalaisessa alkoholikeskustelussa esitelty jo ennen nykyistä keskustelua osana pitkään jatkunutta raittiuteen, terveyteen ja alkoholiin liittyvää julkista keskustelua. Vaikka sober curious näyttäytykin uutena ilmiönä ja trendinä, on huomioitava, että sen kaikki sisällöt eivät sellaisenaan ole juuri tässä ajassa keksittyjä. Esimerkiksi sober curious -ilmiöön kytettyä raitista yhteisöllisyyttä on aiemmin toteutettu osana punk-kulttuurin liittyvää *straight edge* -alakulttuuria, minkä sosiaalitieteiden professori Kati Kataja on nostanut esille blogitekstissään (20.5.2021), jossa hän pohdiskelee päihteiden ja päihteettömyyden merkityksiä ja päihdenormien kehitystä. Samalla on huomioitava yhteiskunnan poliittiset ja kulttuuriset kehityskulut, joiden puitteissa erilaiset yhteiskunnalliset ilmiöt ja liikehdinnät muodostuvat ja muuttavat muotoaan.

Tässä tutkielmassa tarkastelen sober curious -ilmiössä esiintyviä puhetapoja aiheesta julkaistujen kirjojen ja podcastien kautta. Tutkin millä tavoilla alkoholi ja alkoholittomuus

merkityksellistyvät, ja minkälaisia erontekoja ja identiteettejä rakentuu sober curious - kontekstissa, jonka olen nimennyt moderniksi raittiuspuheeksi. Sober curious trendi-ilmiönä leviää tällä hetkellä erityisesti sosiaalisen median alustoilla, kuten Instagramissa. Esimerkiksi *Sobermimmi*, *Darravapaa* ja Hanna Tikander (*Selvin päin* -podcast) ovat kaikki aktiivisia sober curious -sisällöntuottajia Instagramissa ja myös muilla alustoilla. *Sobermimmi* Wilma Tuomisella on Instagramin lisäksi oma internet-sivusto ja Tuominen on puhunut aiheesta myös mediassa (Niinistö, 4.5.2021; *Sobermimmi*-kotisivut 2021). Vuonna 2016 alkoholittomuutta käsitellyn *Vapaa viinistä* -kirjan julkaissut ja aiheesta tuolloin myös mediassa (ks. esim. Koivuranta 2.11.2016; Tammikallio 3.11.2018) esillä ollut Ira Koivu on sittemmin perustanut oman *Soberisti*-brändin, johon lukeutuu muun muassa oma alkoholivieroitusohjelma ja podcast. *Soberistin* päihdehuollon metodia kuvaillaan sivustolla itsemyötätuntoon, positiiviseen psykologiaan ja itsemotivointiin perustuvaksi menetelmäksi. Vuonna 2021 alkoivat myös melko laajaan suosioon nousseet *Selvin päin* ja *Darravapaana* -podcastit, joiden tekijät ovat esiintyneet hyvin useasti myös mediassa ja erilaisissa tilaisuuksissa puhujina ja molemmat podcastit olivat myös ehdolla *Audioland Awards* - tapahtumassa Vuoden tulokas -podcasteiksi ja *Darravapaana* oli lisäksi ehdolla kategoriassa Hyvinvointi, terveys ja kasvu, jonka se myös voitti (Audioland 2022).

Alkoholi ja sen sääntelyn keinot nousevat suomalaisen julkiseen keskusteluun tasaisin väliajoin, oli kyse sitten julkisen tilan hallinnasta, alkoholin vähittäismyynnistä, postimyynnistä, verotuksesta, maahantuonnista tai anniskeluliikkeiden aukioloajoista. Sober curious -ilmiötä käsiteltäessä on huomioitava raittiusaatteen ja alkoholipolitiikan historiallinen kehitys osana muuta yhteiskunnallista ja poliittista kehitystä eikä ilmiötä voi tarkastella irrallaan historiasta. Käsittelen tässä tutkielmassa raittiusliikkeen ja alkoholipoliittisen historian lisäksi aiempaa suomalaista ja ulkomaista alkoholitutkimusta liittyen erityisesti nuorten aikuisten alkoholinkäytön tapoihin ja tottumuksiin liittyen ja kytken sober curious -ilmiön siten osaksi laajempaa historiallista ja akateemista kontekstia.

Sober curious -ilmiön laajempi tarkastelu edellyttää myös alkoholipolitiikan ja suomalaisen yhteiskunnan kehityksen käsittelyä. Käsittelen suomalaisen raittiusliikkeen ja alkoholipolitiikan kehitystä foucault'laisesta näkökulmasta osana biopolitiikan ja liberaalin hallintamentaliteetin kehitystä (Foucault 2010; 2014; Rose 1999a; 1999b; Rose ja Miller 2010; Helén 2016). Normalisoivan vapaudella hallinnan kehityskulkujen tarkastelu luo

perustan nykyisten alkoholinormien ja alkoholinkäytön tapojen analyysille ja siten koko ilmiön analyysille. Biopolitiikka, liberaali hallintamentaliteetti ja normalisoiva hallinta voidaan myös nähdä edellytyksenä terapeuttiselle kulttuurille ja siihen kytkeytyville autenttisuuden ihanteille ja itseavun eetokselle (Illouz 2007; 2008; Brunila ym. 2021a; 2021b). 2000-luvulla toteutettu tutkimus osoittaa, että alkoholilla on rooli eräänlaisena juhlinnan sosiaalisena katalyyttinä ja se näyttäytyy usein itsestäänselvyytenä (Maunu 2014). Alkoholinkäyttöä ja humaltumista kontrolloidaan tutkimusten mukaan itse, mutta kuitenkin suhteessa muihin ryhmän jäseniin ja tilanteeseen, jossa alkoholia nautitaan (Törrönen ja Maunu 2006; Conroy ja De Visser 2013; Piacentini ja Banister 2009). Uutta sober curious -ilmiössä vaikuttaa olevan vahva kytkeytyminen laajempaan hyvinvointiin liittyvään wellness-trendiin, joka taas kytkeytyy osaksi terapeuttista kulttuuria.

Aloitin tarkasteluni esittelemällä ensin historiallisen kontekstin ja aiemman alkoholinkäyttöön liittyvän tutkimuksen. Tämän jälkeen käsittelen tutkimuksen teoreettisen taustan ja työkalut, sekä määrittelen olennaiset käsitteet ja kytken ne osaksi tutkimuksen kontekstia. Seuraavaksi esittelen tutkimusasetelman, eli tutkimuksen tavoitteet, tutkimuskysymyksen, aineiston, menetelmät sekä tutkimuseettiset kysymykset. Näiden jälkeen siirryn varsinaiseen analyysiin, minkä jälkeen esittelen johtopäätökset, joissa peilaan tuloksia aiempaan tutkimukseen ja teoreettiseen viitekehykseen. Pohdin lopuksi myös analyysin aikana nousseita uusia kysymyksiä, jotka jäävät tämän tutkimuksen osalta katveeseen.

2 Hallinta, poliittinen kontrolli ja juomisen tavat

Tässä luvussa keskityn suomalaisen raittiusliikkeen ja alkoholipolitiikan kehitykseen 1800-luvun puolivälin tienoilta alkaen. Tarkoitus on avata raittiusliikkeen tavoitteita, keinoja ja vaikuttavuutta kansalliseen politiikkaan ja yhteiskuntaan yleisesti. Luku toimii historiallisena kontekstina nykypäivän sober curious -keskustelulle ja raittiuskeskustelulle ylipäätään. Samalla luku toimii katsauksena suomalaisen alkoholipolitiikan historialliseen kehitykseen ja hallinnan muotojen kehitykseen. Historiantutkija Kustaa H.J. Vilkuna (2015) toteaa suomalaisen kännin historiaa käsittelevässä teoksessaan *Juomareiden valtakunta*, että hän tutkii alkoholikulttuurin sijaan kulttuuria, jossa alkoholilla on keskeinen rooli.

Tutkimusten mukaan alkoholilla on myös jo aiemmin ollut kulttuurissa oma positionsa identiteetin rakennuspalasena (Kuusi 2004) ja raittiusaatteen kehitys ja muodostuminen kytkeytyy myös kaupungistumiseen, naisliikkeeseen, työn murrokseen ja näistä koituneisiin identiteetin murroksiin (Sulkunen 1986; Kuusi 2004). 1900-luvulla koetut yhteiskunnalliset muutokset kytkeytyvät kaupungistumisen ja työväenluokan aseman muutoksen lisäksi liberalistisen politiikan ja liberalistisen hallintamentaliteetin kehittymiseen, mikä näkyy alkoholipolitiikan kehityssuunnissa Suomessa ja muissa Pohjoismaissa (Sulkunen 2000; Tigerstedt 2000).

2.1 Raittiusliikkeen synty ja kieltoain aika

Järjestäytynyt raittiusliike Suomessa on syntynyt 1800-luvun aikana, jolloin se kytkeytyi vahvasti muihin yhteiskunnallisen murroksen kysymyksiin, kuten fennomaniaan, työväenliikkeeseen ja uskonnollisiin herätysliikkeisiin (Sulkunen 1986, Ahonen 2003). Raittiusliikkeen alkuna voidaan pitää 1800-luvun puolivälissä perustettua Raittiuskirjasten toimikuntaa, joka julkaisi ja levitti raittiusvalistusmateriaalia ympäri Suomea ja tarkoituksena oli valistaa kansalaisia alkoholin vaaroista. Tunnetuin toimikunnan julkaisuista lienee viimeisimpänä julkaistu Turmiolan Tommi, joka oli alkoholin myötä brutaaliin väkivaltaan ja lopulta vankeuteen ajautunut traaginen sarjakuvahahmo. (Sulkunen 1986 ja Ahonen 2003, 29-40.) Raittiusliike kasvoi lopulta Suomen suurimmaksi kansanliikkeeksi, jolla oli parhaimpina vuosinaan 1800 ja 1900-lukujen taitteessa liki 10 000 jäsentä. Raittiusliikkeen johtavaksi tahoksi nousi 1800-luvun lopulla Kohtuuden Ystävinä perustettu Raittiuden Ystävät, joka onnistui yhdistämään toimintaansa porvarilliset, kristilliset ja työväenluokkaiset voimat. Raittiusliikekään ei siten ole ollut täysin yhtenäinen liike, vaan sen toimintaan on aina

liittynyt jännitteitä erilaisten väestöryhmien ja tavoitteiden välillä. Toisille se oli porvarillinen ja kansallinen projekti, jolla haluttiin rakentaa yhtenäistä ja tervettä kansakuntaa 1800-luvun sivistyneistöön lukeutuvien fennomaanien johdolla, mutta raittiusaate on samanaikaisesti saanut kannatusta myös työväestön, naisliikkeen ja uskonnollisten liikkeiden parissa. Kristillisen raittiusliikkeen mukaan alkoholi johti syntisiin tekoihin, kun taas työväen raittiusliike korosti alkoholia omistavan luokan metkuna, jolla työväenluokka pidettiin kuuliaisena. Raittiusväen parissa käytiin myös laajaa keskustelua raittiuslupauksen edellyttämisestä ja siitä, oliko raittiusaatteessa kyse henkilökohtaisen elämän piiriin kuuluvasta toiminnasta, vai pitäisikö siihen sisällyttää laajempia poliittisia ja yhteiskunnallisia vaatimuksia. Lopulta laajempi ja ehdottomampi kanta voitti ja Raittiuden Ystävät ry alkoi virallisesti ajaa alkoholimyynnin täyskieltoa koko maahan. (Sulkunen 1986.) Raittiusliikkeen niin kutsuttu kulta-aika on myös osunut sellaisiin yhteiskunnallisiin murrosaikoihin, kuten autonomian aikainen suomalaisuuden rakentaminen, yleisen ja yhtäläisen äänioikeuden saavuttaminen, kaupungistumisen alkaminen ja itsenäistyminen. (Sulkunen 1986; Ahonen 2003; Ahonen 2006.)

Raittiusliike tavoitteli nimensä mukaisesta raitista tai ainakin raittiimpaa yhteiskuntaa ja sen keinoina olivat kansanvalistus ja poliittinen vaikuttaminen. Poliittinen vaikuttaminen johti myös tuloksiin, kun viinan kotipoltto kiellettiin vuonna 1866 ja myöhemmin kun kieltolaki astui voimaan vuonna 1919. Suomalaista alkoholipoliittikkaa leimasi alkuaikoina turvautuminen erilaisiin kieltoihin, minkä huipentumana voidaan pitää vuosina 1919-1932 voimassa ollutta kieltolakia. Kielto lakiajattelussa alkoholi ja sen kaikenlainen nauttiminen nähtiin turmioon johtavana, jolloin kieltolain kaltainen totaalinen kontrolli nähtiin perusteltuna poliittisena ratkaisuna. (Sulkunen 1986; Ahonen 2006.) Alkoholikieltojen ja sen kulminaatiopisteenä toimineen kieltolain osalta on huomioitava se, että kielloissa oli kyse erityisesti miesten alkoholinkäytön rajoittamisesta, sillä naiset olivat pääosin raittiita eikä ympäristö suhtautunut erityisen suopeasti heidän juomiseensa. Naiset olivat myös aktiivisia kieltolain tukijoita ja naiset olivat joo 1800-luvun lopulla Minna Canthin johdolla vaatineet alkoholilainsäädännön tiukentamista. Tämän poikkeuksellisen naisten julkisen toiminnan osoituksen myötä syntyi myös mielikuva siitä, että naiset olivat lähes yksimielisesti kieltolain kannalla, vaikka aloitteen tekijät olivatkin sivistyneistöön kuuluva pieni vähemmistö. (Kaartinen 2006.)

Kieltolaki hyväksyttiin Suomen eduskunnassa jo vuonna 1907, mutta se pantiin täytäntöön lopulta vasta itsenäisyyden aikana. Käsitys niin sanotusta suomalaisesta viinapäästä löi itsensä läpi vasta kieltolain hyväksymisen jälkeen, kun raittiusliike pyrki perustelemaan toimintaansa maassa, joka kaikesta huolimatta kuului Euroopan raittiimpiin. Käsityksen mukaan suomalaiset poikkesivat olennaisesti eurooppalaisista sivistyskansoista ja sen humalahakuinen alkoholinkäyttö johti väistämättä sivistymättömään ja väkivaltaiseen käyttäytymiseen. ”Suomalainen viinapää” syntyi poliittisessa ja kulttuurisessa murrosvaiheessa, joka ajoittui työväenliikkeen nousuun, jonka myötä sivistyneistön kerrotaan pettyneen kansaan, joka nähtiin nyt pelottavana ja rahvaanomaisena. (Kuusi 2004; Kaartinen 2006.)

Kieltolain aikana laitton salakauppa alkoi kukoistaa Helsingissä ja muissa kaupungeissa ja kieltolain rikkomisesta tuli lyhyessä ajassa hyvin yleistä. Rannikkokaupungeista muodostui salakuljetuksen kauttakulkupaikkoja, joista viinaa toimitettiin sisämaahan, ja salakuljetuksesta muodostui uudenlainen elinkeino saaristokalastajille. Pelkästään Helsingissä laskettiin marraskuussa 1931 olevan 273 yksityisosoitetta, jossa myytiin alkoholia laittomasti. Täyskielto, juopumussäännösten tiukentaminen ja salakaupan jatkuva kasvu johtivat myös kieltolakirikosten ja juopumusten hallitsemattomaan kasvuun, joka ruuhkautti tuomioistuimet. Kieltolain rikkomisen yleisyys on antanut ymmärtää, että se ei oikeastaan missään vaiheessa ollut nauttinut äärimmäisen laajaa kansansuosiota. (Rasinaho 2006, 18.)

Kieltolain purkamiseen vaikutti monta tekijää ja eräs varsin kiinnostava elementti on naisten merkittävä rooli asian yhteiskunnallisessa edistämisessä. Naiset järjestäytyivät kieltolakia vastaan ja julkaisivat laajaa huomiota saaneen adressin kieltolain purkamiseksi. Adressi osoitti vääräksi tuolloin yleisen käsityksen siitä, että naiset olivat lähes yksimielisesti kieltolain kannalla ja vaikutti siten myös poliittiseen paineeseen kieltolain purkamiseen liittyen, sillä naiset muodostivat noin puolet koko Suomen äänioikeutetusta väestöstä. Adressi herätti laajaa julkista keskustelua puolesta ja vastaan suomalaisten sanomalehtien pääkirjoituspalstoilla. Yhteistä kaikille on se, että alkoholi nähtiin poikkeuksetta kielteisenä ja suomalaisten raittius nähtiin tavoiteltavana päämääränä. Jännitteet syntyivät siten yksinomaan keinojen ympärille, mikä on näkynyt keskusteluissa aiemminkin ja myös kieltolain jälkeisenä aikana. (Kaartinen 2006.) Kieltolain vastustajien mukaan laki oli lisännyt alkoholinkäyttöä ja laajentanut käyttäjäpohjaa naisiin ja lapsiin. Vastustajat vetosivat myös siihen, että juopottelun siirryttyä piiloon, sitä ei voitu millään keinoilla valvoa. Puolustajien mukaan laki taas oli lisännyt työläisten ja maalaisten raittiutta ja sen myötä perheiden yleistä hyvinvointia.

Kieltolakia vastustettiin myös moraalisten ja taloudellisten argumenttien pohjalta. Keskustelun molemmilla puolilla esitettiin ajatuksia fyysisesti ja henkisesti terveestä kansasta, joka muodostuisi raittiuden avulla. Kieltolakia vaadittaessa oli vedottu siihen, että täyskielto pienentäisi verotaakkaa, kun juopottelun vähenemisen myötä ei tarvittaisi enää samalla tavalla vankiloita, mielisairaaloita ja muita instituutioita, mutta kieltolaki johtikin lopulta päinvastaiseen, kun kieltolakirikollisuus alkoi rehottaa. Kieltolain vastustajat vetosivat myös alkoholista saataviin verotuloihin, mitä kannattajat taas pitivät moraalisesti arveluttavana. (Kaartinen 2006, 146-154.)

Kieltolain purkamisesta järjestettiin lopulta kansanäänestys joulukuussa 1931, jonka myötä laki kumottiin ja alkoholin myynti sallittiin taas huhtikuussa 1932. Raittiusliikkeen poliittinen vaikutusvalta hupeni merkittävästi kieltolain lakkauttamisen jälkeen, jolloin sosiaaliministeriön raittiusosasto menetti samalla asemansa. Raittiusliikkeen merkitys kansanliikkeenä väheni samalla merkittävästi huolimatta sen edelleen verrattain korkeasta jäsenmäärästä. (Ahonen 2006.)

2.2 Kieltolaista yksilölliseen tarkkailuun ja kontrolliin

Kieltolain kumoamisen jälkeen alkoholipolitiikassa otettiin käyttöön toisenlaisia kontrollin muotoja. Vuonna 1932 asetettiin voimaan uusi väkijuomalaki, jolla kansalaisten juopottelua pyrittiin säätelemään. Vuonna 1932 perustettiin myös valtion monopoliyhtiö, joka tuolloin tunnettiin nimellä Alkoholiliike, joka myöhemmin tunnetaan nimellä Alko (Peltonen 2006, 7). Kontrolli ja sen hallinnointi keskitettiin Alkoholiliikkeelle ja raittiusliike pääosin kieltäytyi yhteistyöstä, koska sen mukaan valtion monopoli oli itse vastuussa kieltolain purkamisen aiheuttaman tilanteen hallinnasta. Raittiusliike vaati Alkoholiliikkeelle keskitetyn poliittisen vallan jakoa ja ainakin osittaista luovuttamista sosiaaliministeriön raittiusosastolle, mutta epäonnistui tavoitteessaan. (Warpenius ja Sutton 2000, 51; Ahonen 2006.) Uuden väkijuomalain poliittinen tavoite oli vähentää alkoholinkäyttöä sekä estää ”juoppoutta ja sen turmiollisia vaikutuksia”, joten kovin kaukana lain henki ei kuitenkaan ollut raittiusliikkeen arvomaailmasta, vaikka raittiusliike ei voinut virallisesti asettua tukemaan sitä (Ahonen 2006, 329-330).

Alkoholi tuli tiukemman sääntelyn piiriin sotien aikana, jolloin vähittäismyyntiin ja anniskeluun kohdistettiin tiukkoja rajoituksia. Rajoitukset nostivat kuitenkin samalla pelon salakaupasta ja hamstrauksesta, kun myymälöiden jonot kasvoivat. 1930-luvun lopulla

havaitusta vähenemisestä huolimatta alkoholinkulutus alkoi jälleen nousta vuonna 1941 erityisesti väkevien juomien osalta ja uutena huolenaiheena oli naisten juopumustapausten kasvu. Vuosina 1942-1943 väkijuomien kulutus kasvoi entisestään, minkä myötä myyntiä alettiin valvoa tehokkaammin ja tehostetun myynninvalvonnan tuloksena asiakkaita alettiin poistaa myymälöistä. Myymälöihin alettiin myös palkata erityisiä toimihenkilöitä valvomaan ihmisten alkoholiostoja. (Kahlos 2006.)

Ostajaintarkkailujärjestelmä oli alun perin tarkoitettu väliaikaiseksi, mutta se sai lopulta pysyvän ja virallisen aseman tammikuussa 1945 annetun asetuksen myötä. Järjestelmä oli helppo ajatella sotien aikana tapahtuneen elintarvikesäännöstelyn jatkeeksi, vaikka se olikin yksinomaan alkoholipoliittinen toimenpide. Totaalikielloista oli luovuttu ja mallia haettiin lopulta Ruotsista, jossa oli jo pidempään ollut kieltolain sijasta voimassa niin kutsuttu Brattin systeemi (*Bratt-system*), joka perustui tarkkailuun ja myyntikieltoihin. Suomessa Alkon toteuttaman ostajaintarkkailujärjestelmän tarkoituksena oli säännellä alkoholinmyyntiä ostajien luokittelun perusteella. Järjestelmän yhtenä poliittisena tavoitteena oli myös ongelmakäyttäjien tunnistaminen ja järjestelmää perusteltiin näiden käyttäjien auttamisella ja kasvattamisella. (Tigerstedt, 2000; Peltonen 2006; Kahlos 2006.)

Juominen oli kieltolain jälkeen laillista, mutta juopumusta ja haittoja pyrittiin kontrolloimaan ja ehkäisemään. Pääasiallisena haittojen ehkäisykeinona säilyi alkoholin saatavuuden rajoittaminen, jota toteutettiin ostajaintarkkailujärjestelmän puitteissa pääosin myyntikielloilla. Myyntikiellot oli kirjattu jo vuoden 1932 väkijuomalakiin, jossa oli lueteltuna tilanteet, joissa alkoholia ei saanut myydä, mutta väärinkäyttäjien tunnistamiseksi ei tuolloin ollut minkäänlaista järjestelmää. Uusi tarkkailujärjestelmä edellytti jokaiselta ihmiseltä rekisteröitymistä Alkoon, mikä tarkoitti myös sitä, että he voivat ostaa alkoholia vain liikkeestä, johon olivat rekisteröityneet ja saaneet myymälätodistuksen.

Ostajaintarkkailulla ihmisiä luokiteltiin ja arvoitettiin heidän ulkoisen olemuksensa ja elämäntapojensa mukaan ja siten päätettiin voiko henkilöille myydä alkoholia vai ei. Käytännössä kiellot ja rajoitukset kohdistuivat työväenluokkaan, naisiin ja nuoriin. Naisten ja nuorten miesten osalta alkoholiostoihin vaadittavan myymälätodistuksen saattoi menettää satunnaisestakin juopumustapauksesta. (Kahlos 2006.) Alkon toteuttama tarkkailu ja valvonta ulottui jopa epäilyttäväksi luokiteltujen ihmisten naapureihin, joilta saatettiin kysyä epäilyttävän ihmisen elämäntavoista ja tottumuksista ja kaikesta mahdollisesta. Kantavana ajatuksena oli väärinkäyttäjien alkoholiostojen rajoittaminen ja näiden henkilöiden

auttaminen, eikä pelkällä epäilyttävien henkilöiden puhuttelulla koettu saatavan tarvittavia tietoja. Tiedot rekisteröitiin ja arkistoitiiin myöhempää luokittelua varten. Raittiusliikkeen mielestä ostajaintarkkailujärjestelmä oli huono ja liike kannatti edelleen alkoholimyynnin täyskieltoa. (Kahlos 2006; Taarnala 2006.)

Ruotsalainen Brattin järjestelmä ja suomalainen ostajaintarkkailujärjestelmä olivat molemmat luonteeltaan hierarkkista ja paternalistista kontrollia, jonka tavoitteena oli alkoholihaittojen hillitsemisen lisäksi kansalaisten sivistäminen ja kasvattaminen. Tällaiset yksilöiden kontrolloinnin tavat osoittautuivat lopulta tehottomaksi niin Suomessa kuin Ruotsissa ja molemmissa maissa alettiin 1950-luvun lopulla siirtymään kohti liberaalimpia ja kollektiivisempia hallinnan muotoja, joissa yksilöille annettiin enemmän vapauksia. (Tigerstedt 2000.)

2.3 Liberaalin alkoholipolitiikan aika

Alkoholipolitiikan liberalisoinnin voidaan katsoa alkaneen Suomessa 1950-luvulta lähtien, kun ostajaintarkkailusta luovuttiin (Sulkunen 2000; Tarnaala 2006). Myyntikieltoja langetettiin edelleen, mutta alkoholin väärinkäyttäjien kontrolli lieveni muutoin huomattavasti. Kehitykseen vaikutti huomattavasti alkoholin muodostuminen sairaudeksi. 1900-luvulla alkoholiin liittyviä ongelmia käsiteltiin ensisijaisesti yhteiskunnallisina haittoina ja terveysongelmaksi ja lääketieteelliseksi diagnoosiksi, eli alkoholismiksi, alkoholi-ongelmat muodostuivat vasta 1950-luvulla (Taarnala 2006). Ennen sairausluokituksia ihmisiä luokiteltiin alkoholin väärinkäyttäjiksi heidän käytöksensä perusteella, jolloin väärinkäytön indikaattoreiksi muodostuivat muun muassa julkinen päihtyminen, usein tapahtuva juopottelu jne. Karkea jakolinja oli se, että väärinkäyttäjä joi itsensä humalaan, kun taas kohtuudella alkoholia nauttiva kohtuukäyttäjä osasi juoda hillitysti ja humaltumatta. Sotien jälkeisenä aikana pääpaino oli juopumisen vastustamisessa, eikä itse juomisen. Kroonisen alkoholismien määritelmä on esitetty Ruotsissa jo 1800-luvun puolivälissä, jolloin ruotsalainen lääkäri Magnus Huss määritteli sen tarkoittavan pitkäaikaisen alkoholinkäytön aiheuttamaksi sairaudeksi (Ruuska ja Sulkunen 2013, 40). Huss viittasi määritelmällään kuitenkin liiallisen juomisen aiheuttamiin terveysongelmiin eikä nykyisen käsityksen mukaiseen patologiseen juomiseen.

Nykymuotoisen määritelmän ja sairauskäsityksen on katsottu saaneensa alkunsa Yhdysvalloista toisen maailmansodan jälkeen, kun jo 1930-luvulla perustettu vertaistukeen

keskittynyt AA (*Alcoholics Anonymous*, suom. Anonyymit alkoholistit) ja Edward Morton Jellinekin aloittama alkoholitutkimus alkoivat saada yhä enemmän jalansijaa. AA:n näkemyksen mukaan alkoholismi oli sairaus, josta ei voi parantua. Alkoholismin kanssa eläminen vaatii vahvaa itsekuria, pidättäytymistä ja ”korkeamman voiman” tukea, sekä AA-ryhmien vertaistukea. (Tarmaala 2006; Ruuska ja Sulkunen 2013). Jellinekin laatima alkoholismin taudinkuvaus pohjasi AA:n arkistoihin ja sairausluokitus julkaistiin lopulta 1940-luvulla. Tällaisessa sairauskäsityksessä alkoholismi perustuu yksilölliseen riippuvaisuutta edistävään alttiuteen, eikä itse alkoholiin, jolloin alkoholista saatettiin luoda moraalisesti neutraali aine, jolloin liikakäyttöön kytkeytyvät ongelmatkin on mahdollista jäsentää neutraalisti (Ruuska ja Sulkunen 2013, 35). Yhdysvalloissa alkoholismin patologinen sairauskäsitys valtasi alaa Suomea aiemmin ja alkoholin ymmärtäminen sairautena mahdollisti toisenlaisen alkoholinkäytön ja siihen liittyvien ongelmien hallinnan. Suomessa alkoholi säilyi eräänlaisena yleiseen järjestykseen ja moraaliin liittyvänä yhteiskunnallisena ongelmana vielä pidempään, mikä näkyy muun muassa ostajaintarkkailussa ja juopumuspidätyksissä. (Tarmaala 2006.)

Alkoholismin luokittelu patologiseksi sairaudeksi avasi osaltaan tien malliin, jossa huomio keskittyi etupäässä terveystieteisiin, mikä on myöhemminkin tukenut liberaalin alkoholipolitiikan kehitystä ja kuluttajayksilöiden vapauden korostumista (Ruuska ja Sulkunen 2013, 35). Sairausluokitukseen perustuvaa painopisteen muutosta on pidetty selkeänä taitekohtana alkoholipoliittisessa ajattelussa. Aiempien moralististen normien sijaan terveystieteiden on ajateltu olevan universaaleja ja myös moraalisesti arvoneutraaleja tieteen johdettuja normeja. (Kuusi 2004, 131.) Poliittisella tasolla liberaalin alkoholipolitiikan paradigmat muodostui teknokraattiseksi ja neutraaliksi mielletyn kansanterveysajattelun myötä kokonaiskulutusmalli, jossa poliittisen kontrollin kohteeksi muodostui yksilöiden ja pienempien ryhmien juomatapojen ja kulutuksen sijaan koko väestö ja hallinnan mekanismiksi tuli tilastollinen riskitaso sääteily, jossa tarkasteltiin kokonaiskulutusta kansalaista kohden. Kokonaiskulutusmallin mukaan alkoholin kulutuksen kasvu koko väestössä kasvattaa myös juomisesta koituvia ongelmia, jolloin alkoholihaittojen ehkäisy on perustunut koko väestön juomisen kontrollointiin esimerkiksi alkoholiverotuksen ja saatavuuden rajoittamisen keinoilla. (Kuusi 2004; Sulkunen 2000, Tigerstedt 2000.) Christoffer Tigerstedtin (1999, 134-135; 2000) mukaan riskiajattelu sisältyi yleiseen kansanterveyspuheeseen ja oli osa hallintatapaa, joka samalla pyrki lisäämään yksilön vapauksia ja myös yksilön vastuuta omasta henkilökohtaisesta terveydestään.

Kokonaiskulutukseen sisältyvään riskiajatteluun liittyi myös uudenlainen alkoholivalistus, joka hylkäsi aiemman moralistisen valistuksen ja keskittyi alkoholin fysiologisiin vaikutuksiin, sekä terveydellisiin ja sosiaalisiin haittoihin (Kuusi 2004).

Liberaali alkoholipolitiikka tarkoitti muun muassa aiemman tehottomaksi osoittautuneen häpeän avulla hallinnan korvaamisena liberaaleilla hallinnan muodoilla. Keppinä toiminut tarkkailujärjestelmä vaihtui positiiviseen identiteettien avulla tapahtuvaan hallintaan. Näin yksilön tekemistä valinnoista tuli identiteetin tuottamisen keino, jolla ihmiset asemoivat itseään osaksi erilaisia ryhmiä. 1960-luvulla alkoi vakiintua aidosta itsestä ja rooleista puhuminen, minkä myötä vuosikymmenestä on puhuttu myös identiteettikriisin vuosikymmenenä. (Kuusi 2004.) Alkoholinkäyttötottumusten raju muutos asettuu tähän samaan yhteiskunnallisen murroksen ja asteittaiseen liberalisoitumisen aikaan. Simonen (2013) on kuvaillut 1960-luvulla nuoruuttaan elänyttä ikäryhmää ”suureen murrokseen kasvaneeksi ikäryhmäksi”, jonka elämää sävytti kaupungistuminen ja yhteiskunnan yleinen modernisoituminen sekä sukupuolijärjestelmän murros. Naisten aseman vapautumiseen ovat vaikuttaneet laajat työvoima-, perhe- ja sosiaalipoliittiset uudistukset, jotka ovat osaltaan mahdollistaneet naisille esimerkiksi työn ja perheen yhdistämisen, kun aiemmin nämä oli nähty toisilleen vaihtoehtoisina asioina. (Kuusi 2004; Simonen 2013.) Hanna Kuusen (2004) mukaan humalaan kuuluvat vapauden elämykset ovat perinteisesti olleet osa maskuliinista humalaa, mutta 1960-luvulta alkaen näitä samoja ominaisuuksia on alkanut ilmetä myös naisten humalassa, joka esimerkiksi kulttuurituotteissa haastoi miehistä valtaa ja naisia nostettiin ikään kuin samalle tasolle. 1960-luvun lopulla Suomessa vapautettiin keskiolut, mikä oli osa pyrkimystä ohjata kulutusta väkevästä juomista miedompiin ja siten hallita alkoholista koituvia yhteiskunnallisia haittoja. Vaikka keskioluen vapauttaminen pois Alkon kontrollista osaltaan myös purki valtion monopolia, vapaita markkinoita tai kuluttajia ei uudistuksen perusteina juuri käytetty, vaan poliittiset argumentit käsittelivät ensisijaisesti alkoholinkulutuksen ja käyttötapojen ohjaamista (Sulkunen 2000, 79-81.)

