

Mitä mieltä on extreme-urheilussa?

Miksi ihmeessä ihmiset tekevät tuollaista? Miksi nämä lajit ovat niin suosittuja? Tätä kysyn, kun näen riippuliittoa, vuorikiipeilyä tai laskettelua vuorilla. Eivätkö näiden lajien harrastajat tiedä, miten vaarallista heidän harrastuksensa voi olla? Ovatko he varmoja, että heille ei satu mitään?

SELITYSTÄ EXTREME-URHEILUN HARRASTAMISELLE on haettu motiiveista, persoonallisuudesta ja niistä kokemuksista, joita harrastuksen aikana tai heti sen jälkeen syntyy. Motiiveja yleensä on päätelty haastattelujen avulla (Brymer & Schweitzer 2017). Harrastajat osaavat toki itsekin sanoa, mitä ovat heidän motiivinsa, mutta tavallisesti tutkijat tekevät myös näistä kuvauksista riippumattomia päätelmiä.

Motiivitulkintojen ongelmana on, että niitä on vaikea osoittaa oikeiksi. Ja vaikka jokin motiivitulkinta olisi uskottava, toimintaan voi samanaikaisesti vaikuttaa muitakin tekijöitä. Persoonallisuuden merkitystä korostavilta tutkijoilta voi jäädä huomaamatta tilannetekijöiden suuri vaikutus. Jos asuu hienon jyrkän kallion vieressä ja näkee muiden siinä kiipeilevän, voi innostua lähtemään mukaan. Mikä silloin on motiivi? Todennäköisesti kyse ei ole yhdestä, eikä kahdestakaan motiivista, vaan selitystä on haettava monista eri tekijöistä.

Tässä kirjoituksessa tarkastelen erityisesti niitä kokemuksia, joita syntyy lajin suorittamisen yhteydessä. Kukaan myös, millaisia tulkintoja extreme-urheilun harrastajien motiiveista on esitetty ja mitä ovat heille ominaiset persoonallisuuden piirteet. Ovatko näiden lajien harrastajat poikkeuksellisia, jopa mielenterveyden ongelmista kärsiviä henkilöitä?

Persoonallisuuden piirteiden merkitys extreme-urheilussa

McEwan, Boudreau, Curran & Rhodes (2019) tekivät meta-analyysin tutkimuksista, joissa oli mukana persoonallisuuden piirteitä. Mukaan hyväksytyissä tutkimuksissa (39) suosituimmat lajit olivat riippuliittoa ja vuorikiipeilyä. Vaikka extreme-lajien harrastajat eivät ole yhtenäisen joukko, tutkimuksessa tuli esiin muutamia selvästi erottuvia piirteitä. Väestöön verraten korostuivat etenkin ärsykehakuisuus (sensation seeking), ekstroversio ja impulsiivisuus sekä vähäinen neuroottisuus. Suurin vaikutuksen voimakkuus oli ärsykehakuisuudella (0,80), joka siis oli melko selvästi erottuva ominaisuus. Tulokset ovat ar-

kiajattelun mukaisia ja kumoavat samalla ne näkemykset, joiden mukaan harrastuksen taustalla olisi psyykkisiä ongelmia.

Paul Rozin (Rozin ym. 2013) päätyi termiin lempeä masokismi (benign masochism) kuvatessaan masokismin myönteisiä muotoja. Rozin innostui aiheesta, kun hän huomasi, että kaksi miljoonaa ihmistä nauttii polttavasta chili-pippurista. Rozin laati luettelon, jossa oli 26 periaatteessa negatiivista asiaa tai kokemusta. Opiskelijat arvioivat asteikolla nollasta (en lainkaan) sataan (pidän erittäin paljon) kuinka paljon he pitivät näistä kokemuksista. Nämä luokiteltiin kahdeksaan ryhmään, jotka olivat:

