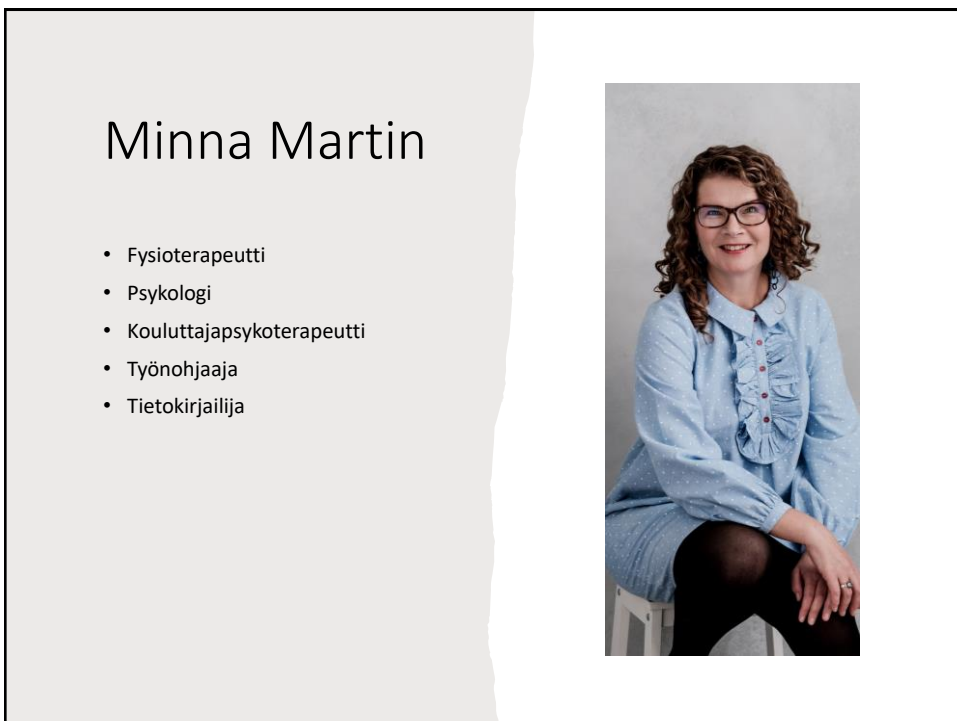




1



2



3

## Mielelläni minä, mielelläni kehossani

- *Viihdyn kehossani ja arvostan sitä. Kehoni on hieno ja sitä on mielenkiintoista kuunnella. Oma terveys on avautunut aivan uudella tavalla ongelmieni työstämisen, psykoterapian, joogan ja ammatillisten opintojen kautta. Nykyään olen mielelläni kehossani. Mieleni on kehossani. Mieleni ja kehoni eivät ole erilliset vaan yhtä.*
- - Susanna, 32

4

## Suhde omaan kehoon

- Suhde omaan kehoon haastaa meitä läpi elämän.
- Kohtaamme toistuvasti tilanteita, joissa sieto- ja selviytymiskykymme on haastettuina.
- Emme ole tottuneet olemaan tasapainoisesti suhteessa kehoomme, huomioimaan sekä sisäisen että ulkoisen kehosuhteen.
- Keho ja toimintakykymme muuttuvat, ikääntyessä vaivat lisääntyvät.
- Nuoruus, kauneus, voima ja notkeus ovat ohikiitävää ja katoavaa - eikä sitä ole helppo käsitellä ja sietää.
- Ihminen voi sairastua ohimenevästi tai pysyvästi.
- Kehoon kohdistuvat muutokset kuormittavat, stressaavat ja herättävät joskus häpeän tunteita.
- Kukaan ei selviä elämästä ja muuttumisestaan täysin ongelmitta. Tietyt vaiheet ovat erityisen ladattuja.
- Ihminen tulee kokemustensa kautta tietoisiksi haavoittuvuudestaan ja elämän rajallisuudesta.

5

## Mielentävä kehosuhde

- Keho on tarpeiden, tuntemusten, tunteiden ja toiveiden tyyssija.
- Vuorovaikutuskokemuksemme ovat kehosuhtemme perusta.
- Oma ja toisen erillinen kehosuhde – vaikuttavat toisiinsa.
- Keskeistä on kykymme havainnoida, sanoittaa ja arvostaa kehollisia kokemuksia vuorovaikutuksessa itsen ja toisten kanssa.

