

JOUKO KOKKONEN

Stadin dallaaja

*Pekka Sauri liikkuu,
mutta ei harrasta
liikuntaa. Kävelyretkillä
kertyviä askelmääriä
hän kuitenkin seuraa.*



Kuva: Jouko Kokkonen



LIIKUNTASUORITUSTEN ERILAINEN MITTAAMINEN ÄLYLAITTEILLA on Pekka Saurin mielestä sinänsä hyödyllistä. Teknologian tarkoitus on olla ihmisen apuväline. Kysymys on siitä, onko laite väline vai päämäärä.

– Kun hienoa teknologiaa tulee kiihtyvällä tahtiin, niin näyttää, että erityisesti kommunikaatioteknologia muuttuu päämääräksi. Silloin ei nähdä sen välineellisyyttä.

Päämäärän ja välineen sekoittuessa syntyy Saurin mukaan kaaos. Aistit ja mieli kuormittuvat, kun sekalaista havainnoitavaa kasautuu liikaa. Keskittymiskyky hajoaa ja ahdistus iskee. Jos ihmisellä on laitteen käytölle tavoite, niin kaikki informaatio järjestyy sen ympärille.

– Ainahan informaatiota on ollut liikaa, aina Aatamin ja Eevan ajoista, hyvän ja pahan tiedon puusta lähtien. Heillähän menivät hommat sekaisin, kun unohtivat strategian, hymähtää Sauri.

Oma liikuntasuhde monisyinen

Sauri kuvaa oman liikuntasuhteensa olevan osin traumaattinen, osin passiivinen. Traumaattisuus juontuu kouluvuosien liikuntatunneilta. Vallinnut kilpaurheilumentaliteetti ilman valmennusta tuntui järkyttävältä.

– Liikunnan ilo jäi täysin saavuttamatta. Koululiikunta oli suorituskeskeistä. Ja kaikkein absurdeinta oli se, että ilman mitään harjoittelua pantiin juoksemaan Cooperin testiä ja siitä saatiin joku numero.

Sauri harrasti kuitenkin lapsuudessaan jonkin verran yleisurheilua. Kipeänä kokemuksena jäi mieleen korkeushypyssä alastulossa kymmenvuotiaana murtunut ranne. Polvensa

Sauri loukkasi liikuntatunnilla väistäessään edellään hiihtänyttä, joka oli kaatunut ladulle. Tapaturma muistuttaa edelleen itsestään ennen ukonilmoja. Jääkiekkoa Sauri pelasi jonkin aikaa maalivahtina. Harrastus loppui, kun maila oli torjunnassa liian viistossa ja lämäisty kiekko kimposi nenään.

Sauri alkoi harrastaa liikuntaa lähes kolmekymppisenä perheellisenä miehenä. Hän kävi säännöllisesti uimassa kilometrin Yrjönkadun uimahallissa. Trendikkäät sulkapallo ja squash kuuluivat myös harrastuksiin. Monien liikkujien hehkuttama dopamiinihurmio Saurilta on kuitenkin jäänyt kokematta. Juokseminen ei häntä koukuttanut koskaan, vaikka hän kokeilikin 1970–1980-luvuilla suureen suosioon noussutta liikuntamuotoa.

Nykyisin Sauri liikkuu paljon kävellen sulan aikana ja seuraa askelten kertymistä. Kesällä 2022 hän käveli Helsingin kaupungin virkistysalueiteitä. Askeleita kertyi kaupunkiin tutustuessa jopa 37 000 päivässä. Sauri kokee voivansa 69-vuotiaaksi hyvin.

– Minulla ei ole laisinkaan liikettä estäviä terveysongelmia. Mikään toiminto ei ole tyssännyt toistaiseksi voimien puutteeksi.

Penkkiurheilijana Sauri seuraa suomalaisurheilijoita eri lajeissa. Läheisin on nuoruusvuosina syntynyt suhde hämeenlinnalaiseen jääkiekkoon. Hämeenlinnassa koulunsa käynyt Sauri kannattaa edelleen HPK:ta.

– Mitä lapsena alkaa kannattaa, niin se ei häivy minnekään. Kun runkosarjaa pelataan, niin ei mene sellaista kierrosta, etten tsekkaisi, miten Kerholle kävi.

HPK:n jääminen kokonaan jatkopelien ulkopuolelle ei kuitenkaan enää kirpaissut kuin hetken. Nuorempana tappioiden laukaisema pettymys oli paljon syvempi.

Liikuntapommin purku vaikeaa

Keskustelu liian vähäisestä liikunnasta ja sen aiheuttamista kustannuksista on Saurin mukaan väistämätöntä yhteiskunnassa, jossa väestö vanhenee ja sote-resurssien riittävyys on koetuksella.

**Liikkujien
hehkuttama
dopamiinihurmio
Saurilta on jäänyt
kokematta.**

– Elämäntapakysymysten nouseminen keskusteluun on välttämätöntä. Syöminen, juominen, elämäntavat ja paino – niistä pitääkin puhua.

Sauri muistuttaa, että elämäntapoihin vaikuttaminen ei ole helppoa. Erilaiset kampanjat ovat purreet lähinnä niihin, jotka liikkuvat jo jonkin verran. Vähän liikkuvien elämäntapamuutos vaatii paljon syvällisempää lähestymistä.

Liikuntaa ja ruokavaliota tarkastellaan Saurin mielestä edelleen liian usein kieltäytyksen kautta. Itsekuri pitää jonkin aikaa, kunnes tapahtuu paluu vanhaan. Joululahjaksi saatu kuntosalikortti jää usein käyttämättä loppuun, kun suorittamisen pakkopulla ei enää maistukaan. Liikuntaa pitäisikin Saurin mielestä lähestyä myönteisten kokemusten kautta. Niihinkään kannustaminen ei ole helppoa.