Juomattomuuden ympärille on syntynyt myös omanlaisiaan identiteettikategorioita ja sosiaalista liikehdintää myös raittiusliikkeen asteittaisen heikentymisen jälkeen, mistä esimerkkinä Yhdysvalloissa punkkareiden keskuudessa syntynyt straight edge -alokulttuuri, jossa kieltäydytään kaikista päihteistä ja eläinperäisistä tuotteista ja samalla poiketaan radikaalisti vallitsevista maskuliinisuusnormeista ja yleisistä punk-kulttuuriin liitetystä karnevaalin ja pidäkkeettömän juopottelun käytännöistä eräänlaisena vastarinnan muotona

(Haenfler 2006). Ross Haenflerin mukaan Straight edge -kulttuurin vastarinta kohdistuu juhlimiskulttuurin päihdekeskeisyyteen ja siihen liittyy myös identiteetin ja hierarkioiden muodostumista punk-kulttuurin sisällä. Päihdekeskeisyyden lisäksi straight edge -kulttuuri on ollut ihmisoikeuksia, eläinten oikeuksia ja tasa-arvoa korostava aate ja sosiaalinen liike, johon on kuulunut myös länsimaalaisen kulutuskulttuurin äänekäs vastustaminen. Sosiaalisten normien ja odotusten vastustamisen koetaan straight edge -kulttuurissa mahdollistavan merkityksellisemmän elämän elämistä ja suuremman itseymmärryksen kasvua yksilön ollessa vapaa päihteistä osana samankaltaiseen kollektiiviseen identiteettiin perustuvaa ryhmää (Haenfler 2006). Itsetutkiskelu ja oman todellisen itsen löytäminen on siten ollut kiinteä osa straight edge -kulttuuria, mutta toisella tavalla kuin ”straight edgereiden” vastustamassa hippikulttuurissa, jossa samoja asioita tavoiteltiin nimenomaan päihteillä. Straight edge -kulttuurin suhdetta vapauteen ja alkoholiin voidaan verrata myös Kuusen (2004) käsittelemään naisten vapautumiseen 1960-luvun Suomessa, jossa sukupuoliroolien vapautuminen ilmentyi muun muassa naisten kasvaneena alkoholin kulutuksena. Toisaalta straight edge -kulttuurin suhtautuminen päihteisiin vastarintaa heikentävänä aineena muistuttaa työväen raittiusliikkeen parissa vallinnutta ajatusta, jossa ajateltiin alkoholin olevan porvarin metku, joka pitää työväestön tyynenä.

Vuosituhanen vaihteessa Suomessa säädettiin uutta järjestyslakia, joka kumosi kuntien ja kaupunkien omat järjestyssäännöt. 1990-luvulla lisääntyneestä julkisesta juopottelusta tehtiin tällöin laaja yhteiskunnallinen ongelma, jota käsiteltiin myös lehdistökirjoituksissa (Törrönen 2004). Eduskuntakäsittelyssä ja lehdistössä ongelmaksi paikantuivat yleensä nuoret ja heikompiosaiset ihmiset, joiden käyttäytymiseen haluttiin puuttua julkisen tilan kautta toteutettavalla moraalisisäätelyllä (Törrönen 2004; Törrönen ja Karlsson 2004; Soine-Rajanummi ja Törrönen 2004). Eduskunnassa osa kansanedustajista halusi sallia alkoholin nauttimisen puistoissa ja ”puistomaisissa tiloissa” niin sanotuilla piknikeillä ja kieltää vain häiriötä aiheuttavan juopottelun. Eduskunnassa käydyissä keskusteluissa oli nähtävissä luokkajakoa keskiluokkaisten piknik-viiniä nauttivien seurueiden ja niin sanottujen ryyppyremmien välillä. Ryyppyremmeissä alkoholia nauttivista ihmisistä käytettiin lähetekeskustelussa jopa ilmaisua ”pultsari”, mikä kirvoitti vastalauseita. Julkisen tilan hallinnasta tuli samalla ihmisten elämän hallintaa, jossa keskiluokan odotettiin hallitsevan itse itsensä kun taas alempien luokkien käyttäytymistä tuli hallita institutionaalisin keinoin. (Törrönen ja Karlsson 2004.) Julkisesta alkoholin nauttimisesta käyty laaja julkinen ja poliittinen keskustelu osoittaa, että ihmisiin kohdistuva hallinta ei liberaalina biopolitiikan

aikanakaan ole aina täysin kollektiivista väestönhallintaa, vaan se on paikoin yksilöllisiä muotoja saavaa luokkahallintaa, jossa on aistittavissa kaikuja aiempien vuosikymmenien moralistisesta kontrollista.

Julkinen ja poliittinen keskustelu alkoholin nauttimisesta julkisissa tiloissa (Törrönen 2004, toim.) on osa väestön biopolitiikkaa koskevaa yhteiskunnallista kehitystä. Kontrolli, biovalta, kohdistuu julkisen juomisen kysymyksessä etupäässä niihin yksilöihin ja ryhmiin, jotka eivät itse kykene hallitsemaan omaa elämäänsä (”ryyppyremmit”), kun taas toiset yksilöt hallitsevat omaa elämäänsä ja kykenevät kontrolloimaan käyttäytymistään. Tällainen jako on luonteeltaan hyvin luokkasidonnainen, kuten alkoholinkäyttöön liittyvä julkinen ja poliittinen keskustelu on tutkimusten mukaan aiemminkin ollut. Erilaisten ryhmien käytöksen ja juomisen tapojen lisäksi yleisempään suhtautumiseen vaikuttaa myös kunkin ryhmän ulkoinen olemus, jonka perusteella voidaan myös tehdä yhteiskuntaluokkaan liittyvää profilointia (Soine-Rajanummi ja Törrönen 2004). Julkiseen juomiseen liittyvä keskustelu ei siten keskity pääosin alkoholin yksilöllisiin terveysvaikutuksiin, kuten alkoholipolitiikka yleisemmin, vaan keskustelun fokuksessa ovat olleet 1900-luvun alkupuolelta tutut yleisen järjestyksen ja moraalien teemat.

2.4 Juomisen tavat 2000-luvulla

2000-luvulle tultaessa suomalainen alkoholinkäytön sääntely on valtion tasolla keskittynyt julkisen juomisen kontrollin lisäksi etupäässä saatavuuden rajoittamiseen verotuksen, vähittäismyynnin rajoitusten ja anniskelurajoitusten muodossa. Eräs alkoholin kokonaiskulutusta selkeästi nostanut toimenpide oli vuoden 2004 alkoholiverotuksen laskeminen, joka nosti erityisesti väkevien viinosten myyntiä ja kulutusta. Alkoholinkäyttöä säädellään edelleen myös lääketieteeseen pohjautuvilla riskirajoilla, joiden tavoitteena on ohjata yksilöitä terveellisiin juomatapoihin. Raittius on 2000-luvulla yleistynyt Suomessa, mutta suomalaista yhteiskuntaa voidaan silti luonnehtia alkoholin läpätunkemaksi (Mustonen 2010).

Vuosina 2015-2019 Juha Sipilän johtama keskustaoikeistolainen hallitus teki vielä tukun erilaisia alkoholin anniskeluun ja vähittäismyyntiin liittyviä uudistuksia. Uudistusten myötä nelosoluet ja lonkerot siirtyivät Alkon lisäksi myös ruokakauppojen hyllyille ja anniskeluaikoja pidennettiin puolella tunnilla kello 04:00 saakka. Lisäksi anniskeluravintoloissa sallittiin myös useampien alkoholiannosten myynti kerralla, mikä on

aiemminkin ollut käytännössä mahdollista, vaikkakin laissa kiellettyä. Laissa säilyivät kuitenkin edelleen pykälät siitä, että alkoholin anniskelu ja myynti on kiellettyä niin päihtyneille kuin päihtymistarkoituksessa juoville henkilöille. Jälkimmäisen kohdan noudattamista lienee tosin liki mahdotonta valvoa, jolloin se näyttäytyy varsin tyhjänä pykälänä. 2010-luvun loppupuolen uudistuksista on kuitenkin vielä sen verran vähän aikaa, että niiden pysyviä vaikutuksia on mahdoton sanoa, minkä lisäksi vaikutusten laajempaa arviointia hankaloittanee myös vuonna 2020 alkanut koronapandemia, joka vaikutti suuresti anniskeluravintoloiden toimintaan noin kahden vuoden ajan. Liberaalin hallintamentaliteetin näkökulmasta uudistukset noudattavat aiemmin alkaneita kehityskulkuja, joissa yksilön vapaudet korostuvat ja hallinta perustuu verotukseen, saatavuuteen ja riskirajoilla tapahtuvaan normatiiviseen hallintaan. Yksilöiden vapauksien lisäksi nykyajan keskusteluissa alaa on vallannut myös elinkeinonvapaus, mikä on näkynyt erityisesti osana pienpanimojen ulosmyyntiä ja yleisemmin alkoholijuomien postimyyntiä koskevissa keskusteluissa, sekä Alkon monopolin kyseenalaistamisessa.

Suomessa ja muualla Euroopassa tehtyjen tutkimusten mukaan alkoholin nauttiminen on normaali, josta voidaan poiketa joko liiallisen kulutuksen tai alkoholista kieltäytymisen muodoissa. Liiallinen kulutus käsitetään ongelmakäyttönä, josta koituu terveyshaittoja yksilölle tai yksilön juovuspäissään tuottamaa muunlaista haittaa ympäristölle. Alkoholin käytön yleinen hyväksyttävyyden ja tavallisuuden näkyminen, että raittiutta joudutaan usein selittelemään ja perustelemaan, jolloin siitä tulee myös erotteleva tekijä (Mustonen 2010). Suomalaiset juovat useimmiten sosiaalisesti, mikä ilmenee kaikilla sukupuolilla, joskin miesten ja naisten tavat eroavat jonkin verran toisistaan (Maunu ja Simonen 2010). Naisilla on havaittu juomisen tiivistävän sosiaalisten suhteiden kokemusta ja miehillä on korostunut arjesta irrottautuminen ja niin kutsuttu märkä sosiaalisuus (Maunu ja Simonen 2010). 2000-luvulla on kuitenkin havaittu myös juomatapojen lähentymistä, jolloin sukupuoleen kytkeytyvät tavat ja oleminen ovat paikoin muuttuneet ja sekoittuneet siten, että nuoret naiset juovat aiempaa vapautuneemmin ja irrottelevammin, kun taas erityisesti korkeakoulutetut miehet ovat lähentyneet hillitympiä ja kontrolloidumpia juomatapoja (Simonen 2013). Kulttuurisesti hyväksytyjä syitä alkoholista kieltäytymiselle ovat esimerkiksi uskonnolliset ja terveydelliset syyt, mikä on havaittu niin Suomessa kuin esimerkiksi Iso-Britanniassakin. Juomisen tavat ovat säilyneet varsin sukupuolittuneina myös 2000-luvulla. Vaikka naisten ja tyttöjen alkoholin käytön ja humalahakuisen juomisen onkin havaittu kasvaneen viime vuosikymmeninä, vahva humalahakuisuus on edelleen yleisempää miesten keskuudessa niin

Suomessa kuin muissakin Euroopan maissa. (kts. esim. Mustonen 2010; Maunu ja Simonen 2010; Conroy ja de Visser 2013.) Samalla on kuitenkin huomioitava, että naisten juomisen suhteellinen kasvu on ollut huomattavasti miehiä suurempaa 1960-luvulta alkaen ja naisten alkoholinkulutuksen osuus kaikesta Suomessa kulutetusta alkoholista oli vuoteen 2008 tultaessa noussut yli 25 prosenttiin vuoden 1968 noin kymmenestä prosentista ja sukupuolten erot alkoholinkulutuksessa olivat kaventuneet seitsenkertaisesta kolminkertaiseksi (Simonen 2013).

Juominen osana vapaa-ajan sosiaalista kanssakäymistä on noussut esiin myös suomalaisessa tutkimuksessa, jossa on analysoitu juhlimisen ja humaltumisen sosiaalisia käytäntöjä (Sulkunen, Alasuutari, Nätkin, Kinnunen 1985; Maunu 2014). Antti Maunu (2014) osoittaa väitöskirjassaan, että suomalaisten nuorten aikuisten juhlimisessa alkoholi toimii eräänlaisena sosiaalisena katalyyttinä eikä sillä ole välttämättä varsinaista itsetarkoituksellista roolia. Alkoholinkäyttöä kontrolloidaan yksilöllisesti, mutta kontrollia toteutetaan suhteessa juhlimisryhmän muihin jäseniin (Maunu 2014). Ryhmän lisäksi juomista ja humaltumista säätelevät juomistilanteeseen sosiaaliset ja kulttuuriset ympäristöt ja niihin liittyvät erilaiset käytännöt ja odotukset (Törrönen ja Maunu 2006). Juhlimistilanteista tavanomaisimmaksi juomistilanteeksi nousee bilettämisen, joka voi kuitenkin eskaloitua karnevaaliksi, mikäli se jatkuu useampia päiviä. Karnevalistisessa tilanteessa humalan ja sosiaalisun muodoiksi tulevat herooinen humala ja pidäkkeetön sosiaalisuus, joiden ilmentymänä voidaan pitää esimerkiksi opiskelijabileitä tai Tukholmaan ja Tallinnaan suuntautuvia risteilyjä (Maunu 2014).

Alkoholinkäytön ja humaltumisen tilannesidonaisuus näyttäytyy tutkimusten mukaan myös normaalin määrittäjänä. Karnevalistisessa juhlinnassa ryhmän humaltumisen taso voi ylittää niin sanotun normaalin bilettämisen humalan reilusti, jolloin sallitun normaalin rajat ovat korkeammat. Ruokajuomisessa humalajuominen taas ei lähtökohtaisesti ole sallitun rajoissa lainkaan. Tutkimusten perusteella toisessa tilanteessa normaaliksi mielletty humala voi siten näyttäytyä jossakin toisessa tilanteessa hyvinkin ongelmallisena tilana. Julkisessa keskustelussa usein haitallisimmaksi mielletty raskas juominen näyttäytyy tutkimusten valossa toissijaisena suhteessa sosiaalisuutta rikkoviin yksilöllisiin juomisen ja humalan muotoihin. Vaikka alkoholin määrät ja juopumisen taso ovat edelleen sukupuolittuneita, niin juomisen kontrolloinnin tekniikat ilmenevät samankaltaisina kaikilla ihmisillä. (Maunu 2014; Törrönen ja Maunu 2006; Törrönen ja Maunu 2007; Maunu ja Simonen 2010.) Yhteistä kaikille erilaisille tilanteille on se, että alkoholia on mukana huolimatta siitä, kuinka paljon

sitä on soveliaista nauttia ja miten erilaiset olemisen käytännöt muodostuvat erilaisissa ympäristöissä.

Tutkimukset eivät ole keskittyneet esimerkiksi juhlimisen alkoholittomiin käytäntöihin tai alkoholista kieltäytymiseen eri tilanteissa, jolloin raittius jää näiltä tutkimuksilta pääosin katveeseen. Jaana Lähteenmaa (2007) on pohtinut nuorten juomattomuutta kolmen eri tulkintalinjan pohjalta. Ensimmäinen tulkinta on, että raittiiden osuuden kasvu on palaamista ääriasennosta keskemälle ja tulkinnan mukaan 1990-luvun lopun nuorten kasvanut juopottelu olisi kytköksissä libertaristiseen eetokseen, joka korosti yksilönvapautta ja hedonismia ja tästä oltaisiin 2000-luvun puolella hiljalleen luopumassa. Toisen tulkinnan mukaan 2000-luvun alun nuorilla olisi yksinkertaisesti enemmän tekemistä ja vaihtoehtoja. Kolmas tulkintalinja taas käsittelee alkoholin ja humalan mielikuvien muutosta negatiivisemmiksi, jolloin niiden vetovoima olisi samalla vähentynyt. Lähteenmaa kuitenkin toteaa, että näiden selvittäminen edellyttäisi lisää laadullista tutkimusta. (Lähteenmaa 2007, 90-91.)

Suomalaista raittiutta on viime vuosina tutkittu etupäässä määrällisillä menetelmillä toteutetuilla analyyseilla, joiden avulla juomatottumuksissa ja raittiudessa on ollut havaittavissa sekä vanha että uusi trendi. Vanha trendi on johtunut erityisesti naisten raittiuden vähenemisestä 1960-luvulta alkaen. Uusi raittiuden trendi on havaittu koululaistutkimuksissa alaikäisten keskuudessa ja alkoholin käytön aloittamisen siirtymisenä aiempaa myöhemmäksi. Juomatapatutkimusten perusteella on todettu, että 15-29-vuotiaiden keskuudessa raittius vaikuttaa 2000-luvulla lisääntyneen. Raittiutta on yleisimmin perusteltu raittiuden eduilla ja raittiudella moraalisenä elämäntapavalintana. Miehet, vanhemmat ikäluokat ja aiemmin runsaasti alkoholia käyttäneet ovat muita useammin myös perustelleet raittiuttaan huolella kontrollin menettämisestä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tekemät juomatapatutkimukset ovat painottuneet määrällisiin menetelmiin ja raittiuden uuden trendin ymmärtämisen kasvattamiseksi on kaivattu moniulotteisia laadullisia tutkimuksia, joiden avulla uusia raittiuden perusteluja voitaisiin kartoittaa ja analysoida. (Ahlström ja Karvonen 2010; Mustonen 2010.) Vuoden 2016 Juomatapatutkimuksessa jatkuu aiemmin 2000-luvulla nuorten osalta alkanut alkoholinkäytön laskeva trendi (THL 2017).

Riittävää tutkimustietoa alkoholista kieltäytymisen taustoista ei Suomessa toistaiseksi ole ollut (Mustonen 2010, 178). On kuitenkin esitetty, että suomalaisessa asenneympäristössä liialliseen juomiseen puuttumista voi hankaloittaa pelko moralistiksi leimautumisesta, sillä

täysraittiisiin ihmisiin voidaan suhtautua epäillen ja naureskellen (Raento ja Tammi 2013, 10). Suomen ulkopuolella alkoholista kieltäytymisestä on tehty laadullista tutkimusta viimeisen vuosikymmenen aikana enemmän. Brittiopiskelijoiden parissa tehdystä laadullisesta tutkimuksesta (Conroy ja De Visser 2018) on kartoitettu ja tarkasteltu sosiaalisen juomattomuuden tai raittiin sosiaalisuuden (*social non-drinking*) hyötyjä ja haittoja ja havaittu, että sosiaalinen juomattomuus on parantanut opiskelijoiden fyysistä ja henkistä terveyttä, kohentanut itsetuntoa, parantanut sosiaalisen elämän laatua sekä tehnyt elämästä vakaampaa. Sosiaalisella juomattomuudella tai raittiilla sosiaalisuudella tarkoitetaan osallistumista sosiaalisiin tapahtumiin, joissa muut osallistujat juovat, mutta itse pidättäytyään alkoholista. Tutkitun kaltainen raitis sosiaalisuus oli jonkin verran yleisempää naisten kuin miesten keskuudessa, kuten myös positiivinen suhtautuminen siihen.

Suomalaisessa tutkimuksessa tehty havainto raittiudesta erottelevana tekijänä (Mustonen 2010, 178) on siten läsnä myös kansainvälisessä tutkimuksessa. Suomalaisten perusteet raittiudelle (Mustonen 2010) ovat osin yhteneviä Conroyn ja De Visserin (2018) havaitsemien sosiaalisen raittiuden koettujen hyötyjen kanssa. Brittiopiskelijoiden parissa on myös tutkittu erontekojen muodostumista, jossa raittiit tai ei-juovat ihmiset (*non-drinkers*) pyrkivät samalla myös erottautumaan yleisistä stereotyyppioista ja identifikaatioista, joita alkoholista kieltäytyviin ihmisiin liitetään. Tutkimuksen mukaan brittiopiskelijat tunnistavat alkoholin keskeisen kulttuurisen roolin ja raittiuteen liitetyt stereotypiat ja pyrkivät erilaisin keinoin irrottautumaan raittiista *teetotal*-kategoriasta. *Teetotal* juontaa juurensa 1800-luvun alkupuolen Isossa-Britanniassa syntyneen raittiusliikkeen jäseniin, jotka julistivat täydellistä alkoholista kieltäytymistä. Käsitteen konnotaatioita voidaan pitää pääosin yhtenevinä suomalaiseen raittiusliikkeeseen liitettyjen raittiuden ja sen stereotyyppioiden kanssa, jolloin *teetotal* voidaan ymmärtää suomen kielen raittiin ja täysraittiin synonyymiksi.

Erottautuminen ja kieltäytyminen suhteessa aiempaan raittiusliikkeeseen ja raittiuden merkityksiin ovat aktiivisen tekemisen muotoja, joita toteutetaan esimerkiksi oman alkoholittomuuden piilottamisella (*concealment*) ja eksplisiittisellä erottautumisella muista raittiista ihmisillä ”en ole niin kuin muut” (*I’m not like them*) -tyylisellä puheella. Tällaisten erottautumisen tekniikoiden lisäksi etäisyyttä otetaan myös haastamalla erilaiset stereotypiat ”Mitä sitten?” -puheella, jossa samalla pienennetään raittiuden kategorista roolia ja asetutaan aktiivisesti stereotyyppisiä kategorioita vastaan. Ajallisella puheella taas pyritään erottautumaan raittiiden ihmisten ryhmistä ja raittiuden stereotyyppioista tuomalla esiin, että suhde alkoholiin voi tulevaisuudessa mahdollisesti myös muuttua, eikä raittius siten ole täysin

lukittu malli. Kaikki edellä mainitut erottautumisen ja kieltäytymisen tavat pitävät sisällään myös sen, että toisten ihmisten alkoholin käyttöön ei puututa, eikä sitä haluta millään tavalla kontrolloida. (Banister, Piacentini ja Grimes 2019.) Tutkimuksissa on myös havaittu, että miesten parissa kieltäytyminen voi johtaa suurempiin sosiaalisiin seuraamuksiin, kuin naisilla. Miesten keskuudessa tähän on tulkittu vaikuttavat vallitsevat maskuliiniset rooliodotukset, joissa raittius mielletään epämiehekkääksi toiminnaksi. Naisten keskuudessa taas on tulkittu olevan parempia selviytymisen keinoja ja sosiaalista tukea, jolloin sosiaalista ulossulkemista ei pelätä samassa määrin. (Conroy ja De Visser 2013; Piacentini ja Banister 2009.) Alkoholin normatiivinen asema ja kieltäytymisen ongelmallistuminen on havaittu myös virolaisilta nuorisofoorumeilta kerätyllä aineistossa tehdyissä laadullisissa tutkimuksissa (Parder ja Vihalemm 2015). Sosiaalisuus ja vertaistuen merkitys on havaittu myös tipattomaan tammikuuhun osallistuneiden keskuudessa, jossa muut kampanjaan osallistuvat auttavat toisiaan yhteisen tavoitteiden saavuttamisessa. Yksinkertainen tavoite tipattomassa tammikuussakin on kyseenalaistaa alkoholitottumuksia ja vähentää tai lopettaa alkoholinkäyttö kokonaan. Eri maissa suosioon nousseen kampanjan tekniikat pohjaavat yhteisöllisestä luonteesta huolimatta itsen ymmärtämiseen ja itsehallintaan. (Yeomans 2018.)

Tutkimukset vahvistavat käsitystä alkoholin vahvasta kulttuurisesta roolista ja sen merkityksestä nuorten ja opiskelijoiden vapaa-ajan sosiaalisesta toiminnasta. On huomioitava se, että tutkimukset on pääosin toteutettu korkeakoulutettujen nuorten parissa, jolloin laajempi yhteiskuntaluokkaan liittyvä analyysi jää väistämättä uupumaan. Merkille pantava havainto on aiemmissa tutkimuksissa havaittu sukupuolittuneisuus, joka näkyy niin alkoholin kulutuksen absoluuttisissa määrissä kuin alkoholista kieltäytymisen tavoissa.

3 Analyysin teoreettiset työkalut

Alkoholin ja alkoholittomuuden merkityksellistymistä modernissa raittiuspuheessa voidaan tarkastella monesta erilaisesta näkökulmasta. Tässä tutkielmassa tarkastelen sober curious -ilmiötä Michel Foucault'n (2010) käsitteellistämän biopolitiikan (*biopower, biopolitics*) viitekehyksessä osana normalisoivaa hallintaa, liberaalia hallintamentaliteettia ja terapeutista kulttuuria. Biopolitiikka (tai biovalta) ja siihen kytkeytyvät kurivalta ja normalisoiva hallinta toimivat yhteiskunnallisena ja poliittisena viitekehyksenä, jossa terapeutin kulttuuri ilmenee ja toimii. Tutkimuksen teoreettinen lähtökohta on siten se, että alkoholipolitiikka on biopolitiikkaa, mikä käy ilmi myös aiemmassa luvussa käsitellystä alkoholipolitiikan ja juomatapojen kehityksestä. Tutkimuksen tavoitteena on tässä viitekehyksessä tarkastella terapeuttien käytäntöjen ilmenemistä ja alkoholin merkityksellistymistä modernissa raittiuspuheessa.

3.1 Biopolitiikka ja liberaali hallintamentaliteetti

Ranskalainen filosofi Michel Foucault (2010;2014) on teoksissaan käsitellyt politiikan ja vallankäytön historiallista kehitystä ja nimeää ihmisten elämää hallitsevaa politiikkaa biopolitiikaksi. Valtaa ihmisten elämästä Foucault kutsuu biovallaksi, joka on hänen mukaansa kehittynyt 1600-luvulta lähtien, jolloin valta ihmisen elämästä, syntymästä ja kuolemasta alkoi institutionalisoitua uudella tavalla. Suvereenin hallitsijan alamaisiinsa kohdistavan lakeihin ja väkivaltaan perustuvan vallan sijaan biopolitiikka pyrkii ihmisen elämän jatkuvaan hallitsemiseen, arvioimiseen ja ylläpitämiseen. Väestön biopolitiikassa ihmisen terveyttä, lisääntymistä ja työntekoa ohjailaan väliintuloilla ja normatiivisella sääntelyllä. Foucault'n mukaan tällainen ihmisruumiin kontrolloiminen vallan tekniikkana oli myös oleellinen kapitalismin ja liberalismien kehitykselle. Suoraa seurausta biopolitiikan kehittämisestä on ollut myös normien merkitysten ja normalisoivan hallinnan lisääntyminen. Normalisoivassa hallinnassa ihmisiä sopeutetaan puhtaasti lakien sijasta biopolitiikan muodostamiin normeihin. (Foucault 2010, 99-106; Rose 1999; Helén 2016.)

Sosiologi Ilpo Helén (2016, 280) nimeää biopolitiikan elämän politiikaksi, jolla tarkoitetaan sitä, että ihmisten poliittista olemista määrää elävä olentona oleminen, jota hallitaan politiikan keinoin. Helénin mukaan yksilöiden subjektivoituminen muodostaa elämän politiikan keskeisen ulottuvuuden (Helén 2016, 77). Subjektivoitumisella tarkoitetaan autonomiseksi ja

aktiivisiksi toimijoiksi tulemista. Foucault’laiset tutkijat ovat korostaneet yksilön roolia keskeisenä biopoliittisen subjektivoitumisen muotona, jolla viitataan henkilökohtaiseen elämäkäytäntöön, jonka ytimenä pidetään oman elämän ohjaamista ja itsetutkiskelua (Helén 2016). Alkoholipolitiikan kontekstissa tavoitteena olevat subjektit ovat normalisoivan hallinnan tuottamia autonomisia yksilöitä, jotka kykenevät itsenäisesti hallitsemaan omaa alkoholinkäyttöään vallitsevien normien mukaisesti ja terveellisesti. Normalisoiva hallinta vaikuttaa sekä foucault’laisessa kurivallassa, että väestön biopolitiikassa, vaikka ilmeneekin molemmissa eri tavoin (Alhanen 2007, 144). Kurivallassa ja sen käytännöissä fokuksessa ovat yksilöt ja heidän toimintansa, joiden perusteella yksilöiden väliset hierarkkiset suhteet muodostuvat. Väestön biopolitiikka taas perustuu koko väestöä koskevaan sääntelyyn ja se tähtää koko väestön normalisoimiseen, mikä näkyy Suomessa väestön kokonaiskulutukseen perustuvassa alkoholipolitiikassa.

Nikolas Rose (2001) on luonnehtinut eetospolitiikaksi sitä, että autonomisten yksilöiden itsehallinnan ja itsestä huolehtimisen tavat ja hyvän poliittisen hallinnan velvoitteet saatetaan yhteen inhimillisten olemassaolon, eli elämisen itsensä, kautta. Eetospolitiikka keskittyy kurivaltaan liittyviin yksilöllisiin minäteknikoihin siinä missä biopolitiikka on ollut kollektivisoivaa. Yksilöihin ja pienempiin ryhmiin keskittynyt ostajaintarkkailujärjestelmä ja sen terapeutit tavoitteet kansalaisten kasvattamisessa voidaan nähdä eetospolitiikkaan ja elinympäristöriskien hallintaan kytkeytyvinä asioina, joilla pyrittiin omalla tavallaan voimaannuttamaan kansalaisia ja antamaan heille yksilölliseen toimintaan. Kollektivisoivaa väestön biopolitiikkaa on harjoitettu elinympäristöriskien kontrollilogiikalla, jossa alkoholiin on lisäksi kohdistettu muita poliittisia toimenpiteitä, kuten alkoholiverotusta ja mainonnan rajoittamista (Rose 2001; Helén 2016). Liberalisoitunut suomalainen alkoholipolitiikka voidaan siten nähdä biopolitiikkana, jossa väestöä hallitaan kollektiivisesti. Samaan aikaan alkoholipolitiikassa on jatkuvasti ollut eräänlainen eettisen itsestä huolehtimisen ulottuvuus ja yksilöiden on odotettu pitävän huolta itsestään esimerkiksi alkoholinkäyttöön liittyvien riskirajojen avulla. Suomalaisessa politiikassa yleisesti ottaen ihmisten biopoliittinen subjektius on tullut esille kansanterveydellisissä hankkeissa, joissa yhdistyvät terveystarkkailut ja sosiaalinen ulottuvuus (Helén 2016, 305). Esimerkkeinä merkittävistä suomalaisista biopoliittisista hankkeista Helén mainitsee lisäksi kouluterveydenhuollon ja aborttilainsäädännön. Molemmissa tapauksissa sosiaaliset syyt ja myös sosiaaliset oikeudet kytkeytyvät kiinteästi osaksi ihmisen ruumiillista terveyttä. Ihminen biopoliittisena subjektina

näkyvä vahvasti myös suomalaisessa alkoholipolitiikassa erityisesti 1960-luvulta alkaen (Kuusi 2004).

Nykyaikaisissa liberaaleissa demokratioissa on biopolitiikan ja normalisoivan hallinnan myötä muodostettu terveydenhoito- ja parannuskoneistoja, joiden tehtävänä on vaalia hyvinvointia ja huolehtia ihmisistä kansallisina resursseina. Tämä edellyttää erilaisten neuvontatekniikoiden, lääketieteellisen tiedon, klinikoiden ja neuvonantajien yhteistyötä, jolla tähdätään erilaisten elämänongelmien hoitamiseen. (Miller ja Rose 2010, 286.)

Alkoholipolitiikan osalta tämä tarkoittaa esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitosta (THL), joka on 1960-luvulta alkaen tuottanut tutkimustietoa suomalaisten juomatavoista ja alkoholipoliittisista asenteista, sekä koonnut lääketieteellistä tietoa ja määrittänyt sen perusteella alkoholinkäytön riskirajat, joiden tavoitteena on opastaa kansalaisia terveellisempiin juomatapoihin (THL 2022). Normalisointi taas tarkoittaa käytäntöjä ja toimenpiteitä, joilla ihmiset, yhteisöt ja heidän käyttäytymisensä ja elintoimintonsa asetetaan jonkin normaalin alaiseksi (Helén 2016, 102). Alkoholinkäytön riskirajoissa ja normalisoivassa hallinnassa olennaisiksi tekijöiksi muodostuvat normaalin ja riskien määrittelyt. ”Riski on normaalin lähisukulainen sikäli, että molemmat ovat luonteeltaan tiedollisia, vieläpä tilastollisia ja väestöön viittaavia” (Helén 2016, 111), mikä näkyy myös suomalaisen alkoholinkäyttöön ja sen hallintaan liittyvissä riskirajoissa. Normaali ja normit voidaan ymmärtää ja määrittellä monella eri tavalla. Normi voi olla esimerkiksi lääketieteellinen tai juridinen, mutta myös sosiaalinen. Nämä erilaiset määritelmät eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan toistensa kanssa vuorovaikutteisia. (Helén 2016.) Esimerkiksi alkoholin totaalikiellolla voidaan katsoa olleen vaikutusta sen käyttöön liittyviin sosiaalisiin normeihin, kuten myös alkoholin määrittelyllä riippuvuutta ja muita sairauksia aiheuttavaksi aineeksi.

Lääketieteellinen normalisointi tapahtuu pääosin tiedonhankinnan keinoin, millä tarkoitetaan sitä, että ihmisistä hankittu tieto muodostaa tilastollisen normaalin, joka yhdistyy kuvailevaan ja kliiniseen tapaustietoon (Helén 2016, 102). Alkoholin tapauksessa siihen määritellyt riskirajat muodostavat lääketieteelliseen tietoon pohjaavat rajat, joiden mukaisesti ihmisten voidaan ajatella pyrkivän säätelemään omaa alkoholinkulutustaan. On syytä huomioda, että riskirajat määrittelevät nimensä mukaisesti riskejä. Riskit ennakoivat tulevaisuutta ja niiden avulla voidaan kuvailla potentiaalisia tapahtumia. Alkoholiin liittyvissä riskirajoissa potentiaaliset tapahtumat liittyvät alkoholin aiheuttamiin sairauksiin, joille sairastumisen

riskiä liiallinen ja pidempään kestänyt alkoholin suurkulutus altistaa. Tällainen riski on luonteeltaan lääketieteellinen ja tapahtuu suhteessa lääketieteellisesti katsottuun normaaliin, eikä ota sellaisena huomioon sosiaalisia tai juridisia normeja ja riskejä. Ihmisten yksilöllistä alkoholinkäyttöä voidaan seurata myös erilaisilla alkoholitesteillä, kuten AUDIT-testeillä, joita käytetään esimerkiksi päihdehuollossa ja mielenterveyspalveluissa, ja jotka ovat myös vapaasti saatavilla internetissä. Näiden testien tarkoitus on mitata nautittuja annosmääriä ja myös arvioida alkoholinkäytöstä koituvia muita haittoja ja tuottaa tietoa kunkin yksilön alkoholinkäytön tavoista. Erilaisissa alkoholitesteissä voidaan siten tarkastella myös alkoholinkäyttöön liittyvää sosiaalista ulottuvuutta, jolloin tarkastelu ei rajoitu vain terveystarkastuksiin, vaan tarkasteluun nousevat myös esimerkiksi vaikutukset ja potentiaaliset riskit työntekoon ja ihmissuhteisiin.

