



Kuva: Antero Aaltonen

Urheilijan mieli – punakoneesta sisäiseksi sankariksi

Urheilun maailma on suurten tunteiden, dramaattisten tapahtumien ja usein epäinhimillisiltä vaikuttavien suoritusten näyttämö. Tavallisen lenkkeilijän on mahdotonta ymmärtää, miten maratonjuoksija kykenee vielä loppusuoralla nopeuttamaan askeleitaan. Tuskinpa urheilija tätä aina itseään ymmärtää. Mistä johtuu, että loppusuoralla kampailevista yksilöistä vain toinen kykenee ottamaan itsestään kaiken irti ja toisen kohtalo on kokea kirvelevä muutaman sekunnin tappio?

TIETEELLISEN MAAILMANKUVAN NÄKÖKULMASTA voi tuntua houkuttelevalta sanoa, että urheilijoiden ero perustuu fysiologiaan. Voittaja oli fyysisesti valmiimpi lopukiriin, hän oli säästänyt voimiaan eivätkä maitohapot lihaksissa päässeet yllättämään loppurutistuksessa. Toinen, edelleen vankasti tieteeseen perustuva, selitys voisi olla se, että voiton napannut urheilija oli psyykkisesti valmiimpi. Tuolla sisukkaalla yksilöllä oli ”kovempi voiton-tahto”. Tällainen puhe on nykyisin suosittua. Sekä psykkinen että fyysinen puoli ihmisestä tiivistetään usein toteamukseen, jonka mukaan voittajan valmistautumi-

ssa kaikki oli mennyt kohdilleen. Häviäjän kilpailuun valmistautuminen oli epäonnistunut. Tarkoittaako tämä onntto puhe lopulta muuta, kuin sitä, että yksilöiden välillä oli jokin olennainen ero, mikä lopputuloksen selittää? Miten muuten kuin fysiologian ja psykologian avulla tätä eroa voisi yrittää ymmärtää?

Urheilun ja liikunnan filosofinen tutkimus on Suomessa ja kansainvälisestikin nuorta. Suomen ensimmäinen liikunnan filosofisia ongelmia tarkastellut seminaari järjestettiin vuonna 1971. Liikuntatieteellinen Seura kantoi kortensa kekoon organisoimalla Liikunta ja filosofia

tutkimussymposiumin vuonna 1989. Seminaari ei kuitenkaan johtanut filosofien ja muiden tutkijoiden lähentymiseen. Viime vuosikymmeninä aihepiirin filosofinen tutkimus on ollut vähäistä, vaikka liikunnan arvoista aika ajoin keskustelua herääkin. Filosofian soveltaminen urheilun ilmiöihin on jäänyt yksittäisten tutkijoiden, kuten **Jyri Puhakaisen** työn varaan. Väheksymättä tieteen roolia urheilusuorituksen

ymmärtämisessä ja selittämisessä, haluamme ehdottaa, että voittamisen mysteerin ja urheilijan mielen ymmärtämiseen juuri filosofia voisi tuoda sellaista kokonaisuuden ymmärtämistä, jota nykykeskustelusta tuntuu välillä puuttuvan.

Kysymys mielen ja kehon, tietoisuuden ja aivojen tai sielun ja ruumiin suhteesta on perinteinen filosofinen ongelma, jota **Arthur Schopenhauer** (1788–1860) kutsui ”maailmansolmuksi”. Urheilusuoritus huipputasolla on samantyyppinen solmu, jossa mieli ja keho yhtyvät. Sen tutkiminen auttaa ymmärtämään ihmisenä olon problematiikkaa laajemminkin.

Urheilija – tuo pikku Newton

Filosofi **Colin McGinn** (2008, 112) on todennut, että urheilu on ihmisorganismien tanssia mekaniikan peruslakien säestyksellä. Urheilija kirjaimellisesti tuntee nahoissaan fyysisen maailman rajoitukset ja reunaehdot, mutta toisaalta myös sen, miten nämä rajat voidaan tiettyllä hetkellä ylittää. Voitaisiin sanoa, että urheilija on oppinut manipuloimaan fyysistä todellisuutta. Hän saa kehonsa taipumaan, venymään ja kiihtymään sellaiseen, mikä ei-urheilijalle näyttää käsittelemättömänä. Tämä urheilijan kyky herättää meissä ihailua muistuttaen taiteilijan kykyä luoda jotain, mihin emme itse kykene tai hyveellisen ihmisen kykyä sellaiseen jalouteen, joka on ulottumattomissamme.

