

Julkaistu 14.11.2011

Pelkkiä hyviä elämyksiäkö vain - liiku identiteettiäsi rakentaen osallistuvaksi toimijaksi

1970-luvulla Suomessa urheiltiin DDR-tyyppisesti – voitettiin mitaleja perinteisissä lajeissa, houkuteltiin keski-ikäisten joukot massajuoksuihin ja lapsikatraat ikäkausikisoihin. Seuraavalla vuosikymmenellä keksittiin, että liikunnasta saa nauttiakin. Tuli Naisten kymppi, rullalautailu ja sähly, ja monen monta muuta eksoottista liikuntalajia. Suoritusurheilun rinnalle syntyi kokemusliikunta ja alettiin metsästää huippukokemuksia ja virtaustunteita. Ymmärrettiin, että liikunnan tulee tuottaa elämyksiä ja nautintoja.

Paljon on virtauksia sen jälkeen koettu suomalaisilla lenkkipoluilla ja uutta on etsitty sekä järjestömaailmassa, kouluissa että liikuntayrityksissä. Nyt meillä on seikkailupedagogiikkaa, mutta meillä on nyt myös tietokoneavusteisia virtuaaliurheiluja olohuoneissakin. Kuntosaleissa harrastetaan kohta pääosin koneellisia ulkoliikuntamuotoja. Elämme elämysyhteiskunnassa, jossa elämysten myynti on yksi keinoista siirtää Suomi teollisesta maasta jälkiteolliseksi palveluyhteiskunnaksi. Liikunnan kynnyksestä on madalloitettu terveysliikunnalla ja kaikenlaisilla atraktiivisilla liikuntamuodoilla, joissa ei ole elämyksiä unohdettu. Ja silti osa väestöstä lihoo ja rapistuu.

Tuntuu siltä, että suoritusurheilun, terveysliikunnan ja kokemusliikunnan lisäksi tarvittaisiin vielä jotain, jotta saataisiin kaikki mukaan liikkumaan. Mitähän se voisi olla? Suorituksen periaatteet kaikki ymmärtävät, käytännötkin ovat aika tuttuja – käsitteellisesti kilpailutyypinen urheileminen ei näköjään pysty hirveästi lisäämään aluettaan varsinkaan kun kentällä käydään veristä taistelua siitä tuhoaako Nuori Suomi –henki kaiken huippu-urheilun Suomesta.

Terveysliikunta on vielä konkreettisesti kokeilematon alue, mutta sen käsitteelliset rajaukset tuntuvat turhan tiukoilta. Turvallisissa, lähes laboratorio-olosuhteissa suoritettu oikeantyyppinen ja sopivan rasituksen antama liikunta on riisuttu kokemuksellisuudesta ja rikkaista merkityksistä. Katse kääntyy siis kokemuksellisuuteen, mitä sillä olisi annettavaa vai typistyykö sekin henkilökohtaista, psyykkistä nautintoa tuottavaksi hetkelliseksi elämykseksi ilman sen syvempiä merkityksiä?

Onneksi näin ei ole. Tutkiessani liikuntakokemuksia huomasin, että kokemukset ovat hyvin erityyppisiä. Vain yksi niistä oli luokiteltavissa puhtaaksi elämyksellisyydeksi. Selvästi erottuivat myös liikuntakokemukset, joilla oli ollut ihmisille suuri merkitys – joku oli löytänyt oman (työ)identiteettinsä, jollekin taas joku tapahtuma oli muuten merkinnyt elämän käännekohtaa, kolmas oli oppinut tunnistamaan itsensä paremmin. Liikunta ja urheilu tarjoaakin mahdollisuuden aika syviin ja merkityksellisiin identiteettikokemuksiin. Toki nämä voivat olla sekä hyviä että huonoja, vaikka aina ei kokemuksista voi sanoakaan lopullisesti niiden hyvyyttä tai huonoutta. Jalan katkeaminen on saattanut olla suuri tiennäyttävä elämässä.

