

Litteraatti asiantuntijahaastattelusta

Toimittaja (Martta Näätänen)

Hyvinvointikulttuuri näyttää nousseen omaksi trendikseen esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Hyvinvointisisältöön kuuluu muun muassa terveellisiin elämäntapoihin ja itsensä kehittämiseen liittyvää sisältöä. Moni seuraakin vaikkapa hyvinvointivaikuttajia ja etsii uusista hyvinvointitrendeistä vinkkejä elämäntapojensa ja arkensa edistämiseksi. Terveys sosiologian professori Piia Jallinoja Tampereen yliopistosta, keihin hyvinvointikulttuurin trendit nyt erityisesti vetoavat?

Piia Jallinoja

No kyllä varmaan sitten niinku nuoret naiset on se semmoinen niin kun herkullisin kohderyhmä, mutta kyllä se niinku laajenee myös, että kyllähän miehet seuraa hyvinvointitrendejä ja käyttää näitä erilaisia palveluja ja vaikka näitä tämmöisiä ravintolisiä ja tän tyyppistä asiaa. Ja sehän liittyy niinku myöskin fitness kulttuuriin, mikä sitten niin kun on myös miesten kulttuuria, että kyllä se kaikkeen on, mutta ehkä tämmöinen ikäjakauma että niin kun keski-ikää nuoremmat enemmän kuin sitten niin kuin eläkeläiset ja muut. Mutta pääpointti se kanssa ehkä, että läpi kulttuurin.

Toimittaja (Martta Näätänen)

Mistä näet hyvinvoinnin trendaavuuden ja kasvavan suosion mahdollisesti johtuvan?

Piia Jallinoja

No se tää, että se on tämmöinen niin kuin hyvinvointi, että tietenkin ihmisiä on aina kiinnostanut terveys, että semmoisena niinku joka jotenkin niinku elämää ylläpitävän niinku voimana, että ihminen on terve. Mutta sitten tietysti kun me ollaan saavutettu niinku aika hyvä terveys tässä hyvinvointi-Suomessa jo aikapäivää sitten ja eliniän odote kasvaa koko ajan ja me ollaan niinku tämmöiset niin kun infektioaudit, infektioautikuolleisuus on laskenut ja kroonisia sairauksiakin pystytään hoitamaan, niin sitten me ollaan alettu niinku tuunaamaan sitä niinku ikään kuin marginaalia joka jää siitä kun on selätetty nää isot sairaudet näin. Tietysti toinen on niinku varallisuuden lisääntyminen, että meillä on varaa näihin kaikkiin palveluihin, että että niukkuudessa ei ole varaa panostaa ja ostaa kaikkea tän tyyppisiä asioita. No ehkä mä sitten vielä voisin kolmanneksi sanoa tämmöisen yleisen niin kun individualismin, että me kiinnitetään enemmän huomiota niinku meidän itseä koskeviin asioihin kehoon mieleen ja tän tyyppisiin.

Toimittaja (Martta Näätänen)

Perinteiset hyvinvointiin liittyvät ohjeet ovat pysyneet pitkälti samoina. Esimerkiksi unen, liikunnan ja monipuolisen ruokavalion merkityksestä opitaan jo varhain. Sosiaalisessa mediassa törmää kuitenkin jatkuvasti uusiin suosituksiin kehittää hyvinvointiaan. Miksi hyvinvointikulttuuri tuottaa jatkuvasti uusia trendejä, vaikka hyvinvoinnin peruspilarit ovat edelleen samat?

Piia Jallinoja

Se on just kiinnostava kysymys, että tavallaan miksei kelpaa ravitsemussuosituksset, miksei kelpaa uniohjeet? No siinä on monta tällaista niinku tutkintalinjaa, että yks on tietysti tää meidän konsumeristinen kulttuurimme, jossa kaikki on kaupan ja se alue mikä on niinku kulutuskulttuuri ja tällaista niinku ikään kuin kapitalismia, niin se on laajentunut. Kaikki elämän alueet ovat oikeastaan niinku kaupan jollain tavalla kaikkeen on joku palvelu ja se liittyy myös tietenkin just tähän edellä mainittuun niinku varallisuuden kasvuun, mutta myös tähän tällaiseen niinku omalakiseseen kehitykseen missä yhä useampia elämänalueita vallataan ja sitten tietysti tulee markkinarako näihin, että alan tarjoamaan univalmennusta alan tarjoamaan rentoutusvalmennusta. Nyt ihan vaikka esimerkkinä voi sanoa vaikka naisten vaihdevuosihoitoon, joka on tietenkin niin kuin hienoa, että sitä hoidetaan ja siihen puututaan ja siitä voidaan puhua. Se on todella jees. Mutta sitten se on samalla markkinarako niille, jotka lupaa enemmän ja parempaa ja tehokkaampaa ja parempaa unta ja parempaa vaihdevuosien sitä ja tätä asiaa ja tutkitaan kaikki veren veriarvot ja kaikki, että sitten voidaan täsmää vitamiinit ja muut antaa. Se on tällainen mahdollisuus jollekin vaurastua.

