

Sisällys

Kaikkien kehojen puolesta	8
---------------------------------	---

OSA 1 KEHO JA ME

Keho	16
Naisen keho	39
Kehoon liittyviä ilmiöitä.....	80
Kehosuhteen pulmia	103

OSA 2 SINUN RAKAS KEHOSI

Kohti helpompaa kehosuhdetta.....	130
Ole enemmän kuin miltä näytät	133
Solmi rauha kehosi kanssa	151
Opettele uusi sisäinen puhe	168
Altistu omalle kehollesi.....	184
Astu sisään kehoosi	196
Tee tilaa tunteillesi.....	216
Luo uusi suhde kehoon	242
Oma keho kullan kallis.....	262
Lähteet ja lisälukemisto	268
Tekijät	274

*K*aikkien kehojen puolesta

Synnymme rakastamaan itseämme. Harva meistä kuitenkaan onnistuu säilyttämään elämänmittaisen rakkaussuhteen itseensä ja kehoonsa. Pieni lapsi on luonnollisesti sinut oman itsensä ja kehonsa kanssa, mutta iän karttuessa intuitiivinen itsensä hyväksyminen ja oman itsensä ja kehonsa rakastaminen jää ympäristön ulkonäköpaineiden, suoritusodotusten ja itsekritiikin jalkoihin. Nykyään yhä nuoremmat lapset epäilevät omaa hyväksyttävyyttään. Aikuisena moni meistä kokee haasteita itsensä hyväksymisessä niin kehon, tunteiden kuin minäkäsityksenkin osalta. Hyväksymisen haasteet näyttäytyvät muun muassa vääristyneenä suhteena omaan kehoon, loputtomana laihduttamisena ja uuvuttavana kehon kurittamisena, itsetunto-ongelmina, masennuksena, ahdistuksena ja syömishäiriöinä. Emme voi hyvin itsessämme emmekä kehossamme.

Emme hyväksy itseämme, ja kehomme saa kokea sen nahoissaan. Keho on useimmille meistä vain uuvuttavan suorittamisen, näivettävän väheksymisen tai suoranaisen kaltoinkohtelun kohde. Toisinaan keho on vain väline saavuttaa jotain parempaa: itsetuntoa, arvostusta, hyväksyntää tai oikeutusta olla olemassa. Joskus keho on jotain, mikä vain kulkee mukana ja on kiinnittynyt päähämme. Harvoin keho on ylpeyden aihe, iloittamisen kohde tai voimaantumisen lähde.

Samaan aikaan kun vieraannumme yhä kauemmas omasta kehostamme ja sen tarpeista, kamppailemme ehkä enemmän kuin koskaan voidaksemme hyvin omassa kehossamme. Hyvinvointi siintää itsepintaisena tavoitteenamme, mutta keinot sen tavoittelemiseen ovat usein vääriä. Emme voi saavuttaa hyvinvointia pakottamalla tai kurittamalla. Mutkatonta kehosuhdetta ei rakenneta suoritta-

KAIKKIEN KEHOJEN PUOLESTA

malla tai sinnittelemällä. Hyvinvointi ei sijaitse kiloissa, senteissä, kokolapuissa tai kilometreissä. Sen sijaan voidaksemme hyvin omassa kehossamme meidän tulee opetella siihen uudenlainen suhde. Meidän täytyy ystävystyä elinikäisen kumppanimme, kehomme kanssa.

Aivan aluksi on itselleen tunnustettava se tosiasia, että oma keho on arvokas – yhtä arvokas kuin kenen tahansa muun keho. Kehon arvo on absoluuttinen, itseisarvoinen tosiasia, eikä sitä voi kukaan toinen kyseenalaistaa. Kehon arvo on kuin ihmisoikeus – se on jokaisella ihmisellä kehon kokoon, muotoon tai malliin katsomatta. Saamme sen syntymälahjana syntyessämme kehoomme. Tämä synnyinoikeus ei vähene eikä muutu, vaikka kehon ulkoiset ominaisuudet, mittasuhteet, ulottuvuudet tai toiminnallisuus muuttuisivatkin. Meistä jokaisella on oikeus olla olemassa ja voida hyvin omassa kehossaan. Sinullakin.

Sinuttelusuhde omaan kehoon muodostuu askel askeleelta. Olennaisinta ei ole vauhti vaan konkreettisten askeleiden ottaminen. Muodostaessamme kumppanuussuhdetta oman kehomme kanssa ensimmäinen askel on tutustua itseensä ja omaan kehoonsa. Kun itseensä uskaltautuu tutustumaan, voi löytää jotain sellaista, minkä on kenties luullut kadonneen: menetetyn kumppanuuden, roihahtavan rakkauden, uskollisen ystävyuden tai uteliaan yhteistyösuhteen. Vain tutustumalla itseensä ja omaan kehoonsa voi oppia arvostamaan sitä aidosti sellaisenaan.

