



PEILISSÄ NÄKYVÄ kaunotar

ULKONÄKÖÖN JA IÄN TUOMIIN MUUTOKSIIN KANNATTAA SUHTAUTUA LEMPEÄSTI JA HYVÄKSYVÄSTI. KOLME VIISIKYMPPISTÄ KERTOO, MITEN SE ONNISTUU VOIMAUTTAVAN VALOKUVAN AVULLA.

TEKSTI TUULEVI ASCHAN | KUVAT PAULA MYÖHÄNEN JA HAASTATELTAVIEN KOTIALBUMIT

Olet sitä, mitä ajattelet olevasi, sanoo psykoterapeutti **Raija Rantola**. Hänen mielestään voit valita, mihin puoliin itsessäsi keskityt. Valinta ohjaa havaintojasi ja vahvistaa käsitystäsi itsestäsi.

Kaavamaiset kulttuuriset tai median luomat kauneuskäsitykset voi hylätä. Jos sisäistät ulkopuolisen mitätöinnin ja alat uskoa siihen, se alkaa rajoittaa elämääsi. Voit kuitenkin vapautua tunteesta. Kyse on tavasta, jolla katsot itseäsi ja siitä, että hyväksyt olemuksesi eri puolet.

"Nyt pitäisi tehdä diagnoosi elämästäsi. Miltä se näyttää ja tuntuu? Oletko tyytyväinen siihen kuvaan, joka peilistä näkyy? Jokaisella naisella tuntuu olevan jotain jossain viialla. Mitä jos käännettäisiin ajatus niin, että sinussa ei ole mitään vikaa."

Rantola kehottaa katsomaan ikäihmissä. Joukosta erottuvat nopeasti ne, jotka ovat sinut itsensä kanssa. He eivät yleensä ole niiltä ulkoisesti muodikkaimpia, kauneimpia tai viimeistellyimpiä.

– Isosta joukosta haetaan tanssimaan aina sitä naista, jolla on tutka päällä.

Tutka tulee sisäisestä hehkusta, jolla ei ole mitään tekemistä iän, kilojen ja hiussuortuvien asennon kanssa.

Rantola muistuttaa, että koskaan ei ole liian myöhäistä kaivaa hehkua esille. – Minulla on asiakkaina useita seitsemänkymppisiä naisia.

"Mittaa elämäsi lämpö. Onko sinulla kuumetta vai alilämpöä? Koska edellisen kerran tunsit itsesi todella halutuksi?"

Omat vanhemmat ovat ensimmäinen peili, josta ihminen katsoo itseään.

– Harjoitteleme hyväksytyksi tulemistä syntymästä saakka. Kun ikä tuo itse-tuntemusta, emme yleensä ole enää niin riippuvaisia ulkopuolisista paineista, Raija Rantola sanoo.

Harjoitteluun kuuluvat myös epäonnistumisen ja riittämättömyyden tunteet.

– Iän mukanaan tuovat muutokset ja sairaudet haastavat uudella tavalla. Ne testaavat, miten hyvin olemme hyväksyneet itsemme.

Itsensä hyväksyminen antaa voimaa. Siinä auttavat läheisten ihmisten lisäksi itsetuntemusryhmät, terapia tai vaikkapa **Miina Savolaisen** kehittämä voimauttavan valokuvan menetelmä.

Menetelmän ideana on luoda tilanteita, joissa kuvaaja toimii kuvattavan peilinä. Kun kuvattava tulee nähdäksi omana itsenään, hän oppii samalla katsomaan kuvaansa rakastavasti – usein ensimmäistä kertaa elämässään. Se vahvistaa tunnetta omasta kiinnostavuudesta ja haluttavuudesta. Minähän olenkin monin tavoin ihana ja kaunis, vaikka luulin ihan muuta.

"Jos olet tyytyväinen siihen, millainen olet – olet sitten millainen tahansa – al nauttia itsestäsi."

Hiirestä puumaksi -kirjan kirjoittanut **Sari Järn** kehottaa lukijaa liittoutumaan itsensä kanssa. Sen jälkeen voi solmia todellisia liittoja muiden kanssa.

Mitä lempeämmin opit katsomaan itseäsi, sitä kunnioittavammin kohtelet itseäsi.

Asenne näkyy ulospäin ja tekee sinut helposti lähestyttäväksi. Turhat paineet karisevat arkisesta kanssakäymisestä ja kaikkein intiimeimmältä alueelta, seksistä. Toisen miellyttäminen ja oman ulkoisen vaikutelman arvioiminen menettävät merkitystään.

Elämästä tulee rennompaa ja nautinnollisempaa. ■

Voimauttavassa valokuvassa valtaa käyttää kuvattava, ei kuvaaja. Nämä naiset kuvauttivat itsensä keskellä kaunista luontoa.

Lainaukset
Sari Järnin kirjasta
Hiirestä puumaksi
(Tammi 2011).

Lisätietoa voimauttavasta valokuvasta:
www.voimauttavavalokuva.net.



Päivi Rusthollkarhun ulkonäköä on kehuttu kapaloikäisestä asti.

