



Kuva: Juha Laitalainen

JARI KUPILA

Hyvinvointi ei ole täydellisyyttä

Liikunta tekee hyvää, mutta hyvinvointiin tarvitaan paljon muutakin – ja toisinaan jotakin aivan kokonaan muuta.

PÄÄDYIN KERRAN MUUTAMAN urheilutouhuissa varsin syvällä olevan valmentajan kanssa jutustelemaan siitä, minkälaisen tunnusmerkkien kautta ihminen voi hahmottaa oman hyvinvointinsa tilaa.

Keskustelu rönsyili monin tavoin, mutta alkoi lopulta tiivistyä. Hyvinvoiva ihminen nukkuu yönsä hyvin. Se syö hyvin. Se paskoo hyvin. Se liikkuu hyvin ja tarpeeksi.

Se herää aamulla mielellään, lähtee päivän askareisiin reippaana, se viihtyy askareissaan, se tuntee illalla olleensa päivän aikana se ihminen, joka hänen pitääkin olla.

Sillä on ystäviä. Sillä on rakkautta. Se on terve. Sillä ei ole hätää taloutensa kanssa. Se tuntee olevansa hyvä siinä mitä tekee, tarpeellinenkin.

Ja niin edelleen.

Keskustelu rönsyili, kunnes päädyimme siihen, että mahdolltomaksi menee. Eihän kenellekään mene ihmisten maailmassa niin hyvin, että täyttäisi hyvinvoivan ihmisen kriteerit.

Naurahdimme, ja puhe siirtyi keihäänheiton tilan ihmettelyyn.

Eturyhmät kilpasilla

Viime aikojen suomalaisuus on alkanut puhua samasta asiasta. Hyvin- ja pahoinvointi ovat nousseet julkisen keskustelun agendalle. Vaikka erilaiset kansainväliset mittaukset kertovat, että Suomessa asuu maailman onnellisin kansa, emme silti voi hyvin.

On tunnistettu miten moni voi huonosti. On tunnistettu asiaan liittyvä kansanterveydellinen ja -taloudellinen riski.

Kun yhteiskunnassa tunnistetaan jokin tarve, tahtoo käydä niin, että alkaa kuulua myös erilaisia äänekkäitä puheenvuoroja siitä, miten tarve täytetään. Näin on käynyt tässäkin aiheessa.

Tahoja, jotka kertovat mitä pitää tehdä, että pahoinvointi poistuu, tuntuu riittävän.

Valitettavasti keskustelu on alkanut muistuttaa keskusteluamme kentälaidalla. Kun puhumme hyvinvoinnin lisäämisestä, päädyimme turhan usein vain listaamaan asioita, jotka ihmisen pitää laittaa kuntoon. Aivan kuin hyvinvointi olisi joku palapeli, joka mekaanisesti kasataan.

Etenkin meitä liikunta- ja urheilukulttuurin kasvatteja tämä ajattelutapa leimaa helposti. On taipumusta nähdä hyvinvointi asiana, joka hoituu, kun asiaan kuuluvat mitattavat yksityiskohdat laitetaan kuntoon.

Lähestymme asian hoitamista kuin maratonkunnon rakentamista ensi kesään. Samalla teemme turhankin helposti johtopäätöksiä, joissa erilaiset liikunnalliset ja ylipäänsä fyysiset mittarit ylikorostuvat. Unohtuu se, että vaikka liikunta on hyvä väline hyvinvoinnin rakentamisessa, se on vain väline.

Huippukunto ei takaa hyvinvointia. Jos takaisi, erilaiset mielenterveysongelmat eivät olisi niin yleinen ongelma kuin ne myös liikunnallisessa väestössä ovat.

Ihminen on kokonaisuus. Psykkinen, fyysinen ja sosiaalinen ovat kiehtovasti kietoutuneet toisiinsa ja muodostavat sen mitä olemme ja miten voimme. Ihminen ei ole mekaaninen kone.

Ja kun ei ole, on syytä olla myös tarkkana sen kanssa, mitä väitämme hyvinvoinnin meiltä vaativan.

Samalla kannattaa tunnistaa sekin, mitä hyvinvointi ei vaadi. Ainakaan se ei vaadi täydellistä ihmistä, kaikessa onnistuvaa ja koko ajan edistyvää superhahmoa.