Reduktiivisen maailmankuvan mukaan psykologia selittyy biologialla, joka puolestaan selittyy kemialla, joka taas pohjautuu fysiikkaan. Vastakkainen näkemys sen sijaan väittää, että maailmassa on aidosti emergenttejä ilmiöitä, joita ei voida alempien tasojen ilmiöillä selittää. Monet filosofit ajattelevat, että ihmisen mieli on tällainen ilmiö. McGinnin lisäksi esimerkiksi tunnettu kielitieteilijä ja filosofi **Noam Chomsky** väittää, että kognitiivisista rajoituksistaan johtuen ihminen ei koskaan tule ymmärtämään kaikkea. On tietysti paljon filosofeja, jotka kiistävät tällaisen näkemyksen. Muun muassa mielenfilosofi **Daniel Dennett** on vakaasti sillä kannalla, että niin ihmisen tietoisuus kuin tahdonvapauskin tulevat lopulta saamaan luonnontieteellisen selityksen.

Urheilija koneena on mielikuva, mitä on haluttu ja halutaan edelleen vaalia, vaikka ihmisen kokonaisvaltainen ymmärtäminen kuuluukin entistä enemmän urheilun ja valmennuksen arkeen. Konemielikuva sopii reduktiiviseen maailmankuvaan, jossa kaikki on lopulta fysiikkaa.

Urheilija kirjaimellisesti tuntee nahoissaan fyysisen maailman rajoitukset ja reunaehdot, mutta toisaalta myös sen, miten nämä rajat voidaan tiettyllä hetkellä ylittää.

Sitä vahvistavat urheiluun olennaisesti kuuluvat mittaaminen, tilastot ja ennustettavuus. Tiedämme, että tietyn NHL-pelaajan pistekeskiarvo on 0,67 otte-lua kohden. Maailmassa, jossa tulokset ratkaisevat, on finaaliottelussa houkuttelevaa laittaa rangaistuslaukausta suorittamaan pelaaja, joka tilastojen valossa onnistuu lähes aina. Mutta ihminen ei ole kone. Kone ei voi uskoa ihmeisiin eikä se voi

muuttaa kurssia, mikä sille on asetettu. Ihminen voi.

Tahdon voimalla

Psykkisestä valmennuksesta ja urheilijan psykkisistä ominaisuuksista sekä taidoista puhutaan nykyisin paljon. Urheilijoilla on taustajoukoissaan fysiikkavalmentajien lisäksi psykologeja sekä ”mentaalaisia sparraajia”. Urheilusuorituksia ruodittaessa kuulemme usein seuraavanlaisia toteamuksia valmentajilta ja pelaajilta: ”Peli ratkesi tällä kertaa henkisellä puolella. Emme olleet valmiita kamppailemaan voitosta.” Filosofin kysymys kuuluu: ”Mikä on tämä henkinen puoli?” Usein henkisistä ominaisuuksista ja taidoista puhuttaessa annetaan esimerkkejä, kuten ajatukset, tarkkaavaisuus tai motivaatio, mutta on hyvin epäselvää, mitä nämä ilmiöt itseasiassa ovat.

Psykologian merkitystä urheilijan toiminnalle ja toiminnan ymmärtämisessä ei tule väheksyä, mutta voiko omaa tai toisen mieltä oikeasti ohjata tai täydellisesti ymmärtää? Ihmisen ajattelukyvyyn rajallisuutta voi olla vaikea hyväksyä. Esimerkiksi urheilijan epäonnistumista selitettäessä turvallinen vastaus löytyy usein mielen soppukoista: ”Pää ei vaan tänään kestänyt.”

Yksi uuden ajan tärkeimmistä filosofeista, **Rene Descartes** (1596–1650) ajatteli ihmisen mielen olevan ikuinen ja vapaasti leijuva ilmiö, joka ei ole sidottu aineelliseen maailmaan. Tällaiseen mieleen nykyajan ihmisen on vaikea uskoa. Descartesin suureksi ongelmaksi muodostui sen selittäminen, miten täysin aineeton mieli voisi saada kehon liikkumaan. Nykyihmisen näkökulmasta Descartesin aineeton mieli jää mysteeriksi. Toisaalta myös ”mentaalisten sparraajien” viittaukset sisäisiin voimavaroihin tai henkisiin vahvuuksiin ovat mystisiä. Heidän puheensa tyydyttää kuitenkin monen urheilijan ja valmentajan kaipuun siihen, että mielen avulla voi merkittävästi vaikuttaa fyysiseen suoritukseen. Tämä ”puhe” sopii myös nykyajan illuusioon, että kaikki on itsestä kiinni ja kuka tahansa voi menestyä, kunhan vain haluaa tarpeeksi ja löytää sisäisen sankarinsa.