6

## Naisen kehosuhteen herkäät vaiheet



- Varhaisemmissa elämänvaiheissa rakentunut kehosuhde on perusta, jolta kohdataan ja mielennetään elämänvaiheet, joissa keho muuttuu nopeasti, lyhyessä ajassa.



- Murrosikä
- Vanhemmaksi tuleminen
- Vaihdevuodet ja ikääntyminen



- Uuteen sopeutumiseen menee aikaa.
- Mielentävässä kehosuhteessa pyritään työstämään suhdetta omaan kehoon oma keho tässä ja nyt sellaisena kuin se on.



- Se on täyttä työtä ja usein siihen tarvitaan toisten hyväksyvää tukea.
- Jokainen ansaitsee tulla hyväksytyksi ehdoitta.

7

## Sisäisen ja ulkoisen maailma ristiriita



- Lähtökohta: Meille kaikille on jossain määrin haasteellista erottaa sisäisiä kokemuksia ulkoisista ja omaa kokemusta ja toisen kokemuksesta.



- Tarvitsemme toista avuksi tunnistamiseen, erottelukyvyn omaksumiseen, itsemme hyväksymiseen ja tasapainon ylläpitämiseen.



- Muutoin syntyy maaperää epärealistisille vaatimuksille – kukaan ei kuitenkaan voi olla kukaan muu kuin on.



- Pahimmillaan oma keho voidaan kokea vastenmieliseksi tai häpeälliseksi.
- Silloin koetaan, että keho pettää, se on epämiellyttävä, outo, vääränlainen tai uhkaava.

8

## Sisäisen ja ulkoisen maailma ristiriita



- Osittain ristiriidan kokemus kuuluu elämään ja kehosuhteeseen - suurin osa kokee sitä silloin tällöin.



- Ulkoinen maailma ja ihmissuhteet eivät aina auta meitä pitämään hyvää huolta itsestämme, omasta kehosta ja hyväksymään sitä.



- Monelle ulkoinen todellisuus näyttäytyy vaativana tai uhkaavana.



- Hyväksyvä kehosuhde saattaa jättää kehon muuttuessa läpi elämän: *”Juuri, kun opin hyväksymään kehoni, se jo muuttui toisenlaiseksi ja jälleen minulla on vaikeuksia sen hyväksymisen kanssa.”*

- Sisäistä ristiriitaa ei voi korjata kontrolloimalla tai muokkaamalla ulkoista kehoa – vaikka moni tukeutuu ensisijassa näihin keinoihin.

9

## Sosiaalinen kehosuhde



- Kehosuhde ei ole vain kunkin oma, yksityinen projekti, vaan rakennamme ja omaksumme itsesäätely- ja tunnesäätelytaidot sekä kehosuhteemme yhteisöissä, joissa kasvamme.



- Kehosuhde muodostuu ja rakentuu kiintymyssuhteissa ja ympäröivien ihmissuhteiden ja kulttuurin monimuotoisessa säätelypiirissä.



- Lähteisten, yhteisön, yhteiskunnan ja kulttuurin käsitykset ja vaatimukset vaikuttavat siihen, miten koemme itsemme ja kehomme – millaiseksi muodostuu kiintymyssuhde omaan kehoomme.



10

## Sosiaalinen kehosuhde



- *"Koen olevani poikkeava, vääränlainen, riittämätön."*



- Vaikka kehohäpeä ja kehoinho ovat henkilökohtaisia kokemuksia, ne ilmentävät aina myös katkosta kiintymyssuhteissa, yhteisössä ja yhteiskunnassa.



- Puutteellinen peilaus, hyväksyntä, myötätunto ja ainutlaatuisuuden kunnioitus.



11

## Sosiaalinen kehosuhde



- Kehollisten kokemusten pitäminen tärkeänä informaationa luo perustan mielentävän kehosuhteen rakentumiselle.



- Rauhallinen ja utelias itsehavainnointi.



- Missä tuntuu, mitä tuntuu: Millaisia tuntemuksia, viriämistä ja reaktioita huomaan?
- Mihin tuntemukset ja viriäminen liittyvät? Miten niihin voi vaikuttaa? Miten niitä tulkitseen? Millaisia yllätyksiä herää?