Hyvinvointiin pyrkiminen ei vaadi täydellisyyteen pyrkimistä.

Joskus on syytä pysäyttää liike

Urheilun ja liikunnan järjestöt sekä alan kaupallisetkin toimijat ovat alkaneet osallistua aiempaa aktiivisemmin hyvinvointipuheeseen.

Se on tervetullutta kehitystä, mutta samalla tulee paljaasti esiin koko tämän keskustelun keskeinen vinouma. Tämänkin yhteiskunnallisen tarpeen käsittelyssä tuntuu edunvalvonnan sivumaku. Kaikki tietysti katsovat aina kaikkea omista näkökulmistaan, mutta itse kunkin eturyhmätalon olisi silti hyvä joskus pysähtyä hieman syvällisemmin näkemään kokonaiskuva.

Liikuntakulttuurilla on varmasti valtavan hyviä mahdollisuuksia olla tukemassa suomalaisten hyvinvoinnin kehittämistä, mutta samalla liikunnan ihmisten olisi syytä haastaa oman puheensa, toimintansa ja ihmiskäsityksensä – ja sitä kautta hyvinvointikäsityksensä – perusteita.

Liikuntaporukan puheenvuoroista välittyi hetkittäin mielikuva, jossa fyysisestä suorituskyvystä ja liikunnan lisäämisestä on tullut aihepiirin päätavoite. Tämän ajatus-tavan looginen jatkumo on tietenkin se, että kun laitetaan Suomi liikkeelle, saadaan ihmiset voimaan hyvin.

Tietenkin tässä näkökulmassa on paljon perääkin, mutta siinä piilee myös riski sokeutumiseen hyvin- ja pahoinvoinnin kokonaisuudelle. Se puolestaan tuottaa helposti toimintaa, joka ei enää palvele päätavoitetta, hyvinvointia, vaikka liikkumisen tavoitetta palvelisikin.

Koko aihepiirin iso pääotsikko on hyvinvointi. Liikkuminen on yksi alaotsikko, tärkeä sellainen, mutta silti vain yksi alaotsikko. Hyvinvointi kun on asia, jota kohti toinen pääsee lisäämällä liikettä, mutta jonkun toisen kohdalla sama tavoite vaatii liikkeen pysäyttämistä. Liikkeen lisääminen voi pahimmillaan jopa lisätä pahoinvointia.

Hyvinvointiin ei tarvita täydellisyyttä

Urheilun ja liikunnan kulttuureissa elää eetos siitä, että ihmisen pitää koko ajan kehittyä. *”Tiedän, että täydellisyyttä ei voi saavuttaa, mutta on se silti hyvä tavoite”*-tyyppiset lauseet ovat keskeistä traditiota.

Kun pyrkimyksenä on koko ajan kehittyä, elää kulttuurissa tietysti vahvana erilaisten suorituskykyyn liittyvien yksityiskohtien jatkuvan mittaamisen ja analysoinnin tarve. Se taas ohjaa helposti näkemään elämän asiana, jossa jatkuvasti kamppaillaan erilaisten mitattavien yksityiskohtien kanssa – ja ihmisenä elämisen ideaksi alkaa muodostua jatkuva pyrkimys kehittyä näiden yksityiskohtien kanssa.

Tämä ajattelu läikkyi helposti urheilu- ja liikuntasuoritusten mittaamisen ulkopuolelle. Elämästä tulee kilpajuoksu, jossa onnistuminen alkaa määrittävä sillä, miten lähellä täydellistä missäkin asiassa olemme.

Jos ihmisen elämän keskeiseksi sisällöksi tule jatkuva kehittyminen, erilaisten ulkoisesti mitattavien mittarilukemien täyttäminen, päädytään helposti kierteeseen, josta ei hyvä seuraa. Jos kuta kuinkin kaikessa pitää kurkotella täydellisyyttä, unohtuu jotakin olennaista ihmisyyden perusluonteesta.

Siis se, että me kaikki olemme keskeneräisiä ja vajavaisia. Eikä siinä sinänsä ole mitään vikaa.

