



## ”Mies kaatuu sinänsä kunniakkaasti” – psykoanalyttinen luenta miesten terveysoppaista

**Taru Slutbäck**

*Artikkelissa kysytään, millainen on miehisen terveyskäyttäytymisen kulttuuriperintö; millä tavalla menneisyys, yhteiskunta, tavat ja arvot ovat miesten terveyden edistämiseen tähtäävissä teksteissä läsnä, ja miten ne toimivat. Artikkelin aineistona on kymmenen vuosina 1998–2010 julkaistua suomalaista, miehille suunnattua terveys- ja hyvinvointiopasta. Aineistoa lähestytään kulttuuriperinnön tutkimuksen näkökulmasta ja analyysissä käytetään kristevalaista psykoanalyttista luentaa. Oppaiden terveysneuvonta perustuu käsitykselle miehestä, jonka terveyskäyttäytymiseen ja -ongelmiin vaikuttavat biologia ja myyttinen menneisyys. Oppaissa tulkinta kulttuuriperinnöstä esitetään samanlaisella varmuudella kuin lääketieteelliset neuvotkin. Miesruumis voidaan mittaamalla määritellä oikeanlaiseksi. Sen huoltoon ja korjaukseen annettavat neuvot perustellaan luonnollisuuteen ja kunniakkaisiin arvoihin vedoten. Miesten elämäntapojen ja elämäntapamuutoksiin annettujen neuvojen kuvauksien dekonstruktio auttaa kiinnittämään huomiota niiden yksipuolisuuteen. Monipuolisempi terveysneuvonta voisi puhutella laajempia kohderyhmiä ja näin auttaa edistämään miesten terveyttä.*

**Avainsanat:** terveysneuvonta, elintavat, oppaat (teokset), mieheys, kulttuuriperintö, psykoanalyttinen kirjallisuudentutkimus

## Johdanto

Moderni terveysneuvonta uusintaa käsitystä, jonka mukaan miehet eivät käy lääkärissä kuin kannettuina. Kun miehiä neuvotaan terveysasioissa, se tehdään muistuttamalla kunniakkaista esi-isien arvoista, menneisyyden elämän luonnollisuudesta sekä rinnastamalla miehen ruumis koneeseen. Tässä artikkelissa analysoin 1990-, 2000- ja 2010-luvuilla julkaistuja suomalaisia, miehille suunnattuja terveys- ja hyvinvointioppaita. Analyysissäni kysyn, millainen on terveysneuvonnan oletettaman miehisen terveystyöskäytännön kulttuuriperintö. Millä tavalla menneisyys, yhteiskunta, tavat ja arvot ovat miesten terveyden edistämiseen tähtäävissä teksteissä läsnä, ja miten ne toimivat? Teen näitä seikkoja näkyviksi kristevalaisella psykoanalyttisella luennalla. Psykoanalyttinen kielen ja sen murtumien analyysi paljastaa lääketieteeseen perustuvan terveyspuheen rakennusaineet ja pinnan alaiset virtaukset.

Artikkeli edustaa kulttuuriperinnön tutkimuksen näkökulmaa. Analyysini kohteena ovat miesten terveyttä edistämään tarkoitettu puhe ja sen kytkökset jaettuun kulttuuriperintöön; minkälaisia asioita kulttuurista ja – tapahtuneesta tai tulkitusta – menneisyydestä vaalitaan ja miten niitä oppaissa käytetään. Terveyskulttuurin perintöä tekstein ja puhein ylläpitävä yhteisö tuottaa ja ylläpitää näitä muotoutumisen ja tulemisen tilassa olevia diskursseja monumentalisoivalla, historioivalla ja omaksuvalla identiteettityöllä. Identiteettityöhön liittyvät menneisyyden tulkinnat, sen symbolit ja jäljet, sekä näihin kaikkiin liittyvät osallisuuskokemukset. (Sivula 2015.) Terveysteen ja elintapoihin liittyvän identiteettityön tuloksena on terveysteetti. *Terveysteetti* ymmärretään tässä terveysteettiperinnöstä osalliseksi tulemisena. Vaikka terveys- ja hyvinvointikulttuurissa on tapahtunut paljon muutoksia viime vuosikymmeninä, miesten ja heidän terveystyöskäytännönsä kuvauksissa ei oppaissa ole nähtävissä eroja. Neuvonnan kohteena olevan miehen esittäminen ei vaihtele oppaan julkaisuvuoden tai kohderyhmän mukaan. Tämän vuoksi en pohdi oppaiden historiallista kontekstia, enkä vertaile oppaita keskenään, vaan käsitteelen niitä asioita, jotka oppaissa liitetään suomalaisen miehen terveysteen ja joiden katsotaan vaikuttavan siihen.

Jo vuonna 1775 turkulainen lääkäri Bergman valitteli kansan haluttomuutta hakea apua lääkäriltä. Itsepäisyys oli syynä siihen, että köyhä kansa kuoli tauteihin paljon useammin kuin ”herrasväki”. (Laine 2001, 201.) 1800-luvulla terveysneuvojat alkoivat kiinnittää huomiota epähygieenisiin elinoloihin maalla sekä teollistuneissa kaupungeissa, ja terveysammattilaisten jakama hygienianeuvonta alkoi korvata uskonnon moraaliauutoriteettina (Halmesvirta 1998, 127–128; Stålström 1997, 314). Hygienialiikkeeseen sisältyi käsitys terveyden sosiaalisesta luonteesta. Se liitti toisiinsa työväestön elintavat ja terveyden sekä pyrki suojelemaan työvoimaa. (Helén & Jauho 2003, 22.) Helén ja Jauho kuvaavat aikaa 1880-luvulta vuoden 1918 sotaan hygienian kultakaudeksi (2003, 21). Myös vuonna 1889 perustetun *Terveysteettilehden* tarkoituksena oli jakaa kansalle ”puhtauden ihanteesta” johdettuja neuvoja (Halmesvirta 1998, 130–131). 1900-luvulla suurimmat muutokset valistuksessa koskivat naisten toimijuuden muutosta ja lääketieteen siirtymistä yhä vahvemmin auktoriteetiksi kirkon paikalle. Terveysteettilehti julkaistiin huomattavasti enemmän naisille kuin miehille ja 1960-luvulta lähtien myös lasten ja miesten

terveydestä huolehtimisesta on tullut naisten tehtävä (Mäki-Kuutti & Torkkola 2014, 40, 48).

Miehille ja naisille kuuluvaa terveystyöstä määrittelevä terveysneuvonta voi olla ongelmallista; mikäli esimerkiksi hiljaa oireista kärsimistä pidetään miehelle sopivana toimintana, voi siitä tulla tavoiteltavaa. Työväenluokkaisten miesten terveyttä käsittelevissä keskusteluissa 1990-luvun lopulla avun hakemisen pitkittämistä pidettiin miehille kuuluvana käytöksenä (Hodgetts & Chamberlain 2002, 277–278). Ennako-oletukset kriittistä terveysalan ammattilaisten taholta, erityisesti naisellisina pidettyihin aiheisiin, kuten henkiseen hyvinvointiin, voivat olla yksi syy miesten vastahakoisuuteen hakea apua (Anstiss & Lyons 2014, 1368). Esimerkiksi osteoporoosin mieltäminen naisten sairaudeksi on viivytännyt miesten avun hakemista, sekä saanut heidät salailemaan diagnoosiaan (Nielsen et al. 2011, 171–172). Lääkärit ja sairaanhoitajat voivat sekä kritisoida miespuolisten potilaidensa terveystyöntymistä, kuten lääkäriissäkäynnin välttelyä, että samaan aikaan pitää sitä huvittavana miehille kuuluvana piirteenä; ”kyllähän me tiedämme minkälaisia miehet ovat” (Seymour-Smith et al. 2002, 261–262).

Artikkelin aineistona on kymmenen vuosina 1998–2010 julkaistua, miehelle suunnattua opaskirjaa. Valitsin aineistoksi suomalaisia, lääketieteelliseen tietoon pohjaavia terveyttä ja hyvinvointia käsitteleviä oppaita. Viime vuosikymmeninä miehille kirjoitettuja yleistajuisia hyvinvointioppaita on julkaistu harvakseltaan. Valitsemiani oppaita on yhä saatavilla kirjakaupoista ja kirjastoista. Pisin oppaista, *Terve, mies!* on 308-sivuinen ja lyhimmissä, *Asiaa nuorelle miehelle* -teoksessa, sivuja on 36. Keskimäärin oppaiden sivumäärä on noin 200. Oppaat voidaan jakaa viiteen kategoriaan; nuorten miesten elämäntaito-oppaat, vanhenevien miesten hyvinvointioppaat, laihdutus-, terveys- ja parisuhdeoppaat. Jokaisesta kategoriasta aineistossa on kaksi teosta. Nuorille miehille kirjoitetut teokset ovat *Asiaa nuorelle miehelle* (ANM 1998) ja *Korkkari. Jokamiehen jännityslukemisto* (KOR 2004). Vanheneville miehille on suunnattu *Ikimies* (IKI 2004) ja *Miehen elämänpaari* (ME 2004). Laihdutusoppaita ovat *Suomalaisen miehen laihdutuskirja* (SML 2000) ja *Läski syö miestä* (LSM 2009). Parisuhdetta käsitellään teoksissa *Vetovoima ja rakkaus* (VR 2010) sekä *Parisuhteen huoltokirja* (PH 2009) ja terveyttä oppaissa *Terve, mies!* (TM 2000) sekä *Miesklinikka* (MK 2008). Aineistoon viitatessani käytän jatkossa oppaista lyhenteitä.

Oppaat on tarkoitettu laajalle kohderyhmälle: lihavalle miehelle (LSM 2009, 13), tavalliselle kadun tallaajalle (KOR 2004, 8) suomalaiselle miehelle ja hänen läheisilleen (MK 2008, 5) sekä sille joka haluaa ymmärtää toista sukupuolta (VR 2010, takakansi). Vaikka oppaiden teemoissa onkin eroja, ne perustelevat tarpeellisuuttaan samantyyppisillä diskursseilla. Oppaiden tarkoitus on parantaa miesten elämää käsittelemällä asioita, joihin mies ”törmää” huomatessaan olevansa ”muuttumassa mieheksi” (AMN 1998, 3). Miestä voidaan auttaa ”hahmottamaan ikääntymistään” ja ”ohjata hallittuun vanhenemiseen” (IKI 2004, 10) sekä herättää ”pohtimaan” hyvinvointiaan (TM 2000, 12). Oppaat kertovat lukijalle tarjoavansa tutkittuun lääketieteelliseen tietoon pohjaavia neuvoja henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

Oppaissa asiantuntijuutta perustellaan vetoamalla tuoreimpaan tutkimustietoon, viimeisiin näkemyksiin, lääketieteelliseen tietoon tai nimeämällä teoksen sisältö ”mieslääketieteeksi” (KOR 2004, 7–8; IKI 2004, takakansi; MK 2008, 5; TM 2000, 12). *Miehen elämäankaari* -teoksen kirjoittajaa kuvataan arvostetuksi lääkintäneuvokseksi (ME 2004, takakansi). Lääkäreiden kirjoittamia teoksia ovat myös *Ikimies* ja *Miesklinikka*. *Korkkarin* viidestä kirjoittajasta yksi on lääkäri. *Suomalaisen miehen laihdutuskirjassa* lääketieteellinen lähtökohta tuodaan esille teoksen tarkastaneen lääketieteen ja kirurgian tohtorin kirjoittamalla esipuheella, joka on nimetty otsikolla ”lausunto” (SML 2000, 6–8). *Terve, miehessä!* ei uskota yhdenkään lääkärin hallitsevan ”koko lääketieteen kenttää” vaan erilaisia sairauksia käsittelevien lukujen asiasisällön ovat tarkastaneet alan erikoislääkärit, dosentit tai professorit (TM 2000, 10–11).

