

# Syömishäiriöt ja paranemisen ongelma – tulkintoja internetin keskustelupalstalta

**Tiina Valkendorff:** *VTM, tutkija, yhteiskuntapolitiikan laitos, Helsingin yliopisto*  
*tiina.valkendorff@helsinki.fi*

*Janus* vol. 16 (3) 2008, 212-227

**Janus**

## Tiivistelmä

Artikkelissa tarkastellaan syömishäiriötä sairastavien elämää ja sairauteen liittyvää paranemisen vaikeutta internetin verkkokeskustelupalstan välittämänä. Aineistona on suomalaisen verkkokeskustelupalstan vertaistuki- ja paranemiskeskineen syömishäiriöaiheinen keskustelu vuosilta 2004 ja 2005, jota analysoidaan aineistolähtöisen ja teoriasidonnaisen sisällönanalyysin avulla. Tarkastelun näkökulmana on elämänpoliittinen ja uskontotieteellinen teoretisointi, minkä kautta pyritään avaamaan ja tekemään ymmärrettäväksi syömishäiriöihin liittyvää paranemisen vaikeutta. Artikkelissa syömishäiriö nähdään kokonaisvaltaisena elämänsisältönä, mikä toisaalta lisää sairastavan kokemusta elämänhallinnasta, mutta toisaalta heikentää sairastavan kyvyn hallita elämäänsä, mihin sairaudesta paranemisen vaikeus kulminoituu. Artikkelini osoittaa syömishäiriöstä parantumisen olevan vaikeaa silloinkin, kun sairastava pyrkii siihen aktiivisesti. Syömishäiriö näyttyy siten riippuvuudenkaltaisena, mitä artikkelin uskontoteoreettisessa kehyksessä avataan ”uskonnon uhrin”-metaforan kautta.

**Länsimainen nyky-yhteiskunta** kuvataan usein perinteistä vapautuneeksi ja individualisoituneeksi. Erityisesti elämänpoliittikan teorioissa tämän on katsottu johtavan yksilötasolla elämänhallinnan problematisoitumiseen – mahdollisuuksien ja valintojen lisääntymiseen, mutta samalla myös epävarmuuksiin ja riskeihin (mm. Bauman 1998; Giddens 1991, Roos 1998, Hoikkala & Roos 2000).

Perinteistä vapautumisella on usein tarkoitettu uskontojen yhteiskunnallisen merkityksen vähenemistä. Toisaalta on kuitenkin tuotu esille, että uskonnot eivät ole niinkään kadonneet, vaan pikemminkin muuttaneet muotoaan. Esimerkiksi Teemu Taira (2006) esittää uskonnon olevan ”notkeaa” Zygmunt Baumanin (2002) notkean modernin määritelmää mukaillen (ks. myös Bauman 1998; 2002; Bellah 1970; Luckmann 1967; Taylor 1999). Uskonnon notkistumista ja muuttuneita merkityksiä nyky-yhteiskunnassa

ilmentävät esimerkiksi yhteisöön sitoutumattoman uskonnollisuuden kasvu, uskonnonharjoittamisen paikantuminen uusiin konteksteihin, erilaisten ei-uskonnollisten ilmiöiden, kuten ruumiillisuuden ja terveyden uskonnonkaltaistuminen (Giddens 1991, 207; Heelas 1996, 1998; Kinnunen 2001; Lupton 1995; Puuronen 2004; Siltala 1992; Taira 2007; Utriainen 2006) sekä lääketieteen lähes uskonnollinen auktoriteetti- asema (Freidson 1970; Zola 1973).

Ruumiillistuneessa nykykulttuurissa on esitetty elämänhallintapyrkimysten kohdistuvan tyyppillisesti itseä kohti. Tällaisia, toisinaan myös uskonnollisia merkityksiä sisältäviä elämänpoliittisia, omaa elämää koskevia ratkaisuja edustavat esimerkiksi ruumiiseen ja ruokaan keskittyvät elämäntavat. Erilaiset ruumiinmuokkauksen muodot, kuten laihduttaminen, kehonrakennus ja plastiikkakirurgia, ovat yleistyneet, mistä johtuen ruumista ei enää ymmärretä niinkään an-

netuksi, vaan jatkuvasti muokattavaksi kohteeksi. Tähän kytkeytyen myös ruokaan liittyvät valinnat ovat monimutkaistuneet ja estetisoituneet. (Esim. Giddens 1991; Featherstone 1991; 2000; Kinnunen 2001; Mäkelä 2000; Oksanen & Turtainen 2004; Puuronen 2004; Turner 1984, 1991; Shilling 1993.)

Samalla kun ruumiiseen tai ruokavalioon keskittyvät elämäntapavalinnat voivat parantaa elämänhallintaa, niihin kytkeytyy myös uusia ongelmia. Elämänpolitiikalla on myös vastavaiikutuksensa, ja elämänhallinnan tavoitteluun liittyy myös riippuvuuden mahdollisuus (Giddens 1991; Roos 1998). Uskonnonkaltainen omistautuminen elämänpoliittisille ratkaisuille voi saada myös äärimmäisiä muotoja, fundamentalisoitua (Kinnunen 2001). Tämänkaltaisten (uus)fundamentalististen elämäntapojen voi nähdä tarjoavan ehdottomuudessaan varmuuden, jota voi pitää eräänlaisena ratkaisuna nyky-yhteiskunnan epävarmuuteen ja valintojen vaikeuteen (Bauman 1998; Taira 2006, 78-82).

Syömishäiriöt edustavat yhtä esimerkkiä ruoka- ja ruumissuhteen problematisoitumisesta. Artikkelissani tarkastelen syömishäiriöitä sairastavien käymää keskustelua suomalaisella internetin verkkokeskustelupalstalla 2000-luvulla. Analyysini lähtökohtana on syömishäiriön ymmärtäminen elämää määrittäväksi sairaudeksi, johon liittyy uskonnonkaltaisia piirteitä (esim. Bell 1984; Puuronen 2004). Tästä käsin lähestyn syömishäiriöitä sairastavan elämää ja siihen liittyvää paranemisen ongelmallisuutta elämänpoliittisista (mm. Bauman 1998; Giddens 1991; Hoikkala & Roos 2000) sekä osin myös uskontotieteellisistä näkökulmista (mm. Bellah 1970; Taira 2007; Tillich 1963; Waardenburg 1986).

## Syömishäiriöt

Syömishäiriöillä tarkoitetaan mielenterveyden häiriöitä, joihin liittyy epäsäännöllinen tai kaoottinen syömiskäyttäytyminen ja liiallinen kiinnittyminen ruumiin painoon. Tautiluokituksissa (ICD-10 ja DSM-IV) syömishäiriöt jaetaan laihuushäiriöön (anoreksia) ja ahmimishäiriöön (bulimia) sekä näiden epätyypillisiin muotoihin. Syömishäiriöihin liitetään usein myös niin sanottu lihavan ahmimishäiriö eli BED (binge eating disorder) ja yliterveellisen syömisen pakkomielle ortoreksia, joilla ei ole kuitenkaan virallista tautiluokitusta. Syömishäiriöiden kategoriat eivät ole aina selvärajaisia johtuen oireiden päällekkäisyydestä ja vaihtelevuudesta, minkä lisäksi myös rajat syömishäiriöiden ja normaalin käyttäytymisen välillä ovat liukuvia (esim. Suokas & Rissanen 2007; Lelvic 1997).

Vaikka syömiseen liittyviä ongelmia on ollut ennenkin, niin varsinaisten syömishäiriöiden synty paikannetaan 1900-luvun alkupuolelle, jolloin kasvaneen elintason ja ruoan tuotannon myötä laihuudesta muodostui kulttuurinen ihanne. Vuosisadan viimeisinä vuosikymmeninä syömishäiriöiden katsottiin yleistyneen huomattavasti (esim. Gordon 2000, 2-3; Mac Sween 1993), mistä alkaen syömishäiriöitä koskevia tutkimuksia on ilmestynyt runsaasti, erityisesti lääketieteen ja psykologian, mutta myös yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden näkökulmista (mm. Bruch 1973; Chernin 1986; Orbach 1986; Seid 1989; Bordo 1993; Hesse-Biber 1996; Hepworth 1999; Brumberg 2000; Gordon 2000; Keski-Rahkonen 2004; Puuronen 2004; Saukko 2006).

Syömishäiriöitä sairastavista suurin osa on naisia, joten yhteiskunta- ja kulttuuritieteellisissä tutkimuksissa niitä on lähestytty usein naisnäkökulmista, jolloin syömishäiriöt on yhdistetty muun muassa kulttuurin visualisoitumiseen ja naiseen kohdistuviin ulkonäköihanteisiin sekä naisen alistettuun asemaan yhteiskunnassa (esim. Bor-

do 1993; Chernin 1986; Hepworth 1999; Hesse-Biber 1996; MacSween 1993; Orbach 1986). Miesten syömishäiriöiden ja ruumiinmuokkaustapojen on todettu yleistyvän, ja myös niitä on ryhdytty tutkimaan (esim. Bordo 1999, 216–221; Grogan 1999 Raevuori & Keski-Rahkonen 2007). Vertailtaessa miesten ja naisten syömishäiriöitä on niiden todettu vastaavan keskeisiltä merkityksiltään toisiaan (Woodside & al. 2001). Syömishäiriötutkimusten on katsottu lisänneen merkittävästi syömishäiriöiden tuntemusta ja hoitomuotojen kehittymistä. Tästä huolimatta tehokkaita paranemiskeinoja ei vielä juuri tunneta: hoitomuodot eivät auta kaikkia sairastavia, minkä lisäksi hoidon resursseista ja hoitopaikoista on pulaa. (Gordon 2000, 27–29; Helsingin Sanomat 4./21.10./26.11.2007.)