Mutta ei kokemuksellisuus noihinkaan tyhjene, vaan selvästi erottui sekin, että liikunta on osallisuutta ja taas myös sen vastakohtaa eli joukkoon kuulumattomuutta. Ryhmään kuuluminen, hyväksytyksi tuleminen, joukkueen kanssa elämän kohtaaminen ovat suurelle joukolle suomalaisia niitä elämää isoimpia kokemuksia, joita voi muistella pitkälle vanhuuteen asti. Näinä aikoina, kun osallisuuden puute on ehkä suurin yksittäinen syy syrjäytymiseen, pitäisi panostaa liikunnassakin entistä enemmän osallisuuteen. Eikä vain siihen, vaan varsinkin lasten ja nuorten toimijuuteen eli omaan aktiivisuuteen ja vastuun ottamiseen.

Urheiluseuroissa pitäisi osata antaa nuorille enemmän vastuuta ja toimijuutta omassa harrastuksessaan – nyt kasvatamme urheiluseuroissa liian passiivisia nuoria, jotka eivät opi ottamaan ja kantamaan vastuuta, kun sitä ei heille anneta. Ja, nämä toimijuuskokemuksethan ovat usein juuri niitä, joita me aiemmat sukupolvet muistelemme. Meidät vanhemmat on pantu kovalle – mutta ei liian kovalle – ja olemme selviytyneet. Ja kasvaneet ihmisinä, olemme initioituneet, vihkiytyneet, aikuisemmalle tasolle. Emme kai halua ottaa sitä pois lapsiltamme?

Seuraavassa taulukossa kiteytettynä liikunnan kokemuksellisuuksien mahdollisuudet:

Kokemuksellisuudet/ laatu & perusta	Elämys	Merkittävä kokemus	Osallisuuskokemus	Toimijuuskokemus
Laatu	Passiivinen	Merkityksellinen	Aktiivinen	Vaikuttava
Perusta	Oma mielihyvä	Ymmärrys itsestä ja maailmasta	Kuuluminen ryhmään ja toimiminen siinä	Vaikuttaminen omaan ja toisten elämään

Sitten ei muuta kuin tulkitsemaan omaa liikkumistaan. Miten eri liikuntamuodoissa on rakentunut ja rakentuu elämyksiä, merkittäviä kokemuksia, osallisuutta tai toimijuutta – ja mitä eri liikuntamuodoilta voi hakea? Kysehän ei tässäkään ole siitä, että joku liikuntamuoto olisi lähtökohtaisesti hyvä tai huono tarjoamaan mahdollisuuksia erilaisiin kokemuksiin, vaan kyse on aina sekä kyseisen ryhmän, joukkueen, seuran toimintatavoista ja myös omasta itsestään ja kyvystään merkityksellistää asioita.

Esimerkkinä voisi sanoa, että ruotsalainen huippu-urheilu huomasi jo kymmenisen vuotta sitten sen, että nykynuoret kaipaavat yksilölajeissakin entistä enemmän osallisuus- ja ehkä myös toimijuuskokemuksia. He tekivät harjoittelusta joukkueurheilun kaltaista ja saivat rakennettua yksinpuurtamiseen nykyaikaan sopivia kulttuurisia merkityksiä. Yhteenkuuluvuutta, sosiaalisuutta, hyväksytyksi tulemistä. Ennen kaikkea: oma tekeminen oli tärkeää toisten samanlaisten mielestä. Kun urheileminen on merkityksellistä, niin siinä on mieli ja sitä jaksaa tehdä vaikeinakin hetkinä.

Tässä kuitenkin oma ”merkityksellisyystaulukkonni” esimerkkinä. Liikuntalajit, joita tässä arvioin, ovat sellaisia, joita olin harrastanut viimeisen vuoden aikana.

