

Reinolle: lisää merkitystä liikuntaan

Tiedemies 'Reino' on nyt liikkunut vuoden ajan. Hän kertoo kirjoituksessaan 'Pelastuiko tiedemies Reino?' (L&T, 1/2011, 76-79), mitä hänelle vuoden aikana tapahtui. Seuraavassa on lainattu 'Reinon' kirjoituksesta osia, joihin liikuntasosiologi Arto Tiihonen on antanut kommenttinsa.

Reino: "Vuoden mittaan suhtautumiseni liikuntaan muuttui moneen kertaan. Alku oli sinnittelyä. Parin ensimmäisen kuukauden ajan raahauduin lenkille lähinnä siksi, että olin julkisesti luvannut niin tehdä. Usein teki mieli jäädä sohvalle television ääreen, mutta sosiaalinen paine potki miehen liikkeelle. Pikkuhiljaa kevään mittaan kuntoilu muuttui arkirutiiniksi, johon ei liittynyt suurempia tunnekuohuja. Kesän aikana kuntoliikuntaan tuli uusia vivahteita, kun kävely vaihtui pyöräilyksi. Samalla tunsin ensi kertaa myös satunnaisia liikunnanilon pilkahduksia. Syksyllä huomasin olevani jopa jonkinlaisessa kuntoilukoukussa. Liikunnasta oli tullut kelvollinen tapa viettää vapaa-aikaa."

Arto: Tässähän Reino kertoo juuri niistä sosiokulttuurisista merkityksistä, joita liikkumiseen tulisi yhdistyä. Kokemukset eivät ole puhtaita, vaan niihinkin – tai erityisesti niihin – kytkeytyy tiedostettuja ja tiedostamattomia merkityksiä. Kun vuodessa on tapahtunut suhteellisen paljon aivan fyysistäkin edistymistä, niin se riittää (kulttuuriseksi) merkitykseksi, mutta tämän jälkeen fyysinen kehitys yleensä hidastuu, tasaantuu tai kääntyy jopa laskuun. Pitäisi siis olla jotakin muuta, jota Reino nimittää "sosiaaliseksi paineeksi". Se kuulostaa jonkin verran negatiiviselta, mutta sen voi tulkita myös positiivisesti.

Kun Reino ei harrasta joukkuelajeja tai ryhmäliikuntaa, pitäisi oma liikunta kuitenkin kytkeä johonkin sosiokulttuuriseen kontekstiin. Itselle tärkeästä asiasta pitäisi ainakin puhua jonkun kanssa, tai kirjoittaa siitä. Tai olla jossakin vertaisryhmässä vaikkapa liikuntapäiväkirjan yms. avulla. Tärkeää on myös huomata muutos Reinon asennemaailmassa, kun hän sanoo, että "liikunnasta on tullut kelvollinen tapa viettää vapaa-aikaa". Kelvollinen viittaa selvästi merkityksen muutokseen, joka on tässä huomattava. Ennenhän se ei Reinolle ollut kelvollinen, vaan jotakin muuta.

Reino: "Sosiologin vinkkinä oli etsiä ja löytää liikkumiselle sosiokulttuurisia merkityksiä yhdistämällä se muihin itselle tärkeisiin ja ehkä arkipäiväisiinkin asioihin. Hänkin neuvoi kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja yksin liikkumisen ohella harrastamaan liikuntaa myös ystävien ja perheen kanssa."

Arto: Näen, että Reino on aloittanut liikunnan merkityksellistämisen sieltä, mistä se helpoiten nykykulttuurissa löytyy eli terveydestä ja konkreettisesti kuntotestauksesta. Se on oikein hyvä asia, mutta kuten Reino itsekin epäilee, että liekö riittävä tulevaisuutta ajatellen.