”Katson peilikuvaani lempeästi”

KUKA?
NIMI: Päivi Rusthollkarhu
IKÄ: 56
AMMATTI: ekokampaaja
ASUINPAIKKA: Mikkeli
PERHE: Eronnut, kolme aikuista ja kaksi teini-ikäistä lasta. Yksi lapsenlapsi.
MOTTO: Elämässä tärkeintä on saada kasvaa omaksi itsekseen.

Jo Savitaipaleen terveystsar muisteli Päivi Rusthollkarhun olleen erityisen kaunis vauva.

– Vasta aikuisena olen hoksannut, että hain lapsena hyväksyntää olemalla kiltti. Myöhemmin sain huomiota olemalla nätti, kertoo kolmen sisaruksensa kanssa kasvanut Päivi.

Aikuisena Päivistä tuli pankkineiti, joka tiesi kuinka alleviivata hyviä puoliaan tyylikkäästi.

– Minulla oli pankkisalin vetävin nahkaminihame.

Elämä alkoi varhain karistaa ulkonäkökeisyyttä. Neljä raskautta jätti kehoon jälkensä. Erityisesti kaksospoikien odotus muokkasi vartaloa. Siro Päivi pysyi kuitenkin hoikkana.

Vaikka tukka on nykyisessä ekokampaajan työssä pääasia, Päivi haluaa auttaa asiakkaitaan leikkaamalla hiukset mahdollisimman helppohoitaisiksi.

– Kun hiukset saa laitettua helposti kauniisti, energiaa vapautuu muuhun, Päivi miettii omat punaiset hiukset huolettomalle ponihännälle sitaistuna.

Ensimmäinen, väkivaltainen avioliitto päättyi eroon, ja toinen liitto kariutui miehen uskottomuuteen ja alkoholinkäyttöön. Raskaiden elämänvaiheiden takia ulkokuoren puunaaminen menetti merkityksensä. Sitä tärkeämmäksi tuli pitää huolta hyvinvoinnista.

– Hoivaan ihoa ja hiuksia luonnonkosmetiikalla ja syön luomuruokaa.

Aamuisin Päivi tekee tiibetiläisiä riittejä ja kävelee usein töihin. Hän osallistuu myös Hirsensalmella olevan Perinneperitin puhdistusviikolle.

Kun toisesta erosta oli kulunut neljä vuotta, Päivi teki voimauttavan valokuvan projektin ystävänsä kanssa. Sen aikana he ottivat kymmeniä valokuvia Päiville rakkaissa paikoissa.

Ensimmäistä kertaa vuosiin hän pysähtyi katsomaan itseään tarkasti ja löysi kuvista naisellisen ja seksuaalisen puolensa. Samalla kirjastui se, että miehen teot kertoivat vain miehestä itsestään, eivät Päivistä naisena. Tuntui, että vuosia päässä ollut sumu hälveni.

– Nykyään katson peilikuvaani lempeästi. Minähän olen kaunis ihminen, kaikkein kokeuksineni, sanoo Päivi hymyillen.

Hymy väreilee silmäkulmien hiuksenhienoissa rypyissä, kauneusrypyissä.

Päiville Juha Tapion kappaleesta *Kelpaat kelle vaan* tuli erityinen voimalaulun eron jälkeen.

Itämainen tanssi avasi **Mirja Nylanderin** silmät ja kehon.

”Lantion kaari saa näkyä”

KUKA?
NIMI: Mirja Nylander
IKÄ: 55
AMMATTI: metsäkellijä, koulutus- ja ohjelmapalveluyrittäjä
ASUINPAIKKA: Mikkeli
PERHE: kihloissa, kaksi aikuista lasta
PÄIVÄN PUHUTTELIJA: Päivän puhuttelijani on herkkä, vaaleanpunainen vanamo.

Mirjasta toivottiin poikaa, sillä kotitalalta puutui miespuolinen jatkaja. Mirja vaistosi odotukset ja alkoi täyttää pojan paikkaa: Pukeutui väljiin ruutupaitoihin, ajoi lantakuormat, sahasi ja pilkkoi polttopuut. Ylioppilastutkinnon jälkeen hän opiskeli metsuriksi ja hankki metsänhoitajan paperit.

– Minun oli vaikea hyväksyä naisen muotoani.

Mirja häpesi myös kehon valkoisia vitiligo-läikkiä, joita mummo ja äiti kehottivat peittämään.

Yli viisikymppistä naista häpeän määrä hämmästyttää, sillä perhealbumin kuvissa poseeraa kaunis ja hoikka nuori nainen.

Vasta niitä katsomalla Mirja on hoksannut olemuksensa todellisen luonteen ja mielikuva nuoresta itsestä on muuttunut.

Kun Mirja 35-vuotiaana palasi kotiseudulle Savonlinnaan, hän alkoi harrastaa itämaista tanssia. Siitä alkoi tervehtyminen.

– Peiliin katsoessani tajusin, että minullahan on naisen keho.