Muita tämän tutkimuksen kannalta olennaisia normalisoinnin lajeja ovat harjaannuttamisen tekniikat ja itseymmärryttäminen. Harjaannuttamisen tekniikoihin lukeutuu esimerkiksi erilaiset elämäntilanteen- ja kuntoutusohjelmat, joissa yksilön toimintaa kehitetään ja arvioidaan suhteessa tilanteeseen määriteltyyn normaaliin. Alkoholin tapauksessa harjaannuttamisen tekniikoita voidaan käyttää päihdehuollossa, vertaistukiryhmissä ja myös itseapumateriaalissa. Myös erilaiset terveydenedistämiskampanjat voidaan luokitella harjaannuttavaksi normalisoinniksi. Itseymmärrytys taas viittaa valistukseen, kasvatukseen, neuvontaan ja psykoterapeuttisiin käytäntöihin. Oleelliseksi muodostuu yksilöiden puhuttelemineen tosiasiatiedolla ja pyrkimys saada ihmiset itse ohjaamaan omaa elämäänsä kohti kussakin tilanteessa tavoiteltua normaalia. (Helén 2016, 102-104.) Jos suomalaista kulttuuria tarkastellaan siitä lähtökohdasta, että alkoholilla on siinä keskeinen rooli, hyväksytään samalla ajatus alkoholista yhtenä kulttuurisena normaalina. Tällöin alkoholista muodostuu yleisesti hyväksytty nautintoaine tai kulutushyödyke, jonka käyttö ja käyttäjät ovat näin ajateltuna normaaleja. Mikä tahansa alkoholinkäyttö ei kuitenkaan ole normaalia, mistä osoituksena esimerkiksi käytölle asetetut riskirajat. Normaali käyttö muodostuu kussakin käyttötilanteessa erikseen, jolloin voidaan tarvita erilaisia harjaannuttamisen tekniikoita sekä itseymmärrytystä.

Biopolitiikan ja normalisoivan hallinnan kehitys ja edistys kytkeytyy myös uusliberalismin kehitykseen ja valtavirtaistumiseen, jonka voidaan katsoa alkaneen 1970-luvulta lähtien, kun uusliberalistiseen analyysiin alettiin tukeutua Euroopassa ja Yhdysvalloissa (Miller ja Rose 2010). Uusliberalismi on käsitteenä monitasoinen ja paikoin myös epämääräinen, jonka

merkitys on paikoin riippunut myös sen käyttäjästä. Uusliberalismi poliittisena mentaliteettina asetti markkinoiden voiman hyvinvointivaltion aatetta vastaan ja varoitti vahvan valtion ja hallinnon olevan tehottomia ja vahingollisia (Miller & Rose 2010, 117). Hyvinvointivaltiolla katsottiin uusliberalistisesta näkökulmasta olevan rappeuttava vaikutus kansalaisiin, koska se tuotti riippuvuutta valtion palveluista. Talouden ja politiikan uudelleenjärjestelyn lisäksi uusliberalismi on pyrkinyt järjestelemään uudelleen myös ihmisten henkilökohtaisen elämän hallintaa. Uusliberalismissa on korostettu autonomisten toimijoiden vapautta, jolloin kansalaisuus ja poliittinen subjektius kytkeytyy toimeliaisuuteen ja henkilökohtaisen edun tavoitteluun (Miller ja Rose 2010, 121). Ilpo Helén (2016) on todennut, että yksi uusliberalismin keskeinen ero klassiseen liberalismiin on kilpailun korostuminen. Wendy Brown (2015) on esittänyt, että uusliberalismiin sisältyy klassiseen liberalismiin kuuluneen markkina-ajattelun tunkeutuminen myös sellaisille elämän osa-alueille, joissa taloudellisen pääoman kerryttäminen ei ole ensisijainen tavoite. Brownin mukaan tämä on myös muovannut ihmistä, josta on uusliberalismin myötä tullut *homo oeconomicus*, eli omaa taloudellista etuaan rationaalisilla valinnoilla ajava ihminen, kaikissa erilaisissa elämäntilanteissa. Uusliberaalissa yhteiskunnallisessa kontekstissa jokaisen yksilön odotetaan pyrkivän maksimoimaan omaa hyötyään kaikissa erilaisissa tilanteissa ja samalla myös heidän hyvinvointinsa voidaan katsoa olevan pitkälti riippuvaisia juuri heistä itsestään (Brown 2015; Foster 2016). Yksilöiden autonomian ja vapauden korostaminen on näkynyt vahvasti myös alkoholipolitiikan kehityksessä kieltolain ja ostajaintarkkailun jälkeen, kun myyntiä ja käyttöä koskevia rajoituksia on asteittain purettu (Sulkunen 2000).

Miller & Rose (2010) ovat käsitelleet liberaalia hallintamentaliteettia ja esittäneet kolme hypoteesia sen kehityksestä. Ensimmäisen mukaan liberalismi on 1900-luvulla tuottanut joukon väestön hallittavuutta koskevia ongelmia. Nämä ongelmat syntyivät erilaisista vaatimuksista liittyen poliittisen vallan rajoittamiseen suhteessa markkinoiden ja yksilöiden vapauksiin. Toinen hypoteesi liittyy läheisesti asiantuntijavaltaan, jonka katsotaan kytkeytyvän vahvasti poliittiseen hallintakoneistoon. Tiedolla hallitsemisessa normit muodostuvat asiantuntijoiden tarjoamien teorioiden pohjalta, jolloin asiantuntijuuden tuottama tieto ja totuus nousevat avainasemaan. Käyttäytymisen sosiaalisia normeja ei tämän mukaan säätelisi suoraan valtio ja sen poliittinen hallinto, vaan asiantuntijat ja heidän tuottama tieto. Näiden kahden lähtökohdan myötä on 1900-luvun jälkipuoliskolla muotoutunut kehittyneeksi liberaaliksi hallinnaksi kutsuttu hallitsemisen periaate. (Miller ja Rose 2010, 287-290.) Tämä kehityskulku näkyy myös alkoholipoliittisessa kehityksessä, joka

ei ole irrallaan muusta poliittisesta kehityksestä. Sulkunen (2000) ja Tigerstedt (2000) ovat tuoneet esille liberaalin hallinnan etenemisen 1900-luvun loppupuolen alkoholipolitiikassa, johon on kytkeytynyt vahvasti sekä vallan ja vapauden jännitteet kieltojen, tarkkailun ja ohjaamisen osalta, että asiantuntijatiedon rooli alkoholin luokittelussa sairaudeksi ja sen myötä alkoholiongelmien käsittäminen yksilöllisiksi terveysongelmiksi. Alkoholipolitiikan liberalisoinnin puolesta käytetyt argumentit pohjasivat aiemmin yksilöiden valinnanvapauksiin, eikä elinkeinovapaus noussut argumentoinnin kärjeksi ennen 2000-lukua (Sulkunen 2000), mikä voidaan nähdä myös uusliberalistinen kehityksen myötä tapahtuneeksi asiaksi.

Eva Illouzin (2008, 4) mukaan Foucault'n käsitteet – valvonta, biovalta ja hallinta – ovat sellaisenaan liian laajoja eivätkä ota tarpeeksi hyvin huomioon yksittäisten toimijoiden kykyjä ja resursseja. Pelkkä foucault'lainen lähestyminen ei Illouzin mukaan riitä, kun tutkimuskohteena ovat yksilöt ja pienemmät yhteisöt, joiden sosiaalisia ympäristöjä ja käytäntöjä pyritään analysoimaan. Samankaltaista kritiikkiä on esittänyt myös Stuart Hall (1999, 260-261), jonka mukaan Foucault'n arkeologiset analyysit subjektipositoiden muodostumisesta eivät paljasta paljoakaan siitä, miksi yksilöt omaksuvat jotkut tietyt subjektipositiot eivätkä joitain toisia. Kritiikki kohdistuu myös siihen, että Foucault'n käsittelyssä lyödään laimin se, että joku tai jokin saattaisi häiritä yksilöiden sopeutumista biovallan tuottamiin normalisoiviin järjestyksiin (Hall 1999, 263). Alkoholipolitiikan ja alkoholinkäytön suhteen Illouzin ja Hallin kritiikkiä voidaan ajatella alkoholista kieltäytymisen tapojen ja tekniikoiden kautta. Kun alkoholipolitiikka on muodostunut väestön biopolitiikaksi ja ihmisten hallinta on samalla kehittynyt normalisoivaksi vapaudella hallinnaksi, on pohdittava myös yksilöiden itsesäätelyn ja erontekojen tekniikoita sosiaalisissa ympäristöissä. Foucault'n kova kritiikki psykoanalyysia kohtaan johti Hallin (1999, 267-268) mukaan siihen, että hänen subjektia koskevat analyysinsä jättivät huomiotta psykoanalyysin mahdollisuudet, joita myöhemmät tutkijat kuitenkin ovat onnistuneesti hyödyntäneet osana subjektin, ruumiin ja identiteetin vuorovaikutuksen analyysissaan.

3.2 Terapeuttinen kulttuuri ja minuuden muodostuminen

Terapeuttinen kulttuuri on alkanut muodostua sotien jälkeisenä aikana Yhdysvalloissa ja Euroopassa, kun tunnesäätelyä, empatiaa ja asenteita painottava terapeuttinen kieli alkoi yleistyä työpaikoilla psykologisen tiedon ja psykologian aseman kasvun myötä (Illouz 2008; Wright 2008). Terapeuttisen kielen ja eetoksen on katsottu korostavan yksilöä ja hänen

kykyjään ja taitojaan ja siten heikentävän yhteiskunnan sosiaalisia ulottuvuuksia ja johtavan itsekeskeisyyden ja narsismin lisääntymiseen (Lasch 1979). Näkemys yhteisöllisyyden murentumisesta itsekkyyden edellä on kuitenkin haastettu liian yksinkertaistavana, sillä terapeutit eivät kuitenkaan kategorisesti rajaudu yksilöön eikä terapeutin kulttuuri typisty pelkästään yksilökeskeisyyteen ja sen edistämiseen (Illouz 2008; Wright 2008; Salmenniemi, Bergroth, Nurmi ja Perheentupa 2019). Eva Illouz (2008) ja Katie Wright (2008) ovat esittäneet, että terapeutin eetos on myös esimerkiksi haastanut patriarkaalista auktoriteettia yksityisen elämän piirissä ja rohkaissut yksilöitä kritisoimaan sosiaalisia roolejaan, kun terapeutin kieli on auttanut ihmisiä sanoittamaan kohtaamiaan epäoikeudenmukaisuuksia. Liian yksipuolinen tai mustavalkoinen terapeutin kulttuurin kritiikki jättää huomiotta tällaiset positiiviset vaikutukset, kun kritiikki kohdistuu pääasiassa yksilökeskeisyyteen ja sosiaaliseen kontrolliin liittyviin negatiivisiin vaikutuksiin.

Eva Illouz (2008) on käsitellyt ja käsitteellistänyt minuuden ja identiteetin muodostumista terapeutin kulttuurin kontekstissa. Tässä muodostumisessa psykoanalyysin ja positiivisen psykologian nousulla länsimaisissa yhteiskunnissa on ollut vahva rooli. Terapeutin kulttuurin alla terapeutin valta ja terapeutit käytännöt ovat läpäisseet yhteiskunnan kaikki osa-alueet valtiosta ja sen instituutioista pienempiin yhteisöihin ja yksilölliseen elämään (Salmenniemi ym. 2019; Brunila, Harni, Saari ja Ylöstalo 2021b, 13). Terapeutin kulttuuri ei kuitenkaan ole olemukseltaan yksi ja yhtenäinen ilmiö ja samassa yhteydessä onkin puhuttu myös terapeuttisista sommitelmista (*assemblages*), millä on korostettu ilmiön moninaisuutta (Salmenniemi ym. 2019). Psykoanalyysin ja positiivisen psykologian yhteiskunnallisen läpimurron myötä onnellisuuden tavoittelusta on tullut eräänlainen ”uusi normaali” ja samalla myös liiketoiminnan muoto (Cabanas ja Illouz, 2019). Positiivinen psykologia ja positiivisuus eivät ole kategorisesti negatiivisia asioita, vaan ne ilmenevät sellaisina, mikäli positiivisuudesta muodostuu asenne, joka asettaa yksilöt vastuullisiksi omasta kärsimyksistään (Cabanas ja Illouz 2019, 172). Yksilöllisestä on yhä enemmän tehty julkista eräänlaisen tunnustuksellisuuden myötä ja terapeutin kulttuuri on myös ollut keskeisessä roolissa affektiivisen kärsimyksen aseman vahvistamisessa ja tuottanut uudenlaisia tiloja, joissa henkilökohtaisesta kivusta keskusteleminen on mahdollista (Wright 2008). Yhteistä terapeuttisessa kulttuurissa esiintyville käytäntöjen ja tekniikoiden muodoille on psykologian kielen läpimurto, vaikka se voikin saada erilaisissa tilanteissa hyvin erilaisia ilmenemismuotoja eikä se palaudu tai typisty pelkästään yksilökeskeiseen narsismiin ja hedonismiin.

Terapeutiseen kulttuuriin ja terapeutisiin sommitelmiin kytkeytyy myös niin kutsuttu autenttisuuden ihanne. Lasch (1979) on esittänyt autenttisuuden ihanteen ja autenttisuuden kulttuurin olevan pohjimmiltaan narsistista ja ihmisten itsekeskeisyyttä ruokkivaksi ja siitä ammentavaksi eetokseksi. Kanadalainen Charles Taylor (1991) on kritisoinut Laschin esittämiä tulkintoja jyrkästi ja kiistänyt autenttisuuden ihanteen ja narsismin väistämättömän yhteyden. Autenttisuus määrittyy Taylorin mukaan itsetuntemuksena ja aidon minuuden löytämisenä ja työstämisenä, joihin liittyvät niin sanotut minätekniikat. Taylor kytkee autenttisuuden ihanteen liberalistiseen yhteiskuntakehitykseen, joka on korostanut yksilöiden vapauksia, individualismia ja itsensä toteuttamista. Modernissa yhteiskunnassa ihmisen status ja olemus eivät määrity enää puhtaasti syntyperän kautta, vaan uuden vapauden mahdollistamien valintojen ja tekojen kautta, jolloin määrittelyä tapahtuu jatkuvasti suhteessa ympäröivään todellisuuteen. Vaarana tällaisessa moderniteetissa on, että ihmisestä tulee vain ja ainoastaan omaa hyötyään tavoitteleva *homo oeconomicus* kaikissa tilanteissa, mitä Lasch (1979) ja muut terapeutin kulttuurin ja autenttisuuden kulttuurin vahvat kriitikot ovat väittäneet, kun taas Taylor (1991) on kiistänyt tällaisen vääjämättömyyden, vaikka tunnistaakin samalla narsismin mahdollisuuden.

Terapeutiseen kulttuuriin liittyy usein myös niin kutsuttu wellness-eetos, joka on Cederströmin ja Spicerin (2015) mukaan lävistänyt julkisen ja yksityisen elämän osa-alueet ja tullut hallitsevaan asemaan, mikä kytkeytyy myös uusliberaaliin yhteiskuntakehitykseen, jossa yksilönvapaus ja vastuu itsestään korostuvat (Foster 2016). Wellness kääntyy suomeksi hyvinvoinniksi, mutta tässä yhteydessä on selkeyden vuoksi puhua wellnessistä erotuksena muista samansisältöisistä, mutta merkitykseltään erilaisia vivahteita saavista sanoista, kuten *welfare* ja *wellbeing*, ja siksi että wellness on käsitteenä vakiintunut käyttöön niin populaarissa, journalistisessa kuin akateemisessakin kielessä. Wellness-trendiä on luonnehdittu erilaisiksi hyvinvoinnin tavoitteluun liittyviksi käytännöiksi, joissa yhdistyvät muun muassa liikunta, henkisyys, ruokavalio ja muunlaiset kulutustottumukset. Tavoitteena on oman hyvinvoinnin optimointi, jonka on katsottu laajenneen jokaiselle elämän osa-alueelle, mistä syystä wellnessiä on 2010-luvulla kutsuttu myös ideologiaksi. (Cederström ja Spicer 2015.) Wellness on synnyttänyt myös laajan skaalan erilaista yksilöllisen hyvinvoinnin kohottamiseen tähtäävää yritystoimintaa, johon kytkeytyy muun muassa urheilua, ruokavalion kehittämistä, meditointia ja paikoin myös uushenkisyyttä. Samalla wellness on löytänyt tiensä päivä- ja aikakauslehtien *lifestyle*-osoiden sivuille, sosiaaliseen mediaan ja televisioon, joissa

erilaiset hyvinvoinnin edistämiseen liittyvät tekniikat ja ajatukset saavat nykypäivänä yhä enemmän tilaa. Wellness-ideologian ja terapeuttisten käytäntöjen yleistymiseen kytkeytyy myös viime vuosikymmeninä laajalti yleistynyt itseapumateriaalin leviäminen.

Itseapu (*self-help*) on viime vuosikymmeninä noussut hyvin suosituksi toiminnan muodoksi ja terapeuttiseksi käytännöksi, jonka läpimurtoon on vaikuttaneet erilaiset populaarikulttuurin tuotteet, kuten suosioon noussut itseapukirjallisuus, television keskusteluohjelmat ja tosi-tv (Illouz 2008;2007; Rimke 2000). Illouzin (2008, 152-153) mukaan itseapu on korostanut yksilön vastuuta omasta itsestään ja perustunut ajatukseen, että jokaisella on mahdollisuudet oman itsen kehittämiseen. Itseapu on tällöin yksilön valinnanvapaudelle perustuvaa toimintaa, jonka oletetaan olevan vapaaehtoista ja individualistista (Rimke 2000, 62). Itseapu voidaan ymmärtää voimaantumisen välineeksi, jonka avulla tavoitellaan suurempaa hyvinvointia ja valtaa omasta elämästä. Illouzin (2008, 153) mukaan psykoanalyysin kehittäjä Sigmund Freud kuitenkin torjui itseavun yksinkertaistavat käsitykset ja nosti esiin sosiaalisen luokan ja erilaisten psyykkisten sairauksien ja neuroosien vaikutukset yksilöiden kykyihin ja mahdollisuuksiin ja asetti näin yksilölähtöisen itseavun vastakkain psykologisen ja psykoanalyttisen lähestymisen kanssa. Myöhemmät Freudia haastaneet käsitykset siitä, että henkilökohtaiset kriisit tarjoavat mahdollisuuden minuuden ja itsen kasvulle ja kehitykselle tekivät psykologiasta aiempaa yhteensopivampaa itseavun eetoksen kanssa ja korostivat, että kasvu ja kypsyys ovat olennaisia elämänkaaren palasia, jotka ovat saavutettavissa tietoisien toiminnan tuloksena (Illouz 2008, 159). Henkilökohtaisten kriisien ja traumojen käsittely edellyttävät tunnustuksellisuutta, joka on noussut keskeiseksi elementiksi terapeuttisia narratiiveja, ja jotka ilmenevät itseavun lisäksi erityisesti myös terapeuttisissa vertaistukiryhmissä, kuten Yhdysvalloissa alkunsa saaneen *Alcoholics Anonymous* -liikkeen perustamissa 12 askeleen AA-tukiryhmissä (Illouz 2008; Rimke 2010).

Miller ja Rose (2010) ovat tarkastelleet voimaantumisen ja voimaannuttamisen käsitteitä ongelmaryhmien varalta muodostetuissa käytännöissä. Voimaannuttaminen merkitsee erilaisia väliintulon tapoja, joilla ohjataan ja opetetaan yksilöitä, joilta katsotaan puuttuvan kykyjä ja resursseja henkilökohtaisen vastuun ottamisesta ja itsensä hallinnasta. Voimaantuminen sisältää erilaisia psykologisia tekniikoita, joilla yksilöt voivat muokata ja hallita itseään. (Miller ja Rose 2010, 156-157.) Filosofin Jay Drydyk (2013) on esittänyt, että voimaantumiseen kuuluu kolme ulottuvuutta: toimijuus, hyvinvointi ja valta. Toimijuudella tarkoitetaan yksilön valinnanmahdollisuuksien lisääntymistä ja merkityksellisen toiminnan

mahdollisuuksia; hyvinvointi kytkeytyy mahdollisuuksiin hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin ja valta taas liittyy vaikutusmahdollisuuksiin omassa elämässään yksilöllisesti ja suhteessa muihin ihmisiin. Tästä näkökulmasta katsoen voimaantuminen tapahtuu suhteessa sosiaaliseen ja taloudelliseen ympäristöön, eikä pelkkä toimijuuden lisääntyminen johda automaattisesti yksilön voimaantumiseen, vaikka toimijuus onkin keskiössä. Itseavulla voidaan parantaa ihmisen kykyä omaehtoiseen toimintaan yksilöllisellä tasolla ja vertaisryhmissä, mutta kaikkia kolmea voimaantumisen ulottuvuutta se ei automaattisesti edistä. Alkoholikeskeisen kulttuurin kontekstissa voidaan ajatella, että jokainen on tietoinen liiallisen alkoholinkäytön riskeistä ja jokaisella on mahdollisuus valita alkoholittomia tuotteita, mutta pelkkä muodollinen mahdollisuus ei suinkaan voimaannuta ihmistä, sillä valintaan vaikuttavat myös yksilön omaan hyvinvointiin vaikuttavat tekijät, taloudelliset realiteetit ja sosiaalisessa ympäristössä vallitsevat normit ja valtasuhteet.

Terapeuttisten käytäntöjen yleistyminen kytkeytyy Nikolas Rosen (1999a) mukaan vapaudella hallinnan yleistymiseen ja ajatukseen hyvinvoinnin tavoittelusta itsehallinnan ja itsesäätelyn keinoin. Vapaudella hallinnassa terveelliset kehot ja hygieeniset kodit säilyivät edelleen poliittisina päämäärinä, mutta valtion byrokraattisen ohjailun sijaan uusissa sääntelyn malleissa hyvinvointia haluavat ihmiset sääntelivät itse itseään (Rose 1999a, 86). Vapaus ymmärretään tässä autonomisten yksilöinä kykyinä vakiinnuttaa omaa identiteettiään arkipäivän elämän muovaamisella merkitykselliseksi (Rose 1999a, 84). Tällaisessa viitekehyksessä yksilön tulee omaksua uudenlainen suhde itseensä ja ympäröivään maailmaan, jossa yksilöllinen toimijuus saavutetaan itsensä kehittämiseen tähtäävien tekniikoiden ja tietojen avulla (Rose 1999a, 93). Jotta hyvinvointia ja onnellisuutta voidaan tavoitella, on ensin tietysti paikannettava mahdolliset häiriötekijät, jolloin fokukseen nousevat erilaiset kivun ja kärsimyksen tilat. Terapeuttinen narratiivi ei siten ole pelkästään kytköksissä epäonnistumisen ja kärsimyksen narratiiviin, vaan epäonnistuminen ja kärsimys toimivat myös liikkeellepanevana voimana (Illouz 2007). Kun terapeuttinen valta kohdistetaan elämiseen itseensä, voi myös biopoliittisesta subjektivoitumisesta silloin tulla yksilöllinen projekti, jossa psykoanalyysin ja terapiakulttuurin käsitteistöä tulee oman itsen tarkkailun ja kehittämisen välineistöä. Elämän politiikka ja biopoliittinen subjektivoituminen näkyvät myös tässä terapeuttisen liikehdinnän kasvussa ja Nikolas Rose (1999b, 217-218) on todennut, että psykoterapian sanasto ja mekanismit eivät ole suunnattu vain niille, joille on hankaluuksia elämisen kanssa, vaan kaikkeen elämiseen.

Kärsimyksen kokemusten sanoittaminen, identiteetin löytäminen ja omien tunteiden käsittely sopivat erityisen hyvin omaelämäkertojen muotoon ja terapeutin omaelämäkerrallisuus on noussut merkittäväksi tavaksi terapeutin narratiivin ja transformaation esilletuomisessa (Illouz 2007). Illouzin mukaan terapeutin omaelämäkerrassa identiteetti löydetään ja sitä kerrotaan kärsimyksen kokemuksen kautta ja tunteiden ymmärrys saavutetaan tarinan kertomisen kautta. Aiemmat ”ryyryistä rikkauksiin” -tarinat ovat muuntuneet henkisen ja psyykkisen kärsimyksen tarinoiksi. Elämäkerrallisuus tarjoaa samalla kosketus- ja samastuspintaa kuluttajille, jolloin erilaisiin teksteihin ja niissä kuvattuihin tunteisiin ja tapahtumiin voi syntyä henkilökohtaisempi suhde (Pietikäinen ja Mäntynen 2019). Kertomuksissa voidaan koota tunteet ja tositahtumat yhteen, jolloin kertomuksista muodostuu tapahtumia, tunteita ja toimintaa selittävä tiedon ja tietämisen muoto (Pietikäinen ja Mäntynen 2019, 144).

Omaelämäkerrallisuus voidaan myös käsittää osana Suomessakin yleistynyttä tarinataloutta, joka tarkoittaa erilaisten yhteiskunnallisten ilmiöiden tarinallistumista ja sen ympärille muodostuneita ansainnan muotoja. Tarinataloutteen kytkeytyy myös niin kutsuttu kertomusbuumi, jolla viitataan tarinallisuuden välinearvon kasvuun. Kertomusbuumin ytimessä on yhteiskunnan rakenteista riippumaton ja voimaantunut uusliberaali ihannesubjekti. Tarinallistaminen nähdään kertomusbuumissa positiivisena ilmiönä, johon ovat vaikuttaneet muun muassa ajatus vähemmistöjen edustajien pääsemistä ääneen henkilökohtaisten kertomusten avulla; itseavun vahvistuminen kirjallisuudessa; yksilökeskeiseen hyvinvointiin keskittyvä positiivinen psykologia ja massamedian tarinallistuminen sosiaalisen median vaikutuksen myös 2010-luvulta alkaen. (Mäkelä, Björninen, Hämäläinen, Karttunen, Nurminen, Raipola ja Rantanen 2020.) Terapeutista narratiivia on Illouzin (2008, 156) mukaan tuotettu ja käsitelty laajasti julkisilla ja yksityisemmällä sosiaalisilla näyttämöillä, kuten television keskusteluohjelmissa ja erilaisissa vertaistukiryhmissä. Illouz (2007) nostaa vahvimaksi terapeutin itsensä kehittämisen esille tuojaksi ja edistäjäksi yhdysvaltalaisen Oprah Winfreyn keskusteluohjelman, jossa yksilöiden tarinallistettuja tunteita ja kokemuksia nostetaan keskusteluun, ja joka on saanut vuosikymmenien aikana kymmeniä miljoonia katsojia.

Psykoterapiasta ja positiivisesta psykologiasta tutut termit ja käytännöt ovat yleistyneet viimeisen kymmenen vuoden aikana myös Suomessa, kun hyvinvoinnista, onnellisuudesta ja mielenterveydestä on alettu keskustella julkisesti ja median välityksellä (Brunila, Harni, Saari

ja Ylöstalo 2021a, 7-8). Julkisessa yhteiskunnallisessa keskustelussa terapeutit käyttävät nähdään usein ratkaisuna laajoihin yhteiskunnallisiin rakenteellisiin ongelmiin, kuten työttömyyteen, uupumukseen ja rikollisuuteen. Terapeutin vallan yleistymisen voidaan nähdä biovallan ja normalisoivan hallinnan myötä tapahtuneena kehityksenä, sillä sen lähtökohdaksi on autonominen yksilö, joka pyrkii muokkaamaan itseään suhteessa ympäristöön vallitsevien yhteiskunnallisten normien sisällä. Terapeutin vallan yhteiskunnallisia ilmenemismuotoja yhdistää käsitys henkilökohtaisia valintoja tekevästä yksilöstä, jota ohjataan muokkaamaan suhdetta itseensä ja ympäristöönsä terapeuttisin käytännöin ja terapeutin valta siten sekä rajoittaa yksilön toimintaa, että avaa toiminnalle mahdollisuuksia ja myönteisiä voimaantumisen, itsehallinnan ja kuulumisen kokemuksia (Brunila, Harni, Saari ja Ylöstalo 2021b, 14).

Terapeutin käytäntöjen yleistymisen ja nouseminen yhteiskunnallisten ongelmien ratkaisuksi nostaa pintaan kysymyksen siitä, kenellä on tarvittavat resurssit jatkuvaan itsereflektioon, tunteiden aktiiviseen käsittelyyn, itsensä muokkaamiseen ja hyvinvoinnin alituisen tavoitteluun yhteiskunnallisten rakenteiden puristuksessa. Eva Illouz (2008) on tuonut esille, että itsekontrollin, itsensä kehittämisen, tunnetaitojen ja tunnetyön korostuminen voi tuottaa affektiivista stratifikaatiota, eli yhteiskunnallista kerrostuneisuutta, jossa terapeutin kykyjen ja resurssien jakautuminen yhteiskuntaluokkien ja sukupuolten välillä tuottaa uudenlaisia eriarvoisuuden muotoja. Kaikki eivät myöskään välttämättä koe terapeuttisia käytäntöjä mielekkäiksi, mikä voi osaltaan tuottaa vastaavanlaisia yhteiskunnallisia jakolinjoja (Brunila, Harni, Saari ja Ylöstalo 2021b, 15). Terapeutin kulttuuriin lukeutuva kokonaisvaltaiseen, eli holistiseen, hyvinvointiin (*holistic wellbeing*) tähtäävä wellness-trendi on myös vahvasti sukupuolittunut ja naiset osallistuvat paljon miehiä enemmän ja useammin esimerkiksi vaihtoehtoisiin ja niin sanotun holistisen hyvinvoinnin tavoitteluun (Sointu 2013, 71). Cederström ja Spicer (2015) toteavat, että wellness on lävistänyt julkisen ja yksityisen elämän osa-alueet ja tullut hallitsevaan asemaan, joka kytkeytyy myös uusliberaaliin kehitykseen, jossa yksilönvapaus ja vastuu itsestään korostuvat. Sointu (2013) on kytkenyt onnellisuuden tavoittelun osaksi holistisen hyvinvoinnin diskurssia (*discourse of wellbeing*), joka on myös saanut jalansijaa viime vuosikymmeninä. On kuitenkin huomioitava, että holistinen hyvinvointi ja wellness eivät ole samoja asioita, vaikka niillä onkin yhtymäpintaa. Holistisessa hyvinvoinnissa terveys käsitetään yleensä perinteistä lääketiedettä laajempaan koko ihmisen olemuksen kattavana asiana, joka kattaa niin fyysisen, psyykkisen kuin henkisen hyvinvoinnin. Naisten

osallistuminen holistiseen hyvinvointiin liittyviin vaihtoehtoisin hoitomuotoihin on yhteydessä myös yleisesti feminiiniseksi miellettyihin hoivan, empatian ja hyväksynnän ominaisuuksiin, kun taas miesten osallistumisen on tulkittu ilmentävän kytkeytyvän maskuliinisuuden muuttuviin muotoihin ja haastavan niin kutsuttua hegemonista maskuliinisuutta (Sointu 2013, 72). Naisten tunnetaidot ja itsekontrolli ovat niin ikään nousseet esille myös aiemmassa naisten juomatapoihin liittyvässä tutkimuksessa, jossa on tarkasteltu alkoholin nauttimisen ja siitä kieltäytymisen sukupuolittuneita eroja (Piacentini ja Banister 2009; Conroy ja De Visser 2012).

Kärsimyksestä ammentavassa terapeutisessa narratiivissa on kyse myös minuuden ja identiteetin rakentumisesta ja rakentamisesta. Stuart Hall (2019) on erottanut kolme erilaista käsitystä identiteetistä: 1) valistuksen subjektin, 2) sosiologisen subjektin ja 3) postmodernin subjektin. Valistuksen subjekti käsittää ihmiset yhtenäisinä yksilöinä, joiden ydin on saanut alkunsa syntymässä ja pysynyt olemukseltaan samana koko elämän ajan. Sosiologisessa subjektikäsitteessä ihmisen identiteetti muodostuu vuorovaikutuksessa muuhun yhteiskuntaan nähden. Subjektin sisäinen olemus muotoutuu ja myös muokkautuu jatkuvasti dialogissa minän ulkopuolisen maailman kanssa (Taylor 1991, 62; Hall 1999, 22). Hallin mukaan yhtenäisestä ja vakaasta subjektista on tulossa pirstoutunut, jolloin subjekti koostuu yhden identiteetin sijaan monista identiteeteistä, jotka voivat olla täysin erilaisia toisiinsa nähden. Identifioitumisprosessista on samalla tulossa aiempaa avoimempi, moninaisempi ja ongelmallisempi. Tämä prosessi tuottaa postmodernin subjektin, jolla ei ole pysyvää identiteettiä, vaan identiteetti liikkuu ja muotoutuu jatkuvasti erilaisissa konteksteissa. (Hall 2019, 51-52.) Olennaista on huomata myös, että identiteetit eivät ole yhtenäisiä, vaan ne muodostuvat monista erilaisista diskursseista, käytännöistä ja positioista, jotka voivat olla keskenään risteäviä tai toisilleen vastakkaisia (Hall 1999, 250). Hall toteaa myös, että ”kaikki identiteettiin liittyvät termit ovat sidoksissa siihen, että niiden rajat merkitään – että määritellään, mitä ne ovat suhteessa siihen, mitä ne eivät ole” (Hall 2019, 193), jolloin erottautumisesta tulee tärkeä osa identifioitumisprosessia. Taylorin (1991, 63) mukaan identiteetti muodostaa taustan, jota vasten tarkasteltuina kunkin yksilön omat mieltymykset, toiveet, mielipiteet ja pyrkimykset tulevat ymmärrettäviksi. Esimerkkinä Taylor (1991, 63) mainitsee rakkaussuhteet: jos ihmisen arvostamat asiat ovat saavutettavissa vain rakkaussuhteen kanssa, rakkaussuhteesta ja rakkauden kohteesta muodostuu suuri osa identiteettiä. Tämän tutkielman kontekstissa samaa asetelmaa on syytä pohtia tutkimuskysymysteni valossa, eli millaisia identiteettiin kytkeytyviä merkityksiä alkoholi ja

raittius saavat. Identiteettien rakentuminen erontekojen kautta ja rajojen merkitsemisen myötä on havaittu aiemmissa tutkimuksissa, joissa brittiopiskelijat ovat kuvailleet tapoja, joilla he samaan aikaan kieltäytyvät alkoholista ja erottautuvat raittiin ihmisen *teetotal-*identiteetikategoriasta (Banister, Piacentini ja Grimes 2018). Tutkimuksissa ei kuitenkaan ole perehdytty siihen, minkälaista uutta identiteettiä tai subjektipositiota tällaisella eronteolla samalla tuotetaan. Alkoholista erottautuminen ja kiinnittyminen raittiuteen edellyttää samalla myös aiemmasta poikkeavaa dialogia läheisten ihmisten, muiden yhteisöjen ja koko yhteiskunnan kanssa. Tämä tutkielma paikantuu myös näihin identiteettiä käsitteleviin keskusteluihin, kun analyysissäni tarkastelen millaisia identiteetteihin liittyviä erontekoja *sober curious* -puheessa rakentuu.