- Millaisia tunteita herää? Miten niitä ilmaisen?
- Mikä viriää tästä hetkestä, milloin menneisyys vaikuttaa minuun?
- Millaisista tarpeista voin tulla tietoisiksi?
- Miten tämä kaikki vaikuttaa vuorovaikutukseen?

12

## Sosiaalinen kehosuhde



- Turvattomassa kiintymyssuhteessa kehosta saatu informaatio purkaantuu autonomisen hermoston välityksellä toiminnaksi tai pelkoajatuksiksi.



- Silloin sisätuntoaistielämykset saatetaan tulkita uhkaaviksi viesteiksi, sairauden merkeiksi tai todisteeksi siitä, että oma keho on vääränlainen.



- Näin ainoaksi mahdollisuudeksi selviytyä saattaa jäädä automaattinen reagoiminen pelon pohjalta.



13

## Kehosuhteen ylisukupolvisuus



- Varhaisimpaan kehosuhteeseemme vaikuttavat
  - miten vanhemmamme ovat kohdanneet meidät kehollisesti
  - vanhempiemme oma kehosuhde ja mielensisäinen maailma.
- Osa tästä on sellaista, minkä vanhempi tiedostaa ja mitä hän voi työstää.
- Osa on vanhemmalle tiedostamatonta, mutta tiheiden rivien väleistä asenteina ja sanattomina ilmauksina.
- Lapset altistuvat vanhemman salaisille mielensisällöille – ja se tekee asioista monimutkaisia.



14

## Kehosuhdeperintö ja traumojen ylisukupolvisuus



- Aiempien sukupolvien käsittelemättömät traumakokemukset jäävät **ruumiinmuistiin** jäsentymättöminä kehollisina kokemuksina seuraavien sukupolvien kannettaviksi.



- Näiden työstäminen on haastavaa, mutta mahdollista.



15

## Kehosuhteen kehitys vanhempien kannattelussa



- Vanhempien keskinäinen suhde ja roolit.



- Miten vanhemmat suhtautuvat omaan, toisensa ja muiden ihmisten kehollisuuteen.

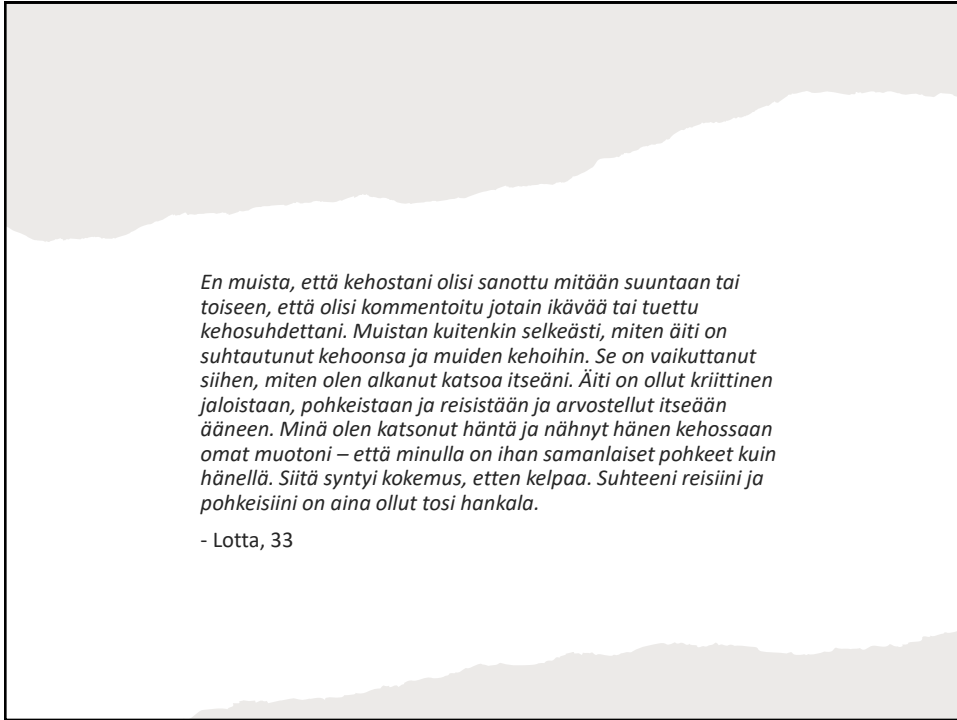


- Lapsen ja nuoren toive: saada olla vanhemmasta turvallisesti erillinen, mutta tärkeä.

