

Ihmissuhteiden ihanteet terapeuttisen vallan muovaamina

Sosiologia
pro gradu -tutkielma

Laatija:
Ida Kaunisto

29.04.2026
Turku

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Sosiologia

Tekijä: Ida Kaunisto

Otsikko: Ihmissuhteiden ihanteet terapeuttisen vallan muovaamina

Ohjaaja: Professori Suvi Salmenniemi

Sivumäärä: 61 sivua + 4 liitesivua

Päivämäärä: 29.04.2026

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastellaan terapeuttisen kulttuurin merkitystä ja valtaa ihmissuhteiden kontekstissa. Suomessa, kuten muissakin länsimaissa, terapeuttisella diskurssilla on suuri vaikutus kulttuuriin ymmärryksiin ihmissuhteista. Tutkielman tarkoituksena on vastata kysymykseen siitä, millaisia normeja ja ihanteita ihmissuhteisiin liitetään sosiaalisen median keskusteluissa. Millaisia ovat toivottavat ja tavoiteltavat ihmissuhteet ja millaisia toisaalta vältettävät ihmissuhteet?

Aiheen tarkastelussa hyödynnetään erityisesti Eva Illouzin emotionaalisen kapitalismin käsitettä, joka kuvaa emotionaalisen ja kapitalistisen kulttuurin yhteenkietoutumista. Keskeistä emotionaalisen kapitalismin kulttuurimallissa ovat oman edun tavoittelu, rationaalisuus sekä omien tunteiden ja tarpeiden kontrolli. Nämä ominaisuudet edustavat emotionaalista terveyttä ja emotionaalisen kapitalismin tunnistamaa tunneälykkyyttä.

Aineistona tutkielmassa käytetään Instagram-julkaisuja, joita haettiin aiheeseen sopivien aihetunnisteiden kautta. Analyysimetodiksi on valittu teoriaohjaava sisällönanalyysi, jonka tukena hyödynnetään reparatiivisen flown orientaatiota. Reparatiivisen flown pyrkimyksenä on lisätä tutkijan refleksiivisyyttä aineiston keruuseen ja käsittelyyn.

Analyysin mukaan käsitys toivottavasta ihmissuhteesta perustuu siihen, mikä nähdään terveenä ja mikä epäterveenä. Itsensä priorisointi näyttäytyy aineistossa terveenä perustana kaikille ihmissuhteille, ja samalla toisten huomiointi patologisoidaan. Rajat ovat terveen ihmissuhteen vaatimus, ja niitä asettamalla toteutetaan itsensä priorisointia. Ne myös tekevät asettajastaan koskemattoman, sillä niillä on ehdoton ja lähes pyhä luonne.

Ihmissuhteita optimoidaan oman edun mukaisesti ja omaa kasvua tukeviksi. Omia resursseja, kuten aikaa ja energiaa, vartioidaan tarkasti ja vältetään käyttämästä niitä ihmisiin, joiden kohdalla niiden katsotaan menevän hukkaan. Ihmissuhteilta toivotaan tasaisuutta, vaivattomuutta, hitautta ja riippumattomuutta, sillä sisäinen rauha on aineistossa merkki terveestä ihmissuhteesta. Tällaisia ihmissuhteita uskotaan voivan saavuttaa sellaisten henkilöiden kanssa, joilla katsotaan olevan tunneälyä eli kontrollia tunteisiinsa ja tarpeisiinsa. Vältettävät henkilöt eivät edusta vaivattomuutta tai riippumattomuutta, ja heidät pyritään havaitsemaan ja karttamaan hyvissä ajoin.

Julkaisujen viestintä on ehdotonta, kontekstitonta ja opastavaa. Niissä voi nähdä hyviä aikeita oman hyvinvoinnin suojaamiseksi ja onnellisuuden tavoittelemiseksi, mutta tulosten perusteella hyvästä lähtökohdasta on päädytty karttamaan empatiaa ja muovaamaan moraalikäsitystä monin tavoin yhä itsekkesemmäksi. Tutkielman tulokset viittaavat individualismin syventymiseen ja valottavat, kuinka ihmissuhteiden ihanteet ja toimintatavat perustuvat itsensä priorisointiin.

Avainsanat: terapeuttinen kulttuuri, ihmissuhteet, individualismi, emotionaalinen kapitalismi, rajat

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
2	Terapeuttinen kulttuuri	6
2.1	Terapeuttisen kulttuurin nousu	7
2.2	Terapeuttinen valta	9
2.3	Emotionaalinen kapitalismi ihmissuhteissa	15
2.4	Terapeuttinen kulttuuri mediakontekstissa	18
3	Tutkimusasetelma, aineisto ja menetelmä	22
3.1	Tutkimusetiikka	26
4	Ihanne terveestä ihmissuhteesta	30
4.1	Itsensä priorisoiminen	31
4.2	Pyhät rajat	35
4.3	Tunneäly ja kontrolli	43
5	Johtopäätökset	54
	Lähteet	62
	Liitteet	67
	Liite 1. Aineistolistaus	67

1 Johdanto

Terapeuttinen kulttuuri on alati ja vahvasti läsnä suomalaisessa kulttuurissa, kuten muissakin länsimaissa. Sillä on suuri vaikutus myös kulttuurisiin ymmärryksiin ihmissuhteista. Tässä tutkielmassa terapeuttisen kulttuurin merkitystä ja valtaa tarkastellaan juuri ihmissuhteiden kontekstissa. Tässä pro gradu -tutkielmassa pyrin vastaamaan kysymykseen siitä, millaisia normeja ja ihanteita ihmissuhteisiin liitetään sosiaalisen median keskusteluissa. Millaisia ovat toivottavat ja tavoiteltavat ihmissuhteet ja millaisia toisaalta vältettävät suhteet?

Kiinnostukseni tähän aiheeseen syntyi havainnoista, jotka kertoivat silmiinpistävästi terapeuttisen diskurssin läsnäolosta. Ensinnäkin ihmiset saattavat nykyisin odottaa toisilta ihmisiltä sellaisia asioita kuin turvallista kiintymyssuhdetyyliä. Tähän odotukseen liittyy kaksi vaatimusta: turvallisen kiintymyssuhdetyylin omaamisen lisäksi jokaisen on kyettävä myös tunnistamaan oma kiintymyssuhdetyylinsä. Kiintymyssuhdetyyli liittyy kehityspsykologi John Bowlbyn kehittämään ja sittemmin Mary Ainsworthin edelleen kehittelemään kiintymyssuhdeteoriaan, joissa tyylit jaetaan turvallisesti kiintyneisiin, välttelevästi kiintyneisiin ja ristiriitaisesti kiintyneisiin (Kokkonen 2016, 5–6). Pääjako kulkee turvallisen ja turvattomien välillä. Näistä ensimmäistä pidetään vaivattomampana. Psykologian emeritaprofessori Liisa Keltikangas-Järvinen kirjoittaa kirjassaan *Itsekkyiden aika*, että ihmissuhteiden eteen ei välttämättä enää nähdä vaivaa samalla tapaa kuin aiemmin (2026, 47). Toive turvallisesti kiintyneestä henkilöstä kuvaa Keltikangas-Järvisen näkemystä hyvin, sillä turvattoman kiintymyssuhdetyylin on katsottu voivan muuttua turvalliseksi turvallisessa ihmissuhteessa, mutta se voi vaatia työtä (Männikkö 2001, 124).

Toiseksi olin myös saanut silmiini Instagram -julkaisun, jossa todettiin: “Jos hän käy terapiassa, pysyy nesteytettynä ja on valmis keskustelemaan asioista konfliktitilanteissa, ei ole kyseessä punainen lippu, vaan hääkellot”. Julkaisussa mainittu punainen lippu kertoo puhekielessä epäilyttävästä tai uhkaa implikoivasta ominaisuudesta. Vastaavasti vihreä lippu viittaa lupaavaan ja toivottuun ominaisuuteen. Yllä mainitussa julkaisussa mainitut ominaisuudet eivät ole perinteisiä hyveitä, kuten ei ole tietynlainen kiintymyssuhdetyylikään, vaan ne liittyvät vahvasti terapeuttisen kulttuurin synnyttämiin ihanteisiin.

Keltikangas-Järvinen (2026) katsoo, että ihmissuhteiden merkitys on alkanut siirtyä yhä enemmän kohti hyötysuhdetta tunnesuhteiden sijaan. Hänen mukaansa myös suvaitsevaisuus, kyky ymmärtää muita, sekä halu huolehtia yhteiskunnan heikommista on vaarassa heikentyä

individualismin korostumisen myötä (Keltikangas-Järvinen 2026, 47, 262). Keltikangas-Järvinen puhuu individualismista, mutta terapeuttisella kulttuurilla on siihen vahva kytkös. Nämä edellä kuvaamani huomiot kiintymyssuhteista ja punaisista ja vihreistä lipuista herättivät kiinnostukseni ihmissuhteita koskeviin odotuksiin ja toiveisiin nyky-yhteiskunnassa. Lähestyn aihetta sosiaalisen median tarjoaman aineiston näkökulmasta.

Sosiaalisen median julkaisuissa rakennetaan ja uusinnetaan tietynlaisia käsityksiä ihmissuhteiden ihanteista, sekä oikeanlaisista toimintatavoista. Näitä käsityksiä rakennetaan normatiivista valtaa käyttäen, joten niiden kriittinen tarkastelu on tarpeen. Tutkielma voi näin osaltaan valottaa vallitsevia merkityksenantoja osa-alueella, jolla on suuri merkitys niin yksilö, kuin yhteiskunnallisellakin tasolla.

Tutkielmani teoreettinen tausta painottuu sosiologi Eva Illouzin emotionaalisen kapitalismin käsitteeseen. Käsite kuvaa kapitalistisen ja emotionaalisen kulttuurimallin yhteenkietoutumista ja valottaa laajasti myös nykyisiä ilmentymiä epävirallisissa suhteissa.

Vastaan tutkimuskysymyksiini tutkimalla Instagram-julkaisuja, jotka tutkielman kannalta tarjoavat relevantteja näkemyksiä. Aineistoa analysoidaan teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Lisäksi käytän aineiston valikoinnissa sekä analyysissa tukena reparatiivista flowta, jonka tarkoitus on tuoda sekä aineiston keruuseen, että käsittelyyn lisää refleksiivisyyttä.

Tutkielmani etenee siten, että esittelen ensin luvussa 2 tutkielmani teoreettisen taustan, jonka jälkeen kuvaan tutkielman aineiston ja menetelmät, sekä tutkimuksen toteuttamiseen liittyvät tutkimuseettiset kysymykset. Analyysi ja tulokset esitellään luvussa 4, jonka jälkeen johtopäätökset esitellään luvussa 5.

2 Terapeuttinen kulttuuri

Terapeuttisuudesta yhteiskunnassa puhutaan monin eri ilmaisuin. Puhutaan esimerkiksi terapeuttisesta kulttuurista, psykokulttuurista, terapeuttisesta eetoksesta, terapeuttisesta käänteestä ja yhteiskunnan psykologisoitumisesta. Tässä tutkimuksessa käytetään ilmaisuja terapeuttinen kulttuuri, terapeuttinen eetos, ja terapeuttinen diskurssi, koska tekstin kannalta ne näyttäytyvät luontevimpina. Kaikki nämä käsitteet viittaavat samaan ilmiöön, jossa psykologiasta ja terapiakäytännöistä peräisin olevat termit, arvot ja toimintatavat ovat levinneet valtion, instituutioiden ja yksityisen elämän tasoille. (Brunila, Harni, Saari & Ylöstalo 2001, 13.) Terapeuttista kulttuuria ei tule sekoittaa terapeuttisten käytäntöjen harjoittamiseen psyykkisten häiriöiden parantamiseksi, vaan kliinisen käytännön sijasta käsitteessä on kyse kulttuurista ja tavasta ajatella (Furedi 2004, 22).

Sosiaalipsykologi Mikko Saastamoinen käyttää ilmaisua ”terapeuttinen eetos” ja kuvaa terapeuttisen ajan luonnetta näin: ”Psykologiasta lainatuin käsittein ihmiset tulkitsevat itseään, elämäänsä sekä muita ihmisiä. Huomio kiinnittyy erityisesti omiin tunnetiloihin, henkilökohtaiseen onnellisuuden pohdintaan ja sen tunnustukselliseen julkiseen ilmaisuun, sekä intensiiviseen itsetarkkailuun”. (Saastamoinen 2014, 10.) Saastamoisen määritelmä on hienosyinen, mutta kattava. Terapeuttisen diskurssin kautta käsitetään maailmaa, itseä, sekä suhdetta toisiin, ja se on englantilaisen sosiologi Frank Furedin mukaan nykyisin vaikuttavin merkitysten antaja yksilöiden jokapäiväisessä elämässä (Furedi 2004, 22). Myös israelilaisen sosiologi Eva Illouzin mukaan sillä on merkittävä rooli itsensä ohjailussa, ilmaisussa ja muokkaamisessa (Illouz 2008, 6).

Toiminnan näkökulmasta terapeuttista kulttuuria voi ytimekkäästi luonnehtia kulttuurina, joka kannustaa pyrkimykseen saavuttaa terveyttä, hyvinvointia ja onnea jatkuvan itsensä kehittämisen, itsestä huolehtimisen ja muuttamisen kautta. Tällainen itsensä ja elämän optimointi on vahvasti terapeuttisen kulttuurin ytimessä ja se on terapeuttisen kielen tavoin levittäytynyt ympäri maailmaa. Optimointia voidaan tehdä fyysiseen olemukseen (lisäravinteet, anti-age- tuotteet, fitness, kauneusleikkaukset), kuin myös henkiseen (mindfulness, itseapuoppaat). Neuvoja ja opastusta optimointiin on joka puolella sosiaalista mediaa, ja erilaiset älylaitteet, kuten älysormukset ja -kellot auttavat itsensä tarkkailussa.

Optimointi ei kuitenkaan jää vain yksilöön itseensä, vaan ulottuu myös ihmissuhteisiin. (Röcke, Nehring & Salmenniemi. 2024, 7–9, 17.) Hyvinvointimarkkinoiden lisäksi tämä lävistää laajasti myös politiikkaa ja mediaa (Rokkonen 2023, 17).

2.1 Terapeuttisen kulttuurin nousu

1960-luvulla terapeuttisuus oli jo noussut merkittävään osaan valtakulttuuria, mutta pari vuosikymmentä myöhemmin se saavutti dominoivan asemansa yhteiskunnassa. Tätä ennen ei sanoja, kuten “syndrooma”, “itsetunto” ja “neuvonta” juurikaan näkynyt julkisessa kielenkäytössä. (Furedi 2004, 84.) Psykologisia selitysmalleja käytettiin länsimaissa laajasti jo 1800- ja 1900- lukujen vaihteessakin (Brunila ym. 2021, 18) ja esimerkiksi itseavulla on pitkät juuret historiassa, sillä jo vuonna 1859 ilmestyi Samuel Smilesin tunnettu itseapukirja nimeltä *Self Help*. Tämä Smilesin teos oli suunnattu vain miehille. Se oli optimistinen opus yksilön mahdollisuudesta saavuttaa vaurautta, jos vain noudattaisi kirjan mukaisia hyveitä, kuten päättäväisyyttä, rehellisyyttä ja “jaloa miehekkyyttä”. (Illouz 2008, 153.) Vastuu opuksen mukaan olisi siis yksilön.

Täysin erilaisen näkemyksen yksilön mahdollisuuksista toi esiin psykoanalyysin kehittäjä Sigmund Freud, kun hän 1900-luvun alkupuolella esitteli psykoanalyysia Clarkin yliopistolla Yhdysvalloissa. Yhdysvaltalainen kulttuuri oli hyvin vastaanottavainen hänen ideoillensa, kuten lapsuuden traumaalille ja mielen tiedostamattomille konflikteille. Sosiologi Nóra Kepe näkee juuri tämän Freudin vierailun olleen alkusoitto terapeuttisen kulttuurin kehittymiselle Yhdysvalloissa (Kepe 2025, 703). Myös Illouz pitää tuota päivää hyvin merkittävänä (Illouz 2007, 5). Vaikka Freudin ajatukset alitajunnan voimasta ja pessimistinen näkemys yksilön mahdollisuuksista vaikuttaa olivat ristiriidassa Smilesin ajatusten kanssa, itsensä kehittämisen eetos ja Freudilaiset käsitteet liittyivät lopulta yhteen sekoitukseksi molempia (Illouz 2008, 154–159).

1900-luvun puolivälissä, kun psykoanalyysin suosio kasvoi yhä tasaisesti (Furedi 2004, 84) myös humanistinen psykologia edisti merkittävästi psykologian ja populaarikulttuurin sekoittumista (Illouz 2008, 159). Humanistisen psykologian kehittäjä Carl Rogers näki luonnollisena ja ihmiseen sisäänrakennettuna halun saavuttaa potentiaaliaan maksimaalisesti. Ihminen oli hänen näkemyksensä mukaan luonnostaan hyvä ja terve mieleltään, kun taas

itseään toteuttamattomat, mielenhäiriöiset sekä rikollisuuteen taipuvat, olivat luonnon vastaisia. Henkilökohtainen kasvu ja eteenpäin pyrkiminen ei ollut vain tavoiteltavaa, vaan olemisen olennainen osa, joka vaati toteutuakseen ehdottoman myönteisen itsetuntemuksen. Abraham Maslow oli Rogersin ohella toinen humanistisen liikkeen merkittävä sanansaattaja, joka myös korosti ihmisen vastuuta toteuttaa potentiaaliaan. Hänestä ihmisen esteenä suuruuteen ja itsensä toteuttamiseen pyrkimisessä oli vain menestymisen pelko. (Illouz 2008, 159–160.) Heidän ajatuksensa muistuttavat Smilesin *Selfhelp*-opuksen viestiä korostaen positiivista itsensä kehittämisen potentiaalia. Nämä näkemykset rantautuivat myöhemmin positiivisena psykologiana tunnettuun suuntaukseen. Positiivisen psykologian ala kehittyi varsinaisesti vasta 1990-luvulla ja Suomessa enemmän vasta 2000-luvun alussa (Brunila ym. 2021, 22–23). Tämä suuntaus keskittyy yksilön positiivisiin puoliin, kuten onnellisuuteen, vahvuuksiin, hyveisiin, henkilökohtaiseen kasvuun ja itsensä löytämiseen (Wyatt 2024, 1–2).

Terapeuttisen kulttuurin ja feminismin suhde on ollut kivikkoinen, sillä psykoanalyysin tultua suosioon erityisesti 1930- ja 1940-luvulla populaarikulttuuri omaksui sen naisvihamieliset näkemykset ja psykologisella sanastolla oikeutettiin tuolloin epätasa-arvoa. Saavuttaessaan institutionaaliset asemansa psykologia ja feminismi kääntyivät vain enemmän toisiaan vastaan. Kuitenkin 1960-luvun lopulla terapeuttinen eetos alkoi kohdistaa puhettaan enemmän naisille ja korostamaan heidän oikeuksiaan. Terapeuttinen diskurssi oli myös konfliktien selvittäjä ja neuvottelutaitojen opettaja, joten se resonoi feminismin tasa-arvon ihanteen kanssa. Tasa-arvo myös vaati tarpeiden tiedostamista ja kehittämistä, ja psykologia vastasi tähän tarpeeseen. Terapeuttisen diskurssin avulla myös kyseenalaistettiin perinteiset normit ja kehoitettiin naisia tulemaan täysivaltaisiksi yksilöiksi. Näin popularisoitunut psykologia ja feminismi lopulta yhdistyivät toisiinsa 1970-luvulla. Tämä aiheutti sen, että tunteista ja tarpeista voitiin keskustella oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvon normien mukaisesti. Tämä myös merkitsi aiemmin yksityisiksi miellettyjen asioiden tuomista julkiseen keskusteluun. Feminismin ja terapeuttisuuden yhteenkietoutuminen tuotti uuden terapeuttisen intiimin kulttuurin mallin, joka loi uusia vaatimuksia itsetarkkailuun ja itsetuntemukseen sekä kehotuksen työstää ja muuttaa ihmissuhteita. Illouzin näkemys feminismin kohtalosta on siten pikemminkin tahaton yhteenliittymä terapeuttisen kulttuurin kanssa kuin yhteiskunnallisen liikkeen siepatuksi tuleminen ja päätyminen kapitalismin moottoriksi. (Illouz 2008, 18–19, 27, 114–115, 117, 129–131.) Seuraukset tosin voivat siitä huolimatta palvella kapitalismia. Toimittaja ja tietokirjailija Barbara Ehrenreich näkee positiivisen

etoksen kapitalismille välttämättömänä ja katsoo näiden välillä vallitsevan symbioosin. Kun kapitalismi käskee ihmisiä haluamaan aina lisää ja enemmän, positiivinen ajattelu kertoo, että he ansaitsevat haluamansa ja voivat sen myös saavuttaa, jos vain ovat valmiita näkemään vaivaa sen eteen. Kapitalismin vaatima ikuinen kasvu on Ehrenreichista absurdi ajatus, mutta positiivinen ajattelu saa uskomaan siihenkin. (Ehrenreich 2009, 6–9.)

Vaikka terapeutin diskurssi osittain onkin vedonnut feminismiin, feministisessä tutkimuksessa terapeutista kulttuuria myös kritisoidaan yksilöllisten ratkaisujen tarjoamisesta intersektionaalisiin ongelmiin (Calder-Dawe, Lacey, Wetherell & Daubs 2024, 588).

Terapeutin kulttuuri on löytänyt liittolaisia sekä kapitalismista että sen vastustajistakin, samoin se on resonoinut merkittävässä määrin myös feminismin kanssa. Ei siis ole ihme, että terapeutin kulttuurin olemus näyttäytyy elinvoimaisena tänäkin päivänä.

2.2 Terapeutin valta

Teoksen *Terapeutin valta* väitetä siitä, kuinka terapeutin valta kattaa koko yhteiskunnan, olisi tänä päivänä vaikea kiistää ympäröivää maailmaa havainnoimalla. Terapeutin valta määritellään teoksessa yhteiskunnalliseksi vallan käytöksi, johon yhdistyvät psykologiatieteelliset diskurssit ja toimintatavat. Terapeutin vallan käsitteen avulla voidaan tarkastella terapeutin kulttuurin harjoittamaa normalisoivaa valtaa, jolla olemiseen, tekemiseen ja tietämiseen liittyviä käsityksiä rakennetaan ja uusinnetaan (Brunila ym. 2001, 13–14). Valtaa sisältyy aina terapeutisiin käytäntöihin ja diskursseihin, vaikka vallan muodot ja käyttäjät voivatkin vaihdella. Kuitenkin terapeutin kulttuurin normalisoiva voima jää usein huomaamatta, sillä sen käytännöt ovat niin läsnä jokapäiväisessä elämässä (Salmenniemi, Bergroth, Nurmi & Perheentupa 2020, 1). Jo pelkästään terapeutisella kielellä on suuri valta merkitysten annossa, sillä se määrittelee, mikä on tervettä ja mikä sairasta, sekä toivottavaa ja halveksittavaa (Salmenniemi 2022, 4) ja samalla kun se korostaa terveyttä ja itsensä toteuttamista, moni käytös leimataan epäterveeksi (Illouz 2007, 46).

Furedin mukaan terapeutin kulttuuri ennen kaikkea rajoittaa yksilöä. Tämä tehdään haavoittuvuuden kokemusta lisäämällä, joka perustuu tunteiden merkittävään asemaan nykyajassa. Yksilön kohdalla se vaikuttaa niin, että jokainen haaste ja vastoinkäyminen

nähdään uhkana hyvinvoinnille, ja päivittäiset pettymykset riskinä itsetunnolle. (Furedi 2004, 21.) Sanoilla “stressi”, “ahdistus”, “toipuminen” ja “haavoittuvuus” kuvataan tavallisia arkipäiväisiä tapahtumia, kuten erimielisyyttä ihmisten välillä (Brunila ym. 2021, 8).