Normalisoivan hallinnan alaisuudessa operoivan ihmisen yksilöllisestä autonomian ja hyvinvoinnin tavoittelusta voi tulla minuuden terapeutista käsittelyä, joka on uusliberaalia toimijuutta ja terapeutista kulttuuria käsittelevissä tutkimuksissa liitetty osaksi korkeasti koulutettujen nuorten aikuisten arkea muuttuvan työelämän ristipaineissa (Saastamoinen ja Kuusela 2021, 84). Nämä työelämän muuttuvat normit ja muutoksen aiheuttamat paineet kytkeytyvät ristiriitaisista identiteeteistä koostuvaan postmoderniin subjektiin, jolloin ”identiteetistä tulee liikkuva juhla: se muotoutuu ja muokkautuu jatkuvasti suhteessa niihin tapoihin, joilla meitä representoidaan tai puhutellaan meitä ympäröivissä kulttuurisissa järjestelmissä” (Hall 1999, 21-23). Tämän tutkimuksen keskiössä on alkoholinkäyttö ja siitä kieltäytyminen alkoholikeskeisessä kulttuurissa, jossa alkoholi on nähty jo raittiiliikkeen kulta-ajosta lähtien osana muuttuvaa identiteettiä ja sen rakentumista osana yhteiskunnan muuttumista (Sulkunen 1986; Kuusi 2004). Alkoholista luopuminen voi tuottaa yksilöllistä identiteettikriisiä, jossa sosiaalisen identiteetin murtuminen saattaa aiheuttaa sosiaalisen kuoleman pelkoa (Králova 2015). Kun työelämän muutoksen, kaupungistumisen ja sukupuoliroolien muutosten aiheuttamia paikaltaan nytjähtämisistä on käsitelty osana laajempaa yhteiskuntakehitystä (Sulkunen 1986; Kuusi 2004), alkoholista kieltäytymisen aiheuttama identiteettikriisi vaikuttaa tutkimusten perusteella lisäksi myös yksilötasolla käsiteltävänä haasteena, joka edellyttää erilaisia itsestä huolehtimisen tekniikoita (Piacentini ja Banister 2009; Conroy ja De Visser 2012). Työelämän murroksen, taloudellisen taantumien ja uusliberalistisen yhteiskuntakehityksen voidaan aiemman tutkimuksen perusteella vaikuttavan myös ihmisten juomatottumuksiin ja alkoholin kulutukseen (Kuusi 2004), mutta esimerkiksi nuorten alkoholin käytön laskua 2000-luvulla ei toistaiseksi ole näistä näkökulmista juurikaan tutkittu tai voitu tutkia.

Kuvattu postmodernius on myös uusi erityinen luokan muodostumisen tapa, sillä minuuden muodostumiseen ja sen kertomiseen vaadittavat resurssit ja tekniikat eivät ole samalla tavalla saatavilla kaikille ihmisille (Skeggs 2004, 249-250), mikä osaltaan nivoutuu yhteen sen kanssa, mitä Eva Illouz (2008) on tuonut esille affektiivisesta stratifikaatiosta uudenlaisten luokkajakojen merkitsijänä, sekä Brunilan ja kumppaneiden (2021) esille tuomista terapeutin vallan tuottamista yhteiskunnallisista jakolinjoista. Sober curious -ilmiön osalta tällainen saattaa ilmentyä siten, että miehet eivät koe feminiiniseksi miellettyä ilmiötä kovin helposti lähestyttäväksi eivätkä omien tunteiden käsittelyyn ja kohtaamiseen kytkeytyvää itsensä kehittämisen tapaa itselleen ominaiseksi. Alkoholien on myös havaittu liittyvän varsinkin heteromiesten maskuliinisuuteen, jolloin miesporukoissa alkoholista kieltäytyminen voi johtaa homotteluun ja miehisyyden vähättelyyn (Conroy ja De Visser 2012). Kynnys sosiaalisen maskuliinisuuden haastamiseen ja itsensä asettamiseen alttiiksi saattaakin näistä lähtökohdista katsottuna nousta melko korkeaksi, mikä voi heikentää yksilöllisen voimaantumisen edellytyksiä.

4 Tutkimusasetelma

4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tarkastelen tutkimuksessani sober curious -ilmiötä ja analysoin siitä tuotettua julkista aineistoa. Tavoitteenani on tuottaa julkisten diskurssien pohjalta tutkimustietoa ilmiöstä, joka on saanut vuodesta 2021 alkaen laajaa mediahuomiota ja herättänyt myös yleistä keskustelua alkoholin roolista yhteiskunnassamme. Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millä tavoin alkoholi ja alkoholittomuus merkityksellistyvät sober curious -puheessa?
2. Millaisia identiteettejä sober curious -diskursseissa rakentuu?

Tässä tutkielmassa analysoin sober curious -ilmiöstä tuotettua kirjallisuus- ja podcast -aineistoa. Alkoholin ja raittiuden saamien merkitysten tarkasteleminen on hyvin olennaista, mikäli ilmiön ja julkisen keskustelun laajempia vaikutuksia halutaan pohtia esimerkiksi suomalaisen päihdehuollon ja alkoholipolitiikan kannalta. Tutkimus ei kuitenkaan tähtää minkäänlaisten suositusten antamiseen, eikä se ole aineiston eikä tutkimuskysymysten kannalta edes mahdollista.

4.2 Aineisto

Tämän tutkimuksen aineisto koostuu Ruby Warringtonin (2019) ja Ira Koivun (2016) kirjoista sekä Darravapaana (2021) ja Selvin päin (2021) -podcastien ensimmäisistä tuotantokausista. Selvin päin -podcastin ensimmäinen tuotantokausi koostuu 14:stä jaksosta ja Darravapaana-podcastin ensimmäisellä tuotantokaudella on 10 jaksoa ja jaksosten pituudet vaihtelevat noin 25:stä minuutista tuntiin. Keväällä 2021 Instagramiin perustettu Darravapaa-tili on koonnut ja jakanut seuraajiansa suosituksia erilaisista kirjoista ja muusta aiheeseen liittyvästä materiaalista, ja aineistoa on löytenyt tilin tarinoista ja julkaisuista, sekä perinteisen median uutisartikkeleiden kautta.

Aineisto on kauttaaltaan luokiteltavissa omaelämäkerrallisiksi kulttuurituotteiksi, joissa kukin kertoja käsittelee omaa kärsimystään, identiteettiään, tunteitaan ja erilaisia käytäntöjään. Henkilövetoisina tarinoina aineiston voidaan nähdä olevan osa niin kutsuttua kertomusbuumia, jonka keskiössä on usein ajatus uusliberalistisen ihanneihmisen elämästä

tarinana ja tarinan löytämisestä hyvinvoinnin ja menestyksen edellytyksenä (Mäkelä ym. 2020, 20). Raitistumistarinat eivät Suomessa ole uusi asia, vaan erilaista elämäkerrallista kirjallisuutta ja muita tarinoita on tuotettu aiemminkin, jolloin fokuksessa yleensä on ollut tarinat, joissa henkilö on joutunut käymään pohjalla ja nousee sieltä ylös erilaisilla yksilöllisillä keinoilla. Populaarikulttuurin ja median tarinoissa päähenkilö on yleensä ollut kärsivä alkoholistimies. Sukupuoli ei ole vaikuttanut aineiston valintaan, mutta on syytä huomioda, että aineiston tekijät ovat kaikki naisia ja miehille jää sivurooli vierailijoina.

Käsite sober curious on peräisin brittitoimittaja Ruby Warringtonin (2019) samannimisestä kirjasta, jossa hän kertoo omista raitistumisen ja raittiuden kokemuksistaan. Suomalainen toimittaja Ira Koivu (2016) on jo ennen sober curious -ilmiön esiinmarssia kirjoittanut *Vapaa viinistä* -nimisen kirjan, jossa hän käsittelee raitistumista ja raittiutta omakohtaisesti sekä vierailevien kirjoittajien avulla. Koivu on kirjan julkaisemisen myötä saanut myös mediahuomiota maan suurimmissa lehdissä ja sosiaalisessa mediassa. Lisäksi Koivu on sittemmin lanseerannut oman positiiviseen psykologiaan perustuvan *Soberistin metodin* raitistumista halajaville, jota en kuitenkaan tässä tutkimuksessa laajemmin käsittele. Koivun teos toimii osaltaan myös esimerkkinä siitä, että sober curious -ilmiöön liittyviä puhetapoja on esiintynyt ennen varsinaisen käsitteen yleistymistä ja ilmiön nimeämistä. Ilmiön jonkinasteisen popularisoitumisen myötä nimeäminen on kuitenkin liitetty myös Koivun kirjaan, sillä kustantajan sivuilla kirjaa luonnehditaan ”Suomen ensimmäiseksi sober curious -kirjaksi” (Books on Demand 2022).

Keväällä 2021 Instagramiin perustettu Darravapaa-tili on saanut perustamisestaan lähtien laajaa huomiota ja käyttäjämäärät ovat nousseet varsin nopeasti. Instagram-tilin saavuttaman huomion ja suosion myötä ylläpitäjät Katri Ylinen ja Laura Wathén aloittivat vuoden 2021 syksyllä Darravapaana-podcastin (2021) Yle Arenassa ja perustivat samaan aikaan myös Darravapaa-nimisen yrityksen. Mimmit sijoittaa -mediasta tuttu Hanna Tikander aloitti oman Selvin päin -podcastinsa (2021) elokuussa ja lokakuussa Tikander kertoi Instagramissa podcastin ylittäneen 100 000 kuuntelijan rajapyykin. Podcasteissa käsitellään raitistumista ja raittiutta kertojien omien elämäntarinoiden ja välillä myös vierailijoiden tarinoiden ja kommenttien kautta. Tietyntaista vuorovaikutteisuutta tuotantoon tuovat Instagram-tilit, joiden välityksellä kuuntelijat voivat kommentoida jaksojen sisältöjä ja tuoda mukaan omia kokemuksiaan ja antaa yleisempää palautetta. Sosiaalisen median trendien syklit voivat olla joskus nopeita ja hektisiä, mutta tällä hetkellä vaikuttaa siltä, että Darravapaa ja Selvin päin

ovat saavuttaneet jonkinasteisen hegemonisen aseman aihetta käsittelevien tilien joukossa ja erityisesti Darravapaan ympärille on alkanut jo rakentua jonkinlaista yhteisöllisyyttä. Ylinen ja Wathén myös aktiivisesti puhuvat Darravapaasta yhteisönä. Olen tutkimuksellisista syistä rajannut aineiston podcastien osalta niiden ensimmäisiin tuotantokausiin. Jaksojen sisällöt paikantuvat juopottelun ja raittiuden välimaastoon, jossa alkoholin ja alkoholittomuuden erilaiset merkitykset ja roolit vielä hakevat muotoaan. Myös aineistoon lukeutuva kirjallisuus keskittyy hyvin paljon juuri tämän murrosvaiheen kuvailuun ja käsittelyyn, jolloin jaksojen rajaaminen on tässä tutkimuksessa johdonmukaista tehdä juuri tähän prosessin vaiheeseen.

Aineiston osalta on huomattava myös se, että valitut kirjat ja podcastit kytkeytyvät omiin laajempiin kokonaisuuksiinsa, joihin kuuluu muitakin mediatuotteita. Warringtonilla on lisäksi omaa tapahtumatoimintaa ja omia podcasteja; Wathénilla ja Ylisellä on Darravapaan-niminen yritys sekä tapahtumatoimintaa, minkä lisäksi Ylinen on julkaissut aihetta käsittelevän kirjan vuonna 2022; Hanna Tikander on käsitellyt podcastinsa aiheita omalla Instagram-tilillään, sekä julkaissut aiheeseen liittyvän kirjan syksyllä 2022. Ira Koivu taas on julkaissut kirjansa julkaisun jälkeen laajentanut aiheeseen liittyvää toimintaa omaksi Soberisti-brändikseen (2022), johon sisältyy oma positiiviseen psykologiaan pohjaava alkoholivieroitusohjelma sekä samanniminen podcast. Käsittelemäni aineisto kytkeytyy näin osaksi laajempia tarinatalouden ja mediatalouden muotoja.

Sober curious -ilmiössä kyseessä on kokemuspohjaisten kertomusten jakamisesta, joissa erilaiset tarinat leviävät esimerkiksi aihetunnisteen *#sobercurious* avulla sosiaalisen median alustoilla. Analysoimieni podcastien, ja myös kirjojen, kertojat ovat alkoholin ja raittiuden suhteen kokemusasiantuntijoita, eli heillä ei ole tiedettävästi päihdehuoltoon tai muuta aiheeseen liittyvää koulutusta, vaan asiantuntijuus muodostuu omien kokemusten kautta. Aineistossa kuitenkin on hyödynnetty myös asiantuntijatietoa, joihin kirjoissa ja podcasteissa viitataan, eikä aiheen käsittely pohjaa pelkästään kertojien omiin tarinoihin. Podcast-aineistossa on lisäksi hyödynnetty seuraajien kommentteja ja kokemuksia. Podcastit ovat verrattain melko uusi median muoto, joten on huomioitava millä tavoilla se suhtautuu muihin, perinteisemmiksi käsitettyihin medioihin ja journalistisesti toteutettuun ohjelmasisältöön.

Norman Fairclough (1997) on käsitellyt joukkoviestintävälineiden analyysia ja mediatekstien tuottamisen käytäntöjä. Fairclough'n mukaan joukkoviestintä voidaan nähdä viestintätilanteiden sarjaksi, jossa esimerkiksi tv-ohjelma koostuu varsinaisen lähetyksen

lisäksi myös katsomistilanteesta ja erilaisista sitä edeltävistä ja seuraavista viestintätilanteista (Fairclough 1997, 53-54). Podcastien osalta viestintätilanteiden sarjaan kuuluu olennaisesti sosiaalisen median alustat ja niillä tapahtuva vuorovaikutus, jotka osaltaan myös rakentavat podcastien sisältöä. Fairclough'n käsittelemistä ohjelmista ja sisällöistä podcastit muistuttavat ennen kaikkea jutustelunomaisia television ja radion keskusteluohjelmia, joissa keskustelun tyyli on paikoin tarkoituksellisen kansanomaista ja puhekielistä. Nykyaikainen teknologia ja sosiaalisen median alustojen kautta toteutettava vuorovaikutus on aiempaa konkreettisempaa, eikä ”vuorovaikutus” ole samassa määrin harhaanjohtava käsite, kuin Fairclough (1997, 57) kuvailee sen aiemmin olleen. ”Välillisen näennäisvuorovaikutuksen” sijaan podcastien tekijät käyvät aktiivisesti ainakin jonkinlaisia keskusteluja seuraajiensa kanssa ja nostavat seuraajilta saatuja kommentteja myös osaksi omia lähetyksiään ja Instagram-sisältöjään. Podcastien ja perinteisen median journalististen tuotteiden välillä on kuvailtu olevan jännitteitä, joissa kohtaavat objektiivisuus, totuus, affektiiviset tarinat ja yleisön mukaan ottaminen (Spinelli ja Dann 2019, 196). Perinteisessä mediassa, kuten uutisissa, on vallinnut selkeä työnjako uutisankkureiden, toimittajien ja kirjeenvaihtajien välillä, mikä on vaikuttanut myös yleisön ja ohjelman väliseen suhteeseen (Fairclough 1997, 167). Samaan aikaan erilaisissa ohjelmissa roolit ovat kuitenkin voineet sekoittua, jolloin uutisohjelman tai keskusteluohjelman juontajasta on voinut muodostua yhtä aikaa tiedonhankkija, viihdyttäjä ja niin sanottu tavallinen ihminen (Fairclough 1997, 167-168). Podcasteissa tällainen roolijako voi sekoittua tai monipuolistua entisestään, kun juontajaksi voi teknologian ja välityskanavien saavutettavuuden helpottuessa tulla yhä laajempi ja kirjavampi joukko ihmisiä. Toisaalta podcasteissa pätevät myös perinteisemmistä mediatuotteista tutut jakolinjat esimerkiksi viihde- ja asiaohjelmien välillä. Tässä tutkielmassa käsittelen podcasteja osana aiemmassa tutkimuksessa (ks. esim. Illouz 2008 ja Salmenniemi ym. 2019) mainittuja populaarikulttuurin muotoja, kuten tosi-tv, television keskusteluohjelmat ja muu televisioviihde, joiden on katsottu viime vuosikymmeninä edistäneen terapeuttisen kielen ja käytänteiden leviämistä yhteiskunnassa.

Fairclough (1997, 58) on aiemmin ennakoanut mediaan pääsyn muuttumista avoimemmaksi eli sitä, että median tarjonta ei olisi samalla tavalla institutionaalista valvottua ja ääneen ja esille pääsisivät ne, joilla jo on poliittista, taloudellista tai kulttuurista valtaa. Podcastit ovat osaltaan osa tällaista avoimuuskehitystä, jota esimerkiksi blogit ovat jo aiemmin toteuttaneet. On kuitenkin huomioitava, että tutkimieni podcastien taustalla on jo aiemmin sosiaalisessa mediassa luodut seuraajakunnat ja näkyvyys. Tikander on lisäksi myös jo aiemmin tuottanut

omaa podcast-sisältöään Mimmit sijoittaa -podcastin muodossa. Onkin todettu, että vaikka podcasteja voikin tuottaa kuka tahansa, eivät kaikki saa samanlaisia seuraajamääriä ja kuulijakuntaa eivätkä suosion saavuttamisen ja podcastien jatkuvuuden mahdollisuudet edelleenkaan ole täysin samoja kaikille (Spinelli ja Dann 2019).

On olennaista huomioida, että aineisto koostuu kokonaisuudessaan naisten tuottamasta materiaalista. Valinta ei ole minun, vaan syy tähän on yksinkertaisesti se, että vastaavaa materiaalia ei miesten tuottamana löydy ainakaan suomen kielellä. Tämä antaa koko sober curious -ilmiöstä samalla hyvin sukupuolittuneen kuvan, mikä pitää huomioida myös tässä tutkielmassa, vaikka sukupuolierot eivät olekaan tutkimuksen ytimenä eikä tutkimukseni aineistolla voi vastata kysymyksiin ilmiön tosiasiallisesta sukupuolittuneisuudesta. Erot juomatavoissa ja alkoholista kieltäytymisessä on kuitenkin havaittu sukupuolittuneiksi aiemmassa tutkimuksessa (ks. esim. Piacentini ja Banister 2009; Conroy ja De Visser 2013; Simonen 2013).

4.3 Menetelmä

Tutkielman tavoitteena on alkoholin, alkoholittomuuden ja näihin liitettyjen yksilöllisten, sosiaalisten ja yhteiskunnallisten merkitysten, identiteettien ja vallan analyysi. Näiden aiheiden ja asettamieni tutkimuskysymysten myötä tutkimusmenetelmänä on diskurssianalyysi.

Diskurssianalyysiin sisältyy useita teoreettisia oletuksia, joista tämän tutkimuksen kannalta olennaisimpia ovat oletukset kielen sosiaalista todellisuutta rakentavasta luonteesta ja oletus merkityksellisen toiminnan tilannesidonnaisuudesta (Jokinen, Juhila ja Suoninen 1993; Pietikäinen ja Mäntynen 2019). Kieli ymmärretään käytäntönä, jolla tuotetaan merkityksiä ja jäsennetään sosiaalista todellisuutta, joka muovautuu kielen käytön myötä vuorovaikutteisesti. Merkitykset rakentuvat ja ne rakennetaan tilanne- ja kulttuurisidonnaisesti, mikä tarkoittaa, etteivät merkityksellistämisen tavat synny tyhjiössä. (Jokinen, Juhila ja Suoninen 1993.) Tekstit eivät ainoastaan heijasta todellisuutta, vaan myös luovat ja rakentavat siitä omia versioitaan, joihin vaikuttavat tekstien tuottajien omat positiot (Fairclough 1997, 136). Maailman ilmiöihin, tapahtumiin ja ihmisiin liittyviä merkityksiä rakennetaan nimeämällä ja kuvailemalla. Asioiden nimeämisellä ja kuvailemalla niitä luokitellaan erilaisiin ryhmiin ja luodaan hierarkioita. Nimeäminen ja kuvaileminen tapahtuu valinnan tuloksena ja valintaan vaikuttavat aina myös yhteiskunnallinen konteksti, kertojan positio ja mahdolliset tavoitteet.

Nimeäminen ja kuvailu tapahtuvat yhteiskunnallisessa ja kulttuurisessa kontekstissa ja niiden avulla voidaan myös haastaa vallalla olevia näkemyksiä. (Pietikäinen ja Mäntynen 2019, 99-100.) Tämän tutkielman varsinainen painopiste on merkitysten tilannesidonnaisessa rakentumisessa, mutta samaan aikaan olen huomionut kulttuurisen ja ajallisen kontekstin, joihin erilaiset tilanteet asettuvat. Aineistossani tuotetut alkoholin ja alkoholittomuuden merkitykset muodostuvat osana alkoholikeskeiseksi määriteltyä kulttuuria (Vilkuna 2015), jolloin diskurssien tilannesidonnaisuutta ei pidä tarkastella irrallisena kulttuurisidonnaisista merkityksistä.

Diskurssianalyysi ei ole selkeärajainen menetelmä, vaan se sallii erilaisia lähestymistapoja ja soveltamisen tapoja. Diskurssit kytkeytyvät aina tietämisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksiin, minkä vuoksi ne liittyvät samanaikaisesti sekä vallankäyttöön, että vastarintaan (Pietikäinen ja Mäntynen 2019, 71). Esimerkiksi alkoholista on voitu puhua sekä yksilönvapauksien (ks. esim. Törrönen ja Karlsson 2004; Sulkunen 2010), että yksilöiden kontrollin (ks. esim. Tigerstedt 2000; Kahlos 2006) kautta. Erilaiset diskurssit eivät ole neutraaleja suhteessa toisiinsa, vaan jatkuvassa kamppailussa keskenään siitä, mikä niistä nousee määräävään asemaan (Pietikäinen ja Mäntynen 2019, 71). Alkoholikeskusteluissa liberalistisen linjan voidaan katsoa voittaneen 1900-luvulla käydyt kamppailut, mikä on näkynyt suomalaisessa alkoholipolitiikassa, kun kielloista ja rajoituksista on siirrytty yhä enemmän yksilönvapauksia painottavaan linjaan (ks. esim. Kuusi 2004; Sulkunen 2010). Diskurssien tarkastelun avulla voidaan näin tarkastella merkitysten rakentumista historiallisesti erilaisissa kulttuurisissa ja historiallisissa prosesseissa, jolloin diskurssit eivät ole vain kielellisiä kategorioita, vaan myös olennainen osa yhteiskunnallisia käytänteitä (Pietikäinen ja Mäntynen 2019, 72).

Pyrin analyysissäni noudattamaan Eva Illouzin (2008, 4) pragmaattisen lähestymisen periaatetta, jonka lähtökohtana on eräänlainen agnostisuus, jossa tarkasteltaville toimijoille ei ennakkoon ladata positiivisia tai negatiivisia odotuksia, eikä tutkimuksen tarkoitus ole arvottaa kohteitaan. Tämän tutkimuksen kontekstissa lähestymistapa tarkoittaa käytännössä sitä, että lähestyn sober curious -ilmiötä ja terapeutista kulttuuria avoimesti, eikä tutkimuksen tarkoituksena ole osoittaa aineistosta nousevien merkitysten tai terapeuttien käytäntöjen hyvyttä tai huonoutta, vaan kuvailla niiden ilmenemistä alkoholista ja alkoholittomuudesta tuotetuissa diskursseissa. Tarkastelen aineistoani monifunktionaisesta näkökulmasta, jossa keskityn kielen ideationaalisiin ja interpersonaalisiin funktioihin. Alkoholin ja siitä

pidättäytymisen merkityksellistymisen lisäksi aineiston diskursseissa muodostuvat kertomukset käsittelevät myös identiteetin muovautumista. Norman Fairclough'n (1997, 29) mukaan kielen ideationaalinen funktio on representaatioita tuottava funktio ja interpersonaalinen funktio taas tuottaa ja luo identiteettejä. Alkoholin ja alkoholittomuuden merkityksellistymisen tarkoittaa tässä tapauksessa ideationaalisen funktion analyysia ja identiteettien tuottaminen on osa interpersonaalisen funktion analyysia.

Kielen representatiivinen luonne koskee sitä, millaisena maailmaa esitetään ja kuvataan. Representaatio tarkoittaa asioiden esittämistä ja se avaa merkitysten sosiaalista ja sopimuksiin perustuvaa luonnetta. (Fairclough 1997; Pietikäinen ja Mäntynen 2019.) Representoiminen on Pietikäisen ja Mäntynen (2019, 79) mukaan toimintaa, joka kytkeytyy myös ihmisten asemaan ja valtasuhteisiin ja siihen, kuka voi kuvata ketä ja minkälaisissa konteksteissa. Fairclough (1997, 136) tuo mediatekstien osalta samaan tapaan esille, että niissä tuotetaan maailmasta ja todellisuudesta kuvauksia, joihin vaikuttavat tekstien tuottajien yhteiskunnalliset asemat, edut ja päämäärät. Esimerkiksi alkoholiin liittyvissä keskusteluissa päihdekierteessä oleva alkoholisti, omaa alkoholinkäyttöään tarkasteleva sober curious -henkilö, pienpanimoyrittäjä, päihdehuollon asiantuntija tai alkoholikulttuurin tutkija voivat kukin omista lähtökohdistaan ja positioistaan tuottaa ympäröivästä todellisuudesta hyvin erilaisia representaatioita, joihin vaikuttaa myös kunkin haluama päämäärä.

Diskurssianalyysin lähtökohtana on se, että identiteetit ja niiden kategorisoinnit rakentuvat kielenkäytössä (Pietikäinen ja Mäntynen 2019). Identiteetti ei tällöin ole muuttumaton, vaan jatkuvassa muutoksessa ja suhteessa kulloiseenkin sosiaaliseen ja kulttuuriseen ympäristöön (Fairclough 1997; Pietikäinen ja Mäntynen 2019). Stuart Hallin (1999) mukaan identiteetin erilaiset kerrostumat ja muunnelmat ovat osa laajempaa yhteiskunnallista murrosta, jossa yksilöille ennen vakaita tukipisteitä tarjoavat asiat horjuvat ja siirtyvät paikaltaan. Pietikäinen ja Mäntynen (2019, 91) nostavat esiin identiteetin kannalta ongelmalliset tilanteet, joissa yksilön käsitys hänen omasta identiteetistään asettuu kyseenalaiseksi erilaisilla oletuksilla, jotka pohjaavat vallitseviin normatiivisiin käsityksiin, kuten heteronormatiivisuuteen. Alkoholin ja raittiuden kontekstissa esimerkin tarjoaa aiemmassa tutkimuksessa (Banister, Piacentini ja Grimes 2019) käsitelty raitis sosiaalisuus, jossa yksilö joutuu selittelemään pidättäytymistään alkoholista sosiaalisessa kontekstissa, jossa alkoholinkäyttö on normi, ja samalla halutaan tehdä eroa raittiuteen liitettyihin stereotyyppioihin. Tällaiset identiteettiin liittyvät tilanteet ja identiteettien moninaisuus ovat diskurssianalyysin kannalta

mielenkiintoisia ja erilaisten aineistojen kautta voidaan tarkastella millaiset identiteetit ovat minäkin aikana olleet mahdollisia, toivottuja tai epätoivottuja ja millä tavalla erontekojä on luotu eri identiteetikategorioiden välille (Pietikäinen ja Mäntynen 2019, 92).

Tutkimusaineistoni on luonteeltaan omaelämäkerrallista, jossa minuutta ja identiteettiä kerrotaan jatkuvasti osana alkoholikeskeistä kulttuuria, jonka raameissa kunkin kertojan identiteetti on muutoksen ja suurennuslasin alla. Aineisto on kokonaisuudessaan julkista ja avointa kirjallisuutta ja media-aineistoa, mikä tarkoittaa sitä, ettei tutkija ole vaikuttanut aineistossa käytyjen keskustelujen kulkuun tai sisältöön. Täysin ”luonnollista” aineisto ei tästä huolimatta ole, sillä sekä käsittelemilläni kirjoilla, että podcasteilla on eksplisiittinen vertaistuen, itseavun ja valistuksen tavoite. Kirjallisuusaineisto on lisäksi kustannustoimitettua ja podcast-aineisto on toteutettu tuotantoyhtiöiden kanssa, minkä voidaan ajatella myös vaikuttavan aineiston sisältöön jossain määrin.

Olen lukenut ja kuunnellut aineiston läpi koko analyysiprosessin aikana ensin silmäillen, minkä jälkeen systemaattisesti valitsemieni näkökulmien ja teorioiden avulla. Analyysin alkuvaiheessa mukana oli valittua aineistoa laajempi määrä materiaalia, joka lopulta rajautui nyt käsiteltyyn aineistoon. Analyysi eteni siten, että poimin aineistosta keskeisiä käsitteitä ja merkityksiä, jotka jaottelin ensin löyhästi erilaisiin kategorioihin ja paikansin toistuvia teemoja, kuten kärsimystä, kohtuutta ja sosiaalisuutta. Podcast-jaksoista litteroin lopulta hieman yli puolet sen mukaan, minkä koin tämän analyysin kannalta tarpeelliseksi ja riittäväksi. Podcasteissa oli usein toistuvia elementtejä ja osa teemoista ilmeni jaksosta toiseen, jolloin kaiken materiaalin litterointi olisi ollut tarpeetonta. Olen litteroinnin jälkeen muokannut tutkimukseen nostamani esimerkkisitaatit helpommin luettavaan muotoon ja lisännyt välimerkkejä luettavuuden ja saavutettavuuden parantamiseksi. Tutkimuksen avoimuuden ja selkeyden takaamiseksi olen nostanut analyysiini suoria lainauksia kirjallisuudesta ja podcasteista, jotka myös kuljettavat tekstiä eteenpäin. Valitut lainaukset ovat kuvaileva kattaus aineistossa ilmenevistä teemoista ja merkityksistä ja osoittavat erilaisia ilmiöön liittyviä puhetapoja ja niiden monipuolisuutta. Englanninkieliset lainaukset olen suomentanut varsinaiseen tekstiin ja lisännyt alkuperäiset lainaukset liitteeksi 1.

4.4 Tutkimusetiikka

Tutkimukseni aineisto on luonteeltaan paikoin hyvin henkilökohtaista ja intiimiä kerrontaa, joka koostuu pelkästään kaikille saatavissa olevista julkisista lähteistä kerätystä kirjallisuudesta ja media-aineistosta ja tutkimus perustuu nimenomaan julkiseksi tarkoitettuun puheeseen ja tekstiin. Internet-aineisto on kerätty Yle Areenasta ja Spotifysta, jotka ovat kaikille avoimia digitaalisia alustoja, ja kirjallisuus on saatavilla yleisistä kirjastoista. Näin ollen tutkimuksen aineisto ja sen käyttö ei edellytä erityistä tutkimuslupaa tai ennakoarviointia. Aineiston ollessa avointa ja julkista jokaisella on mahdollisuus saada se helposti haltuunsa, mikä vahvistaa tutkimuksen avoimuutta ja läpinäkyvyyttä. (TENK 2019.)

5 Modernin raittiuspuheen muodostuminen

Tarkastelen seuraavaksi modernia raittiuspuhetta, eli sober curious -ilmiötä, kirjallisuus- ja media-aineiston avulla muodostetun kokonaisuuden kautta. Aineiston ja siinä tuotettujen merkitysten kautta piirtyy kulttuurimaisema, jossa alkoholi on edelleen varsin merkityksellinen ja normatiivinen nautintoaine ihmisten arjessa ja vapaa-ajalla. Kulttuurisena ihanteena alkoholi näyttää aineiston ja muun julkisen keskustelun perusteella säilyttäneen ainakin jonkinlaisen aseman. Kun alkoholinkäyttöä väestötasolla pyritään seuraamaan ja kontrolloimaan kokonaiskulutukseen, saatavuuteen, verotukseen ja riskirajoihin perustuvalla hallinnalla, yksilötasolla keinovalikoima löytyy aineiston perusteella terapeuttisesta kulttuurista ja terapeuttisista itsehallinnan tekniikoista. Vaikka aineistossa painotetaan usein raitistumisprosessin olevan jokaisen henkilökohtainen ja yksilöllinen asia, näyttäytyy se kuitenkin vahvasti sosiaalisena toimintana, joka tapahtuu sosiaalisissa ja kulttuurisissa ympäristöissä, joissa yksilöt pyrkivät luovimaan ja selviämään.

Olen identifioinut aineistosta kolme diskurssia ja käsittelen kunkin niistä vuorollaan. Aloitan hyvinvointidiskurssista, jossa alkoholille tuotetaan erilaisia hyvinvointiin liittyviä merkityksiä, minkä jälkeen käsittelen normalisointidiskurssia. Viimeisenä käsittelen sosiaalisuusdiskurssia, jota tarkastelen sosiaalisen liiman ja sosiaalisen kuoleman pelon näkökulmista. On syytä pitää mielessä, että diskurssit ovat paikoin limittäisiä ja toisiinsa kietoutuneita, eikä erilaisia puhetapoja voi aina täysin erottaa toisistaan.