### **Teoreettismetodologiset lähtökohdat: uskontotieteen ja elämänpolitiikan konstruktioita**

Artikkelin teoreettisena lähtökohtana on syömishäiriöiden ymmärtäminen uskontotieteellisen ajattelun kautta. Lähtökohta perustuu tulkintoihin, joiden mukaan syömishäiriöt ja syömiseen liitetyt merkitykset sisältävät piirteitä, jotka ovat tyypillisiä uskonnoille (Bell 1985; Brumberg 2000; Bynum 1987; Lelvica 1997; Seid 1989; vrt. Girard 1996<sup>1</sup>). Näissä tutkimuksissa on esimerkiksi vertailtu keskiajan kristillisen perinteen naispyhimysten ja nykypäivän anorektikkojen ruumiille ja ruoalle antamia merkityksiä ja todettu niiden vastaavan osin toisiaan (Bell 1985; Brumberg 2000; Bynum 1987). Michelle Mary Lelvica (1997) on puolestaan tulkinnut syömishäiriöiden edustavan nykypäivän naisten "hengellistä nälkää" ja pelastuksen tavoittelua patriarkaalisessa kristinuskoon pohjautuvassa kulttuurissa. Suomalaisista tutkimuksista merkittäviä lähtökohtia ovat Anne Puurosen (2004) monista eri uskontotieteen paikannuksista tekemät tulkinnat anoreksiasta uskonnonkaltaisena elämänsisältönä ja yhteiskuntasuhteena

sekä Taina Kinnusen (2001) pyhään ja profaaniin pohjautuvat tulkinnat kehonrakennuksen uskonnonkaltaisuudesta.

Pohjaan analyysissäni aikaisempiin tutkimuksiini (Valkendorff 2004; 2007), jossa tarkastelin syömishäiriöitä uskontoteoreettisesti, pyhän ja profaanin (Douglas 2000; Durkheim 1981; vrt. Kinnunen 2001) tulkinnan kautta. Tulkitsen muita uskontoteoreettisesti lähestyviä syömishäiriötutkimuksia mukailen (erit. Lelvica 1997; Puuronen 2004), syömishäiriöiden määrittävän sairastavan elämää niin voimakkaasti ja täydellisesti, että sitä voi tarkastella uskonnonkaltaisena elämänsisältönä.

Syömishäiriöistä paraneminen on vaikeaa, mikä myös syömishäiriötutkimuksissa poikkeuksetta todetaan (mm. Gordon 2000, 27, 47). Tässä artikkelissa tarkastelen sairauteen liittyvää paranemisen ongelmaa syömishäiriön ympärille kietoutuneen elämänsisällön kautta. Koska syömishäiriön on todettu lisäävän sairastavan kokemusta elämän hallittavuudesta ja selviytymisestä nyky-yhteiskunnassa, ryhdyin selvittämään paranemisen ongelmaa elämänpolitiittisen elämänhallinnan kehyksen kautta. Elämänpolitiittian ymmärrän tässä laveasti elämää koskeviksi ratkaisuksi, yksilötasolla elämänhallinnan ja hyvän elämän tavoitteluksi. Tämänkaltaiseen elämänpolitiikkaan voi liittyä hyviä perspektiivejä, elämänhallinnan lisääntymisen mahdollisuus, mutta myös pahoja vastaavauksia, kuten riippuvuuden puhkeaminen. Tästä näkökulmasta tarkastelen syömishäiriötä ja siihen liittyvää ehdotonta ja voimakkaasti problematisoitunutta ruumis- ja ruokasuhdetta eräänlaisena fundamentalisoituneena tapana tavoitella elämän hallintaa, mikä vakavana sairautena osoittaa elämänpolitiikkaan liittyvien vastaavauksien ja kielteisten seurausten suuntaan. (Giddens 1991; Roos 1998, 31–32.)

Elämänpolitiittian kehyksen lisäksi avaan artikkelissani syömishäiriöitä edelleen uskonto-

tieteellisen kehityksen kautta. Tarkastellessani ei-uskonnollisena pidettyä ilmiötä uskontoteoreettisesti ymmärrän uskonnon paitsi kategorisen pyhän ja profaanin, tässä erityisesti funktionaalisen uskonnon määrittelyn kautta (ks. esim. Bellah 1970; Geertz 1992, 2000; Ketola 1998; Kinnunen 2001; Smart 1983; Tillich 1963; Waardenburg 1986). Funktionaalisen uskontokäsityksen mukaan uskonto sisältää perustavan arvo- ja normijärjestelmän, joka ohjaa käytöstä ja toimintaa. Sen merkitys määrittyy ensisijaisesti vastauksena kysymykseen, mitä uskonto tekee (Ketola 1998), jolloin tarkastelun kohteena on erityisesti uskonnon tehtävä ja merkitys yksilön tai yhteisön elämässä. Sovellan funktionaalista uskonnon määritelmää tutkimusongelmaani (Comstock 1984) ja lähestyn syömishäiriötä sairastavan elämää uskontotieteellisen metaforan kautta tarkastelemalla uskonnonkaltaisena elämänsisältönä näyttäytyvän syömishäiriön funktiota – sitä, miten syömishäiriö toimii elämänhallintakeinona. Uskontotieteellinen lähestymistapani ei siten ole lähtöisin länsimaiselle kulttuurille tyypillisestä jumaluuteen tai yliluonnollisuuteen perustuvasta uskontokäsityksestä. Katson, että ne arvot ja funktiot, joita jumaliin tavallisesti liitetään, voivat ilmaantua esiin jonkin muun asian yhteydessä. (Ketola 1998; ks. myös Durkheim 1912; Luckmann 1967.)

Artikkelissani tukeudun maltillisen sosiaalisen konstruktionismin perinteeseen. Sairaudet ovat reaalisesti olemassa, mutta ne myös konstruoidut sosiaalisissa prosesseissa. Tämän mukaisesti tarkastelen, miten aineistoni keskustelijat rakentavat syömishäiriöpuheensa kautta syömishäiriötä ja niihin liittyvää tietoa osaksi todellisuutta ja miten nämä syömishäiriötä sairastavien keskustelut samalla heijastavat todellisuuden kokemisen ja kertomishetken kulttuurista tilannetta. (Burr 1995; Berger & Luckmann 2002; Hacking 1999.)

Artikkelini tavoitteena on tuoda esille syömishäiriötä sairastavien suomalaisessa nyky-yhteis-

kunnassa käymää keskustelua ja kokemuksia sairaudestaan ja siihen liittyvästä paranemisen ongelmasta luonnollisen aineiston, internetin verkkokeskustelun, välittämänä ja syventää syömishäiriötä koskevaa ymmärrystä teoreettisen kehityksen avulla. Tutkimuskysymyksiäni ovat: Millainen on syömishäiriötä sairastavan elämänsisältö? Miten sairastavan elämänsisältö toimii yhtäältä palkitsevana lisäten elämänhallinnan kokemusta, ja toisaalta hallitsevana vähentäen elämänhallintaa? Miksi syömishäiriöstä paraneminen on niin vaikeaa?

## Aineisto ja menetelmät

Internetissä on nykyään runsaasti syömishäiriöaiheista keskustelua. Erityisesti sairaudesta paranemisen tueksi perustetuista vertaistukipalstoista on tullut suosittuja (ks. myös Winzberg 1997). Artikkelin tutkimusaineistona toimii Verkkoklinikan sivuilla oleva syömishäiriöaiheinen keskustelupalsta<sup>2</sup>, joka on yksi Suomen vilkkaimpia syömishäiriöaiheisiä keskustelupalstoja.

Verkkoklinikan keskustelupalstat ovat julkisia ja avoimia ja siten kaikkien internetin käyttäjien luettavissa. Mikäli palstalle haluaa kirjoittaa, tulee sivuille rekisteröityä ja kirjautua sisään. Palsta on valvottu: viestejä poistetaan tai muokataan tarvittaessa, esimerkiksi epäsovivan asiasisällön vuoksi. Palsta on myös viiveellinen: viestit säilyvät keskusteluforumilla, joten keskustelijoiden ei tarvitse olla läsnä samaan aikaan. Keskustelupalsta on vertaistuki- ja parantumiskeskeinen. Tästä johtuen esimerkiksi pro anorektikoille<sup>3</sup> tyypillinen syömishäiriöiden ihannoiti on palstalla kiellettyä. Yleissävyltään keskustelu oli asiallista ja aiheeseen liittyvää.

