

Kehollisuus – vaikeasti mitattavaa ja silti niin konkreettista

Jolivestä olisi voinut poimia montakin teemaa lähempään tarkasteluun, mutta ei ole varmaankaan liioittelua, jos sanoisi, että kehollisuus kulki punaisena lankana kaikkien puheenvuorojen läpi.

Tunteet, vuorovaikutus, jaksaminen, hyvinvointi, palautuminen, intuitio, trauma, sisukkuus... mikään ei tapahdu vain päässä (joka sekin toki on osa kehoa) tai abstraktissa ideoiden ja ajatusten maailmassa, vaan pohjimmiltaan kehollista, biologista ja fyysistä, hermojen, suoliston, mikrobien, hormonien ja kudosten kautta tapahtumaa.

Esimerkiksi tunteet eivät synny vain aivoissa, vaan niihin tarvitaan koko keho, ne tuntuvat siinä ja me myös ilmaisemme ne kehollamme. Tunteet jättävät kehoomme jälkiä ja kehojemme kautta olemme yhteydessä toisiimme oli sitten kyseessä kosketus ja kehonkieli.

Kehosta kaikki lähtee ja kehoon kaikki palautuu. Meillä ei ole kehoa, vaan me olemme keho.

Kehon kautta voimme myös tehdä itsemme ja toistemme hyväksi paljon. Mielen terveyden ja hyvinvoinnin hoitaminen edellyttää kehosta huolehtimista. Jotain kertoo nykyajasta, että joudumme palaamaan sellaisten perusioiden äärelle kuin uni ja ravinto. Mutta on tärkeää, että palaamme. Liian helposti kulttuurimme väheksyy kehoa ja kohtelee sitä pelkkänä työkaluna, näyttelyesineenä tai tarpeineen väheksyttävänä ja ehkä hävettävänäkin päänkantotelineenä, jota tulee kontrolloida ja vahtia, jotta se olisi halutunlainen ja hyödyllinen, tehokas ja kontrolloitu.

Ei siis ihme, että asiat, jotka saavat ilmaisunsa kehossa nähdään ala-arvoisina tai väheksyttävinä. Tunteet ovat alempiarvoisia järkeen nähden, käsin kirjoittaminen vähemmän arvokasta kuin tietokoneella kirjoittaminen, tanssi tai hoivaaminen toissijaisia tieteeseen tai teknologiaan nähden.

Ihminen on kuitenkin kauttaaltaan kehollinen, silloinkin kun hän oppii näennäisen henkisiä tai abstrakteja asioita. Aivojen harmaa hyytelö luisessa maljassaan tekee arvoita todellisuudesta vain koska biologiamme sallii. Ja kaikki oppiminenkin on niiden plastisuuden tuotosta. Käsillä tekeminen tuottaa meille tietoa ja fyysinen läheisyys lajitovereihimme on yhteenkuuluvuuden ja yhteistyön perusta.