Terapeuttinen eetos siis asettaa yksilön hauraaksi ja heikoksi ja luo tarpeen jatkuvaan terapeuttiseen interventioon (Furedi 2004, 21). Yhä suurempi osa ihmistä nähdään kohtaavan mielen hyvinvoinnin ongelmia ja yhteiskunnassa ollaan huolissaan monien eri ihmisryhmien psyko-emotionaalisesta hyvinvoinnista (Brunila ym. 2021, 8). Kysyntä terapeuttiseen ohjaukseen on onnistuttu synnyttämään jokaisella instituution tasolla (Furedi 2004, 21) ja erilaiset psykologisen tiedon edustajat, sekä terapiakulttuurin omaksuneet asiantuntijat tarjoavat ihmisille apuaan eri medioissa (Brunila ym. 2021, 8). Elämänhallinta terapeuttisin keinoin vaikuttaa joka puolella ja on miljardien dollarien bisnestä. (Salmenniemi ym. 2020b, 1)

Tunteilla on keskeinen rooli terapeuttisessa kulttuurissa ja Furedi kuvailee, kuinka terapeuttinen kulttuuri kontrolloi näkymättömästi niiden kautta. Furedi näkeekin terapeuttisen kulttuurin merkittävimpänä piirteenä kiinnostuksen ihmisten sisäisen elämän hallintaan ja tunteiden hallinnan siihen tehokkaimpana tapana. Hänen mukaansa esimerkiksi lapsiin kohdistuva tunnekasvatus on huomattavasti tunkeilevampaa ja pakottavampaa kuin käytöskasvatus. (Furedi 2004, 198.) Myös akatemiututkija Marjo Kolehmainen toteaa, että terapeuttinen valta toimii juuri tunteiden kautta (Kolehmainen 2021, 195). Vaikka tunteet otetaan hyvin vakavasti, se ei kuitenkaan automaattisesti johda tunteiden hyväksyntään. Furedi myös nostaa esille kysymyksen siitä, kenellä on oikeus ja viisaus määrittää mikä tunne on oikein ja mikä ei. Valta päättää tunteista näyttää jakautuvan vain terapeuttisille auktoriteeteille. (Furedi 2004, 197–198.) Myös Illouz toteaa psykologien onnistuneen hyvin monopolisoimaan tunne-elämän määrittelyn ja säännöstelyn (Illouz 2008, 210). Furedi kyseenalaistaa vihan ja suuttumuksen tunteiden luokittelemisen negatiivisiin, sillä ne kumpuavat reaktioina niitä vaativiin tilanteisiin. Jos nämä tunteet patologisoidaan, huomio siirtyy pois olosuhteista, jotka tulisi hoitaa tunteiden sijasta. (Furedi 2004, 198.) Tämä huomion kääntäminen pois rakenteellisista ongelmista on laajempi huoli terapeuttista kulttuuria tutkineiden joukossa ja näkyy monissa tutkimuksissa (esim. Mäkelä & Brunila 2021; Rokkonen 2023; Rimke 2000).

Keskeistä terapeuttisessa kulttuurissa on ennen kaikkea tunteiden rationalisointi ja hallinta. Ihanne tunteiden kontrolloinnista on selvin merkki myös kulttuurisesta muutoksesta, jota Illouz kutsuu “emotionaaliseksi kapitalismiksi”. Emotionaalisessa kapitalismissa

emotionaalinen sekä taloudellinen kulttuurimalli ovat kietoutuneet yhteen ja niiden diskurssit muovaavat toisiaan. Tunteista tulee olennainen taloudellisten käytäntöjen osa ja tunne-elämä vastaavasti alkaa noudattaa taloudellisten suhteiden logiikkaa, kuten vaihdantaa. Nykyisen kapitalismin monimutkaiset ja epävarmat markkinat myös vaativat emotionaalisia taitoja erilaisista sosiaalisista tilanteista selviytymiseen. (Illouz 2008, 61, 150, 216.) “Tunneäly”, on emotionaaliseen kapitalismiin merkittävästi kytkeytyvä käsite ja liittyy juuri tunteiden kontrollointiin. Käsitteelle ei ole vain yhtä määritelmää, mutta tunneälyn merkittävät tutkijat John Mayer, Peter Salovey ja David Caruso määrittelevät tunneälyn kyvyksi havaita, arvioida ja ymmärtää tunteita, hyödyntää tunteita ajattelussa, sekä kyvyksi hallita ja säädellä omia ja muiden tunteita. (Mayer, Salovey & Caruso 2000, 400).

Tunneälystä on tullut hyvin merkittävä työelämässä sekä lopulta muuallakin yhteiskunnassa. Sen lisäksi että tunneäly on tullut osaksi muita älykkyyden muotoja, sillä myös ajatellaan olevan mitattavissa oleva luonne. Sen katsotaan liittyvän suoraan henkilön menestykseen ja tuottavuuteen, joten sen avulla voidaan suoraan mitata myös ihmisen emotionaalisen rakenteen arvoa. Tämä jo osittain kertoo, kuinka tunneäly kytkeytyy nykykapitalismin toimintalogiikkaan. (Illouz 2008, 201–202, 204–205, 214.)

Tunneäly on tärkeä osa sosiaalista pääomaa, sillä tunteet määrittävät verkostojen syntymistä ja verkostoilla on suuri merkitys nykyisessä kapitalismissa. Tietynlainen emotionaalinen habitus, eli tyyli, jolla tunteita ilmaistaan ja kuinka niitä käytetään, on edellytys yhä useammalla sosiaalisen kamppailun kentällä. Emotionaalinen habitus voidaan muuttaa sosiaaliseksi pääomaksi, ja terapeutin kieli kehottaakin itsetutkiskelun ja -tarkkailun avulla hankkimaan ja kehittämään emotionaalista kompetenssia. (Illouz 2008, 201–205, 214–216.) Illouzin mukaan tunneäly linkittyy pohjimmiltaan myös luokkadynamiikkaan. Emotionaalinen habitus heijastaa henkilön yhteiskunnallista luokka-asemaa ja Illouz arvelee, että yhteiskunnallista jakoa tapahtuu tunne-elämän kannalta enemmän juuri luokkien välillä, kuin vaikkapa sukupuolen. (Illouz 2008, 150, 214, 216.)

Toisenlaista näkemystä tuo esiin kuitenkin suomalainen tutkimus, jossa Marjo Kolehmainen tarkasteli, miten terapeutin valta tuottaa sukupuolta ja seksuaalisuutta. Hänen löydöksissään tunnesäännöillä tuotetaan ja ylläpidetään heteronormia, jolloin vastaavasti kaikki sen ulkopuolella nähdään ei-toivottavana. Tunnetyö myös jää enimmäkseen naisten vastuuksi. Naisilta esimerkiksi odotetaan femiiniyden ilmentämistä ja kokemista maskuliinisten piirteiden sijaan. Lisäksi naisten kokema syyllisyys ja häpeä patologisoidaan

tarkoituksena voimaannuttaa naisia omaan naiseuteensa. Tällä tavoin naisia mukautetaan heteronormatiiviseen sukupuolijärjestelmään. Kolehmainen havainnot kertovat, että sukupuoli on terapeutin vallan kannalta yhä merkitsevä. Hänen aineistossaan terapeutin valta uusintaa sukupuolihierarkioita, heteronormia, sekä valtasuhteita sukupuolittuneiden tunnesääntöjen avulla. (Kolehmainen 2021, 195–215.)

Tutkimuksessaan työelämän kentällä Illouz toteaa, että emotionaalinen kontrolli on selvä ihanne. Emotionaalisuus on hänen haastateltaviensa mukaan ennen kaikkea heikkoutta, mutta myös häiritsevää ja typerää. Sen sijaan, jos hallitsee itsensä, voi hallita myös toisia.

Terapeutin itsehillinnän ihanteena onkin tehdä yksilöistä välinpitämättömän oloisia, jotta he voivat pysyä kontrollissa ja varmistaa omat etunsa. Tämä tarkoittaa sitä, että yksilö pysyy emotionaalisesti toisten ulottumattomissa voidakseen toimia paremmin heidän kanssaan.

Vaikka tuntemuksia, kuten vihaa, häpeää, syyllisyyttä tai ihailua ei hyväksytysti saisi ilmentää, Illouz muistuttaa, etteivät ne silti katoa minnekään. (Illouz 2008, 97–104.)

Oikeanlainen emotionaalinen tyyli, jota terapeutin kulttuuri tarjoaa sekä miehille että naisille, kehottaa annostelemaan tunteita tehokkuuden kannalta kohtuullisesti ja erityisesti ajattelemaan rationaalisesti sekä strategisesti. Itsehillintä, rationaalisuus ja oman edun tavoittelu kietoutuvat oikeanlaisessa tyyliin vahvasti yhteen. Oman edun ajaminen merkitsee tervettä emotionaalisuutta, ja ihmiset voidaan luokitella tämän mukaan kypsiin ja epäkypsiin ihmisiin. Oma etua ajetaan itsehillinnän kautta, ja tärkeää on kyetä näyttäytymään optimistisena, hymyilevänä ja miellyttävänä. (Illouz 2008, 79–82, 88.)

Useissa tutkimuksissa terapeutista kulttuuria pidetään uusliberaalin kapitalismin välineenä, jonka avulla tuotetaan kapitalismin intressejä tukevia terapeutin eetoksen sisäistäneitä kansalaisia. Tällainen kansalainen on esimerkiksi sellainen, joka puhkuu iloa ja intoa, työllistää itsensä ja ylittää luottavaisin mielin hankaluudet, kuten työttömyysjakson (Rokkonen 2023, 29). Myös onnellisuuden katsotaan olevan menestyvän ja optimaalisesti toimivan yksilön keskeinen piirre (Cabanas ja Illouz 2019, 2–5). Lisäksi vastuullinen kansalainen tarkkailee ja työstää kehoaan jatkuvasti (Harjunen 2023, 36), sillä normatiivisesti terveeksi luokiteltu keho ilmentää tehokkuutta ja tuottavuutta. (Harjunen 2017, 165).

Minuutta voi muokata ja parantaa loputtomasti, ja tähän terapeutin kulttuuri myös kannustaa. Itsensä kehittäminen on terapeutin eetoksen välttämättömyys, joka kuitenkin voi johtaa syviin vieraantumisen ja uupumuksen kokemuksiin. (Salmenniemi 2022, 5.)

Kun jokainen elämän osa-alue tulisi hyvinvoinnin kannalta maksimoida, on jokainen osa-alue sen myötä alkanut näyttää vajavaisemmalta tähän vaatimukseen nähden. Nykyisin on yleistä kokea riittämättömyyttä ja kykenemättömyyttä pyrkiessä täyttämään aktiivisuuden sekä itsevastuullisuuden vaatimuksia. Riittämättömyyden tunteen ei ole tarkoitus poistua, eikä yksilön tulla maksimaalisen onnelliseksi. Näin terapeutin eetos säilyttää tarpeellisuutensa samalla kun se luo tarpeen olemassaololleen. (Brunila ym. 2021, 26.)

Terapeutin valta toimii uusliberaalissa yhteiskunnassa ennen kaikkea niin, että vastuu palautuu yksilöön itseensä. Jos jää työttömäksi tai oma yritys kaatuu, sen voi katsoa johtuvaksi siitä, että ei yrittänyt tarpeeksi (Ehrenreich 2009, 9). Itseapukirjallisuutta tutkineen sosiologi Heidi Rimken mukaan itseavun käytännöt liittyvät väestön hallintaan ja yhteiskunnallinen vastuu säilytetään yksilön vastuuksi. Itseapuoppaat menevät yksilön vastuussa ja valinnan vapaudessa jopa niin pitkälle, että ne kertovat lukijoilla olevan vapaus valita onnellisuus onnettomuuden sijaan, tai terveys sairauden sijaan. (Rimke 2000, 72–73.)

Kepen mukaan terapeutin kulttuurin tuoma haavoittuvuuden ilmapiiri on kuitenkin synnyttänyt myös uusia medikalisaation muotoja, ja tästä haavoittuvuuden näkökulmasta yksilö ei olisikaan vastuussa tilanteestaan (Kepe 2025, 709–710). Nykyculttuuri yhtä kaikki luo ilmapiiriä, jossa koetaan sairautta, epävarmuutta sekä emotionaalista vahingoittumista. Lohtua ja vahvistusta etsitään diagnooseista, ja sairaus muutetaan identiteetiksi (Furedi 2004, 203). Kuitenkin, vaikka sen hetkisestä tilanteestaan ei terapeutin kulttuurin mukaan olisi vastuussa, tilanteen muuttamisesta on. Illouz puhuu ”terapeuttisesta narratiivista”, jonka mukaan omaa kärsimystä tulee harjoittaa vapautuakseen siitä ja täyttää se merkityksellä. Tämä tarkoittaa itseavun ja itsensä oivaltamisen liittämistä kärsimyksen muisteluun ja läpikäymiseen. Kärsimys tulee myös julkisesti tunnustaa ja korjata, jolloin uhriudesta saadaan identiteetti. Tämä taas pakottaa yksilön vastuuseen ja muuttamaan parantaakseen tilannettaan. Juuri itsensä muuttamisessa Illouz arvelee nykyisin olevan moraalisen arvon tärkein perusta. (Illouz 2008, 182–183, 185–186.) Samankaltainen kärsijän positio tulee esiin Kalle Mäkelän ja Kristiina Brunilan artikkelissa koskien syrjäytymisvaarassa olevia nuoria. Heidän mukaansa saadakseen tarvitsemaansa tukea, nuoren on ensin tunnistettava ja tunnustettava ongelma itsessään. Rakenteelliset tekijät sen sijaan pysyvät piilossa, eikä niiden eriarvottavia tekijöitä, kuten sukupuolta, etnisyyttä, köyhyyttä tai ikää huomioida laisinkaan. (Mäkelä & Brunila 2021, 169.)

Terapeuttinen valta näkyy myös postfeminismissä. Sosiologi ja feministinen kulttuuriteoreetikko Rosalind Gill näkee postfeminismin eräänlaisena sukupuolittuneena uusliberalismina, joka on saanut hegemonisen aseman nykykulttuurissa (Gill 2017, 606, 611). Postfeminismi ei ole ideologia, eikä antifeminismiiä, mutta se on jokseenkin ristiriitainen feminismiin nähden (Rokkonen 2023, 20). Postfeminismi keskittyy sukupuolisten eriarvoisuuksien sijaan naisten psyykeeseen ja itsetuntoon (Rokkonen 2023, 20, 21) ja pyrkii muokkaamaan myös sitä, kuinka naisten tulisi tuntea ja ilmaista tunteitaan (Gill 2017, 618). Terapeuttisen diskurssin mukaisesti postfeminismi myös vaatii itsensä optimointia elämän joka osa-alueella. Uusliberaalissa yhteiskunnassa selviämiseksi postfeminismi painottaa itseluottamusta, resilienssiä ja positiivista asennetta, kun taas sellaiset asiat, kuten epävarmuus, näyttäytyvät jopa patologisoitavina. Positiivisuus on keskeistä ja myönteisiä tunteita levitetään inspiroivien aforismien kautta. Nämä viestit sisältävät uhmakasta itsevarmuutta ja kertovat oikeudesta onneen. Tällainen Gillin sanoin ”inspiraatiotellisuus”, synnyttää hedonistisen ja emansipatorisen asenteen, mutta valjastaa sen kuitenkin kapitalismin eduksi. (Gill 2017, 617, 619–620.) Postfeminismi kehottaakin erityisesti naisia vaurastumaan ja tarttumaan yrittäjyyteen (Rokkonen 2023, 16).

Yhteiskuntapolitiikan tutkija Lilli Aini Rokkonen on tutkinut terapeuttista kulttuuria uusien postfeminististen podcastien kautta. Näissä podcasteissa kehoitettiin vaikenemaan rakenteellisista ongelmista, sillä kaikenlainen ongelmista puhuminen tai valittaminen, oli vääränlaisen energian manifestointia. Positiivisella ajattelulla taas manifestoitii hyviä asioita, kuten vaurautta. Vahva uusliberaali lataus kuului puheessa, jossa raha on energiaa ja yrittäjyys elämän tarkoitus. Työttömyys on paha sana, ja sillä tarkoitetaan energian jumiutumista. Mieluummin puhuttaisiin vaikkapa ”ylimenokaudesta”. (Rokkonen 2023, 25–28.) Tärkeä huomio, jonka sekä Rokkonen tekee mediatutkimuksessaan, ja josta myös Gill kirjoittaa postfeminismin mahdollisena haittana, on ableismi, sillä postfeministinen puhe ei ota huomioon erilaisia lähtökohtia ja mahdollisuuksia yksilöiden välillä.

Terapeuttiset käytännöt eivät välttämättä kuitenkaan pelaa vain uusliberaalin kapitalismin pussiin. Tämä havaittiin tutkimuksessa, jossa haastateltiin erilaisten terapeuttisten käytäntöjen harjoittajia. Tutkittavat ilmensivät vieraantumisen kokemusta, jonka uusliberaali tehokkuuden ja suorittamisen kulttuuri työelämässä oli heissä synnyttänyt. Harjoittamillaan terapeuttisilla käytännöillä he pyrkivät lievittämään vieraantumisen kokemusta ja saamaan etäisyyttä jatkuvan tehokkuuden vaateisiin. Tällainen terapeuttinen itseapu ei pyrkinyt itsensä

optimointiin, vaan sillä pyrittiin elämisen tekemiseen siedettävämmäksi uusliberaalissa kapitalismissa. (Salmenniemi, Nurmi & Jaakola 2020a, 165.) Monet tutkittavista olivat yrittäneet vaikuttaa työelämänsä rakenteisiin, mutta koska sellainen on yleensä vaikeaa, tarjosivat terapeutit käytänteet toteuttamiskelpoisen tavan vastustaa työelämän kuormittavia rakenteita. Tällaisessa toiminnassa tutkijoiden sanoin selittyy osaltaan terapeuttien käytänteiden vetoavuus, sillä ne mahdollistavat toimijuutta kuormittavien rakenteiden yhteiskunnassa. (Salmenniemi ym. 2020a, 165–169.)

2.3 Emotionaalinen kapitalismi ihmissuhteissa

Tämän tutkielman kohteena ovat ihmissuhteille annetut ihanteet sosiaalisen median alustalla, jossa terapeutin diskurssi on läsnä. Näkemyksiä terapeutin kulttuurin merkityksestä sosiaalisiin suhteisiin on tutkittu aiemmin ja näkemykset kuvastavat keskenään paljolti samoja ilmiöitä.

Terapeutin kulttuuri liitetään kritiikissä usein itsekkyyteen, itsekeskeisyyteen, itseilmaisuun, individualismiin sekä tunnekeskeisyyteen, ja sen uskotaan tuottavan itsekkyyden ja vastuuttomuuden kulttuuria (Furedi 2004, 21). Furedi katsoo, että terapeutisessa diskurssissa kiteytyy individualismi, joka etäännyttää ihmisiä toisistaan ja lisää näin kuulumattomuuden tunnetta. Erityisen vihamielinen terapeutin diskurssi on epävirallisia suhteita - kuten ystävyys-, perhe- ja romanttisia suhteita - kohtaan ja stigmatisoi riippuvuudesta niihin. Riippuvuus saa (ja sen kuuluu) syntyä vain asiantuntijoiden tarjoamia palveluita kohtaan (Furedi 2004, 21, 203). Tämä näkyy myös emotionaalisessa irrallisuudessa, jota sosiologi Arlie Hochschild on kuvannut. Hän nostaa esiin, kuinka läheisiä suhteita, romanttisia, ystävyys- ja perhesuhteita tehdään keveämmiksi ja irrallisemmiksi. Tämä tapahtuu hänen tutkimissaan itseapuoppaissa ohjeistamalla, että ongelmat ulkoistetaan ammattilaisille ja säästetään läheiset niiden painolta. Jos taas yrittää itse auttaa toista pääsemään ongelmiansa juurille, on tämä kuvattu hänen aineistoissaan ”liiallisena rakastamisena”. (Hochschild 2003, 25.)

Myös Illouz kuvailee terapeutin kulttuurin yleisen kritiikin tarttuvan äärimmäiseen individualismiin, jossa omista oikeuksista ja intresseistä kiinni pitävä yksilö nähdään

erillisenä, itsenäisenä, ja autonomisena (Illouz 2008, 2). Itsekeskeisyyden seurauksena on mahdollisesti julkisen vastuun poistuminen (Rimke 2000, 73). Myös sosiologit Eeva Sointu ja Linda Woodhead ovat havainneet omassa tutkimuksessaan ajatuksen itsensä laittamisesta toisten edelle, jotta voisi huolehtia myös muista paremmin. Heidän tutkimuksensa kohdistuu uushenkisyyteen ja holistiseen hyvinvointiin, jossa myös perinteiset femiiniset diskurssit ja käytännöt ovat yhä vaalittuja. (Sointu & Woodhead 2008, 270.)

Arlie Hochschildin mukaan modernit suositut itseapukirjat kuvastavat kulttuurista viilentymistä (*cultural cooling*). Ihmiset eivät tarvitse toisiaan vähempää kuin aiemmin, mutta näitä tarpeita hallitaan enemmän. Kuten Weberiläisittäin protestanttisen etiikan henki karkasi rautahäkistä, niin näyttäisi Hochschildin mukaan käyneen myös feminismille, joka karkasi yhteiskunnallisen liikkeen häkistä tukemaan intiimin elämän kaupallista henkeä. Vaikka tasa-arvo onkin toivottavaa, se perustuu hänen näkemyksessään kapitalismin pahimmille ominaisuuksille. Naisille suunnatut itseapukirjat esimerkiksi säilyttävät kapitalistisen mieskulttuurin, johon naiset niiden avulla siirtyvät. Tämä tarkoittaa, että naiset ”kylmenevät”, mutta miehet eivät vastaavasti ”lämpene”. Hochschild havaitsee myös ihmissuhteiden välineellistymistä, mikä näkyy esimerkiksi siinä, että kumppania ”shoppaillaan” psykologisen pääoman mukaan. Naisille tarjotaan suora ohjeistus olla sijoittamatta huonoon kohteeseen, eli ongelmalliseen mieheen tai ongelmalliseen taustaan. (Hochschild 2003, 14, 23, 26–27.) Hochschildin analysoimat oppaat ovat vahvasti heteronormatiivisia teoksia.