Keräsin aineistoni ns. passiivisen analyysin avulla, mikä tarkoittaa, etten itse osallistunut keskusteluun (ks. Eysenbach & Wyatt 2002). Kerätessäni aineistoa maaliskuussa 2006 oli Verkkoklinikan keskustelupalstalla syömishäiriökeskustelua se-

lattavissa vuodesta 2000 alkaen. Kävin läpi keskustelua kaikilta vuosilta, mutta koska keskustelu oli runsasta ja tyylillisesti samankaltaista kaikkina vuosina, otin tarkemman luennan kohteeksi vain viimeisimmät kaksi vuotta, eli vuonna 2005 ja 2004 jätetyt viestit, jolloin palstalle jätettiin yhteensä 5056 kirjoitusta. Aineistossani viestejä on noin 5000, koska joitakin viestejä on poistettu palstalta jälkikäteen.

Keskustelupalstan kirjoittajien profiileista kävi ilmi kirjoittajien nimimerkki, ikä ja sukupuoli. Toisinaan niihin oli kirjoitettu myös lyhyt kuvaus itsestä tai sairaudesta. Näiden tietojen mukaan kirjoittajista valtaosa oli naisia ja iältään suurimmaksi osaksi yli 15 ja alle 30 -vuotiaita. Keskustelupalstalla kirjoittajia ei ollut kategorisoitu syömishäiriötyypin mukaisesti<sup>4</sup>, eivätkä kirjoittajat useinkaan tuoneet selvästi ilmi omaa syömishäiriön tyyppiään tai tehneet eroa tyyppien välillä, vaikka suurella osalla olikin anoreksia- ja bulimiatyyppisiä oireita<sup>5</sup>.

Analysoin aineistoa laadullisen aineistolähtöisen ja teoriasidonnaisen sisällönanalyysin kautta (ks. Tuomi & Sarajärvi 2002). Aineistoni lukua ohjasi lähtökohtaisesti teoreettinen ymmärryksen syömishäiriöistä uskonnonkaltaisena elämänsäältäönä, mutta pyrin silti tarkastelemaan paranemisen ongelmallisuutta myös aineistolähtöisesti. Analyysirunkoni, jonka varassa koodasin raaka-aineistoa, muodostui kolmesta osasta. Ensimmäinen osa muodostui elämänpoliittisesta *elämähallintapuheesta*, jonka kautta etsin aineistosta syömishäiriöön liitettyjä positiivisia merkityksiä ja palkitsevuuden kokemuksia. Analyysirunkoni toinen osa koostui puolestaan elämänpoliittikan vastaikutusten, *elämähallinnan menettämisen* tarkastelusta, jossa tarkastelin syömishäiriöön liitettyjä kielteisiä tuntemuksia. Näiden ohella ja kautta tarkastelin kolmanneksi syömishäiriöihin liittyvää *paranemisen ongelmaa*, jolloin etsin aineistosta paranemiseen kytkeytyvää puhetta. Saatuaani raaka-aineiston näin tiiviimpään muotoon, jatkoin aineistoni analyysia vuoropuhelus-

sa teoreettisten lähtökohtieni kanssa, ja päädyin tulkitsemaan syömishäiriöitä elämähallintakehityksen, riippuvuuden ja lopuksi myös uskonnon näkökulmista.

Keskustelupalsta edustaa luonnollisena, määrältään ja laadultaan rikkaana aineistona ihanteellista tutkimusaineistoa (ks. myös Alasuutari 1999, 84). Verkkoaineistoon liittyy kuitenkin joitakin rajoituksia, kuten kirjoittajien valikoituminen, tekstin tuottamisedot ja kysymys siitä, miten hyvin palstan keskustelu välittää syömishäiriöitä sairastavien todellisia kokemuksia (ks. Riessman 1993, 8-16, 64-65). Käsittelen artikkelissa syömishäiriöitä sairastavien elämäntodellisuutta sen kautta, miten aiheesta keskustellaan yhdellä verkkokeskustelupalstalla 2000-luvun Suomessa. Aineistoni laadun ja monipuolisuuden vuoksi oletan verkkokeskustelujen kuvaavan sairautensa tiedostavien ja vertaistuki- sekä paranemisorientoituneiden syömishäiriöitä sairastavien kokemuksia ja ajattelua aineistoni ulkopuolellakin.

Pohdin syömishäiriöiden tutkimiseen ja internetaineiston käyttöön liittyviä tutkimuseettisiä kysymyksiä sekä oman arvioni että eettisten ohjeiden pohjalta (ks. Clarkebrum & Mustajoki 2007; Eysenbach & Till 2001; Kuula 2006). Ensimmäiseksi pohdin eettisyyttä tutkittavien kannalta ja pyrin siihen, että tutkimukseni ei tuota heille haittaa. Käyttämäni internetin keskustelupalstan katsoin soveltuvan tutkimusaineistoksi, koska palsta on julkinen ja valvottu, kirjoittajien henkilöllisyys ei paljastu internetissä, eivätkä kirjoittajat ole myöskään tunnistettavissa artikkelissa käyttämäni aineistolainauksen perusteella. Kysyin myös luvan aineiston käyttöön Verkkoklinikan toimitukselta. Analyysissäni pyrin ymmärtämään sairastavia ja olemaan sensitiivinen heidän kokemuksilleen, mutta korostan silti esitettyjen tulkintojen olevan omiani, konstruktioitani heidän kirjoituksistaan.

Analyysini yhteydessä esitetyt aineistolainaukset ovat suoria lukuun ottamatta kirjoitusvirheiden

korjaamista. Lainauksen perään olen merkinnyt viestin järjestysnumeron Verkkoklinikan syömishäiriöpalstalla, kirjoittajan sukupuolen (N, M) ja iän. Kuvaan analyysini aluksi syömishäiriötä sairastavan elämäntapaa ja tuon esille elämäntavan palkitsevia elementtejä, joiden vuoksi sairaus vaikuttaa toimivan eräänlaisen elämänhallintakeinon tavoin. Tämän jälkeen tuon esille sairauden toisen puolen, sairastavan voimattomuuden sairauden edessä ja sairauden hallitsevuuden. Sairauteen liittyvän elämänhallinnan kokemuksen ja samanaikaisesti ilmenevän sairauden hallitsevuuden kautta tarkastelen lopuksi paraneamisen ongelmaa.

## Syömishäiriöiden palkitsevuus

Syömishäiriötä sairastavan elämä määrittänyt hänen sairautensa, ruoan, ruumiin ja jatkuvan laihtumisen tavoittelun ympärille, kuten aineistolainaus tiivistää: *"Minä käyn salilla ja lenkillä ja asun ravintolainauksessa."* (14958, N22). Sairastavien on usein katsottu hyötyvän syömishäiriön täyttämästä elämästä, millä yleensä viitataan laihtumisen palkitsevuuteen, mutta myös hallinnan kokemuksen ja omanarvontunnon lisääntymiseen (esim. Gordon 2000; Puuronen 2004; Suokas & Rissanen 2007). Tarkasteltaessa syömishäiriötä sairastavien elämänsisältöä elämänhallinnan kehityksessä sairauden palkitsevuus näyttäytyy moniulotteisena.

Syömishäiriö alkaa usein tavallisesta laihdutusyrityksestä, mistä johtuen sairauden alku voi näyttää valinnalta. Vähitellen laihtumisen tavoittelu määrittää kuitenkin elämää yhä enemmän. (Turner 1984.) Sairauden palkitsevuus ei silti liity vain laihtumiseen, mitä myös erityisesti Lelica (1997) korostaa tutkimuksessaan. Syömishäiriötä sairastavat eivät välttämättä näe tavoittelemaansa laihtumista ihanteenaan, vaan voivat hävetä laihaa ulkomuotoaan. Lisäksi syömishäiriö ei aina edistäkään laihtumista ruoan välttämisen johtaessa pakonomaisiin ahmimiskohtauksiin.

Aina laihtumista ei edes tavoitella, mutta silti syömishäiriökäyttäytymistä saatetaan jatkaa. Syömishäiriön merkitys ei siten palaudu vain tiettyyn painotavoitteeseen, vaan pikemminkin jatkuvaan laihtumismuutokseen. Syömishäiriön käytäntöjen kroonistuttua niiden noudattamista usein jatketaan, vaikka alkuperäinen syy olisikin kadonnut (Gordon 2000, 47).