Oppaissa käytetään harvoin viitteitä. asiat esitetään faktoina, jotka tiedämme ”tutkimusten” ja yleisen tietämyksen kautta ja joita ei tarvitse perustella. Oppaiden kirjoittajat eivät kerro puhuvansa minkään tieteenalan tai teorian näkökulmasta, eivätkä tuo esille lähteiden valintaperusteita, vaan suhde muihin teksteihin on implisiittinen (vrt. Karvonen 1995, 210). Kirjoittajilla on tietoa, jonka he jakavat lukijoille. Lääketieteen asiantuntija on myös mieheyden asiantuntija. Hyvinvointineuvontaan voi liittyä kaupallisia intressejä, kuten esimerkiksi läheisriippuvuusoppaisiin ja -koulutuksiin (Itäpuisto 2006, 133). Aineistoni oppaissa ei markkinoida tuotteita tai parannusmenetelmiä, vaan lukijaa kehoitetaan kääntymään lääkärin tai terveyskeskuksen puoleen. *Miesklinikka* -teoksessa on mukana miesklinikka.com -sivustolla julkaistuja kysymyksiä ja vastauksia. Oppaissa lukijalle kerrotaan sivustolla olevista testeistä; ”tunnista mahdollinen testosteronin vajeesi” ja ”testaa sydänriskisi” (MK 2008, 58; 106). Myös eri alojen asiantuntijoiden Miesklinikka -palvelukokonaisuudesta ja ajan varaamisesta kerrotaan lyhyesti. Olennaisinta kuitenkin on kääntyminen lääketieteen asiantuntijoiden puoleen. Kirjoittajan mukaan yleislääkäri ”pystyy hoitamaan itsenäisesti valtaosan miehen terveyttä koskevista haasteista.” (MK 2008, 17.)

Artikkelini ensimmäisessä analyysiluvussa käsittelen oppaiden kuvauksia suomalaisen miehen terveyskäyttäytymisestä ja käyttäytymiseen vaikuttavasta menneisyydestä. Toisen luvun aiheena on terveysneuvonnan kieli ja kolmannen luvun aiheena neuvonnan arvot, luonnollisuus ja kunnia. Artikkelissa nostan esille kaksi erilaista oppaissa esiintyvää puhutapaa: terveyttä ja hyvinvointia edistävän neuvontapuheen sekä sitä horjuttavan myyttejä, arvoja ja moraalikasvatusta sisältävän puheen. Ennen käsittelylukuja esittelen käyttämäni metodin ja käsitteet.

## **Teoreettinen viitekehys, menetelmä ja käsitteet**

*Maskuliinisuutta* on terveystutkimuksissa pidetty riskinä miesten terveydelle 1980-luvulta lähtien (Pietilä 2008, 24–25). Maskuliinisuuteen on liitetty erilaisia normeja ja käytäntöjä, joiden vuoksi osa miehistä vastustaa terveysneuvoja ja heillä on epäterveellisiä elämäntapoja (ks. esim. Bunn et al. 2016; Valkonen & Lindfors 2012; de Visser & McDonnell 2013). Tässä käsitteessä tai sen esitetyissä vaikutuksissa miehen terveyteen ei ole juurikaan tapahtunut muutoksia. (Pietilä 2008, 28.) Maskuliinisuuden kielteisiä terveysvaikutuksia korostaneissa terveystutkimuksissa

aineiston ulkopuolelta mukaan otettua maskuliinisuuskäsitettä ei usein ole myöskään tarkasteltu kriittisesti (Pietilä 2009, 173). Käsitettä käytetäänkin hyvin erilaisissa yhteyksissä. Samassa tutkimuksessa termiä voidaan käyttää kuvaamaan niin haastateltujen palomiesten kehoa kuin identiteettiäkin (O'Brien et al. 2005, 513–514). Myös tilasta voidaan puhua maskuliinisena. Miehillä suunnattua, jalkapallojoukkueiden kanssa yhteistyössä järjestettyä painonhallintaohjelmaa käsittelevässä tutkimuksessa joukkueiden kotikenttiä kuvataan maskuliiniseksi alueeksi (Hunt et al. 2003, 62).

Maskuliinisina pidetään miesten epäterveellisiä tapoja, kuten runsasta alkoholinkäyttöä, mutta myös terveellisiä tapoja, kuten itsekontrollia (Sloan et al. 2010). Kun terveyskäyttäytymistä analysoidaan konstruktionistisesta maskuliinisuuden näkökulmasta, pelkistyvät henkilökohtaiset valinnat, teot ja tekemättä jättämiset maskuliinisuuden syyksi ja/tai esittämiseksi. Joissain maskuliinisuuden ja miesten terveyskäyttäytymisen yhteyksiä käsittelevissä tutkimuksissa on tutkittavien miesten ”maskuliinisuusaste” määritelty siten, että he ovat vastanneet erilaisiin väittämiin miehistä ja miesten käytöksestä (esim. Mahalik et al. 2007). Maskuliinisuutta mitataan muun muassa arvoja, miehille sopivaa käytöstä ja sukupuolirooleja käsittelevillä väitteillä. Voidaan kuitenkin kysyä, onko 1980-luvulla luotu maskuliinisuutta mittaava kysymyspatteristo (ks. esim. Himmelstein & Sanchez 2015) yhä käyttökelpoinen tai voidaanko näin saatuja tuloksia käyttää tutkittaessa toisenlaisissa kulttuureissa eläviä miehiä.

Isyyttä väitöskirjassaan tutkinut Ilana Aalto on kuvannut vaikeasti tulkittavan maskuliinisuuskäsitteen ongelmia, kuten käsitteen käyttöä ilman tarkkaa määritelmää, tai sen historiaa pohtimatta. Aalto on todennut käsitteen myös tuottavan helposti kehäpäätelmiä, eikä hän tutkimuksessaan tarkastele isyyttä käsitteleviä tekstejä maskuliinisuuden näkökulmasta. (Aalto 2012, 26–27.) Välttääkseni ennalta annettujen tulkintakehysten ja merkitysten käyttöä, olen tarkoituksella itsekin irrotanut oman lähestymistapani *maskuliinisuuden* tutkimuksesta. Sen sijaan, että kuvailisin aineiston pohjalta uuden kopion, jäljenteen, maskuliinisuudesta tai sen oletetuista vaikutuksista, analysoin niitä ominaisuuksia ja kytköksiä, joita oppaiden mukaan miehellä on (vrt. Deleuze & Guattari 1988 [1980], 12–16).

Analysoimani oppaat ottavat lähtökohdaksi suomalaisen miehen, jonka elämäntapoihin vaikuttavat menneisyys, kulttuuri ja arvot. Tätä taustaa vasten terveysneuvontaa voi tarkastella osana niitä rakenteita, joissa se on syntynyt ja joissa sitä luetaan. Kristevalainen psykoanalyttinen luenta avaa tekstien kannattelemaa ja tuottamaa kulttuuriperinnöllistynyttä terveyspuhetta. Tässä artikkelissa *kulttuuriperintö* ymmärretään Anna Sivulan (2015) esittämällä tavalla prosessiksi, jossa kehyskertomuksella on aineetonta ja aineellista kohdetta merkityksellistävä ja kulttuuriperinnön omaksumista katalysoiva rooli. Tilan, prosessin, analyysiin tarvitaan teoria, jossa teksti ymmärretään tapahtumana ja kehkeytymisenä (Stewen 1991, 130).

Käyttämäni kristevalainen psykoanalyttinen tekstianalyysi on enemmänkin lukutapa kuin metodi. Leraillez (1995, 130) on kuvannut sitä ”pinnanalaisiin virtauksiin” keskittymiseksi. Olennaisimmat käsitteet ovat *semioottinen* ja *symbolinen*, jotka



tekstissä ilmenevät *genotekstinä* ja *fenotekstinä*. Psykoanalyttikko Pirkko Siltala kutsuu semioottista tasoa ruumiin merkkikieleksi ja kuvaa, miten tätä varhaista vaihetta hallitsee äidin ruumis, jossa aistimukset, kosketukset, rytmi, äänet ja hajut rytmittyvät (Siltala P. 2007, 2006 ja 2011, 225–226). Siirryttäessä semioottisesta, esikielellisestä, kieleen ja kulttuuriin, symboliseen, nämä aistimukset näkyvät puheessa ja tekstissä kieliopin sekä tekstin rakenteen murtumina ja sävyinä (Siltala P. 2011, 226 ja 2006, 334–335). Symbolinen, johon kuuluvat kielen logiikka, kielioppi ja kulttuuriset rakenteet, pitää huolta siitä että kielellä on rakenne. Symbolinen myös mahdollistaa kommunikaation. (Siltala P. 2006, 335; Stewen 1991, 132.) Kielessä symbolista vastaa fenoteksti ja semioottista genoteksti. Stewen (1991) on kutsunut fenotekstiä ilmitekstiksi ja genotekstiä piilotekstiksi.

Fenoteksti on kielen rakenne, joka palvelee kommunikaatiota, ja tottelee sen sääntöjä (Kristeva 1984 [1974], 87). Aineistoni oppaissa fenotekstiä on asiateksti, se puhumisen tapa, jolla välitetään tieteeseen pohjaava, veriarvoista, mitattavista painoista ja ympärysmiotoista sekä riskeistä kertova informaatio. Genoteksti, piiloteksti, ei ole yhtä yksinkertaisesti toimiva taso. Genotekstissä on ainesta vieteistä ja ruumiillisuudesta (Kristeva 1993 [1975], 103). Genoteksti ei ole kielitieteellinen käsite vaan *prosessi*, joka tuo tekstiin selkeyden rikkovaa semioottisesta nousevaa ainesta. Tämä voi ilmentyä rytmeinä, alkusointuina, sanaleikkeinä tai aukkoina, kieliopin sääntöjen murtumina tai fenotekstin järkeenkäyvän sisällön häiriintymisinä (Kristeva 1993 [1975], 67 ja 1984 [1974], 86–87; Smith 1998, 22; Cameron 1996, 209). Genotekstiä tutkimusaineistossani ovat muun muassa kielikuvat, toistot ja muu poeettinen, virallisesta neuvontapuheesta poikkeava, kieli.

Teksti tarvitsee genotekstiä elävöityäkseen, ollakseen jotain muuta kuin puhdasta asiatekstiä. Pirkko Sammallahten (2006, 11) mukaan pelkkä fenoteksti olisi ”kuivaa kuin bussiaikataulu”. Semioottista tarvitaan tuomaan tekstiin tunnelmaa ja intuitiivisia assosiaatioita (mt, 11). Pelkkä genoteksti ilman asiatekstiä olisi psykoottista puhetta vailla merkityksiä. Tieteellinen teksti taas pyrkii pitämään semioottisen osuuden mahdollisimman pienenä. Semioottinen aines on kielessä tärkeää, joten fenoteksti kestää sen tunkeutumisen, ja kieli säilyy yhä ymmärrettävänä. Koska subjekti on aina osa semioottista ja symbolista, on kielessä jota puhumme ja kirjoitamme aina läsnä molemmat tasot ja niitä molempia tarvitaan merkityksen tuottamiseen. (Kristeva 1984 [1974], 24; 87–88; 95–97).