Illouz mainitsee laajalle ulottuvan rationalisoinnin, johon liittyy tunteiden hallintaa, omien arvojen ja tavoitteiden selkeyttämisenä, sekä tunteiden objektisointia. Nämä kaikki liittyvät terapeutin intiimiyden kulttuuriseen malliin, joka kuvastaa emotionaalista kapitalismia ystävyys- perhe- ja romanttisissa suhteissa. Terapeuttinen kulttuurin näennäinen pyrkimys tuoda lisää merkitystä ja tunnetta uusliberaaliin yhteiskuntaan, on johtanut uudenlaisen etäisyyden synnyttämiseen rationalisoinnin ja standardoinnin kautta. (Illouz 2008, 142, 149–151)

Terapeuttiseen kulttuuriin liittyy vahvasti oikeanlaisen kommunikaation malli, jolla säädellään käytöstä ihmissuhteissa. Kommunikaatio nähdään jokaisen suhteen elinehtona ja oikeanlainen sellainen on myös paras ratkaisu ongelmaan kuin ongelmaan. Oikeaoppiseen kommunikaatioon uskotaan jopa siinä määrin, että konfliktit voidaan ratkaista sen avulla

ennemmin, kuin vaikkapa vetoamalla yhteisiin arvoihin ja normeihin. (Illouz 2008 131–132, 134.) Tavoiteltu kommunikointi ei ole vain vuorovaikutusta, vaan sisältää tietynlaisia ominaisuuksia. Lähtökohtana on systemaattinen itsetutkiskelu, sekä se, että osataan sanoittaa omia tarpeita ja puhua erimielisyyksistä. Puhetapaa määrittää neutraalius ja myös tietynlainen virallisuus. Monitulkintaisuutta ja siitä aiheutuvia väärinymmäryksiä pyritään välttämään poistamalla kommunikoinnista kaikenlainen epäselkeys ja ambivalenttius. Tällaisen kommunikointimallin taustalla on eetos, että omia ja toisten etuja palvellaan parhaiten oikeanlaisilla puhemalleilla, jotka lievittävät konflikteja käymättä henkilökohtaiseksi tai tunteelliseksi. (Illouz 2008, 132–135.) Samalla kun oikeanlaisella kommunikoinnilla tuodaan lisää avoimuutta ja tasavertaisuutta, saadaan aikaan myös viileyttä ja vähennetään emotionaalista yhteyttä (Hochschild 2003, 14–15). Illouz kuitenkin myös havaitsee, että terapeutin kielen ja puhetekniikan taitaminen itse asiassa saattavatkin lisätä konfliktin mahdollisuutta: reflektointi tuottaa loputtoman suon täytettäviä tarpeita, sekä tapoja kritisoida, parannella ja tarkastella kommunikointia (Illouz 2008, 146–147.) Myös kommunikointi on näin ollen jatkuvaa kehitystä vaativa projekti.

Sekä kommunikoinnissa, että yleisemmin terapeutisessa kulttuurissa, tunteiden pitäminen etäällä on keskeistä. Tunteiden kontrolloimiseksi ne kehoitetaan muuttamaan objekteiksi, joita voidaan sitten havainnoida ikään kuin ulkoapäin. Pyrkimyksenä on näin sekä hallita että muuttaa niitä. Tällaista kokonaisvaltaista rationalismia Illouz kutsuu kommunikatiiviseksi rationalisuudeksi. Huolimatta siitä, että kommunikaatio on neutraalia, ja tunne irrotetaan subjektiivisesta luonteestaan, kommunikaation on yhä oltava subjektiivista. Oikeanlainen puhetyyli noudattaa ”minä”-kieltä, sen sijaan että sanoisi suoraan toisesta jotakin. Tavoitteena on jälleen olla käymättä puheessaan henkilökohtaiseksi toista kohtaan. (Illouz 2008, 133–135, 140–141.)

Kommunikoinnin ja tunteiden objektisoinnin lisäksi tunne-elämää on rationaalistettu muiltakin osin. Kehotus arvojen rationalisointiin on kohdennettu erityisesti naisille, jotta he pääsevät selville omista arvoistaan ja uskomuksistaan ja voivat siten rakentaa arvojensa mukaisia suhteita. Tavoitteena on itsenäisen minän vahvistaminen. Itsenäisyyteen ja hallintaan tähtää myös naisilta odotettu kongnitiivinen rationalisointi. Tämä vaatii itsensä ja tunteiden tarkkailua, tunteiden hallintaa sekä omien käytösmallien piilevien syiden ymmärtämistä, sekä rationaalista valintojen ja toimintatapojen punnintaa. Kongnitiivisen rationalisoinnin avulla yksilö lopulta voi hallita ihmissuhteitaan (Illouz 2008, 137–138.) Itsenäisyyteen naisten keskuudessa tähtää myös Hochschildin tutkimat itseapukirjat, jossa

luodaan naisille omaa versioita cowboy-myytistä. Ihanteena on olla yksin, irrallaan ja vapaana, saavuttaen näin riippumattomuuden toisista. Samalla tarve ja halu olla turvassa, lämpimässä ja huolehdittuna patologisoidaan ei-toivottavana. (Hochschild 2003, 20–22.)

Lisäksi intiimejä suhteita on alettu arvioimaan ja kvantifioimaan erilaisin mittarein.

“Tasapaino” on sana, joka kantaa kapea-alaista terveyden merkitystä, tehden samalla kaikesta mikä on liikaa tai liian vähän, epätervettä. Näin ollen lämpö, riemu ja itsevarmuus voivat olla epätervettä yhtä lailla kuin ääripäänsä. Illouz toteaa, että tällainen pyrkimys tasapainoon palvelee psykologien intressejä, sillä se määrittää monet intiimiyden sekä persoonallisuuden muodot ongelmallisiksi. Kun “terve” on yhä kapeammalla alueella tuoden myös paljon epävarmuutta sen luonteesta, laajenee myös terapian asiakkaiden joukko. Illouz kuvaa tätä vaatimusta tasapainoon yhdeksi populaarikulttuurin yleisimmistä kliseistä. (Illouz 2008, 138–139.)

2.4 Terapeuttinen kulttuuri mediakontekstissa

Terapeuttinen kulttuuri näkyy niin television ohjelmistossa, uutisoinnissa, kirjallisuudessa, aikakauslehdissä, podcasteissa, vlogeissa, blogeissa, ja muualla sosiaalisessa mediassa. Illouz mainitsee Winfrey Oprahin luotsaaman keskusteluohjelman esimerkkinä terapeuttisen kulttuurin ohjelmasta (esim. Illouz 2007, 51; Illouz 2008, 179). Oprahin on aikoinaan sanottu olevan jopa maailman vaikutusvaltaisin nainen, mikä kertonee jotain myös terapeuttisen kielen vallasta.

Sosiaalinen media on kuitenkin tämän ajan johtava viestintäteknologia ja hyvin merkittävä osa kommunikointia. Sosiaalinen media on myös yksi terapeuttisen kulttuurin tärkeimpiä levittäjiä (Kepe 2025, 703, 706), ja tähän Kepe näkee kolme merkittävää syytä:

1. Sosiaalisen median sivustot rakentuvat yksilöllistämisen varaan
2. Ne kannustavat itsetutkiskeluun ja itserepresentaation tietoiseen hallintaan
3. Ne normalisoivat globalisoituneen, emotionaalisesti latautuneen kielen ja visuaalisen estetiikan. (Kepe 2025, 703)

Filosofi Michel Foucault mainitaan terapeuttisen kulttuurin kritiikissä lähes aina kun puhutaan uusliberaalista hallinnasta. Kepe näkee Foucaultin ajattelun merkittävänä ennen kaikkea siksi, että siinä yhdistyy identiteetin luominen tekniseen järjestelmään, tarkemmin ottaen sosiaaliseen mediaan. Sosiaalisen median terapeuttisen luonteen ytimessä onkin se, miten sivustot edistävät itsen toteuttamista projektina. Tämän lisäksi sosiaalisen median terapeuttinen luonne sisältää yksilöllistymisen, itseilmaisun, refleksiivisyyden ja kärsimyksen narratiivin. (Kepe 2025 706–707.)

Yksilöllistyminen sosiaalisessa mediassa kulkee käsi kädessä markkinoinnin kanssa, sillä alustan tarjoajien tavoitteena on yksilön segmentointi. Ilman itsetuntemusta ei edes profiilin luonti sosiaaliseen mediaan suju. Lisäksi käyttäjän täytyy tiedostaa tunteitaan ja osata sovittaa ne yhteen sosiaalisen median esittämisen tapojen kanssa. Tunteita kirjoitetaan, mutta niiden ilmaisemiseen käytetään yhä enemmän myös meemejä, kuvia, musiikkia ja videoita. (Kepe 2025, 707–708.) Instagramissa vallitsevat visuaaliset normit tukevat uusliberaalia hyvinvoinnin diskurssia ja postfeministisiä terveyden, kauneuden ja itsesäätelyn malleja. Instagram myös liitetään vahvemmin naisiksi identifioituihin käyttäjiin kuin miehiin. (Calder-Dawe, Lacey, Wetherell & Daubs 2024, 577.)

Sosiaalinen media on muuttanut yksityisen minän julkiseksi esitykseksi, mutta aitous on yhä ihmisille tärkeää. Tästä kertoo esimerkiksi se, että vuonna 2023 Merriam-Webster ilmoitti sanan “autenttinen” vuoden sanaksi. Kepe kirjoittaa, että sosiaalisen median sivustoista tulee paikkoja, joissa voidaan ilmaista ja esitellä oikeita kehoja, oikeita persoonallisuuksia ja rehellisiä mielipiteitä, mutta hän toteaa myös käyttäjien olevan riippuvaisia toisilta käyttäjiltä saamastaan palautteesta ja huomiosta (Kepe 2025, 708). Näin ollen aitoutta voidaan pitää myös tuotettuna, kontrolloituna ja suodatettuna.

Positiivisen vaikuttamisen pedagogiikkaa tarkastellut tutkimus (Calder-Dawe ym. 2024) kiteyttää myös, että juuri aitouteen ja hyödyllisyyteen kiteytyy menestyksekkäs vaikuttaminen Instagramissa. Vaikuttajat näkevät itsensä optimisten ajattelun roolimalleina, vertaisopettajina ja valmentajina. Heidän tehtävänä on toimia positiivisen energian välittäjinä ja opettaa seuraajilleen voitokasta ja positiivista elämänasennetta. Palkinnot, joista positiivisuuden pedagogiikka vihjaavat, ovat kauneutta, itseluottamusta ja onnellisuutta. Sosiaalisen median vaikutattajan asemaan liittyy tunnistettua ja vakaata arvovaltaisuutta, vaikka jaettavat ajatukset eivät olisi millään tavalla omaperäisiä ja tämä olisi selkeästi havaittavissa. Julkaisut, jotka muutoin saatettaisiin nähdä itsekeskeisinä tai jopa pilkkaavina, tulevat oikeutetuiksi ja

hyväksytyiksi opettavan kehyksensä vuoksi. Sisällöntuottajat luovat pedagogisen affektiivisen yhteyden itsensä ja katsojan välille. Elämään kuitenkin välttämättä sisältyy myös vastoinkäymisiä ja alavireisyyttä, ja tässä aitouden elementti on näkyvillä. Vastoinkäymiset ovat hyvin tehokas osa pedagogista viestintää, ja niitä käytetään korostamaan positiivisen pedagogiikan viestiä. Viestiin kuuluu, että vaikeuksista opitaan, ja että ne kasvattavat ja puhdistavat. Tarvitaan vain oikea ajattelutapa. Toimivassa postauksessa ei siten saa näyttää siltä, että on heikko tai ettei ole resilienssiä. Vastoinkäymisen tunnustamiseen kuuluukin se, että niistä kerrotaan jo ohitettuina. (Calder-Dawe ym. 2024, 578, 580, 582–583, 586–587.) Myös Kepe toteaa, että traumasta puhuminen on tunnustettu hyväksi pääoman lähteeksi. Traumasta selvinneet, kuten myös muut mielenterveysvaikuttajat ovat nousevia tähtiä. (Kepe 2025, 710.) Terapeuttinen narratiivi (ks. Illouz 2008) on siten tehokas keino sosiaalisen median vaikuttajien keskuudessa.

Tehokkaan viestinnän on oltava myös houkuttelevaa, ja tämä toteutuu yhdistämällä positiivisuus ja informaatio visuaaliseen toteutukseen, jota on mukava katsella. Positiivisuuden ja resilienssin korostaminen vetoaa terveellisyydellä ja samaistuttavuudella. Samalla kun julkaisut viihdyttävät ja voimaannuttavat, ne tukevat vallitsevia feminiinisiä ihanteita ruumillisuudesta sekä tunteiden hallinnasta. Sosiaalisen median hahmottaminen valmennuksen ja itsensäkehittämisen tilana saa seuraajat kokemaan Instagramissa vietetyn ajan itselleen hyödyllisenä, mikä on käyttäjille tärkeää. Tutkijat Calder-Dawe ja kumppanit ehdottavat, että sosiaalisessa mediassa harjoitettu pedagogiikka näyttäisi siirtyvän pois oman aikataulun ja välittömän ympäristön hallinnasta kohti sisäisempää, energian ja potentiaalin hallintaa. Lisäksi he uskovat, että vaikuttajien pedagogiikka kehittyy enemmän suuntaan, jossa ohjeistetaan seuraajille mitä ei pidä tehdä tai mitä esimerkiksi ei pidä ostaa. (Calder-Dawe ym. 2024, 586–587.)

Calder-Dawen ja kumppaneiden tutkimuksessa positiivisuus ja miellyttävyys oli lopulta ainoa oikea tapa tuoda asioita esiin. Vastoinkäymiset tuotiin esiin vain näiden elementtien puitteissa. Sosiaalisella medially onkin ollut toksisen positiivisuuden leviämässä merkittävä rooli (Wyatt 2024, 1). Toksinen positiivisuus merkitsee epäterveeksi katsottua positiivisuutta, jossa positiivisuutta sovelletaan väärin tai liioitellusti. Tämä tarkoittaa negatiivisten tuntemusten tukahduttamista. Tukahdutetut negatiiviset tuntemukset, epärealistiset odotukset sekä paineet voivat lopulta koitua haitaksi ja vahingoittaa mielenterveyttä. Sosiaalisessa mediassa toksinen positiivisuus on pitkään ollut vahvasti esillä, kun käyttäjät ovat esitelleet elämänsä positiivisimpia puolia ja näyttäneet elämästään epätodellisia ja idealisoituja

versioita. Tällä tavoin sosiaalinen media on lisännyt paineita onnellisuudesta ja synnyttänyt epärealistisia odotuksia. Mielen hyvinvoinnin kannalta on ratkaisevaa, että sekä verkossa, että sen ulkopuolella, kaikkia tunteita saa olla olemassa. (Wyatt 2024, 1, 4–5.) Terapeuttiselle vallalle ominainen tunnekontrolli on näiden tutkimusten valossa vahvasti kytkeytyneenä sosiaaliseen mediaan.

3 Tutkimusasetelma, aineisto ja menetelmä

Tässä pro gradu -tutkielmassa pyritään hahmottamaan, millaisia normeja ja ihanteita ihmissuhteisiin liitetään sosiaalisen median keskusteluissa. Koska sosiaalinen media on vahvasti kietoutunut terapeuttiin kulttuuriin ja on yksi terapeutin kulttuurin merkittävimmistä levittäjistä (Kepe 2025, 703), on sosiaalinen media mielekäs valinta aineiston hankintaan. Tarkasteltavana sosiaalisen median alustana toimii Instagram, joka on kolmanneksi suosituin sosiaalisen median alusta käyttäjätileihin perustuvan laskennan mukaan (Iivonen 2025). Lisäksi tutkimukset yhä enenevässä määrin kertovat Instagramin tukevan uusliberaaleja ja postfeministisiä hyvinvointiregimejä (Calder-Dawe ym. 2024, 577), mikä kuulostaa kiinnostavalta kontekstilta tutkielman kannalta.

Verkko on alati muuttuva ja jatkuvassa liikkeessä, mikä tekee aineiston rajauksesta hankalaa. (Laaksonen, Matikainen & Tikka 2013). Olen rajannut aineistoa ennen kaikkea aihetunnisteiden valikoimisella. Lisäksi keskityin vain kuvamuotoiseen materiaaliin, sillä se teki laajan aineiston hallitsemisesta helpompaa. Tekemilläni hauilla myös etupäässä tarjottiin juuri kuvamuotoista materiaalia. Materiaali ei kuitenkaan sisältänyt kuvia sinänsä, vaan tekstiä, joka oli huoneentaulumaiseen tyyliin miellyttävästi esitelty, tai listana. Toisinaan julkaisujen selkeyttä ja sisäistämisen helppoutta oli luotu jakamalla julkaisun sisältö kuvasarjaksi, joissa edettiin yksi neuvo kerrallaan. Kaikista julkaisuista ei ollut havaittavissa tekijän sukupuolta, mutta julkaisuista, joista tekijän näki, oli suurin osa naisoletettujen tekemiä. Myös kommenttikentissä naisoletettuja vaikutti olevan enemmän, mutta miesoletettuja oli yleensä myös edustettuna. Julkaisuissa käytettiin muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta yleensä ilmaisua “they”, mikä teki aineiston viestistä sukupuolineutraalia. Aineisto on kerätty aikavälillä 13.11-21.12.2025 ja tutkielman liitteissä on tutkielmassa käytetyn aineiston luettelo (Liite 1).

Metodina käytettiin laadullista teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, reparaatiivisen flow'n tukemana. Tutkimuskysymyksen ja aineiston kannalta sisällönanalyysi vastaa tutkimuksen tarpeisiin, sillä se sopii hyvin strukturoimattomaan aineistoon (Tuomi & Sarajärvi 2018), ja koska olen ennen kaikkea kiinnostunut julkaisujen sisällöstä. Laadullinen sisällönanalyysi ei kuitenkaan ole täysin ongelmaton metodi. Sisällönanalyysin vaarana on esimerkiksi se, että toteutus jää keskeneräiseksi tulosten raportoimiseksi vailla tulkintaa ja päteviä johtopäätöksiä.

(Tuomi & Sarajärvi 2018; Aaltonen 2015, 166.) Mikään analyysimenetelmä ei ole tekijästään riippumaton, ja kritiikki sisällönanalyysia kohtaan onkin pikemminkin kritiikkiä puolivillaista analyysin tekoa kohtaan, jolle erityisesti sisällönanalyysi on altis. Kritiikki painottaa refleksiivisyyttä ja teorian mukaan ottamista analyysin joka vaiheeseen. (Aaltonen 2015, 181,187).

Tässä tutkimuksessa hyödynnetään sisällönanalyysin lisäksi reparatiivista flowta, jonka omaksuminen auttaa jatkuvan reflektiivisyyden ylläpitoa ja ehkäisee etääntyneeseen, mekaaniseen analyysiin sortumista. Flow tuo aineiston keräämiseen etnografista otetta, joka sallii sosiaalisen median kokonaisvaltaisemman havainnoinnin. Reparatiivinen flow yhdistää kaksi käsitettä, jotka yhdistettynä luovat uuden aineiston lukemisen tavan. Tutkimuskäyttöön käsitteen ”reparatiivinen” on lanseerannut Eve Kosofsky Sedgwick (2003) ja Anette N. Markhami ja Ane Katherine Gammelby (2018) puolestaan ovat kehittäneet ”flown”. Käsitepariksi nämä molemmat yhdisti Mari Lehto tutkimuksessaan sosiaalisen median affektiivisesta vallasta vanhemmuuden kontekstissa (2021). Käsitteisiin tutustumisen jälkeen ei ole mieltä tiputtaa kumpaakaan pois tässäkin tutkimuksessa, sillä molemmat perustuvat tietynlaiseen refleksiivisyyteen aineistoa kohtaan. Myös Lilli Aini Rokkonen (2023) on hyödyntänyt reparatiivista flowta postfeministisiä podcasteja tutkiessaan.

Reparatiivinen lukeminen tarkoittaa ennen kaikkea sitä, että aineisto saa yllättää myös positiivisilla affekteilla, ja että havainnoija on avoin ennakoimattomille seikoille (Lehto 2021, 43). Reparatiivinen lähestyminen on ehkä helpointa käsittää sen vastakohdan, paranoidisen lähestymisen avulla, joka on ollut hallitseva lukemisen tapa nykykulttuuriteorioissa. Paranoidinen tutkimus merkitsee pakonomaista halua paljastaa valtarakenteita ja heikentää valtaa. (Sedgwick 2003, 126). Tällainen tutkimus johtaa helposti kehäpäättelyyn, jossa tulos on sama kuin lähtökohta. Reparatiivisella luennalla ei ole tarkoitus syrjäyttää paranoidista, vaan tuoda tasapainoa käyttämällä niitä rinnakkain. Reparatiivinen luenta ei myöskään vähennä yhteiskuntatieteellisen kriittisyyden tärkeyttä. (Lehto 2021, 45.) Sinänsä reparatiivisuuden ei pitäisi olla uusi asia, sillä se on mitä tahansa hyvän tutkimuksen mukaista objektiivisuuteen ja eri näkökulmien ymmärtämiseen pyrkimistä. Käsitteen ottaminen mukaan kuitenkin alleviivaa tutkijaposition refleksiivisyyttä, ja flown kanssa refleksiivisyydestä muodostuu aktiivista jo aineiston keräämisvaiheessa. Huolimatta ennakkokäsityksistä aineistoa kohtaan, reparatiivinen luenta auttaa pysymään avoimena ja kysymään siltä yhä uudestaan kysymyksiä ymmärryksen syventämiseksi.

Sosiaalisen median monimutkaisuuden ja monitulkintaisuuden läpikäymiseksi tarvitaan innovatiivista lähestymistapaa (Lehto 2021, 45) ja flow tarjoaa joustavan tavan liikkua lukuisten vaihtoehtojen keskellä (Markham ja Gammelby 2018, 463). Sosiaalisessa mediassa potentiaalista dataa on tarjolla valtavasti, ja relevantti aineisto täytyy osata valikoida muiden joukosta. Flow-orientoituneessa lähestymistavassa aineisto syntyy aktiivisen analyysin ja refleksiivisyyden tuloksena. Tässä auttaa empiiristen vaikutelmien kartoittaminen paperille koko tutkimusprosessin ajan. (Markham ja Gammelby 2018, 457, 462–463.)

Flown lukutavassa tunnistetaan, että kaikki löydökset ovat seurausta yksilön valinnoista kiinnittää huomiota tiettyihin elementteihin toisten sijaan, jolloin löydökset ovat vain yksi monien mahdollisuuksien joukossa. Tutkijan on oltava tietoinen motivaatioistaan, ja seurattava vihjeitä ja aavistuksia potentiaalista aineistoa havainnoidessaan, sillä aineiston tuottaminen flowssa ei ole mekaaninen prosessi. (Markham ja Gammelby 2018, 459, 457, 462.) Näin ollen subjektiivisuutta ei tule pelätä, mutta reflektiivisyys on sitäkin tärkeämpää.

Tutkimusobjektit, eli aineiston julkaisut, ovat hetkellinen pysäytys aika-avaruusvirrasta. Lisäksi sosiaalinen media näyttäytyy kaikille erilaisena, sillä personointi, sosiaaliset verkostot ja tapa käyttää sosiaalisen median alustaa tekevät siitä jokaiselle omanlaisensa. (Markham ja Gammelby 2018, 452–453.) Julkaisujen hetkellisyys merkitsee myös, että vaikkapa reaktiot tiettyyn julkaisuun voivat olla erilaiset riippuen ajankohdasta. Lisäksi julkaisu ympäristö julkaisun ympärillä elää jatkuvasti. Sosiaalisen median elävyys ja muuntuva luonne ei kuitenkaan vähennä tarkasteluhetkellä tehtyjen havaintojen merkitystä.

Aloin kerätä aineistoa ensimmäiseksi aihe tunnisteilla “greenflags” ja “redflags”, sillä uskoin niiden avulla löytyvän tutkimuskysymykseen vastaavaa aineistoa. Nopealla tutustumisella julkaisuihin näytti siltä, että rajat olivat hyvin keskeinen elementti, ja otin aihe tunnisteiden “boundaries” käyttöön myös yhdessä “peoplepleasing”- tunnisteiden kanssa, joka kytkeytyi vahvasti rajoihin. Aineiston keräämistä ohjasi jossain määrin teoria, sillä osa materiaalista näyttäytyi linkittyvän hyvin suoraan aiempiin tutkimuksiin. Kuitenkin aineiston keräämisen vaiheessa pyrin saamaan monipuolista aineistoa ja mahdollistamaan myös erilaisten näkökulmien havaitseminen, joten aineistoa kerättiin aktiivisesti myös ilman selvää teoriavastaavuutta, sillä vaatimuksella, että julkaisut liittyvät tutkimuskysymykseen, eli ihmissuhteisiin. Tutkimuksessa huomion arvoista on, että aineisto on kerätty tiettyihin aihe tunnisteisiin pohjautuen ja pysähtyen julkaisuihin, jotka ovat tutkimuksen kannalta näyttäneet relevanteilta ja aineistoa rikastavilta. Lehdon mukaan tällainen ei kuitenkaan ole

huono asia, vaan se asettaa tulokset suoraan perspektiiviin. Flow-prosessi on luonteeltaan kontekstisidonnainen ja väistämättä valikoiva. Tämä vastaa feministisen ja tulkitsevan tutkimusperinteen näkemystä, jossa korostetaan tutkimustilanteen paikantamista sekä tutkijan aktiivista, tilanteeseen kytkeytyvää otetta. (Lehto 2021, 45.) Tunnisteilla löytyi käytännössä rajattomasti aineistoa, mutta lopulta niiden sisältämä sanoma ei havaittavasti enää tuonut uutta jo kerättyyn aineistoon nähden, ja aineiston kerääminen lopetettiin kylläntymisen periaatteella.