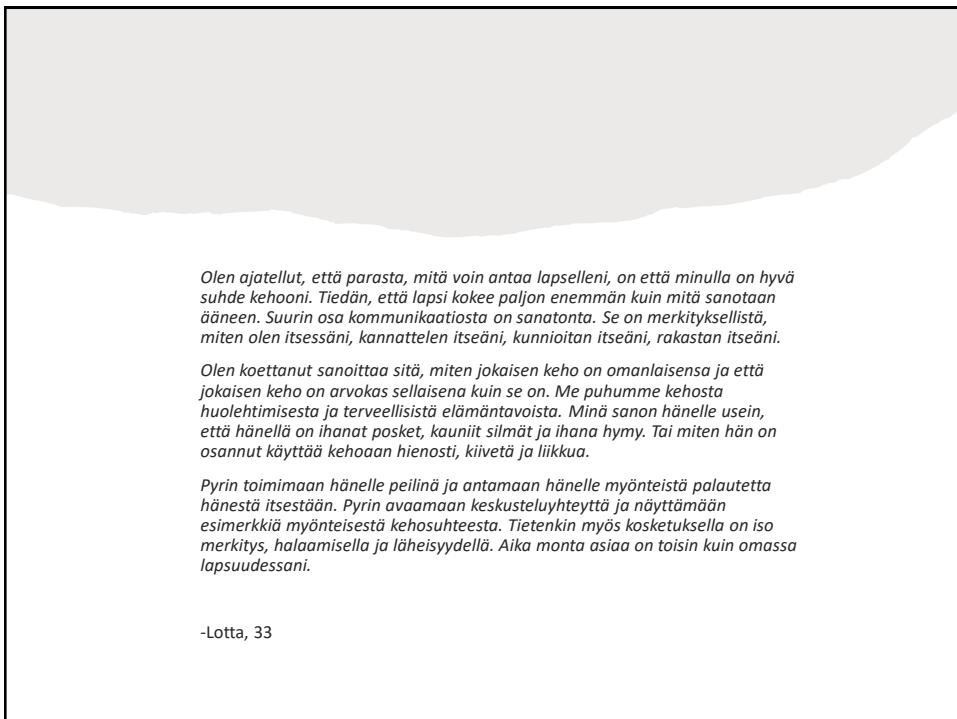


16





17



18

## Kehoresilienssi

- Resiensiensillä tarkoitetaan kykyä toipua stressitilanteista, muutoksista ja vastoinkäymisistä.
  - Resilientti pyrkii oppimaan kokemuksistaan, sopeutumaan ja jatkamaan elämäänsä haasteista huolimatta ja niistä oppien.
  - Resilientin reaktio vastoinkäymisiin voi olla lievempi kuin helposti lannistuvan, jolloin reaktio menee myös nopeammin ohitse.
  - Resilientti on optimistinen. Hän uskoo selviytyvänsä silloinkin, kun osuu elämässään myrskyn silmään.
  - Jokaisen sietokyvyllä on rajansa, myös resilientillä. Kukaan ei selviä elämästä ja muuttumisestaan ongelmitta.
  - Myös resilientti tulee kokemustensa kautta tietoiseksi muuttumisestaan, haavoittuvuudestaan ja elämän rajallisuudesta, mutta ei pelkää niitä.
  - Tämän vuoksi hänelle kehittyy uusia taitoja kohdata haasteita.
  - Resilientti löytää mahdollisuuksia vaikuttaa ja pyrkii toimimaan vähentääkseen stressin kokemustaan.
  - Hän uskaltaa hakea tukea ja ilmaisee tunteitaan toisille tarpeenmukaisilla tavoilla.
- 
- Ei siis ole syytä pelätä epäonnistumisia ja muutosta – jos säilytämme kykymme oppia uutta.

19

## Kehonkuvaresilienssi

- Kyky sietää omaan kehonkuvaan liittyvää ristiriitaa sekä kielteisiä ajatuksia ja viestejä.
- Myönteiset ja kielteiset kokemukset voivat merkittävästi muuttaa kehonkuvaa.
  - Lapsen syntymä, vaikuttavan kirjan lukeminen, jonkun ihmisen merkitykselliset ja lempeät sanat, kehosuhteen työstäminen itselle sopivalla tavalla.
  - Kiusatuksi tuleminen, sairastuminen, häpeälliseksi koettu tilanne, seksuaalinen hyväksikäyttö.