- Surullisuus (esimerkiksi elokuvat)
- Polttavat aistimukset (voimakkaat mausteet)
- Inhottavat asiat (näppylöiden puristaminen)
- Pelko (hurjat laitteet)
- Kivuliaat lämpötilat (avantouinti)
- Voimakkaat pahat maust (alkoholi)
- Ankara uupumus (maraton)
- Kitkerät maust (voimakas kahvi)

Kyselyn mukaan opiskelijoista 50 prosenttia arvioi nämä keskimäärin 0–100 -asteikolla lukuun 50. Tämä vastasi tuolla asteikolla ”jonkin verran nautintoa” tuottavaa kokemusta. Eri asioissa jopa 25–60 prosenttia valitsi ääri-vaihtoehdon eli sellaisen kokemuksen, jonka juuri ja juuri sietävät.

Tätä halukkuutta saada nautintoa kielteisistä pidetyistä asioista Rozin nimitti käänteiseksi mielihyväksi (hedonic reversal). Vaikka aivot antavat viestin, että ”älä tällaista tee”, se voidaan voittaa. Oman kehon hallinta on aina kiehtonut ihmistä. Syntyy kokemus ”mieli voittaa kehon”, jota ei horjuta aivotutkijan kommentti, että mieli on yhtä lailla aivojen tuotosta kuin tuo kipureaktio. Kielteisiä tunteuksia kokevan on päätettävä, että kyse ei ole todellisesta vaarasta, vaan testitilanteesta, jota voidaan hallita.

Monet suomalaiset nauttivat avantouinnista, vaikka kyse on asiasta, josta keho sanoo ainakin noviisille painavan sanansa. Sen viesti kuuluu: älä mene ja jos menet,



Kuva: Antero Aaltonen

Moni avantouimari kuvaa uimisen addiktiivisena. Kun sitä on jonkin aikaa tehnyt, ei malta enää lopettaa. Tämä pätee myös todella vaarallisiin extreme-lajeihin.

tule äkkiä pois. Tosin tämä viesti vaimenee, kun avannossa käydään toistuvasti. Moni avantouimari kuvaa uimisen addiktiivisena. Kun sitä on jonkin aikaa tehnyt, ei malta enää lopettaa. Tämä sama pätee myös todella vaarallisiin extreme-lajeihin.

Motiivien ja kokemusten näkökulma

Varhainen tutkimustulos vuorikiipeilyn syistä (Ewert 1985) ei tuottanut yllätystä. Ihmiset kiipesivät vuorille haastaakseen ja testatakseen itseään, kokeakseen katarsista (puhdistumista), saadakseen tunnustusta, nauttiakseen hallinnan tunteesta ja löytääkseen uusia kokemuksia.

Näistä tuloksista syntyy kuva vauhdikkaista, uusia ärsykeitä etsivistä henkilöistä, jotka nauttivat haasteista ja vaaroista, mutta jotka haluavat muiden tietävän, mitä he tekevät. Kyse ei ole yksinäisten puurtajien harrastuksesta ja aivan yksin se olisikin vaarallista.

Zhou, Chlebosz, Tower ja Morris (2020) haastattelivat Kiinassa 14 extreme-lajien harrastajaa. Haastattelu tähtäsi heidän motiiviansa selvittämiseen. He erottivat yhdeksän motiivia: hallinta, nautinto, psykologinen kunto (kestävyys, tasapaino), fyysinen kunto, liittyminen, muiden odotukset, kilpailu, vertigo (huimaavat kokemukset, riskit ja vaarat) ja katarsis (jännityksen purkaminen).

Eric Brymer ja Robert D. Schweitzer (2017) haastattelivat 15 extremelajin harrastajaa ja päätyivät kolmeen teemaan:

1. Voimaantumisen:

”On kuin kehon jokainen solu värisisi ja olisi elossa. Itsestä löytyy aivan uusia voimia. On kuin olisi aivan toisessa maailmassa, irti keinotekoisesta maailmasta. Kyse on äärimmäisellä rajalla liikkumisesta.”