Sen lisäksi, että kävin läpi tässä tutkielmassa materiaalia paljon ja julkaisujen kaavat, sekä ilmapiiri julkaisujen ympärillä tulivat tutuksi, olen kiinnittänyt huomiota julkaisujen kommentointiin, kommenttien tykkäyksiin, kuvateksteihin ja niihin liitettyihin aihetunnisteisiin, musiikkiin, sekä julkaisijan tarjoamiin palveluihin (erillisiä infopaketteja, kursseja, kirjoja), jos sellaisia on julkaisuun liitetty. Julkaisuista ei kuitenkaan ole kirjattu ylös edellä mainittuja sivuhuomioita kuin tilanteissa, joissa katsoin ne hyödyllisiksi tai muuten relevanteiksi.

Aineiston keräämisen yhteydessä tein muistiinpanoja ja ajatuskarttoja. Nämä pitivät sisällään edellä mainittuja elementtejä, mutta myös millaisia vaikutelmia julkaisuista tuli, sekä alustavia huomioita aineistoon tai laajempiin kokonaisuuksiin, kuten teoriaan tai muualla havaittuihin ilmiöihin. Olen hyödyntänyt näitä muistiinpanoja tulkinnan tukena. Tulkinnallisesti kokonaisvaltainen havainnointi vaikutti konkreettisesti esimerkiksi tilanteessa, jossa haitallisia ominaisuuksia listannut julkaisu ei liittänyt suoraan ominaisuuksia narsismiin, mutta julkaisun musiikkivalinta ja julkaisun aihetunnisteet sisälsivät sanan ”narsisti”. Tämä loi suoran kytköksen julkaisun ja narsismin välille, joka olisi jäänyt sivuun, jos havainnointi olisi keskittynyt vain julkaisun sisältöön. Tulkinnan kannalta tutkimuskentältä saadut vaikutelmat voivat olla hyödyllisiä, ja niitä on hyödynnetty pyrkimyksissä ymmärtää aineistoa teorian ohella.

Sisällönanalyysin mukaisesti aineistosta kerättyjä ilmauksia pelkistettiin ja ryhmiteltiin luokiksi, jotka edelleen abstrahoitin laajemmiksi kokonaisuuksiksi. Teoreettinen viitekehys ohjasi aineiston jäsentelyä ja kokonaisuuksien hahmottamista. Emotionaaliseen kapitalismiin sisältyvä oman edun tavoittelu, kontrolli, rationalisointi ohjasivat merkityksen antoa, jonka tuloksena alaluokista syntyi yläluokat/teemat. Analyysin tuloksena muodostui kolme

keskeistä teemaa. Nämä teemat muodostivat lopulta yhdistävän luokan “Ihanne terveestä ihmissuhteesta”.

Teemoiksi muodostui “Itsensä priorisointi”, “Pyhät rajat”, sekä “Tunneäly ja kontrolli”. Itsensä priorisointi muodostui alaluokista: velvollisuus, kasvu, autenttisuus, itsearvostus, miellytys, miellyttämisen motiivit. Pyhät rajat muodostui alaluokista: merkitys, valikointi, kieltäytyminen, kieltäytymisen tyyli, oikeutus, etäisyys, keveys, tuki, optimointi, suoja, vahingollisuus. Tunneäly ja kontrolli muodostui alaluokista: rationalisointi, rauha, riippumattomuus, hitaus, intensiivisyys, vaivattomuus, miellyttävyys, muisti, huomioon ottaminen, tarve huomiolle, kommunikaatio, vaara, tarve ihailulle, keskeneräisyys, negatiivisuus, olemus ja elintavat. Käsittelen näitä teemoja tarkemmin analyysiluvussa 4.

3.1 Tutkimusetiikka

Eettisiä pohdintoja tutkimukseen liittyy ennen kaikkea aineiston hankintaan ja käyttöön liittyen. Jos sisältö on saatavilla julkisilla sosiaalisen median alustoilla, jotka eivät vaadi salasanoja tai jäsenyyksiä, sisältö on vapaasti käytettävissä tutkimuksiin ilman erillistä suostumusta sisällöntuottajilta (Beninger 2017, 58). Mikä sitten nykyään määritellään “julkiseksi” sosiaalisen median alustaksi on hyvä käydä ensin läpi. Instagramin sisällön näkeminen vaatii yleensä nykyisin profiilin, joten sitä ei siinä mielessä voida käsittää täysin julkiseksi. Sama koskee myös esimerkiksi Spotifyta, joka tarvitsee käyttäjätunnuksen palvelun käyttämiseksi. Kuitenkin esimerkiksi Rokkonen (2023) käyttää tutkimuksessaan Spotifya ja määrittää tämän tutkimuksessaan julkiseksi. Kun puhutaan niin laajassa käytössä olevista alustoista kuin Spotify tai Instagram, olisi nykyaikana jokseenkin mieletöntä käsittää ne ei-julkisiksi vain sen vuoksi, että ne vaativat pari minuuttia vievän tilin luonnin, kun nykyisin oletuksena pikemmin on se, että suurimmalla osalla on kyseisissä palveluissa tili, kuin että ei olisi. Näin ollen käyttäjät eivät myöskään edusta jotakin rajattua käyttäjäkuntaa, vaan käyttäjätilin omistajuus on jokseenkin normi. Tilin luominen on siinäkin mielessä huono raja julkisen ja yksityisen välillä, että tilin luominen erinäisiin ilmaisiin palveluihin (Yle Areena ym. ilmaiset suoratoistot) on tullut tavalliseksi osaksi käyttäjän profiloimisen ja sisällön kohdentamisen vuoksi, ei sisällön suojaamiseksi. Näillä perusteilla lähestyn Instagramia julkisena alustana.

Myös Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan sosiaalisen median aineisto voidaan luokitella julkiseksi tiedoksi, jos tutkimuksen fokus on sisällöissä eikä ihmistoimijoissa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan kolme eettistä periaatetta on kuitenkin syytä huomioida myös julkisen aineiston kanssa, ja näihin periaatteisiin kuuluu tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyyden ja tietosuojan säilyttäminen. (Laaksonen 2018). Materiaalin käytön kanssa on mietittävä, koituuko sisällön hyödyntämisestä harmia tai seuraamuksia sisällöntuottajille, verkkoyhteisölle tai -alustalle (Laaksonen 2021). On huomioitava myös se, kuinka arkaluontoista tai intiimiä sisältö on ja kuinka julkiseksi se on alunperin tarkoitettu (Turtiainen & Östman 2013).

Malin Sveningsson, Mia Lövhelm ja Magnus Berquist ovat luoneet graafisen nelikentän tutkimuksen osapuolten suhteista ja kuinka ne vaikuttavat tutkimuseettiisiin seikkoihin. Heidi McKeen ja James Porter ovat sittemmin muokanneet kaaviota, ja nelikenttä koostuu seuraavasti neljästä yhdistelmästä:

yksityinen - ei-arkaluontoinen (tutkittavan suostumus välttämätön)
 yksityinen - arkaluontoinen (tutkittavan suostumus välttämätön)
 julkinen - ei-arkaluontoinen (tutkittavan suostumus ei välttämätön)
 julkinen - arkaluontoinen (tutkittavan suostumus ei välttämätön)

(McKee & Porter 2009, 11)

Instagramissa julkaisut on mahdollista laittaa joko yksityisiksi tai julkisiksi, ja tässä tutkimuksessa käytetään vain julkisia sisältöjä. Aineistoksi ei myöskään valikoida mitään arkaluontoista ja materiaalit ovat luonteeltaan informatiivisia ja opastavia, vailla suoraa kytköstä julkaisijan omaan elämään tai persoonaan. Tämän tutkimuksen aineistot sijoittuvat edellä mainituin perustein kohtaan ”julkinen - ei-arkaluontoinen”. Julkaisujen tekijöitä ei mainita vaan lähteet tulevat myös olemaan tutkimuksessa anonyymeja. Huomionarvoista anonyymiteetin kannalta on myös se, että tutkimukseen sisältyvät eri tileiltä tulleet julkaisut muistuttavat sisällöltään paljon toisiaan. Tästä päästään seuraavaan eettiseen kysymykseen: tutkimuksen käyttämät aineistot ovat sisällöntuottajien omaisuutta, ja materiaalin irrottaminen

julkaisijasta voisi rikkoa tekijänoikeuksia (Turtiainen & Östman 2013). Oikeustieteen tohtori ja dosentti Marjut Salokannel kirjoittaa aiheesta näin:

Erilaiset datan analyysimenetelmät mahdollistavat aivan uuden tyyppisen tiedon tuottamisen digitaalisesta aineistosta. Mitä tämä tarkoittaa tekijänoikeudellisesta näkökulmasta? Dataan sinänsä ei ole tekijänoikeutta, mutta niihin alustoihin, joihin data on tallennettu, voi liittyä tekijänoikeudellinen oikeus. Ennen kaikkea tämä koskee tietokantoja, joita maailmanlaajuisesti suojataan tekijänoikeudellisina teoksina, jos niihin sisältyvät aineistot, data mukaan luettuna, on järjestetty ja kerätty omaperäisellä tavalla. (Salokannel 2014).

Instagramin (Metan) omien linjausten mukaan mikä tahansa sisältö alustalla ei ole tekijänoikeuksin suojattu, vaan ainoastaan alkuperäiset ja hieman luovuutta vaatineet julkaisut. Tekijänoikeussuojat myös kestävät vain rajallisen ajan. Ideat ja faktat eivät esimerkiksi yleensä ole tekijänoikeussuojattuja, ja samoja ideoita ja faktoja saa käyttää vapaasti itsekkin. Kuitenkin ideoiden ja faktojen ilmaisutapa saattaa olla suojattu, jolloin alkuperäisen julkaisijan ilmaisutapaa ei saa kopioida. (Meta, Copyright, 2025, sähköinen lähde.) Ilmaisutapa ei tässä tutkimuksessa ole kiinnostuksen kohteena, joten sen suojausta ei tarvitse pohtia.

Julkaisuihin tulleita kommentteja hyödynnetään tutkielmassa myös, mutta suoria sitaatteja ei käytetä, vaan lausemuodot on muotoiltu uusiksi niin, ettei alkuperäistä kommenttia voi tunnistaa. Kommentit asettuvat myös tutkimuseettisen nelikentän kohtaan: julkinen - ei-arkaluontoinen.

Ettinen tutkimus vaatii mahdollisimman todenmukaista kuvausta aineistosta ja sen reilua käsittelyä analyysissa. Tutkijapositionssani olen pyrkinyt aktiivisesti tiedostamaan ja muistamaan, että suhtautumiseni sekä sosiaalisen mediaan että sen vaikuttajiin on lähtökohtaisesti varauksellinen. Reparatiivinen flow sitouttaa korostetusti juuri oman position refleksiivisyyteen suhteessa aineistoon, mutta todellisuudessa sen toteutuminen on tutkijan omista valmiuksista ja motivaatiosta kiinni. Tulosten muodostumiseen vaikuttaa myös valinnat, joilla aineisto on koottu.

Tekoälyä on hyödynnetty seuraavasti tässä tutkielmassa: Tutkija Nóra Kepen tieteenalaa on yritetty selvittää myös tekoälyn avulla, sillä aluksi hänestä ei löytynyt mitään tietoja.

Tekoälyä on hyödynnetty myös oikeinkirjoituksen tarkistamisessa joissakin yksittäisissä ilmaisuissa, sekä kysytty selkeämpää ja kontekstiin sopivampaa suomenkielistä vastinetta joillekin sanoille, kuten “valenssille”. Tekoälyä on myös hyödynnetty aineistossa käytettyjen suorien kommenttien uusiksi muotoiluun anonymimmaksi tutkimuseettisistä syistä. Lisäksi tekoälyllä on tarkistettu lähdeluettelon merkintöjen yhtenäisyys.

4 Ihanne terveestä ihmissuhteesta

Ilman analyysia, jossa keskeistä on aineiston kriittinen tarkastelu, monet julkaisut saattavat näyttää enimmäkseen hyvää tarkoittavilta keinoilta auttaa ihmisiä, suojata itseään ja voida paremmin. Ihmiset kenties oppivat arvostamaan itseään, löytävät itsekunnioitusta ja oppivat olemaan hyväksymättä minkään tasoista kaltoinkohtelua. He saattavat oppia myös itse refleктоimaan toimintaansa ja kohtelevaan näin toisia paremmin. Instagram -julkaisuihin liittyvissä kommentteista suurin osa oli ylitsevuotavan kiitollista palautetta, vaikka paikka paikoin kyseenalaistamista myös tapahtui. Syntyy vaikutelma, että neuvot osuvat tarpeeseen ja että asiat on hyväksytty niin kuin ne on julkaisuissa ilmaistu. Ohjeet seuraajille ovat selkeät, mutta niissä on aina yksi näkökulma, jonka perusteella kyseinen toiminta on oikea ja ”terve” tapa toimia. Kiinnostavaa julkaisuissa onkin se, että niissä tarjotut neuvot ovat valmiita sellaisenaan sovellettaviksi ja kyseenalaistus on suhteellisen vähäistä hyväksyntään verrattuna.

Jako terveeseen ja epäterveeseen on terapeutin diskurssin merkittävää vallan käyttöä (Illouz 2007, 46; Salmenniemi 2022, 4). Aineistossa tavoite terveistä ihmissuhteista on esillä kauttaaltaan. Ilman terapeutista diskurssia tämä ihanne ei todennäköisesti olisi näin perustavanlaatuinen, ja sen vuoksi sitä ei tutkielmassakaan pidetä itsestäänselvyytenä. Illouzin mukaan oman edun ajaminen on synonyymi emotionaaliselle terveydelle ja kertoo yksilön kypsytydestä. Tähän terveyden määritelmään kytkeytyy myös kontrolli, sillä itsehillintä sekä rationaalisuus ovat oman edun tavoittelussa välttämättömiä. (Illouz 2008, 88.)

Aineistossa oman edun ajaminen oli vahvasti havaittavissa, sillä itsensä priorisoinnista muodostuu aineistossa ydin kaikkiin ihmissuhteisiin. Itsensä priorisointia sekä siitä juontuvaa miellyttämisen patologisointia avataan alaluvussa 4.1. Rajat ovat aineistossa terveen ihmissuhteen perusta ja vaatimus, sekä työkalu itsensä priorisoimisen toteuttamiseksi. Niille on annettu myös hyvin ehdoton, jopa pyhä arvo. Rajojen luonnetta, käyttöä sekä mahdollisia seurauksia käsitellään alaluvussa 4.2. Toivottavat ja vältettävät ominaisuudet ja toimintatavat kytkeytyvät näkemykseen terveestä ihmissuhteesta, jossa sisäinen rauha, kontrolli sekä riippumattomuus vallitsee. Nämä ominaisuudet kytkeytyvät vahvasti tunneälyn käsitteeseen, jossa omat tunteet sekä tarpeet rationalisoidaan ja kontrolloidaan. Vastaavasti kontrolloimattomuus patologisoidaan. Näitä ominaisuuksia käydään läpi luvussa 4.3.

4.1 Itsensä priorisoiminen

Aineistossa rakentuu kauttaaltaan käsitys, että jokaisessa ihmissuhteessa on kysymys itsensä priorisoimisesta. “Valitse aina itsesi” on ohje, joka lävistää koko aineistoa. Toisinaan viesti on välitetty hyvin suoraan, kuten esimerkiksi julkaisussa, joka kertoo, että:

Always, when you have to choose between disappointing someone else or yourself, your duty is to disappoint the other person. Throughout your life, your job is to disappoint others as many times as necessary in order not to disappoint yourself. (A1)

Sanavalintoina “velvollisuus” ja “työ” kuulostavat vetoavan seuraajien vastuuntuntoon ja tuovat painoa viestin sanomalle. “Aina” antaa vaikutelman, että neuvoa tulisi noudattaa tilanteessa kuin tilanteessa. Myös muissa julkaisuissa painotetaan velvollisuutta laittaa oma onnellisuus ja hyvinvointi toisten edelle. Vaikka viestin sisältö ei eroa, sävy kuitenkin saattaa olla toisinaan pehmeämpi ja tuoda ulottuvuuksia myös toisten ihmisten hyväksi. Toisin sanoen, viesti saattaa sisältää ajatuksen siitä, että jos ei priorisoi itseään, ei ole parhaimmillaan myöskään muille ihmisille. Tähän viitattiin esimerkiksi lentokoneen happinaamari metaforalla, jossa ensin otetaan itse happea ja annetaan vasta sitten toiselle, jolloin oma toimintakyky huolehtia toisesta turvataan. Tämän tyyppistä toisten vuoksi tapahtuvaa itsensä priorisointia kovat kuvanneet myös Sointu ja Woodhead (2008, 270) tutkimuksessaan feminiinisyyden ihanteista. Suurimmassa osassa aineiston julkaisuja ei kuitenkaan eksplisiittisesti asiaa mainittu, joten jää tulkintojen varaan, onko niissä itsensä valitsemisen taustalla pyrkimys suojella toimintakykyään toimiakseen paremmin myös toisten kanssa, vai onko kyse puhtaasti itselleen elämisen eetoksesta. Itselleen elämisen eetos on kuitenkin näkyvillä läpi aineiston ja nimenomaan velvollisuudet itseään kohtaan ovat esillä, kun taas toisia kohtaan velvollisuuksia ei juurikaan muistuteta olevan. Samoin arvostusta juuri itseä kohtaan painotetaan paljon. Listoilla, jotka sisältävät asioita, joita itsestään kannattaa etsiä (niin sanottuja “vihreitä lippuja”), sisältävät muun muassa seuraavia kohtia:

Be an active listener

Strive for growth
 Never apologize for resting
 You know how to set boundaries
 You value yourself
 You are self-aware
 You accept yourself
 You give yourself grace
 You set boundaries without apology
 You rest without shame
 You speak to yourself with kindness
 You look for progress, not perfection
 You show up for yourself – daily (A38)

Listauksessa näkyy, että myös toisia kohtaan on oman toiminnan suhteen odotuksia, tässä tapauksessa se on olla aktiivinen kuuntelija. Sitä voi kuitenkin pitää hyvin vähäisenä odotuksena, sillä muut kohdat muistuttavat vain velvollisuuksista itseään kohtaan, mikä kuvastaakin paremmin aineiston yleistä tunnelmaa. Ehkäpä alunperin prososiaalinen viesti itsestä huolehtimisesta toisten vuoksi onkin muotoutumassa itsensä huolehtimisesta vain itsensä vuoksi. Kommentteissa tosin todetaan, että tällainen on pohja hyvälle suhteille ja keino saada terveitä suhteita, jolloin itsestä huolehtiminen nähdään keinona terveisiin ihmissuhteisiin.

Oma kasvu oli kommentoijilla mielessä myös, sillä siihen liittyen itsetietoisuutta ja kontrollia hehkutettiin ja oman potentiaalin maksimointi oli tähtäimessä. Kasvu oli siis ainakin joillekin sisäistetty ja tärkeä tavoite. Näille vastakkaisena oli myös näkemys jatkuvan kasvun ja optimoinnin johtamisesta onnettomuuteen, mutta tätä näkemystä kuitenkin edusti vain yksi kommentti. Oli myös henkilöitä, jotka eivät kokeneet voivansa saavuttaa näitä tavoiteltavia ominaisuuksia, mikä kertoo siitä, että ne eivät ole tasavertaisesti kaikkien ulottuvilla.

Sitaatissa näkyy myös terapeutin kulttuurin itseään ruokkiva mekanismi ja ristiriita: vaaditaan jatkuvaa editystä ja kasvua, mutta vaatimukseen annetaan myös oikeus vastata

levolla ja rajoilla. Itsensä säästäminen ja velvollisuus kasvaa ja kehittyä kulkevat käsi kädessä. Tunteisiin kohdistuva hallita määrittää, ettei häpeää eikä syyllisyyttä saa omasta levosta tuntea.

Itsensä priorisoinnin ideaali rakentuu aineistossa myös vertailemalla itseä ihmisiin, jotka eivät näin aina tee. Toisten tarpeiden asettaminen omien edelle, eli miellyttäminen (*people pleasing*), nähtiin julkaisuissa aina negatiivisena asiana. Syyt miellyttämisen taustalla saattavat olla erilaisia, mutta mikään niistä ei ole aineiston mukaan hyvä. Miellyttäjä on esimerkiksi sellainen ihminen, joka pyytää anteeksi usein, ei sano “ei”, tarvitsee kehuja, välttää konflikteja ja mukautuu ympäristöönsä. Hän voi tunnistaa itsensä esimerkiksi tällaiselta listalta:

Never have I ever done something just to make someone else happy.

Never have I ever lied to avoid hurting someone’s feelings.

Never have I ever changed my schedule to fit someone else’s.

Never have I ever apologized when I did nothing wrong, just to keep the peace.

Never have I ever put someone else’s needs before mine, even when it cost me my well-being (A4)

Tällaisen listauksen tehtävänä on auttaa seuraajia ymmärtämään, että nämä ovat toimintatapoja, joista tulisi oppia pois. Monissa julkaisuissa puhutaankin “parantumisesta” (*recovery*). Parantumisesta puhuminen on linjassa sen näkemyksen kanssa, että oman edun ajamisen katsotaan olevan synonyymi emotionaaliselle terveydelle ja että ihmisen kypsyys myös määritellään suhteessa kykyyn turvata oma etunsa (Illouz 2008, 82, 88). Tämä tarjoaa yhden näkökulman miellyttämiseksi kuvattujen tekojen patologisoinnin taustalla.

Keltikangas-Järvinen kuvaa, kuinka kiltteydestä nykyään tehdään mielenterveydelle ongelmaa (2026, 37). Väitteiden mukaan kiltteys patoaa aggressiota, uuvuttaa ja vie itsetunnon, mutta tieteellistä pohjaa ei väitteille ole (Keltikangas-Järvinen 2026, 37).

Yllä olevan kaltaisista julkaisuista herää kysymys myös siitä, kuinka tällaista sisältöä on tarkoitus käsitellä. Onko tarkoitettu niin, että tällaisia asioita ei yksinkertaisesti pidä tehdä, vai onko julkaisun tarkoitus vain kehottaa lakata olemasta kynnysmatto toisille?

Tulkintaohjetta ei missään aineiston julkaisuissa ole, mutta oletettavaa on, että niiden kantamia viestejä vastaanotetaan myös suoraan sellaisenaan ja käytetään juuri niin yksioikoisesti kuin ohjeet kertovat. Soinnun ja Woodheadin (2008, 270) aineistossa oli tapaus, jossa eräs henkilö oli sortunut ”pahaan” tapaan ajatella toisia, ja tuonut heille keksejä. Vaikka tapauksessa oli keveän humoristinen sävy, viesti oli kuitenkin sama: vähempi toisten huomiointi on parempi. Tämä kuitenkin nostaa kysymyksen siitä, kenelle se on parempi, sillä keksin leipoja menettää itselleen oletetusti mieluisan asian ja hänen lähipiirinsä ei saa enää nauttia leivonnaisista. Itsensä priorisoinnin käsky saattaakin näin ollen kaartaa yksilön omista intresseistä pois päin, vain koska toisten huomiointi patologisoidaan.