5.1 Hyvinvointidiskurssi

Ensimmäisessä puhetavassa alkoholille ja alkoholittomuudelle tuotetaan hyvinvointiin monitahoisesti vaikuttavana merkityksiä, minkä vuoksi olen nimennyt nämä puhetavat hyvinvointidiskurssiksi. Raitistumisprosessi näyttäytyy aineiston tarinoissa muutoksena negatiivisesta positiiviseen, kärsimyksestä ja kontrollin puutteesta parempaan itsetuntemukseen, elämönhallintaan ja hyvinvointiin. Muutosta edeltää ja kuljettaa eteenpäin koettu fyysinen ja henkinen tuska, jotka ovat panneet koko prosessin liikkeelle. Tällaista prosessia Eva Illouz (2007, 47;2008, 173) on kuvaillut terapeuttiseksi transformaatioksi ja terapeuttiseksi narratiiviksi, joka on samalla myös kärsimyksen narratiivi. Terapeuttisessa kärsimyksen narratiivissa tarinan päämäärä sanelee pitkälti sen, mitä asioita tarinaan sisällytetään ja korostetaan (Illouz 2008, 173). Raitistumiseen liittyvässä narratiivissa isoon

rooliin nousevat siten alkoholin ja alkoholittomuuden merkityksellistyminen osana hyvinvointia sekä erilaisina kärsimyksen tiloina ja identiteetin määrittäjinä. tarinat alkavat ja niitä kuljettavat eteenpäin useimmiten henkilökohtaiseen hyvinvointiin kytkeytyvät kärsimyksen ja kivun tilat, joita kertojat sanallistavat, ja joiden ympärille elämän muut tilanteet ja ulottuvuudet kietoutuvat.

Laura Wathén: Mulle herää sellast masennusta, että mä join sen takia, että mä piilottaisin itseäni ja mä pienennän itseni sen alkoholin taakse. [...] Semmonen itselääkitseminen ja itsensä boostaaminen. (Darravapaana 2021, 1.jakso.)

Laura Wathén: [Itselääkitsin] sitä että olin tosi ujo sosiaalisesti aika rajottunu. Tai et mua jännitti ihan älyttömästi ja jännittää edelleen. Sit mä itselääkitsin keskittymishäiriö. ADHD todettiin vast 28-vuotiaana ja se oli semmone mitä mä en tajunnu silloin. Alkoholi rauhotti ja tavallaan auttoi mua olea enemmän oma itseni. On vaa ihana että voi olla oma itteni ilman kemiallista ainetta ja sekosuutta aivois. (Darravapaana 2021, 1.jakso.)

Itsen piilottaminen ja pienentäminen, ujous, jännitys ja muita omaan itseen liittyvät rajoitteita tuodaan aineistossa esille aiempina alkoholinkäytön syinä. Alkoholi itsessään merkityksellistyy täten eksplisiittisesti itselääkinnällisenä keinona oman toimintakyvyn parantamiseksi. Itselääkinnäksi nimettynä alkoholi näyttäytyy aineistossa paikoin positiivisessa valossa hyvinvoinnin tavoitteluun liittyvän voimaantumisen ja itsen muokkaamisen välineenä, jolla on voitu lieventää erilaisia kärsimyksen tiloja. Samalla alkoholille annettu merkitys kärsimyksen lieventäjänä ja itselääkintänä luo samalla representaatiota, jossa kärsimys sen eriasteisissa muodoissa on läsnä ihmisen elämässä.

Eva Illouzin mukaan (2008, 173) terapeutin kasvun narratiivi ei tarkoita vain sitä, että itseymmärrys on yhteydessä epäonnistumiseen ja kurjuuteen, vaan nämä asiat ovat myös perusedellytys itseymmärryksen ja -tietoisuuden kasvulle ja terapeutin narratiivin muotoutumiselle. Tällöin kärsimyksen tilat muodostuvat myös ensiarvoisen tärkeiksi hyvinvoinnin tavoitteluun liittyvissä tarinoissa. Nämä elementit kuuluvat myös aineiston kertomuksissa, jossa alkoholi merkityksellistyy samaan aikaan kärsimyksen aiheuttajana ja lääkkeenä kärsimykseen. Alkoholi on aineistossa toiminut itselääkintänä muun muassa ujouteen ja ADHD:hen, mutta samalla sen kuvataan aiheuttaneen negatiivisia tunteita ja jonkinlaista oman itsen pienentämistä ja osittain myös kadottamista. Kärsimys näyttäytyy tällaisissa kuvauksissa liikkuvana ja muokkautuvana tilana, jonka yhteydessä myös alkoholi

merkityksellistyy moninaisena ja liikkuvana tekijänä ja saa samanaikaisesti merkityksiä sekä yksilöllisen voimaantumisen vahvistajana, että sen heikentäjänä.

[...] aamulla heräsin aivan järkyttävään ahdistukseen. Kaikki tuntui synkältä ja halusin kuolla. Itseinho oli valtava. (Koivu 2016, 16.)

Hanna Tikander: Mulla oli niin kova henkinen krapula, että mua sattui mun jalkapohjiin.” (Selvin päin 2021, 1.jakso)

Hanna Tikander: Mä uskon että jos haluaa lopettaa alkoholinkäytön niin sä tarvitset siihen aika ison motiivin ja sinun pitää tehdä pohjatyötä jos sä oot ollut sillä tavalla riippuvainen siitä kun mä oon ollut. (Selvin päin 2021, 1. jakso)

Katri Ylinen: Mun päätös syntyi sellasista monista pienistä hetkistä, jotka painoivat mua alaspäin ja pikkuhiljaa alkoi tuntua siltä että mä hukun. Vähän kun ois jotain pikkukiviä taskussa ja ne tulevat vaan lisää ja lisää ja lisää ja ne painaa vaan enemmän. (Darravapaana 2021, 3. jakso)

Omien tunnetilojen reflektointi nousee aineistossa merkittäväksi osaksi raitistumisprosessia. Lopettamispäätöstä on aineistossa edeltänyt pitkäaikaisempi pohdinta ja oman alkoholinkäytön kyseenalaistaminen. Vaikka esiin nostetaan usein yksi käänteentekevä kärsimyksen kohtaaminen, prosessin alku ei aineistossa typisty yksittäisen kivuliaan tapahtuman aiheuttamaksi prosessiksi. Kärsimys nimetään aineistossa ahdistukseksi, joka tuntuu henkisenä ja fyysisenä kipuna ja näyttäytyy muun muassa itseinhona ja haluna kuolla. Tällaiset voimakkaat kuvailut alleviivaavat alkoholin tuottamien kärsimyksen tilojen voimakkuutta ja kokonaisvaltaisuutta. Suhde alkoholiin määritellään riippuvuudeksi ja alkoholin aiheuttama kärsimys on aineiston kertomuksissa kulkenut mukana jo pidempään, mitä korostetaan pikkukivien ja hukkumisen kaltaisilla vertauksilla. Tällöin myös vahvistetaan kärsimyksen pitkäaikaista kumuloituvaa luonnetta, joka ei typisty vain yksittäiseen krapulassa koettuun itseinhon tai muuhun kipuun. Riippuvuussuhteen nimeäminen kuvastaa ymmärrystä alkoholista riippuvuutta aiheuttavana aineena, mikä samalla myös alleviivaa raitistumisen potentiaalista vaikeutta.

Aineistossa kerrotut kärsimyksen kokemukset ilmentävät terapeuttiselle narratiiville ominaista tapaa, jossa henkilökohtaisesta kärsimyksestä rakennetaan yksilöllistä elämäntarinaa määrittävää rakennusainetta. Refleктоimalla omaa henkilökohtaista historiaa nämä negatiiviset kokemukset myös tuodaan julkisiksi ja jaetuiksi. Kärsimyksen julkinen

sanoittaminen ja reflektointi kertomuksen muodossa tekee tapahtumista yleisölle samastuttavia ja sellaisia, joihin he voivat peilata omia vastaavanlaisia kokemuksiaan (Pietikäinen ja Mäntynen 2019). Tällainen tunnustuksellisuus ja reflektointi voidaan kytkeä osaksi terapeutin kulttuurin ja siihen läheisesti liittyvien itseavun ja wellness-ideologian läpimurtoon, joka aiemmassa tutkimuksessa (ks. esim. Illouz 2007; 2008; Rimke 2010; Cederström ja Spicer 2015) on tuotu esille. Jaetut reflektiot ja tunnustukset ovat tuttuja myös terapeuttisista vertaisryhmistä (Illouz 2008). Alkoholin merkityksellistyminen kärsimyksen aiheuttajaksi rakentuu näin tärkeäksi osaksi kaikessa aineistossa tuotettua omaelämäkerrallista tarinaa, jossa terapeutin itseymmärryksen kehittyminen voidaan nähdä koko prosessin edellytyksenä.

Luo mieleesi visuaalinen muistikuva siitä kamalimmasta ahdistuksen hetkestä, kun vielä joit. Ja vastapainoksi paina mieleesi se hetki, jolloin olet todella tuntenut olevasi elossa raitistuttuasi. Käytä näitä muistikuvia apunasi aina, jos alat kuvitella, että voisit ehkä opetella kohtuuden ja ottaa lasillisen. (Koivu 2016, 144.)

Hanna Tikander: Mä oon tosi tietoinen siitä, että miten alkoholi on näiden kahdentoista ja puolen vuoden aikana vaikuttanut mun identiteetin rakentamiseen ja sitä kautta myös mun itsetuntoon, mikä on vaikuttanut mun mielenterveyteen ja aiheuttanut mulle vaikeaa masennusta. Sekä myös mun kroppaan sisäisesti, mun aivoihin, mun ihoon, mun verenkiertoo. (Selvin päin, 12. jakso.)

Aineistossa menneeseen ei haluta jäädä kiinni, mutta menneisyyttä kuitenkin kerrotaan jatkuvasti osana omaa terapeutista narratiivia. Kärsimystä ei siis suinkaan pidä unohtaa, vaan siitä tehdään aineistossa olennainen osa koko prosessia, mikä on yhtenevää sen kanssa, mitä Illouz on terapeuttisesta narratiivista tuonut esille (2007, 47; 2008, 173). Aineistossa kuvailut alkoholin tuottamat kärsimyksen kokemukset toimivat motivaationa myös raitistumisprosessin jatkamiselle. Hyvinvoinnin heikentäjäksi ja esteeksi merkityksellistynyt alkoholi rakennetaan aineistossa affektiiviseksi kiinnittymispisteeksi, johon palaaminen toimii muistutuksena aiemmin koetusta kärsimyksestä ja samalla tästä rakennetaan käytäntö, jota suositellaan itseapukeinoksi myös muille. Raitis tietoisuus rakentuu tällöin voimaantumisen tilaksi, joka motivoi jatkamaan alkoholittomalla linjalla. Terapeutin transformaation jonkinasteiseksi edellytykseksi muodostuu tällöin omaan aiempaan kärsimykseen palaaminen osana itsereflektioprosessia ja elämän eri vaiheita. Affektiivisena kiinnityspisteinä kärsimyksen kokemuksista rakentuu näin myös osa yksilöllistä voimaantumista.

Lähdimme aamulla tyttäreni kanssa hiihtämään. Oli aivan uskomattoman kaunista. Lumella kuorutetut puut, hiljainen metsä ja aurinko. Tunsin silkkaa onnea ja elämisen riemua. Tältä tuntuu, kun on vapautunut vankilasta. (Koivu 2016, s. 29)

[Sober curious] on auttanut parantamaan minusta osia, joiden en edes tiennyt sattuvan. Se on tuonut minulle selvyyttä, jota tarvitsin menneisyyden demonien kohtaamiseen vihdoinkin kunnolla; itsevarmuutta siitä, että hallitsen omaa elämääni sekä mielen, kehon ja sielun läsnäoloa toteuttamaan suurimpia ja rohkeimpia haaveitani ja visioitani. (Warrington 2019, 13-14.)

Hanna Tikander: Se on jännä ku sitä miettii tälleen jälkikäteen niin mä pystyisin piirtää viivan paperiin tai sellaseen omaan elinkaaree et silloin päätty yks elämä ja alko uus. (Selvin päin 2021, 1. jakso)

Siirtymä alkoholittomuuteen näyttäytyy aineistossa hyvin radikaalina vapautumisprosessina, jossa yksilö saa takaisin kontrollin omaan elämäänsä ja myös yhteyden jonkinasteiseen autenttiseen itseensä. Aineiston omaelämäkerrallisissa kertomuksissa alkoholin jättäminen näyttäytyy erityisen vahvana ja voimakkaana kokemuksena, jossa alkoholittomuuden tila merkityksellistyy laajempaan ja syvempään itseymmärryksenä ja myös sellaisesta kärsimyksestä, joka on pintautunut vasta alkoholittomuuden myötä. Tikander kuvaa samaa muutosta vanhan elämän päättymisenä ja uuden alkamisena, joka samalla tapaa alleviivaa erityisen suurta elämänmuutosta, jossa alkoholi merkityksellistyy menneenä ja alkoholittomuus tulevana. Alkoholittomuudelle annettu merkitys silmien avaajana näyttäytyy siten alkoholille annetun itselääkinnällisen merkityksen jonkinlaisena kumoajana, kun uusi alkoholiton minä kohtaakin aiemmin alkoholilla turrutetut kärsimykset. Tällainen silmien avaaminen näyttäytyy tässä hyvin merkittävänä osana kunkin kertojan omaa terapeutista muutosta.

Yksilöllinen kärsimys sanallistetaan aineistossa usein erityisesti krapulan muotoon, mutta se näyttäytyy kirjassa myös muunlaisena tuskana ja kipuna. Läpi kirjan toistuvia kärsimykseen viittaavia aiheita ovat esimerkiksi masennus, häpeä, ahdistus ja väsymys. Juomisesta ja alkoholista tuotetaan aineistossa representaatio kokonaisvaltaisen kärsimyksen aiheuttajina, jotka rinnastuvat aineistossa muun muassa vankilaan, jonka voi tulkita henkisenä ja fyysisenä tilana, jossa yksilöltä on riistetty vapaus ja kontrolli elämään. Tällaisessa merkityksessä alkoholi näyttäytyy hyvin samankaltaisena kuin 1800-luvun raittiusvalistuskirjasissa, jossa juopottelu johti kontrollin menetykseen, kärsimykseen, vankilaan ja kuolemaan (Sulkunen 1986, Ahonen 2003).

Kontrollin puute on aineistossa usein toistuva aihe ja alkoholittomuutta kuvataan usein tilana, jossa ihminen kykenee jälleen näkemään maailman kauneuden ja hallitsemaan omaa elämäänsä. Aineistossa voimakkaasti sanallistetut kokemukset kehon, mielen ja sielun läsnäolosta ja oman itsen hallinnasta rakentavat representaatiota, jossa alkoholin taakse pienennetty ja piilotettu minuus ja yhteys kokonaisvaltaiseen itseen pääsevät jälleen esille. Tulkitsen vapaudeksi merkityksellistyneen alkoholittomuuden myös osaksi yksilöllistä voimaantumisprosessia, kun aiemmin toimijuutta, valtaa omasta elämästä ja hyvinvointia (Drydyk 2013) heikentänyt tai jopa estänyt alkoholi on saatu poistettua elämästä.

Hanna Tikander: Itse koen että mä oon päässyt eteenpäin jo näinki pitkälle tässä prosessissa on vaatinu sen, että mä oon jättänyt kaikki päihteet, jotta mun mieli olisi täysin puhdas ja raaka ja mahdollisimman aito käsittelemään ne patoutuneet traumat ja tunteet, jotka on alkoholittomuuden myötä päässyt esiin. (Selvin päin 2021, 1. jakso.)

Laura Wathén: Mä koen et mä oon lopettamisen jälkeen tehnyt itteni kans tosi paljon työtä, että mä en enää käytä alkoholia siihen, että mitä mä haluaisin olla, vaan yritän olla sitä aidosti ilman sitä alkoholia. Ei se aina onnistu eikä se tarkoita, että mielenterveys ois menny sataprossaa taivasiin, mut on se parempi ku sillo ku mä join. (Darravapaana 2021, 1. jakso.)

Alkoholittomuus näyttäytyy aineistossa eräänlaisena aitouden tilana, jossa alkoholin tukahduttamat tunteet pintaautuvat ja niitä voidaan myös käsitellä ”raakana”. Illouz (2008, 155) on esittänyt, että itseavun eetokseen kuuluu freudilainen ajatus siitä, että suuri osa identiteeteistämme on tiedostamattomia ja piilossa, ja että monet ristiriidat ovatkin ihmisen sisältä peräisin, ja tällaisia asioita voidaan parantaa oikeanlaisella minuuden ja psyykkeen hallinnalla. Alkoholittomuus merkityksellistyy aineistossa tällaisten piilossa olleiden tunteiden ja ristiriitojen käsittelynä ja työstämisenä osana uudenlaisen raittiin minuuden muodostamista. Raittiuden paljastamasta aitoudesta muodostuu aineistossa näin minuutta merkitsevä tekijä aiemman alkoholin turruttaman minuuden tilalle. Hyvinvoinnin tavoittelusta tulee tällöin jonkinlaisen aitouden ja autenttisuuden tavoittelua, johon liittyy omien traumojen käsittely. Itsensä kanssa tehty työ rakentuu samalla olennaiseksi osaksi uutta raitista elämää. Aineistossa toistuvat ajatukset itsensä työstämisestä ja toteuttamisesta noudattelevat Taylorin (1991) kuvaamaa autenttisuuden ihannetta, jossa itsetuntemus ja aidon minuuden merkitys nousevat isoon ja määrittelevään roolin ihmisen henkilökohtaisissa elämäkäytännöissä. Pelkkä aito minuus ei tällöin riitä, vaan sitä pitää erikseen työstää ja käsitellä, jotta autenttisuus voisi konkretisoitua ja muodostua ihanteelliseksi.

Samalla kun alkoholittomuus merkityksellistyy Drydykin (2013) määrittelemien voimaantumisen ulottuvuuksien edistäjänä, sen voidaan myös katsoa edellyttävän eri osaluilla voimaantumista, jotta yksilö kykenee tekemään päätöksen alkoholin jättämisestä. Voimaantuminen edellyttää tällöin itseymmärrystä, jossa ihminen ymmärtää ja löytää oman autenttisen itsensä, ja samalla raitistuminen myös toimii laajemman itseymmärryksen mahdollistajana. Aineistossa oma autenttisuus paljastetaan jättämällä pois alkoholi ja humaltuminen. Alkoholi merkityksellistyy näin esteenä oman itsen ymmärtämiselle, autenttisuuden löytämiselle ja oman itsen aktualisoinnille ja tällaisen merkityksen antaminen jo itsessään edellyttää alkoholin paikantamista ja tunnistamista ongelmaksi. Samalla kulttuurin alkoholikeskeisyydestä rakentuu aineistossa merkittävä identiteetin muodostumisen tila, jollaiseksi aiemmassa kirjallisuudessa on määritelty esimerkiksi seksuaalisuus (Illouz 2008, 162). Aineistossa rakentuva itseymmärryksen kasvun ja autenttisuuden löytämisen terapeuttinen narratiivi myös toteutuu yhteiskunnallisessa, poliittisessa ja kulttuurisessa kontekstissa, jossa hyvinvoinnin tavoittelusta ja oman itsen löytämisestä ja sanallistamisesta on katsottu muodostuneen eräänlainen moraalinen velvollisuus (Illouz 2007; 2008; Cederström ja Spicer 2015). Podcastien ja kirjojen muotoon sanallistetut terapeuttiset narratiivit siten myös osaltaan saattavat uusintaa tällaista moraalista velvollisuutta, vaikka aineistossa rakentuvaa representaatiota sober curious -ilmiöstä ja raitistelusta ei voida kuitenkaan yksiselitteisesti ja kategorisesti palauttaa pelkästään osaksi wellness-ideologiaa tai uusliberalistisen eetoksen edistämään tehokkuuden velvoitteeseen.

Laura Wathén: Mua oli ärsyttänyt sellainen terveysraitistelu, koska mä en ole sellainen vaan ajattelin itse että mä oon hedonistinen holtiton.”

Laura Wathén: Kaikkei sitä laihdutuspuhetta ja sellaista terveyspuhetta että tavallaan kaiken mitä sä teet pitää olla hirveän terveellistä ja suorittamista, että tehostetaan kaikkea mitä sä teet, koska ei se että et mä oon lopettanut alkoholinkäytön, niin se ei ole minulle tavallaan tapa laihduttaa tai tapa tehostaa mua, että mä olisin parempi opiskelija tai parempi työntekijä, vaan mä teen sen mun hyvinvoinnin takia.

Aineistossa esiintyy myös kriittisiä ääniä uusliberalistista yksilökeskeisyyttä ja tehokkuuden vaatimusta kohtaan. Tällaisissa puhetavoissa tiedostetaan raitistumisen kytkeytyminen wellness-ideologiaan ja työnteon ihanteeseen ja tehdään niihin eksplisiittinen pesäero. Raittius ja raitistuminen kytkeytyy tällöin puhtaasti yksilölliseen hyvinvointiin riippumatta sen mahdollisista välineellisistä vaikutuksista opiskeluun tai työnteeseen, jolloin raittius samalla merkityksellistyy uudenaikaisena hedonismiksi nimettynä itsensä huolehtimisen muotona.

Yksilökeskeisyys ei tässä tuotetussa raittiuden merkityksessä katoa, mutta siitä riisutaan pois uusliberaaliin kilpailullisuuteen linkittyvä tehostamisen vaatimus.

Aineistossa rakentuvat henkilökohtaiset tarinat tuovat kunkin kertojan omakohtaisen kärsimyksen julkisesti esille. Näissä julkisissa kertomuksissa nimenomaan alkoholi saa hyvin laajan merkityksen osana kertojien elämäntarinoita, joiden eriasteisia kipukohtia tarkastellaan alkoholin vaikutusten kautta. Alkoholittomuus merkityksellistyy näissä kertomuksissa myös aiemmin tukahdutettujen kipukohtien esille tuojana. Näin kaikista aineiston tarinoista tulee määritelmällisesti hyvin yhteneviä sen kanssa, mitä Eva Illouz (2007, 47;2008, 173) on terapeuttisesta narratiivista tuonut esille, kun alkoholi asetetaan elämäkerrallisen terapeuttisen narratiivin keskiöön asiaksi, jonka ympärille muu elämä kietoutuu ja kutoutuu.

Kärsimys sanallistuu aineistossa usein henkilökohtaiseksi kokemukseksi, mutta se sijoitetaan myös sosiaaliseen ympäristöön, jolloin myös erilaiset sosiaaliset normit saavat vahvoja merkityksiä suhteessa yksilöön ja tämän alkoholinkäyttöön ja siitä koituviin ongelmiin. Samalla keskusteluun nousee myös uudenlaisia kärsimyksen tiloja, kun raitistelevat ihmiset luovivat alkoholisidonnaisissa sosiaalisissa ja kulttuurisissa normeissa, jotka merkityksellistyvät usein esimerkiksi pelkoina. Alkoholittomuudelle annetut positiiviset merkitykset näyttäytyvät paikoin hyvin yhteneviltä aiemman tutkimuksen kanssa, joissa esimerkiksi itsetunnon ja fyysisen ja henkisen terveyden on havaittu kohentuneen (Conroy ja De Visser 2018). Alkoholille ja alkoholittomuudelle annetut merkitykset osana ihmisten hyvinvointia ja sen kehittymistä eivät tämän analyysin perusteella ole aineistossa yksiselitteisiä ja selvärajaisia, vaan tilannesidonnaisia ja liikkuvia.

5.2 Normalisointidiskurssi

Analysoin seuraavaksi aineistossa esiintyvää puhetta alkoholinkäytön normatiivisuudesta ja olen nimennyt nämä puhettavat normalisointidiskurssiksi. Aineistossa tuodaan vahvasti esille alkoholin keskeinen asema suomalaisessa kulttuurissa, jolloin alkoholista ja sen nauttimisesta konstruoidaan yhteiskunnallinen normi, mikä on todettu myös aiemmassa alkoholiin liittyvässä tutkimuksessa. Aineistossa ongelmaksi rakentuu tällöin normaalista poikkeaminen, jollaiseksi luetaan liikkakäytön lisäksi kaikenlainen alkoholittomuus, oli se sitten raittiutta, absolutismia tai raitistelua.

Riskirajat ovat lääketieteeseen perustuvaa normalisointia, jolla pyritään ohjaamaan ihmisten alkoholikäyttöä ja ehkäisemään alkoholinkäytön aiheuttamia terveystriskejä. Väestöön viittaavina rajoina riskirajat eivät ole suoraan siirrettävissä yksilöiden toimintaan, vaikka ne tuottavatkin rajoja, joita ihmiset voivat soveltaa myös yksilöllisesti omassa elämässään. Riskirajat indikoivat riskiä sairastua alkoholiperäisiin tauteihin, eivätkä mittaa sosiaalisia riskejä, joiden potentiaalisuutta taas voidaan tarkastella päihdehuollossa teetetävillä alkoholitesteillä. Aineistossa käsiteltävä omien annosmäärien laskeminen ilmentää käytäntöjä, joissa käytetyn alkoholin määrää pyritään säätelemään lääketieteellisten rajojen mukaisesti, mutta kuitenkin niin, että alkoholia käytetään, jolloin myös terveystriskit tavalla tai toisella hyväksytään.

Katri Ylinen: Tästä ei THL tykkää, mut...fuck riskirajat! Pitää kuunnella itteensä. Jos se alkoholi tuo enemmän paskaa ku hyvää fiilistä elämään ni se on ihan pelkästään tarpeeks hyvä syy olla juomatta ees sitä yhtä bissee (Darravapaana 2021, 2. jaksio)

Me emme tarvitse tutkimuksia ja tilastoja todistamaan meille, että alkoholilla ei ole sijaa hyvinvointiohjelmisamme, koska... KRAPULAT! Päänsärky, pahoinvointi, oksennus. Väsymys, hämmennys, janoisuus. Huimaus. Herkkyys valoille ja äänille. Väristykset. Jos sinulla on koskaan ollut vakava ruokamyrkytys, on mahdollista että olet luopunut sen aiheuttaneen ruoan syömisen kokonaan. Krapulat kuitenkin nähdään väistämättömänä maksuna yhdestä ryppyillasta, vaikka se on luonnon tapa kertoa meille, että sisään laittamamme asia myrkyttää meitä. Tästä maksusta voi myös 'parantua' nauttimalla lisää alkoholia. (Warrington 2019, 108.)

Aineistossa nostetaan esille tilastojen ja riskirajojen ongelmallisuus suhteessa oman kehon tuntemiseen ja kuuntelemiseen. Tällaisessa puheessa alkoholi ja sen tuottamat kokemukset merkityksellistyvät sellaisena pahoinvoinnin indikaattorina, joka ikään kuin ylittää lääketieteellisten riskirajojen auktoriteetin, jolloin alkoholin. Aineistossa kerrottu oman kehon ymmärtämisen ja tuntemisen asettaminen lääke- ja terveystieteellisten suositusten ja institutionaalisten käytäntöjen edelle on yksi terapeutin kulttuuriin liittyvän hyvinvointiajattelun yleisiä ja toistuvia asioita (Sointu 2012). Riskirajojen kritisointi ei aineistossa ole lääketieteellisen tiedon täydellistä hylkäämistä, vaan kokemustiedon merkitys asetetaan lääketieteellistä tietoa relevantimmaksi auktoriteetiksi. Alkoholin aiheuttamat henkilökohtaiset kokemukset rakentuvat aineistossa normaalin rajojen merkittäviksi juuri kokemusten välittömyyden perusteella, eikä riskirajojen ilmentämisen potentiaalisen tulevaisuuden sairastumisen perusteella. Kun seuraavan päivän paha olo on jo riittävä merkki, ei pitkäaikaisen alkoholinkäytön kohottamien terveystriskien vaarallisuus näyttäyty enää olennaiselta.

Olen tehnyt lukuisia alkoholitestejä ja useimmista olen saanut 'puhtaat paperit', koska en juonut aamuisin, en ottanut krapularyyppyjä, en ollut jättänyt töitäni tekemättä alkoholin vuoksi ja niin edelleen. (Koivu 2016, 42.)

Vaikka aineistossa tuotetaan krapulalle merkitys riittävän pahoinvoinnin indikaattorina, krapula kuitenkin yleisesti ottaen hyväksytään osana elämää. Kohtuukäytön ja ongelmakäytön tilannesidonnaisuudesta johtuen krapulakin saa erilaisia merkityksiä ihmisten elämässä. Krapulan tuottaman kärsimyksen voi parantaa nauttimalla lisää alkoholia ja aineistossakin puhutaan niin kutsutusta korjaussarjasta ja krapularyyppystä, joiden tehtävä on lieventää tai loiventaa krapulan iskuja. Näissä tapauksissa alkoholi näyttäytyy hyvinvointidiskurssissa tuotettuna itselääkinnän muotona. Ongelmaksi alkoholinkäyttö ja siitä seuraava krapula merkityksellistyvät aineistossa esimerkiksi tilanteissa, joissa ihminen ei kykene seuraavana päivänä töihin tai muihin velvollisuuksiin. Kykenemättömyys töiden tekemiseen on subjektiivinen kokemus, johon liittyy yksilön itsensä lisäksi myös ajallinen ulottuvuus. Alkoholinkäyttö merkityksellistyy tällöin normaalista poikkeavaksi ongelmaksiksi silloin, kun sitä on nautittu liikaa juuri työpäivää edeltävänä päivänä. Työpäivää edeltävänä päivänä juomisen ongelmallistuminen kytkeytyy suoraan alkoholin merkityksellistymiseen seuraavan päivän kärsimyksenä, jolloin ajallinen konteksti tuottaa samalla normaalin rajoja suhteessa alkoholista koituvaan pahoinvointiin ja työkyvyttömyyteen. Lääketieteellisestä näkökulmasta katsottuna tarve niin kutsutulle krapularyyppylle on ongelmakäytön indikaattori. Aineistosta käy kuitenkin ilmi, että ihmisille tehtävissä alkoholitesteissä esiintyviä indikaattoreita voidaan tulkita varsin subjektiivisesti, jolloin esimerkiksi krapularyypyn ottamatta jättäminen ja töihin meneminen voidaan tulkita riittäviksi merkeiksi alkoholinkäytön ongelmatilanteesta. Krapulan vaikutus työtehtävien suorittamiseen on siten myös hyvin yksilöllinen ja riippuu pitkälti myös tehtävän työn laadusta. Riskirajojen ja alkoholitestien asettamat rajat näyttäytyvät tässä diskurssissa siten myös yksilöllisesti tulkittavina ja taipuvina normeina, joiden lisäksi yksilö joutuu arvioimaan oman juomisensa välittömiä vaikutuksia seuraavan päivän velvollisuuksiin.

Suomalainen alkoholikulttuuri on sellainen, että täällä pitää juoda kuuluakseen joukkoon, mutta raitistua ei saa ennen kuin alkoholiongelma on niin syvä, että se aiheuttaa näkyviä ongelmia itselle ja ympäristölle. (Koivu 2016, 37.)

Hanna Tikander: [...] tää [sober curious] on siis ilmiö, jossa kannustetaan ihmisiä kyseenalaistamaan omia alkoholitottumuksiaan vaikkei sillä olisi alkoholiongelmaa. (Selvin päin 2021, 1. jakso.)

Lääketieteelliset diagnoosit alkoholismista ja alkoholiriippuvuudesta näyttävät aineistossa yleisesti hyväksyttävänä alkoholista kieltäytymisen syynä, eli jonkinlaisena hyväksyttävänä epänormaalina tai poikkeavuutena suhteessa vähäiseenkin alkoholinkäyttöön. Aineistossa rakentuvassa representaatiossa alkoholista pidättäytymiseen vaaditaan sosiaalisissa tilanteissa useimmiten jokin syy ja vakava alkoholiongelma on legitiimi ja institutionaalisestikin perusteltu syy normaalista poikkeamiseen. Muunlaisissa tapauksissa kieltäytyminen näyttää ongelmana, johon voidaan aineiston mukaan yrittää vaikuttaa kyseenalaistamalla alkoholittomuus. Lääketieteelliset syyt ovat todettu kulttuurisesti hyväksytyiksi alkoholista kieltäytymisen syissä myös aiemmissa tutkimuksissa (Banister, Piacentini, Grimes 2019; Conroy ja De Visser 2012;2014).

Alkoholin roolia opittuna sosiaalisena normina ilmentävät aineistossa myös kertomukset tilanteissa, joissa jo raitistuneet ihmiset järjestävät sosiaalisia tapahtumia, joissa nautitaan alkoholia. Aineistossa kerrotuissa tarinoissa alkoholittomuus taas ilmentyy juhlien ja rentoutumisen vastakohtana, jolloin tuotetaan oleellista erontekoa arjen ja juhlan sekä tylsyyden ja viihtyvyyden välille. Alkoholin roolia sosiaalisuuden ja oikean tunnelman rakentajana ei ole tuolloin kyseenalaistettu, vaan kriittinen lähestymistapa on syntynyt vasta myöhemmin.

Laura Wathén: Mä oon järjestänyt niitä dokaustapahtumia ihan tälle alkoholittomana ja sitten mä oon ollut ylioppilaskunnassa kaksi vuotta eli monet paikat on kierretty ja monet mingilailut on kierretty mutta tota mä tein ton saman virheen eli mä iskostin itseeni myös sen saman mantran että ei näihin alkoholittomiin bileisiin tule kukaan. Ei ketään kiinnostaa nämä. Mutta se olisi pitänyt kääntää niin, että miten se tapahtuma on kiva kaikille. [...]

Hanna Tikander: [...] itekin tapahtumatuottajana olisi joskus voinut miettiä sitä kun lähti järjestämään Mimmit sijoittaa -tapahtumia ja jotenkin ajatteli, että no sijoittaminen on vähän tylsää. Se on niin kun pukumiesten hommaa miten me tehdään tästä kiinnostavaa. No se on se vaaleanpunainen roseeviini ja skumppa millä me saadaan.

(Selvin päin 2021, 11. jakso)

Aineistossa nousevat kertomukset aiemmista tilaisuuksista tuottavat representaatiota alkoholinormatiivisuudesta, mutta samalla ne toimivat kriittisinä puheenvuoroina kuvattun kaltaista kulttuurista representaatiota kohtaan. Minä-muotoiset reflektioivat kommentit korostavat samalla myös kertojien omaa positiota normalisoituneina subjekteina. Sosiaalisesti

ja kulttuurisesti opittujen normien kyseenalaistajina tällaiset puheenvuorot kuitenkin tuottavat myös sober curious -ilmiöstä representaatiota normikriittisenä sosiaalisena ilmiönä, joka ei palaudu enää pelkästään yksilölliseen hyvinvointiin ja individualistiseen terapeuttiseen narratiiviin. Tällaisissa puhetoissa totalisoiva näkemys terapeuttisesta kulttuurista puhtaasti narsistisena ja yksilökeskeisenä asettuu kyseenalaiseksi.