Jokainen tarvitsee kannustusta ja toisen kehu tuntuu hyvältä. Psykkisiä voimavaroja korostava puhe voi muodostua kuitenkin myös taakaksi. Miltä tuntuu sellaisesta urheilijasta, jota on marinoitu positiivisella minäpuheella jo juniorivuosista alkaen ja joka ei pääsekään flow-tilaan uransa tärkeimmässä kilpailussa? Ketä hän tällöin syyttää? Toivottavasti ei itseään.

Urheilun ja ihmisenä olon mysteeri

Urheilua ja siihen liittyviä ilmiöitä pohdittaessa lipsutaan helposti mustavalkoiseen ajatteluun. Vallalla on pitkään ollut käsitys, jonka mukaan urheilija on biologinen kone, joka tarkasti suunnittelulla harjoittelulla viritetään optimisuoritukseen. Neuvostoliiton punakoneen systemaattisuutta ihailtiin ja toisaalta sen käsitystä yksilöstä kauhisteltiin. Myös Suomen valmennuskulttuurin juuret ovat tukevasti mekanistis-biologisessa perinteessä. Mekanistisen ihmiskuvan perinteestä päädytään helposti toiseen ääripäähän, yksilöllisyyttä ja psyykkisiä ominaisuuksia korostavaan ihmiskäsitykseen. Aivotutkimus on valjastettu tämän ihmiskäsityksen palvelukseen, flow'ta pukkaa ovista ja ikkunoista.

Urheilu on sidoksissa aikaansa ja heijastaa laajempaa käsitystä siitä, mitä ihminen on. Etenkin nuori urheilija saattaa huomaamattaan päätyä toteuttamaan sitä ihmiskäsitystä, mikä hänen ympäristössään vallitsee. Tässä tilanteessa ihminen helposti unohtaa todellisen voimavaransa, yksilöllisen ja ainutkertaisen mielensä, mitä ei voida tyhjentävästi selittää aivoja tutkimalla eikä myöskään psykologisen tutkimuksen keinoin. Tiede kuvaa yleisiä lainalaisuuksia – ja hyvin sen tekeekin – mutta yksilöllinen kokemus on jotain, mikä jää objektiivisen tieteen ulottumattomiin.

Urheilu osoittaa, että kykenemme hallitsemaan todellisuutta, emme koskaan täydellisesti, mutta hetkittäin, silloin kun kaikki onnistuu. Emme ole pelkästään sokeiden luonnonvoimien pelinappuloita, vaan myös näillä voimilla pelaajia. Totuus on kuitenkin se, että kun loppusuora aukeaa, kaikki on avoinna. Miksi fyysisesti ja psyykkisesti huippukuntoisen urheilijan mieleen ilmestyy kuin tyhjästä epävarmuuden ajatus, joka saa hänet epäonnistumaan? Emme tiedä, mutta hyvä niin. Urheilussa meitä kiehtoo epätäydellisyys ja ennustamattomuus. Se arvaamattomuus, mikä tekee elämästä ainutkertaista ja merkityksellistä saa meidät viehättymään myös urheilusuo-ritusten äärellä.

ANTTI KUUSELA, FT

lehtori, Tikkurilan lukio
aokuusel@gmail.com

RIITTA-ILONA PUMMI-KUUSELA, FM

tiedeviestijä (opintovapaalla)
Liikuntatieteellinen Seura
pummikuusela@gmail.com

LÄHTEET

- Chomsky, N. 2000. *New Horizons in the Study of Language and Mind*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Dennett, D. 1997. *Miten mieli toimii?* Helsinki: WSOY.
- Dennett, D. 1999. *Tietoisuuden selitys*. Helsinki: Art House.
- McGinn, C. 1999. *The Mysterious Flame: Conscious Minds in a Material World*. New York: Basic Books.
- McGinn, C. 2008. *Sport*. Stocksfield: Acumen Pub.
- Puhakainen, J. 1995. *Kohti Ihmisen Valmentamista*. Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Schopenhauer, A. 1875. *Über die vierfache Wurzel des Satzes vom zureichenden Grunde*. F. A. Brockhaus, Leipzig.