Julkaisut opastavat, että miellyttäjä näyttäytyy ulospäin kohteliaana, luotettavana, läsnä olevana, sopeutuvana, organisoivana, kunnioittavana, tukevana, kilttinä, välittävänä, lojaalina, myötätuntoisena ja rakastavana, mutta pinnan alla hän on ahdistunut, hämmentynyt, matalalla itsetunnolla varustettu, syyllisyyttä, häpeää ja pelkoa kokeva, yliajatteleva, haluton tuottamaan pettymyksiä, kykenemätön asettamaan rajoja, eikä pidä konflikteista. Koska listaus antaa positiiviset merkit, joista saattaa tulla leimatuksi mielistelijäksi, sekä negatiiviset merkit, jotka kuuluvat miellyttäjälle, jää näiden merkistöjen väliin erittäin kapea rako, jossa olla oikeanlainen. Kaventaessaan käsitystä oikeanlaisesta tai terveestä, terapeutin kulttuuri samalla laajentaa epävarmuuden aluetta (Illouz 2008, 138–139).

Miellyttämisen ongelmallisuus ei ole vain se, että siinä epäonnistutaan itsensä priorisoinnissa, vaan aineiston mukaan myös miellyttäjän motiivit ovat kyseenalaisia. Motiivina nähdään esimerkiksi oman ahdistuksen välttäminen. Tekojen taustalla on siten pelkoa, ei välittämistä. Toisin kuin aineistossa, juuri näiden välillä voisi ajatella olevan luonnollinen yhteys: välittäminen juuri voi synnyttää epämukavan tunteen, joka poistuu tekemällä jotakin toisen vuoksi. Eräässä julkaisussa todetaan, että miellyttäjä ei itseasiassa olekaan ”kiva tyyppi”, vaan kyse on opitusta toiminnasta, joka juontuu kasvuympäristöstä, jossa kiintymys ja turva ovat olleet ehdollisia. Pisimmälle aineiston julkaisuista menee teoria, joka kertoo miellyttämisen olevan manipulointia. Näkemyksen mukaan miellyttäjä on teeskentelijä, joka salakavalasti odottaa aina vastavuoroisuutta, kun tekee jotakin hyvää toisen vuoksi. Näin ollen kyse ei ole aidosta antamisesta, vaan salatusta agendasta teon takana. Tässä miellyttämisen halu pohjustetaan ensin hyvin negatiivisena ja muistutetaan sitten parantumisen mahdollisuudesta, johon julkaisun tekijä tarjoaa omaa apuaan. Kuten Illouz

(2008, 139) on todennut, yhä kapenevan “terveen” lokero hyödyttää psykologeja ja vastaavia opastajia. Olisi naiivia ajatella, ettei tämän aineiston vaikuttajilla olisi taloudellisia intressejä.

Tyypillistä on, että miellyttämistä koskevissa julkaisuissa kommentoijat tunnistavat itsensä ja tahtovat “parantua” miellyttämisestä. Manipuloinnin rinnastaminen miellyttämiseen nostattaa kommentaissa kuitenkin kritiikkiä ja vastustusta. Kommentoijat tuovat esiin esimerkiksi, etteivät ikinä ole odottaneet mitään vastineeksi, ja että tahtovat auttaa toisia siksi, koska eivät itse ole apua saaneet. Muutoin hyväksytty näkökulma kommentaissa on kuitenkin se, että miellyttäjän täytyy oppia laittamaan itsensä toisten edelle. Taustalla on, että vain lopettamalla miellyttämisen on mahdollista elää “ansaittua autenttista elämäänsä”. Autenttinen elämä, tai “autenttinen kukoistus”, näyttäytyy tavoitteena johon ihmissuhteet vertautuvat toissijaisina. Eräissä julkaisuissa todetaan, että itsensä priorisointi voi tuntua epämukavalta, mutta se on silti tehtävä autenttisuuden eteen. Itselleen elämisen eetos näyttää aineistossa olevan yleisesti hyväksytty ihanne julkaisujen sekä kommentoijien puolella. Ajatus ansaitusta itselleen elämisestä on linjassa postfeministisen viestin kanssa oikeudesta onneen (Gill 2017, 619–620).

Mitä tulee kiltteyteen, miellyttämisen suhde siihen nähdään aineistossa niin, että aito kiltteys syntyy vain autenttisuudesta ja itsekunnioituksesta. Ajatus taustalla lienee se, että vain sellainen ihminen, joka ei tarvitse hyvästä teostaan mitään (hyväksyntää, muutosta oloonsa, vastapalvelusta tms.) vastineeksi, voi vilpittömästi tehdä hyvän teon. Koska miellyttämisestä voi “parantua”, tähän prosessiin oikeastaan kaikki miellyttämisestä kertovat julkaisut tahtovat osansa antaa. Miellyttämisen kaltaiseen ongelmallisena pidettyyn käytökseen lääkkeenä ovat rajat (*boundaries*).

4.2 Pyhät rajat

Boundaries are not walls. They are protection. They are self-respect. They are the line between who you were and who you are becoming. Boundaries are not about rejecting others. They are about choosing yourself. Choosing the version of you that finally understands that being kind does not mean being available for everything. (A29)

Yllä oleva sitaatti on erään julkaisun alla olevasta kuvauksesta ja jakaa monien julkaisujen ydinajatuksen rajojen luonteesta. Aineistossa (sekä julkaisuissa että kommentteissa) todetaan, että rajat ovat terveissä ihmissuhteissa kaiken perusta. Rajat ovat ne työkalut, joilla itsensä priorisointia toteutetaan. Aineistossa rajat ovat edellytys myös itsekunnioitukseen, itsenäisyyteen, kasvuun ja autenttiseen kukoistukseen. Se, kuinka rajoista julkaisuissa ja kommentteissa puhutaan, saa aikaan usein jokseenkin hengellisen vaikutelman aikaan. Ensinnäkin rajoja kutsutaan usein pyhiksi, ja ellei niitä kutsuta pyhiksi, niihin suhtaudutaan sen kaltaisina. Ne eivät esimerkiksi ole missään määrin neuvoteltavissa tai kyseenalaistettavissa, ja niihin tulee suhtautua täydellä kunnioituksella.

Durkheimilaisittain ”pyhä” on sosiaalisesti tuotettua ja uusinnettua. Pyhän kohde on erityisasemaan nostettu, jopa kaikkea muuta arvokkaammaksi. (Pyysiäinen 2005, 304.) Tällaisena rajat näyttäytyvät myös aineistossa. Pyysiäinen tulkitsee pyhän koskevan ennen kaikkea sosiaalista järjestystä ja tuovan mukanaan velvoitteita (emt, 304). Kun ihmissuhteen raja on pyhä, se ei merkitse vain yksityistä suoja-aluetta, vaan laajempaa moraalista merkitystä. Kun vastuulla on itsensä priorisointi, syntyy vastuu myös rajojen asettamiseen, pitoon ja sitä kautta niiden pyhän aseman uusintamiseen.

Koska rajat eivät ole neuvoteltavissa, rajat toimivat myös tehokkaana työkaluna ihmisten valikointiin: oikeanlaiset ihmiset hyväksyvät rajat kitkatta ja ongelmaksi ne muodostuvat vain heille, jotka ovat hyväksikäyttäneet rajattomuutta aiemmin. Rajat siis ”paljastavat” henkilöt, jotka eivät ole toivottavia oman elämän piiriin. Aineistosta tulee myös vaikutelma, että vaikka muutos (rajojen vetäminen) tapahtuisi toisille yllättäen, toisten reaktio muutokseen on valintaperuste säilyttää tai jättää ihmissuhde.

On olemassa rajoja, joiden ylittäminen on selvästi väärin (fyysinen koskemattomuus, kunnian loukkaaminen) mutta myös vaikeammin havaittavia rajoja. Näistä jälkimmäisistä aineistossa on enimmäkseen kyse, kun puhutaan nimenomaan rajoista. Rajat kehoitetaan asettamaan oman mukavuuden mukaan, jolloin ne ylittyvät silloin, jos mukavuus tai vaivattomuus särkyy. Rajat voivat ylittyä esimerkiksi siten, että joku suostuttelee mukaan tapahtumaan, josta toinen on jo kieltäytynyt. Tai ne voivat ylittyä silloin, kun joku yrittää neuvoa toista tämän ongelmissa. Oletettavaa on, että rajoja ylitetään tällaisissa asioissa usein myös vahingossa ja joskus myös hyväntahtoisesti.

Rajojen pitämisen tärkein oppi on osata sanoa “ei”. Se on aineistossa taikasana ja portti hyvinvointiin. Kiistatta se onkin yhä edelleen äärimmäisen tärkeä jokaisen itsemääräämisoikeuden ja koskemattomuuden kannalta. Aineistossa “ei” muotoilee energian uusiksi ja tekee tilaa sille, mikä oikeasti merkitsee, eli omalle autenttisuudelle ja kasvulle. Eräs julkaisu toteaa, että: “jokainen `ei` on `kyllä` omalle hyvinvoinnille”, ja toinen kertoo vastaavasti, että: “`ei` on `kyllä` hyvinvoinnille, energioille ja mielenrauhalle”. Kuulostaa siten siltä, että “ei” on aina oikea vastaus, oli kysymys mikä hyvänsä. Jos kaikista ehdotuksista, pyynnöistä ja kutsuista ottaa tavaksi kieltäytyä aina kun mahdollista, voisi tämän kuvitella olevan ihmissuhteille huonoksi. Minkäänlaista oman jaksamisen tai toisen tarpeen punnitsemista ei näissä ohjeissa kehoteta tekemään, vaan itsensä priorisointi on varma ja itsestään selvä valinta. Siten sen voi nähdä myös riittinä, jolla pyhää rajaa luodaan.

“Ei” täytyy sanoa oikealla tavalla, mikä tarkoittaa sitä, että kieltäytyminen ei saa sisältää pahoittelua eikä selittelyä, sillä silloin sorrutaan miellyttämiseen. Eräs julkaisu, joka neuvoa, kuinka lepoa tulee vartioda, opastaa, että “Ei” on kokonainen lause. Samainen julkaisu neuvoa myös viivyttämään vastausten kanssa tai olemaan vastaamatta laisinkaan. Tämä näyttäytyy välinpitämättömänä toimintana, mutta nykyaikaan kuuluvat viestitulvat voivat myös tehdä sen ymmärrettävämmäksi. Terapeuttisia käytänteitä kun käytetään myös kuormittavien olosuhteiden tekemiseen siedettävämmiksi (Salmenniemi ym. 2020a, 165) ja tällaisen aikeen voisi julkaisusta tulkita. Myöhemmin ilmaisi: “`Ei` on kokonainen lause”, on levinnyt omaksi julkaisukseensa, jota eri julkaisijat jakavat. Slogan istuu hyvin, kun puhutaan vaikkapa fyysisistä rajoista, mutta alkuperäiseen tarkoitukseen, eli jos kyseessä on vaikkapa kutsu syntymäpäiväjuhliin tai kahville, sen ytimekkyys saa jokseenkin töykeän sävyn.

Kun kutsuista, pyynnöistä tai neuvoista kehotetaan kieltäytymään selittelemättä, se herätti kommentoijissa myös kyseenalaistusta. Kommunikointitapaa kuvailtiin turhan kylmäksi ja kovaksi ja ilmaistiin, että selittämistä ei ole mitään syytä nostaa ongelmaksi, sillä se on normaalia kohteliasta käytöstä. Toinen puoli kommentoijista kuitenkin puolusti kovaa kommunikointia, ja katsoi, että joidenkin ihmisten kanssa se on välttämätöntä. Molemmille näkemyksille oli useampia kannattajia, joten kyseinen kommunikointityyli ei ole täysin hyväksytty ja kiistaton seuraajien keskuudessa.

Tyypillistä ohjeistettua kommunikointia värittää selkeys, napakkuus, viileys ja ehdottomuus.

I understand you're disappointed. The answer is still no. I won't discuss this any further. (A16)

Esimerkit oikeanlaisesta kommunikaatiosta ovat ylläolevan kaltaisia. Sävy on jokseenkin asiakaspalvelumainen. Selkeys, napakkuus, viileys ja ehdottomuus viestivät toiselle osapuolelle itsekunnioituksesta ja siitä, että rajat ovat pyhiä, eikä joustovaraa ole. Vaikka joustovaraa ei aina tarvitsisikaan olla, kommunikoinnin ehdottomuus tuntuu myös typistävän vuorovaikutusta ja katkaisevan jotakin inhimillisestä yhteydestä. Tämä saattaa johtua myös siitä, että tällaisen kommunikoinnin taustalla on osittain omien resurssien rationaalinen säännöstely. Tällaisessa viestinnässä, jossa toiselle ei olla mitään velkaa, toisen ei anneta kajota omaan sosiaalisuuden resurssiin enempää kuin on aivan pakko. Kommunikoinnin selkeys ja virallisuus kuvastavat terapeutin kulttuurin oikeaoppista tapaa kommunikoida. Siinä näkyy myös minä-kieli (ks. Illouz 2008, 134).

Julkaisut muistuttavat, että ihmisten suututtaminen ja pettymyksien aiheuttaminen on osa rajojen asettamista. Tästä voi luonnollisesti syntyä syyllisyyden tunteita rajojen asettajalle, mutta syyllisyys on julkaisujen mukaan vain sivutuote paranemisen prosessissa kohti itsekunnioittavaa itseä, joka ei enää uhraudu toisten takia. Syyllisyyden tunne siis rationalisoidaan oireeksi matkalla terveeseen itsekunnioitukseen ja katkaistaan sen aiempi merkitys moraalisen viestinä. Tunne otetaan tällä tavoin kontrolliin, ja sitä käsitellään puhtaasti esteen kaltaisena itsensä priorisoimisen toteuttamiseksi. Koska kyse on "parantumisesta", ei kyseessä ole vain kehotus, vaan terveyden diskurssi luo rationalisoinnille velvoittavan luonteen.

Vaikka rajat suojaisivat omia energioita ja toimintakykyä, niissä on paljon legitimointia. Rajojen pitämiseen kuuluu esimerkiksi se, ettei ikinä saa pyytää anteeksi voimakkaita tunteita, virheiden tekemistä ja itsensä laittamista kaiken edelle. Erityisesti kieltä pyytää ikinä anteeksi virheen tekemistä kuulostaa varsin ehdottomalta. Vaikka kyseessä olisi vahinko. Olisi kummallista, jos epähuomiossa kaataisi kahvin vierustoverin päälle ja omat rajat eivät sallisi pahoitella. Syyllisyyttä ei jälleen saa tuntea. Voimakkaiden tunteiden

salliminen itselle taas on jotakin, mikä poikkeaa jyrkästi muusta aineistosta ja tunteiden kontrolloinnin ihanteesta.

Rajojen pitoon kuuluu myös se, että ei koske toisten ongelmiin. Sisäistettäviä suhtautumisia ovat esimerkiksi: “heidän ongelmansa eivät ole minun”, “en yritä korjata virheitä, joita en itse luonut”, “kukaan ei ole oikeutettu energioihini”. Tällaisen viestinnän sanoma on melko selkeästi se, että jokainen hoitakoon itse ongelmansa. Se kantaa implisiittisesti mukanaan riippumattomuuden ajatusta, sillä jos ei itse koske toisen ongelmiin, ei voine odottaa, että muutkaan koskisivat silloin omiin. Tällaisessa viestinnässä näkyy, että omat resurssit (energia) ovat jotakin arvokasta ja vartioitua, jotakin mitä ei “tuhlata” toisiin.

Sekä ystävyys- että romanttisissa suhteissa onkin toivottavaa, että etäisyys toisen ihmisen ongelmiin on mahdollista halutessaan säilyttää. Sopivaa on esimerkiksi se, että joku kertoo ongelmistaan niin paljon, että toinen pääsee niihin sisään, mutta ei niin paljoa, että asia tuntuu toisesta raskaalta tai vaivaannuttavalta. Toivottavaa on myös, että kysytään toisen emotionaalisen kapasiteetin tilasta ennen kuin jaetaan mitään raskasta. On siis tärkeä löytää oikea tasapaino asioitansa jakaessa. Tämä emotionaalinen etäisyys muistuttaa emotionaalista irrallaan oloa, josta Hochschild kirjoittaa itseapukirjojen kontekstissa (2003). Hänen aineistossaan keveys on ideaali, oli suhde mikä hyvänsä. Toisin sanoen, ongelmat kuuluvat ulkoistaa ammattilaisille ja säästää läheiset niiden painolta. Hän näkee, että tämä ohentaa käsitystämme rakkaudesta, ja laskee odotuksia kumppaneita, ystäviä ja perheenjäseniä kohtaan. (Hochschild 2003, 25.) Kaikki tämä viittaa myös Furedin näkemykseen siitä, kuinka riippuvuus epävirallisiin suhteisiin patologisoidaan, samalla kun rakennetaan tarvetta ja riippuvuutta terapeutin kentän ammattilaisiin (Furedi 2004, 203).

Keveyden ideaalin lisäksi aineistossa kuitenkin puhutaan paljon myös tuesta, ja siitä, että ihmiset, jotka tukevat vaikeinakin aikoina, ovat sellaisia, joita elämässä kannattaa arvostaa. Suurin osa tukemiseen liittyvästä puheesta koskee kuitenkin juuri odotuksia toisia kohtaan, siinä missä odotukset itseä kohtaan ovat keskittyneet enimmäkseen omien rajojen pitoon. Tukea voidaan siten vaatia ja odottaa muilta, mutta toisia kohtaan tämä velvoite jää aineistossa itsensä priorisoimisen jalkoihin.

Yhtä lailla odotetaan, että jos toiselle kertoo ongelmistaan, hän ei saa yrittää ratkaista niitä, ellei sitä erikseen pyydetä. “Älä ikinä neuvo” löytyy jo organisaatiopsykologi Elton Mayon

ohjeistuksesta 1920-luvulta (Illouz 2008 69, 71). Myös psykologit mediassa kieltävät tekemästä niin (esim. Simola 2021). Tämän voi katsoa liittyvän rajojen kunnioittamiseen, sillä neuvojen antaminen pyytämättä on joissakin julkaisuissa tulkittu rajojen rikkomisena, ja luultavasti tämän vuoksi kysyminen on toimintatapa, joka yleisemminkin liittyy oikeanlaiseen terapeuttisen kulttuurin vuorovaikutukseen.

Se, kuinka ihmiset suhtautuvat rajoihin, ei ole julkaisujen mukaan rajojen asettajan vastuulla ja oletettavaa onkin, että moni ihminen katoaa omasta sosiaalisesta verkostosta rajojen asettamisen myötä. Julkaisut muistuttavat, että tämä on luonnollista, sillä kasvaessa ja muuttuessa muuttuu myös oma ympäristö, eikä ole tarvetta pitää kiinni entisestä. Tulevan luvataan olevan parempi kuin se mikä menee. Ihmissuhteet kuulostavat tässä valossa korvattavilta. Eräs julkaisu esittää seuraavan pohdinnan:

Some people have been in your life for so long that you've forgotten they're the reason you stopped growing. (A21)

Itsensä priorisoinnin mukaisesti oma autenttisuus, oma kasvu ja onni ovat kaiken lähtökohta ja tavoite. Yllä oleva sitaatti kehottaa tarkastelemaan ihmissuhteita sen kannalta, tukevatko ne näitä prioriteetteja. Sitaatin voisi tulkita niin, että elämässä on ihmisiä, jotka aktiivisesti estävät tekemästä asioita, mutta sana "unohtanut" ei tue tällaista tulkintaa yhtä vahvasti kuin sitä, että ihmiset ympärillä eivät inspiroi tai potki tavoitteita kohti tarpeeksi. Ihmissuhteen on siten oltava sidoksissa kasvuun, positiivisella tavalla.

Julkaisuissa opastetaan, että on kannattavaa valita ympärilleen ihmisiä, jotka rohkaisevat kasvuun ja tukevat tavoitteita. Heillä täytyy myös itsellään olla kasvuun pyrkivä ajattelutapa. Omista tavoitteista ja arvoista täytyy olla perillä, jotta voi valikoida niiden kanssa linjassa olevia ihmisiä. Tämä kehoitus vastaa naisille suunnattua feminististä viestiä selkeyttää arvojaan ja tavoitteitaan vahvistaakseen omavaraista ja itsenäistä minäänsä (Illouz 2008 137). Se, että tietää mitä haluaa, on vaatimus niin itselle kuin toisillekin.

Rajojen kunnioittaminen on ehdoton vaatimus toisille, mutta toivottavaa olisi myös se, että heilläkin on rajat, joita he osaavat vaalia. Hyvä kumppani esimerkiksi ymmärtää, että hän ei ole toisen elämässä ykkösijalla, ja hänellä on oma elämänsä ja tavoitteensa. Tämä tukee

itsensä priorisointia ja pitää elämät itsenäisinä ja erillisinä, mikä tuo riippumattomuutta ja siten jälleen kontrollia. Eräs aineistossa näkynyt ohjeistus on, että omaa maailmaa ei saa kutistaa yhteen ihmiseen, vaan on pysyttävä jatkuvasti kiireisenä, kokonaisena ja kaiken keskellä. “Tunne kaikkea, mutta älä kiinnity mihinkään, rakasta vapaasti, mutta älä kadota itseäsi” kuvaa myös hyvin etäisyyden, mutta myös kiinnittymättömyyden ihannetta, joita rajoilla voidaan saavuttaa.

Vaikka rajoilla voidaan suojellaan itseä, niillä suojellaan ennen kaikkea myös omia resursseja: energiaa, huomiota, tunteita, informaatiota ja aikaa. Moni julkaisu opastaa resurssien fiksuun käyttöön ja kehottaa priorisoimaan ihmisiä, jotka nostattavat energiaa ja tuovat rauhaa. Tärkeää on, että antaa sen verran toiselle kuin itsekin saa, jotta energiat ovat tasapainossa ja vastavuoroisia. Resurssien ylijakaminen on virhe, kuten myös alijakaminen. Tässä on nähtävillä rationaalisen vaihdannan periaate, joka kuuluu olennaisesti emotionaalisen kapitalismin luonteeseen. (Illouz 2008, 61).

Set boundaries.

Your time, effort, thought, and emotion are pieces of yourself that you're trading with the world. Are you investing wisely, or spending frivolously? Everyone is worthy of consideration, but not everyone deserves attention. Everyone won't put what you give them to good use. Everyone won't take only what they need. You don't want what everyone has, and not everything you have should be given away. What do you need? What are you offering? Are your relationships built on meaningful exchange? (A25)

Sitaatti käyttää poikkeuksellisen selkeää markkinadiskurssia, mutta sama viesti löytyy myös pehmeämmin paketoituista julkaisuista. Resurssien vartioinnissa ja optimaalisessa käytössä on kyse investoinnista: ei saa “tuhlata” väärin ihmisiin, jotka eivät tuota resursseja. Ihmissuhteita täytyy siis punnita ja optimoida niihin uppoavien kulujen ja niistä saatujen hyötyjen mukaan. Siinä missä miellyttäjä nähtiin jossakin julkaisussa manipuloijaksi odottaessaan jotakin vastineeksi kivasta teostaan, on kuitenkin juuri vastineen odottaminen aineiston mukaan myös resurssien fiksuria taloudellista käyttöä.

Edellä esiintyvä näkemys rajoista ja resurssien optimaalisesta käytöstä voi olla itsekeskeisyyttä syventävä ja suhteita hajottava tekijä. Puheeseen resursseista, löytyi aineistossa myös poikkeuksellinen julkaisu. Siinä väitettiin, että puhe rajoista poistaa kiltteyden, sillä se on tehnyt myös kiltteydestä resurssin, jota säästellä. Julkaisun mukaan

tässä mennään metsään, sillä kiltteys ei kulu, eikä sitä tarvitse varoen “sijoittaa” saadakseen jotakin takaisin. Myös ihmisten karsimiseen löytyi julkaisu, joka kritisoi nykyistä puhetta:

Therapy culture says: Set a boundary. Cut them off. Protect your peace.