Kun alkoholinkäyttö konstruoidaan aineistossa sosiaalisesti ja kulttuuriseksi normiksi ja normaaliksi, sen kyseenalaistaminen ilman kulttuurisesti ja sosiaalisesti legitiimiä syytä näyttäytyy samalla vastarintana. Alkoholien ongelmallistumisen uudelleenmäärittelyssä aineistossa rakentuu siten myös lääketieteellisistä rajoista poikkeavia normaalin rajoja, kun ongelman ja normaalin määrittelyvaltaa pyritään ottamaan itselle. Samalla kannustetaan muita, mikä ilmentää sober curiousin sosiaalista vertaistuellista funktiota. Sisällöllisesti ajateltuna kannustamisen käsite poikkeaa vahvasti moralistisesta suhtautumisesta juomiseen ja se ilmentää eräänlaista positiivista puuttumista muiden ihmisten elämäntapoihin. Raittius merkityksellistyy siten myös toisia ihmisiä kannustavaksi tavaksi pelkkien alkoholittomien kyseenalaistamisen sijaan. Kannustamisella ei puututa yksilöiden vapautteen säädellä omaa henkilökohtaista juomistaan, vaan kannustaminen näyttäytyy voimaannuttamisen keinona opitun normaalin kyseenalaistamiseen ja uudenlaisen normaalin määrittelyyn.

Laura Wathén: Aikuisen ihmisen elämään tuntuu et sihe liitetää alkoholi niinku ihan mihi vaa. Et se on niinku sillee et sä oot aikuinen niin sä juot alkoholia. Juhlat ota ryyppy, vituttaa ota ryyppy, töissä stressiä ota ryyppy ja nollaa! Nollaaminen on sairaan ärsyttävää. Rankka treeni, ota ryyppy ku se on palauttava. (Darravapaana 2021, 2. jakso)

Olemmepa sitten kotona, töissä tai kuumilla treffeillä, lasi viiniä tai yksi kylmä on universaali merkki sosiaaliselle toiminnalle. (Warrington 2019, 40.)

Laura Wathén: Se kuuluu siihen [opiskelijakulttuuriin]: sitsit, approt, risteilyt, ne kuuluu opiskelijakulttuuriin, niin ne pitää tavallaan suorittaa jotta sä oot niin kun käynyt ne kaikki hommat läpi ja se on vaan niinku niin hyväksytyt päihde meidän yhteiskunnassa ja sä elät sun villiä nuoruutta sitä kautta. (Selvin päin 2021, 11. jakso.)

Aineistossa alkoholi liitetään osaksi ihmisen elämää hyvin kokonaisvaltaisesti ja tavoilla, jotka eivät rajoitu vain sosiaaliseen elämään. Hyvinvointidiskurssissa esille nousut itselääkinnän funktio näyttäytyy aineistossa yhteiskunnallisena normaalina myös esimerkiksi

työelämään liittyvät stressin lievittäjänä. Palautusryppyt, stressiryppyt ja vitutukseen otetut ryppyt eivät ole väistämättä sosiaalisissa tilanteissa nautittuja alkoholiannoksia, jolloin alkoholi asetetaan aineistossa isoksi osaksi myös aikuisen ihmisen yksityistä elämänpiiriä. Aineistossa rakentuvassa representaatioissa alkoholi on läsnä kaikilla elämän eri osa-alueilla ja siten alkoholille tuotetaan erityistä merkitystä aikuisen ihmisen elämän rakennusaineena ja alkoholi nousee samalla aikuisen ihmisen merkitsijäksi. Samalla alkoholi asetetaan aineistossa myös nuoruuden merkitsijäksi. Opiskelijakulttuuri nostetaan aineistossa esimerkkitapaukseksi, jossa alkoholin nauttiminen on muodostunut rituaalinomaiseksi normiksi, jonka myötä nuoruutta ja opiskelijuutta eletään. Aikuisuus ja opiskelija-aika ovat yleisesti ottaen elämänvaiheina hyvin erilaisia, joten alkoholinkäytön tavat ja alkoholin läsnäolon näyttäytyvät paikoin erilaisia, jolloin normaalista tulee myös ajallisesti liikkuvaa ja muuntautuvaa.

Laura Wathén: Se kohtuukulutuksen odotus on tosi vahva että odotetaan että sä osaat juoda oikein. opetellaa koko teini.-ikä. Sä opettelet juomaan ja sulta odotetaan aikuisena että sä juot. Jos et sä osaakaan juoda kuten ”normaalit ihmiset” niin sit sua aletaa osottaa et mitä et nyt osannu. (Darravapaana 2021, 1.jakso.)

Katri Ylinen: Verkostoitumisjuominen on ihan oma taiteenlaji joho on korkeet odotukset ihmisil. Meet johonki tilaa edustamaan ja sun pitää antaa paras kuva itsestäs. Siel on alkoholi tarjolla ja usein päädyin juomaa enemmän ku oli semmonen paineistettu olo siitä ite tilanteesta. Päädyin juomaa paljo nopeemmin niitä juomia, jotta rentoutuisin. En sit enää ollutkaa se paras tyyppi edustaa jotain projektia. Joka ikinen kerta olin tilaisuuden humalaisin. (Darravapaana 2021, 2.jakso)

Erityylyisissä tilaisuuksissa tapahtuva alkoholin nauttimisen käytännöt kytkeytyvät osaltaan aiemmissa tutkimuksissa (Törrönen ja Maunu 2006; Maunu 2014) tehtyihin havaintoihin juomatapojen tilannesidonnaisuudesta. Osallistujien odotetaan tietävän säännöt ja juomista kontrolloidaan suhteessa muihin osallistujiin ja odotettuun humaltumisen tasoon. Ongelmaksi alkoholi merkityksellistyy, kun sitä ei oteta tilanteen sallimissa rajoissa. (ks. esim. Maunu ja Simonen 2010 ja Maunu 2014.) Esimerkiksi opiskelijatapahtumat ovat usein luonteeltaan karnevalistisia, joissa sallitun rajat ovat vaikkapa verkostoitumistapahtumia korkeammat.

Katri Ylinen: Mähä aika usein käytin Temppareist Minnan heittämaa sellasta läppää et mä olin kärkirypääjä, tai esidokaaja. Se tyyppi joka kannattelee sitä iltaa ja sillee et nyt otetaa shottei ja tulee sinne etkoille täst tulee kaikkien aikojen ilta ja kukaa ei lähe himaa. Oisin voinu laudottaa ovet et kukaa ei lähe himaa ja tänää vedetää. Roolii liitty stressii ku kaikkien iltojen oli pakko olla maailman parhaita iltoja. (Darravapaana 2021, 1.jakso.)

Yllä olevassa lainauksessa tiivistyy Maunun (2014) analysoima karnevalistinen juhliminen, joka voi parhaimmillaan jatkua useamman päivän ja karnevalistinen *kärkiryyppääjä* rakentuu aineistossa eräänlaiseksi seremoniamestarin karikatyyriksi. Tällaisen identiteetin tunnustamisella tuodaan samalla esille omaa aiempaa roolia sosiaalisen kontrollin toteuttajana ja samalla myös sosiaalisten paineiden tuottajana. Sitaatissa kuvatun kaltainen hahmo ei suinkaan pyri kontrolloimaan toisten ihmisten juomista hillitsemällä, vaan villitsemällä. Tällaiset tunnustukset ja niiden käsittelyt muodostuvat terapeutisissa käytännöissä ja itseavussa yleisesti ottaen hyvin olennaisiksi minätekniikoiden muodoiksi (ks. esim. Rimke 2010).

Alkoholin merkityksellistyminen eri tavoin eri elämänvaiheissa tuodaan aineistossa esille myös opettelu- ja taitojen näkökulmasta. Nuoruus nähdään aineistossa siten opettelu- ja siirtymävaiheena aikuisuuteen ja aikuisuuteen liitettyihin normeihin. Taitoa vaativana toimintana alkoholin nauttiminen kytkeytyy myös harjaannuttamisen tekniikoihin, joilla alkoholinkäyttöä normalisoidaan. Aineistossa kerrotaan, kuinka juomista opetellaan nuorena ja aikuisena odotetaan, että ihmiset osaavat juoda oikein. Normalisointi tapahtuu tällöin monivuotisen harjaannuttamisprosessin myötä, joka kytkeytyy myös Helénin (2016, 103) mainitsemaan kansalaiskasvatukseen ja itseymmärryttämiseen. Vaikka alkoholinkäyttöä ei voida pitää virallisena institutionaalisen kasvatuksen tavoitteena, sitä opetellaan ja siihen harjaannutaan erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. ”Normaali ihminen” rakentuu tällaisen harjaantumisen ja itseymmärryttämisen tuloksena. Itseymmärryttämisen edellyttämänä tietona aineistossa näyttäytyvät sekä alkoholin keskeinen kulttuurinen rooli, että alkoholin terveysriskit, jotka ohjaavat ihmisen oppimista oikeanlaiseen juomiseen tämän eri elämänvaiheissa. Normalisoinnin myötä ihmisille on muodostunut eri tavoilla ilmeneviä ja eri tavoin nimettyjä rooleja, kuten *kärkiryyppääjä*.

Juomisen kontrolli suhteessa sosiaaliseen ympäristöön ja aineistossa esiin nousevat ”kohtuukulutuksen odotus” ja ”suostuttelu” näyttäytyvät aineistossa normalisoivan hallinnan muotona, jossa kohtuukulutukseksi rakentunutta normaalia tavoitellaan erilaisilla itsehallinnan tekniikoilla. Näihin tekniikoihin liittyy myös riskien ja tilanteisten normaalien tiedostaminen, ja tekniikat tähtäävät myös riskien minimoimiseen. Tilannesidonnaisen kohtuukäytön ollessa normaali, juomisen taidot ovat tapa, jolla pyritään tähän normaaliuteen ja ongelmaksi alkoholinkäyttö merkityksellistyy aineistossa silloin, kun kontrolli pettää eli ei osata juoda oikein. Tällainen tilannesidonnainen normaali edellyttää sekä tietoa

juomistilaisuuksien luonteesta ja taitoa mukautua tilaisuuden edellyttämiin rajoihin. Oikein juomisen odotus näkyy aineistossa kerrotuissa tarinoissa erilaisista tilaisuuksista, joissa alkoholia on aina tarjolla ja sitä on nautittava kuhunkin tilanteeseen sopivalla tavalla. Alkoholittomuus poistaa alkoholiin liittyvän suostuttelun tarpeen erilaisista tilanteista kokonaan. Kun kohtuukäyttäjä tarkkailee itseään ja ympäristöään ja suhteuttaa juomistaan ja valintojaan näihin erilaisilla suostuttelun ja neuvottelun käytännöillä, alkoholittomuuden valitsevan ihmisen valinta on tehty jo paljon aiemmin. Aineiston mukaan riskit kontrollin menettämiselle vähenevät tällöin, jolloin alkoholittomuuden merkitys näyttäytyy erityisen positiivisena.

Laura Wathén: Me halutaan olla normaaleja ni jos on normaalin arkkityyppi ni aika moni haluais olla siinä, koska se on aina, jos sä erottaudut joukosta ni se lisää aina sellaista, varsinkin jos sä erotut valtaväestön mielest negatiivisest, ni se lisää semmost painetta. (Darravapaana 2021, 2.jakso.)

Alkoholi on isossa roolissa ihmisten välistä sosiaalista toimintaa, jolloin myös alkoholinkäyttöä säädelään erilaisilla sosiaalisilla normeilla (kts. esim. Kuusi 2004, Törrönen ja Maunu 2006; Maunu ja Simonen 2007, Maunu 2014) ja aineistossa kohtuukäyttö merkityksellistyy taitoa vaativaksi toiminnaksi, jota ohjaavat sosiaalisesti säädellyt normaalin rajat. Kohtuukäyttö ja odotus kohtuudesta näyttäytyvät aineistossa yleisesti tavoiteltavina normaalin tiloina, joista aineiston kertojat kuitenkin haluavat tietoisesti poiketa ja samalla kyseenalaistaa kohtuun normatiivista asemaa. Aineistossa rakentuvat ja nimetyt ”normaali ihminen” ja ”normaalin arkkityyppi” käsitteinä laajentavat normaalin koskemaan erilaisten käytäntöjen ja taitojen lisäksi ihmistä itseään ja tällaisella eksplisiittisellä nimeämällä konstruoidaan alkoholinkäytön sosiaaliin normeihin mukautuvaa subjektia, jonka ulkopuolelle jää epänormaali subjekti, joka joko ei juo oikein tai ei juo ollenkaan. Kun alkoholia on aineistossa rinnastettu kaiken vapauden riistävään vankilaan, normalisoivassa hallinnassa vapauten kohdistuu erilaisia sosiaalisia kuritekniikoita, joilla poikkeavaa yksilöä ojennetaan, ohjataan ja opetetaan.

Juomiskäyttäytymisen ongelmallisuuteen liittyy aiemman tutkimuksen valossa juomisen sosiaalisista normeista poikkeaminen yksilöllisellä juomisella, millä tarkoitetaan yksilön toimintaa, joka poikkeaa tilanteen asettamista raameista (Maunu 2014). Normaali juominen voidaan tällöin ajatella kaikkiin erilaisiin juomistilanteisiin liittyväksi opituksi taidoksi, jonka avulla omaa juomista kontrolloidaan oikein suhteessa kunkin tilanteen asettamiin vaihteleviin

normeihin, jolloin humaltuminen ei näyttäydy kategorisesti ongelmakäytön ilmentymänä, vaikka riskirajat ylittyisivätkin, vaan ongelma ilmenee juomisen ollessa juomatilanteesta poikkeavaa, jolloin ei osaa juoda kuin ”normaalit ihmiset”.

Uudenlaisen normaalin määrittely edellyttää samalla toisenlaista normalisointia, jota aineistossa toteutetaan harjaannuttamisen ja itseymmärryksen kautta ja tehdään näistä normalisoinnin lajeista myös jaettu ja vertaistuellisia. Lääketieteelliseen tietoon perustuva päihdekuntoutus on harjaannuttamisen tekniikka, jossa yksilöä pyritään ohjaamaan pois ongelmaksi muodostuneesta päihteiden käytöstä (Helén 2016, 103). Sober curious ei edellytä tällaista lääketieteellistä ongelmallistumista, vaan aineistossa olennaiseksi nousee henkilön oma kokemus, kuten edellä on todettu. Normalisointikaan ei tällöin tapahdu virallisesti institutionaalisesti määriteltyjen normien tai ostajaintarkkailujärjestelmien kaltaisten kuritoimenpiteiden myötä, vaan toisia vertaistuellisesti kannustaen ja auttaen. Normalisoinnin tavoitteena oleva normaalitila ei siten tässä kontekstissa typisty puhtaasti alkoholin terveystarkkailun minimoimiseen, vaan yksilön hyvinvoinnin kokonaisvaltaisempaan parantamiseen, sekä uudenlaisten raittiuden taitojen opetteluun.

Erontekoa raittiusliikkeeseen ei aineistossa liitetä ainoastaan alkoholinkäyttöön, vaan tapoihin, joilla sitä tuodaan esille ja miten toiminta ylipäättään paketoidaan ja esitellään muille. Alkoholin merkitys näissä voi olla hyvinkin samankaltainen, jolloin erottautuminen liittyy pikemminkin yksilöiden ja ryhmien muuhun olemukseen ja sosiaalisiin suhteisiin aivan kuten Stuart Hallin (2019) sosiologisen ja postmodernin identiteetin kategorioissakin.

Katri Ylinen: Jos mä kelaan millanen on raivoraitis ni tulee mielee hengellisyys ja vitun tiukat pyöräilytrikoot. Semmone joka vahtii roskiksii semmonen.
(Darravapaana 2021, 2. jakso)

Raivoraittius yhdistyy aineiston kuvailuissa muun muassa hengellisyyteen ja tiukkapipoisuuteen. Raivoraittiuteen liitetään aineistossa myös ajatus saarnaamisesta ja muiden ihmisten elämänvalintojen moralisoinnista ja kyttämisestä. Aineistossa nousee esille, että omaa raitistumista on voitu piilotella ja se voidaan kokea ahdistavaksi, koska ajatellaan, että muu ympäristö kuvittelee raitistuneen ihmisen samalla ryhtyneen saarnaavaksi moralistiksi. Raivoraittiuteen yhdistetty moralismi ei sovi yhteen Taylorin (1991) määrittelemään autenttisuuden kulttuuriin lukeutuvien minätekniikoiden, dialogin tai vapauden käytäntöihin, joissa yhdeksi suureksi tekijäksi kohoaa vapauden salliminen myös

muille ihmisille. Tällöin vapaus nauttia alkoholia myös sallitaan muille ihmisille, eikä saarnaavalle moralismille jää tilaa. Kepeät raitistelijan tai *sober curiousin* identiteettikategoriat voivat autenttisuuden kulttuurin ja ihanteiden kontekstissa näyttäytyä siten parempina ja helpommin lähestyttävänä vaihtoehtoina.

Katri Ylinen: Raitis, sil on vuosisadan paino, usein hengellinen klangi, ja sen takii ehkä mä tykkään vaa siitä, että oon ALKOHOLITON. Sellanen neutraali, en dokaa oon alkoholiton. Holiton, en osaa sitäköö käyttää miksei vaa alkoholiton? Ehkä vaa alkoholiton ja tykkään olla sillee RAITISTELIJA, siin on kepeä sävy. (Darravapaana 2021, 2. jakso)

Hanna Tikander: On puhuttu paljon *sober curious* -ilmiöstä ja se on ollu paljon pinnalla ja mul lukee instagramis että oon *sober curious* ja tää on siis ilmiö. jossa kannustetaan ihmisiä kyseenalaistamaan omia alkoholitottumuksia vaikkei sulla olis alkoholiongelmaa. Jotkut kertoo olevansa *sober curious* mut ne ei oo absolutisteja eli ne saattaa silloin tällöin ottaa lasillisen skumppaa. Se on täysin fine tää *sober curious* ei oo mikää tiukka määritelmä et sun täytyy olla absolutisti loppuelämäs. (Selvin päin 2021, 1. jakso.)

Kohtuukäytön ja ongelmakäytön merkitykset kytkeytyvät aineistossa osaksi minuuden ja identiteetin rakentumista, jolloin aineistossa nimetty ”normaali ihminen” voidaan ajatella raitistelijan, *sober curiousin*, absolutistin, alkoholistin jne. vertailukohdaksi, josta muut kategoriat poikkeavat suuntaan tai toiseen. Alkoholia nauttivan ihmisen nimeäminen ”normaaliksi ihmiseksi” on toimintaa, jossa tuotetaan normaaliuden representaatiota ja määritellään sen rajoja. Tällöin rakennetaan samalla sekä representaatiota ympäröivästä todellisuudesta alkoholinormatiivisena, että tuotetaan interpersonaalisenä funktiona identiteettikategorioita, joiden voidaan tässä tapauksessa ajatella myös representoivan hierarkkisia suhteita ihmisten välillä.

Uusiksi identiteettikategorioiksi aineistossa rakentuvat raitistelijan ja *sober curiousin* identiteetit, jotka poikkeavat niin perinteisistä raittiista ihmisistä, kohtuukäyttäjistä kuin ongelmakäyttäjistä. Aineistossa muodostuvissa minuuden ja identiteettien eronteissa tärkeäksi nousevat alkoholista erottautumisen lisäksi myös se, millä tavalla omaa alkoholittomuutta representoidaan ja miten se nimetään. Eronteot perinteiseen raittiuteen ja raittiisiin ihmisiin muistuttavat aiempien tutkimusten havaintoja, joiden mukaan erottautumista tehdään muun muassa suhteessa perinteiseen raittiuteen liitettyihin tiukkapipoisuuteen ja moralismiin (Banister, Piacentini ja Grimes 2018). Banisterin ja kumppaneiden tutkimuksissa ei kuitenkaan ole nimeämisen kautta tuotettu uusia kategorioita

tai positioita. Sober curious tai raitistelu merkityksellistyvät aineistossa usein täytenä alkoholittomuutena, mutta määritelmä jätetään samalla laveaksi, jolloin ehdotonta alkoholittomuutta ei edellytetä. Aineistossa ääneen lausuttu ehdottomuuden hylkääminen alleviivaa moralismin hylkäämistä ja voi osaltaan vahvistaa sober curious -ilmiön lähestyttävyyttä ja houkuttelevuutta.

Laura Wathén: Myös me raittiit suojellaa dokaavien tunteita, sillee että piilotellaan sitä
Katri Ylinen: Mitä tarkoitat?

Laura Wathén: Sitä että ei halua tuoda sillä omalla raittiudellaan sille juovalle pahaa mieltä siitä että...

Katri Ylinen: ...ei tee numeroo ettei tuu olo että tuomitsee vaikka ei ees kiinnostais mutta yrittää joo. Joutuu ole EKSTRA RENTO (Darravapaana 2021, 1.jakso)

Aiempi tutkimus osoittaa, että raittiutta piilotellaan tai selitellään erilaisilla tavoilla, koska alkoholista pidättäytyvät ihmiset eivät halua näyttäytyä poikkeavina yksilöinä suhteessa tilanteen asettamiin normatiivisiin odotuksiin (Piacentini ja Banister 2009; Banister, Piacentini ja Grimes 2019). Tällaiset piilottelut ja erilaiset selviytymisen tekniikat nousevat esiin myös analysoimassani aineistossa. Aineiston puhetavoissa rakentuu tilanteita, joissa raittius merkityksellistyy potentiaaliseksi uhkaksi juoville ihmisille. Näissä puhetavoissa tuotetaan tällöin erontekoja nimenomaan suhteessa toisiin raittisiin olemalla ”ekstra rentoja” ja pidättäytymällä kaikenlaisesta toisten ihmisten moralisoinnista. Tällöin raittiudelle annetaan samalla merkitys paitsi alkoholista pidättäytymisenä, myös erityistä raittiuden taitoa vaativana käytäntönä. On myös huomioitava, että luvussa 5.1. analysoidussa hyvinvointidiskurssissa rakentuva autenttisuuden ihanne ei aineistossa muodostu moraaliseksi vaatimukseksi kaikille muille ihmisille, vaan aineistossa esiintyvässä uuden normaalin tavoittelun puhetavoissa hyvin eksplisiittisesti hylätään kaikenlainen moraalinen tuomitseminen ja toisten ihmisten elämään puuttuminen, joiden sijaan toisia ihmisiä ohjataan kannustamisen ja positiivisen motivoinnin keinoilla. Aineistossa esiintyvät raittiuden moninaiset käytännöt rakentavat samalla raitistelevista sober curious -ihmisistä kuvaa, jossa sosiaalinen kanssakäyminen näyttäytyy tavoiteltavana ja toivottavana asiana. Raittiuden käytännöt ovat samalla tavalla opittuja käytäntöjä, kuin alkoholinkäyttöön liittyvät käytännöt, ja aineistossa tuotetut merkitykset toimivat raitistumista tavoitteleville ihmisille uudenlaisia normalisoivia harjaannuttamisen ja itseymmärryksen lajeja.

Ongelmaksi ja epänormaaliksi raitis ihminen merkityksellistyy aineistossa sosiaalisten tekijöiden kautta, kun raitistelija, raitis, absolutisti tai sober curious omaehtoisilla ja epälegitiimeillä juomistottumuksillaan haastaa alkoholin normatiivista kulttuurista roolia, mikä aineiston mukaan voi johtaa erilaisiin epämiellyttäviin tiloihin. Tällaista ongelmallistumista aineistossa pyritään vähentämään erottautumalla vanhojen raittiutta kuvaavien identiteetikategorioiden painolastista ja korostamalla omaa neutraaliutta, mikä on tuttua myös aiemmasta tutkimuksesta (Banister, Piacentini ja Grimes 2019).

Alkoholinormatiivisen kulttuurin näkökulmasta ajateltuna aineistossa rakentuu myös kuva omaehtoisesti raitista ihmisestä epänormaalina olentona, mikä näkyy selkeimmin kun ilmiötä tarkastellaan sosiaalisen kuoleman pelon kontekstissa.

5.3 Sosiaalisuusdiskurssi

Alkoholin rooli osana ihmisten sosiaalista kanssakäymistä ja niin sanottua normaalia elämää on noussut esiin normalisointidiskurssin analyysissä (luku 5.2.), sekä aiemmissä tutkimuksissa, joiden mukaan alkoholi näyttelee suurta roolia niin työväenluokkaisten ihmisten turinakerhoissa, kuin tavisten bilettämisessä (Sulkunen ym. 1985, Maunu 2014). Alkoholin positiivisia sosiaalisia vaikutuksia on käsitelty jo heti sotien jälkeisen ajan raittiusliikkeessä ja myöhemmin 1960-luvulla alkoholipoliittisessa keskustelussa (Kuusi 2004, 174-179), joten alkoholin merkityksellisyys identiteetin rakentajana, sosiaalisuuden mahdollistajana ja sosiaalisten ryhmien luomisessa ei ole uusi asia. Tässä luvussa olen analysoinut raitistumiseen liittyvää sosiaalista ja yhteisöllistä ulottuvuutta tarkemmin sosiaalisen liiman ja sen menettämiseen olennaisesti kytkeytyvän sosiaalisen kuoleman pelon näkökulmista ja tämän diskurssin olen siten nimennyt sosiaalisuusdiskurssiksi.

Sosiaalisuusdiskurssissa alkoholille ja raittiudelle tuotetaan monitahoisia merkityksiä sosiaalisuuden heikentäjänä, vahvistajana ja uudenlaisten sosiaalisten suhteiden luoja. Alkoholin ja raittiuden rajapinnoilla muodostuu sosiaalisuusdiskurssissa kulttuurisia ristiriitoja, jotka voivat ilmetä esimerkiksi sosiaalisen kuoleman pelkona. Ristiriidat liittyvät usein ymmärrykseen alkoholin keskeisestä yhteiskunnallisesta ja kulttuurisesta roolista ja siitä luopumiseen liittyvistä negatiivisista ennako-oletuksista liittyen yksilön omaan positioon ja identiteettiin.

Sosiaalisen kuoleman pelko ja identiteetin murtumiseen liittyvät huolet näyttäytyvät aineistossa vahvoina tekijöinä, kun alkoholittomuutta merkityksellistetään ja pohditaan. Sosiaalisen identiteetin murtuminen näyttäytyy samalla osana muuttuvaa postmodernin identiteetin tarinaa, jossa ihmisen subjektipositio ja kokemus ovat liikkuvia ja tilannesidonnaisia (Hall 2019). Raittius merkityksellistyy näissä sanallistetuissa peloissa identiteetin ja subjektin paikaltaan nyrjäyttäväksi tekijäksi, mutta samalla se kuitenkin merkityksellistyy myös paremmaksi yhteydeksi ihmisiin autenttisen sosiaalisuuden mahdollistajana. Merkityksellisyys on tässä kohtaa riippuvaista vallitsevasta tilanteesta ja vaiheesta, jossa kertoja omaa alkoholinkäyttöään ja siitä luopumista pohtii.

Luvussa 5.2. tarkasteltu alkoholin normatiivinen asema johtaa aineistossa tilanteisiin, jossa juomiseen painostetaan. ”Kyllähän sä nyt voin yhden ottaa?”, on Ira Koivun (2016, 126) mukaan kysymys, jonka jokainen alkoholinkäytön lopettava ihminen tulee taatusti kuulemaan. Alkoholi näyttäytyy aineistossa niin normatiivisena aineena, että siitä kieltäytymistä pelätään ja piilotellaan, koska ajatellaan, että erottautuminen voisi haitata muiden ihmisten hauskanpitoa tai jopa loukata heitä. Sosiaalisen kuoleman pelon puhetavoissa korostuu alkoholin hyvin monitahoinen rooli suhteessa kärsimykseen. Kun alkoholi on saanut normatiivisia merkityksiä verkostoitumisen, deittailun ja muunlaisen uusien ihmisten tapaamisen mahdollistajana ja sosiaalisen näyttämön elementtinä, raitistuminen voi sitä vastoin näyttäytyä pelkoa tuottavana asiana. Henkilökohtaisen voimaantumisen kontekstissa raittius saa tällöin heikentäviä merkityksiä.

Ei ole ihme, että ajatus alkoholin poistamisesta perjantai-iltojemme aktiviteeteista johtaa näkyymiin meistä istumassa yksin kotona puhelimien tai huonojen tv-sarjojen ääreen liimauneena, masentuneina ja pukeutuneina samoihin ruokajämien tahraamiin verkkareihin, joita olemme pitäneet yllämme koko viikonlopun. Tervetuloa FOMA:n maailmaan. (Warrington 2019, 40.)

Laura Wathén: Mutta se näkyy meillekin lähetetyissä viesteissä tosi vahvasti, että ne ihmiset, jotka on vaikka tällä hetkellä toisella asteella ja vasta haaveilemassa siitä että menee tota yliopistoon tai amkkiin niin ne jo nyt pelkää sitä, että mitä se on sitten siellä opiskeluaikana, että kun heitä painostetaan juomaan ja he ei haluaisi juoda eli tavallaan että se pelko on jo etukäteen. (Selvin päin 2021, 11.jakso.)

Katri Ylinen: Mua aika paljo pelotti, et mikä mun identiteetti tulee olemaan tästä eteenpäin ja mitä mä tuun niinku tekee. Istut himassa yksin. Mut myöski se yksinäisyys ja sitte kans pelotti. (Ylinen, Darravapaana 2021, 3. jakso)

Sosiaalisen liiman katoaminen aiheuttaa pelkoa koko sosiaalisen elämän katoamisesta ja Warrington nimeää tämän pelon *FOMA*:ksi (*Fear of Missing Alcohol*), joka on alkoholiin liittyvään hauskanpitoon viittaava versio aiemmasta *FOMO*:sta (*Fear of Missing Out*), joka tarkoittaa paitsi jäämisen pelkoa. Alkoholista luopuminen näyttäytyy aineistossa esitettyjen pelkotilojen valossa merkityksellisemmältä asialta kuin vain yksinkertaisesti se, että ihminen ei enää juopottele ja on jatkossa selvin päin. Tällaisessa puheessa alkoholi ei ole vain henkilökohtainen nautintoaine, vaan sille annetaan prosentteja ja promilleja suurempi merkitys sosiaalisuuden mahdollistajana ja luojana. Pelko ei liity pelkästään siihen, että jäätäisiin paitsi jostain hauskuudesta, vaan myös siihen, että jäädään yhteisön ulkopuolelle.

Sosiaalisen kuoleman pelko nousee aineistossa esiintyvissä puhetavoissa esille hyvinvointia, raitistumista ja voimaantumista olennaisesti heikentävänä tekijänä, kun alkoholista pidättäytyminen merkityksellistetäänkin osallisuutta vaarantavana toimintana. Sosiaalinen kuolema teoreettisena ilmiönä voidaan jakaa kolmeen osaan: sosiaalisen identiteetin katoamiseen; sosiaalisen osallisuuden menettämiseen ja omasta kehonkuvan murtumisesta aiheutuviin menetyksiin (Králová 2015), ja näistä kaksi ensin mainittua kytkeytyvät olennaisina osina myös raitistumiseen liittyviin pelkoihin, mikä käy yllä olevissa aineistolainauksissa selkeästi ilmi. Pelosta rakentuu myös kollektiivisesti jaettu kokemus, kun aineistossa tuodaan esille, että podcast-kuuntelijat ovat jakaneet omia huoliaan samaan aiheeseen liittyen. Julkisesti tunnustettuna ja jaettuna tällaisten kokemusten esille tuominen voi samalla toimia myös kokemuksina validoivana ja legitimoivana. Aineistossa muodostuvassa terapeutisessa narratiivissa yksinäisyydestä rakentuu julkisesti jaettu ja samastuttava kokemus. Julkisten esikuvien, jotka ovat samaan aikaan samastuttavia vertaisia, merkitys on todettu myös aiemmissa terapeutiseen itseapuun ja vertaistukeen keskittyvissä analyyseissa, joissa tällaiset julkiset tunnustukset on myös nostettu isoon rooliin terapeuttien diskurssien ja käytäntöjen yleistäjinä (Illouz 2007;2008; Rimke 2010).

Raitistumisen alkuvaihe muodostuu aineistossa erityisen haasteelliseksi elämänvaiheeksi. Esille nousevat haasteet kytkeytyvät aiemmin käsiteltyyn alkoholin normatiivisuuteen ja ilmenevät sosiaalisissa tilanteissa esimerkiksi työelämään liittyen, kun raitistelijat osallistuu ensimmäisiä kertoja työporukan *after work* -tilaisuuteen tai vastaavaan tapahtumaan, johon kuuluu myös alkoholin nauttiminen. Normalisoinnin tuottamaa sosiaalista painetta keventää näissä tilanteissa paitsi yksilölliset selviytymiskeinot, myös sosiaalinen tuki.

Laura Wathén: Kun sulla ei ole sitä alkoholia siinä veressä ja mukana silleen rohkaisemassa suaa, niin se vähän vaatii sitä, että menee juttelee ja menee vaikka tanssii ja pyytämään tanssimaan ja kun tämä toistuu niin siinä oppii tavallaan itsekin rohkeammaksi ja alkuun siis se tuntui niin nololta.
(Darravapaana 2021, 4. jakso.)

Katri Ylinen: Sen takia mä alussa just sanoin, että se on treeni kysymys opetella pitää hauskaa ilman alkoholia, koska sun pitää ottaa se liukaste pois siitä välistä ja opetella se koko homma uudelleen raakana ja tulee se eka kerta kun pitää mennä laulamaan karaokea.
(Darravapaana 2021, 4. jakso.)

Katri Ylinen: Kyllä se vaatii jonkun aikaa että että tavallaan eka joutuu vähän niinku menee manuaalisella niitä bileitä läpi ja sitten se alkaa siitä automatisoitua ja sitten olikin jo niinku uutta normaalia eikä sitä enää lähde silleen kyseenalaistamaan.
(Darravapaana 2021, 5. jakso.)

