



[Kehosuhde, ulkonäköpaineet ja itsensä hyväksyminen](#)

Kehosuhdeella tarkoitetaan yksinkertaisimmillaan sitä, miten omaan kehoonsa suhtautuu. Kyse ei niinkään ole siitä, miltä oma keho näyttää, vaan siitä, minkälainen mielikuva omasta kehosta on. Kehosuhteen kannalta oleellista on, minkälaisia havaintoja, tunteita, tuntemuksia, uskomuksia ja asenteita omaan kehoon liittyy. Kuinka hyvänä, sopivana, oikeanlaisena tai kelpaavana oman kehonsa ja itsensä kehollisena olentona kokee? Mitkä asiat vaikuttavat kehosuhteen taustalla? Entä mihin kaikkiin asioihin omaan kehoon suhtautuminen elämässä vaikuttaa?

Kehosuhde, kehonkuva vai kehoitsetunto?

Kehosuhdesta voidaan käyttää myös termejä kehonkuva tai kehoitsetunto. Kehonkuva-termi juontanee juurensa body image -termiin, jota käytetään kansainvälisessä kirjallisuudessa. Kehonkuvasta puhutaan Suomessakin paljon erityisesti aihetta käsittelevissä tutkimuksissa ja muissa tieteellisissä julkaisuissa.

Kehoitsetunnosta sen sijaan puhutaan usein erityisesti lasten ja nuorten psykologisen kehityksen ja seksuaalikasvatuksen yhteydessä. Kun itsetunnolla viitataan käsitykseen itsestä kokonaisuutena, kehoitsetunnolla voidaan puolestaan viitata käsitykseen itsestä erityisesti kehollisena, fyysisenä olentona. Itsetuntoa voidaan kuvailla ihmisen kyvyksi luottaa itseensä ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta. Samalla tavoin voidaan määritellä myös kehoitsetunto eli kehosuhde: kyky luottaa kehoonsa ja arvostaa kehoaan havaitsemistaan heikkouksista huolimatta.

Tärkeää on huomata, että kehotyytyväisyys tai -tyytymättömyys ei suoraan vaikuta kehosuhteeseen. Kehoaan voi arvostaa ja suhtautua siihen myönteisesti ja luottavaisesti, vaikka olisikin jossain määrin tyytymätön kehoonsa. Myönteinen, hyvinvointia tukeva kehosuhde on ennen kaikkea oman kehon hyväksymistä ja huolen pitämistä kehostaan kuin sitä, että koko ajan olisi tyytyväinen kaikkeen kehossa.

Kehosuhde ei parane kehoa muokkaamalla

Kehosuhde on olemassa jokaisella, eikä se kellään ole koko elämän ajan täysin ongelmaton. Kehosuhdetta haastavat erityisesti tilanteet, joissa oma keho muuttuu nopeasti. Kasvuikä, murrosikä ja aikuiseksi kasvaminen on kehon näkökulmasta pelkkää muutosta. Ei siis ihme, että omaan kehoon suhtautuminen aiheuttaa kipuilua monilla juuri nuoruusiässä!

Omaan kehoon suuntautuvasta kipuilusta ei ole tarkoitus eikä varmasti mahdollistakaan päästä koskaan kokonaan eroon. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei kehosuhteen oireilua tarvitsisi ottaa vakavasti. Omaan kehoon liittyvä oireilu voi heikentää merkittävästi elämänlaatua ja hyvinvointia sekä hankaloittaa arkea ja omannäköisen elämän elämistä - riippumatta siitä, onko oireilulle olemassa

diagnoosilokeroa vai ei.

Keho-oireilun hälytysmerkkeinä voidaan pitää esimerkiksi tilanteita, joissa

- ajattelisi olevansa onnellisempi, arvostetumpi, kelpaavampi ja/tai rakastettavampi, jos keho olisi toisenlainen tai onnistuisi muokkaamaan kehoaan
- omaan kehoon liittyvä häpeä tai epävarmuus estää tekemästä asioita ja elämästä omannäköistä elämää
- on aktiivinen pyrkimys muokata kehoaan esimerkiksi syömiseen ja liikkumiseen liittyvin keinoin

Muistutus! Kehosuhteessa ei ole kyse siitä, miltä oma keho näyttää tai täyttääkö se vallitsevia kehoihanteita. Kehosuhteen ongelmia ei ratkaise se, että pyrkii muokkaamaan omaa kehoa enemmän ”oikeanlaiseksi”.

Kohti kehorauhaa

Kulttuurissamme suositaan vahvasti tietynlaista, erityisesti hoikkaa, lihaksikasta, vammautonta ja ihonväritään valkoista kehoa. Tietynlaisen kehon ihannointi ja normalisointi näkyy esimerkiksi siinä, minkälaista kehokuvastoa media silmiemme eteen päivittäin suoltaa, minkälaisille kehoille vaateteollisuus valmistaa vaatteita tai minkälaisia kehoja yleisesti pidetään viehättävinä. Tämä kaikki ei voi olla vaikuttamatta siihen, miten oikeanlaisena oman kehonsa voi nähdä. Kehosuhteen haasteiden ratkominen usein edellyttääkin vallitsevien kehoihanteiden haastamista.

Hoikkuuden ja lihaksikkuuden ihanne on kehosuhteen näkökulmasta erityisen vahingollinen siksi, että näiden ajatellaan olevan ominaisuuksia, jotka ovat jokaisen saavutettavissa. Näin ei kuitenkaan ole. Kehomme ovat luontaisesti eri kokoisia, -muotoisia ja -mallisia, ja niin kuuluukin olla! Vaikka kaksi samanpituista ihmistä söisi ja liikkuisi täysin saman verran, he olisivat silti sataprosenttisella varmuudella eri kokoisia.

Vahingolliset kehoihanteet eivät synny itsestään. Me ihmiset ylläpidämme niitä - usein huomaamattamme. Onneksi viime vuosina puhe kehorauhasta ja kehopositiivisuudesta on yleistynyt. Kehorauhaa edistävät tahot pyrkivät tekemään näkyväksi puhetapoja, toimintamalleja ja yhteiskuntamme rakenteita, jotka mallintavat vahingollisia kehoihanteita ja -normeja. Näkyväksi tekeminen on edellytys sille, että näitä puhetapoja, toimintamalleja ja yhteiskuntamme rakenteita voidaan haastaa ja muuttaa.

Maailmanmuutostyö on ehkä hidasta, mutta ei mahdotonta. Sitä tarvitaan, jotta kaikenlaiset kehot voisivat olla samanarvoisia, yhdenvertaisia ja oletuksista riisuttuna olemassa.

Katri Mikkilä

asiantuntija

Syömishäiriöliitto - SYLI ry

Lisää kehorauhaa sekä tietoa ja tukea kehosuhteen ongelmiin:

[Syömishäiriöliitto](#)

[RESET – pojat ja kehot](#)

Source URL:

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/kehosuhde-ulkonakopaineet-ja-itsensa-hyvaksyminen>