But without repair, boundaries just punish instead of repair (A35)

Kyseisellä tilillä hän kirjoittaa myös, että:

Your friends showing up unannounced is not violating your boundaries.

We`ve been taught to see every inconvenience as an offense. But that`s hyperindividualism, not care. (A36)

Rajojen pyhyys ja itsensä suojelu ovat julkaisun mukaan kääntyneet vahingoittamaan ihmissuhteita eristämällä ihmiset toisistaan, mikä aineiston perusteella onkin mahdollista kuvitella. Kirjoittaja toteaa nykyisen tien olevan hyperindividualismin tie. Ensimmäinen sitaatti sai kommentteissa positiivisen vastaanoton, vaikkakaan ei sellaista sydän-emojein kyllästettyä kiitollisuutta kuin aineiston voimaannuttavat toimintaohjeet rajojen asettamisesta ja pidosta. Jälkimmäinen julkaisu kuitenkin sai enimmäkseen negatiivisen vastaanoton: kavereiden tuleminen kutsumatta kylään oli monien mielestä ehdottomasti rajojen rikkomista. Vain jos kyseessä olisi hätätapaus, teko olisi hyväksyttävä.

Kriittisten julkaisujen kaltaisia aineistossa on harvinaisen vähän, eli vastareaktiota pyhien rajojen diskurssiin ei ole kovin vahvasti havaittavissa tässä tutkimuksessa käytetyillä tunnisteilla. Tällaiset julkaisut eivät toki ole yhtä vetoavia siinäkään mielessä, että ne eivät korosta ja rohkaise yksilöä, eivät lahjoita oikeutuksia, valtaa ja voimaa valmiissa paketissa, kuten muut julkaisut. Pikemminkin tällaiset saattavat näyttäytyä niihin nähden ilonpilaajina.

Jos rajojen suhteen keskitytään julkaisuihin, jotka löytyvät aihe tunnisteella “boundaries”, on kyse enimmäkseen resurssien säästelystä ja itseensä panostamisesta. Mutta koska rajoissa on kyse toisille asetetuista mahdollisuuksista vaikuttaa omaan elämänpäiiriin, kyse on myös perustavanlaatuisesta itsensä suojelusta. “Redflag”- aihe tunnisteella haetuissa julkaisuissa ihmisiä opastetaan välttämään toisten ihmisten haitallisten ominaisuuksien ja toimintatapojen

ulottumista omaan elämään. Tällaisia ovat esimerkiksi väkivallalla uhkaaminen, menestyvien ja iloisten ihmisten nöyryyttäminen, manipulointi, epäkunnioittaminen ja eristäminen. Myös epäkypsä käytös, kuten kyvyttömyys ottaa vastuuta teoistaan ja toisten syyttely, voidaan lukea haitallisiin ominaisuuksiin. Läheskään kaikki punaisiksi lipuiksi, eli varoitusmerkeiksi leimatuista ominaisuuksista, eivät ole yhtä selvästi ja kiistatta haitallisia, mutta edellä lueteltujen kohdalla rajoilla on tärkeä funktio, jota ei pidä väheksyä.

Rajoissa on kyse uudenlaisesta terveyden ja tasapainon määritelmästä: tervettä on asettaa ja pitää rajat, joilla itsensä priorisointi toteutuu ja resursseja säädellään sen mukaan mitä annetaan ja saadaan, säilyttäen tasapainoa. Kun ei tarvitse, tai oikeastaan saa ajatella asioita kuin oman jaksamisen ja kiinnostuksen kannalta, vapautuu energioita omaan käyttöön. Selittelemätön, selkeä kommunikaatio ja syyllisyyden tunteesta “yli kasvaminen” tarjoavat ihmissuhteisiin puitteet, joissa omalle kasvulle ja onnelle jää paljon tilaa ja optimointi on helppoa, mutta vastuu toisista helposti heikkenee samalla.

Oli kyse puhtaasta optimoinnista tai omien tärkeiden tarpeiden vaalimisesta, molemmat pohjaavat jatkuvaan tietoiseen rajojen asetteluun ja itsensä priorisoinnin vaatimukseen. Samalla kun rakennetaan autenttista omaa itseä, välitön kanssakäyminen ihmisten kanssa voi hävitä resurssien laskelmointiin.

4.3 Tunneäly ja kontrolli

Ihmissuhteita ja itseä optimoidaan ja resursseja varjellaan valikoimalla tietynlaisia ihmisiä omaan elämään. Neuvot siitä, keitä kannattaa elämäänsä päästää ja keitä ei, ovat Instagramissa yksioikoisia ja selkeitä. Ensivaikutelma on merkittävä, sillä monet julkaisut kertovat mitä toisesta täytyy huomata jo heti ensimmäisellä tapaamisella. Nämä huomioitavat seikat saattavat luonteensa mukaan johtaa joko kyseisen henkilön hyväksymiseen tai karttamiseen. Ihmiset, joita kannattaa elämäänsä päästää, tunnistetaan “vihreistä lipuista”(*green flags*) eli lupaavista ominaisuuksista. Vastaavasti ihmisiä, joita kehoitetaan välttämään, tunnistetaan “punaisista lipuista”(*red flags*), eli haitallisista tai muuten epätoivottavista ominaisuuksista.

Kontrolli näyttäytyy aineistossa jo rajojen asettamisessa ja pitämisessä, mutta kontrolli on myös tunnetasolla niin selvästi mukana, että se määrittää terveen ja epäterveen ihmissuhteen, sekä ylipäänsä kiintymyksen ja rakkauden uudella tavalla. Kuten syyllisyyden tunne edellä rationalisoitiin parantumisen sivuoireeksi ja määrättiin siten sivuutettavaksi, niin myös muita tunteita rationalisoidaan. Puhe hermostosta on aineistossa pinnalla, sillä hermoston avulla tunteet järjeistetään ja se tarjoaa indikaattorin, jota seurata: rauhallinen hermosto on terveyden perikuva ja siksi rauhallinen hermosto on tavoiteltavaa.

On olemassa vakiintunut sanonta, että on “perhosisia vatsassa”. Tällä ilmaisulla on yleensä tarkoitettu positiivista jännitystä, erityisesti jos se on liittynyt uuteen tuttavuuteen. Tämä positiivinen tulkinta on aineistossa heitetty roskakoriin, sillä perhoset vatsassa ovat hermoston viesti ja varoitusmerkki, johon tulisi aina suhtautua vakavasti. Terve ihmissuhde tuntuu rauhalliselta hermostossa, ja perhoset vatsassa eivät sitä ole. Toisin sanoen, ihmissuhteet eivät saa perustua kiihdyttäviin tunnetiloihin, kuten tunteeseen, joka on tunnettu nimellä “ihastuminen”. Ihastumisen tunne selitetään hermoston kautta ja tähdennetään, että kun hermosto on rauhallinen, tunnemaailmakin on tasainen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ihmiset, jotka eivät herätä niinkään tunteita, mutta heidän seurassaan on helppoa ja rauhallista olla, ovat henkilöitä, joita elämään kannattaa valita, myös romanttisiin suhteisiin.

Opetus on, että terve kiintymys syntyy aina hitaasti ja rauhassa, ja näin ihmissuhteesta myös tulee rauhallinen ja turvallinen. Jos kyseessä on romanttinen suhde, myöskään vetoa voimaa ei pidä odotella aluksi, vaan vasta ajan myötä kehittyväksi. Kuten useampi julkaisu asian korutta ilmaisee: “tylsä on hyvä”.

Hermoston rooli ja ajatus tylsyyden toivottavuudesta ja sen tuomasta turvallisuudesta liittyyne myös traumakemiaan, joka on viime vuosina pinnalla ollut populaaripsykologinen käsite. Eräessä julkaisussa tylsä selitettiin juuri traumakemian kautta:

So many people are trauma-bonded to red flags, they don't know what healthy love feels like. But the truth is: a relationship rooted in emotional safety, mutual respect, and consistency can feel boring at first - because it's not drama. (A41)

Kuten yllä olevassa sitaatissa käy ilmi, kyse on epäterveen välttämisestä. Ajatus traumakemiasta voi selittää osan tunnemaailman tasaisuuden tavoittelusta, mutta ihanne

tunteiden hallintaan juontaa paljon laajemmalta. Jos esimerkiksi huomaa kaipaavansa toisen huomiota, toimii tuo tunne aineiston mukaan indikaattorina ihmissuhteen aiheuttamasta vaarasta omalle itsekunnioitukselle. Tuolloin osoittaa, ettei ole riippumaton.

Riippumattomuuden ihanne on tuttu myös moderneista itseapukirjoista, joissa naisia opetetaan omaksumaan ihanne omillaan pärjäämisestä myös emotionaalisesti (Hochschild 2003, 21). Riippumattomuus tuo kontrollia, eli valtaa itselle, mutta tämä vaatii tietynlaista välinpitämättömyyttä (Illouz 2008, 103–104). Omat ja toisten rajat luovat aineistossa erillisyyttä ja etäisyyttä, ja julkaisut myös muistuttavat, että terveessä suhteessa viihtyy toisen seurassa, mutta myös ilman toista. Kukaan ei pääse häiritsemään sisäistä rauhaa sillä, että ikävöisi.

Hitaus ja tunnemaailman tasaisuus tuovat kontrollia ja ovat siten toivottavia, joten intensiivisyys ja nopeus saavat negatiivisen leiman. Julkaisut kehottavat välttämään ihmisiä, jotka tekevät seuraavia intensiivisyyteen sortuvia asioita:

Constantly complimenting you

Making big romantic gestures

Messaging you all the time

Buying lots of gifts or expensive presents

Saying they've never felt a connection like this before

Talking about love after knowing you for only a short time (A64)

Tällaiselle käytökselle on aineistossa oma nimensä: "love bombing". Siitä ei ainoastaan puutu vaadittu kontrolli ja viileys, vaan toiminta käsitetään narsistiseksi manipuloinniksi. Love bombingia toteuttavat kehoitetaan kiertämään kaukaa, sillä oletuksena on, että toiminta on tietoista ja pahantahtoista. Tällaisissa julkaisuissa on jälleen helppo hyväksyä se, että joku voisi tällä tavalla laskelmallisesti toimia, mutta helppoa on uskoa myös se, että näin voisi toimia myös hyvin ihastunut ihminen. Haitallista tai ei, tällaisessa toiminnassa on epätoivottavaa kontrollittomuutta ja intensiivisyyttä, joka loukkaa hallinnan tunteen vaatimusta, ja joka nähdään nykyisen terapeutin käsityksen valossa epäterveenä. Vihreisiin ja punaisiin lippuihin perehtynyt ja ohjeita sisäistänyt henkilö näkisi tässä myös vajavaisuutta

toisen henkisessä kasvussa, koska tämä ei ole välinpitämätön toisen huomiolle, eikä ole myöskään osannut rationalisoida ihastuksensa tunnetta varoitusmerkiksi. Joten vaikka love bombingin kaltaista toimintaa toteuttanut henkilö onnistuisi välttämään narsistin leiman, hän olisi silti toivottuun muottiin kelpaamaton.

Riippumattomuuden ja tasaisuuden ihanteeseen ihmissuhteessa vaaditaan henkilö, joka hallitsee omat tarpeensa ja tunteensa ja voi näin tarjota rauhaa ja helppoutta. Aineistossa sanotaan toisinaan, että toisen ei tarvitse olla täydellinen, mutta hänen täytyy ”edistyä”. Näyttäisi kuitenkin siltä, että ihmisen on oltava tietyssä pisteessä itsensä ja sosiaalisten taitojensa kanssa. Toisin sanoen, toisen on oltava riittävän valmis, jotta hän olisi vihreä lippu punaisen lipun sijasta. Kelpoisuus syntyy ennen kaikkea tarvittavasta tunneälykkyydestä. Aineiston kuvaamana tunneälykkäät henkilöt ovat tehneet itsensä kanssa työtä, he ymmärtävät oman kasvuympäristönsä vaikutuksia käytökseensä ihmissuhteissa ja ovat motivoituneita yhä kasvamaan. Terapiassa käyminen on siten hyvin lupaava ominaisuus. Hochschild (2003, 26) on kuvannut, kuinka naisia kehoitetaan ”shoppailemaan” miehiä psykologisen pääoman perusteella ja ”sijoittamaan hyviin kohteisiin”. Samaa toistuu tässä aineistossa, mutta aineisto ei samalla tapaa oletta heteronormatiivisuutta, vaan mahdolliset sukupuolet katetaan aineistossa enimmäkseen ”they”- pronominilla.

Kuitenkin aihetunnisteilla tuli esiin myös muutama sukupuolitettu ihanne. Naisten listalla on muun muassa pehmeästi ja rauhoittavasti puhuminen, joka ei provosoi. Naisella on luonnollinen taipumus toisista huolehtimiseen ja hän pukeutuu elegantisti ja naisellisesti. Hän vie kaikkialle rauhaa ja hänen läsnäolonsa tuntuu lämpöiseltä, ei painavalta. Miehillä taas listalla on esimerkiksi salilla käynti, maskuliinisuus, aikuismainen pukeutuminen, ei omista tatuointeja, ei käytä alkoholia eikä tupakoi. Nämä listaukset tuottavat ja uusintavat heteronormia ja sukupuolten binääristä eroa, kuten Marjo Kolehmainen (2021) on havainnut omassa tutkimuksessaan.

Ihanne näyttäytyy naisten kohdalla selkeänä tunteiden kontrollointina ja feminiinisinä pidettyjen piirteiden ilmentämisenä. Voisi olettaa, että samaiseen perinteiseen naisen ihanteeseen ei kuulu myöskään miehiä koskevat vältettävät ominaisuudet, kuten tatuoinnit ja alkoholin ja tupakan käyttö. Kenties nämä mielletään konservatiivisessa ihanteessa niin automaattisesti naisille sopimattomiksi, että niitä ei nähdä tarpeen kirjata ylös. Kun naisten kohdalla kontrolli on heidän tunteissaan ja naisellisuuden ilmentämisessä, miesten kohdalla

kyse on kontrollista, jonka voi tulkita linkittyvän rationaalisesti toimivan ja menestykseen pyrkivän henkilön habitukseen. Salilla käynti on itsensä fyysistä kehittämistä, terveydestä pidetään huolta päihteettömyydellä ja annetaan aikuismaisella pukeutumisella vakavasti otettava kuva toisille. Naisen ihanteet eivät ilmennä itsensä priorisoinnin ja henkilökohtaisen kasvun tai onnen ihannetta. Sekä naisten että miesten listoilla kommentoinnissa julkaisuihin suhtauduttiin enimmäkseen huvittuneesti tai kritisoiden. Kommenteissa kerrottiin esimerkiksi, että listat kuvaavat heidän perhettään oikein hyvin, mutta että heillä nyt eletään muutenkin kuin viktoriaanisella ajalla.

Koska rauha ja riippumattomuus ovat ihmissuhteessa tervettä, on hyvä, jos ihminen pystyy tunneälynsä avulla käsittelemään ja hallinnoimaan itse tuntemuksiaan: ei tunnemyrskyjä, vaan itsevarmuutta ja kyky rauhoittaa itsensä. Jossakin julkaisussa vihreänä lippuna oli myös se, ettei ole hämmentynyt. Tätä ei selitetä tarkemmin, mutta se viitanee itsensä ja omien intressiensä tuntemiseen ja mahdollisesti myös omien tuntemusten rationalisointiin, jolloin ei hämmenny tuntemuksistaan. Tämä liittyy myös itsetuntemuksen ja selkeyden ihanteeseen, jotka taas linkittyvät itsetutkiskelun ja autenttisen itsensä löytämiseen.

Omien tunteiden hallinnoinnin lisäksi, on osattava olla emotionaalisesti läsnä. Täytyy osata avautua juuri sopivassa määrin, ei liikaa tai liian vähän, mutta sitä ei saa tehdä väkijoukosta. Tämä tasapaino muistuttaa taas keveydestä, jota Hochschild on kuvannut (ks. Hochschild 2003). On kyse myös luontevuudesta, eli ei vain siitä mitä tekee, vaan myös miten sen tekee. Tämä sopii yhteen sen vihreä lippu-merkistön kanssa, jonka mukaan lupaava ihminen tekee seuralaisensa olon mukavaksi heti. Olemisen kuuluu olla luontevaa, helppoa ja energisoivaa ja mikä tärkeintä, samalla voi olla täysin oma itsensä. Tämä koskee niin ystävyys - kuin romanttisia suhteita. Luontevuuden vaatimus jättää tällaisen vihreä lippu -merkistön helposti sellaisten ulottumattomiin, jotka kokevat haasteita sosiaalisissa tilanteissa syystä tai toisesta.

Vihreät liput kertovat myös muilta osin sosiaalisesta taitavuudesta: tunneälykkäänä osataan lukea toisten tunnetiloja ja antaa tilaa pyytämättä. Ei ainoastaan huomata, kun toisen tunnetila vaihtuu, vaan toimitaan sen mukaan. Ryhmätilanteissa osataan ottaa jokainen huomioon katsekontaktilla, osataan poimia sisäpiirijuttu, ja käyttää sitä luontevasti. Lisäksi osataan kysyä hyviä kysymyksiä ja saada toiset nauramaan. Tällainen henkilö tuo sosiaaliin

tilanteisiin energiaa ja on alati orientoitunut käynnissä olevaan sosialisointiin.

Ekstroverttiyteen taipuvampi saattaaakin olla ”vihreämpi” kuin introverttiyteen taipuva, kun huomioidaan, että mielipiteitä muodostetaan toisista hyvin nopeasti tapaamisen jälkeen ja ensivaikutelma on siten merkitsevä.

Siitä huolimatta, että toisen huomiota ei tulisi kaivata, on huomioon ottaminen suuri vihreä lippu. Ja vaikka itseään kohtaan on toivottavaa olla joustamaton ja pitää omasta mukavuudesta ja resursseista kiinni, vihreä lippu-ihminen on myös mukautuva: hän esimerkiksi antaa toiselle isomman palan ruoasta, sovittaa kävelytahtinsa yhteen toisen kanssa, nauraa kovempaa vain koska toinen nauraa, ja on paikalla kun tarvitaan. Odotukset toisia kohtaan ovatkin poikkeavia verrattuna vaatimuksiin itselle. Tässä yhteydessä isomman palan antaminen on toivottava asia, ei epätervettä miellyttämistä. Kovempaa nauraminen sen takia, että toinen nauraa on myös hyvä, eikä esimerkiksi merkki siitä, että toinen teeskentelee eikä ole autenttinen oma itsensä. Osa vihreistä lipuista on räikeästi omien rajojen pitoa vastaan:

They say yes. When you suggest a date idea or something you want to try, they're open to it because you enjoy it, even if it's not their thing.

How they treat their friends and family. Do they ignore their calls or talk with them often? What do they do when they hang out with friends? This just says so much about a person and can be a huge green flag. (Obvs this is a case by case depending on family dynamics)

They apologize. Even if it's something small. If you express any discomfort or hurt early on, they give you a real apology. If they never apologize, run. (A44)

Yllä olevassa sanotaan ”kyllä” ”ei”:n sijaan. Läheisille ollaan saatavilla, ja heidän kanssaan jutellaan usein. Omat rajat on vedettävä pahoittelematta, eikä syyllisyyttä itselle sallita, mutta toisilta odotetaan kunnollista anteeksipyyntöä pienestäkin epämukavuudesta. Ristiriitaisuudet aineistossa saattavat kuitenkin olla hyvä asia, sillä ne auttavat ihmisiä näkemään tilanteiden moninaisuuden, jota julkaisuissa ei ole, ja myös punnitsemaan missä määrin neuvoja kannattaa sellaisenaan soveltaa. Yllä olevassa sitaatissa on kehoitus arvioida perhedynamiikan kannalta asiaa, mutta tämä on aineiston ainoa kehoitus oman tilannearvion tekemiseen.

Muistista puhutaan yllättävän usein myös. Ihanteellinen ihminen muistaa esimerkiksi, kuinka toinen ottaa kahvinsa ja muistaa toisen mainitseman kaverin nimen, vaikka ei olisi koskaan tätä tavannut. Tämän kaltaisissa toiveissa kyse voisi olla myös toisen kuuntelemisesta ja huomion kiinnittämisestä toiseen. Toisaalta taas Keltikangas-Järvinen (2026, 203) kirjoittaa, että “muistin toimintaa ei ole vielä kovin pitkään tarkasteltu sosiaalisena kompetenssina”, mikä viittaa, että hyvä muisti itsessään onkin ihmissuhdetaidoissa arvoa tuova ominaisuus.

Kommunikointia luonnehtii jo aiemmin esiin tuotu selkeys, mutta toisilta vaaditaan myös avoimuutta ja johdonmukaisuutta. Selkeän, avoimen ja johdonmukaisen kommunikoinnin lisäksi täytyy kuunnella aina kärsivällisesti ja keskeyttämättä, tuomitsematta tai defensoitumatta. Ilmaisut ovat sävyiltään ja sisällöltään kohteliasta ja arvostavaa, ja lausemuodot oikein valittu. Ei kysytä esimerkiksi: “u up?”, vaan sanotaan: “take your time - I’m not in a rush.” Tämä kuvastaa myös mukautuvuutta, jota toiselta odotetaan.

Tällaisessa johdonmukaisessa, selkeässä ja kärsivällisessä kommunikoinnissa on pohjimmiltaan kyse tunteiden kontrolloinnista, joka terapeutisessa kulttuurissa on olennaista. Jos kontrollointi ei onnistu, puhutaan aineistossa “draamasta”. Kommunikoinnin ihanteita rikkoo moni punainen lippu, kuten defensiivisyys, epämääräisyys, kyvyttömyys kommunikoida selkeästi ja avoimesti sekä keskustelun pitäminen pinnallisena. Nämä merkit kertovat emotionaalisesta epäkompetenssista. Kyky sanoittaa tarpeitaan ja erimielisyyksiä selkeästi ja avoimesti vaatii itsetutkiskelua ja harkittua ilmaisua, vailla monitulkintaisuuden mahdollisuutta. Aineistossa ilmenevä toivottu kommunikaatio kuvastaa Illouzin havaintoja oikeanlaisena pidetystä standartoidusta kommunikoinnista. Tämän kommunikaatiomallin katsotaan palvelevan eri osapuolten etuja, mutta tietynlainen reaktiivisuus ja spontaanisuus katoaa. (Illouz 2008, 134, 147.) Hochschild kuvailee terapeutin kulttuurin kommunikointia viileänä tunnestrategiana, jossa saadua lisää tasavertaisuutta ja avoimuutta, mutta menetetään tunnetasolla rikasta yhteyttä (Hochschild 2003, 14–15).

Vihreitä lippuja ei tarvitsisi välttämättä nähdä vaatimuksina toisille, vaan niiden huomaaminen voi tuoda arvostusta joillekin sellaisille ominaisuuksille, jotka muuten olisivat jääneet itsestäänselviksi. Ne kuitenkin antavat melko selkeän kuvan siitä, millaisen ihmisen kanssa tekemisissä oleminen on aineiston mukaan järkevää ja millaisen ihmisen kanssa voi

saada “terveen” suhteen. Tämän vuoksi niillä on paljon valtaa ja niiden sisältö vaatii kriittistä tarkastelua. Vihreiden lippujen merkitys korostuneeksi vielä, kun tarkastellaan punaisia lippuja.