Kun lähdet matkalle kohti itsesi hyväksymistä ja kunnioittavaa kehosuhdetta, muista armollisuus itseäsi kohtaan. Jos olet koko pienen ikäsi vihannut kehoasi, ihastuminen omaan kehoon tuskin syttyy kovinkaan helposti, saati nopeasti. Joskus paikallaan on tavoitella ensin neutraalia suhdetta, jopa hiljaista kunnioitusta ja arvostusta, ja vasta sitten pyrkiä kohti lempeyttä ja hyväksyvyyttä. Toisinaan työstämisen joutuu aloittamaan ensin sietämisestä ja vasta sen saavutettuaan voi löytää lempeän hyväksymisen. Rakkaus omaa kehoa kohtaan ei roihahda yhdessä yössä. Miten se voisikaan? Mutta jos voit löytää edes pienen arasti lepattavan, orastavan arvostuksen liekin, voit alkaa määrätietoisesti puhalttaa siihen ilmaa. Jonain päivänä sinussa palaa sellainen kehon arvostamisen liekki, jota ei enää ulkoisin keinoin voi sammuttaa tai tukahduttaa.

RAKAS KEHO

Kirjoitimme tämän kirjan kaikkien kehojen puolesta. Toivomme sydämestämme, että tämä kirja tavoittaa jokaisen, joka painiskelee oman kehonsa kanssa tai on joskus kamppaillut kehonsa tai itsensä hyväksymiseksi. Kukapa meistä ei olisi! Toivomme, että tämä kirja tarjoaa oivalluksia, joiden avulla voit oppia armollisuutta ja kunnioitusta kehoasi kohtaan. Toivomme, että löydät kirjan sivuilta lohtua, tukea, uskoa ja voimaa. Kenties tavoitat tämän kirjan sivuilta itsesi.

Haluamme kannustaa sinua arvostamaan omaa kehoasi sellaisenaan ja kohtelemaan kehoasi suuremmalla kunnioituksella. Rohkaisemme sinua olemaan siitä ylpeä sekä näkemään sen upeuden koosta, muodoista tai ulkoisista ominaisuuksista riippumatta – ja oikeastaan juuri niiden ansiosta. Tahdomme innostaa sinua tutustumaan paremmin omaan kehoosi, jotta voit muodostaa vastavuoroisemman sinutelu suhteen siihen – onhan suhde kehoosi elämäsi pisin ihmissuhde. Ennen kaikkea haluamme rohkaista sinua arvostamaan ainutlaatuista matkakumppania, joka väsymättä on kulkenut mukanasasi koko tämän ajan.

Samalla toivomme herättävämmä laajemmin keskustelua siitä, että jokaisella meistä on oikeus olla olemassa ja voida hyvin omassa kehossaan. Jokaisella meistä on koskematon keho, eikä sitä voi kukaan toinen määritellä ulkoapäin. Meidän on tärkeää pystyä hyväksymään paitsi itsemme myös toinen toisemme – omina ainutlaatuisina itsenämme. Itseinhon ja kehovihan sijasta on opittava rakastamaan. Olemme kaikki erilaisia ja riittävän hyviä juuri nyt ja sellaisenaamme.

Halusimme kirjoittaa kirjan, joka puhuttelee, koskettaa ja herättää pohtimaan omaa kehosuhdetta. Halusimme kuvittaa kirjamme aidoilla naisilla – kuvilla, joilla olisi tarina. Annoimme äänen naisille itselleen ja pyysimme heitä kertomaan oman kehonsa tarinan. Kun huhuilimme halukkaita osallistujia kehokuvauksiin, yhteydenottojen suuri määrä yllätti meidät täysin. Samalla se oli meille tekijöille tärkeä viesti. Viimeistään silloin ymmärsimme itsekkin, miten tärkeän asian äärellä olimme.

Saamissamme viesteissä heijastui niin kehollisuuden riemua kuin myös häpeää, vihaakin. Avoimet viestit koskettivat ja saivat meidät nöyräksi. Yksi vaikeimmista tehtävistä oli valita kirjaan tulevat naiset, sillä jokaisen tarina olisi ansainnut tulla kuulluksi.