2. Mahdottomuus kuvata sanoilla:

”Sanat eivät voi tätä kokemusta kuvata. Sen voi kokea vain aistien kautta. Se on parempaa kuin mikään muu kokemus, seksi mukaan lukien. Kokemusta ei voi edes verrat mihinkään muuhun.”

3. Transsendenttiset kokemukset:

”On kuin siirtyisi aivan toiseen todelliseen todellisuuteen, jota fyysisen ja psyykkisen ei pysty kuvaamaan. Kokemuksen aikana olen siirtynyt johonkin, josta ei voi tulla takaisin. Samalla aistien herkkyyks lisääntyy moninkertaiseksi.

Nämä kokemukset vuorikiipeilijä Lionel Terry pelkisti osuvasti (Bastian 2019, 136): ”Persoonallisuuteni jätti minut, yhteydet maanpäälliseen katkesivat; en enää ollut pelokas tai väsynyt; tunsin kuin olisin siirtynyt ilman läpi, olin näkymätön, mikään ei voinut minua py-

säyttää, olin saavuttanut juopumuksen ja materiattomuuden tilan.”

Tämä yhteys tietoisien läsnäolon ja kuilun reunalla olemisen välillä auttaa ymmärtämään, miksi ihmiset harrastavat extreme-urheilua ja nauttivat siitä. **Carla Willig** (2008) havaitsi, että kärsimys, hallinnan kokemus ja taitavuus sekä tietoinen läsnäolo olivat tekijöitä, jotka saivat ihmiset harrastamaan näitä lajeja. Ihmiset tulivat tietoiseksi itsestään uudella tavalla, joka muutti heidän kokemustaan sekä menneestä että tulevasta.

Kyse voi olla myös henkisyiden tavoittelusta pitkän ja kuormittavan suorituksen avulla. Näin vastasi ultramaratonien juoksija **Keira Henninger** kysymykseen, miksi hän tällaista harrastaa: ”Kuka tahansa voi lähteä juoksemaan ja puhdistaa sen avulla mieltään, vapautua stressistä, mutta kun juoksee 100 mailia – se puhdistaa sielusi, se on parasta maailmassa” (Bastian 2019, 136). Kun juoksee ja juoksee, siitä tulee lopulta meditatiivista.

Kyse on muuttuneesta tietoisuuden tilasta, johon liittyy uusia tapoja kokea aikaa ja ympäristön ärsykeitä. Extreme-laji vie täysin harrastajan tarkkaavaisuuden. Useimmiten kyseessä ovat suuret nopeudet ja vaaralliset tilanteet. Harrastajat siirtyvät suorituksen aikana toiseen maailmaan, mikä näissä lajeissa on kaikkein kiehtovinta.

Kipu ja mielihyvä kietoutuvat toisiinsa

Brock Bastian (2019) on kirjassaan *The other side of happiness* pohtinut laajasti kivun (mielipahan) ja mielihyvän välistä suhdetta. Bastian on osoittanut niiden liittyvän toisiinsa yllättävillä tavoilla.

– Kipua ei enää nähdä selvästi. Olemme sokeutuneet sille. Lisäksi meillä on liian kapea kuva kivusta, sillä me liitämme sen pelkästään fyysiseen kokemukseen. Samalla jää huomaamatta, että fyysisellä kivulla on läheisiä yhtymäkohtia muihin kielteisiin kokemuksiin, kuten emotionaalisen kipuun ja sosiaaliseen kipuun. Me liitämme kivun fyysisiin ja psykologisiin vaikeuksiin emmekä pidä sitä erillisenä psykologisena tilana. Mikä tahansa kielteinen kokemus nähdään vahingollisena. Unohdamme, että mielihyvä ja kipu usein liittyvät toisiinsa. Jos näin ei olisi, äidit eivät voisi unohtaa synnytyksen tuskaa. Monissa extreme-lajeissa on mukana sekä kipua että mielihyvää. Aivan neutraaleja kokemuksia on lopulta vähän. Monissa asioissa on paljon positiivista ja hiukan negatiivista tai paljon negatiivista ja hiukan positiivista. Tai puoliksi kumpaakin. (Bastian 2019, ix-x).