Arkipäivä on tässä sikäli tärkeä, että nykyelämä antaa niin paljon mahdollisuuksia täyttää päivä kaikella muulla mielenkiintoisella, että liikuntahetket pitää tunkea kalenteriin etukäteen. Ainakin 2-3 rutiiniaikaa olisi hyvä olla. Jos saa mukaan jonkun toisen ihmisen, niin aina vahvempi ankuri siihen menemiseen syntyy. Monille koira on hyvä "sosiaalinen pakko" liikkumiseen. Liikunnan monipuolisuus synnyttää myös erilaisia merkityksiä – monet joukkuepelaajat tuskin ajattelevat liikkumisen terveellisyyttä liikkueessaan. Sinne mennään osallistumaan, toimimaan ja saamaan kokemuksia.

Reino: "Kokemukseni perusteella voin siis suositella varauksetta lenkkipolulle lähtöä kaikille sohvan syleilyyn juuttuneille. Minun tai kenenkään muunkaan suosituksesta ei silti ole apua, elleivät he itse koe liikkumista tarpeellisena. Yksinkertainen totuus on, ettemme yleensä tee vapaaehtoisesti sellaista, jonka emme koe olevan tärkeää ja merkityksellistä puuhaa."

Arto: Tässä sitaatissa kiteytyykin sanomani Reinolle erinomaisesti. Merkitykset piiloutuvat erilaisten käsitteiden ja käytäntöjen taakse; se sana voi olla tarpeellinen (monella eri tapaa), tai se voi olla tärkeä (eri syistä), mutta se voi olla velvollisuus yhtä hyvin kuin ilo, tavoite yhtä hyvin kuin läsnäolo, elämys yhtä hyvin kuin toimijuus, tai yhdessä olo kavereiden, parin, lasten kanssa. Melkein mitä tahansa, kunhan se merkityksellistyy myös liikunnallisessa yhteydessä.

Monille urheilu/liikunta muuten merkityksellistyy terveydellisesti epäterveessä yhteydessä, kun se kuuluu samaan sosiaalisuuteen kuin kaljalla käynti tai muu ei niin terveellinen.

Reino: "Tulevaisuuden kannalta tärkein kysymys on, mikä kannustaisi hoitamaan suhdetta edelleen? Vaikka liikuntakokeilu onnistuikin kaikin puolin hyvin, en ole silti vakuuttunut siitä, pelastuiko tiedemies Reino lopullisesti. Kuntoilusta pitäisi tietysti tulla elämäntapa, jos haluaisi myönteisten vaikutusten olevan pysyvämpiä."

Arto: Elämäntapa tai elämäntyyli ovat mielestäni tässä yhteydessä vähän liian isoja käsitteitä. Elämäntapa selittää minusta kohtuullisen hyvin sitä, ettei liiku. Tällöin elämäntapaan tai sitä hiukan "kevyempään" versioon elämäntyyliin ei kuulu liikuntaa. Mutta toisin päin ajateltuna tarkentaisin asiaa niin, että pienikin yksittäinen tapa, kuten kävely töihin tai sulkapallotunti kavereiden kanssa tms. liikunnallinen rutiini tulee erikseen merkityksellistää ja se ei minusta vielä ole elämäntapa tai edes sen osa.

Meille, jotka olemme liikkuneet koko elämämme, liikunta on sellainen vahva elämäntavan osa, jota ilman meidän on vaikea elää. Mutta väitän, että suurin osa ihmisistä on elämäntapansa osalta sen verran joustavia, että joku muu merkityksellinen asia voi aivan hyvin korvata liikunnan eikä siinä ole mitään pahaakaan.

Mutta jos nyt liikuntaa halutaan lisätä ja Reinon tapauksessa ylläpitää harrastusta, niin pitää vahvistaa niiden liikuntamuotojen tai -lajien merkitystä, joita hän nyt harrastaa. Merkityksiä voi vahvistaa monin keinoin, niin kuin tuli äsken todettua. Reino voinee puhua liikunnallisesta elämäntavasta tai -tyylistä joskus viiden vuoden jälkeen, kun liikunta on todella juurtunut hänen arkeensa ja hänelle itselleen tärkeisiin merkityksiin.