Taulukko: Itsearviointi elämys-kokemus-osallisuus-toimijuus –akselilla. Arviointi: 1= ei mitään tai hyvin vähän merkitystä... 5=erittäin paljon merkitystä.

Liikuntamuodot	Elämys	Kokemus	Osallisuus	Toimijuus	Keskiarvo
Hiihto	4	5	4	4	4,25
Pyöräily	3	4	2	2	2,75
(Sauva)kävely	2	3	3	2	2,50
Juoksu	3	4	2	2	2,75
Melonta	4	3	3	3	3,25
Rullaluistelu	3	3	1	1	2,00
Sulkapallo	3	4	4	4	3,75
Jalkapallo	3	5	5	4	4,25
Lentopallo	2	3	4	2	2,75
Kuntosali	2	2	2	1	1,75
Kotijumppa	1	2	1	2	1,50
Pihatyöt	2	3	3	3	2,75
Tanssi	4	4	3	2	3,25
Pikajuoksu + pituushyppy	3	3	3	1	2,50

Yhteensä	39	48	40	33	40,00
Keskiarvo	2,8	3,4	2,9	2,4	2,86

Kuten taulukosta näkyy, minulle tärkeintä ovat (ja ovat olleet) ne merkitykselliset kokemukset, joita liikunta ja urheilu minulle antaa. Osin tämä selittyy nuorisourheilijan taustallani, mutta uskoisin, että liikkumiselleen kannattaa jopa kehittää erilaisia – vaikkapa huvittaviakin – merkityksiä, jotta sen merkityksellisyys säilyisi.

Kysehän ei tässä ole siitä, mitä terveydellistä hyvää liikunta tuo, vaan esimerkiksi ystävyys, jota voi syventää vaikkapa viikoittaisen sulkapallovuoron aikana. Mikä sitä korvaisi? Vanhemmiten tarpeeni kuulua ryhmiin on vähentynyt, mutta rehellinen ollakseni, se on vieläkin aika tärkeää. Ilman liikuntaharrastuksiani minulta puuttuisi monta tärkeää sosiaalisen kanssakäymisen areenaa. Ehkä ne olisivat muualla, mutta kuitenkin.

Enkä minä kaihda elämyksiäkään, päinvastoin – mikä voittaisi hiihdon hurmaa tunturimetsässä tai melontaa savolaisella järvellä tai tanssinpyörteisiin uppoutumista. Silloin olen tässä ja nyt, läsnä joka solullani. Toimijuus on minulle myös tärkeää, vaikka toiminnan kenttiä on tällä hetkellä vähemmän kuin aikoihin, kun lastenkaan harrastukset eivät enää vedä minua päivittäin mukaansa. Haluan kuitenkin tuntea vaikuttavani, vaikka sitten kirjoittamalla jalkapallovalmennuksesta.

Minkälainen on sinun ”kokemuskarttasi” – varmasti hyvin erilainen kuin minulla, koska minun tuloksiani vääristää se, että liikunta ja urheilu on ollut sekä harrastukseni että työni. Liikunta on minulle ”kohtuuttoman” tärkeää. Oman liikkumisen tai minkä tahansa tekemisen merkitystä ei kuitenkaan pidä vähätellä. Vähättely johtaa merkityksettömyyteen ja kukapa nykyaikana, joka on täynnä valinnan mahdollisuuksia, haluaisi tehdä jotain sellaista, jolla ei ole itsellekään kovin paljon merkitystä?

Ja – kehottaisin myös jakamaan noita merkityksiä lähipiirin kanssa. Jokainen meistä tarvitsee myös kannustusta tai ainakin hyväksyntää tekemiselleen. Tämän jälkeen voit ainakin sanoa, että et liiku pelkästään elämyksiä ja nautintoa metsästäen, vaan rakennat identiteettiäsi osallistamalla itseäsi tärkeässä toiminnassa yhteiseksi hyväksi! Voiko sellaista kyynisinkään vastustaa?