Naiseus oli ollut kadoksissa avioitumisesta ja kahdesta synnytyksestä huolimatta.

Siskon ottamassa voimakuvassa Mirja rakentaa kiviaitaa kotitalan maille pystytetylle kesäpaikalle kesällä 2003.

– Vasta tässä olen sinut itseni ja naisen ruumiini kanssa. Aikaisemmin en olisi suostunut kuvaan paljastavassa pikkutopissa.

Kiviaita symboloi elettyä elämää. Se kertoo sopusoinnusta oman kehon ja kipeiden elämäntekojen kanssa. Tervettä ymmärrystä on pitänyt rakentaa hitaasti, asettaa isot kivet alimmaiseksi. Kädessä on se viimeinen, höyhenkevyt kivi.

Valokuvien lisäksi luonto on auttanut Mirjaa. Siksi hän haluaa auttaa muita, järjestää metsäkellintöjä ja ohjata metsäisiä elämäntaitokoutsauksia. Tekeillä on myös väitöskirja metsästä hyvän olon lähteenä.

– Myös saunatontut ja menninkäiset ovat minulle täyttä totta.

Kehosta on tullut ilon aihe. Mirja viihtyy nykyään vartalonmyötäisissä, kauniisti leikatuissa, ihoa hyväilevissä pellavapukineissa, joissa lantion kaari saa näkyä. Kehon hyväksymiseen liittyy myös vahva aistillisuus.

– Tuulen puhallus niskaan hiusten alle suorastaan viettelee!

Vuosien jälkeen **Tuulevi Aschan** pääsi sinuksi kehonsa kanssa.

”Ennen keho palveli työjuhtana”

KUKA?
NIMI: Tuulevi Aschan
IKÄ: 46
AMMATTI: henkilöstövalmentaja, coach, toimittaja
ASUINPAIKKA: Ristiina
PERHE: Naimisissa. 16- ja 19-vuotiaat lapset.
MOTTO: Minä riitän. Olen tarpeeksi hyvä tällaisena.

Tuulevi muistelee, miten keho kasvoi teini-ikäisenä liian nopeasti. Muuttuviin mittasuhteisiin oli vaikea löytää hyväksyttävää suhdetta. Muut samanikäiset tuntuivat muodokkaammilta ja hallitsivat kehonsa liikkeet paremmin.

Ristiriidat jatkuivat nuorena aikuisena ja äitinä. Milloin mikäkin kohta kehossa oli outo.

Jossain vaiheessa sukupuoli tuntui katoavan kokonaan. Tuulevi pukeutui värikkäisiin, mutta usein epänaiseisiin, muodottomiin vaatteisiin.

– Samoihin aikoihin miehen alkoholinkäyttö karkasi käsistä ja perheen arkirutiinit lankesivat minulle, muistelee Tuulevi.

Kun perheen roolit ja vastuut muuttuivat yhä epäselvemmiksi, hämärtyi myös tunne omasta naiseudesta. Keho palveli työjuhtana ja arjen ratkaisuja tekevän pään kantotelineenä. Paluumatka naiseksi alkoi samaan tahtiin miehen tervehtymisen kanssa. Sisäiset muutokset näkyivät myös ulkoisen olemuksen muuttumisena.

Opiskellessaan voimauttavaa valokuvaa vuosina 2008–2009 Tuulevi tutki kuvien avulla sekä suhdettaan kehoonsa että naiseuttaan eri näkökulmista.

– Kaivoin esiin kaikki helminauhut ja pehmeän piisamiturkin, hän kertoo valmistautumisestaan ensimmäiseen kuvauspäivään.

Kassista löytyi myös metritolkulla kimaltelevaa ja ryöppyävää kangasta. Kuvat otettiin talvisessa luonnossa, jossa Tuulevi halusi näkyä ennen kaikkea vanhan ajan naisellisenä naisena. Valmiiden kuvien pehmeys ja surumielinen lämpö kertoivat Tuuleville, että tallessa oli se mikä pitikin: naisen sisin.

Kuvauspäivinä Tuulevi kertoi kuvaajalle, miten halusi tulla kuvatuksi. Tämä on voimauttavan valokuvan idea. Valtaa käyttää kuvattava eikä kuvaaja. Toisella kerralla mukana olivat hulmuavat helmet ja värit, jotka olivat palanneet pukeutumiseen aikaisempaa aikuisemmassa ja naisellisemmässä muodossa.

Nykyään Tuulevi ajattelee nuorta, epävarmaa itseään lempeästi. Hän pohtii, miten surullista on havaita kauniit puolet vasta vuosien päästä valokuvista. Tietoisuus siitä, miten ankara on itselleen ollut, on kuitenkin tärkeää.

– Se opettaa katsomaan nykyistä peilikuvaa hyväntahtoisesti ja rakastavasti!

Tuulevi näki kuvissaan sisäistä pehmeyttä ja suorittamisen vuosina piiloon painunutta naisellisuutta.

Luonto ja metsä antavat Mirjalle voimia. Hänelle oman kehon rakastava hyväksyminen on kypsän naiseuden vaalimista.