Olen valinnut luktavakseni kristevalaisen psykoanalyttisen luennan, koska se soveltuu oppaiden kahden tekstitason, tutkittuun tieteelliseen tietoon perustuvaksi kuvatun neuvonnan, ja sen läpi kurottavien arvojen, lukemiseen. Psykoanalyttinen tutkimus on yksi tapa tutkia tekstien epäyhtenäisyyksiä ja katkoksia (Siltala J. 1999, 19). Epäyhtenäisyydet, murtumat, ja niiden tulkinta voidaan nähdä postmodernina reaktiona, jossa kyseenalaistetaan niin pysyviä (sukupuoli-) identiteettejä kuin valistuksen projektejakin (Karkulehto 2011, 62; Ollila 2001, 83). Henkilökohtaisen ja kollektiivisen historian tiedostamaton, puhumaton ja lausumaton tulee esiin kielessä ja hiljaisuudessa (Smith 1998, 96). Minulle psykoanalyttinen luenta on ensisijaisesti poststrukturalistista, alitajunnan, kielen, kulttuurin ja historian muodostamaa subjektiä ymmärtävää. Olen kiinnostunut kielen kerroksista, murtumista, risteyskohdista ja tasoista. Kristevalainen analyysi yhdistää ruumiillisuuden tekstiin; terveys on myös

ruumiillisesti koettua. Maailman terveysjärjestön (WHO) *Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisessä luokituksessa* (ICF 2004 [2001]) otetaan ruumiillisen terveyden lisäksi huomioon muun muassa päivittäisistä rutiineista suoriutuminen ja itsestä huolehtiminen. Luokitusta on käytetty pohjana terveydenhuollossa käytettävissä elämänlaadun mittareissa (Seppälä 2017, 16). Oppaissa terveyttä ei määritellä sairauden poissaoloksi, vaan siihen yhdistyy mahdollisimman hyvän (fyysisen) toimintakyvyn säilyttäminen.

## Miehin terveyskäyttäytyminen

*Suomalainen mies vaikuttaa olevan uhanalainen laji, joka terveysprojekteista huolimatta kuolee sydäninfarktiin, sairastuu diabetekseen tai tappaa itsensä. Vastauksia on haettu geeneistä, kasvatuksesta ja myös seksuaaliterveyden saralta. (MK 2008, 15.)*

Esimerkiksi näin oppaissa kerrotaan siitä miten suomalainen mies terveysneuvonnasta huolimatta sairastuu elämäntapojensa seurauksena ja kuolee enneaikaisesti. Väite toistuu monessa oppaassa faktana, joka ei tarvitse perusteluja tai tarkempia selityksiä. Miehet ovat itsepäisiä, he eivät ole kiinnostuneita huolehtimaan itsestään, ja heitä on vaikea suostutella kiinnostumaan terveydestä (vrt. Gough 2006, 2481). Lukijan odotetaan jakavan näkemys ”miehet ovat tunnetusti naisia sairaampia” (PH 2009, 23). Oppaissa esitetään usein samat väitteet kuin tutkimuksissa ja mediassa; miehet ovat ”maskuliinisuuden” vuoksi alttiita tietyille terveysongelmille, eivätkä he juurikaan tee mitään pitääkseen huolta terveydestään (Gough 2006, 2477). Terveystietoinen nuori mies saattaa kantaa huolta ”ulkonäöstään, miehisyydestään ja sukuelimistään” (MK 2008, 15). Vaikka mies ei enää olisikaan perinteisen mieskuvan vanki, vaikuttaa *miehisuus* silti hänen terveyskäyttäytymiseensä ja on yksi hänen merkittävimmistä terveyteen liittyvistä huolistaan. Mies ei samaan aikaan voi olla perinteinen mies ja pitää huolta terveydestään, vaan toiminnan muuttaminen vaatii kokonaan uuden suhtautumisen miehisyyteen. Perinteinen ja terveystietoinen mies on mahdoton yhdistelmä; miehen on muututtava *miehenä*, jos hän alkaa huolehtia itsestään paremmin.

*Mies! Olet maailman huonoin potilas. Kaadut mielummin saappaat jalassa, kuin menet ajoissa lääkäriin. (TM 2000, 13.)*

Terveysoppaassa miehen määrittely maailman huonoimmaksi potilaaksi, ja miehen puhuttelu, kutsuminen, voidaan tehdä samassa yhteydessä. Näin ei jää tilaa tulkintoille tai muutoksille. Niin kirjoittaja kuin lukijatkin tietävät, että asia on juuri tällä tavalla. Esittämällä, että ”[m]iehiset elintavat ja ruoka eivät ole hyväksi miehelle, jos hän haluaa olla terve ja elää pitkään,” lukijalle kerrotaan, että on olemassa vain

yhdenslaisia miehisiä elintapoja ja tietyyntyyppistä miehistä ruokaa. Mies voidaan määritellä yksinkertaiseksi ja yksinkertaisesti. Geneerisen preesensin käyttäminen lisää lauseiden väitteiden yleistettävyyttä (Rantalainen 1991, 129). Usein miehistä puhutaankin yksikössä; ”mies on toiminnallinen” (MK 2008, 15). Huoltokirjamainen puhe korostaa oppaiden neuvojen tarkkuutta, laajuutta ja miesten homogeneisyyttä. Miehiä puhutellaan yhtenäisenä ryhmänä myös 1990-luvun lopulla ja 2000-luvun puolivälissä ilmestyneissä *Men's Health* -lehdissä. (Toerien & Durrheim 2001, 40; Crawshaw 2007, 1608.) Koska on olemassa vain yhdenlaista maskuliinisuutta, ja yhdenlainen tapa olla mies, voidaan terveyskontekstissa puhua miehistä samanlaisina (Gough 2006, 2481). Miesten terveysvalistus voidaan näin suunnata ryhmälle samanlaisia ihmisiä – ei yksilöille.

*Miehen voima ja sietokyky kääntyvät miestä itseään vastaan, kun oireiden takia hakeudutaan hoitoon liian myöhään* (IKI 2004, 10).

Kun puhutaan miesten lyhyemmästä eliniästä, kerrotaan heidän tahallisesti pitkittävän lääkäriille menoa. Yksiselitteisiä syitä miesten lyhyemmälle eliniälle ei esitetä, koska ”vasta arvailaan” miksi miehet kuolevat nuorempina kuin naiset (IKI 2004, 10). Mahdolliseksi syiksi mainitaan biologian (MK 2008, 15) lisäksi ”äjäkulttuuri” (MK 2008, 15), miehen roolit ja miehekkyyden vaatimukset, (PH 2009, 23) sekä asenteet terveyttä kohtaan tai valitut elämäntavat (IKI 2004, 10). Mies kaatuu mieluummin saappaat jalassa kuin menee ajoissa lääkäriin (TM 2000, 13). Tällaisilla sanavalinnoilla miehet asetetaan positioon, jossa yhteiskunta, miehille asetetut vaatimukset ja kulttuuri ovat osittain syyllisiä heidän elämäntapoihinsa. Toisaalta elämäntavat voivat olla miehen itsensä valitsemia. Mies on ”haavoittuva” ”asenteidensa ja perinteidensä takia” (ME 2004, 182). Elämäntapojen taustalla on siis kulttuurin ja yhteiskunnan lisäksi jotain menneisyydestä nousevaa. Tähän perittyyn ja monumentalisoimalla nykykulttuurin aktiiviseksi rakenneosaksi tuotettuun menneisyyden jäänteeseen kannattaa kohdistaa avoimia kysymyksiä.

Menneisyyspuhe ei sisällä vuosilukuja tai aikakausia, vaan se on myyttistä, mutta silti tunnistettavaa esi-isien aikaa, elämää ennen kyllä ja kaupunkeja (vrt. Kristeva 1993 [1976], 131–132). Oppaissa kaukaisin maininta on ihmissuvun kuusimiljoonainen historia, jonka aikana miehet ovat tottuneet liikkumaan ”laumoissa” (IKI 2004, 125). Nykyihminen on jalostunut luonnonvalinnan tuloksena, jossa heikot alkuihmiset ”tuhoutuivat” ja vain vahvimmat selvisivät (ME 2004, 10). Miehet, ”fyysisesti vahvempi sukupuoli”, puolustivat heimoa vihollisilta (VR 2010, 60). Pitkän kehityshistoriansa aikana mies on oppinut elämään ryhmän jäsenenä sekä osana metsästäväää ja taistelevaa joukkoa (IKI 2004, 117). Metsästyksen runokielessä toimija jää lauseesta pois; ”ryhmissä on liikuttu”, ”ei paljoa puhuttu” ja ”ruokailtu kunnes nälkä on poistunut” (ME 2004, 195). Samanlaista runollista kieltä ja mielikuvaa menneisyyden elämästä on löydettävissä Lapista kertovassa kaunokirjallisuudessa. ”On kaatunut miehiä ja on kostettu kaatuneet. Hiljaisuudessa on nämä mieskohtaiset tai pienten ryhmien väliset kamppailut selvitetty, ja tätä varten on vuosisatojen



kuluessa muodostunut molemmin puolin rajaa hyväksytty, kirjoittamaton laki, korpilaki.” (Lehtola 1998, 235 > Wallenius 1933.) Tässä Lehtolan (mt, 235) analysoimassa kirjallisuudessa kamppailu henkiinjäämisestä on sosiaalidarvinistisesti sävyttynyttä, miehistä selviytymistaistelua. Terveysoppaissa metsästäjien elämää ei kuvata pelkästään kamppailuna, vaan myös yhteytenä luontoon – ja sitä kautta omaan itseensä:

*Hämärtyvinä ja pimeinä iltoina on istuttu nuotiolla. [...] Tultu toimeen oman minän ja ympäröivän luonnon kanssa puhumatta ja ääneti.* (ME 2004, 195.)

Arktista perua olevat miehet (ME 2004, 195), pohjoinen rotu (IKI 2004, 14), olivat ennen kaikkea metsästäjiä. Mies metsästä ja kalasti naisen pysyessä ”kotipiirissä” keräämässä ”kasveja ravinnon lisäksi” (ME 2004, 30). Liha, miehen hankkima saalis, oli ravintoa. Miehet kilpailivat statuksesta, ja naiset muodostivat ”yhteisöjä”, joissa jaettiin perinteitä, kuten kasvien käytön ”salaisuuksia” (VR 2010, 60). Näin lihasta tehdään oikeaa ravintoa ja ”kasveista” jotakin naiskulttuuriin liittyvää ja mystistä. Miesten haluttomuutta syödä terveellisesti onkin mediassa selitetty sen pitämällä epämaskuliinisena, naisten tapana (Gough 2007, 335). Turkiksien ja ”metsän riistan” hankkiminen oli miehinen tehtävä. Tämä tehtiin yksin tai ”korkeintaan muutaman miehen ryhmissä”. (ME 2004, 195.) Itsenäisyys, itsemääräämisoikeus ja työn kautta saavutetun arvostuksen tärkeys korostuvat kerrottaessa, miten miehille on ”kautta aikojen” asetettu ”yhteiskunnallisia pyrkimyksiä” heijastelevia ihanteita (PH 2009, 22). Oppaissa yhteisesti jaettu tulkinta menneisyydestä punotaan osaksi lukijalle tarjottavaa identiteettiä, ja menneestä elämäntavasta tulee ihannoitava, ideaali ja luonnollinen. Metsästäjistä puhuttaessa ei mainita minkäänlaisia terveysongelmia tai eliniänodotuksia. Niillä ei ole merkitystä.

*Sata vuotta sitten suurimmalle osalle suomalaisia elämä oli hyvin yksinkertaista* (IKI 2004, 13).