Ihmisen hyvinvointi ei siksi lähtökohtaisesti vaadi minkään mittarilukeman täyttämistä. Pahoinvoinnin muutos hyvinvoinniksi vaatii varmasti muutosta jossakin elämän osa-alueessa, mutta mitä se pohjimmiltaan vaatii, onkin toinen juttu.

Aika monesti riittäisi, että yrittäisimme hieman vähemmän. Että keskittyisimme siihen mitä olemme, minkälaisilla elämisen pelikorteilla olemme päätyneet pelaamaan

Ihmisen hyvinvointi ei vaadi minkään mittarilukeman täyttämistä.

– sen sijaan että yrittäisimme epätoivoisesti muuttua jokikin muuksi.

Täydellisyys ei kuulu hyvinvoivan ihmisen tunnusmerkistöön. Vaan kyky elää tasapainossa oman keskeneräisyyden ja vajavaisuuden kanssa.

Ristiriitaiset tunnusmerkit

Se, mitä itse kukin tarvitsee pahoinvointinsa poistamiseen ja hyvinvointinsa lisäämiseen, on eri yksilöiden kohdalla hyvin erilainen asia.

Jollekin tekisi varmasti hyvää liikkuu enemmän, mutta vastaavasti on niitäkin, jotka ovat tehneet elämästään aika-
tauluhelvetin, jossa olisi liikettä tarpeellisempaa opetella pysähtymistä – tai ainakin säättää oman liikkumisen tapaa.

Se, että ihminen liikkuu aktiivisesti, ei tee hänestä automaattisesti hyvinvoivaa. Itse asiassa moni meistä liikkuu pitkälti siksi, että kestäisimme arkeamme, joka kaikin puolin kuluttaa meitä yhä kiihtyvämmällä sykkeellä. Juoksemme pakoon pahoinvointia, emme kohti hyvinvointia.

Siksi pitää olla myös tarkkana siitä, miten katsomme aiheen ulkoisia tunnusmerkkejä. Hyväkuntoinen ihminen, jonka elämässä on paljon jännittäviä yksityiskohtia, voi olla sisältä täysin tyhjä. Vastaavasti se, että ihmisellä on ylipainoa tai jokin fyysistä toimintakykyä rajoittava sairaus, ei välttämättä tarkoita sitä, etteikö hän voisi olla kaikkien vajavaisuuksien ja puutteidensa keskellä tasapainossa itsensä ja elämänsä kanssa – ja elää rikasta ja täyttää elämää.

Pitää olla varovainen, kun päätelemme jonkin yksittäisen asian kertovan hyvin- tai pahoinvoinnista. Ei ole olemassa hyvinvoivan ihmisen prototyyppiä, jotakin perusmallia hyvinvoivasta ihmisestä, jota kohta kaikkien pitäisi kulkea. Tämä pitäisi ymmärtää omalla kohdalla, mutta myös katsoessamme muita.

Siksi pitää myös miettiä, mitä hyvin- ja pahoinvoinnin asioissa on milloinkin syytä tyrkyttää ratkaisuksi. Erityisen tärkeää tämä on yhteiskunnallisen päätöksenteon yhteydessä. Muuten saattaa käydä niin, että se toimenpide, jonka piti lisätä hyvinvointia, tuottaakin pahoinvointia.

Jos puhumme hyvinvoinnista, ei pidä unohtua puhumaan ylipainosta. Eikä verenpaineesta, ei tupakoinnista, ei liikkumattomuudesta. Niistä pitää toki puhua, monessakin kohtaa, mutta vain yksityiskohtina.

Tärkeintä olisi koko ajan muistaa, että aikamme suurin vitsaus ei ehkä sittenkään ole se, että olemme vajavaisia ja kykenemättömiä pysymään niiden mielikuvamallien perässä, joita aikamme ihminen usein itseltään vaatii.

Ongelmiemme ydin ei ole puutteissamme, vaan kyvyssämme – tai kyvyttömyydessämme – elää niiden kanssa.

Täydellisyys on rankka tavoite. Vielä rankemmaksi se tulee, jos ihminen vaatii sitä itseltään kovin monessakin asiassa. Sellaisen tavoitteen kanssa hyvinvoinnista on vaikea pitää huoli.

Fiksujen ohjausliikkeiden aika

Hyvinvointi ei ole asia, joka syntyy pakottamalla ja patistamalla, jollakin taianomaisella yleisellä elämänmallilla, johon kansakunta kokonaisuudessaan työnnetään.