*Välillä ihmettelen, miksi edes olen laihtunut itseni anorektisen laihaksi...eihän se edes ole kaunista. Vaatteet roikkuvat päällä ja keskittymiskyky on niin huono, että vain yksi asia... ruoka pyörii mielessä. (14070, N22)*

*Mä tiedän et mä ainakin laihtuisin muutaman kilon jo pelkästään sillä, että lopettaisin laihtuttamisen. Ja toisaalta ei mulla ole edes varsinaista tarvetta laihtua. (16759, N21)*

*Olen monesti miettinyt, etten edes haluaisi enää laihtua, mutta silti en pysty lopettamaan laihtuttamista ja oksentamista. (15003, N21)*

Syömishäiriötä sairastavalle ruoka tuottaa positiivisia tunteita, toisaalta onnistuneen ruoan välttämisen ja nälän tunteen, mutta myös vastakkaisen toiminnan, pakonomaisen syömisen kautta (Gordon 2000):

*Syömättömyydestä tulee hyväksytyt, puhdas ja kevyt olo. Toki myös laiha, mutten oikeastaan ole laihtunut merkittävästi enää pitkään aikaan, joten se ei vaikuta. (17335, N19)*

*Miten mun elämä on mennyt tähän että ruoka on kaikki kaikessa, ajattelen pelkkää ruokaa, ruoka tuottaa mulle kaikista eniten nautintoa. (13732, N23)*

Laihtumisen tavoittelun vuoksi ruoan syömistä seuraa kuitenkin tarve tehdä tyhjäksi ruoan hallittaiset vaikutukset esimerkiksi liikunnan, paastamisen, oksentamisen tai puhdistavien lääkkeiden avulla.

den avulla (esim. Abraham & Llewellyn-Jones 1994, 79-80). Täyttäessään sairastavan elämää puhdistautumiskeinot toimivat myös positiivisesti koettuina rituaaleina itsessään (Giddens 1991, 62). Niihin voi liittyä hyvän olon tunne, jopa euforinen tai turruttava kokemus.

*Liikkuessa en vihaa itseäni, mutta kun pysähdyn, en mahdu Minuun.” (13352 N23)*

*”Oksentamisesta tuli aikoinaan sellanen pakomielle... se on kuin huume, sit ku sen saa tehtyä olo rauhoittuu. (14209, N22).*

Vaikka syömishäiriö voikin ilmetä niin anorektisena ruumiin kurinpitona kuin bulimistisena haluilte periksi antamisenakin, sairastavat asettuvat kuitenkin samalle ruumiin ja ruokavalion tarkkailemisen jatkumolle, jossa sairaus ja siihen liittyvät rituaalien kaltaiset käytännöt ja ajattelutavat määrittävät elämää: *”Koko ajan vaan pärjätään hetkestä toiseen (...) Takerrutaan pikkuasioihin, päivittäiseen rutiniin, mitä syön tänään, miten vältän syömisen tänään, lenkille heti kun pääsen kotiin, jne.” (12545 N28)* Syömishäiriötä sairastavan elämässä ei siten ole juuri sijaa sairauden ulkopuolisille asioille. Zygmunt Bauman (1999, 44-45) on todennut ”läskin” ympärille tyypistyneen elämän voivan edustaa pieniä ja käytännöllisiä ongelmia, jotka auttavat unohtamaan elämän suuret ongelmat. Tällöin syömishäiriöön liittyvät käyttäytymismallit toimivat korvaavana käytäntönä nielaisten sisäänsä sairastavan elämään kuuluvat muut ongelmat (Abraham & Llewellyn Jones 1994; Giddens 1991, 41-46, 70-73). Tämän vuoksi sairastava ikään kuin tarvitsee syömishäiriön oireita:

*Mä olen ihan hukassa ilman (tai vähemmällä) bulimian oireilla. Muutamia kertoja olen tehnyt sen, että rupean ahmimaan ihan tarkoituksella, että voisin oksentaa kaiken pois. Ihan vaan sen takia, että tietäisin bulimian olevan siellä vielä tms. (14951 N20).*

Syömishäiriö tarjoaa sairastavalle ehdottoman elämäntavan ja sen kautta mahdollisuuden tavoitella elämäntähtäilyä (ks. myös Puuronen 2004). Syömishäiriötä voi siten pitää kokonaisvaltaisena selviytymisstrategiana, joka auttaa pakenemaan todellisuutta (Buckroyd 1997, 55-60).

*Kun on tarpeeks laiha, elää ihan omassa maailmassa, johon ei yksinkertaisesti mahdu muuta kuin minä itse, syömisen ja syömättömyyden väliset sisäiset taistelut, painon kyttyys yms. tutut asiat. Mikään ei kosketa, mikään ei satu, MIKÄÄN ei tunnu MILTÄÄN (14281, N21).*

*Laihduttaminen on mulle lähinnä elämäntapa ja turvaköysi, johon tarttua pahan paikan tullen. Kun syöminen on yhtä kuin elämä, sen hallinta on kuin hallitsisi koko elämänsä. (12574, N18)*

## Elämäntavasta hallitsemattomuuteen

Syömishäiriön edetessä sairauteen liittyvät ajattelu- ja käyttäytymismallit alkavat voimistua ja sairauteen liittyvän kokemuksen elämäntavasta voi nähdä kyseenalaistuvan (myös Lelvi- ca 1997, 122-124; Puuronen 2004). Sairauden käytäntöjen hallinta käy yhä vaikeammaksi, ja sairastavan on syömishäiriön tyypistä riippuen vaikea vastustaa ruokaa, mutta myös ruoatonmuuden kutsua:

*Eilen treenien jälkeen tuntu tosi hyvältä.. puhtaalta.. Mut sit söin..koko yön vaan itkin, sitä kun ei voinu mennä oksentamaan, kun äiti nukku viereises huonees. (12391, M18)*

*Jo monta päivää olen luvannut itselleni, että alan syömään jotakin ihan oikeaa ruokaa. Silti aina ruokajonossa vanha tapa saa vallan, ja päädyn ottamaan pelkkää salaattia, josta kui-*

*tenkin suurin osa päättyy roskikseen siitakin. (12437 N24)*

Syömishäiriön käytännöt voivat sisäistyä niin, että sairastava ei välttämättä koe edes huomauttansa niiden toteuttamista. Asiaa avaa esimerkki bulimistisesta toiminnasta: *”Kaikista ahdistavinta tässä on mun mielestä se kun ei pysty hallitsemaan itseään. Sitä ei edes oikeen ymmärrä kun sitä ruokaa mättää naamaan ja sit vasta herää taas tähän maailmaan kun nostaa pään sieltä pöntöstä.” (12460 N29)* Toisinaan sairastava voi ryhtyä puhumaan sairaudestaan myös jonakin itsen ulkopuolisena (esim. Gordon 2000, 43), joka hallitsee elämää sairastavasta riippumatta. *”Minulla ei elämäntilanne ohjaa bulimikointia, vaan bulimia ohjaa elämäntilanteitani. Se on läsnä aina ja kaikkialla...” (16948 N26)*

Syömishäiriön ollessa hallitseva, usein myös muu, sairauteen näennäisesti kuulumaton elämä tulee kohdatuksi syömishäiriön kautta ja sen ehdoilla: *”Elämä pyörii ruoan ja kaloreiden ja liikuntamäärien ympärillä. Suhteet muihin ihmisiin kärsii sen takia, samoin koulu ja harrastukset, kaikki.” (16632 N, 22)* Sairauden eristessä ihmistä sosiaalisesti sairaus saa entistä suuremman otteen (Abraham & Llewellyn-Jones 1994). Kokemus sairaudesta voi olla niin vahva, että elämään ei mahdu mitään muuta:

*Mä elän jossain sumupilvessä. Muut elää omaa elämänsä sen ulkopuolella, toteuttaa unelmiaan, on onnellisia. Mä katson ja elän mukana, mutta en tunne mitään, en ole kiinnostunut mistään enkä ymmärrä mitään. Mä tunnen vaan oman tutun maailmani, vihaan ja rakastan sitä, ja elän vain sitä varten. (14986, N19).*

Lopulta syömishäiriöön liittyvä elämäntilanne näyttääkin näennäisenä, paradoksaalisesti vastakkaiseen lopputulokseen johtavana tienä, ja syömishäiriön alkuun liittyvä hallinnan kokemus muuttuu hallitsemattomuuden tunteeksi

(myös esim. Lelvic 1997): *”Vielä hetki sitten musta tuntuu että pystyn hallitsemaan itseäni ja syömisiäni mutta jotenki se on yhtäkkiä kääntynyt pääläelleen ja ruoka sekä laihduttaminen hallitseekin mua.” (13367, N24)*

### **Elämäntilanne ja riippuvuus: syömishäiriöitä sairastava ”uskontensa uhrina”**

Syömishäiriön jatkuessa siihen liittyvät vakavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ongelmat käyvät ilmeisiksi (esim. Suokas & Rissanen 2007). Aineistoni keskustelijat tiedostivat useimmiten syömishäiriön vakavaksi sairaudeksi ja pyrkivät sen vuoksi usein myös parantumaan siitä. Aktiivisista paranemisyrittämisistä huolimatta sairaus koettiin kuitenkin hallitseväksi ja paraneminen vaikeaksi: *”Joka helvetin aamu olen parantunut, mutta päivällä en enää pysty ajattelemaan muuta kuin ruokaa. Viimeistään illalla syön, kunnes tekee kipeää. Yön itken ja vihaan itseäni jälleen vähän lisää.” (14947 N20)*

Sairaudeen hallitsemattomuudesta johtuen syömishäiriö näyttää siten elämäntilanteen kielteisenä vastavaikutuksena ja muistuttaa elämäntilanteen menettämisen kokemuksen ja sairauksien pakotavuuden vuoksi riippuvuutta. Syömishäiriöihin on toisinaan liitetty riippuvuusolot (esim. Giddens 1995, 102; Gordon 2000, 24, 36–37; Koski-Jännes & Hänninen 1998; Lelvic 1997, 116–122; Puuronen 2004, 91–94; Szmuckler & Tantam 1984), mutta toisaalta sairauksien kategorisoiminen riippuvuudeksi on nähty myös ongelmallisena, sillä esimerkiksi anoreksiaan ei liity varsinaista substanssia, johon riippuvuus kohdistuu, ja bulimiassakin riippuvuuden on katsottu kohdistuvan, ei niinkään ruokaan, vaan pikemminkin oksentamiseen (Gordon 2000, 44).