KAIKKIEN KEHOJEN PUOLESTA

Tunnetun pakahduttavaa kiitollisuutta kaikkia kirjamme sivuilla olevia upeita, rohkeita, ainutlaatuisia naisia kohtaan. Kiitos. Sanat eivät riitä kertomaan ihailua, jota herättätte meissä. Paljastamalla itsenne ja kertomalla tarinanne te mallinnatte meille muille, mitä on olla nainen omassa kehossaan. Se ei ole täydellisyyttä hipovaa hipiää, säteilevää hymyä ja pitkiä sääriä vaan jotain aivan muuta: rohkeutta, herkkyyttä, voimaa, uskallusta, haavoittuvuutta, viisautta, rakkautta, yrityksen ja erehdyksen kautta kehittymistä ja vuosien myötä tapahtuvaa ikuista oppimista.

Kirjan naiset opettivat myös meitä ja laajensivat näkökulmiamme entisestään. Jokin haastattelussa kuultu havainto omasta kehosta saattaa palata vuosien päästä mieleen, jolloin sen todella ymmärtää omakohtaisesti. Siksi kehotammekin palamaan tarinoihin yhä uudelleen. Samalla tavoin kuin keho myös jokaisen mieli kasvaa, kypsyy ja vanhenee. Tämän prosessin ansiosta ymmärtää aina pikkuisen enemmän itsestään, kehostaan ja elämästä. Jokaisen kirjassa olevan naisen sanat ovat tietyn elämänvaiheen tuntemuksia. Moni heistä on kuvauksen jälkeen edennyt kehosuhteensa kanssa. He kertovat tällä prosessilla olleen heille itselleen merkitystä.

Haastatteluiden ja kuvausten aikana käytiin läpi kaikenlaisia tunteita: naurettiin, surtiin, palattiin kipeisiin muistoihin. Huomattiin itsekkin, miten omaa kehoa on tullut kohdeltua. Omaa kehoa kuvailtiin monenlaisin kirjavin sanoin, kaunein ja ilkein. Jokainen sai kuitenkin kertoa itsestään juuri kuten halusi, ja tämän toivomme välittyvän tarinoista. Naiset antoivat kuviin paljaan kehonsa lisäksi sielunsa, ja siitä haluamme kiittää sydämemme pohjasta. Kokonaisuutta voi katsoa kehokuvien sijaan henkilökuvina ja melkein pä unohtaa, että kuvassa ollaan alasti. Tarina täydentää kuvaa ja kuva vastaavasti tarinaa. Rivien väleistä löytää lisää.

Tämä kirja on tarkoitettu kaikille naisille ja naiseksi itsensä kokeville tai määritteleville. Tässä kirjassa puhumme naisista ja naisen kehosta. Toisinaan kirja tarkastelee arkkityyppistä naista ja hänen kehoaan, tai naisen kehoa pohditaan sukupuolirooliodotusten ja stereotyyppien pohjalta. Kirjassa on monin paikoin selkeyden vuoksi yksinkertaistettu tekstiä kuvaamaan itsensä naiseksi kokevan naisen kehoa ja naisen itsensä suhdetta siihen. Tiedostamme, että tämä on toisinaan karkeaa yksinkertaistusta eikä edusta sukupuoli-identiteetiltään vähemmistössä olevan

RAKAS KEHO

kokemusta omasta kehostaan. Tämä kirja ei ulotu kattamaan koko sukupuolten moninaisuutta, mutta sitä voi kuitenkin lukea omaan kehoon, sukupuoleen tai sukupuoleettomuuteen sopivalla tavalla.

Kirja käsittelee vain hyvin pientä osaa kehon kaikesta moninaisuudesta. Tiedotamme, että se jää tyngäksi ja monin paikoin pintapuoliseksi ja vajaaksi. Samalla kuitenkin toivomme voivamme herättää kiinnostuksen ja uteliaisuuden aihetta kohtaan. Haluamme kannustaa lukijaa hakemaan tietoa ja lukemaan lisää aiheesta. Kehosta ja kehonkuvasta on olemassa valtavasti erinomaista kirjallisuutta varsinkin englanniksi. Kehotamme lukijaa tutustumaan kirjamme lähteisiin ja lisäluke-mistoon siinä määrin, mihin oma kiinnostus ja uteliaisuus ulottuu.

Tämä kirja sisältää alastonkuvia upeista naisista. He ovat rohkeasti antaneet kuvansa kirjan sivuille. Haluamme kunnioittaa näiden naisten yksityisyyttä ja siitä syystä toivomme, ettei tämän kirjan kuvia jaeta eteenpäin missään sosiaalisessa mediassa.

Kirja on saanut Suomen tietokirjailijoiden apurahan – lämmin kiitos.

Helsingissä 8.7.2019

Katarina Meskanen ja Heidi Strengell