

LEENA PUTKONEN:

HYVÄKSY oma kehosi

Teksti: Sini NYKÄNEN | Kuva: Jan HRDY

Ravitsemusterapeutti Leena Putkonen kutsuu itseään kehoaktivistiksi. Hän haluaa kannustaa ihmisiä rakastamaan ja arvostamaan itseään. Putkonen luennoi Valtakunnallisen avannepäivän tilaisuudessa lokakuussa Helsingissä kehopositiivisuudesta.

Leena Putkonen on työssään huomannut, että monilla on ongelmia positiivisen kehon- ja minäkuvan ylläpitämisessä.

– Asia tulee vastaanotolla vastaan kaikenikäisten asiakkaiden kanssa. Taustalta voi toki joskus paljastua muitakin ongelmia, kuten heikkoa itsetuntoa tai yksinäisyyttä, joka sitten purkautuu negatiivisen puheen kautta.

Puhumalla kehopositiivisuudesta Leena Putkonen haluaa paitsi auttaa ihmisiä kokemaan olonsa kotoisaksi omassa kehossaan, myös saada erilaisuutta näkyviin yhteiskunnassa. Itseinhon ja ulkonäköpaineiden sijasta ihmisillä pitäisi olla levollinen olo itsensä kanssa.

– Kehopositiivisuutta kannattaa lisätä tietoisesti pohtimalla, mihin oma keho pystyy. Omaan suhtautumistaan voi pohdiskella tietoisesti, ja opetella itsensä soimaamisen si-

jasta katsomaan itseään lempeästi ja hyväksyvästi. Jonkun keho on voinut esimerkiksi kasvattaa uutta elämää sisällään, tai joku on pystynyt tekemään kotihommia. Itselleen kannattaa puhua kivasti, kuten muillekin, Leena Putkonen kehottaa.

Leena Putkonen tietää, että oma keho ei tietenkään aina toimi ihan niin kuin toivoisi, mikä on joillekin vaikea hyväksyä.

– Kun tietoisesti etsii positiivista näkökulmaa, moni kuitenkin löytää omasta kehostaan kuitenkin iloittavaa. Löytyy vaihtoehtoja, jotka ovat omalle keholle luontevampia – esimerkiksi jos kuntosali tuntuu liian rankalta, voi tehdä kotijumppaa rauhassa. Jokainen voi tulla tietoisemmaksi siitä, mitä oma keho pystyy tekemään.

Erilaisuutta näkyviin

Jokainen meistä vanhenee ja keho muuttuu. Miten säilyttää kehopositiivisuus?

– Fysiologisia muutoksia tietenkin kuuluu ihmisen ikääntymiseen. Rasvakudos lisääntyy, lihasmassaa häviää, keho muuttuu pehmeämmäksi. Iho lähtee väkisinkin löystymään, koska kollageenia ei ole niin paljon. Yllättävän moni ajattelee,

että vielä kuusikymppisenä pitäisi painaa saman verran kuin 25-vuotiaana. Sanoisin, että terveydestä kannattaa pitää huolta, ja toimintakyvyn kannalta on fiksua ylläpitää lihaskuntoa, mutta muutokset ovat osa kehon tarinaa. Keho muuttuu koko elämän ajan, Leena Putkonen sanoo.

Ehkä itsensä hyväksyminen olisi helpompaa, jos media tarjoaisi enemmän erilaisia samaistumisen kohteita. Ulkonäköpaineita ei tarvitse ihmetellä tällaisena fitness-aikakautena, kun melkein kaikki mallit ovat hyvin nuoria ja hoikkia tai trenattuja. Miten saisimme erilaisuutta näkyviin?

– Muutos lähtee meistä jokaisesta. Ole itse osa muutosta. Monelle on todella voimaannuttava ja vapauttava kokemus, kun uskaltaa esimerkiksi julkaista itsestään valokuvan, jossa näkyy avannepussi tai vaikkapa jalkaproteesi. Nykyisin on paljon blogereita ja Instagram-tilejä, joissa esimerkiksi syömishäiriöstä parantuvat, avanneleikatut ja monet muut erilaiset näkyvät. Viime aikoina esim. IBD on ollut aika paljonkin esillä ja puhutaan kehon muutoksista eri vaiheissa sairauden kulkua.

Sama juttu pätee myös eri-ikäisten ihmisten kanssa – mitä enemmän näemme ikääntymisen merkkejä mediassa, sitä luontevammin suhtaudumme niihin.

– Kehopositiivisuus ei ole pelkkään yksilön tekoja tai itsensä hyväksymistä, vaan tavoite on saada ympärillä olevaa kuvastoamme muuttumaan ja erilaisuutta näkyviin. Silloin kaikkien olisi helpompi olla sen näköinen kuin itse on ja haluaa olla. Meidän ei tule tyytyä vallitsevaan tilanteeseen, kuten siihen, että yleisesti kauniina pidetyt ihmiset saavat parempia tilaisuuksia elämässä ja ansaitsevat enemmän. On väärin ja epäoikeudenmukaista, jos ihmiset ovat etuoikeutetummassa asemassa ulkomuotonsa ansiosta – meidän tulee muuttaa sitä, Leena Putkonen painottaa.



Tšekkiläinen Tereza Nagová haluaa tehdä avanneasiat näkyväksi nejsemtabu.cz-sivustonsa avulla.