Sitä kohti voi kuitenkin ohjata.

Tärkein ohjausliike pitäisi ensimmäiseksi tehdä ajattelussa ja edessä olevan ongelman kokonaiskuvan hahmottamisessa. Nyt, kun Suomessa vallitsee konsensus siitä, että hyvinvointiasioissa on paljon tehtävää, olisi erittäin tärkeää edetä asiaan liittyvän kokonaiskuvan hahmottamisen aiempaa yksityiskohtaisemman ja laaja-alaisemman tarkastelun kautta – ei rynnätä ensimmäisten mieleen tulevien päätösten ja satsausten kautta.

Vain siten voidaan tehdä yhteiskunnallisella päätöksenteolla ohjausliikkeitä, jotka oikeasti kohdistuvat varsinaiseen tavoitteeseen, eivät sivuasiaan.

Tämä ei sinänsä mitään ihmeitä vaadi. Tiedeyhteisö on kyllä tutkinut pahoinvoinnin eri ulottuvuuksia varsin perusteellisesti, nyt pitäisi vain maltaa kuulla ja kuunnella tätä asiantuntijapuhetta, jota tulee hyvin laajalta spektriltä – etenkin sote- ja kasvatuspöytäkirjojen kautta.

Tätä kaikkea ei pidä nyt lukea niin, että kehottaisin suomalaisia lysähtämään sohvalleen ja lopettamaan elämäänsä kaikki pyrkiminen parempaan.

Ei suinkaan. Kehotan ihan päivastaiseen.

On nimittäin niin, että mitään kestävästä hyvästä kehityksestä ei synny, jos emme hetkittäin ymmärrä pysähtyä tarkastelemaan oman elämämme isoja linjoja ja kokonaisuuttamme, sitä mikä oikeasti on tärkeää. Kiireisin edistysaskel on toisinaan se, että pysähtyy.

On varmasti hyväksi, että ihmisellä on asioita, joissa hän haluaa kehittyä. On hyvä, että niihin asioihin heittäytyy täysillä ja tavoittelee koko sydämellään.

Mutta samalla pitäisi kuitenkin muistaa, että ihan kaikessa ei niin tarvitse tehdä. Tämän itsestäänselvyyden hoksaaminen onnistuu, jos muistaa hahmottaa omaa elämäänsä hieman vähemmän yksittäisten mittareiden kautta – ja hieman enemmän oman elämän kokonaiskuvan kautta.

Elämme kärjistysten aikaa

Elämme aikaa, jossa asiassa kuin asiassa on muodikasta puhua kovalla äänellä ja ehdottomalla nuotilla. Sanomisen rytmii ja sävy haastavat reagoimaan, puhumaan takaisin samassa äänensävyssä – ei kuuntelemaan ja harkitsemaan.

Keskustelukulttuurimme on tullut huutelun ja painiotelun tunnelma. Riittää suoraviivaisia sanoja, jotka yksinkertaistavat moniulotteisia asioita ja vaativat äkinäisiä toimenpiteitä. On puhetta ja ääntä, mutta miten lienee vuorovaikutuksen laita?

Niitä, jotka pysähtyisivät ja pohtisivat, jotka kuuntelisivat muita ja pyrkisivät suhtautumaan yhteiseen keskustelunaiheeseen kuin yhteisen haasteen ratkaisuun – ei kaksintaisteluun, jossa vastapuoli on lyötävä – ei juuri näy.

Valitettavaa on, että sama ilmiö on alkanut hiljalleen valua jopa siihen keskusteluun, jota yhteiskunnassamme käydään hyvinvoinnista ja pahoinvoinnista. Myös liikuntakulttuurin ihmisten olisi hyvä pysähtyä pohtimaan millä asenteella ja äänensävyllä – ja millä valmiudella kuulla muiden argumentaatiota – erilaiseen hyvinvointiteemaiseen keskusteluun osallistutaan.

Liikuntaväellä on näissä talkoissa paljon annettavaa, kunhan muistetaan että ei liikunnan keinovalikoimalla tätä koko ongelmaa pysty – eikä tarvitsekaan pystyä – ratkaisemaan. ♦