Toimittaja (Martta Näätänen)

Terveys sosiologian professori Piia Jallinoja Tampereen yliopistosta. Mitä tällaiset nopeasti vaihtuvat hyvinvoinnin trendit kertovat nyky-yhteiskunnasta?

Piia Jallinoja

Edellä mainittujen lisäksi ehkä siis semmoisen kehon niinku kasvavan merkityksen, että me kiinnitetään hirveästi huomiota kehoon niinku meidän identiteetin osasena, hyvinvoinnin osasena ja mitä keho symboloi tietynlainen niinku hyvinvoiva hoikka huoliteltu kaikki nää pistoshoidot ja tällaista niinku yleistyminen siihen liittyy, että tavallaan se ei ole merkityksetön asia. Sen merkitys on lisääntynyt ja just se, että sen merkitys lisääntyy niinku kaikissa ikäryhmissä. Että se ei niin kuin tavallaan oo vaan, että nuoret naimattomat ihmiset kiinnostuu vaan, että ihmisen pitää näyttää kauhean fitiltä hautaan asti suurin piirtein. Riippuu tietysti vähän väestöryhmästä, kuinka paljon siihen panostetaan, mutta se ei tavallaan lopu koskaan se, että täytyy näyttää nuorelta.

Toimittaja (Martta Näätänen)

Eli onko tavallaan hyvinvointi jollain tasolla tapa myös ilmentää jotenkin omaa identiteettiä ja arvoja?

Piia Jallinoja

Joo kyllä tavallaan, että tietysti kun siihen liittyy se ulkonäkö ja sitten ehkä siinä on tämmöinenkin mahdollisuus niinku viestiä sitä, että mä välitän itsestäni. Mä huolehdin itsestäni. I love me niinku nää I love me messut esimerkiksi että mä oon tämmöinen joka I love me ja mehän myöskin niin kun meillähän on niinku länsimaisessa kulttuurissa tää vahva autenttisuuden arvo että yksilö on tärkeä ja se yksilö tuo sen autenttisen minänsä niin kun esiin ja on mahdollisimman hyvinvoiva ja tällä lailla. Tietysti sitten meillä on myös arvostetaan sitä niinku teknologista ratkaisua missä se autenttinen niinku kadotetaan sitten. Mutta tota joo, että siinä on niinku monenlaisia niinku vähän ristiriitaisia kehityskulkuja johon kaikki niin kun voi jollain lailla tarttua. Toisaalta tähän autenttisuuteen ja sitten toisaalta siihen teknologiseen, missä koko ajan muokataan ihmistä paremmaksi versioksi itsestä. Ehkä se on jonkunlainen hybridi niistä, että muokataan parempi versio autenttisesta itsestä.

Toimittaja (Martta Näätänen)

Miten sä sitten näet, että liittykö tämä trendien kasvu kanssa jotenkin algoritmeihin ja semmoiseen huomiotalouteen, että minkälainen rooli niillä on mahdollisesti tässä kehityksessä?

Piia Jallinoja

Joo kyllä ilman muuta on. Totta kai on roolia ja ja niinku Instagram ja tämmöiset näin niin tietenkin tää tämmöinen kaunis niinku ihminen siis tietenkin siellä myös kiinnittää huomiota viha ja negatiivinen, että se ei ole ainoa, mutta sitten toinen on tietenkin varmasti sitä on paljon tutkittukin niin miten niinku kaunis nuori nainen niinku kiinnittää huomion enemmän. Sitähän tietysti sen tiesi jo mainos ihmiset kauan ennen somea, että laitetaan automainokseen bikinainen, että eihän se ole niinku nää samat lainalaisuudet on ollut niin kauan kun on ollut mainontaa ja sitä ennenkin, että sehän nyt ei ole niin kun uusi. Mutta tietenkin nää kierrokset mitä sosiaalinen media saa ja sitten jos sosiaalisessa on nää mainitsemassa algoritmit ja sitten jotenkin tää näin, että kun siellä on myös tää niin kun henkilömarkkinointi henkilöiden brändääminen, että se ei tavallaan ole sitä niinku pelkästään sitä niinku ikään kuin perinteistä mainosta että joku sanotaan vaikka joku kasvovoidemerkki mainostaa naisten lehdessä, että osta meidän rasvamme, että kasvosi silenevät. Vaan se tapahtuu sillä lailla, että on näitä tämmöisiä kiinnostavia henkilötarinoita, niin kuin narratiiveja, että joku vaikuttaja myy sitä ja se myy samalla tavalla itseään ja sitä tuotetta. Ja siitä on vähän vaikea erottaa, että kumpi on, kumpaa siinä oikeastaan myydään.