Jos terapeutin kulttuurin ihannoimaa tunneälyä ei ole henkilöstä havaittavissa, on tämä punainen lippu. Punaisista lipuista puhuttaessa huomionarvoista on, että näitä vältettäviä ominaisuuksia liitetään hyvin ahkerasti narsismin käsitteeseen, jota nykyisin käytetään laajasti arkikielessä. On siis oletettavaa, että myös sanan merkitys on arkikielessä laajentunut alkuperäisestä merkityksestään monitahoisemmaksi.

Monien julkaisujen kuvateksteissä tähdennetään, että punaisiin lippuihin tulee suhtautua erittäin vakavasti. Erinäiset julkaisut jakavat samaa viestiä: punaiset liput ovat aina suuri riski terveydelle ja onnellisuudelle. Ohje on yksinkertaisesti tunnistaa merkit nopeasti ja pysyä kaukana niihin liitetyistä ihmisistä. Konkreettisimmillaan kehoitetaan kirjoittamaan lista punaisista lipuista, jos aikomuksena on tavata uusia ihmisiä. Näin priorisoidaan omaa hyvinvointia, suojataan omaa energiaa ja asetetaan terveitä rajoja.

Yhteyttä narsismin ja punaisten lippujen välille ei erään julkaisun mukaan luoda tarpeeksi nopeasti, ja siksi jo pienintä havaintoa on syytä kuunnella. Samaa toistaa julkaisu, joka painottaa, ettei kannata ottaa riskiä. Kun itsekunnioitus on kunnossa, punaisia lippuja ei siedä ollenkaan. Siihen asti on julkaisun mukaan reagoitava haaleimpaankin aavistukseen. Listat ovat julkaisuissa muutaman kohdan listoja, mutta julkaisuissa on tulkittavissa, että jokainen punaisen lipun kohta on merkittävä myös yksittäisenä, vaikka muut eivät täytyisikään. Jo se, että kehoitetaan reagoimaan vähäisimpään aavistukseen viittaa tähän, mutta postauksissa on myös suoria kysymyksiä, kuten “Does any of this sound familiar?”.

Punaisten lippujen ihmiset ovat kuitenkin moninainen ryhmä. Ellei hyväksy ajatusta narsistien täyttämästä maapallosta, on helppo huomata, että punaisten lippujen ominaisuudet voivat kyllä löytyä narsistiselta henkilöltä, mutta punaisten lippujen ominaisuuksista ei aina löydy narsismia. Narsismin kaltaisen persoonallisuushäiriön lisäksi punaisen lipun ihminen voi hyvin olla vain henkilö, joka ei sovi asetettuun ihanteeseen. Ominaisuuksiin kuuluu esimerkiksi epävarmuus, josta juontuu myös monia muita merkkejä, kuten: epäkohdistaan puhuminen, mustasukkaisuus, omistushalu ja mielensä pahoittaminen, kun toinen tarvitsee tilaa. Kaikki näistä rikkovat etäisyyden, riippumattomuuden ja itsenäisyyden ideaalia. Samoin tekee huomion tarve. Tähän liittyviä ominaisuuksia ovat esimerkiksi ihailun

ja kehujen tarve, puhuminen vain itsestään, huonon onnen tarinan kertominen ja sen kertominen, kuinka spesiaaleja he ovat. Punaisiin lippuihin kuuluu myös esimerkiksi se, että luo valheellisen kuvan itsestään tai tekee jonkin hyvän teon saadakseen hyväksyntää. Nämä liput voivat olla laskelmoitua manipulointia, mutta ne voivat olla myös pyrkimystä tulla hyväksytyksi. Vaivattomuus ja keveys yllä olevista piirteistä joka tapauksessa uupuu. Kaikki edellä kuvattu on vastakohta itsevarmalle, tunteensa ja tarpeensa kontrolloivalle henkilölle. Epävarmuuden ongelmallisuus on tuttu postfeminismississä näkemyksissä, joissa se on patologisoitu ominaisuus (Gill 2017, 619).

Illouzin kuvailemaan itsehillinnän ihanteeseen kuuluu näyttäytyminen optimistisena, hymyilevänä ja miellyttävänä (Illouz 2008, 81), kun taas punaisiin lippuihin kuuluu negatiivinen suhtautuminen toisiin. Kilpailun näkeminen joka puolella, toisten vähättely tai saavutusten trivialisointi ovat näitä. Nyky-yhteiskunnassa on paljon kilpailua, joten vertailukaan ei ole sille vierasta. Illouzin mukaan emotionaalisesti terveen henkilön määrittelee oman edun tavoittelu (2008, 82), joka myös voisi helposti luoda kilpailuasetelmaa. Tämä terveeksi katsottu toiminta saa punaisen lipun, jos itsehillinnän toteutus uupuu tai ei ole ihanteen mukaista. Tunteiden kontrollointi ja oikea ilmaisu siten jälleen korostuvat. Vaikka toisia ei nähtäisi kilpailijoina, heihin saatetaan suhtautua tuomitsevasti tai pessimistisesti. Näiden ominaisuuksien päätyminen punaisten lippujen listalle on ymmärrettävää, mutta niiden takana voi kuitenkin olla myös syitä, jotka tekevät niistä ymmärrettäviä.

Love bombingin lisäksi narsistien välttelyssä suosittu käsite näyttää olevan "gaslighting". Gaslighting tarkoittaa sitä, että joku saa toisen manipuloimalla epäilemään tämän todellisuudentajua. Kyseessä on siten kiistatta ilkeämielinen ja haitallinen toimintatapa. Gaslighting lukee muutamassa punaisten lippujen listassa vain yksittäisenä avaamattomana käsitteenä, mutta lopulta aiheesta tuli vastaan myös omia tunnistuslistojaan. Gaslightingin tunnistaa erään julkaisun mukaan esimerkiksi tällaisista lauseista:

That didn't happen

I never said that

You're paranoid

It's not that big of a deal

You're imagining things

It was just a joke

Don't be so sensitive

You're overreacting

Get your facts straight

I didn't do that

You're making things up

Don't overthink it (A65)

Tällaisia listoja käytetään narsismin tunnistamiseen. Lauseet sopivat kyllä manipulatiiviseen käytökseen, mutta myös moneen muuhun tilanteeseen. Kommenteissa joku kertoi, kuinka hänelle oli sanottu, että hän tekee asioista isompia kuin ne ovat, ja toinen, että hänelle oli sanottu hänen analysoivan liikaa. Nämä kommentoijat vaikuttavat hyväksyvän julkaisun sanoman. Se, että lauseilla, joilla ei ole mitään kontekstia, voidaan luokitella ihmisiä näin jyrkästi, ei välttämättä kerro niinkään punaisista lipuista, vaan siitä, että jos ne eivät ole selkeästi vihreitä, ne ovat väärän värisiä.

Kommenteissa oli myös reaktio: "Gosh, what can you even say then?" Ja ihmeteltiin kuinka sitten toimia, jos tilanne on se, että toinen väittää tapahtuneeksi jotakin mitä ei ole tapahtunut. Tämä on tärkeä kyseenalaistus, sillä lauseet, kuten: "en sanonut niin" tai "niin ei tapahtunut", tai "en tehnyt niin" ovat lauseita, joita käytetään korjaamaan väärinkäsityksiä tai vääriä väittämiä. Listauksissa etsitään piilevää narsismia ja manipulointia, eikä jokaisen kohdan tarvitse resonoida omien kokemusten kanssa haitallisen henkilön tunnistamiseen. Tämän vuoksi punaiset liput voivat olla ongelmallisia: vaikka niiden avulla tunnistettaisiin myös haitallista käytöstä, ne eivät ainoastaan muuta epätäydellisyyttä ja keskeneräisyyttä häiriöiseksi toiminnaksi, vaan ne saattavat mahdollisesti myös värittää tilanteita.

Punaisiin lippuihin suhtaudutaan kommenteissa enimmäkseen julkaisuja kiittäen ja toivoen, että joku olisi kertonut sen kaiken heille jo aiemmin. Kuten gaslighting-julkaisussa, kyseenalaistustakin tapahtui jossain määrin siellä täällä. Esimerkiksi kun punaiseksi lipuksi nimettiin vain itsestään puhuminen, todettiin, että myös hermostunut ihminen saattaa puhua paljon itsestään. Eräs kommentoija myös muistutti, että täytyy osata olla armollinen toisille,

koska kaikki ihmiset eivät toimi tietoisesti. Kommentoijat huomasivat myös vaaran leimautua itse narsisteiksi, mikä osoittaa julkaisujen toisinaan huomaamattoman rajan narsistin ja ei-narsistin välillä. Näin tapahtui edellä gaslighting -kommenteissa. Narsismia on aineiston mukaan myös sanoa entistä kumppaniaan narsistiksi, joka ihmetytti myös kommenteissa sellaisia, joiden entinen kumppani heidän mielestään oli narsisti. Ihmetys käy järkeen siinäkin mielessä, että koska moni julkaisu opettaa tunnistamaan narsistin siellä täällä, ei liene ihme, jos monien entinen kumppani onkin “narsisti”.

Kävi myös niin, että punainen lippu vaihtui kommentoijalla vihreäksi, kuten ainakin kahdella naisoletetulla kävi. Omistushalu ja pieni pakkomielteisyys romanttisen suhteen alussa olivatkin toivottavia. Jälkimmäinen oli myös kerännyt julkaisun toisiin kommentteihin nähden paljon enemmän tykkäyksiä, vaikka poikkesi täysin kommenttien yleisestä linjasta. Lopuksi on vielä se osa kommentoijia, jotka alistuneena voimassa oleville standardeille toteavat: “I guess that puts me in the questionable category...”

5 Johtopäätökset

Tässä pro gradu -tutkielmassa on pyritty vastaamaan kysymykseen siitä, millaisia normeja ja ihanteita ihmissuhteisiin liitetään sosiaalisen median keskusteluissa. Millaisia ovat toivottavat ja tavoiteltavat ihmissuhteet ja millaisia toisaalta vältettävät suhteet?

Käsitys toivottavasta ihmissuhteesta perustuu näkemykseen siitä, mikä nähdään ”terveenä”. Aineistossa itsensä priorisointi luo terveen pohjan kaikille ihmissuhteille ja samalla toisten huomioiminen patologisoidaan. Tämä aineistossa vahvasti esiintyvä näkemys on linjassa Eva Illouzin havaintoon siitä, että oman edun ajaminen nähdään synonyyminä emotionaaliselle terveydelle (Illouz 2008, 82). Kuten Röcke ja kumppanit (2024, 8) toteaa, itsensä ja elämän optimointi ulottuu myös ihmissuhteisiin ja tässä aineistossa ilmiö selvästi näkyy.

Ihmissuhteita optimoidaan oman edun mukaisesti: omaa kasvua tukevat ja vaivattomat ihmissuhteet ovat toivottavia, eikä resursseja kannata tuhjata muihin. Rajat ovat aineistossa terveen ihmissuhteen ja itsekunnioituksen perusta, ja niitä asettamalla toteutetaan itsensä priorisointia. Ne tekevät yksilöstä myös koskemattoman, sillä rajoilla on pyhä, ehdoton luonne. Calder-Dawen ja kumppaneiden. (2024) oletus sosiaalisessa median tarjoamien oppien siirtymisestä pois välittömän ympäristön hallinnasta kohti sisäisempää, energian ja potentiaalin hallintaa näyttäisi tulosten valossa olleen oikeilla jäljillä.

Sisäinen rauha on aineistossa merkki terveestä ihmissuhteesta ja itsesuhteesta, mutta se kertoo myös kokonaisvaltaisesta tunne-elämän rationalisoinnista ja kontrollista. Itsensä priorisoinnin ollessa perusta, vaaditaan ihmissuhteilta vaivattomuutta tasaisuuden lisäksi. Terveitä ihmissuhteita voidaan saavuttaa niiden kanssa, joilla on emotionaaliselle kapitalismille ominaista tunneälyä, jossa keskeistä on rationalisointi sekä kontrolli omiin tunteisiin. Samanlainen riippumattomuuden ja keveyden ihanne kuin Arlie Hochschildin (2003) tutkimuksessa kuvastuu, näkyy myös tämän tutkielman aineistossa. Vältettävät ihmiset sen sijaan eivät edusta vaivattomuutta, riippumattomuutta tai kontrollia tunteisiinsa ja tarpeisiinsa, ja heidät nähdään helposti vaarana hyvinvoinnille. Vältettäviin ominaisuuksiin kuuluu selvästi haitallisia piirteitä, mutta yhtä lailla vältettävää on aineiston mukaan esimerkiksi epävarmuus, huomion tarve ja intensiivisyys.

Terapeuttinen kulttuuri sosiaalisessa mediassa toimii suostuttelun ja normalisoinnin kautta: julkaisuissa luodaan ihmissuhteita koskevia ihanteita ja normeja, joita median kuluttajia kutsutaan sisäistämään ja noudattamaan. Näin julkaisut pyrkivät muokkaamaan median

kuluttajien subjektiviteetteja tietynlaisiin suuntiin. Julkaisut usein asettavat ehdottomia dogmeja, mikä voidaan nähdä ongelmallisena, sillä ne ohittavat erilaisten ihmisten erilaiset kontekstit joissa eletään. “Terveen” rajan asettaminen siihen, ettei mitään saa pyytää anteeksi, tai ettei mitään saa tehdä toisen iloksi, on vallankäyttöä, jonka on vaikea nähdä palvelevan ketään. Keltikangas-Järvisen mukaan sosiaalisen median tiedetään vähentävän kriittistä ajattelua, ja että empatia sekä luottamus toisiin voi sosiaalisen median kautta vähentyä myös sen ulkopuolella (Keltikangas-Järvinen 2026, 235–236). Kyseenalaistamattomuutta julkaisujen ympärillä oli paljon havaittavissa. Myös juuri luottamus ja empatia toisia kohtaan näyttäytyi vähäisenä.

Aineistossa esiintyvä itsensä priorisointi ja rajojen asettaminen herättää paljon kysymyksiä toiminnan syvemmistä vaikutuksista. Itsensä priorisointia perusteltiin toisinaan sillä, että vasta kun voi itse hyvin, voi huolehtia muista. Tätä näkemystä myös Sointu ja Woodhead tuo esiin tutkimuksessaan (2008, 270). Kuitenkin aineisto kantoi kauttaaltaan vahvasti viestiä siitä, että toisia ei oikeastaan edes *saa* ajatella. Tämä ei pelkästään korosta individualismia, vaan heikentää myös moraalisia velvoitteita kanssaeläjiä kohtaan. Rimken näkemys julkisen vastuun poistumisesta (2000, 73) sekä Keltikangas-Järvisen näkemys siitä, että haluttomuus huolehtia myös heikoimmista voi kasvaa (2026, 262) ovat aineiston valossa hyvin uskottavia. Moraali on aineiston perusteella saanut muodon, jossa vastuu ja velvoitteet kaartuvat pois päin toisista ja lähemmäs itseä. Moraalisen vastuun kääntyminen kohti itseä on myös Illouzin näkemys, sillä terapeutista narratiivia avatessaan hän katsoo itsensä muuttamisen olevan nykyisin tärkein moraalisen arvon lähde (Illouz 2008, 184). Myös rajojen pyhä luonne muotoilee uusiksi moraalikäsityksiä, sillä ne luovat linjan hyväksytyn ja hyväksymättömän toiminnan välille, pohjautuen kuitenkin vain ja ainoastaan oman edun tavoitteluun. Kuten pyhälle on luontaista, se on kaikkea muuta arvokkaampaa (Pyysiäinen 2005, 304), eikä aineiston valossa ole liioiteltua sanoa rajojen olevan juuri sitä.

Rajojen ei aineiston mukaan kuitenkaan ole tarkoitus olla muurina ihmisten välillä, mutta noudattamalla julkaisujen ehdottomia ohjeita, ne voivat muodostua sellaisiksi. Rajojen ehdoton luonne ja niiden määrittelemisen oman mukavuuden perusteella pitää ihmisen omassa mukavuuskuplassaan niin, että kukaan ei voi odottaa toiselta mitään. Kun syyllisyys kieltäytymisestä käsitellään virheellisenä ja sivuutetaan parannuksen sivutuotteena, pyritään prosessissa sammuttamaan lopulta tunne, joka yleensä on liitetty omaantuntoon. Tämä

muotoilee osaltaan myös uusiksi käsitystä oikeasta ja väärästä. Lisäksi toiminta tekee henkilöstä itsestään erillisen ja irrallisen, sillä vaikka aineistossa muilta vaaditaankin tukea, ei sitä käytännössä ole kohtuullista odottaa, jos itselle “ei” on aina oikea vastaus. Ristiriitaisuus aineistossa on silmiinpistävää koskien odotuksia itseä ja toisia kohtaan. Mielenkiintoista on myös se, että Keltikangas-Järvinen (2026) näkee, että narsismin häiriölle tyypillisenä pidetyistä piirteistä on tullut yleisesti hyväksyttyjä nyky-yhteiskunnassa, mutta aineistossa kaikki aavistuksetkin narsismista kehoitettiin ottamaan vakavasti. Tämä ristiriita sopii myös aineiston sisäiseen ristiriitaan odotuksista itselle ja toisille. Kenties juuri tämä ristiriita kertoo osaltaan myös “narsistisesta” kulttuurista, jossa itselle sallitaan enemmän kuin toisille. Lisäksi viesti joka terveen ihanteeseen vahvasti, mutta piilotettuna kuuluu, on kehoitus rajoittaa empatiaa toisia kohtaan merkittävästi.

Irrallisuuden, etäisyyden ja kontrollin säilyttäminen voidaan tulkita reaktiona epävarmuuteen, joka myös nykykulttuurissa on läsnä. Edesmenneen sosiologi Ulrich Beckin käsite riskiyhteiskunnasta on relevantti yhä, vaikka epävarmuuden lähteet eri aikoina muuttuisivatkin (Jokinen 2008, 23). Esimerkiksi ilmastonmuutos, teknologisoituminen ja sodan uhka luovat epävarmuutta. Individualisaatiosta ja terapeutisesta kulttuurista puhumattakaan. Vastuu riskiarvioinneista ja niiden kautta toteutuneista onnistumisista ja epäonnistumisista kuitenkin on yksilön (Saastamoinen 2006, 145), minkä vuoksi yksilön täytyy pyrkiä kontrolloimaan sitä mitä hän voi.

Riippumattomuudella voidaan pyrkiä säilyttämään kontrolli itsellä, mutta seurauksena ihmissuhteista voi myös tulla yhä epävarmempia niillä premissillä, joita aineistosta on havaittavissa. Suhteen laadusta ja historiasta riippumatta kuka tahansa on kytkettävissä irti omasta systeemistä, jos suhde näyttäytyy energisoivan sijasta kuormittavalta, tai muuten omaa intressiä palvelemattomalta. Elämän epävarmuuden valossa ihmissuhteiden optimoiminen kevyiksi kuulostaa riskialttiilta, mutta ajalle tyypillisesti kriisin sattuessa elämäntaito- ja hyvinvointivalmentajia löytynee tarvittaessa. Furedin (2004) ja Hochschildin (2023) näkemys ammattilaisiin turvautumisesta nykyajan terapeutiselle kulttuurille tyypillisenä piirteenä kuvastaa juuri tätä. Riippuvuus vain virallisista suhteista saa kuitenkin myös miettimään, kuinka suuri merkitys virallisille suhteille lopulta muodostuu epävirallisiin suhteisiin nähden. Välineellisten suhteiden merkitys näkyi aineistossa myös siinä, kuinka ihmissuhteiden optimoinnista hyödyn kannalta puhuttiin. Puhetta, jossa yksilö muistutti pikemminkin kasvuun pyrkivää yritystä, joka tarkkailee resurssejaan, sekä sijoittaa ja investoi niitä

edullisiin ja hyödyllisiin ihmissuhteisiin, ei kaunisteltu tai piiloteltu, vaan normalisointiin. Nykykulttuurissa tällainen ei ole vierasta myöskään Keltikangas-Järvisen (2026, 48) mukaan, vaan jopa kannustettavaa.

Puhtaan optimoinnin lisäksi rajojen pyhää merkitystä voidaan tulkita jossain määrin myös haavoittuvuuden kehyksen kautta. Ihmisiltä odotetaan nykyään paljon elämän joka osa-alueella, ja siksi käy hyvin järkeen, että ihmisiin vetoaa ajatus oikeudesta olla kaikelta koskemattomissa. Kaikkien vaatimusten keskellä vaatimus keskittyä vain omaan itseen saattaa kuulostaa humanilta ja houkuttelevalta. Uupumuksesta on viime vuosinakin puhuttu paljon, ja rakenteet ovat sellaiset, että kansalaisten on opittava myös suojautumaan liialta kuormittumiselta. Tässä kuitenkin on muistettava se, että terapeutin kulttuuri on osa kyseisiä rakenteita. Rakenteisiin puuttumisen sijasta yksilön toimintakykyä suojataan ihmissuhteilta ja kuormittavilta tuntemuksilta, olivat ne ikäviä (syyllisyys) tai oletetusti positiivisia (ihastuminen). Furedi (2004, 21) on todennut terapeutin kulttuurin levittävän erityistä haavoittuvuuden eetosta, ja aineistossa yksilölle luodaan rajojen diskurssilla tuntemusta toimintakyvyn hauraudesta, sekä energioiden niukkuudesta. Täten yksilön on alati pystytettävä aitoja ympärilleen suojellakseen resurssejaan. Kun korkeimpana käskynä on ottaa tilaa ja kasvaa, tästä muodostuu noidankehä jatkuvan kehityksen vaateeseen sekä palautumisen tarpeeseen. Rajojen diskurssi varoittaa myös ympäröivien ihmisten luomasta uhkasta omalle hyvinvoinnille ja itsensä toteuttamiselle.

Aineistossa näyttäytyvä kasvuun pyrkivän ja ihmissuhteet toissijaisena näkevän yksilön ihanne sopii hienosti uusliberaalin toimivan, tuottavan ja itsenäisen kansalaisen ihanteeseen. Yhteisvastuun tärkeys ei kuitenkaan ole katoamassa, vaan erinäiset globaalit ja kansalliset haasteet vaativat pikemminkin yhteisöllisempää, kuin itsekeskeisempää asennetta. Diskurssi, jossa omasta itsestä, omasta hyvinvoinnista ja tyytyväisyydestä tehdään tärkein velvollisuus, voi kuitenkin olla houkutteleva takaovi pois kriisien maailmasta.

Keltikangas-Järvisen mukaan on kuitenkin tutkittu, että kun uhka koskettaa kokonaista sukupolvea tai yhteiskuntaa, yhteenkuuluvuus lisääntyy, mielenterveyshäiriöt vastaavasti eivät. Lisäksi on havaittu, että nuorena yhteisen hyvän eteen toimineet henkilöt ovat aikuisena onnellisempia kuin sellaiset henkilöt, jotka eivät ole koskaan toimineet yhteisen hyvän eduksi.

(Keltikangas-Järvinen 2026, 245) Velvollisuuksien kohdistaminen itseensä näyttäytyy siten palvelemattomalta niin yksilötasolla kuin yleiselläkin tasolla.

Aineiston ohjeistukset vapauttavat yksilöt ihmissuhteiden velvoitteista, mutta tuovat mukanaan yhä laajemman ja monimutkaisemman valintojen viidakon, jossa itseä, omia tunteita, ihmissuhteita sekä toisia ihmisiä jatkuvasti rationalisoidaan ja arvioidaan. Sen lisäksi, että hyväksytyn ihmisen malli on hyvin kapea, se on myös ristiriitainen. Kun julkaisujen odotukset itselle ja toisille ovat toisistaan poikkeavat ja ristiriidassa, tekee vaatimusten välillä luoviminen oikeanlaisen tavoitellun ihmisyyden tavoittelusta vielä vaikeampaa ja epävarmempaa.