Bastianin mukaan ”kipu ja mielihyvä ovat saman kolikon eri puolia”. (Bastian 2019, 12). **Laura Ferris** teki tutkimuksen uimareista, jotka polskuttelivat 11-asteisessa vedessä (Bastian 2019, 53). Vesi tuntuu kylmältä, vaikka kyse ei vielä olekaan avantouinnista. Osallistujat arvioivat kivun asteikolla yhdestä seitsemään (ei lainkaan–erittäin paljon) arvoon 4,15, joka siis kallistui kivun puolelle. Mielihyvän arvioiksi tuli vastaavalla asteikolla 6,13/7, jonka

mukaan kyse oli hyvin nautinnollisesta asiasta. Mielihyvä toki syntyy yleensä vasta, kun tulee kylmästä vedestä pois.

Jokin sinänsä kielteinen asia voidaan kokea myönteisenä, jos sen avulla selviytyy jostakin vielä pahemmasta. Kukapa ei luopuisi jostakin vaivasta, vaikka hoito olisi kivuliasta. Käänteisessä mielihyvässä kielteinen kokemus tuottaa lopulta mielihyvää. Extreme-urheilussa uhka vaihtuu huippukokemukseksi.

Extreme-urheilulle on ominaista, että pelon, ahdistuksen ja kivun jälkeinen helpotus on suuri. Tämä helpotus on aito mielihyvän lähde. Mitä voimakkaampi kokemus, sitä paremmalta tuntuu, kun se on voitettu. Voimakkaat kielteisten ja myönteisten kokemusten vaihtelut tekevät elämästä mielenkiintoista ja mielekästä. Riippuliito on järkyttävä kokemus verrattuna tavanomaiseen liikuntaan. Kun valmistautuu liitoon, sydämenlyönnit alkavat tihetä. Jos kyse olisi vain pelosta, hyppy jäisi tekemättä. Sydän hakkaa myös jännityksestä, tietoisuudesta, että upea kokemus on tulossa. Pelosta huolimatta liittäjä ei jähmety, vaan syöksyy liittämään pelosta huolimatta.

Olisiko kokemus lainkaan sama, jos pelkoa ei olisi? Silloin hyppy olisi kuin pudottautuminen pöydältä patjalle. Riippuliitoon liittyvä pelko heikkenee ajan myötä, mutta tuskin koskaan täysin häviää. Jos se katoaa, hyppyjä tuskin enää tehdään. Extreme-lajeille on olennaista se, että positiivinen jännitys voittaa negatiivisen pelon. Juuri sen vuoksi kokemus on niin kiehtova. Kielteiset ja myönteiset tunteet vahvistavat toisiaan. Ne tekevät kokemuksesta ainutlaatuisen.

MARKKU OJANEN, PsT

psykologian professori (emeritus)
markku.ojanen@tuni.fi

LÄHTEET

- Bastian, B.** (2019). *The other side of happiness. Embracing a more fearless approach to living.* Lontoo: Penguin books.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. D.** (2017). Evoking the ineffable: The phenomenology of extreme sports. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4, 63–74.
- Ewert, A.** (1985). Why people climb: The relationship of participant motives and experience level to mountaineering. *Journal of Leisure Research*, 17, 241–250.
- McEwan, D., Boudreau, P., Curran, & Rhodes, R.E.** (2019). Personality traits of high-risk sport participants: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 79, 83–93.
- Rozin, P., Guillot, L., Fincher, K., Rozin, A., & Tsukayama, E.** (2013). Glad to be sad, and other examples of benign masochism. *Judgment and Decision Making*, 8, 439–447.
- Willig, C.** (2008). A Phenomenological Investigation of the Experience of Taking Part in ‘Extreme Sports’. *Journal of Health Psychology*, 13, 690–702.
- Zhou, L., Chlebosz, K., Tower, J. & Morris, T.** (2020). An exploratory study of motives for participation in extreme sports and physical activity. *Journal of Leisure Research*, painossa.