*Alkuyhteiskunta, maa-metsätalousyhteiskunta, oli miehen kannalta terve ja selkeä* (ME 2004, 125).

Menneisyyden elämä maataloilla ja kylissä kuvataan yhä miehelle terveellisenä ja helppona, selkeänä. Vaikka aikaa kuvataan työntöön kautta, on toimijana kuvauksissa vapaa mies; ”jopa torpparit kulkivat omalla maallaan” (ME 2004, 126). Keskiössä ei ole enää metsästäminen, vaan työnteko. Lapsena tehtiin ”tuvan askareet” ja ”mentiin isän kanssa tukkimetsään” (IKI 2004, 13). Työtä tehtiin ”niin kauan kuin jaksettiin” ja

vähitellen ”kylät ja koko valtakunta kehittyi ja kasvoi työn ympärille” (ME 2004, 126). Työ on ”kaiken kehityksen ja olemassaolon edellytys ja perusta”. Tämän asian perusteluun käytetään sanontoja, joilla on ”vankka pohja” kuten ”Jos et työtä tee ei sinun syömänkään pidä”, ”Otsasi hiessä on sinun leipäsi syömän” ja ”No Money, no Honey”. (ME 2004, 124.) Sanonnoilla työn tärkeys tehdään totuudeksi, joka on aina tiedetty. Sanonnoilla ei ole tekijää, eikä sillä ole merkitystä, mistä ne ovat peräisin. Vanhahtava kieliasu tekee niistä perinteisiä, ikiaikaisia ja englanninkielen käyttäminen yleismaailmallisia totuuksia. Oppaiden interteksuaalisuuteen ei kuulu käytettyjen lähteiden esittäminen tai pohdinta, vaan arkitieto ja tieteellinen tieto vastaavat toisiaan (vrt. Karvonen 1995, 210).

*Iltaisin ei ollut television katselua, eikä radion kuuntelua. Silloin tehtiin puhdetöitä, naiset tekivät käsitöitä, miehet nikkaroivat, lapset leikkivät, opettelivat ja oppivat. Samalla perheyhteisöt pysyivät yhdessä, keskusteltiin, sosiaaliset siteet muodostuivat. Isovanhemmat hoitivat lapsenlapsia ja jakoivat heille samalla särmien hioutumisen jälkeistä elämänviisautta valtavista vuosikymmenien kokemus-tietopankeistaan. (ME 2004, 124.)*

Työnteko yhdistää sukupolvet harmoniseen yhdessäoloon; naiset ja miehet tekevät heille ominaisia töitä ja lapset oppivat. Kolme sukupolvea elävät yhdessä ja vanhemmat siirtävät osaamista nuoremmille. Tämä rinnastuu romantiikan käsitykseen kansasta yhtenäisenä ja luonnollisesti elävänä (Mikkola 2006, 424). Kuvauksiin työntäyteisestä elämästä yhdistyy myös runollinen luonto, jonka ”ehdoilla ja rytmisissä” elettiin kesäisin ”pitkää päivää” ja ”talvisydän” nukuttiin (IKI 2004, 13). Subjektiakaan näissä kuvauksissa ei ole, vaan tekijänä on kansa (vrt. Mikkola 2006, 424). Kokijat irrotetaan tekstistä. Kuvauksissa esi-isät ja -äidit eivät nähneet nälkää tai kuolleet nuorena, vaan ”katovuosi tiesi nälkää” ja kuolema ”sattui kohdalle jo nuorella iällä” (IKI 2004, 13). On hämmäntävää, että kuluttava ja nuorena haetaan vievä elämäntapa esitetään miehelle terveenä. Oppaiden mukaan menneinä aikoina mies oli voinut elää sellaisena kuin pohjimmiltaan on. Vaikka elämä perustui työnteolle, ja ihmiset kuolivat nuorena, myyttinen kansa eli terveenä. Kaipuuta menneisyyteen voi kuvata kuten Kalha (2002, 69) on kuvannut nostalgisoivaa diskurssia, (post)modernina vieraantumisenä, jossa ahdistus syntyy tukirakenteiden, kansallisen ideologian ja sukupuolijärjestelmän murtumisesta. Myyttinen menneisyys voidaan nähdä psykoanalyysin alkunäyttämönä (*die Urszene*), jota ei välttämättä koskaan tapahtunut, se voi olla vain kuvitelmaa. Alkunäyttämö konstruoidaan myöhemmin tapahtuneiden tapahtumien avulla. (Hintsu 1998, 29) Se, että mies nykypäivänä elää ja toimii tietyllä tavalla, todistaa sen, että menneisyyden pitää olla juuri sellainen kuin sen oppaissa kuvataan olleen. Oppaiden miesten elämäntapojen alkunäyttämö ei ole kuvaus siitä mitä todella tapahtui, vaan fantasia (vrt. Hintsu 1998, 20). Tukeakseen ja uusintaakseen tätä mielistä genesisistä, on tarinan jatkon tuettava sitä.

Traditio siirtää menneisyyden nykyisyyteen – ja tulevaisuuteen. Jälkitraditionaalisessa ajassa ei kuitenkaan enää riitä se, että tavat ovat rutiineja, joille ei ole mitään perusteita. (Giddens 1995, 91, 103). Tavoista tehdään kulttuuriperinnön tulkintaa käyttäen perinteitä. Nykymiehen tapojen esitetään olevan peräisin menneisyydestä, jolloin ne olivat hyviä, jopa välttämättömiä ominaisuuksia. Menneisyyden miesten ominaisuudet ovat siirtyneet seuraaviin sukupolviin geeniperintönä (ME 2004, 198), ”veren perintönä” (ME 2004, 195) tai ”äidinmaidosta” (LSM 2009, 69). Lihaa syönyt, koko ikänsä työtä tehnyt ja sen ääreen nuorena kuollut esi-isä oli harmoniassa elävä mies, kun taas nykymies, joka geeniperimässään on saanut nämä luontaisesti miehelle kuuluvat tavat, onkin maailman huonoin potilas.

## Oppaiden kieli – neuvonnan fenotekstistä murtuviin kielikuviin

*Totta tosiaan! Tiede sen todistaa. Naisella onkin miehestä poikkeava aivorakenne, joka vaikuttaa hänen tapaansa hahmottaa maailmaa ja ilmaista itseään.* (PH 2009, 135.)

Niin terveys- kuin parisuhdeoppaissaakin miehen ja naisen eroja korostetaan. He ovat ”perin erilaisia” (ME 2004, 10), mies tunnistetaan biologian avulla. Isältä peritty Y-kromosomi tekee sikiöstä miespuolisen, jolla on ”miespuoliset sukurauhaset” joiden toiminta ”aikanaan tekee pojan ja miehen” (ME 2004, 10). Testosteroni edesauttaa saamaan ”aikuisen miehen sukupuoliominaisuudet” ja ”kasvattaa poikaa miehen mittoihin” (IKI 2004, 22). Se tekee sikiön aivoista ”maskuliiniset”, eli aggressiivisuuteen ja mekaniikkaan taipuvat, kun taas testosteronin puuttuminen aiheuttaa ”naiselliset” aivot, joilla on enemmän taipumusta tunteellisuuteen ja läheisyyteen (TM 2000, 19). Jos mies on ”keskivertomiestä” empaattisempi, tämä johtuu epätasaisesta testosteronin erityksestä (MK 2008, 13). Biologiset ominaisuudet ovat suoraan yhteydessä henkisiin ominaisuuksiin, jotka voidaan jakaa miehisiin ja epämiehisiin. Lääketieteen avulla varmistetaan oikeanlaisesta ruumiin toiminnasta – ja oikeanlaisesta miehisyydestä. Tämä tulee esille myös selvitetessä lapsettomuuden syitä. Lääkärintarkastuksessa ”tutkitaan sukuelimet ja muut miehisyyden merkit” (TM 2000, 135). Esimerkin ”Villen” tarkastuksessa selviää, että hänellä on ”miehen olemus, karvoitus ääni, kivekset ja penis.” ”Kaikki oli niin kuin pitikin.” (MK 2008, 22.) Lääkäreitä tarvitaan vakuuttamaan, että ruumis on oikeanlainen ja toimii niin kuin sen kuuluukin toimia (vrt. Oinas 1998, 58). Ruumiin oikeanlaisuus ja toimivuus liitetään sukupuoleen ja kykyyn lisääntyä.

*Sepolla todettiin reilu ylipaino, vyötärömitta oli 114 cm ja verenpaine 160/98. Laboratoriokokeissa veren sokeriarvo oli kohonnut 6,5:een ja kolesteroliarvo 5,8:aan, mikä kertoi lisääntyneestä riskistä sairastua sokeri- ja sepelvaltimotautiin. Sepon testosteroniarvo oli viitearvojen alaosassa, mikä oli merkinä todennäköisestä kivesten vajaatoiminnasta.* (MK 2008, 24.)

Ruumis voidaan todeta oikeanlaiseksi mittaamalla. Lukujen – kilojen, senttien, veriarvojen, todennäköisyyksien ja riskien – avulla määritelty normaaliuden ja terveyden kuvaus on fenotekstiä, tieteen puhetta, joka ei anna mahdollisuuksia muille tulkinnoille. Sepon esimerkissä pelkistä luvuista voidaan johtaa ”riski” sairastua sekä ”merkki” todennäköisestä kivesten vajaatoiminnasta. Erityisesti lihavuuden kohdalla luvut ovat tärkeitä. Vyötärön ympärys 118 cm kertoo ”vyötärölle kertyneestä terveysriskistä” (MK 2008, 55). Mies voi itse ”tarkkailla” vyötärön- ja lantion ympäryksen suhdelukua (SML 2000, 57), mitata vyötärön-, rinnan- ja kaulan ympäryksensä (LSM 2009, 16–17) tai mittauttaa rasvaprosentin ”vaikkapa terveyskeskuksessa” (SML 2000, 57). Terve miesruumis saadaan mittaamalla. Lukujen tarkkailu muokkaa käsitystä terveydestä ja siitä voi jopa tulla tärkeämpää kuin oman olotilan tarkkailusta (Andersen & Whyte 2014). Mies rinnastuu koneeseen, joka voidaan korjata tai palauttaa normaalitilaan noudattamalla käyttö- ja huolto-ohjeita. Terveystieteen tutkija Hännisen 2000-luvulla (2010, 67) haastattelemat vaikeasti lihavat miehet eivät laihdutuspuheessaan käyttäneet samanlaista sanastoa kuin naiset, vaan puhuvat ruumiistaan lähinnä konemetaforin. Myös Pietilän 2000-luvulla (2008, 117–118) kansanterveystieteen väitöskirjaan haastattelemat suomalaiset paperimiehet käyttivät toistuvasti konevertauksia ruumiista ja terveydestä puhuessaan. Konepuhe voidaan tulkita maskuliiniseksi tavaksi puhua terveydestä (mt, 117), tai se voi johtua siitä, ettei miehillä ole käytössään muunlaista sanastoa ruumiillisuuteen liittyvien kokemusten kuvaamiseen (Hänninen 2010, 66). Tutkimani oppaat käyttävät ruumispuhetta, eivätkä tuo (ruumiin-)kokemuksen diskursseja osaksi lihavuuspuhetta. Jos terveysneuvonnan arvolähtökohtana on elimistön käynnissä pitäminen mahdollisimman tehokkaasti ja pitkään, voi ihminen pelkistyä koneeksi (Alasuutari 1992, 115–116).

*Miehen moottori käy testosteronilla* (MK 2008, 83).