Juhlimistilanteisiin liittyvät pelot kuvaillaan aineistossa eräänlaisiksi epä tietoisuuden ja epävarmuuden tiloiksi, joissa ei ole opittu toimimaan aiemmin. Sosiaalisiksi liimaksi merkityksellistynyt alkoholi nimetään liukasteeksi, jota ilman kaikki pitää opetella uudelleen. Tällainen opettelu edellyttää uudessa tilanteessa siten uudenlaista normalisoivaa harjaantumista ja itseymmärrytystä, joiden myötä on aiemmin omaksuttu alkoholinkäyttöön liittyviä taitoja. Samalla myös raittius merkityksellistyy uudenlaiseksi taidoksi ja toiminnaksi, jota täytyy myös harjoitella. Opituista taidoista rakentuu aineistossa uuden normaalin tila, jossa raittius muodostuu sisäistetyksi käytännöksi, jolloin se ei enää ajan kuluessa vaadi erityistä huomiota. Tällöin voidaan myös ajatella, että aineiston puhetapoihin sisältyy jonkinlainen lupaus paremmasta.

Katri Ylinen: Mutta mulla myöskin oli sellainen ihana duunikaveri joskus, joka oli siis lopettanut muutaman vuoden aikaisemmin juomisen ennen kuin mä lopetin ja hän sanoi esimerkiksi mun puolesta pari kertaa sen että ei kiitos me ei juoda.

Laura Wathén: Siis aivan ihana kaveri kun on tommonen niinku raitistelukummi.
(Darravapaana 2021, 5. jakso.)

Vertaistuki ei aineistossa näyttäytyä vain hyvinvointi- ja normalisointidiskursseissa analysoitujen kontrollin ja tunnustamisen käytäntöjen kautta, vaan myös konkreettisena tukena sosiaalisissa alkoholipitoisissa tilanteissa. Tällaisista tilanteista rakentuu aineistossa sosiaalisen voimaannuttamisen tilanteita, jossa aineistossa nimetty *raitistelukummi* toimii tukihenkilönä, joka konkreettisesti asettuu rinnalle ja omalla toimijuudellaan tukee raitistumisen alkuvaiheessa olevaa henkilöä. Vaikka raittius on aiemmin kytketty vapauteen, sosiaalisissa tilanteissa muodostuvat paineet kaventavat yksilön vapautta, toimijuutta ja valtaa

itsestään, jolloin vertaistukihenkilön puuttuminen tilanteeseen parantaa yksilön vapautta valita lisäämällä vallan kokemusta sosiaalisen tuen myötä. Voimaantumisen ulottuvuuksista tällainen tuen muoto kasvattaa täten erityisesti yksilön valtaan ja toimijuuteen liittyviä edellytyksiä, kun toinen ihminen ikään kuin valjastaa oman toimijuutensa ja valtansa toisen ihmisen auttamiseen ja voimaannuttamiseen.

Aineistossa rakentuissa raittiin elämän representaatioissa sosiaalinen kuolema ei näytä kuitenkaan varsinaisesti toteutuneen, vaikka sosiaalisen kuoleman pelko konstruoidaankin vahvasti alkoholin jättämistä heikentäväksi tekijäksi. Aineistossa mennään paikoin niinkin pitkälle, että ainoaksi menetettäväksi asiaksi nimetään päihtyminen.

Olen myös huomannut, että ainoa asia jonka menetät olemalla juomatta on...päihtyminen. (Warrington 2019, 40.)

Hanna Tikander: Jos lopetat alkoholikäytön sinua ei kutsuta enää mukaan tapahtumiin ja tilaisuuksiin ja kukaan ei enää halua viettää sun seurassa aikaa niin hmm, ainakaan mun tarinassa näin ei käynyt. Minun ystävyysuhteet vahveni ja musta tuli parempi ystävä. Ystävä joka on enemmän läsnä ja saapuu paikalle ajoissa ainakin niinku 70% kerroista. Oikeat ystävyysuhteet kestää sen muutoksen. Jos ne ei kestä niin ne ei ollut oikeita ystävyysuhteita. (Selvin päin 2021, 2. jakso.)

Katri Ylinen: Mun mielest on myös yhtä ällistyttävää et on ihmisii niinku kaikki tässä huoneessa, keitä mä en oo koskaa tavannu humalassa et se on ihan älytöntä tai sillee et kuinka iso osa se oli joskus itteensä ja nyt se on niinku vaa tollee et se on niinku uus normaali ja sit sitä ei enää kyseenalaista eikä muutkaa enää kyseenalaista. (Darravapaana, 2021, 3.jakso.)

Sosiaalinen osallisuus tai sosiaaliset suhteet eivät sitaateissa tuotetuissa raittiin elämän representaatioissa katoa, vaan merkitykselliset suhteet voivat päinvastoin vahvistua ja aiempien tilalle syntyy uusia. Joidenkin ystävyysuhteiden hiipumista ei suljeta pois, vaan ne asetetaan aineistossa vähempiarvoiseen asemaan. Alkoholittomuus merkityksellistyy siten eräänlaiseksi ”jyvät akanoista” -erotteluksi, jossa hyvät asiat jäävät edelleen elämään ja paranevat entisestään. Tällainen eronteko on varsin suora kritiikki alkoholiin liitettyä sosiaalisen liiman roolia kohtaan ja toisaalta sisältää myös autenttisuuden ihanteeseen kytkeytyvää jaottelua oikeisiin ja ei-oikeisiin suhteisiin. Taylor (1991) on tuonut autenttisuutta ja identiteettiä käsittelevissä teksteissään esille dialogin merkityksen ja sen, että läheisten ihmisten rooli ja panos on yksi identiteetin kannalta merkittävä tekijä. Aineistossani raittius merkityksellistyy tästä näkökulmasta tarkasteltuna oikeiden ystävyysuhteiden paljastajana ja siten myös autenttisen sosiaalisuuden esille tuojana. Hyvinvointidiskurssissa

tuotettu autenttinen ja aito minuus näyttäytyy tässä kohtaa ”parempana ystävänä”, joka on läsnä ja saapuu paikalle. Autenttinen minuus rakentuu aineistossa näin autenttisemmän ja aidomman sosiaalisuuden edellytykseksi.

Moraaliperiaatteen mukaisesti toiset elämisen tavat nähdään toisia parempina ja arvokkaampina (Taylor 1991, 46), jolloin voidaan myös ajatella, että sosiaalisuusdiskurssissa rakentuva autenttisten ystävyysuhteiden muoto tai ihanne tuottaa myös jonkinlaisiin moraaliperiaatteisiin perustuvia hierarkioita, kun osa olemassa olevista ystävyysuhteista todetaan sellaisiksi, jotka voivat hiipua ja kuolla pois. Autenttisuuden ihanne tällöin myös rajaa elämänpiiriä uudelleen, jolloin muutoksessa ei ole pelkästään yksilöllinen identiteetti. Uudenlaiset identiteettiä määrittävät dialogit käydään lähipiirin ja muun yhteiskunnan kanssa ja dialogit käydään sosiaalisuusdiskurssissa rakentuvissa representaatioissa suhteessa alkoholiin ja raittiuteen.

Raittiudesta rakentuu aineistossa myös niin kutsuttu uusi normaali, jossa sosiaaliset suhteet ja uusien sosiaalisten suhteiden muodostuminen eivät enää edellytä alkoholia, eikä raittiutta enää välttämättä kyseenalaisteta. Raitistumisen jälkeen muodostuneita sosiaalisia suhteita kuvaillaan aineistossa ällistyttäväksi, eli negatiivisten ennakko-odotusten vastaisiksi. Tällainen sosiaalinen raittius tuodaan aineistossa julkiseksi ja jaetuksi kokemukseksi, sekä nimetään uudeksi normaaliksi, millä osaltaan pyritään kannustamaan ja voimaannuttamaan ihmisiä selviämään mahdollisista pelkotiloistaan. Olennaiseksi aineistossa nousee nimenomaan kannustaminen käännyttämisen sijaan. Aineistossa nousevaan raittiiseen sosiaalisuuteen kuuluu myös alkoholia edelleen juovien ihmisten huomioiminen.

Hanna Tikander: Mä voin tarjota mun ystäville skumppaa, jos musta siltä tuntuu. Jos mä oisin tarjoilu mun juhlissa vain kookosvettä niin mun mielestä se olisi ollut ehkä vähän itsekästä, että mä olisin rajoittanut muiden ihmisten tarpeita ja haluja perjantai iltana sen takia, koska mä itse haluan toteuttaa jotain muuta elämää tai hauskan pitoa ja tämän takia mun mielestä se kultainen iso skumppapullo symboloi täydellisesti mun matkaa. (Selvin päin 2021, 2. jakso.)

Tämä ei ole sama asia kuin baarissa nojailu kädet puuskassa tuomiten kaikkia luusereita, jotka olivat ennen ystäviäsi, heidän idioottimaisesta humalaisesta käytöksestään. Eikä ole myöskään syytä pyöritellä silmiä, kun joku alkaa kertoa samaa tarinaa neljättä kertaa saman illan aikana. (Warrington 2019, 187.)

Tilanteet, joissa raitistuneet ihmiset osallistuvat tapahtumiin, joissa muut ihmiset juovat alkoholia, nousevat aineistossa usein erityiseen asemaan. Autenttisuuden ihanteeseen kytketty itsekeskeisyys ei suoranaisesti ilmene yllä olevissa sitaateissa, vaan sen sijaan samaan ihanteeseen kytkeytyvät yksilönvapauksien ja valinnanvapauden kunnioittaminen ja korostuminen nousevat vahvasti esiin. Normalisointidiskurssissa tuotetut uuden normaalin käytännöt ilmenevät näissä tilaisuuksissa erityisesti sosiaalisina käytäntöinä, joita ohjaavat edelleen sisäistetyt normit alkoholin merkityksellisyydestä sosiaalisena liimana. Aineistossa muodostuvissa sosiaalisen raittiuden käytännöissä paitsi pidättäydytään toisten ihmisten moralisoinnista, ymmärretään tilanteiden kontekstit ja tarjotaan alkoholia muille tilanteeseen kuuluvilla tavoilla. Eronteko aiemmin mainittuun raivoraittiuteen, johon kytketään käyttäminen, saarnaaminen ja moralismi, tulevat näin esiin vahvasti sosiaalisuusdiskurssissa tuotetuissa raittiin sosiaalisuuden kuvauksissa.

Hanna Tikander: Mä haluaisin heti tähän alkuun. No ensinnäkin kiittää teitä siitä duunista mitä te olette tehneet Darravapaa-yhteisössä, ihan super mageeta! Tää on se mille meillä on ollut ihan jäätävä tarve ja mä uskon että Darravapaasta on ollut ihan älyttömän paljon jeesiä monelle.

Katri Ylinen: No siis kiitos samoin sulle siitä että sä oot tuonut sen sun oman tarinan niin näkyvästi esille, koska me tarvitaan tosi paljon niitä raittiusesikuvia ja sellaisia verrokkihahmoja, että saadaan rikottua sellaista ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunnetta, mikä saattaa liittyä siihen juomisen lopettamiseen.

Laura Wathén: Jep sen takia Darravapaa syntyi, koska meillä molemmilla oli ihan hirveän yksinäisyyden tunne silloin kun ylipäätänsä edes mietti sitä, että haluaisiko lopettaa alkoholinkäytön tai vähentää ja sen takia me tarvitaan tähän muitakin ihmisiä.

(Selvin päin 2021, 11. jakso)

Sosiaalisen ulottuvuuden ja yhteisöllisyyden myötä aineistossa korostuu myös esikuvien merkityksellisyys, joka liitetään samalla osaksi vertaistukea. Esikuvat ja verrokkihahmot nostetaan aineistossa lopettamiseen liittyvien ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunteiden sanoittajiksi ja rikkojiksi, mikä luo kuvaa yhteisöllisen voimaantumisen tarpeesta. Samalla esimerkiksi *Darravapaa* nimetään aineistossa nimenomaan yhteisöksi, mikä luo ja vahvistaa representaatiota sober curious -ilmiöstä tai raitistelusta sosiaalisena ja yhteisöllisenä toimintana. Samalla raittiuden rakentuminen yhteisöllisyydeksi tuottaa uudeksi normaaliksi nimettyä uutta funktiota, joka vahvistaa raittiuden merkityksellistymistä sosiaalisiksi liimaksi.

Yhteisöllisyys voimavarana ja voimaantumisen lähteenä on aiemmin havaittu Yhdysvalloista lähtöisin olevan straight edge -alakulttuurin tutkimuksessa. Straight edge yhteisönä on kuitenkin omalla tavallaan suljetumpi ja edellyttää myös punk-musiikkiin sisältyvään kulttuuripiiriin kuulumista, mikä ei sellaisenaan tarjoa laajemmin uuden normaalin muodostumiselle kovinkaan hedelmällistä maaperää. (Haenfler 2006.) Yhteisöllisyyden voimaannuttavan vaikutuksen mekanismit voivat ilmiöiden eroavaisuuksista huolimatta olla kuitenkin samankaltaisia, kun osittain jaetuista elämäkäytännöistä tehdään kollektiivisia toiminnan muotoja, voidaan yhteenkuuluvuuden tunteen kasvattamisella kohentaa niin toimijuutta, hyvinvointia kuin henkilökohtaiseen elämään liittyvät vallan kokemuksia.

Yksilön voimaantumisen (Drydek 2013) kannalta sosiaalisen kuoleman pelko näyttäytyy aineistossa selkeästi heikentävänä tekijänä, kun alkoholista kieltäytyminen kytketään sosiaalisen identiteetin ja osallisuuden menettämiseen, jolloin yksilön toimijuus kärsii koettujen sosiaalisten normien asettamien valtasuhteiden vuoksi. Sosiaalisuusdiskurssissa kuitenkin tuotetaan uudenlaista sosiaalista raittiutta ja vertaistuen muotoja, joiden voidaan katsoa toimivan sosiaaliselta kuolemalta suojaavina tekijöinä. Sosiaalisen pelon kuoleman merkityksen korostumisen voidaan jo itsessään katsoa rakentavan mielikuvaa ihmisestä sosiaalisena olentona, jota tällainen sosiaalisuus myös suuresti määrittää. Sosiaalisuudesta rakentuu tällöin myös vahva osa yksilöllistä identiteettiä. Sosiaalisen osallisuuden takaamiseksi aineiston kertomuksissa pyritään siten ikään kuin olemaan tallomatta muiden ryhmän jäsenten varpaille, jotta oma positio ryhmän jäsenenä ei vaarantuisi.

6 Johtopäätökset

Olen tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastellut alkoholin ja alkoholittomuuden merkityksellistymistä ja identiteettien muodostumista modernissa sober curious -ilmiössä. Tutkimuskysymykseni ovat olleet: 1) Millä tavoin alkoholi ja alkoholittomuus merkityksellistyvät sober curious -puheessa? 2) Millaisia identiteettejä sober curious -diskursseissa rakentuu? Olen lähestynyt aihetta ja esittämiäni kysymyksiä tarkastelemalla ilmiöstä viime vuosina tuotettua julkista kirjallisuus- ja mediamateriaalia, jota olen analysoinut diskurssianalyysin keinoin. Analyysini tuloksena on kolme diskurssia, jotka olen nimennyt hyvinvointidiskurssiksi, normalisointidiskurssiksi ja sosiaalisuusdiskurssiksi.

Johtopäätösten ja pohdintojen osalta olennaista on huomioida tutkimusaineiston kertomuksellinen luonne ja se, että kertomukset itsessään ovat diskursiivista toimintaa (Pietikäinen ja Mäntynen 2019). Terapeutista vertaistukea ja itseapua käsitelleet Illouz (2008) ja Rimke (2010) ovat nostaneet omaelämäkerrallisuuden yhdeksi olennaisimmaksi terapeuttien käytäntöjen leviämisen muodoiksi ja tutkimuksessa analysoimani aineisto asettuu osaksi samaa omaelämäkerrallisten terapeuttien narratiivien jatkumoa. Omaelämäkerrallisina mediatuotteina aineisto kytkeytyy myös kertomusbuumiin ja tarinatalouteen (Mäkelä ym. 2020). Kertomukset yleisesti ottaen ovat myös vallan ja vuorovaikutuksen välineitä, joiden avulla voidaan havainnollistaa yhteiskunnallisia prosesseja ja luoda samastuttavia pintoja lukijoille, kuuntelijoille ja katsojille. Kertomuksilla tuotetaan myös todellisuuden representaatioita, jolloin on huomioitava sekin, että toiset kertomukset pääsevät hegemonisempaan asemaan kuin toiset. (Pietikäinen ja Mäntynen 2019, 144-145.) Käsittelemäni aineisto on saanut huomattavaa näkyvyyttä niin perinteisessä kuin sosiaalisessa mediassa ja käsittelemieni podcastien pohjalta on julkaistu vuosien 2022 ja 2023 aikana jo kolme kirjaa, joista viimeisin tammikuussa 2023, minkä lisäksi *Vapaa viinistä* -kirjasta on otettu toinen painos vuonna 2022. Siten on perusteltua esittää tulkinta valitsemani aineiston valta-asemasta, jolloin myös aineiston diskursseissa rakentuvilla representaatioilla ja identiteettikategorioilla on samastumispintaa ja jonkinasteista selitysvaata.

Hyvinvointidiskurssi käsittää alkoholin ja alkoholittomuuden vaikutukset ihmisen yksilölliseen hyvinvointiin ja sen tavoitteluun. Normalisointidiskurssi sisältää aineistossa rakentuvat erilaiset normalisoivat käytännöt, joilla alkoholi on muodostunut osaksi henkilökohtaisia elämäkäytäntöjä ja toisaalta myös tästä muodostuneen yksilöllisen ja

sosiaalisen normatiivisuuden kritiikin. Sosiaalisuusdiskurssissa alkoholin ja siitä luopumisen merkitystä jäsennetään sosiaalisen elämän kautta ja siihen liittyvien pelkojen kautta. Tunnistamissani diskursseissa rakentuu moniulotteinen kuva sober curious -ilmiöstä ja siinä tuotetusta modernista raittiuspuheesta. Tarkastelemissani diskursseissa rakentuu uusi identiteetti, joka on nimetty raitistelijaksi tai sober curiousiksi. Tämä uusi identiteettikategoria rakentuu erontekoina diskursseissa muodostuviin raivoraittiin ja kohtuukäyttäjän kategorioihin. Käsitän raitistelijaksi ja sober curiousiksi nimeämiset pitkälti päällekkäisiksi ja toistensa synonyymeiksi, jolloin ero on lähinnä käytetyssä kielessä. Samalla raitistelu toimintana voidaan käsittää yhteneväksi sober curiousin ja sen suoran käännöksen, eli uteliaan raittiuden, kanssa.

Hyvinvointidiskurssissa alkoholi saa monia yksilölliseen hyvinvointiin liittyviä merkityksiä. Alkoholi on yhtäältä hyvinvointia heikentävä kärsimyksen lähde, jota toisaalta on käytetty myös hyvinvointia edistävänä aineena. Diskurssin mukaan alkoholia on käytetty aiempien negatiivisten kokemusten käsittelyyn ja peittämiseen, sekä oman itsen voimaannuttamiseen esimerkiksi sosiaalisissa konteksteissa. Tällaisissa merkityksissä alkoholi näyttäytyy paikoin jopa positiivisena tekijänä hyvinvointiin liittyen. Negatiiviset vaikutukset kuitenkin ilmenevät kun keskitytään diskurssissa rakentuviin pitkäaikaisemmän alkoholinkäytön merkityksiin. Tällöin alkoholin voimaannuttava vaikutus kääntyy oman autenttisen minuuden pienentämiseksi. Autenttisuuden ihanne nousee diskurssissa samalla merkitykselliseen rooliin, kun raitis minuu nimetään aidoksi ja autenttiseksi minuudeksi. Diskurssissa tällöin konstruoitu raitistelijan identiteetti edellyttää myös terapeutisia käytäntöjä oman itsen työstämiseksi edelleen, jotta aiemmin alkoholilla käsiteltyjä ja peiteltyjä kärsimyksen tiloja voidaan työstää oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Samalla kärsimyksen palaamisesta rakentuu diskurssissa olennainen osa yksilön terapeutista narratiivia ja itseymmärryksen kasvua. Hyvinvointidiskurssissa rakentuvissa representaatioissa ja identiteeteissä ei siten tarvita perinteisen raittiusliikkeen tuottamia Turmiolan Tommin kaltaisia kärsimyshahmoja, vaan kärsimys löytyy itsestä. Diskurssissa on havaittavissa wellness-ideologialle ja uusliberalismille ominaisia piirteitä, joissa hyvinvoinnin ja tehokkuuden tavoittelusta muodostuu eräänlainen moraalinen velvollisuus ja eetos, joskaan diskurssin puhettavat eivät palaudu puhtaasti näihin, sillä tehokkuuden tavoittelua myös eksplisiittisesti kritisoidaan tai se jopa hylätään.

Alkoholi merkityksellistyy vahvasti myös yleisesti vallitsevana kulttuurisena ja sosiaalisena normina. Yhteiskunnallinen suhtautuminen alkoholin negatiivisiin vaikutuksiin lääketieteellisenä ja terveydellisenä haittana näkyy normalisointidiskurssissa käsityksenä alkoholismista riippuvuutta aiheuttavana sairautena ja juomisen ohjaamiseen tähtäävissä alkoholinkäytön riskirajoissa, jotka määrittelevät jonkinasteisen institutionaalisen normaalin, joka aineistossa kuitenkin kyseenalaistetaan ja kokemus omasta hyvinvoinnista asetetaan merkittävämmäksi. Normalisointidiskurssissa esiintyvä lääketieteellisten rajojen kyseenalaistaminen kytkeytyy tässä kohtaa myös hyvinvointidiskurssiin, kun henkilökohtaiset kokemukset asetetaan lääketieteellistä tietoa ylemmäksi auktoriteetiksi.

Normalisointidiskurssissa muodostuu yhteiskunnallinen representaatio, jossa alkoholinkäytön tavat normalisoidaan harjaannuttamisen ja ymmärtämisen tekniikoilla ihmisen elinkaaren aikana. Tällaisen normalisoinnin tuloksena normalisointidiskurssissa näyttäytyy kohtuukäytön odotuksessa ja siinä, että alkoholista kieltäytyminen ilman legitiimiä syytä rakentuu ongelmakäytöksi. Aineiston diskursseissa vähäininkin alkoholinkäyttö nähdään normaalina verrattuna täydelliseen kieltäytymiseen. Huomioitavaa on myös diskurssissa rakentuva normien tilannesidonaisuus, jolloin juomisen ongelmallistuminen riippuu pitkälti siitä missä sosiaalisissa konteksteissa alkoholia nautitaan. Alkoholista kieltäytyminen merkityksellistyy kaikesta huolimatta epänormaaliksi ja sosiaalisesti legitiimeiksi kieltäytymisen syiksi normalisointidiskurssissa muodostuvat terveydelliset syyt, kuten raskaus tai diagnosoitu alkoholismi. Normalisoinnin kannalta olennaiseksi seikaksi diskurssissa nousee myös alkoholin normatiivisen position tunnustaminen ja tästä muodostuneessa sosiaalisessa ympäristössä operoiminen. Tällöin raitistelijaksi tai sober curiousiksi nimetty ihminen joutuu harjoittelemaan käytäntöjä, joilla vältetään alkoholia nauttivien ihmisten moralisointia ja loukkaamista. Raitistelijan ja sober curiousin identiteetit rakentuvat tällöin tässä diskurssissa myös erontekoina moralisoiviksi saarnaajiksi mielletyistä vanhoista raittiuden representaatioista ja identiteettikategorioista.

Alkoholin nauttimisen normatiivisuus ilmenee myös kolmannessa diskurssissa. Sosiaalisuusdiskurssissa raittius merkityksellistyy sosiaalisen kuoleman pelkona. Humalatila näyttäytyy tässä diskurssissa välinearvoisena sosiaalisuuden tuottajana ja sosiaalisena liimana, joka nimetään esimerkiksi liukasteeksi, jolloin alkoholin jättäminen saa merkityksiä sosiaalisuuden jättämisenä. Sosiaalinen kuolema, eli sosiaalisen identiteetin murtuminen ja sosiaalisen osallisuuden katoaminen, konstruoidaan sosiaalisuusdiskurssissa raitistumisen

edellyttämää voimaantumista olennaisesti heikentävänä tekijänä. Sosiaalisen kuoleman pelko rakentuu diskurssissa erityisesti yksinäisyydeksi, epävarmuudeksi ja hauskanpidosta paitsi jäämiseksi. Diskurssissa rakentuu samanaikaisesti vertaistuen muotoja, jotka osaltaan muodostuvat varsinaista sosiaalista kuolemaa ehkäiseviksi tekijöiksi. Vertaistuki näyttäytyy aineistossa paikoin konkreettisina suorasta tuen ilmauksina, sekä yleisemmällä tasolla jaettuina kokemuksina ja niiden validointina. Samalla raittiudesta rakentuu sosiaalisuusdiskurssissa vahva representaatio opittavissa olevina käytäntönä, johon ihminen voi ajan kuluessa harjaantua aivan kuten alkoholinkäyttöönkin. Diskurssin voi tulkita sisältävän jopa lupauksen siitä, että raittius elämäkäytäntönä normalisoituu ja automatisoituu, jolloin sitä ei tarvitse jokaisella kerralla erikseen tiedostaa ja suorittaa.

Hyvinvointidiskurssissa rakentunut yksilöllisyyden autenttisuuden ihanne saa sosiaalisuusdiskurssissa seurakseen sosiaalisen autenttisuuden ihanteen. Pelko ystävyysuhteiden hiipumisesta rakentuu sosiaalisuusdiskurssissa eräänlaisen puhdistuksen muotoon, jonka lopputuloksena vain todelliset, oikeat ja aidot ystävyysuhteet säilyvät. Samalla diskurssissa rakennetaan raittiudesta uudenlaista sosiaalisten suhteiden muodostumisen tilaa. Näin raittiudelle annetaan sosiaalisuusdiskurssissa merkitys sekä suhteiden lujittajana, että uusien suhteiden mahdollistajana. Tällaisessa merkityksessä raittiuden voidaan myös nähdä ainakin osittain kumoavan sosiaalisen kuoleman vaikutukset ja diskurssissa julkisiksi ja jaetuiksi kokemuksiksi tuotuna nämä merkitykset rakentuvat sosiaalisen kuoleman pelkoja lieventäviksi seikoiksi. Sosiaalisuusdiskurssissa edelleen tunnustetaan ja myös tunnustetaan alkoholin normatiivinen positio normalisointidiskurssin mukaisesti, mikä ilmenee erityisen selkeästi kuvauksissa, joissa jo raitistunut henkilö tarjoaa ystävilleen alkoholia juhlan kunniaksi. Juhlat ja niihin osallistuminen saavat sosiaalisuusdiskurssissa muutenkin vahvoja merkityksiä, mikä johtuneen juhlien yleisesti ottaen ymmärryksenä juhlista tilaisuuksina, joissa on erityisen soveliaasta kilistellä alkoholijuomia.

Tunnistamani diskurssit rakentavat raitistumisesta prosessia, joka tapahtuu osana historiallista poliittista kehitystä, jossa alkoholiin suhtautuminen on vaihdellut suuresti. Samalla erilaiset poliittiset hallinnan tavat ovat kehittyneet, kun alaa vallannut uusliberalismi ja siihen kytkeytyvät käytännöt ovat yleistyneet myös Suomessa. Michel Foucault'n (2010; 2014) määrittelemät valvonnan ja kurin tekniikat ja myöhemmin biopolitiikka muodostavat yhteiskunnallisen ja poliittisen kehyksen ylätasoa, jossa liberaali hallintamentaliteetti ja

terapeuttiset käytänteet ilmenevät ja toimivat. Kieltolain ja ostajaintarkkailujärjestelmän aikoina toteutetussa kurivallassa yksilöiden elinympäristöriskiä minimoitiin valtiollisilla rajoituksilla ja puuttamalla yksilöiden valinnanvapauksiin suoraan. Liberalistinen kehitys ja alkoholin määrittäminen sairaudeksi mahdollistivat elämää affirmoivan politiikan, jossa on harjoitettu väestötason hallintaa kokonaiskulutukseen perustuvalla alkoholipolitiikalla, sekä yksilötason normalisoivaa ohjausta erilaisilla suosituksilla ja riskirajoilla. Alkoholinkäytön valvontaan liittyvä kontrolli on samalla siirtynyt valtion tasolta sosiaalisiin konteksteihin, normalisoinnin lajeihin ja itsekontrolliin tähtääviin minätekniikoihin.

Alkoholin vapauttaminen yhteydessä laajempaan yhteiskunnalliseen vapautumiseen on tuottanut eräänlaisia identiteettikriisejä 1960-luvulta lähtien (ks. esim. Kuusi 2004) ja johtanut samalla suomalaisten alkoholikulutuksen voimakkaaseen kasvuun. Kulttuurin ja yhteiskunnan muuttuessa on myös ihmisten käsitys omasta itsestään muuttunut ja mainitut identiteettikriisit kytkeytyvät siten Stuart Hallin (1999) määrittelemän postmodernin subjektin syntyyn. Modernissa raittiuspuheessa ilmenevissä diskursseissa voidaan havaita, että identiteetin pirstaloituminen jatkuu edelleen. Erottautuminen suhteessa vanhaan minuuteen, suhteessa sosiaaliseen ympäristöön ja osana terapeuttista transformaatiota, sekä hapuilu erilaisten alkoholiin ja alkoholittomuuteen kytkeytyvien subjektipositioiden ja identiteettikategorioiden välimaastossa näyttäytyvät Stuart Hallin (1999) määrittelemän postmodernin subjektin muodostumisen mukaisesti tapahtumana, jossa paikoiltaan nyrjäytetty subjekti hakee uutta sijaintiaan erilaisissa tilannesidonnaisissa ympäristöissä. Postmodernin subjektin muodostuminen voidaan tällöin tulkita myös yksilöllisemmällä tasolla tapahtuvana jatkuvana muutoksena, jossa yksilö on jatkuvassa dialogissa ympäristönsä kanssa, kuten Charles Taylor (1991) on esittänyt.

Tästä uuden identiteetin rakentamisesta muodostuu aineistossa affektiivinen ja terapeuttinen transformatio, jossa suhdetta itseen ja sosiaaliseen määritellään uudelleen kärsimykseksi merkityksellistyneen alkoholin ja toisaalta siitä irtautumisen kautta. Tämän transformaation julkinen sanallistaminen toimii terapeuttisena vertaistukena ja itseavun tarjoajana muille samankaltaisen elämäntilanteen kanssa kipuileville. Erottautumisesta tulee tässä yhteydessä eräänlaista minuuden terapeuttista käsittelyä, joka on uusliberaalia toimijuutta ja terapeuttista kulttuuria käsittelevissä tutkimuksissa liitetty osaksi korkeasti koulutettujen nuorten aikuisten arkea muuttuvan työelämän ristipaineissa (Saastamoinen ja Kuusela 2021, 84).

Charles Taylorin (1991) mainitsema identiteettiä muodostava dialogi edellyttää ympäristön tunnistamisen lisäksi myös syvää itsetuntemusta. Modernin raittiuspuheen diskursseissa paljastuva autenttinen minuus on työstettävä asia, jonka työstämisen avuksi on moderneissa yhteiskunnissa muodostunut laaja repertuaari terapeuttisia käytäntöjä. Cederströmin ja Spicerin (2015) mukaan itsetuntemuksesta ja hyvinvoinnista on muodostunut hallitseva eetos, jota he nimittävät wellness-ideologiaksi, johon sisältyy pakko tai vaade voida hyvin. Illouz (2007; 2008) asettaa terapeuttisen kulttuurin yhdeksi keskushahmoksi kärsivän ihmisen, jollaisen voidaan tulkita muodostuvan myös sober curious -kontekstissa rakentuviissa diskursseissa. Kärsimys, sen käsittely ja siihen palaaminen muodostuvat olennaisiksi hyvinvoinnin ja sen tavoittelun edellytyksiksi myös modernissa raittiuspuheessa, jossa raittius paljastaa aiemmin peitetyn yksilöllisen kärsimyksen ja toisaalta myös asettaa aiemmat ystävyyssuhteet arvottavan linssin alle.

Modernissa raittiuspuheessa rakentuu kuva raitistelijasta perustavanlaatuisesti sosiaalisena olentona. Juhliminen ja muut sosiaaliset tilanteet näyttäytyvät diskursseissa tavoiteltavina asioina, joista ei haluta luopua. Sosiaalisen yhteyden säilyttäminen raittiina ihmisenä on tullut esille aiemmissa tutkimuksissa, joissa myös toistuu käsitys siitä, että alkoholia on läsnä likimain kaikissa vapaa-ajan sosiaalisissa tilanteissa (Maunu ja Simonen 2010; Banister, Piacentini ja Grimes 2019; Parder ja Vihalemm 2015). Erityisen hallitseva rooli alkoholilla on analysoiduissa diskursseissa ja aiemman tutkimuksen mukaan juhlissa, eikä alkoholin roolia juhlissa ole juurikaan tutkimusten mukaan juhlijoiden keskuudessa kyseenalaistettu (Maunu 2014; Parder ja Vihalemm 2015). Tutkimusten mukaan alkoholinkäyttöä biletystilanteissa kontrolloidaan yksilöllisesti, mutta suhteessa muuhun ryhmään (Maunu 2014), mikä ilmenee myös identifioimissani diskursseissa. Yksilöllisyys ilmenee diskursseissa muodostuvassa modernissa raittiuspuheessa myös muiden ihmisten yksilön- ja valinnanvapauksien kunnioittamisena: muiden juomatapoja ei tuomita eikä moralisoida, vaan pikemminkin ollaan ”ekstra rentoja”, mikä on havaittu myös aiemmassa tutkimuksessa, jossa sosiaalista juomattomuutta toteuttavat ihmiset haluavat erottautua perinteisen raittiuden painolastista (Banister, Piacentini ja Grimes 2018). Tällaisessakin yksilöllisyydessä on sosiaalinen puolensa, sillä alkoholin merkityksellisyys sosiaalisena katalyyttina edelleen tunnustetaan ja yksilölliset mekanismit tähtäävät myös oman sosiaalisen position suojaamiseen.