“Koskaan ennen ei ole ollut näin voimakasta yksilöllisyyden korostamista, koskaan ennen ei ole ollut näin avointa persoonallisuussyrjintää”, kirjoittaa Keltikangas-Järvinen (2026, 24). Persoonallisuus ja temperamentti ovat syrjinnän kohteena myös aineistossa. Liian puhelias ja avoin, liian eläväinen ja rauhaton on yhtä kehno kuin liian hiljainen, varautunut ja passiivinen. Lokero “oikeanlaiselle” ja “terveelle” on kapea. Oikeanlaisella henkilöllä on jokainen ominaisuus tasapainossa: hän on alati valpas tilanteen lukija ja reagoija ja hän on joka hetkellä läsnä ja huomioiva - ja silti etäällä. Tämä tasapaino, jota Illouz on kuvannut populaarikulttuurin kliseeksi, pitää kysynnän terapeuttisille palveluille hyvänä (Illouz 2008, 138–139). Ihanteen taustalla piilevien vaikuttimien pohtiminen onkin tärkeää.

Tunneälyyn käsitteenä saattaisi helposti yhdistää esimerkiksi empatiakykyä ja toisten huomioimista. Käsitteen ytimessä on kuitenkin kontrolli: kontrolli itsen, jonka kautta saavutetaan hallinta myös toisiin. Tunneälyä voitaisiin pitää myös jonkinlaisen naamion kaltaisena, sillä kyse on hyvin kontrolloidusta olemuksesta ja käytöksestä, jossa myös kommunikointi on standardoitu. Tunneäly voikin kertoa ihmisestä enemmän kuin hän on, kuin kuka hän on. Vaikka käsite on levinnyt työelämästä muualle kulttuuriin, sen tarkoitus edistää toimivuutta on silti säilynyt ennallaan. Ja vaikka julkaisuissa tunneälyyn assosioituksi muutakin, oli kontrolli, rationaalisuus, sekä ihanne ihmissuhteen häiriöttömästä ja tasaisesta toiminnasta aineistossa nähtävissä. Tunneälyn korostaminen ja vaatiminen on siten itseasiassa toimivuuden ja vaivattomuuden korostamista. Voidaan kysyä, onko tämänkaltaisen tunneälyn

määritelmä sellainen, joka ihmissuhteille on lopulta eduksi ja joka ansaitsee merkittävyytensä toivotun ihmisen perustana.

Ihmisillä on erilaiset lähtökohdat ja valmiudet tulla emotionaalisesti kompetenteiksi emotionaalisen kapitalismin ihanteen mukaisella tavalla, mikä tuo kompetenssin eriartottavaan luonteeseen myös vahvasti ableismin piirteitä. Vaikka erilaisuudesta puhutaan yhä enemmän ja ainakin näennäisesti hyväksytään sitä, aineiston ohjeistus on eri linjoilla. Aineistossa nähty tapa luokitella ihmisiä hyväksyttäviin ja vältettäviin muistuttaa samankaltaista polarisaatiota, jota nykyisessä keskustelukulttuurissa on nähtävissä. Ehdottomuus ja halu olla ymmärtämättä muuta kuin omia intressejä ja premissejä jakaa ihmisiä ja luo kerrostumia. Empatia erilaisuutta kohtaan ei näytä kasvavan, vaan pikemminkin vähentyvän. Haastava tausta voidaan aineiston mukaan katsoa viaksi, joka henkilön on pystyttävä korjaamaan. Kaikilla on oikeus itse määrittää millaisia henkilöitä elämäänsä toivoisi, mutta yleiseksi kriteeriksi tämä ”valmiina” oleminen ei ole ongelmaton. Kuten Illouz toteaa, ”terveestä” ihmissuhteesta on tullut ylellisyustuote (Illouz 2008, 235).

Ihmisten erilaisuutta sivuutetaan myös rajojen kohdalla, kun opastetaan mikä on oikea ja mikä väärä tapa olla tekemisissä toisten kanssa. Rajojen kanssa tehdään oletus, että jokainen kokee esimerkiksi juhliin suostuttelun tai neuvon saamisen loukkauksena. Ei-toivottujen neuvojen sekä turhan suostuttelun haitallisuuden toisella puolella voi olla myös henkilöitä, jotka tarvitsevat suostuttelua, tai joille kylään ”tunkeutuvat” ystävät ovat hyväksi tai jotka kaipaavat neuvoja, joita eivät osaa pyytää.

Kontrollin tavoittelu, tunteiden rationalisointi ja hallinta, sekä kommunikaation standardoiminen pakottaa persoonallisen ja ainutlaatuisen kanssakäymisen yleiseen malliin, jossa välittömyys kesytetään sopivaksi ja funktionaaliseksi toiminnaksi. Tunteet liittyvät hermostoon, niin myös ajatukset ja aistimukset. Kaikki nämä voidaan kyllä palauttaa hermostoon, mutta missä määrin siinä on mieltä, on toinen kysymys. Kuten Illouz kuvailee, tunteet ovat kulttuurisia merkityksiä ja sosiaalisia suhteita, jotka ovat ”erottamattomasti puristettu yhteen” (Illouz 2007, 2–3).

Kun tunnereaktioita aletaan palauttamaan hermostoon ja sitä kautta sivuuttamaan niitä, on kysyttävä myös sitä, kuka päättää mitkä tunteet otetaan pois käytöstä ja mitkä vaikuttimet

valintoihin johtavat. Negatiivisena pidettyjä tunteita on pyritty kitkemään jo aiemmin (esim. Furedi 2004, 198; Kolehmainen 2021, 206), mutta kitkeminen ulottuu myös positiivisina pidettyihin. Jos katsotaan, että jokin tunne on kehittynyt virheellisesti, niin samalla lähestymistavalla samaan kategoriaan löytyisi varmasti vielä paljon laitettavaa, ellei peräti kaikki tunteet. Onhan jo nyt aineiston ihanteellisin tuntemus rauha.

Tunteet voivat joskus olla haitaksi ja niiden kontrolliin saamisella voidaan suojata hyvinvointia. Tämä on kuitenkin eri asia, kuin se, että tunteet eivät saisi millään tavalla häiritä sisäistä rauhaa. Häiriötekijöiden ja kuormittavien elementtien poistaminen näyttäytyy aineistossa esteiden poistamisena toimivuuden tieltä. Toimintakyky näyttäytyy tässä valossa jälleen hauraana, mikä viittaa Furedin (2004, 21) näkemykseen haavoittuvuuden imperatiivista.

Aineisto vihjaa hyvistä aikeista, mutta kertoo pikemminkin siitä, kuinka ne kenties on viety liian pitkälle. Oman hyvinvoinnin lisääminen on hyvä tavoite. Omasta levosta huolehtimisen ei kuitenkaan tarvitsisi tarkoittaa sitä, että millään muulla saisi olla väliä. Lisäksi aikomus lisätä hyvinvointia näyttää luisuneen täyden vaivattomuuden vaatimukseen, itsekkyyteen rohkaisemiseen ja jokaisen ihmisen punnitsemiseen uhkana tai resurssien tuhlaajana. Tunneällyn hyviä pyrkimyksiä sekä seurauksia ihmissuhteille on avattu Illouzin (2008) tutkimuksessa, mutta merkittävimpänä aineistoni valossa näen tunneällyn yhteyden ihmisten jakamiseen heihin, jotka hyväksytään, ja heihin, joita vältellään ja patologisoidaan. Kuten moraalikäsitys näyttää muovautuvan syvän individualismin käsissä yhä itsekeskeisemmäksi, näyttäisi jako hyväksytyn ja hyväksymättömän henkilön välillä olevan tehty myös itsekeskeiseltä pohjalta, sillä vaivattomuudella on suuri merkitys. Todettakoon vielä, että yksittäiset henkilöt voivat hyötyä julkaisujen neuvoista vaikeissa tilanteissa, mutta julkaisujen ehdottomuus, neuvojen kontekstittomuus, sekä opettavainen tyyli pyrkivät määrätietoisesti vaikuttamaan jokaiseen.

Tasa-arvon kannalta terapeutin ja feministisen diskurssin yhteenliittymä on eittämättä edistänyt asioita, sillä se kutsuu miehiä feminiiniseen ihanteeseen tunteiden hallinnasta ja naisia vastaavasti toteuttamaan itseään. Ihanteiden seassa on olettavasti juuri tasa-arvon kannalta positiivisia muutoksia. Kuitenkin suunta, johon moraalialue muotoillaan ja kuinka empatiaa peräti vältetään, on merkki rajan ylityksestä, jossa hyvä aie muuttuu alkuperäisestä joksikin aivan toiseksi. Vaikuttaa siltä, että tasa-arvoa syntyy Hochschildin (2003, 27)

näkemyksen mukaisesti niin, että kaikki ovat tasavertaisesti “kylmiä”. Yhteiskunta ja kulttuuri ovat aina muutoksessa, ja yleensä ilmiöille kehittyä lopulta vastareaktioita. Näistä myös aineistossa näkyi pilkahduksia, esimerkiksi terapeutista kulttuuria hyperindividualisaatioksi nimittävän julkaisun muodossa.

Tämän tutkielman kosketus tutkimusaiheeseen on pintaraapaisu laajasta kokonaisuudesta. Aiemmin tehdyt tutkimukset ja terapeutin kulttuurin teoretisoinnit tarjosivat laajasti yhtymäkohtia havaintojeni kanssa, millä oli analyysin kannalta suuri merkitys. Reparatiivisen flow’n koin hyödylliseksi omassa tutkijapositionissani, sillä tiedostin aktiivisesti mahdollisuuden sortua paranoidiseen tulkintaan (Sedgwick 2003), ja toisaalta varoin luomasta myöskään positiivista merkitystä sinne missä sitä ei ole.

Aineisto vastasi tutkielman tarkoituksiin, mutta käytetyt aihetunnisteet sekä aineiston rajausta ovat vaikuttaneet tuloksiin. Vaikka aineisto olisi toisilla valinnoilla jossain määrin erilainen, käytetty aineisto kuvastaa kuitenkin omalta osaltaan tarkasteltavaa kohdetta. Tulokset olivat monin paikoin linjassa tutkielman valmistumisen aikana ilmestyneen Keltikangas-Järvisen (2026) teoksessa kuvattujen ilmiöiden kanssa. Kansainvälisissä sosiaalisen median julkaisuissa rakennetaan siis ihanteita, jotka suomalaisessa kulttuurissa ovat myös nähtävissä. Tutkielma vahvistaa osaltaan individualismin syventymisen ja konkretisoi kuinka ihmissuhteissa kehoitetaan toimimaan oman edun nimissä.

Tutkielmassa rajojen veto näyttäytyy hyvin ehdottomalta ja suoraviivaiselta, joten jatkotutkimuksena kiinnostavaa olisi selvittää vielä, millaisia kokemuksia ihmisillä on rajoista ihmissuhteissaan. Erityisesti itsensä priorisoimisen näkökulmasta tarkasteltuna tämä tarjoaisi konkreettisempaa näkemystä ihmissuhteiden merkityksistä ja kuinka velvollisuudet koetaan. Kiinnostavaa olisi myös tutkia, kuinka konkreettisesti vihreät ja punaiset liput ovat käytössä tosielämässä ihmisten luodessa uusia ihmissuhteita. Myös kysymys yhteiskuntaluokan ja tunneälyn yhteydestä suomalaisen yhteiskunnan kontekstissa on kiinnostava, sillä tunneäly voi olla myös täällä kerrostumista vahvistava tekijä.

Lähteet

- Beninger, K. (2017) Social media user's views on the ethics of social media research. Teoksessa L. Sloan & A. Quan-Haase (toim.) *The SAGE handbook of social media*. Lontoo: Sage, 57–73. Saatavilla: <https://doi.org/10.4135/9781473983847.n5>
- Brunila, K., Harni, E., Saari, A. & Ylöstalo, H. (2021) *Terapeuttinen valta: onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Tampere: Vastapaino.
- Cabanas, E. & Illouz, E. (2019) *Manufacturing happy citizens: How the science and industry of happiness control our lives*. Cambridge: Polity Press.
- Calder-Dawe, O., Lacey, C., Wetherell, M. & Daubs, M.S. (2025) Being a positive influence(r): Exploring affective pedagogies of wellbeing and positivity on Instagram. *Feminist Media Studies*, 25(3), 576–592. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/14680777.2023.2297160>
- Ehrenreich, B. (2009) *Bright-sided: How positive thinking is undermining America*. New York: Metropolitan Books.
- Furedi, F. (2004) *Therapy culture: Cultivating vulnerability in an uncertain age*. London: Routledge.
- Gill, R. (2017) The affective, cultural and psychic life of postfeminism: A postfeminist sensibility 10 years on. *European Journal of Cultural Studies*, 20(6), 606–626. Saatavilla: <https://doi.org/10.1177/1367549417733003>
- Harjunen, H. (2017) Terveys, talous ja tehokkaat ruumiit. Teoksessa: Eskelinen, T., Harjunen, H., Hirvonen, H. & Jokinen, E. (toim.) *Tehostamistalous*. Jyväskylä: SoPhi.
- Harjunen, H. (2023) Kehoposiitivisuus: Radikaalista yhteiskunnallisesta liikkeestä uusliberaalin terveyden tuottajaksi? Teoksessa: Eskelinen, T., Jokinen, E. & Rokkonen, L.A. (toim.) *Tehostamisyhteiskunnan jäljet*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 16–34. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9499-0>

- Hochschild, A.R. (2003) *The commercialization of intimate life: Notes from home and work*. Berkeley: University of California Press.
- Iivonen, K. (2025) Sosiaalisen median tilastot. Saatavilla: <https://www.markkinointimaestro.fi/sosiaalisen-median-tilastot> (Viitattu 27.10.2025)
- Illouz, E. (2007) *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Cambridge: Polity Press.
- Illouz, E. (2008) *Saving the modern soul: Therapy, emotions, and the culture of self-help*. Berkeley: University of California Press. Saatavilla: <https://doi.org/10.1525/9780520941311>
- Jokinen, P. (2008) Riskiyhteiskunta nyt? Neljännesvuosisata Beckin aikalaissiagnosisia. *Futura*, 4/2008, 17–25.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2026) *Itsekyyden aika: Miten yltiöyksilöllinen kulttuurimme sai meidät voimaan pahoin*. Helsinki: WSOY.
- Kepe, N. (2025) The therapeutic nature of social media. *Magyar Nyelvőr*, 149(5), 703–713. Saatavilla: <https://doi.org/10.38143/Nyr.2025.5.703>
- Kokkonen, T.M. (2016) Kiintymyssuhdeteoria, hoitosuhteet ja dementia: Kirjallisuuskatsaus. *Psykologia*, 51(1), 4–16. Saatavilla: <https://doi.org/10.62443/psykologia.v51i1.144691>
- Kolehmainen, M. (2021) Parisuhteen tunnesäännöt. Teoksessa: Brunila, K., Harni, E., Saari, A. & Ylöstalo, H. (toim.) *Terapeuttinen valta*. Tampere: Vastapaino.
- Laaksonen, S.-M., Matikainen, J. & Tikka, M. (2013) Verkkotutkimuksen lähtökohtia. Teoksessa: Laaksonen, S.-M., Matikainen, J. & Tikka, M. (toim.) *Otteita verkosta: Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. Tampere: Vastapaino.

Laaksonen, S.-M. (2018) Taitavasti eettistä verkkotutkimusta. Saatavilla:

<https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimustyo/taitavasti-eettista-verkkotutkimusta> [Viitattu 3.11.2025]

Laaksonen, S.-M. (2021) Sosiaalinen media tutkimusaineistona. Teoksessa: Vuori, J. (toim.)

Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Saatavilla: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/> [Viitattu 3.11.2025]

Lehto, M. (2021) *Affective power of social media: Engagements with networked parenting culture*. Turku: Turun yliopisto.

Markham, A. & Gammelby, A. (2017) Moving through digital flows: An epistemological and practical approach. Teoksessa: Flick, U. (toim.) *The SAGE handbook of qualitative data collection*. London: Sage, 451–465.

Mayer, J.D., Salovey, P. and Caruso, D. (2000) Models of Emotional Intelligence. Teoksessa: R.J. Sternberg (toim.) *Handbook of Intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press, 396–420.

McKee, H. A., & Porter, J. E. (2009). Playing a good game: Ethical issues in researching MMOGs and virtual worlds. *International Journal of Internet Research Ethics*, 2 (1), 5-37.

Meta (2025) Help Centre. Saatavilla: <https://help.instagram.com/126382350847838> [Viitattu 29.10.2025]

Mäkelä, K. & Brunila, K. (2021) Nuoret aikuiset ja tukijärjestelmien terapeuttinen valta.

Teoksessa: Brunila, K., Harni, E., Saari, A. & Ylöstalo, H. (toim.) *Terapeuttinen valta*. Tampere: Vastapaino.

Männikkö, K. (2001) *Adult attachment styles: A person-oriented approach*. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

- Pyysiäinen, I. (2005) Yhteisö ja agenttius Durkheimin uskontoteoriassa. *Sociologia*, 4, 219–308.
- Rimke, H.M. (2000) Governing citizens through self-help literature. *Cultural Studies*, 14(1), 61–78. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/095023800334986>
- Rokkonen, L.A. (2023) Uushenkisyyden postfeministisiä ääniä. Teoksessa: Eskelinen, T., Jokinen, E. & Rokkonen, L.A. (toim.) *Tehostamisyhteiskunnan jäljet*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 16–34. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9499-0>
- Röcke, A., Nehring, D. & Salmenniemi, S. (2024) Dynamics of self-optimisation: An introduction. *Historical Social Research*, 49(3), 7–29. Saatavilla: <https://doi.org/10.12759/hsr.49.2024.22>
- Saastamoinen, M. (2006) Yksilö, riskitietoisuus ja psykokulttuuri. Teoksessa: *Yksilö, riskitietoisuus ja psykokulttuuri*. (toim.) Rautio, P & Saastamoinen, M. Tampere: Tampere University Press.
- Saastamoinen, M. (2014) Terapeuttinen eetos sosiaalipedagogiikan uhkakuvana? *Sosiaalipedagogiikka*, 15, 9–30. Saatavilla: <https://doi.org/10.30675/sa.122633>
- Salo, U.-M. (2015) Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa: Aaltonen, S. & Högbäck, R. (toim.) *Umpikujasta oivallukseen*. Tampere: Tampere University Press, 166–190.
- Salmenniemi, S. (2022) *Affect, alienation, and politics in therapeutic culture: Capitalism on the skin*. Springer International Publishing AG.
- Salmenniemi, S., Bergroth, H., Nurmi, J. & Perheentupa, I. (2020b) From culture to assemblages: An introduction. Teoksessa: Perheentupa, I. et al. (toim.) *Assembling therapeutics*. London: Routledge, 1–19. Saatavilla: <https://doi.org/10.4324/9781351233392-1>

- Salmenniemi, S., Nurmi, J. & Jaakola, J. (2020a) Living on a razor blade: Work and alienation in the narratives of therapeutic engagements. Teoksessa: Perheentupa, I. et al. (toim.) *Assembling therapeutics*. London: Routledge, 155–171. Saatavilla: <https://doi.org/10.4324/9781351233392-10>
- Salokannel, M. (2014) Uuden tiedon kaivaminen ja tekijänoikeus. *Kansalliskirjastolehti*, 2/2014. Saatavilla: http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/97783/Kansalliskirjastolehti_2_2014.pdf [Viitattu 29.10.2025]
- Sedgwick, E.K. (2003) Paranoid reading and reparative reading. Teoksessa: Sedgwick, E.K. et al. (toim.) *Touching feeling: Affect, pedagogy, performativity*. Durham: Duke University Press, 123–151. Saatavilla: <https://doi-org.ezproxy.utu.fi/2443/10.1515/9780822384786-007>
- Simola, I. (2021) Neuvotko muita, vaikka neuvojasi ei kysytä? *Ilta-Sanomat*, 17.6.2021 Saatavilla: <https://www.is.fi/menaiset/ihmiset-ja-suhteet/art-2000008061395.html> [Viitattu 4.1.2026]
- Sointu, E. & Woodhead, L. (2008) Spirituality, gender, and expressive selfhood. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 47(2), 259–276. Saatavilla: <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2008.00406.x>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Turtiainen, R. & Östman, S. (2013) Armi ja anoreksia. Teoksessa: Laaksonen, S.-M., Matikainen, J. & Tikka, M. (toim.) *Otteita verkosta*. Tampere: Vastapaino.
- Wyatt, Z. (2024) The dark side of #PositiveVibes: Understanding toxic positivity in modern culture. *Psychiatry Behav Health*, 3(1), 1–6. Saatavilla: <https://doi.org/10.33425/2833-5449.0016>

Liitteet

Liite 1. Aineistolistaus

(Kerätty 13.11-21.12.2025)

#peoplepleasing muistilista miellyttäjälle 1 (A1)

#peoplepleasing muistilista miellyttäjälle 2 (A2)

#peoplepleasing muistilista miellyttäjälle 3 (A3)

#peoplepleasing miellyttäjän tunnistus 1 (A4)

#peoplepleasing miellyttäjän tunnistus 2 (A5)

#peoplepleasing miellyttäjän tunnistus 3 (A6)

#peoplepleasing miellyttäjän tunnistus 4 (A7)

#peoplepleasing miellyttäjän motiivi 1 (A8)

#peoplepleasing miellyttäjän motiivi 2 (A9)

#peoplepleasing miellyttäjän motiivi 3 (A10)

#peoplepleasing miellyttäjän motiivi 4 (A11)

#peoplepleasing aito kiltteys 1 (A12)

#peoplepleasing aito kiltteys 2 (A13)

#boundaries “älä koskaan” -ohje (A14)

#boundaries toisten reagointi/kasvu 1 (A15)

#boundaries kieltäytyminen 1 (A16)

#boundaries muistilista rajojen vetoon 1 (A17)

#boundaries muistilista rajojen vetoon 2 (A18)

#boundaries vastuu (A19)

#boundaries toisten reagointi 2 (A20)

#boundaries kasvu 1 (A21)

#boundaries kasvu 2 (A22)

#boundaries kieltäytyminen 2 (A23)

#boundaries ohje merkityksestä 1 (A24)

#boundaries ohje resursseista 1 (A25)

#boundaries kieltäytyminen 3 (A26)

#boundaries kieltäytyminen 4 (A27)

#boundaries ohje resursseista 2 (A28)

#boundaries ohje merkityksestä 2 (A29)

#boundaries ohje merkityksestä 3 (A30)

#boundaries ohje merkityksestä 4 (A31)

#boundaries toisten reagointi/kasvu 2 (A32)

#boundaries ohje resursseista 3 (A33)

#boundaries rajojen kritiikki 1 (A34)

#boundaries rajojen kritiikki 2 (A35)

#boundaries rajojen kritiikki 3 (A36)

#green flags itselle 1 (A37)

#greenflags itselle 2 (A38)

#greenflags toisille 1 (A39)

#greenflags toisille 2 (A40)

#greenflags toisille 3 (A41)

#greenflags toisille 4 (A42)

#greenflags toisille 5 (A43)

#greenflags toisille 6 (A44)

#greenflags toisille 7 (A45)

#greenflags toisille 8 (A46)

#greenflags toisille 9 (A47)

#greenflags toisille 10 (A48)

#greenflags toisille 11 (A49)

#greenflags toisille 12 (A50)

#greenflags toisille 13 (A51)

#greenflags toisille 14 (A52)

#greenflags toisille 15 (A53)

#greenflags toisille 16 (A54)

#redflags toisille 1 (A55)

#redflags toisille 2 (A56)

#redflags toisille 3 (A57)

#redflags toisille 4 (A58)

#redflags toisille 5 (A59)

#redflags toisille 6 (A60)

#redflags toisille 7 (A61)

#redflags toisille 8 (A62)

#redflags toisille 9 (A63)

#redflags toisille 10 (A64)

#redflags toisille 11 (A65)

#redflags toisille love bombing (A66)

#redflags toisille gaslighting (A67)