Oppaiden autovertauksien yleisyys kertoo oletuksesta, että mies suhtautuu ruumiiseensa huollettavana koneena. Ruoka on miehen polttoainetta (LSM 2009, 70), ja ihmiset käyvät eri polttoaineilla ”moottorin kierrosluvuista riippuen” (SML 2000, 24). Miehen ”huoltokäynneillä” ”tarkistetaan sydämen keskeiset katsastusarvot” (MK 2008, 105) ja varmistetaan ”terveelliset ja turvalliset kilometrit”, sillä tarvitsehan mies huoltoa ”siinä missä autokin” (MK 2008, 7). ”Tosimies ymmärtää vain miehen puhetta, koneen kieltä”, kirjoittaa Mikko Penttilä (1999, 28) 1990-luvun lopun suomenkielisten *Men's Health* -lehtien analyysissään. Lehdissä puhutellaan miehiä mekanismeina, joita huolletaan ja joiden viat korjataan. Kylmänä ja mekaanisena miehekkään koneruumiin esittävät lehdet kääntyvät miestä vastaan. (mt, 28.) Miehellä on toimintoja (IKI 2004, 10) ja sisäisiä prosesseja (ANM 1998, 16) niin kuin millä tahansa laitteella. Myös miehen henkiset ongelmat voidaan kuvata ongelmina koneessa. Masentuneen miehen henkiset voimavarat ovat ”henkinen koneisto”, eikä järkävä autoilijakaan ”huudata kallista konetta” (TM 2000, 75). Masennukseen

suositellaan haettavaksi varhain hoitoa muun muassa kertomalla, että työkyky voi heiketä tai ”kadota kokonaan” (TM 2000, 68). Pääasiallisena hoidon kohteena ei ole kokeva ja tunteva mies, vaan toimiva miesruumis. Miehen arvo on välinearvoa; työtä tekevän koneen ei pidä antaa hajota. Miehellä ei ole tunteita, vaan mies voi ”saada kosketuksen omiin tunteisiinsa” (ANM 1998, 3). Määriteltäessä tunteita ja tunnekokemuksia kieli murtuu sanonnoiksi, kielikuviksi ja vertauksiksi.

*Aggressiolla ja väkivallalla on yhtä paljon yhteistä kuin tuolilla ja sähkötuolilla. Yksi tarjoaa mahdollisuuden lepoon, toinen ikuiseseen lepoon. Toinen on turvallinen, toinen tappava. Eipä siis sekoiteta jauhoja ja vellejä. (KOR 2004, 52.)*

*Häpeä on katkera voima, pelon ja kauhun sisko, kipu on niiden veli ja kuolema kaikkien äiti. Liiankin tuttuja keskivertomiehelle, liiankin monille kohtalon kaimoja. (KOR 2004, 52.)*

Sanontojen nyrjähtäminen hämärtää niiden merkityksiä; puurojen ja vellien sekoittaminen tarkoittaa kahden toisiinsa liittymättömän asian sekoittamista, kun taas jauhoista voidaan tehdä velliä. Toisto ja viittauskohteiden sumentuminen ovat tapoja, joilla genoteksti toimii. Lukijalle jää epäselväksi, onko aggressio turvallinen ja lepoa tarjoava. Semioottinen taso on yhteydessä ruumiillisuuteen ja lapsuuden äitisuhteeseen. Ruumiissa koetut tunteet – viha, kipu ja häpeä – yhdistetään perheeseen. Vertauksilla tunteet ulkoistetaan itsestä siirtämällä ne vertauksiksi ja nimeämällä ne läheisiksi perheenjäseniksi. Näin tunteita ei tarvitse kokea itse.

*Mies mittaa elämänsä aikana omaa oikeuttaan elämäänsä. ”Uskallanko”, on tärkeä kysymys, ”olenko oikeutettu” -kysymys vielä tärkeämpi. Elämä harvoin tarjoaa ilmaisia optioita. Hintana on usein kipua ja syyllisyyttä omista ratkaisuihin. Viimeistään ikävuodet 45–60 tuovat miehen tienhaaraan, jossa elämää katsotaan silmästä silmään. Miehen on syytä katsoa rohkeasti takaisin. Vieläkö on jotakin tarjolla? Ratkaisuja ei aina ohjaa pelkkä järki vaan syvällä olevat tunnekerrostumat, jotka joskus vasta mutkien kautta ohjaavat miestä eteenpäin. (MK 2008, 9.)*

Useassa lauseista ei ole toimijaa ja merkityksenmuodostus on epäselvää. Elämän mittaaminen, ilmaiset optiot, tienhaarat ja mutkat luovat käsitystä, ettei elämän vaiheista voida puhua suoraan tai nimetä niitä. Määrittelevimpänä hetkenä elämää ”katsotaan silmästä silmään”, passiivissa. Yleensä katsotaan silmästä silmään,



kohdataan suoraan. Mies ei katso elämää silmästä silmään, vaan ”takaisin”. Mies on elämässään ulkopuolinen toimija; subjektina lauseissa on elämä, ikävuodet ja tunnekerrostumat. Kun mies subjektina, toimijana, tekee ratkaisuja, niin ”hintana on usein kipua ja syyllisyyttä”. Omista valinnoista pitää maksaa. Elämän ”tukipilareiden rakennuspuiksi” tarjotaan ”henkistä kakkosnelosta” (KOR 2004, takakansi). Elämään on löydettävä tasapaino työn ja muun elämän välille, jolloin vene ei keiku liikaa (PH 2009, 150). Vaarana on myös pyrkiminen liialliseen itsenäisyyteen. ”Sulkeutumalla puolustuspoteroihin mies ajaa itsensä nurkkaan ja jää sivustakatsojaksi, kun maailma menee menojaan”. (PH 2009, 147–148). Veneilyssä, elämässä, on omat vaaransa. Tavoitteena on saavuttaa kapea ”liuku- eli optimivyohyke”, jonka toisella puolella on ”kareja täynnä oleva paniikkivyohyke” ja toisella puolella ”saamattomuuden alue”. (IKI 2004, 214.) Kielikuvissa näkyy elämän arvaamattomuuden ja tasapainon menettämisen pelko. Toisaalta vaarana on ajautuminen saamattomuuteen ja nurkkaan. Epävarmuus, riittämättömyys ja hallinnan menettäminen ovat pelkoja, jotka tekstissä saavat kielikuvien muodon.

Miehen elämä on ”matka”, joka usein ”katkeaa” sydänongelmiin (IKI 2004, 151), tai jota ”juoksuhiikka alkaa jarruttaa” (KOR 2004, 8). Poeettisella kielellä miehen elämä kuvataan vaelluksena. Määränpäänä on tunturin huippu, jonka saavuttamisesta voi tehdä ”loppuelämänsä tarkoituksen” (IKI 2004, 20). Vuoren huipulta mies lopulta näkee ”aikaansaamisensa ja tekemättä jättämisenä” (ME 2004, 201). Lapsuus ja nuoruus vietetään kumpuilevassa maastossa, jossa on välillä ”hiukan alamäkeä”, toisinaan ”vaativaa ylösnousua” (IKI 2004, 20). Kun mies ikääntyy, ”vanhenemisen risut iskevät kasvoihin”. Mies irrotetaan elämästä poistamalla lauseista subjekti; ”[...] joutuu pohtimaan koko elämänsä ja saavutuksensa uudelleen ja tyytymään siihen, mikä on. Joutuu sopeutumaan omaan persoonallisuuteensa ja kestäämään toteutumattomien unelmien aiheuttamat pettymykset.” (IKI 2004, 19.) Alitajunnasta, yksilön ja ihmiskunnan menneisyydestä, nouseva eetos asettaa miehen paikalleen elämään; nöyrytymään ja kestäämään pettymyksiä. Sen sijaan, että oppaat antaisivat neuvoja suorituspainesta pääsemiseksi tai muistuttaisivat oman hyvinvoinnin tärkeydestä, ne uusintavat suorittamisen eetosta ja kuvaavat sen normaalina.

## Neuvonnan arvot – luonto ja miehekäs kunnia

Topeliuksen *Maamme kirjassa* kuvataan ja yhdistetään suomalainen maisema ja kansanluonne. Sen asema oppikirjana vaikutti vuosikymmeniä käsitykseen suomalaisuudesta. (Mikkola 2006, 414–416; Rantanen 1994, 17.) 1800- ja 1900-luvun vaihteen suomalaisessa kaunokirjallisuudessa sivistymään pyrkivän maalaisen kansan metsäläisyys, veren vietit ja vaistot olivat yhä esi-isien kautta läsnä (Molarius 1998, 109). Myöhemmin luonnonläheisyyttä on käytetty niin vuosien 1941–1944 sotapropagandassa perustelemaan suomalaista karua ja sinnikästä luonnetta (Luostarinen 1986, 388), kuin mainoksissakin uusintamaan sukupuolieroja ja perustelemaan heteroseksuaalisuuden luonnollisuutta (Rossi 2002, 86). Puheeseen suomalaisuudesta, suomalaisesta perusihmisestä, sisältyy käsitys pinnan alla piilevästä sivistymättömästä metsäläisestä. Tällaisen suomalaisuuspuheen tuottaja asettuu näkemyksen alun perin luoneen, kansallisromantiikan ajan ”intelligentsian”, paikalle. (Alasuutari 1996, 232–233.) Näin itsensä asemoivat myös oppaiden kirjoittajat.

*Jokaisen, joka osaa lukea tuoteselosteen luulisi ymmärtävän, ettei ihmisen elimistöön ole tarkoitettu aineita, jotka on tehty laboratoriossa (SML 2000, 20).*

Laihdutusoppaissa terveellisyys yhdistetään luonnollisuuteen ja epäterveellisyys ”laboratoriossa” tehtyihin ruokiin. Hedelmät ovat terveellisiä ”luonnon antimia” siinä missä makeiset ovat prosessoituja ja sokerilla sekä lisäaineilla lastattuja (SML 2000, 20; LSM 2009, 163). Paaston aikana voisi syödä salaatteja, vihanneksia ja piimää, ”kunhan ei tunkisi suuhunsa lihaa, leipää, viinereitä eikä muuta tuhoisaa”. Juomaksi suositellaan ”kevyttä teetä” tai ”tuoretta hyvää vettä”. (SML 2000, 93–94.) Luonnollinen ruoka tarkoittaa kevyttä ja puhdasta. Epäterveellisiä ja haitallisia lihaa ja viljatuotteita sen sijaan ”tungetaan” suuhun. Ruumiiseen ei ”kannata tunkea” myöskään ylimääräisiä lisäravinnevalmisteita (LSM 2009, 110). Laboratoriossa tehdyt aineet voidaan pieninä annoksina hyväksyä, mutta olennaista on rajoittaa niiden saantia. Konteksti osoittaa poeettisen puheen merkitysyksikön tarkoituksen. Menneisyydestä puhuttaessa metsästetty liha on miehinen saavutus, kun laihdutuksen yhteydessä se symboloi epäterveellistä, tosin yhä miehistä, ruokaa. Kun miehinen syöminen esitetään sopimattomana laihduttajalle, korostuu laihduttamisen naisellisuus.

