

Laihuus tekee paluuta – osaammeko tällä kertaa vastustaa sitä?

Uuden vuoden kunniaksi on aika karistaa turhat sometilit ja vihaseurattavat. Epärealististen kauneusihanteiden karsiminen somesta vaatii vaivannäköä, kirjoittaa Salmi.

MUOTILEHTI Vanity Fair julkaisi marraskuussa kansikuvan näyttelijä Margot Robbiesta. Kokovartalokuvassa australialainen Robbie poseeraa simppelessä mustassa asussa, jonka jujuna on vatsan ja rintakehän paljaaksi jättävä halkio. Kuvan katseenvangitsijoita ovatkin Robbinen kuopalla oleva vatsa ja selkeäpiirteiset kylkiluut.

Kuva hätkähdytti, koska en ole pitkään aikaan nähnyt vastaavaa lehden kannessa. Olin ajatellut, että mediatilat ovat oppineet jotain sitten 90-luvun heroin chic -trendin. Ettei tällainen kuvasto, ihon alta töröttävät luut, tee hyvää kellekään.

Toisaalta kylkiluut ovat ilmestyneet myös kurveistaan tunnetun Kardashian-klaanin somejulkaisuihin. Kardashianit muodostavat yhden maailman vaikutusvaltaisimmista muoti-, kauneus- ja lifestylebrändeistä. Ei ole yhden tekevää, minkälaisia asioita he julkaisevat sadoille miljoonille seuraajilleen.

Pelkäänkin, että olemme palaamassa takaisin nollapisteseen eli nollakokoon.

On syvästi turhauttavaa, jos vuosituhanteen vaihteen virheet toistuvat ja ohueksi nypittyjen kulmakarvojen lisäksi ”muotiin” tulevat taas hyvin laihat kehot. Nyt pinnalla oleva Y2K-muoti osaltaan enteilee paluuta menneeseen. 2000-luvun alun matalalantioisten farkkujen tärkeimmät asusteet näyttävät jälleen olevan pistävät lantio-
luut.

Jos heroin chic todella tekee paluun, kuten New York Post kirjoitti, kierrokset ovat tällä kertaa kovemmat. Nyt thinspirationia ei näe ainoastaan mediassa ja pöytäkoneella Tumblerissa, vaan loputon kuvavirta odottaa pahasti kourkuttavassa älypuhelimessa.

Somepalvelut suojelevat käyttäjiään vain näennäisesti haitalliselta sisällöltä. Esimerkiksi Tiktokissa algoritmi on

ärhäkkä ja tarjoaa nopeasti sisältöä, josta käyttäjä on kiinnostunut. Suoraan anorexia-sanalla sielläkään ei voi hakea, mutta palvelu tarjoaa ilman varoituksia sisältöjä haksanoilla skinny ja thin.

Viime aikoina on uutisoitu Tiktokissa leviävästä trendistä, jossa ihmiset laihduttavat 2-tyypin diabetes -lääkkeen avulla. Suosio on ollut niin suurta, että myös Suomessa lääkkeen saatavuus on heikentynyt.

Tiktokin ydintä ovat ulkonäköön nojaavat sisällöt. Jo sovelluksen kamera tekee oman osansa. Osalla käyttäjistä Tiktokin kamera siloittaa kasvojen ihoa automaattisesti, jos ominaisuutta ei käy erikseen laittamassa pois päältä retusoi-työkalun takaa. Ei siis ihme, että kaikki näyttävät erityisen upeilta juuri Tiktokissa.

Vaatii erityistä vaivannäköä, jos somesta haluaa itselleen mielenterveyttä tukevan ja epärealistisia kauneusihanteita vastustavan keitaan.

Olen itse havainnut parhaaksi keinoksi säännöllisen seurattavat-siivouksen. Käyn kerran vuodessa läpi Instagramissa seuraamani tilit ja unfollaan profilit, joiden sisältö aiheuttaa minussa tarpeetonta vertailua. Tiktokista olen luopunut kokonaan.

En usko bodygoals-ajattelun lisäävän hyvinvointiani, vaan seuraan mieluummin henkilöitä jotka intoilevat avoimista, kirjallisuudesta ja hyvästä ruuasta.

Uuden vuoden kynnyksellä suosittelenkin karistamaan kilojen sijaan turhat tilit ja vihaseurattavat. Vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin voi olla yllättävän merkittävä.

Kirjoittaja on toimittaja joka välttelee somessa hyvinvointivaikuttajia ja filttereitä.

Ronja Salmi. Yle.fi 30.12.2022.