Syömishäiriöihin liittyvää riippuvuusolotusta on kuitenkin määritelty myös toiminnallisen riippuvuuden kautta. Toiminnalliset riippuvuudet



kehittyvät erilaisiin välitöntä tyydytystä tuottaviin toimintoihin, jolloin riippuvuus kohdistuu siihen kokemukseen, jota riippuvuuden kohde, eli syömishäiriön kohdalla siihen liittyvät toimintatavat, kuten syöminen tai liikunta, tuottavat. (Koski-Jännes 2000a ja b; myös West 2006, 10, 113.) Syömishäiriöön liittyvien toimintatapojen on myös katsottu aivojen välittäjäaineiden tasolla tuottavan samankaltaisia muutoksia kuin päiheteitä nautittaessa (Koski-Jännes 2000a).

Riippuvuutta on määritelty monin tavoin. Tässä ymmärrän sen pakonomaiseksi toiminnaksi, joka tuottaa tyydytystä, mutta myös haittoja, ja josta on vaikea päästä eroon. (Esim. Koski-Jännes 2000ab; West 2006.) Tarkasteltaessa syömishäiriöitä tämän määritelmän kautta sairauden riippuvuudenkaltaisuus näyttää ilmeiseltä. Syömishäiriöön liittyvät toimintatavat tuottavat mielihyvää, mutta samanaikaisesti myös haitta-vaikutuksia ja pidättäytyminen niistä aiheuttaa vieroitusoireita muistuttavia tuntemuksia (Abraham & Llewellyn-Jones 1994, 132): *"On nyt niin vaikea olla.. En jaksa enää taistella bulimian vastaan. Eilen kaksi kertaa, tänään kolme. Jos en pääse ahmimaan en kestä olla. Oon tosi hermona enkä voi tehdä mitään."* (16113, N23.) Syömishäiriöön liittyy vaikeita terveyshaittoja, mutta sairastava jatkaa kuitenkin sairauden käytäntöjä niistä huolimatta: *"Käsissäni on hampaiden raapimia haavoja, naamani on turvonnut, samoin korvasylkilihakseni. Jo anoreksiavaiheessa minulla todettiin sydänongelmia, alle 30 leposykettä ja oksentaessa tuntuu kipua."* (15452, N16) Syömishäiriötä sairastava voi tuntea olevansa kyvytön omin avuin vastustamaan sairauden käytäntöjä: *"Haluaisin jonkun sitomaan minut sänkyyn, kun ahmimiskohtaus iskee. Siinä raivoaisin ja rimpullisin, kunnes taas pystyisin hengittämään vapaasti."* (14997, N24)

Syömishäiriöön liittyvää riippuvuusolottuvuutta kuvaavat myös aineistossa esitetyt rinnastukset pähteisiin (ks. myös Puuronen 2004, 93; Lelvic 1997, 119). Esimerkiksi yksi keskustelijoista to-

tea muille vaikeasta syömishäiriön vaiheestaan: *"jokaisella teistä varmasti on kokemusta siitä, miten rajoittunutta on elämä, joka pyörii ainoastaan yhden ainoan asian [ruoka] ympärillä. Jälkeenpäin ajateltuna toimin tuolloin kuin narkomaani, joka on kiinnostunut ainoastaan huumeestaan, kontakti omaan itseen ja lopulta muihin ihmisiin katoaa."* (15528 N27) Syömishäiriötä sairastava seuraa totunnaisia käytäntöjä, vaikka hän kärsii niiden vuoksi eikä aina tiedä, miksi seuraa niitä. *"Apua, olen ihan poikki. En tiedä mikä enää avuksi, olen painunut näiden syömishäiriöiden kanssa kohta jo kolme vuotta ja mikään ei auta. En jaksa enää, en ahmia enkä oksentaa ja silti teen sitä."* (12252, N23) Sairauden käytäntöjen voi ehdottomuudessaan ja pakottavuudessaan nähdä muistuttavan luonteeltaan traditioita, mutta ilman yhteyttä perinteeseen ne ilmentävät riippuvuuden kaltaista toistoa (Giddens 1995, 102; Puuronen 2004, 91–94).

Ymmärtäessäni syömishäiriöt lähtökohtaisesti uskontoteoreettisen ajattelun kautta, pohdin myös syömishäiriöön liittyvää riippuvuudenkaltaisuutta edelleen uskonnon käsitteen avulla. Paikannan siten syömishäiriötä sairastavan elämäntapaa näkemyksiin uskonnon ja riippuvuuskien yhdenmukaisuuksista, uskonnollisesta patologiasta<sup>6</sup> (ks. esim. Bauman 1999; Bellah 1970; Marx 1970; Taira 2007; Sleiermacher 1920). Tulkintani mukaan syömishäiriöön liittyvä riippuvuus ei kohdistu niinkään yksittäiseen asiaan, vaan pikemminkin sairauden määrittämään kokonaisvaltaiseen elämänsisältöön, jota ilmentävät ehdottomat ajatus- ja toimintamallit ja josta on muodostunut osa sairastavan identiteettiä (vrt. West 2006; Lelvic 1997, 122). Tästä johtuen sairauteen liittyvä pakonomaisuus ja sairauden hallitsevuus muistuttaa fundamentalistista uskonnollisuutta. Uskontotieteellistä teoretisointia edelleen jatkaen syömishäiriötä sairastavaa, joka toistuvasti epäonnistuu paranemisyrittämissään, voi tarkastella fundamentalistisena uskontona näyttäytyvän sairauden, uskomustensa ja rituaaliensa "uhrina" (ks. sairauden uhrista

Claude-Pierre 2000). Tällöin syömishäiriöön liittyvä uskonnollisuus muistuttaa kokemusta äärimmäisestä ja ehdottomasta riippuvuudesta (Sleiermacher 1920).

Uskontojen Uhrin ry (UUT 2006) on esittänyt kuvauksen uskonnon uhrista, johon myös syömishäiriötä sairastavan elämä näyttää metaforisesti rinnastuvan. Kuvauksen mukaan ”uskonnon uhrin uhraa kaiken muun elämässään uskontonsa vuoksi, eikä pyrkimyksistään huolimatta pääse irtautumaan uskonnollisesta elämänkehkeystä”. Lisäksi ”uhrin todellisuuskäsitys on hämärtyneet uskon tarjoaman ainoan totuuden edessä”. Uskonnon uhrin elämässä uskonnon seuraamukset ovat kielteisiä uskonnon rajoittaessa elämää ja tarjotessa ehdottoman tiukkoja sääntöjä ja kieltöjä, joita on pakko noudattaa. Tästä johtuen tämänkaltainen uskonto ei lisää elämänhallintaa, vaan hallitsee elämää. (Ks. myös Bellah 1970, 282–287.) Syömishäiriö rinnastuu kokonaisvaltaiseksi ja hallitsevaksi sairauteksi uskonnon uhrista kertovan kuvauksen lohduttomuuteen ja toivottomuuteen paranemisen suhteen: ”Mun on paljon helpompi elää sh:n kanssa kuin tapella sitä vastaan. Toisin sanoen itseäni vastaan. Se on osa mua ja se ei vaan laske irti.” (12756, N20)

## Paranemisen ongelma

Syömishäiriöistä paraneminen on vaikea ja pitkäaikainen prosessi. Kaikki sairastavat eivät paranna koskaan, ja syömishäiriöön liittyvää kuolleisuutta pidetään psyykkisistä sairauksista korkeimpana. (esim. Gordon 2000, 25–29, 223.) Aineistoni perusteella sairaudesta paranemisen vaikeus kulminoituu sairauden hallitsevaan asemaan, elämänhallinnan ja toisaalta hallinnan menettämisen kokemuksen lisääntymiseen. Sairauden määrittäessä tällä tavoin sairastavan elämää se on myös osa sairastavan identiteettiä ja maailmaa: ”Toisaalta mä haluaisin parantua, mutta tajusin just, et haluaisin pitää tän mun maailman.

*Nyt pitää sit kai valita. Mut onko mulla enää vaihtoehtoja?”* (14411, N20)

Paranemisen vaikeus johtuu monesta tekijästä. Riippuvuuksien kohdalla riippuvuuskäyttäytymisen rutinoitumista ja muuttumista elämäntavan sekä identiteetin osaksi on pidetty riippuvuudesta vapautumisen esteenä (West 2006, 71-73, 161-164). Samankaltaisia tekijöitä on esitetty olevan myös syömishäiriöiden ongelmallisen paranemisen takana (esim. Abraham & Llewellyn-Jones 1994; Koski-Jännes & Hänninen 1998). Vaikka syömishäiriötä sairastava haluaisi palata normaaliin elämään, hän ei välttämättä tiedä, miten se voi tapahtua. Sairauteen liittyvät ajattelumallit ja toimintatavat ovat piintyneet niin syvästi, että terveet syömistavat tuntuvat vierailta.