Laihduttajan silmin katsottuna kaupungit ovat ankeita. Katse ”harhautuu” näyteikkunoihin ja kirkkaanvärisiin tai vilkkuviin houkutteleviin mainoksiin, joissa on iloisia ja kauniita ihmisiä. (LSM 2009, 139–140.) Tämä voidaan tulkita mielikuvia tarjoavien mainosten kritiikkinä tai toiveena ympäristöstä, jossa olisi vähemmän harmautta. Jo 1800-luvun lopun terveysvalistajat olivat huolissaan ahtaissa kylissä ja kaupungeissa asuvista. Pimeys ja tungos olivat ihmisille epäterveellisiä; saasteet ja myrkyt uhkasivat ahtaasti asuvia. Valistajat ehdottivat tiheiden kylien hajottamista ja palaamista terveellisempään ”alkuperäiseen” ja ”luonnonmukaiseen” elämiseen, kukin omalle pellolleen. (Siltala J. 1999, 466.) Kaupunkiin liittyy valheellisuus ja teeskentely, maaseudun elämä kuvataan ”aitona ja väkevänä” (vrt. Koivunen & Laine 1993, 146). Omakotitalo tai mökki maalla tarjoavat kerrostaloasuntoa enemmän mahdollisuuksia ”ohjata lasta käytännön taitoihin” (IKI 2004, 121). Elämä maaseudulla on oppimista toimimaan yhteisön jäsenenä.

Perinteisellä ja nostalgisella tavalla maskuliiniset miehet eivät sopeudu kaupunkiin ja nyky-yhteiskuntaan, he ovat syntyjään maalaismaisia (vrt. Oksanen 2011, 359). Sopivin elinympäristö oppaidenkin mukaan miehelle onkin maaseutu, jossa lapsella on ”runsaasti mahdollisuuksia tai velvoitteita osallistua yhteisiin töihin”. Maalla isoisa voi opettaa kädentaitoja sekä ”opastaa luonnon ihmeellisyyksiin”. Lastenlasten kanssa veneillään, retkeillään lähimetsän ladulla ja aurinkoisella kevättalven jäällä sekä marjastetaan ”karhukello kaulassa”. (IKI 2004, 119–121.) Kaupungeissa toki on ”kehittäviä harrastusmahdollisuuksia” (IKI 2004, 121), mutta maaseutuun yhdistyy yhteisöllisyys ja osallistuminen oikeaan käytännön elämään. Kaupunkien harrastukset voivat olla kehittäviä, mutta ne eivät ole kokemuksia tai osa arkea, oikeaa elämää. Maalla paistaa aurinko, ja siellä on mahdollisuus oppia ja kokea aitoa elämää:

*Suomalaisella on ainutkertainen, syntyessä saatu etuoikeus: hiljaisen yksinolon ja mietiskelyn, meditaation, paikka, temppeli – luontomme kaikkina vuoden aikoina. Miehet! Käyttäkäämme ja hyödyntäkäämme tätä!* (ME 2004, 200.)

*Suomalaiselle miehelle luonto on yksi tyypillisimmistä virkistyslähteistä* (KOR 2004, 26).

Feminiinisen ja luonnon yhdistävä, länsimaisen luontosuhteen sukupuolittunut puhetapa, mahdollistaa eläimiin liittyvien piirteiden yhdistämisen naisiin (Rojola 2013, 232). Miesten luontoon yhdistäminen ei tee heistä eläimellisiä tai ihmistä alempia, vaan päinvastoin, henkistää heidät. Vaikka miehellä on hirvi- ja kalaporukoita (KOR 2004, 74), luonto on ennen kaikkea yksinäisyyttä, hiljaisuutta ja mietiskelyä varten (ME 2004, 197–200). Laiturilla, veneessä tai ”takkatulen ääressä” mies keskustelee itsensä kanssa ja tutustuu itseensä. Pilkillä ”kairan reikään tuijottaen” tai ”erämaita samoillen” mies ”mietiskelee, keskustelee itsensä kanssa” sekä ”tekee oman minänsä kanssa sovinnon”. (ME 2004, 197–198.) Miehen sisäiset ristiriidat ja ongelmat on mahdollista ratkaista luonnossa – ilman muiden apua. Ongelmana nyky-yhteiskunnassa on toimintaympäristö, joka ei mahdollista stressin laukeamista ”luonnollisella tavalla”. Mammutteja metsästännyt luolamies ”selätti stressinsä nuijallaan”, mutta nykymiehellä ei ole tätä mahdollisuutta. Stressireaktio nykymiehellä ja luolamiehellä on ”sama”, mutta sisätoita tekevän, ”budjetin raameissa” tasapainoilevan miehen stressi ”kanavoituu ruokaan, viinaan ja lihomiseen”. (MK 2008, 60.) Moderni ympäristö aiheuttaa miehelle ongelmia. Mies sopii ruumiillisesti ja henkisesti luontoon paremmin kuin moderni yhteiskuntaan ja kaupunkiin. Kehäpäätelmäisesti luonnossa mies toimii periaatteiden ja arvojen mukaan, ja koska ne tulevat sisältäpäin, ovat ne luonnollisia ja oikein.

Pyrittäessä vaikuttamaan miehen elintapoihin, vedotaan miehen väitettyyn haluun olla mies ja kunniakas esimerkiksi kertomalla, että miehen perusominaisuuksiin kuuluu ”kyky tehdä päätöksiä” (MK 2008, 14). Näin ollen tupakoinnin lopettamiseen kannustetaan sanomalla ”Mies! Jos poltat, ole mies ja lopeta!” (TM 2000, 152). Miehistympuheen (engl. ”man up”) käyttäminen terveysvalistuksessa voi vahvistaa haitallisia sukupuolikäsityksiä (Fleming et al. 2014, 1032). Laihduttamiseenkin oppaissa liitetään miehistymiseen yhdistettäviä arvoja. Elämäntapojen muutos ei johda laihtumiseen ilman vahvaa arvopäätöstä (MK 2008, 63). Itsestään on otettava vastuu ennen kuin ”laihdutusprosessi” voi alkaa (LSM 2009, 32), sillä ilman riittävää tahdonvoimaa irtautuminen ”lihavuuskierteestä” on vaikeaa (SML 2000, 90). Lihavuus on merkki heikkotahtoisuudesta (LSM 2009, 8) ja ”uskottavuuskysymys” (SML 2000, 62), koska monet alkavat lihavan ihmisen nähdessään pohtia ”mikähän miehessä on vikana”; johtuuko ylipaino sairaudesta, siitä ettei mies urheile vai ehkä siitä että mies juo (SML 2000, 63). Toisen arvostelevassa katseessa tai ajatuksissa ei oppaassa nähdä mitään väärää, mikä korostuu siinä, että muut kysyvät näitä mielessään ”vilpittömästi” (SML 2000, 62–63). Olennaista laihdutusoppaissa ei ole

miehen hyvinvointi, eikä se, onko miehen juominen tai liikunnanharrastaminen terveellä tolalla, vaan muiden ihmisten käsitykset näistä – ja samalla muiden käsitykset miehestä itsestään. Toisen huomiot ja tulkinnat miehestä ilmenevät miehen elämässä käytännössä; työmarkkinoilla, ystävyysuhteissa ja naisten huomiota tavoiteltaessa (SML 2000, 63). Ongelmaksi ei oppaissa esitetä muiden käsityksiä, vaan miehen lihavuutta.

Kun mies on laihduttanut, lapset eivät ”häpeä ylipainoista isää”, vaimo ”on tyytyväinen” ja näin ”parisuhdekin paranee”. Laihtumisen jälkeen naiset alkavat hymyillä, työkavereilta saa ”ihailevia katseita” ja pomolta ”ystävällisiä sanoja”. Näissä laihtumista seuraavissa asioissa ”pitäisi olla ihan tarpeeksi motivaatiota tavalliselle suomalaiselle juntille muutaman kilon laihduttamiseen”. (SML 2000, 91.) Kirjoittaja on oletettavasti yrittänyt luoda kirjoituksellaan motivaatiota laihduttavalle miehelle. Nämä kannusteet ovat kuitenkin toisiin ihmisiin liittyviä. Laihduttaminen ei siis ole parempien elämäntapojen hankkimista tai vakiinnuttamista, vaan tulemista kunniakkaammaksi ja miehekkäämmäksi toisen silmissä.

Miehen terveydestä saadaankin suurin hyöty silloin, kun mies tekee työtä. Sitä tehdään kunnian vuoksi. Työelämä on ”miehen tärkeintä maailmaa” (IKI 2004, 10). Yhteiskuntamme ”perusarvoihin” kuuluu (esi-)vanhempien kunnioittaminen ja ”työn arvostus” (ME 2004, 27). Käsitys kansasta homogeenisena työvoimana on tuttu jo topeliaanisesta diskurssista (Rantanen 1994, 21). Työnteko ei ole (avio-)miehen velvollisuus vain perheen elättämiseksi, vaan työllä itsellään on arvo; se on siveellistä ja hyödyllistä toimintaa. Työ on miehen velvollisuus ja miehuuden tukipylyvä, selviää Räisäsen (1995, 96–97) vuosina 1865–1920 julkaistuja avioliitto-, kotitalous- ja terveysoppaita käsitelleestä tutkimuksesta. Samoin kuin vanhemmat, vuosina 1893–1981 julkaistut, terveysoppaat ovat valmentaneet naisia ”selviämään vastuustaan vaimona ja äitinä” (Mäki-Kuutti & Torkkola 2014, 41), ohjaavat analysoimani oppaat miehiä kunniallisiksi työmiehiksi. Koska elinikä on pidentynyt, voi mies jäädä työttömäksi tai eläkkeelle, ”[t]oive siitä, että saisi kuolla saappaat jalassa, ei enää toteudu” (IKI 2004, 10). Mies on kuin puu, joka kaadetaan tai jonka myrsky kaataa. Yksilöä tärkeämpää on että ”laji on ja säilyy” parempana ja kehittyneempänä. (ME 2004, 214.) Tällöin miesrotu jalostuu kun heikommat karsiutuvat. Yksi oppaista päättyy Eino Leinon Talvilauluun, joka on ”hyvä loppu työntä tehneelle ja taistelunsa taistelleelle miehelle” (ME 2004, 217). Liiottelulla, sanonnoilla ja määrittelemättömään menneeseen aikaan viittaamalla työn ääreen kuoleminen yhdistetään juuri miehiin. Miehet kuolevat keski-ikäisenä, mutta työn ääreen – kunniakkaasti.

*Rukoile ja tee työtä on kehotus, jota miljoonat miehet ovat vuosisatojen ajan noudattaneet. Monet heistä kuolivat kunniakkaasti työnsä ääreen.* (IKI 2004, 83.)

*Jos elää niin kuin suomalaisella miehellä on taipumus elää, valittamatta, hammasta purren ja verta sylkien viimeiseen asti, pää tai ruumis ei enää kestä. Mies kaatuu sinänsä kunniakkaasti, saappaat jalassa, mutta jo keski-ikäisenä. (TM 2000, 75.)*

## Johtopäätökset

Olen analysoinut artikkelissani suomalaisille miehille suunnattua terveys- ja hyvinvointineuvontaa, ja sen olettamaa miehisen terveyskäyttäytymisen kulttuuriperintöä. Olen tehnyt psykoanalyttisella luennalla näkyväksi, että neuvonnan keskiössä on käsitys perinteisestä miehestä ja ”miehisistä elämäntavoista”. Tähän miehisyyteen ei kuulu omien elämäntapojen tai hyvinvoinnin pohtiminen. Oppaissa ei reflektoida historian-, kulttuurin- tai kulttuuriperinnöntutkimuksellista asiantuntemusta tai perustella menneisyyttä koskevia tulkintaehdotuksia. Menneisyys, ja sen mieheen jättämät aineelliset ja aineettomat jäljet, esitetään oppaissa samanlaisella varmuudella kuin lääketieteelliset neuvotkin. Tässä kehyskertomuksessa menneisyydestä tiedämme, mikä on miehen paikka yhteiskunnassa ja maailmassa. Puhe menneisyydestä tehdystä tulkinnasta ”tosiasiana” ja yleisesti tiedettynä korostaa sen luonnetta faktana, ei tulkintana.