Toimittaja (Martta Näätänen)

Mitä riskejä hyvinvoinnin seuraamiseen ja siihen liittyviin trendeihin voi sitten liittyä?

Piia Jallinoja

No kyllä siis tällaisia esimerkiksi niin kun no tietysti rahan menettämisen riski, että käyttää valtavat määrät rahaa ja siitä ei ole mitään hyötyä, että voihan se jollekin olla ihan tällainen niin kun että tulee tommoinen velkakierre kun ei pysty hoitamaan niinku niitä asioita joita tarvitsisi hoitaa vaan pistää kaiken rahansa tällaisiin erilaisiin hoitoihin ja tutkimuksiin. Tosin mä en usko että se on kauhean iso porukka, että se ei nyt ole mikään, mutta sitten on niin kun varmasti tällaisia esimerkiksi että ihmiset voi hyvinvointinsa eteen syödä valtavat määrät vitamiineja. Ne on käynyt jossain tällaisessa hivenainetutkimuksissa. Nekin on valtava kalliita ja sitten tota sitä kautta niinku tulee ostaneeksi valtava määrän niinku vitamiineja ja kuitutuotteita ja hivenaineita ja kaikkia tällaisia ja yhdessä ne saattaakin olla niin kun suorastaan myrkyllinen kombinaatio etenkin sitten jos yhdistetään johonkin tiettyjen lääkkeiden käyttöön niinku tällaisia reseptilääkkeitä. Se nyt on yksi esimerkki, että miten asiat voi mennä pieleen.

Toimittaja (Martta Näätänen)

Miten sä näet esimerkiksi sitten riskit, jos vaikka kuluttaa paljon tällaista hyvinvoinnin sisältöä esimerkiksi sosiaalisessa mediassa?

Piia Jallinoja

Kyllä mä jotenkin ajattelen semmoinen, että vaikka on hyvää, individualismissa on paljon hyvää ja itsensä kehittämisessä on hyvää, mutta semmoinen liiallinen oman navan tuijotus tai itsensä tuunaaminen jotenkin niin... mä en usko, että se on niinku mielelle hyväksi, että tavallaan kaikki huomio kiinnittyy itseän ja itsen kehittämiseen ja sellaiseen versus sitten, että se huomioisi muissa ihmisissä ja yhteisön vahvistamisessa tai läheisissä ihmisissä. Koska siinä on aina niinku se tyytymättömyyden ansa mihin tietenkin nää markkinat niinku iskee, että meille luvataan sitä, että jos me tehdään tää asia ja tuunataan itseemme tällain, niin sitten me ollaan onnellisia. Mutta kun ei se sitten kuitenkaan toteudu, ja sitten me ollaan valmiita ostamaan seuraavaa, että siinä on sellainen toiveen ja pettymyksen keino jollain lailla. Ja en mä usko, että se on ihmiselle hyväksi kauheasti loputtomiin itsensä tuunata.

Toimittaja (Martta Näätänen)

Millaisena näet hyvinvointikulttuurin roolin tulevaisuudessa?

Piia Jallinoja

No kyllä tämä varmaan tässä tulee kasvamaan, että ei näy mitään himmenemisen muotoja, että varmaan sitten tekoäly tekee omat temppunsa tässä ja kaikki nämä niinku sen niinku kehittyminen ja miten sosiaalinen media kehittyy. Että tietenkin aina kun on tää ekokatastrofi ym niinku väijymässä meitä, niin jos tapahtuu sellainen romahdus, että me menetetään ihan hirveästi kaikesta materiasta mitä meillä tällä hetkellä on ja tästä niinku tällaisesta konsumeristisesta kulttuurista, niin tietenkin

sitten se voi muuttua ihan totaalisesti. Mutta että mä en niinku nää meillä on koko ajan kaikkia liikkeitä myös ollut jotka on niinku vastavoimia jotka pyrkisi niinku toisenlaiseen arvomaailmaan, mutta ne on kyllä aika niinku marginaalisia ainakin toistaiseksi, että tää on niin kiehtovaa tää sosiaalisen median niinku algoritmi ja huomiotalous että koska se osaa niinku soitella nehän on niinku tutkinut että miten ihmisiä koukutetaan ja saadaan ne osaa soitella meistä just oikeita kieliä.