*En vaan enää tajua normaaliudesta mitään. Ahmiminen on mulle jo niin rutiinia, että en tuu pääsee siitä eroon. Sama ku hampaiden pesu. Ihme ettei terveys oo vielä pettänyt.* (15019, N23)

*Tuntuu uskottoman raskaalta syödä säännöllisesti, joka päivä tuntuu ankaralta taistelulta. Tiedän kyllä, että tämä prosessi vie oman aikansa, mutta halu antaa periksi on koko ajan läsnä. Syömättä jättäminen olisi niin helppoa, sen minä osaan.* (13855, N22).

Riippuvuuksista paranemisen perustana pidetään useimmiten riippuvuuden kohteen välttämistä (West 2006, 179-182). Syömishäiriö on kuitenkin erityislaatuinen siinä mielessä, että syömishäiriössä paranemisen ratkaisuna ei voi olla riippuvuuden keskeisen sisällön, ruoan, välttäminen, vaan toisenlaisen suhteen opetteleminen siihen. Syömishäiriöistä paranemisen, kuten myös riippuvuudesta vapautumisen, prosessissa on katsottu olevan olennaista ongelman tiedostaminen ja haittojen tunnistaminen suuremmiksi kuin hyötyjen (Abraham & Llewellyn-Jones 1994, 70; vrt. West 2006, 188). Aineistossani

sairaus tiedostettiin usein hyvin, mutta siitä huolimatta paraneminen koettiin ongelmallisena:

*Tiedostan kaikki syyt (mahdollisesta aivojen kylläisyyskeskuksen säätelyhäiriöstä lähtien), mutta niiden tajuaminen ei ole oikein auttanut minua. Tällä hetkellä bulimia tuntuu elävän omaa elämäänsä, ja mikään psykologinen pohdiskelu ei minua auta pääsemään siitä eroon. (17019, N21)*

Syömishäiriöitä sairastavien pyrkiessä paranemiseen he kokivat usein voimakasta kaipuuta sairauteen, mihin liittyi usein erityisesti kaipausta sairauden tuottamaan hallinnan kokemukseen (ks. myös West 2006, 181). Syömishäiriön kuluu elämäntilanteen tavoitteluun voi paranemisprosessinkin ongelmana olla siten sairastavan huoli siitä, miten elämäntilanteen kokemus jatkuu sairauden käytäntöjen lopettamisen jälkeen. (Gordon 2000, 207.)

*...niin sairasta kuin se onkin, anoreksia-tilaa voi kaivata. On niin kauhean vaikeeta uskaltaa olla taas "normaali" ja päästä irti vanhoista tavoista, jotka ajoittain on tuonut mahtavia fiiliksiä. (12512, N19)*

*oon jo pitkän aikaa lukenut näitä sivuja, mutta nyt oli pakko kirjoittaa, koska niin monet täällä on puhunut tosta halusta palata "anorektiseen" vaiheeseen...sitä mäkin haluan, tai ainakin sen hallinnan tunteen ottaisin koska vaan takas! (12547)*

Vaikka syömishäiriöistä paraneminen onkin usein pitkä prosessi, niin toisinaan paraneminen voi tapahtua myös nopeasti (esim. Gordon 2000, 25–29; Puuronen 2004, 271). Elämäntilanteen kehityksessä syömishäiriöistä paranemisen voi liittää kohtalokkaihin hetkiin, jotka voivat edustaa sairastavalle "toisia mahdollisuuksia" (vrt. Giddens 1991, 112–113). Kyseiset hetket ovat usein luonnostaan sellaisia, että ne pakottavat ihmisen muuttamaan toimintaansa. Syömishäiriöiden kohdalla tällaisia hetkiä voivat edustaa esimerkiksi sairauden yhtäkkiä pahenevat terveyshaitat. Paranemisyrittämyksiin liittyvien usein sairauden vakavuuden voimakas tiedostaminen, joka voi sairastavan mielessä konkretisoitua esimerkiksi elämän ja kuoleman välisenä pohdintana, huolena omasta tulevaisuudesta:

*Mä tajusin ettei niin voi jatkaa, mulla on elämä, vaikka sitten pulskempanakin mutta kuitenkin. Mä annoin itselleni luvan syödä vähintään kerran päivässä, ettei mun kudokset kärsi. Mulla on jo nyt osteoporoosin kaltaisia juttuja yms jotka ovat tulleet näitten sh juttujen myötä. Mulla itselläni on vielä matkaa siihen että voisin sanoa että olen "terve", mutta silti mä mieluummin yritän kaikenkin että voin sanoa sen vielä joku päivä, kuin että oksennan ja paastoon koko ajan ja olen jonain päivänä niin sairas ettei enää ole mahdollisuutta sanoa että on terve. (14975, N18)*

Syömishäiriön ollessa kokonaisvaltainen elämänsisältö, joka avautuu äärimmäisen ja ehdottoman riippuvuuden sekä uskonnon uhi-metaforan kautta, sairastavan parantumisen vaikeus näyttää ymmärrettävältä. Paraneminen merkitsee siten syömishäiriötodellisuuden hylkäämistä, mikä pitää sisällään perustavanlaatuisia muutoksia uskomusten, toimintatapojen ja siten myös identiteetin tasolla. Uskonnollisessa kehityksessä paranemista voi siten verrata myös uskonnolliseen kääntymykseen, kuten esimerkiksi Garret (1998) ja Puuronen (2004) ovat tehneet. Norman K. Denzinin (2001, 34–39) tavoin tämänkaltaista kääntymystä riippuvuudesta voi nimittää myös *epifaaniksi* hetkeksi -käännekohdaksi, jolloin voimakkaiden tunteiden ja uusien oivallusten myötä syntyy uudenlainen orientaatio, riippuvuudesta vapautuminen (ks. myös Koski-Jännes & Hänninen 1998). Vaikka syömishäiriöstä paraneminen on vaikeaa, se on mahdollista. Varovaista sairauden kyseenalaistamista, sen hallitsevuuden myöntämistä sekä oman heikkouden hyväksymistä voi pitää pro-

sessin alkuna: ”*Olenko paha kuten sokeri, joka tekee minut rumaksi ja kelvottomaksi? Vai anne-taanko heikkous anteeksi?*” (15395, N22)

## Lopuksi

Artikkelini lähtökohtana oli syömishäiriöiden ymmärtäminen uskonnonkaltaiseksi elämänsisällöksi. Tästä käsin tarkastelin syömishäiriötä elämänpoliittisesta kehyksestä, eräänlaisena elämänhallintapyrkimyksenä, mikä kuitenkin osoittaa elämänpolitiikan vastavaikutusten ja riippuvuuden suuntaan. Syömishäiriöön liittyvä riippuvuus kohdistuu tulkinnassani kokonaisvaltaiseen, uskonnonkaltaisena näyttäytyvään elämänsisältöön. Tällöin funktionaalisen uskontokäsityksen kautta määrittyvää syömishäiriötä, kysymystä siitä, *mitä uskonto tekee*, voi lähestyä myös riippuvuuden kautta tarkastelemalla analogisesti *riippuvuuden funktiota* syömishäiriötä sairastavan elämässä. Syömishäiriötä on lähestytty usein uskonnonkaltaisena elämäntapana, mutta tutkimukseni mukaan tässä syömishäiriöiden uskontotieteellisessä kehyksessä on tarpeen korostaa myös uskonnon patologisia piirteitä, riippuvuuden ja uhriuden näkökulmia. Erityisesti silloin kun sairastava tiedostaa sairautensa ja pyrkii parantumaan siitä siinä onnistumatta, uskonnon uhrin -metafora tuo esille sairastavan voimattomuuden sairauden edessä ja korostaa sairauden ei-itseaiheutettua luonnetta. Syömishäiriöihin on usein liitetty pinnallisen ja itse aiheutetun ongelman leima; sairautta on pidetty käyttäytymisongelmana, josta voi halutessaan parantua. Artikkelini kuitenkin osoittaa elämänhallinnan menettämisen ja riippuvuusnäkökulman kautta syömishäiriöstä parantumisen olevan vaikeaa silloinkin, kun sairastava pyrkii siihen aktiivisesti.

Vaikka syömishäiriöiden hoidon resursseista onkin pulaa, eivätkä hoitomuodot auta kaikkia sairastavia, niin osataan paranemisen ongelmallisuutta lisätä myös se, että sairastavat ovat

usein yksin sairautensa kanssa. Syömishäiriöön liitetään nykyäänkin paljon häpeää, eivätkä sairastavat hakeudu helposti hoidon piiriin. Tästä johtuen internetin merkitystä voi pitää syömishäiriötä sairastaville suurena, sillä se tarjoaa anonymiteetin turvin tärkeän väylän hakea apua, tietoa ja vertaistukea. (Winzelberg 1997; myös Wittel 2001; Zapinski ym. 2001). Myös aineistostani kävi ilmi, että monille verkkokeskustelupalsta on tärkeä yhteisö, jonka tuottaman verkostososiaalisuuden merkitys voi olla paranemisprosessissa hyvin tärkeää. Joillekin kirjoittajille keskusteluyhteisö edusti ensikosketusta avun hakemiseen, ainoaa paikkaa, jossa he uskalsivat myöntää ongelmansa ja kokivat tullessaan ymmärretyksi. Palstalta välittyi voimakkaasti sairauden ymmärtäminen ja vertaistuki vaikealta tuntuvassa paranemisprosessissa, mutta samalla myös toisten kannustaminen terveempään elämään ja terveydenhuollon piiriin. Vaikka internetissä onkin jo kattavasti terveysaiheista tietoa ja palveluja, on niiden kehittäminen edelleen perusteltua niin monien hakiessa nykyään apua ensimmäiseksi sieltä.