Historiallisten väitteiden totuudellisuuden pohtimisen sijaan olen lukenut oppaissa tehtyjä tulkintoja menneisyyden vaikutuksista nykymiehen elämäntapoihin. Terveysneuvonnan kulttuuriperinnön kehyskertomuksena näyttäytyy refleктоimatон kansallinen historia. Myyttinen menneisyys selittää miehen arvoja, tapoja ja ongelmia. Elämäntavat eivät näissä teksteissä näyttäyty henkilökohtaisina valintoina, vaan pakottavina, tai ainakin vaikeasti murrettavissa olevina, tulkintoina ymmärretystä kansallisesta kulttuuriperinnöstä. Terveysneuvontapuheen lukijalle tarjoamat identiteettityökalut, kuten menneisyys, sieltä periytyvät tavat ja arvot sekä niiden vaikutukset miehiin annetaan valmiina. Lukija ei voi itse valita, miten käyttää elämäntapoihin liittyvää kulttuuriperintöä terveysteettinsä rakentamiseen. Miehiin liitettävät lihansyönti, kaipuu luontoon sekä selviytymisen ja pärjäämisen eetos ovat kirjoittajien tulkintojen tuloksia. Nämä terveysoppaissa tehdyt tulkinnat antavat muodon kulttuuriperintöyhteisön jäseneksi kiinnitetyn miehen (terveys-) identiteettiä reunustavalle kehyskertomukselle. Oppaat tarjoavat miehelle työstettäväksi valmista terveysteettiä, jossa ruumis on huollettavissa ja korjattavissa oleva kone: mittaamisen kohteena oleva työmiehen ruumis.

Psykoanalyttinen luenta osoittaa, että oppaissa esitetty miehisuus sijaitsee mitattavassa ruumiissa, jota mies ei itse koe. Miesruumis määritellään mittaamalla ja punnitsemalla oikean- tai vääränlaiseksi. Näissä oppaissa lisääntyminen on yhteydessä miehiseen olemukseen, ja lääkäri esiintyy asiantuntijana, joka osaa nähdä oikeat ja normaalit ”miehisyyden merkit”. Miehestä puhutaan koneena ja polttoainetta tarvitsevana moottorina. Koneruomis on pidettävä kunnossa, jotta kunniallinen työnteko olisi mahdollista. Kykeneminen työntekoon kuvataan yhdeksi tärkeimmistä asioista miehen elämässä. Suoriutumisen uhkana ovat hallinnan menettäminen ja epävarmuuden tunteet. Näistä tunteista ja arvoista puhutaan vain poeettisella kielellä.



Arvoja liitetään myös laihduttamiseen. Luonnollisuuden tärkeys tulee näkyvästi esille ravinnosta ja laihduttamisesta, harrastuksista sekä elinympäristöstä puhuttaessa. Puhdas ja luonnollinen ruoka auttaa laihtumaan. Luonnossa ja maalla mies voi olla oma itsensä, toisin kuin yhteiskunnan luomien vaatimusten paineessa. Miehisen kunnian ja työnteon arvoa rakennetaan sekä myyttiseen menneisyyteen vedoten että esittämällä ne rinnakkaisena moderneille arvoille, epäluonnolliselle kaupunkielämälle ja epäterveelliselle nyky-yhteiskunnalle.

Lopputulema on, että terveysoppaiden kannatteleva kulttuuriperintö ei edistä miehen terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien puhetapojen monipuolistumista. Mies on terveysoppaissa biologian ja menneisyyden tuotos. Miehellä on viety sekä omien tietojen että tiedostamattomien tekojensa määrittely. Ennakoasenteisiin, kokemuksellisuuden huomiotta jättämiseen ja arvoihin sekä menneisyyteen vetoaviin diskursseihin pohjaava terveys- ja hyvinvointineuvonta ei myöskään huomioi miesten heterogeenisyyttä.

Onneksi kulttuuriperintö on kuitenkin prosessi, jota voi muuttaa vaihtamalla kehyskertomusta, muuttamalla omaksumisen tapoja ja valitsemalla merkityksellistettäviksi uusia menneisyyden jäänteitä. Miten olisi mahdollista valjastaa kulttuuriperintöprosesseja miesten terveysneuvonnan palvelukseen tavalla, joka tukisi miesten omaehtoista identiteettityötä? Miehisten elämäntapojen kuvauksien dekonstruktio ja monipuolistaminen olisivat olennaisia toimia miesten terveyden edistämiseksi ja useampiin kohderyhmiin vetoamiseksi.

**Filosofian maisteri Taru Slutbäck on tohtorikoulutettavana Turun yliopistossa ja tekee väitöskirjaa miehille suunnatusta hyvinvointineuvonnasta ja miehisestä terveyskulttuurista.**

## Tutkimusaineisto

Aalto, Otto. 2000. *Suomalaisen miehen laihdutuskirja. Tosi mies laihtuu – vaan ei kuihdu*. Jyväskylä; Helsinki: Gummerus. (SML)

Cacciatore, Raisa, Samuli Koiso-Kanttila, Erja Korteniemi-Poikela, Juha Ryyänen & Antti Ryyänen. 2004. *Korkkari. Jokamiehen jännityslukemisto*. Helsinki: Tammi. (KOR)

Dunderfelt, Tony. 2010. *Vetovoima ja rakkaus*. Helsinki: Dialogia. (VR)

Jääskeläinen, Janne. 2009. *Läski syö miestä. Suorapuheinen laihdutusopas suomalaiselle miehelle*. Jyväskylä: Atena. (LSM)

Larsen, Andreo & Jukka Ukkola. 2000. *Terve, mies!* Helsinki: WSOY. (TM)

Nurmenniemi, Vesa. 2008. *Miesklinikka*. Helsinki: Tammi. (MK)

Kiianmaa, Kari. 2009. *Parisuhteen huoltokirja: ohjeita miehelle*. Helsinki: Multikustannus. (PH)

Keinänen, Eero & Hannu Säävälä. 1998. *Asiaa nuorelle miehelle*. Helsinki: Väestöliitto. (ANM)

Larva, Leena & Heikki Takala. 2004. *Ikimies*. Helsinki: Otava. (IKI)

Petäys, Pellervo. 2004. *Miehen elämänkaari. Turvaa ja puhtia lisääntyviin ikävuosiin*. Helsinki: Gummerus. (ME)

## Kirjallisuus

Aalto, Ilana. 2012. *Isyyden aika: historia, sukupuoli ja valta 1990-luvun isyyskeskusteluissa*. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 112. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Alasuutari, Pertti. 1992. Terveyskasvatus kulttuuri-ilmiönä. Teoksessa *Terveys sosiologia*, toim. Antti Karisto, Eero Lahelma & Ossi Rahkonen, 107–120. Helsinki: WSOY.

Alasuutari, Pertti. 1996. *Toinen tasavalta. Suomi 1946–1994*. Tampere: Vastapaino.

Andersen, Julie Høgsgaard & Susan Reynolds Whyte. 2014. Measuring risk, managing values: health technology and subjectivity in Denmark. *Anthropology & Medicine* 21, 3: 265–276. doi: 10.1080/13648470.2014.907022

Anstiss, David & Anita Lyons. 2014. From Men to the Media and Back again: Help-Seeking in Popular Men's Magazines. *Journal of Health Psychology* 19, 11: 1358–1370. doi:10.1177/1359105313490314

Bunn, Christopher, Sally Wyke, Cindy M. Gray, Alice Maclean & Kate Hunt. 2016. 'Coz football is what we all have': masculinities, practice, performance and effervescence in a gender-sensitised weight-loss and healthy living programme for men. *Sociology of Health & Illness*. 38, 5: 812–828. doi: 10.1111/1467-9566.12402

Cameron, Deborah. 1996. *Sukupuoli ja kieli. Feminismi ja kielentutkimus*. Suom. Riitta Oittinen ja työryhmä. Tampere: Vastapaino.

Crawshaw, Paul. 2007. Governing the Healthy Male Citizen: Men, Masculinity and Popular Health in Men's Health Magazine. *Social Science & Medicine* 65, 8: 1606–1618. doi: 10.1016/j.socscimed.2007.05.026

Deleuze, Gilles & Félix Guattari. 1988 [1980]. *A Thousand Plateaus: Schizophrenia and capitalism, Volume II*. Translated by Brian Massumi. Minneapolis & London: University of Minnesota Press.

Fleming, Paul J, Joseph G. Lee, L. & Shari L. Dworkin. 2014. "Real Men Don't": Constructions of Masculinity and Inadvertent Harm in Public Health Interventions. *American Journal of Public Health* 104, 6: 1029–1035. doi:10.2105/AJPH.2013.301820

Giddens, Anthony. 1995 [1994]. Elämää jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa. Teoksessa *Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio*, toim. Ulrich Beck, Anthony Giddens & Scott Lash, suom. Leevi Lehto, 83–152. Tampere: Vastapaino.

Gough, Brendan. 2006. Try to be Healthy, but Don't Forgo Your Masculinity: Deconstructing Men's Health Discourse in the Media. *Social Science & Medicine* 63, 9: 2476–2488. doi:10.1016/j.socscimed.2006.06.004

Gough, Brendan. 2007. "Real men don't diet": An Analysis of Contemporary Newspaper Representations of Men, Food and Health. *Social Science & Medicine* 64, 2: 326–337. doi:10.1016/j.socscimed.2006.09.011

Halmesvirta, Anssi. 1998. *Vaivojensa vangit. Kansa kysyi, lääkärit vastasivat – historiallinen vuoropuhelu 1889–1916*. Jyväskylä: Atena.

Helén, Ilpo & Mikko Jauho. 2003. Terveyskansalaisuus ja elämän politiikka. Teoksessa *Kansalaisuus ja kansanterveys*, toim. Ilpo Helén & Mikko Jauho, 13–32. Helsinki: Gaudeamus.

Himmelstein, Mary S. & Diana T. Sanchez. 2016. Masculinity in the doctor's office: Masculinity, gendered doctor preference and doctor-patient communication. *Preventive medicine* 84: 34–40. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.12.008

Hintsa, Merja. 1998. *Mahdottoman rajoilla. Derrida ja psykoanalyysi*. Helsinki: Tutkijaliitto.

Hodgetts, Darrin & Kerry Chamberlain. 2002. 'The problem with Men': Working-class Men Making Sense of Men's Health on Television. *Journal of Health Psychology* 7, 3: 269–283. doi: 10.1177/1359105302007003221

Hunt, Kate, Claire McCann, Cindy M. Gray, Nanette Mutrie & Sally Wyke. 2013. "You've got to walk before you run": Positive evaluations of a walking program as part of a gender-sensitized, weight-management program delivered to men through professional football clubs. *Health Psychology* 32, 1: 57–65. doi: 10.1037/a0029537

Hänninen, Stiina. 2010. *Lihavuus ja laihduttaminen laihdutusmainonnassa ja vaikeasti lihaviiden ihmisten kokemana*. Acta Universitatis Tamperensis 1557. Tampere: Tampere University Press.

*ICF – Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus*. International classification of functioning, disability and health: ICF. 2004 [2001]. Helsinki: World Health Organization & Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201303252595> [Viitattu 22.5.2018]

Itäpuisto, Maritta. 2006. Kun välittäminen on sairautta. Teoksessa *Minuus ja identiteetti. Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma*, toim. Pertti Rautio & Mikko Saastamoinen, 121–137. Tampere: Tampere University Press.