– Homma menee helposti lässyttämiseksi. ”Sulle tulee kiva fiilis, kun sä liikut”.

Muutos on Saurin mukaan ennen kaikkea identiteetti- ja persoonallisuuskysymys. Oleellista on, miten ihminen suhtautuu omaan minuuteensa. Kehopositiivisuudessa Sauri näkee sekä myönteisiä että kielteisiä puolia. Ehdottoman myönteistä kehopositiivisuudessa on se, että kenekään ei tarvitse hävetä itseään. Miinuspuolella voi olla pienentynyt halu kiinnittää huomiota omaan hyvinvointiinsa ja terveyteensä.

Liikkumiseen innostajana Sauri nostaa esille keskusteluissa harvemmin esille tulevan asian. Kaikkein tehokkain liikkeellepaneva voima on hänen mielestään rakkaus.

– Jos yrittää tehdä itsensä tavoitelluksi rakastetulle, niin se on erittäin vahva motiivi.

Tietoa siitä, että liikunta vaikuttaa mielenterveyteen myönteisesti, kannattaa Saurin mielestä jakaa. Masentuneelle liikuntakehotus voi kuitenkin olla taas yksi asia, josta hän ei koe selviytyvänsä. Innostaminen liikuntaan kääntyy tällöin itseään vastaan. On turha kehottaa masentunutta ryhdistäytymään. Jos liikunta olisi vastaus masennukseen, niin ongelma olisi jo ratkaistu.

– Miksi masentuneet eivät ota itseään niskasta kiinni? Sitä se masennus juuri on, ei pysty ottamaan itseään niskasta kiinni.

”Liikuntapaikkojen hoitajana”

Toimiessaan 14 vuotta Helsingin apulaiskaupunginjohtajana Sauri vastasi rakentamisesta ja ympäristöstä. Hänen vastuulla olivat myös ihmisten eniten käyttämät liikuntapaikat – jalkakäytävät ja kevyenliikenteenväylät.

Palautetta tuli koko ajan paljon, minkä Sauri myöntää kokeneensa aluksi rasittavana. Suomen ensimmäisellä poliittiselta taustaltaan vihreällä kaupunginjohtajalla oli suuri paine onnistua. Hän toistuvasti kuulla lausahduksen ”*mitä ituhippi luulet tietäväsi tekniikasta*”.

Lunta tuli tupaan etenkin katujen talvikunnossapidosta. Jalkakäytävien ja pyöräteiden kunnosta kertyi ylipäättään runsaasti palautetta. Pyöräilijät tarttuvat tunnetusti hana-kasti havaitsemiinsa epäkohtiin vuoden ympäri. Taakkaa kevensi oivallus siitä, että ihmiset reagoivat isosti vain epäkohtiin. Sauri puhuukin negatiivisuusharhasta: uutiset ja palaute koskevat lähes aina poikkeamaa normaalista.

– Vaikka toimiala ei ole suoraan tekemisissä liikunnan kanssa, niin välillisesti se vaikuttaa liikkumisolosuhteisiin erittäin paljon.



Kuva: Jouko Kokkonen

Pekka Sauri (s. 1954)

Työelämäprofessori, Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta 2017–2020, erityisalueena yhteiskunnallinen viestintä

Helsingin apulaiskaupunginjohtaja 2003–2017

Helsingin kaupunginvaltuutettu 1993–2003, 2021– (puheenjohtaja 2001–2003)

Helsingin kaupunginhallituksen jäsen 1989–1991 ja 1995–2001

Vihreän liiton puheenjohtaja 1991–1993

Vihreän liiton puoluesihteeri 1990–1991

Vuosina 2001–2003 hän toimi kaupunginvaltuuston

Radio Cityn Yölinjalla-ohjelman juontaja 1985–1997

PhD, Brunelin yliopisto, Lontoo 1990

Helsingin keskustaan valmistuneen ”Baanan” avaamista Sauri muistelee yhtenä suurimmista juhlapäivistään. Virkansa puolesta Sauri joutui menemään jopa ”torille”, kun Suomi voitti jääkiekon MM-kultaa keväällä 2011. Hän oli huolissaan innokkaiden juhlijoiden kiipeilystä Havis Amandan patsaalle.

Sosiaaliseen median Sauri otti käyttöön vuonna 2010 pystyäkseen vastaamaan kaupunkilaisten palautteeseen. Sitten hänestä on tullut yksi Suomi-twitterin hahmoista, jolla 143 000 seuraajaa. Sauri ajattelee twitter-tiliään mediana. Hänen seuraajamääränsä on suurempi kuin yhdenkään maakuntalehden levikki. Sauri sanoo haluavansa käyttää sananvaltaansa rakentavasti. Otetaan hän luonnehtii optimistiseksi, humoristiseksi ja ratkaisukeskeiseksi.

Kävely – helppo tapa liikkua

Saurin liikuntavinkki on lyhyt ja ytimekäs.

– Kävele. Siinä se on. Kävelemään lähteminen ei vaadi erityistä ponnistusta.

Kävely voi tuntua yksitoikkoiselta, mutta tilannetta helpottaa hakeutuminen uusille reiteille. Lisävaihtelua tuo Saurille radion, podcastien tai musiikin kuuntelu. Kaksinkertaiseksi hyötyliikunnaksi kävely muuttuu, jos samalla kuuntelee jotain uutta oppia antavaa.

Innokas lintubongaus takaa osaltaan, että askelia Saurille kertyy. ♦