Riippuvuuksien on usein todettu lisääntyneen länsimaissa, mikä on liitetty osittain riippuvuuden määritelmän väljentymiseen. Toisaalta myös nyky-yhteiskunnan ominaispiirteiden, kuten perinteistä vapautumisen, on katsottu luoneen riippuvuusikäytymiselle otolliset olosuhteet. (Giddens 1991; Koski-Jännes 2000b; West 2006; vrt. Sulkunen 1997.) Arkipäivän muututtua vallinnanvaraiseksi on yksilötasolla valitseminenkin muuttunut pakolliseksi. Siten ihmisten ollessa pakotettuja valitsemaan, miten elävät elämässään, riippuvuuksiakin – tai sitä elämäntapaa, mikä myöhemmin tuotti riippuvuuden – voi tarkastella valintoina, jolloin riippuvuudet ilmentävät tapoja tulla toimeen mahdollisuuksien moninaisuuden kanssa. (Giddens 1991; 1995, 107.) Riippuvuudet valintoina ovat kuitenkin ikään kuin pakotettuja valintoja; pakoja yhteiskunnan vaikeasta vapaudesta, keinoja sietää sitä (ks. Fromm 1976).

Länsimaisessa itsen kehittämistä ja siihen liittyviä visuaalisia merkityksiä korostavassa kulttuurissa fundamentalistinen keskittyminen omaan ruumiiseen näyttäytyy ymmärrettävänä ratkaisuna kohdata valitsemisen pakko (Bauman 1999). Tämänkaltaisen ruumiillisuuden tuottaminen voi ilmetä paitsi syömishäiriöiden, myös muiden ruumiinmuokkauksen tapojen kautta. Vaikka ruumiinmuokkausta harjoitetaan yksityisesti, sen taustalla vaikuttavat kuitenkin kulttuuriset merkitykset ja ihanteet. Tästä johtuen ruumiinmuokkausta voi pitää "epäsosiaalisena sosiaalisena toimintana", jonka voi nähdä edustavan yhteisöllisiä ruumiillisuuden (ala)kulttuurien ihanteita ja yhteiskunnallista itsensä kehittämisen pakkoa (ks. Kinnunen 2001, 69–74; Oksanen & Turtiainen 2004). Tämänkaltaisiin ruumiillisuuden tuottamisen muotoihin voi liittyä elämänhallinnan tunne, mutta äärimmilleen vietyinä ne voivat kääntyä myös vastavaikutukseksi, jolloin ruumis ei ole niinkään vapaan refleksiivisen muokkauksen kohde, vaan ennenkaikkea yksilöä rajoittava.

## Viitteet

- <sup>1</sup> Rene Girard on esittänyt syömishäiriöiden olevan pakanallisuuden ilmaus ja syömishäiriöitä sairastavien olevan kaikista vapautuneimpia uskonnosta. Tällä hän viittaa kuitenkin teologisesta (kristillisestä) uskontokäsityksestä vapautumiseen. (Vrt. ei-teologiset uskontotulkinnat.)
- <sup>2</sup> Verkkoklinikan keskustelupalstaa ylläpitää suomalainen Coronaria media oy. Sillä on kansainvälisen Health on the Net-järjestön laatusertifikaatti, joka myönnetään tietyt edellytykset täyttävillä sivustoilla.
- <sup>3</sup> Syömishäiriö edustaa toisille elämäntapaa, jota vaalitaan erityisesti internetissä toimivissa pro syömishäiriö, pro ana (anoreksia) tai pro mia (bulimia)-liikkeissä. Heille syömishäiriö on uskonnonkaltainen elämäntapaa, jota vahvistetaan syömishäiriön "uskontunnustuksen", "10 käskyn" ja laihduttamiseen kannustavien thinspiration -kuvien avulla. (Fox 2005, Quart 2003.)
- <sup>4</sup> Kesäkuussa 2006 verkkoklinikan keskustelupalstaa uudistettiin, jolloin syömishäiriöaiheinen keskustelupalsta jaettiin seuraaviin osiin: 1) yleistä syömishäiriö-

öistä; 2) anoreksia; 3) bulimia; 4) BED; 5) ortoreksia. Muutoksen jälkeen keskustelua on kuitenkin käyty pääasiassa yleistä syömishäiriöistä -palstan alla, jossa viestejä oli vuoden kuluttua muutoksesta satoja, muissa vain muutamia.

<sup>5</sup> Keskustelijoista osa määritteli itsensä diagnoosin mukaan, esimerkiksi anorektikoksi, mutta suuri osa kuvasi itseään väljemmin, esimerkiksi: "syömishäiriöinen"; "syömishäiriötä jos jonkinlaisia"; osa toi esille useamman diagnoosin ("anoreksia, bulimia, BED"); oireiden vaihtelun ("bulimiam, välillä anorektisin oirein") tai syömishäiriödiagnoosin asemasta jonkin muun puolen itsestään, esimerkiksi "masentunut".

<sup>6</sup> Tuodessani esille uskonnon patologisuuden, taroitukseni ei kuitenkaan ole patologisoida uskontoa sinänsä, vaan osoittaa joihinkin uskonnollisuuden muotoihin mahdollisesti liittyvä patologisuus. (Sairaana ja terveen uskonnon erottamisesta, ks. esim. Heino & al 1995; Lauerma 2006.)

## Kirjallisuus

- Abraham, Suzan & Llewellyn-Jones, Catherine (1994) *Syömishäiriöiden luonne ja hoito*. Helsinki: Art House.
- Alasuutari, Pertti (1999) *Laadullinen tutkimus*. Tampere: Vastapaino.
- Bauman, Zygmunt (1998) *Postmodern religion*. Teoksessa Paul Heelas (toim.) *Religion, modernity and postmodernity*. Oxford: Blackwell.
- Bauman, Zygmunt (1999) *In search of politics*. Cambridge: Polity Press.
- Bauman, Zygmunt (2002) *Notkea moderni*. Tampere: Vastapaino.
- Bell, Rudolph M. (1985) *Holy Anorexia*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Bellah, Robert (1970) *Beyond belief. Essays on religion in a post-traditional world*. New York: Harper & Row.
- Berger, Peter L. & Luckmann, Thomas (2002) *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen*. Helsinki: Gaudeamus.
- Bordo, Susan (1993) *Unbearable weight. Feminism, western culture and the body*. University of California Press.

- Bruch, Hilde (1973) *Eating disorders: Obesity, Anorexia Nervosa and the person within*. New York: Basic Books.
- Brumberg, Joan Jacobs (2000) *Fasting girls. The history of anorexia nervosa*. New York: Random House.
- Buckroyd, Julia (1997) *Anoreksia ja bulimia*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Burr, Vivien (2003) *Social constructionism*. London: Routledge.
- Bynum, Caroline Walker (1987) *Holy feast and holy fast: the religious significance of food to medieval women*. Berkeley: University of California.
- Clakerburn, Henriikka & Mustajoki, Arto (2007) *Tutkijan arkipäivän etiikka*. Tampere: Vastapaino.
- Claude-Pierre, Peggy (2000) *Syömishäiriöiden salainen kieli. Miten ymmärtää ja hoitaa anoreksiaa ja bulimiaa*. Helsinki: Tammi.
- Denzin K. Norman (2001) *Interpretive interactionism*. London: Sage
- Douglas, Mary (2000) *Puhtaus ja vaara. Rituaalisen rajanvedon analyysi. (Alkup. 1966.)* Tampere: Vastapaino.
- Durkheim, Emile (1980) *Uskontoelämän alkeismuodot. Australialainen toteemijärjestelmä. (Alkup. 1912.)* Helsinki: Tammi.
- Eysenbach, Gunther & Till, James E (2001) *Ethical issues in qualitative research on internet communities*. *BMJ* (23) 10, 1103-1105.
- Eysenbach, Gunter & Wyatt, Jeremy (2002) *Facilitating research via the internet*. In: Bruce McKenzie (ed.) *Internet and medicine*. Oxford: Oxford university.
- Featherstone, Mike (1991) *The Body in Consumer Culture*. In Mike Featherstone, Mike Hepworth, & Bryan S. Turner (toim.) *The Body. Social Process and cultural theory*. London: Sage.
- Featherstone, Mike (2000) *Body Modification. An introduction*. Teoksessa Mike Featherstone (toim.) *Body modification*. London: Sage.
- Fox, Nick, Ward, Katie, O'Rourke, Alan (2005) *Pro-Anorexia, weight-loss drugs and the internet: an 'anti-recovery' explanatory model of anorexia*. *Sociology of Health and Illness*. (27) 7, 944.
- Freidson, Eliot (1970) *Professional Dominance*. New York: Harper & Row.
- Fromm, Erich (1976) *Pako vapaudesta*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Geertz, Clifford (1992) *Uskonto kulttuurijärjestelmänä*. Teoksessa Juha Pentikäinen (toim.) *Uskonto, kulttuuri ja yhteiskunta*. Helsinki: Gaudeamus.
- Geertz, Clifford (2000) *The interpretation of culture*. Basic Books, New York: Basic Books. Giddens, Anthony (1991) *Modernity and self-identity. Self and society in the Late Modern Age*. Polity Press.
- Giddens, Anthony (1995) *Elämää jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa*. Teoksessa: Ulrich Beck, Anthony Giddens & Scott Lash: *Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio*. Tampere: Vastapaino.
- Girard, Rene (1996) *Eating disorders and mimetic desire*. *Contagion. Journal of Violence. Mimesis and culture* (3), 1-20.
- Gordon, Richard A. (2000) *Eating disorders. Anatomy of social epidemic*. Oxford: Blackwell.
- Grogan, Sarah (1999) *Body Image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge.
- Hacking, Ian (1999) *Social constructionism of what?* Cambridge: Harvard University Press.
- Heelas, Paul (1996) *New Age movement. The celebration of the self and the sacralization of modernity*. Oxford: Blackwell.
- Heelas, Paul (1998) *Introduction: on differentiation and dedifferentiation*. Teoksessa Paul Heelas (toim.) *Religion, modernity and postmodernity*. Oxford: Blackwell.
- Heino, Harri, Lahti, Pirkko & Salonen, K (1995) *Uskonnon kahdet kasvot – mielenterveyden tuki vai taakka?* Helsinki: SMS-tuotanto.
- Helsingin Sanomat 4.10.2007: *Syömishäiriöiset odottavat hoitoa Helsingissä jopa vuosia*.
- Helsingin Sanomat 21.10.2007: *Vuodeosasto on aina täynnä*.