Kalha, Harri. 2002 ”Neitosista ken on kaunein” joo – missipuhe ideologisena diskurssina. Teoksessa *Näkyvä[i]seksi. Tutkimuksia kuvien sukupuolikulttuurista*, toim. Annamari Vänskä, Renja Suominen-Kokkonen, Johanna Frigård, Juha-Heikki Tihinen, Anna Kortelainen, Harri Kalha & Leena-Maija Rossi, 79–110. Helsinki: Suomen taidehistorian seura.

Karkulehto, Sanna. 2011. *Seksin mediamarkkinat*. Helsinki: Gaudeamus.

Karvonen, Pirjo. 1995. *Oppikirjateksti toimintana*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 632. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Koivunen, Anu & Kimmo Laine. 1993. Metsästä pellon kautta kaupunkiin (ja takaisin) – Jätkyys suomalaisessa elokuvassa. Teoksessa *Mieheyden tiellä: Maskuliinisuus ja kulttuuri*, toim. Pirjo Ahokas, Martti Lahti & Jukka Sihvonen, 136–154. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 39. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kristeva, Julia. 1984 [1974]. *Revolution in Poetic Language*. Translated by Margaret Waller. New York: Columbia University Press.

Kristeva, Julia. 1993 [1975]. Identiteetistä toiseen. Teoksessa *Puhuva subjekti. Tekstejä 1967–1993*, suom. Pia Sivenius, Tiina Arppe, Kirsi Saarikangas, Helena Sinervo ja Riikka Stewen, 85–110. Helsinki: Gaudeamus.

Kristeva, Julia. 1993 [1976]. Paikannimet. Teoksessa *Puhuva subjekti. Tekstejä 1967–1993*, suom. Pia Sivenius, Tiina Arppe, Kirsi Saarikangas, Helena Sinervo & Riikka Stewen, 85–110. Helsinki: Gaudeamus.

Laine, Tuija. 2001. Kateederilta kansan pariin. Suomalainen lääketieteellinen kirjallisuus 1600- ja 1700-luvuilla. Teoksessa *Tieto ja kirja*, toim. Raimo Jussila, Aulikki Kalalahti & Sirkka Rautoja. 186–210. Helsinki: Suomen tietokirjailijat ry.

Lehtola, Veli-Pekka. 1998. Lähtijät ja jääjät. Teoksessa *Tuppisuinen mies. Kirjoitelmia sukupuolesta, kielestä ja kulttuurista*, toim. Vesa Heikkinen, Harri Mantila & Markku Varis, 228–238. Tietolipas 154. Helsinki: SKS.

Leraillez, Laura. 1995. Tekstin kohdussa – Julia Kristeva. Teoksessa *Kuin avointa kirjaa. Leikkivä teksti ja sen lukija*, toim. Mervi Kantokorpi, 89–133. Lahti; Helsinki: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus: Helsingin yliopiston kotimaisen kirjallisuuden laitos.

Luostarinen, Heikki. 1986. *Perivihollinen. Suomen oikeistolehdistön Neuvostoliittoa koskeva viholliskuva sodassa 1941–44: tausta ja sisältö*. Tampere: Vastapaino.

Mahalik, James R., Shaun M. Burns & Matthew Syzdek. 2007. Masculinity and Perceived Normative Health Behaviors as Predictors of Men's Health Behaviors. *Social Science & Medicine* 64: 2201–2209. dx.doi:10.1016/j.socscimed.2007.02.035

Mikkola, Kati. 2006. Suomen kehkeytyminen omaksi itsekseen – Herder ja Topeliuksen Maamme kirja. Teoksessa *Herder, Suomi ja Eurooppa*, toim. Kari Immonen & Sakari Ollitervo, 414–444. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1060. Helsinki: SKS.

Molarius, Päivi. 1998. ”Veren äänen” velvoitteet. Teoksessa *Uusi uljas ihminen. Eli modernin pimeä puoli*, toim. Marja Härmänmaa Marja & Markku Mattila, 94–116. Jyväskylä: Atena.

Mäki-Kuutti, Anna-Maria & Sinikka Torkkola. 2014. Tarkkuuskello ja höyrykone: terveysoppaat sukupuoleen kasvattajina. *Kasvatus & Aika* 8, 1: 37–54. <http://elektra.helsinki.fi/oa/1797-2299/8/1/tarkkuus.pdf> [Haettu 22.5.2018]

Nielsen, Dorthe S., Kim Brixen & Lotte Huniche. 2011. Men's Experiences of Living with Osteoporosis: Focus Group Interviews. *American Journal of Men's Health*. 5, 2: 166–176. doi:10.1177/1557988310372800

O'Brien, Rosaleen, Kate Hunt & Graham Hart. 2005. 'It's caveman stuff, but that is to a certain extent how guys still operate': men's accounts of masculinity and help seeking. *Social Science & Medicine* 61: 503–516. doi: 10.1016/j.socscimed.2004.12.008

Oinas, Elina. 1998. Medicalisation by whom? Accounts of Menstruation Conveyed by Young Women and Medical Experts in Medical Advisory Columns. *Sociology of Health & Illness* 20, 1: 52–70. doi:10.1111/1467-9566.00080

Oksanen, Atte. 2011. Drinking to Death: Traditional Masculinity, Alcohol and Ahame in Finnish Metal Lyrics. *Nordic Studies On Alcohol and Drugs* 28, 4: 357–372. doi: 10.2478/v10199-011-0030-3

Ollila, Anne. 2001. Naishistoria ja sukupuolijärjestelmä. Teoksessa *Kulttuurihistoria. Johdatus tutkimukseen*, toim. Kari Immonen & Maarit Leskelä-Kärki, 75–90. Tietolipas 175. Helsinki: SKS.

Penttilä, Mikko. 1999. Paperiin piirretty mies. Cosmoksen, Men's Healthin ja Miehen Glorian mieskuva. *Tiedotustutkimus* 22, 2: 22–29.

Pietilä, Ilkka. 2008. *Between Rocks and Hard Places: Ideological Dilemmas in Men's Talk About Health and Gender*. Acta Universitatis Tamperensis 1329. Tampere: Tampere University Press.

Pietilä, Ilkka. 2009. Kontekstuaalinen vaihtelu miesten puheessa terveydestä: yksilöhaastatteluiden ja ryhmäkeskustelujen vertaileva analyysi. *Sosiaalilääketieteen aikakauslehti* 46, 3: 171–183.



Rantalainen, Pirjo. 1991. Oppikirjojen tiedonkäsitys: ihanteet ja todellisuus. Teoksessa *Leikkauspiste. Kirjoituksia kielestä ja ihmisestä*, toim. Lea Laitinen, Pirkko Nuolijärvi & Mirja Saari, 127–136. Suomi 158. Helsinki: SKS.

Rantanen, Päivi. 1994. Hevosenkaltainen kansa – suomalaisuus topeliaanisessa diskurssissa. Teoksessa *Me ja muut: kulttuuri, identiteetti, toiseus*, toim. Marjo Kylmänen, 17–24. Tampere: Vastapaino.

Rojola, Lea. 2013. Kun metafora tulee lihaksi. Aino Kallaksen Sudenmorsiamen susi ja antropologinen kone. Teoksessa *Kirjallisuuden naiset. Naisten esityksiä 1840-luvulta 2000-luvulle*, toim. Riikka Rossi & Saija Isomaa, 229–253. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1391. Helsinki: SKS.

Rossi, Leena-Maija. 2002. Ideaalin ja normaalin outo liitto – heteronormatiivisuuden kuvista televisiomainonnassa. Teoksessa *Näkyvä[i]seksi. Tutkimuksia kuvien sukupuolikulttuurista*, toim. Annamari Vänskä, Renja Suominen-Kokkonen, Johanna Frigård, Juha-Heikki Tihinen, Anna Kortelainen, Harri Kalha & Leena-Maija Rossi, 79–110. Taidehistoriallisia tutkimuksia 25. Helsinki: Suomen taidehistorian seura.

Räisänen, Arja-Liisa. 1995. *Onnellisen avioliiton ehdot. Sukupuolijärjestelmän muodostumisprosessi suomalaisissa avioliitto- ja seksuaalivalistusoppaissa 1865–1920*. Bibliotheca Historica 6. Helsinki: Suomen Historiallinen Seura.

Sammallahti, Pirkko. 2006. Lukijalle. Teoksessa *Psykoanalyysin isät ja äidit. Teoreettisia näkökulmia*, toim. Kristiina Mälkönen, Pirkko Sammallahti, Kristina Saraneva & Terttu Sitolahti, 6–13. Helsinki: Therapie-säätiö.

Seymour-Smith, Sarah, Margaret Wetherell & Ann Phoenix. 2002. 'My Wife Ordered Me to Come!': A Discursive Analysis of Doctors' and Nurses' Accounts of Men's use of General Practitioners. *Journal of Health Psychology* 7, 3: 253–267. doi:10.1177/1359105302007003220

Siltala, Juha. 1999. *Valkoisen äidin pojat*. Helsinki: Otava.

Siltala, Pirkko. 2006. Julia Kristeva. Kerroksellinen subjekti. Teoksessa *Psykoanalyysin isät ja äidit. Teoreettisia näkökulmia*, toim. Kristiina Mälkönen, Pirkko Sammallahti, Kristina Saraneva & Terttu Sitolahti, 322–370. Helsinki: Therapie-säätiö.

Siltala, Pirkko. 2007. *Askelista, jotka otamme. Psykoanalyttisia esseitä*. Helsinki: Therapie-säätiö.

Siltala, Pirkko. 2011. Ruumiillisuus psykoanalyysissä ja psykoterapiassa. Teoksessa *Terapeutin huoneessa. Kirjoituksia psykoanalyttisesta menetelmästä*, toim. Esko Klemelä, Kristiina Mälkönen & Pirkko Sammallahti, 224–289. Helsinki: Therapie-säätiö.

Sivula, Anna. 2015. Tilaushistoria identiteettityönä ja kulttuuriperintöprosessina. Teoksessa *Kulttuuripolitiikan tutkimuksen vuosikirja 2015*, toim. Miikka Pyykkönen, 56–69. Jyväskylä: Kulttuuripolitiikan tutkimuksen seura.

Sloan, Claire, Brendan Gough & Mark Conner. 2010. Healthy masculinities? How ostensibly healthy men talk about lifestyle, health and gender. *Psychology and Health* 25, 7: 783–803. doi:10.1080/08870440902883204

Smith, Anne-Marie. 1998. *Julia Kristeva: speaking the unspeakable*. London: Pluto Press.

Stewen, Riikka. 1991. Julia Kristeva & teksti. Teoksessa *Intertekstuaalisuus. Suuntia ja sovelluksia*, toim. Auli Viikari, 128–144. Tietolipas 121. Helsinki: SKS.

Stålström, Olli. 1997. *Homoseksuaalisuuden sairausleiman loppu*. Helsinki: Gaudeamus.

Seppälä, Tellervo. 2017. *Elämänlaadun ja elämäntapojen huomioonottaminen perusterveydenhuollossa*. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja C, Scripta lingua Fennica edita 436. Turku: Turun yliopisto.

Toerien, Merran & Kevin Durrheim. 2001. Power Through Knowledge: Ignorance and the ‘Real Man’. *Feminism & Psychology* 11, 1: 35–54. doi: 10.1177/0959353501011001003

Valkonen, Jukka & Olavi Lindfors. 2012. Perinteinen maskuliinisuus miesten psykoterapian haasteena. *Psykoterapia* 31, 4: 330–347.

de Visser, Richard O. & Elizabeth J. McDonnell. 2013. ‘Man points’: Masculine capital and young men’s health. *Health Psychology* 32, 1: 5–14. doi: 10.1037/a0029045