20

## Kehonkuvaresilienssi

Omaan kehonkuvaan kohdistuva haaste jakaa ihmiset kolmeen ryhmään:



- **1. ryhmä:** kokee voimakasta häpeää ja inhoa, jolloin kehonkuva muuttuu kielteiseksi. Tyypillisiä selviytymiskeinoja itsetuhoisuus, häiriintynyt syöminen tai päihteiden käyttö.



- **2. ryhmä:** Pyrkivät parantelemaan ulkonäköään. Välttelevät sosiaalisia tilanteita, joissa epäedullinen ulkonäkö voi paljastua. Laihduttavat ja muokkaavat kehoaan.



- **3. ryhmä:** Pystyvät työstämään ristiriitoja ja haastavia tunteita. Kehonkuva muuttuu myönteisemmäksi ja kehonkuvaresilienssi vahvistuu. On kykyä kyseenalaistaa yhteiskunnan ulkonäköihanteita. On taitoa kehittää uudenlaisia tapoja nähdä kehonsa. On mahdollisuuksia löytää itsestään muutakin arvostettavaa kuin ulkonäkö.



21

## Kehonkuvaresilienssi



- Kehonkuvaresilientit pystyvät käsittelemään kokemaansa häpeää rakentavasti ja oppivat asettamaan rajoja itseensä kohdistuville vaatimuksille.



- Kehonkuvaresilienssi voi vahvistua, kun mielentämiskyky kohenee turvallisessa vuorovaikutuksessa.



22

## Kehoresilienssi



- Terveysten ja tasapainon ylläpitäminen edellyttävät riittävän toimivaa mielentämiskykyä.



- Vastoinkäymiset ja haasteet ovat osa elämää, mutta niistä voi selviytyä resilienssin eli **sisäisten voimavarojen avulla**.



- Tarvitsemme jonkin verran stressikokemuksia ja vastatuulta, jotta voimavaramme ja sitkeytemme kehittyvät – kunhan nämä kokemukset eivät ole niin vaikeita ja traumatisoivia, että niiden yli on mahdoton päästä edes ajan ja avun turvin.



23

## Kohti hyväksyvää kehosuhdetta



- Asennoitumisen ja elämäntapojen muutokset.



- Muilta saatu tuki ja läheisyys ja näiden merkitys muutoksessa.



- Sisäisten ristiriitojen kohtaaminen ja ratkaiseminen.



- Myönteisyys, rauha ja viisaus kehosuhteessa.

- Itsensä hoivaaminen ja itsemyötätunto.

- Lepo ja palautuminen:

- Hiljentymisen ja hidastaminen, kehotietoisuuden kehittäminen, lihasten rentouttaminen, rauhoittava kosketus, rauhallinen hengitys, meditaatio, rukous, sauna, lukeminen, äänikirjat, musiikki, luontosuhde...

- Leikki ja huumori.

24

## Hyväksyvyys edellyttää harjaannuttamista, tuomitsevuus on usein automaattista



- Läsnä oleminen tarpeille, tunteille, kokemuksille ja muulle mielensisällölle.



- Armollisuus, anteeksi antavuus
- Myötätuntoisuus



- Hyväksyvyys
- Arvoihin sitoutuminen

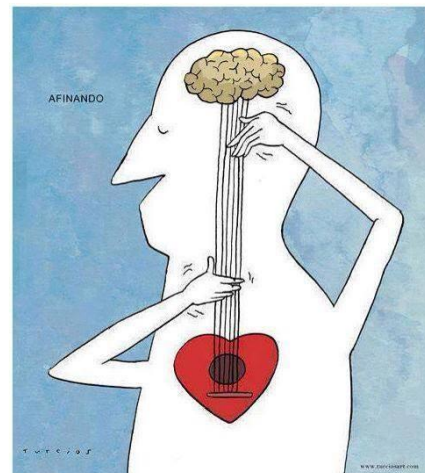


- Tässä harjaannuttamisessa ei tule valmiiksi, eikä kyse ole projektista, vaan se on läpi elämän jatkuvaa kehomielen virittämistä.

25

## Kiitos!

- Minna Martin
- [minna.martin@outlook.com](mailto:minna.martin@outlook.com)
- Puh. 045-6775599
- [www.hengittavamieli.fi](http://www.hengittavamieli.fi)



26