Modernissa raittiuspuheessa rakentuva identiteetin muutos kärkiryyppääjästä tai bileprinsessasta raitistelijaan tai sober curiousiin muuttaa kunkin ihmisen positiota

alkoholikeskeiseksi määritellyssä kulttuuriympäristössä. Tällöin alkoholille ja alkoholittomuudelle annetut merkitykset ja alkoholin yleinen kulttuurinen asema näyttäytyvät samaan aikaan yksilön identiteetin rakennuspalikoina ja myös huomattavasti yksilöä laajempina tekijöinä. Terapeuttisesta transformaatiosta tulee näin kertomus minuuden muodostumisesta, joka tapahtuu erilaisten erontekojen ja erottautumisen kautta. Erot kärkiryyppääjän, bileprinsessan, raitistelijan ja raivoraitiin välillä tarjoavat mielenkiintoisen asetelman näille positioille annettujen merkitysten tarkastelulle. Kärkiryyppääjä pitää huolen siitä, että bileet jatkuvat aamuun asti ja kaikilla on hauskaa, tai ainakin he ovat päihtyneitä. Raivoraitiille annettujen merkitysten mukaisesti raivoraitis henkilö taas pidättäytyy kaikista päihteistä ja pahimmassa tapauksessa moralisoi muita ihmisiä heidän lievästään päihteidenkäytöstään. Raitistelija näyttäytyy kahden edellä mainitun välimaastoon sijoittuvana hahmona, joka pyrkii raivoraitiin tavoin pitämään huolta hyvinvoinnistaan, mutta pyrkii samalla kärkiryyppääjän tavoin pitämään hauskaa. Myös hedonismi voidaan nähdä erontekona raitistelijan ja raivoraitiin välillä, sillä raivoraitiiseen hyvinvointiin liitetään modernissa raittiuspuheessa hedonismin sijaan hengellisyys. Ryyppäämisen ja raittiuden välissä oleminen muodostuu modernissa raittiuspuheessa tavoiteltavaksi positioiksi, jossa yhdistyvät hauskanpito, hedonismi, alkoholittomuus ja hyvinvointi.

On kuitenkin huomioitava myös se, että tutkimissani diskursseissa rakentuva representaatio sober curious -ilmiöstä ei edellytä siihen osallistuvilta minkäänlaista ehdotonta suhtautumista alkoholiin, vaan olennaiseksi seikaksi muodostuu omien henkilökohtaisten alkoholinkäyttöön liittyvien tottumusten, käytäntöjen ja asenteiden kyseenalaistaminen. Tällöin oman raitistelun toteuttamisen sisältöjen määrittely rakentuu yksilönvapauteen pohjaavaksi ja liikkuvavarajaiseksi. Olennaiseksi muodostuu myös moralismin hylkääminen, jolloin muiden ihmisten alkoholinkäyttöön suhtaudutaan sallivasti. Tällöin alkoholin normatiivisen position konkreettinen kyseenalaistaminen toteutuu vain oman itsen kautta. Kun perinteinen raittiusliike pyrki raittiiseen yhteiskuntaan poliittisten vaatimusten ja laajamittaisen poliittisen vaikuttamisen kautta, sober curious -ilmiössä vaikuttaminen tapahtuu sosiaalisen vaikuttamistyön kautta. Tätä vaikuttamistyötä toteutetaan nykyajalle ominaisesti alustavälitteisesti podcastien kautta ja sosiaalisen median alustoilla, kuten Instagramissa. Diskursseissa rakentuva kuva perinteisestä raittiusliikkeestä ja raittiusaktivismista on pohjimmiltaan moralistinen ja saarnaava, mihin muodostetaan selkeää eroa. Tällöin pääasialliseksi vaikuttamisen tavaksi rakentuu positiivinen ja rohkaiseva kannustaminen. Diskursseissa tunnistettua ja tunnustettua yhteiskunnan alkoholinormatiivisuutta haastetaan

yksilöllisessä elämässä tapahtuvassa kyseenalaistamisessa ja toisaalta positiivisen esimerkin avulla, joilla ympärillä olevia kannustetaan pohtimaan ja kyseenalaistamaan omia alkoholitottumuksia. Kun pelkkä alkoholitottumusten kyseenalaistaminen riittää, muodostuu sober curious -ilmiöstä diskursseissa tällöin helposti lähestyttävä kuva. Toisaalta jos pelkkä kyseenalaistaminen riittää identifikaation perustaksi, jää ilmiö varsin löyhärajaiseksi ja häilyväksi.

Sober curious -kontekstissa muodostuvien raitistelun tekniikoiden ja mekanismien hahmottamiseksi olisi tulevaisuudessa aiheellista tehdä laadullista tutkimusta ja tarkastella millä tavoin yksilölliset ja yhteisölliset käytänteet muodostuvat, millaista sosiaalisuutta näissä yhteisöissä muodostuu ja millaiseksi erilaiset eronteon tavat kehittyvät. Alkoholista kieltäytymisen laajempien ja syvempien mekanismien havaitsemiseksi ja ymmärtämiseksi olisi syytä toteuttaa myös erityisesti alkoholittomuutta käsittelevää laadullista tutkimusta. Suomalainen laadullinen tutkimus on aiemmin keskittynyt alkoholin rooliin sosiaalisissa tilanteissa, eikä alkoholista kieltäytymistä ja raittiutta ole varsinaisesti nostettu tarkastelun kohteeksi. Raittiuden käytäntöjä on kuitenkin tutkittu esimerkiksi brittikontekstissa ja tutkimusten perusteella käytäntöihin liittyy samankaltaisia erontekoja perinteiseen raittiuteen, kuin mitä tässä tutkimuksessa on analysoitu (Piacentini, Banister ja Grimes 2019). Esimerkiksi Maunun (2014) tutkimia biletyksen rituaaleja voisi myös tarkastella alkoholittomien juhlijoiden näkökulmasta, mikä avartaisi tietämystä juhlimisen sosiaalisista käytännöistä. Vuoden 2022 aikana Suomessa on järjestetty useita alkoholittomia biletapauksia, joiden jatkuessa ne tarjoavat myös otollisia mahdollisuuksia uusien tutkimuksien toteuttamiselle. Tällaisissa tutkimuksissa voitaisiin Maunun (2014) tavoin tarkastella käytäntöjä, joilla bileporukka voidellaan yhtenäiseksi ryhmäksi ennen varsinaiseen biletilaan siirtymistä. Katajan blogitekstissään (20.5.2021) nostama kysymys alkoholittomien tapahtumien negatiivisesta vaikutuksesta päihdenormien yleiseen kehittymiseen on myös yksi relevantti tulkintalähtökohta jatkotutkimuksille. Tällöin kysymykseksi nousee muista juhlatapahtumista eristettyjen alkoholittomien tapahtumien vaikutus suhteessa yleisiin alkoholin käyttöön liittyviin käytäntöihin ja se, voiko alkoholinormatiivisuutta muuttaa tiloissa, joissa alkoholia ei sallita lainkaan. Toisaalta on huomioitava se, että tässä tutkimuksessa tunnistetuissa diskursseissa raittiutta toteutetaan moninaisissa konteksteissa, jotka eivät suinkaan rajaudu vain alkoholittomiin tapahtumiin.

Suomalaisissa määrällisissä tutkimuksissa raittiuden perusteita on tutkittu paljon, minkä lisäksi myös kulutusta seuraavissa määrällisissä juomatapatutkimuksissa on kiinnitetty huomiota alkoholinkulutuksen vähenemiseen. Sober curious -ilmiön vaikutuksia alkoholinkulutukseen ei tässä ole juomatapatutkimuksissa edes voitu analysoida ilmiön ajallisen paikantumisen vuoksi. Seuraava juomatapatutkimus toteutetaan vuonna 2024 tällainen tarkastelu tulee mahdolliseksi. Tällä hetkellä saatavilla oleva tieto rajoittuu vähittäismyynnin julkaisemiin tietoihin, joita ei kuitenkaan tässä ole otettu analyysiin mukaan. Aiemmissa juomatapatutkimuksissa on kuitenkin havaittu tämän tutkimuksen kontekstin kannalta olennaisia trendejä. Nuorten humalahakuinen juominen on alkanut vähentyä 2000-luvulla ja tämä laskeva suunta on jatkunut myös vuonna 2004 toteutetun mittavan alkoholiveron alennuksen jälkeen, vaikka kokonaiskulutus yleisesti ottaen kasvoi. Raittiutta on juomatapatutkimuksen mukaan perusteltu useimmiten raittiuden hyödyillä sekä raittiudella moraalisenä elämäntapavalintana. Tulevissa juomatapatutkimuksissa myös sober curious -ilmiö voi tarjota tutkinnallisen viitekehyksen raittiuden perusteluiden analyysille.

Kiinnostavaa on havaita, että yleensä miehiseksi ongelmaksi mielletty alkoholi näyttäytyy tässä puheessa vahvana osana myös naisten arkea. Aineistosta ei voida vetää suoria johtopäätöksiä ilmiön sukupuolittuneisuudesta, mutta aiempien tutkimusten ja suomalaisten juomatapatutkimuksen perusteella voidaan kuitenkin todeta, että raittius ja terapeutitiset käytännöt ovat yleisempiä naisten keskuudessa, minkä myötä voidaan olettaa myös sober curious -ilmiönkin olevan jossain määrin sukupuolittunutta. Alkoholien ja humalan merkitys on myös aiempien tutkimuksen perusteella ollut naisilla ja miehillä hyvin erilaista, kun miehet ovat hakeneet arjesta irrallisia vapauden ja irtiottojen kokemuksia ja naiset taas sosiaalista yhteyttä (Piacentini ja Banister 2009). 1990-luvulla kasvaneiden yksilönvapauksien ja yksilöllisyyden ihannoinnin on tulkittu vaikuttaneet myös siihen, että nuoret naiset ovat alkaneet toteuttaa entistä hedonistisempaa käyttäytymistä (Kuusi 2004; Piacentini ja Banister 2009). Modernissa raittiuspuheessa hedonismi liitetään myös osaksi uudenlaisia raittiuden käytäntöjä. Tässä vaiheessa lieneekin liian varhaista sanoa hedonismin kärsineen inflaatiota. Aiemmissa tutkimuksissa (Piacentini ja Banister 2009; Conroy ja De Visser 2012; Simonen 2013) havaittu juomisen ja siitä kieltäytymisen sukupuolittuneisuus, sekä sober curious -ilmiön mielletty sukupuolittuneisuus herättävät kuitenkin kysymyksiä ilmiön sukupuolittuneisuudesta ja mahdollisista taustasyistä, joiden analyysi edellyttäisi toisenlaisella aineistolla toteutettua tutkimusta aiheesta.

Vaikka ilmiöön vaikuttaa tämän tutkimuksen perusteella liittyvän vahva terapeutiseen kulttuuriin ja nyky-yhteiskuntaan yleisesti liitetty individualismi, on ilmiötä tarkastellessa huomioitava, että se on samaan aikaan myös hyvin sosiaalinen ja siihen liittyy laajempi yhteiskunnallinen tavoite. Raitistelu identiteettinä ja toimintana ei tällöin näydy kategorisesti moraalista kuiviin imettyä oman edun tavoittelua. Liian totalisoiva kritiikki ja väitteet terapeutisesta kulttuurista narsismin kulttuurina eivät siis tämän tutkimuksen valossa saa tukea. Samalla on huomioitava ne realiteetit, että kaikilla ihmisillä ei ole samanlaisia yksilöllisiä ja sosiaalisia kapasiteetteja ja resursseja raitistelun edellyttämään voimaantumiseen ja uudenlaisen elämän tavan oppimiseen. Illouzin (2008) ja Skeggsin (2014) esittämä huoli affektiivisesta stratifikaatiosta ja minuuden kertomisen luokkavaatimuksista ovat tämän tutkielman perusteella olennaisia myös sober curious -ilmiön osalta. Aineistossa tuodaan esille pyrkimys kannustaa ihmisiä pohtimaan alkoholinkäyttöään ennen sen muodostumista hoitoa vaativaksi ongelmaksi, jolloin kohderyhmäksi voidaan ajatella määrittävän normien rajoissa alkoholia nauttivat ihmiset. Diskursseista ei kuitenkaan voi vetää liian suoria johtopäätöksiä siitä, minkälaisista taustoista tulevat ihmiset ovat omaksuneet raitistelun käytäntöjä omaan toimintaansa, vaan tällaisen tarkastelu ja todentaminen edellyttäisi jatkotutkimuksia. Jatkotutkimuksissa voitaisiinkin pureutua tarkemmin sober curious -ilmiöön siihen osallistuvia ihmisiä intersektionaalisen analyysin avulla tutkimalla, jolloin mahdollisia luokkaan ja sukupuoliin liittyviä kytköksiä voitaisiin ottaa osaksi ilmiön yhteiskunnallista tarkastelua. Näissä tutkimuksissa voidaan hyödyntää myös Drydykin (2013) esittelemiä voimaantumisen ulottuvuuksia ja tarkastella niiden toteutumista erilaisissa väestöryhmissä. Laajemman tutkimuksen tulisi siten olla sekä määrällistä, että laadullista tutkimusta.

Tämän tutkimuksen valossa alkoholi näyttäytyy merkityksiltään hyvin monitahoisena aineena, jonka rooli on edelleen vahva, vaikka sitä onkin kautta aikojen kyseenalaistettu yhteiskunnan eri tasoilla. Vaikka HS uutisoi vuonna 2019 perinteisen raittiusliikkeen saaneen haastajan, modernissa raittiuspuheessa varsinainen haaste osoitetaan alkoholin normatiiviselle positiolle. Valitsemani teoreettinen viitekehys sopii nähdäkseni hyvin sober curious -ilmiön tieteelliseen tarkasteluun. Modernin raittiuspuheen diskursseissa ilmenee vahvoja omaelämäkerrallisuuden, itseymmärryksen kasvun, wellness-trendin ja voimaantumisen elementtejä, joita sanoitetaan affektiivisella ja terapeutisesta sanastosta ammentavalla kielellä, jotka ovat kytköksissä terapeutiseen kulttuuriin (Illouz 2007;2008; Wright 2008; Rimke 2010; Sointu 2013; Brunila ym. 2021a;2021b).

Aineistoni paikantuminen ajallisesti varhaiseen vaiheeseen niin suomalaisessa sober curious -liikeshinnässä, kuin raitistelukertomusten sisällön pääosan osalta, asettaa väistämättä rajoitteita aiheen tutkimiselle ja analyysin tulkinnoille. Rajoitteistaan huolimatta tämä tutkimus antaa alkoholinkulutukseen liittyviä jatkopohdinnan aiheita ja toivottavasti onnistuu myös nostamaan esiin uusia kysymyksiä ja lähestymistapoja.

Aineisto ja lähteet

Aineisto

Koivu, Ira (2016) Vapaa viinistä : miten elämä muuttuu, kun pistää korkin kiinni. Viisas Elämä. Helsinki.

Tikander, Hanna (2021) Selvin päin -podcast, 1. tuotantokausi. Asennemedia.
<https://open.spotify.com/show/0UYhqkgJf7ILWLAttbL3Wk?si=0265d4f326714f4c> Haettu 18.11.2022

Warrington, Ruby (2019) Sober curious : the blissful sleep, greater focus, limitless presence, and deep connection awaiting us all on the other side of alcohol. HarperOne. New York.

Ylinen, Katri ja Wathén Laura (2021) Darravapaana-podcast, 1. tuotantokausi. Yle Areena.
<https://areena.yle.fi/audio/1-50931471> Haettu 18.11.2022

Lähteet

Ahlström, Salme ja Karvonen, Sakari (2010) Miten nuoret juovat? Teoksessa Mäkelä, Pia; Mustonen, Heli; Tigerstedt, Christoffer (toim.) (2010) Suomi juo – Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968-2008. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Ahonen, Jukka (2003) Raittiuden voima : Raittiuden ystävät 1853-2003. Helsinki: Otava.

Ahonen, Jukka (2006) Raittiusaatteen kriisi. Teoksessa Peltonen, Matti; Kilpiö Kaarina; Kuusi, Hanna (toim.) (2006) Alkoholien vuosisata – Suomalaisten alkoholiolojen käännteitä 1900-luvulla. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Audioland Awards (2022) Audioland. <https://www.audioland.fi/awards> Haettu 21.12.2022

Banister, Emma; Piacentini, Maria; Grimes, Anthony (2019) Identity Refusal: Distancing from Non-Drinking in a Drinking Culture. *Sociology* 53 (4) 744-761.

Brunila, Kristiina; Harni, Esko; Saari, Antti; Ylöstalo, Hanna (2021a) Esipuhe. Teoksessa Brunila, Kristiina; Harni, Esko; Saari, Antti; Ylöstalo, Hanna (toim.) (2021) *Terapeuttinen valta – Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Tampere: Vastapaino.

Brunila, Kristiina; Harni, Esko; Saari, Antti; Ylöstalo, Hanna (2021b) *Terapeuttisen vallan käsitteellisiä näkökulmia ja historiallisia kehityskulkuja*. Teoksessa Brunila, Kristiina; Harni, Esko; Saari, Antti; Ylöstalo, Hanna (toim.) (2021) *Terapeuttinen valta – Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Tampere: Vastapaino.

Cabanas, Edgar ja Illouz, Eva (2019) *Manufacturing Happy Citizens. How the Science and Industry of Happiness Control our Lives*. Cambridge: Polity Press.

Conroy, Dominic; De Visser, Richard (2018) Benefits and drawbacks of social non-drinking identified by British university students. *Drugs and Alcohol Review* 37 (1), 89-97.

Conroy, Dominic; De Visser, Richard (2013) 'Man up!': Discursive constructions of non-drinkers among UK undergraduates. *Journal of Health Psychology* 18 (11), 1432-1444.

- Conroy, Dominic; De Visser, Richard (2014) Being a non-drinking student: An interpretative phenomenological analysis. *Psychology & Health*, 29 (5), 536-551.
- Fairclough, Norman (1997) *Miten media puhuu*. Tampere: Vastapaino.
- Foucault, Michel (2010) *Seksuaalisuuden historia*. Helsinki: Gaudeamus.
- Foucault, Michel (2014) *Tarkkailla ja rangaista*. Helsinki: Otava.
- Haenfler, Ross (2006) *Straight edge clean-living youth, hardcore punk, and social change*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Hall, Stuart (1999) *Identiteetti*. Tampere: Vastapaino.
- Hall, Stuart (2019) *Mitä on tekeillä? : esseitä vallasta, uusliberalismista ja monikulttuurisuudesta*. Tampere: Vastapaino.
- Helén, Ilpo (2016) *Elämän politiikat – Yhteiskuntatutkimus Foucault'n jälkeen*. Helsinki: Tutkijaliitto.
- Honka-Hallila, Helena (2014) *Työväen raittiusliike sata vuotta : hyvien elämäntapojen jäljillä*. Helsinki: Elämäntapaliitto.
- Hyytiäinen, Inka (2019) Sober curious -kokeilu auttoi Tiinaa, 57, laihtumaan pysyvästi – näin vähennät alkoholin määrää arjessa. Kotiliesi 16.10.2019. <https://kotiliesi.fi/ihmiset-ja-ilmiot/ilmiot/sober-curious-kokeilu-auttoi-tiinaa-57-laihtumaan-pysyvasti-nain-vahennat-alkoholin-maaraa-arjessa/> Luettu 18.11.2022
- Illouz, Eva (2007) *Cold Intimacies. The Making of Emotional Capitalism*. Cambridge: Polity Press
- Illouz, Eva (2008) *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help* (1st ed.). Berkeley: University of California Press
- Juomatapatutkimus (2021) *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/juomatapatutkimus> Luettu 9.1.2023
- Kataja, Kati (2021) *Päihteiden käytön merkityksellisyys ja merkityksettömyys*. Blogiteksti. Itä-Suomen yliopisto 20.5.2021. <https://blogs.uef.fi/puheenvuoroja/2021/05/20/paihteiden-kayton-merkityksellisyys-ja-merkityksettomyys/> Luettu 18.11.2022
- Koivuranta, Esa (2016) *Toimittaja Ira Koivu pani korkin kiinni ja teki siitä kirjan: "Näytin pirteältä, sisällä oli salaisuus"*. Yle 2.11.2016. <https://yle.fi/uutiset/3-9267098/> Luettu 18.11.2021
- Krállová, Jana (2015) What is social death? *Contemporary Social Science* 10 (3), 235-248.
- Kuusi, Hanna (2004) *Viinistä vapautta : alkoholi, hallinta ja identiteetti 1960-luvun Suomessa*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Lasch, Christopher (1979) *The Culture of Narcissism*. Lontoo: Acabus.
- Lähteenmaa, Jaana (2007) *Jos alkoholinkäyttö olisikin "out"*. Teoksessa Tigerstedt, Christoffer (toim.) *Nuoret ja alkoholi*. Helsinki: Nuorisotutkimuksen seura.

- Maunu, Antti (2014) *Yöllä yhdessä : Yökerhot, biletyt ja suomalainen sosiaalisuus*. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Maunu, Antti ja Simonen, Jenni (2010) *Miksi juodaan? Nuoret, humala ja sosiaalisuus*. Teoksessa Mäkelä, Pia; Mustonen, Heli; Tigerstedt, Christoffer (toim.) (2010) *Suomi juo – Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968-2008*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Miller, Peter ja Rose, Nikolas (2010) *Miten meitä hallitaan*. Tampere: Vastapaino.
- Mustonen, Heli (2010) *Miksi on oltu juomatta?* Teoksessa Mäkelä, Pia; Mustonen, Heli; Tigerstedt, Christoffer (toim.) (2010) *Suomi juo – Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968-2008*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Mäkelä, Maria; Björninen, Samuli; Hämäläinen, Ville; Karttunen, Laura; Nurminen, Matias; Raipola, Juha ja Rantanen, Tytti (2020) *Johdanto: #varokertomusta!* Teoksessa Mäkelä, Maria; Björninen, Samuli; Hämäläinen, Ville; Karttunen, Laura; Nurminen, Matias; Raipola, Juha ja Rantanen, Tytti (toim.) (2020) *Kertomuksen vaarat*. Tampere: Vastapaino.
- Niinistö, Meeri (2021) *Wilma Tuominen, 27, sai tarpeekseen darra-ahdistuksista, eikä ole ainoa – Tästä on kyse sober curious -ilmiössä*. Yle 4.5.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11912161/> Luettu 18.11.2021
- Nyholm, Linda (2019) *Krapula-ahdistukseen kyllästyneet nuoret julistavat sanomaansa sosiaalisessa mediassa: Perinteinen raittius-liike sai haastajan ”kokeilevasta alkoholittomuudesta”*. Helsingin Sanomat, 4.8.2019. <https://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000006194013.html> Luettu 18.11.2022
- Parder, Mari-Liisa; Vihalemm, Triin (2015) ”...if there’s a party, then there’s definitely alcohol”. *Construction of partying practices and abstinence in Estonian youth forums*. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 32.
- Peltonen, Matti; Kilpiö Kaarina; Kuusi, Hanna (toim.) (2006) *Alkoholien vuosisata – Suomalaisten alkoholiolojen käänneitä 1900-luvulla*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Peltonen, Matti (2006) *Alkoholi ja suomalaiset 1900-luvulla*. Teoksessa Peltonen, Matti; Kilpiö Kaarina; Kuusi, Hanna (toim.) (2006) *Alkoholien vuosisata – Suomalaisten alkoholiolojen käänneitä 1900-luvulla*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Piacentini, Maria; Banister, Emma (2009) *Managing anti-consumption in an excessive drinking culture*. *Journal of business research* 62 (2), 279-288.
- Pietikäinen, Sari ja Mäntynen, Anne (2019) *Uusi kurssi kohti diskurssia*. Tampere: Vastapaino.
- Pulkkinen, Jonna (2015) *Kieltolaki : kielletyn viinan historia Suomessa*. Helsinki: Minerva.
- Rinke, Heidi Maria (2000) *Governing citizens through self-help literature*. *Cultural Studies* 14 (2), 61–78.
- Rose, Nikolas (1999a) *Powers of Freedom – Reframing political thought*. Cambridge: Cambridge University Press.

Rose, Nikolas (1999b) *Governing the Soul – The Shaping of the Private Self*. Lontoo & New York: Free Association Books.

Rose, Nikolas (2001) Elämän itsensä politiikka. *Tiede & edistys* 26, 81-101.

Ruuska, Arto & Sulkunen, Pekka (2013) Addiktiosairaus ja moraali: Lääketieteellisen alkoholiajattelun kehitys. Teoksessa Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina (2013) *Addiktioyhteiskunta – Riippuvuus aikamme ilmiönä*. Helsinki: Gaudeamus.

Saastamoinen, Mikko ja Kuusela, Pekka (2021) *Terapeuttinen ja työväenluokkainen kansalaisuus*. Teoksessa: Brunila, Kristiina; Harni, Esko; Saari, Antti; Ylöstalo, Hanna (2021) *Terapeuttinen valta : onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Tampere: Vastapaino.

Salmenniemi, Suvi; Bergroth, Harley; Nurmi, Johanna; Perheentupa, Inna (2019) *From culture to assemblages: An introduction*. Teoksessa Salmenniemi, Suvi; Bergroth, Harley; Nurmi, Johanna; Perheentupa, Inna (toim.) (2019) *Assembling Therapeutics: Cultures, Politics and Materiality*. Lontoo: Routledge.

Simonen, Jenni (2007) *Nuorten juomisen sosiaalisuuden lajit*. Teoksessa Tigerstedt, Christoffer (toim.) *Nuoret ja alkoholi*. Helsinki: Nuorisotutkimuksen seura.

Simonen, Jenni; Tigerstedt, Christoffer ja Törrönen, Jukka (2012) *Juomisen feminiinisyydet eri-ikäisten suomalais- ja ruotsalaisnaisten kuvaamina*. *Yhteiskuntapolitiikka* 77 (5), 510-524.

Skeggs, Beverley (2004) *Elävä luokka*. Tampere: Vastapaino.

Sobermimmi (2021) *Sobermimmin kotisivut*. <https://www.sobermimmi.com/> Luettu 18.11.2022

Soberisti (2022) *Soberistin kotisivut*. <https://soberisti.com/> Luettu 18.11.2022

Soine-Rajanummi, Seppo ja Törrönen, Jukka (2004) *Poliisi julkisen tilan ja julkijuomisongelmien kontrolloijana*. Teoksessa Törrönen, Jukka (toim.) (2004) *Valvontaa ja vastuuta : päihheet ja julkisen tilan moraaliasäätely*. Helsinki: Gaudeamus.

Sointu, Eeva (2012) *Theorizing complementary and alternative medicines : wellbeing, self, gender, class*. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.

Spinelli, Martin ja Dunn, Lance (2019) *Podcasting : the audio media revolution*. Lontoo. Bloomsbury Academic.

Sulkunen, Irma (1986) *Raittius kansalaisuskontona : raittiusliike ja järjestäytyminen 1870-luvulta suurlakon jälkeisiin vuosiin*. Helsinki: Suomen historiallinen seura. Helsinki.

Sulkunen, Pekka; Alasuutari, Pertti; Nätkin, Ritva; Kinnunen, Merja (1985) *Lähiöravintolat*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Sulkunen, Pekka (2000) *Liberal arguments*. Teoksessa Sulkunen, Pekka (toim.) (2000) *Broken spirits : power and ideas in Nordic alcohol control*. Helsinki: Nordic Council for Alcohol and Drug Research.

Taarnala, Eerik (2006) *Kuinka alkoholismista tuli sairaus 1950-luvulla*. Teoksessa Peltonen, Matti; Kilpiö Kaarina; Kuusi, Hanna (toim.) (2006) *Alkoholin vuosisata – Suomalaisten alkoholiolojen käännteitä 1900-luvulla*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Tammikallio, Taru (2018) Pienen lapsen äiti Ira, 43, pakeni tunteitaan ja joi itsensä turraksi ilta toisensa jälkeen: ”Rentouttava oma aika muuttui riippuvuudeksi”. Iltalehti, 3.11.2018. <https://www.iltalehti.fi/tosielamaa/a/a5e1f93d-4fdc-4b61-b49f-62ef3aa8421c> Luettu 9.1.2023

Tigerstedt, Christoffer (1999) Enää ei ole alkoholipolitiikkaa. Yhteiskuntapolitiikka-lehti 64 (2), 131-142.

Tigerstedt, Christoffer (2000) Discipline and Public Health. Teoksessa Sulkunen, Pekka (toim.) (2000) Broken spirits : power and ideas in Nordic alcohol control. Helsinki: Nordic Council for Alcohol and Drug Research.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2019) Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa – Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019.

Törrönen, Jukka (2004) Sivistyksen kajossa, rappion pelossa: päihteiden paikantuminen julkisen tilan ongelmiksi lehdistössä 1990-luvulla. Teoksessa Törrönen, Jukka (toim.) (2004) Valvontaa ja vastuuta : päihteet ja julkisen tilan moraalisaatäely. Helsinki: Gaudeamus.

Törrönen, Jukka ja Karlsson, Thomas (2004) Taistelu piknikjuomisesta: uusi järjestyslaki ja vapauden rajat. Teoksessa Törrönen, Jukka (toim.) (2004) Valvontaa ja vastuuta : päihteet ja julkisen tilan moraalisaatäely. Helsinki: Gaudeamus.

Törrönen, Jukka ja Maunu, Antti (2005) Kevyet irtiotot ja raskas sosiaalisuus : alkoholi nuorten aikuisten ravintolailtaa kuvaavissa kertomuksissa. Yhteiskuntapolitiikka 70 (3), 266-282.

Törrönen, Jukka ja Maunu, Antti (2006) Pihvin pariin punaviini, raju ryyppäys risteilyllä. Juomistilanteiden lajityypit ja sukupuolisidonnainen säätely päiväkirjoissa. Yhteiskuntapolitiikka 71 (5), 499-514.

Törrönen, Jukka ja Maunu, Antti (2007) Miten nuoret aikuiset pohtivat ja säätelävät humalajuomisestaan? Teoksessa Tigerstedt, Christoffer (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Nuorisotutkimuksen seura.

Törrönen, Jukka ja Härkönen, Janne (2016) Juomisen ritualistiset ja yksilölliset motiivit ja niiden yhteys humalaan 2000-luvun Suomessa. Yhteiskuntapolitiikka 81 (2), 161-173.

Törrönen, Jukka (toim.) (2004) Valvontaa ja vastuuta : päihteet ja julkisen tilan moraalisaatäely. Helsinki: Gaudeamus.

Vapaa viinistä -kirjaesittely (2022) Books on Demand. <https://www.bod.fi/kirjakauppa/vapaa-viinista-ira-koivu-9789528049784> Luettu 9.1.2023

Vilkuna, Kustaa (2015) Juomareiden valtakunta : suomalaisten känni ja kulttuuri 1500-1850. Helsinki: Teos.

Warpenius, Katariina ja Sutton, Caroline (2000) The Ideal of the Alcohol-free Society. Teoksessa Sulkunen, Pekka (toim.) (2000) Broken spirits : power and ideas in Nordic alcohol control. Helsinki: Nordic Council for Alcohol and Drug Research.

Wirtavuori, Sanna (2016) Alhologelman selättänyt Ira Koivu: ”Yksin juominen oli oma salaisuuteni”. Anna-lehti, 12.11.2016. <https://anna.fi/hyvinvointi/terveys/alhologelman-selattanyt-ira-koivu-yksin-juominen-oma-salaisuuteni> Luettu 9.1.2023

Wright, Katie (2008) Theorizing therapeutic culture: past influences, future directions. *Journal of Sociology* 44 (4), 321-336.

Yeomans, Henry (2019) New Year, New You: a qualitative study of Dry January, self-formation and positive regulation, *Drugs: Education, Prevention and Policy* 26 (6), 460-468.

Liitteet

Liite 1. Alkuperäiset lainaukset

”As far as life adventures go, getting Sober Curious has been as fraught with challenges as it has been unexpectedly joyful and suffused with bliss. It has helped heal parts of me I didn’t even know were hurting. It has brought me the clarity I needed to confront the demons of my past once and for all, the self-assurance that I am the one who’s in control of my life, and the presence of mind, body, and soul to take action on my biggest, boldest dreams and visions. In short, it has been both the undoing and the making of me.” (Warrington 2019, 13-14.)

”We don’t need studies and statistics to prove to us that alcohol has no place in our wellness regimes because...HANGOVERS, PEOPLE! Headaches, nausea, vomiting. Fatigue, confusion, extreme thirst. Dizziness. Sensitivity to light and noise. The shakes. If you’ve ever had a case of severe food poisoning, chances are you’ve forever been put off eating what caused it. And yet being hungover – essentially nature’s way of informing us that what we have just put into our system is poisoning us—is simply seen as the inevitable payoff for another night on the sauce. One that can even be ‘cured’ by getting back on it.” (Warrington 2019, 108).

“Every night brought another product launch, venue opening, or artist showcase – all of it floating merrily down a darkly seductive river of free alcohol, a pleasure boat draped with fairy lights and fabulous new friends. And my name was on every list.” (Warrington 2019, 24.)

”Jokainen ilta toi tullessaan uuden tuotteen lanseeraustilaisuuden, tapahtumapaikan avajaiset tai taiteilijan esittelyn ja kaikki tämä oli osa synkän viettelevää ilmaisen alkoholin virtaa ja huvivenettä, joka on koristeltu kauniilla valoille ja uusilla mahtavilla ystävillä.” (Warrington 2019, 24.)

”One other thing I want to talk about here, though, is the importance of facing Sober Firsts, that is, your first time attending X kind of social event sober, head-on. And it’s capitalized because Sober Firsts are something I talk about a LOT, as they are a big part of any Sober Curious Journey.” (Warrington 2019, 46.)

”Whether we’re at home, at work, or on a hot date, a glass of wine or a cold one is the universal code for ‘let’s connect.’” (Warrington 2019, 40.)

”Why is alcohol so...everywhere? How come I feel like an outsider, a weirdo, sometimes a problem, if I say I don’t drink? Why do I sometimes lie about why I’m not drinking? Where do I go to socialize without booze? How do I kick it with people who do drink if I’m not?” (Warrington 2019, 3.)

”It’s no wonder that the thought of removing booze from our Friday night activities leads to visions of our sitting alone glued to our phones or bingeing on bad TV, depressed and dressed in the same food-stained slouchies we’ll be wearing all weekend.

Welcome to the world of FOMA: Fear of Missing Alcohol.” (Warrington 2019, 40)

”But there’s good news. While walking the Sober Curious path has meant I’ve confronted a lot of these fears head-on (meaning, a lot of them have proven to be rooted in some pretty uncomfortable realities), I’ve also come to realize that the only thing you miss out on by not drinkin is...getting drunk.” (Warrington 2019, 40.)

”This is not the same as propping up at the bar with your arms crossed judging these losers who used to be your friends for their idiotic drunken behavior. Nor is it the time to roll your eyes when somebody starts telling you the same story for the fourth time that night.” (Warrington 2019, 187.)