- Helsingin Sanomat 21.10.2007: Ahmimishäiriöiset jonnottavat pisimpään hoitoon pääsyä Lapinlahdella.
- Helsingin Sanomat 26.11.2007: Yhä nuorempia anorektikkoja.
- Hepworth, Julie (1999) *The social construction of anorexia nervosa*. London: Sage.
- Hoikkala, Tommi & Roos J.P. (2000) Onko 2000-luku elämänpolitiikan vuosituhat? Teoksessa Tommi Hoikkala & J.P. Roos (toim.) *2000-luvun elämä. Sosiologia teorioita vuosituhatuuden vaihteesta*. Helsinki: Gaudeamus.
- Ketola, Kimmo (1997) *Mitä on uskontotiede?* Teoksessa: Kimmo Ketola, Simo Korkee, Heikki Pesonen, Ilkka Pyysiäinen, Tuula Sakaranaho & Tom Sjöblom (toim.) *Näköaloja uskontoon. Uskontotieteen ajan-kohtaisia suuntauksia*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kinnunen, Taina (2001) *Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Koski-Jännes, Anja & Hänninen, Vilma (1998) *Dialogiset prosessit ja riippuvuudesta vapautuminen*. Teoksessa Anja Riitta Lahikainen & Anna-Majja Pirttilä-Backman (toim.) *Sosiaalinen vuorovaikutus*. Helsinki: Otava.
- Koski-Jännes, Anja (2005) *Aine- ja toiminnalliset riippuvuudet*. Päihdekansio. Helsinki: A-klinikkasäätiö.
- Koski-Jännes, Anja (2000b) *Päihdekansio*. Helsinki: A-klinikkasäätiö.
- Kuula, Arja (2006) *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Lauerma, Hannu (2006) *Usko, toivo ja huijaus. Rohkaisusta johdattelun kautta psykoterroriin*. Helsinki: Duodecim.
- Lelica, Michelle Mary (1999) *Starving for salvation. The spiritual Dimensions of Eating Problems among American Girls and Women*. New York & Oxford: Oxford University Press.
- Luckmann, Thomas (1967) *The invisible religion*. London: MacMillan.
- Lupton, Deborah (1995) *The imperative of health. Public health and regulated body*. London: Sage.
- MacSween, Morag (1993) *Anorexic Bodies. A feminist and sociological perspective on anorexia nervosa*. London: Routledge.
- Marx, Karl (1970) *Critique of the Hegel's Philosophy of right*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mäkelä, Johanna (2000) *Hyvä ruoka ja paha ruoka*. Teoksessa J.P. Roos & Tommi Hoikkala (toim.) *2000-luvun elämä. Sosiologia teorioita vuosituhatuuden vaihteesta*. Helsinki: Gaudeamus.
- Oksanen, Atte & Turtiainen Jussi (2004) *Kirjailtu elämä. Tatuoinnit ruumiillistuvan yhteiskunnan minuusproblematiikkana*. Sosiologia (41) 1, 28-41.
- Puuronen, Anne (2004) *Rasvan tyttäret. Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon jäsentymisestä*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Quart, Alissa (2003) *Brändätyt. Ostetaan ja myydään nuoria*. Helsinki: Like.
- Raevuori, Anu & Keski-Rahkonen, Anna (2007) *Miesten syömishäiriöt ja tyytymättömyys lihaksistoonsa*. Duodecim 2007; 123(13), 1583-9.
- Riessman, Catherine Kohler (1993) *Narrative analysis*. Newbury Park: Sage.
- Roos, J.P. (1998) *Mitä on elämänpolitiikka?* Teoksessa J.P. Roos & Tommi Hoikkala (toim.) *Elämänpolitiikka*. Tampere: Gaudeamus.
- Saukko, Paula (2006) *rereading media and eating disorders: Karen Carpenter, Princess Diana and the healthy Female self*. *Critical studies in media communication* 23:2.
- Szmuckler, George. I. & Tantam, Digby (1984) *Anorexia nervosa: starvation dependence*. *British Journal of medical psychology*, 57, 303-310.
- Shilling, Chris (1993) *The Body and Social Theory*. London: Sage.
- Siltala, Pirkko (1992) *Terveys nykyajan uskontona*. *Terveys* 2000 (7), 1 38-42.
- Sulkunen, Pekka (1997) *Addiktio: alkoholismi maallikkoajattelussa*. Teoksessa: Pekka Sulkunen & Jukka Törönen (toim.) *Semioottisen sosiologian näkökulmia*. Helsinki: Gaudeamus.

- Suokas, Jaana & Rissanen, Aila (2006) *Syömishäiriöt*. Teoksessa: Jouko Lönnqvist, Martti Heikkinen, Markus Henriksson, Mauri Marttunen, Timo Partonen. (toim.) *Psykiatria*. Helsinki: Duodecim.
- Taira, Teemu (2006) *Notkea uskonto*. Turku: Eetos.
- Taylor, Mark (1999) *About religion. Economies in faith in virtual culture*. Chicago: University of Chicago Press.
- Tillich, Paul (1963) *Christianity and the Encounter with the World Religions*. University of Chicago Press.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2002) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Turner, Bryan S. (1984) *The Body and Society. Explorations in Social Theory*. Oxford: Basil Blackwell
- Turner, Bryan (1991) *The Discourse on Diet*. Teoksessa: Mike Featherstone, Mike Hepworth & Bryan Turner: *The Body, Social process and cultural theory*. London: Sage.
- UUT (2006) *Uskontojen Uhrien Tuki ry -internet sivu*. [www.uskontojenuhrientuki.fi](http://www.uskontojenuhrientuki.fi) (Luettu 10/2006)
- Verkkoklinikka. [www.verkkoklinikka.fi](http://www.verkkoklinikka.fi) [Aineisto haettu 1/2006]
- Waardenburg, Jacques (1986) *Usko ja uskonnot*. Helsinki: Gaudeamus.
- Valkendorff, Tiina (2004) *Mielettömyyden mieli - syömishäiriö uskontona*. Helsingin yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitoksen pro gradu -tutkielma.
- Valkendorff, Tiina (2007) *Syömishäiriöt keskustelupalstalla – pyhän ja profaanin tulkintoja*. *Sociologia* (44) 1, 35-47.
- West, Robert (2006) *Theory of addiction*. Oxford: Blackwell.
- Winzelberg, Andrew (1997) *The analysis of an internet support group for individuals with eating disorder*. *Computers in human behavior* (3), 13, 393-407.
- Wittel, Andears (2001) *Toward a network sociality*. *Theory, Culture & Society* (18) 6, 51-76.
- Woodside, Blake, Garfinkel, Paul, Lin Elizabeth, Goering, Paula, Kaplan, Allan S, Goldbloom, David S, Kennedy, Sideny H. (2001) *Comparisons of Men with full or partial eating disorders*. *American Journal of Psychiatry* (158), 570-574.
- Zapinski, Marion, Wilfley, Denise, Pung, Meredith, Winzelberg, Andrew, Eldredge, Kathleen, Taylor, Barr (2001) *An interactive internet-based intervention for women at risk of eating disorders: A pilot study*. *International Journal of eating disorders* (30) 2, 129-137.