



Tuukka Perhoniemi
Kuva Maria Lähteenmäki

Kehollisesta sivistyksestä ja hyvästä elämästä

Keskustelu Tapio Korjuksen kanssa liikunnan asemasta yhteiskunnassamme

Tuukka Perhoniemi: Miten voisi lähes-tyä urheilun ja liikunnan teemaa sellaisel-la tasolla, että se koskettaisi kaikkia yh-tä lailla?

Tapio Korjus: Tätä olen itsekin miettinyt paljon viimeisen vuoden aika-na. Lähtökohtana voisi olla kehollisuus, joka on oleellinen osa ihmisyyttä. Olen kutsunut tätä *keholliseksi sivistykseksi*, mi-kä kuvaa mielestäni parhaiten kokonai-suutta, josta urheilukin ammentaa oman olemassaolonsa oikeutuksen, puhumat-takaan yksilön elämästä. Olen puhunut tästä eri paikoissa ja laajentanut ajatus-ta muun muassa yksilön hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen liittyen, mutta lähtö-kohtana on ollut samanlaisen perustason tavoittelu, mitä sinäkin kysyt.

TP: Minä olen miettinyt sitä, miten fi-losofian historiassa on suhteuduttu ur-heiluun, liikkumiseen tai kehollisuuteen yleensä, mitä asiasta on sanottu. Ensim-mäiseksi tällöin tulee tietysti vastaan an-tiikki ja Sokrates, joka lähtee pitojen lo-puksi salille, koska se on oleellinen osa myös filosofin elämää.

Tapio Korjus: Niinpä. Historiasta hyvä esimerkki on myös Pompeijin kau-punki, joka oli ennen tuhoaan hyvin mo-nipuolisen, kokonaisvaltaisen elämän kes-kus. Siellä oli liikuntakeskukset tavallisil-le ihmisille, oli kuntosalit, kylpylät uima-altaineen ja ulkoliikuntapaikat miehille ja naisille. Siellä oli isot amfiteatterit erilai-sia esityksiä varten ja stadionit urheilua varten. Jos miettii menneitä vuosisatoja

tai -tuhansia, voi vain kysyä, mihin tämä kokonaisvaltaisuus on kadonnut?

TP: Se onkin vaikea kysymys. Myös ajat-telu ja filosofia heijastaa tätä samaa kehi-tystä. Antiikissa filosofit puhuivat hyveel-lisyydestä, johon kuului myös ruumiin-kunto ja terveys. Sitten on keski-tytty enemmän kysymyksiin siitä, mitä on tieto tai perimmäinen oleva. Samalla ovat hävinneet ajatukset ruumiillisuuden oleellisuudesta. Ehkä vasta 1900-luvulla on palattu tähän aiheeseen.

Tapio Korjus: Descarteshan totesi, että ”ajattelen, siis olen” eli että vain ajat-telu on todiste siitä, että olemme olemas-sa ja ihmisiä. Minä olen kääntänyt ajatuk-sen muotoon ”kävelen, olen siis olemas-sa”. Eihän ihmisyyden lopu ajatteluun vaan siihen kuuluu ajattelun tai tiedollisen si-vistyksen lisäksi myös kehollinen sivistys. Joku toinen filosofi on todennut, että ”jo-kainen kädenliike, joka vie pois ajattelus-ta, on turha”. Tämä kuvaa hyvin sitä, että tiedollisen sivistyksen korostamisella on kulttuurissamme valtava etusija.

Toki Suomessakin tällaisen järjikkul-tuurin painottaminen on tuonut tietystä mielessä hyviä tuloksia, sitä ei voi kiistää. Tulokset ovat perustuneet siihen, että on poliittisesti panostettu tietoyhteiskunnan rakentamiseen – meidän olemme eräänlai-nen teknologian esitaistelija maailmassa. Painottamalla teknistä osaamista ollaan noustu hyvin korkealle. Tämä näkyy lu-kutaitoprosenteissa ja kilpailukyvyssä. Sa-man aikaisesti kehollinen sivistys on kui-

tenkin joutunut lamaan. Tämä näkyy lasten ja nuorten kunnosta kertovissa tutki-muksissa, joissa verrataan 1970-luvun ja nykypäivän ala-asteikäisten lasten kuntoa. Se on romahtanut. Aikaisemmin ala-astei-käinen poika juoksi 2000 metrin testin keskimäärin ajassa 9 minuuttia 40 sekun-tia. Nykyisin samanikäinen poika juok-see matkan 11 minuutissa 10 sekunnissa. Sama näkyy varusmiesten kuntomitta-uksissa. Vuonna 1988 noin 70 prosenttia saavutti Cooperin testissä hyvän kunto-luokan. Vuonna 1998 vain 40 % saavuti hyvän kuntoluokan eli 10 vuodessa ikä-luokkien keskiarvo pudonnut dramaatti-sesti. Kouluissa liikuntatuntien määrää on pudotettu puoleen siirryttäessä 60-lu-vulta 80-luvulle ja sama suunta on jatku-nut senkin jälkeen. Lisäksi lapset kuljete-taan kouluun ja pihaleikit ovat siirtyneet sisälle tietokoneen ääreen.

Nuorten kunnan huononemiseen ei voi olla mitään yksittäistä syytä ja taustal-a olevat vaikuttavat tekijät pitäisi ilman muuta selvittää. Kyseessä on valtava yh-teiskunnallinen muutos, kun yhtäkkiä nuorten ihmisten kunto romahtaa näin paljon. He ovat sentään tulevaisuuden työntekijöitä. Samalla teknisen osaami-sen painottamisesta kertoo sekin, että ny-kyisin työntekijät osaavat tekniikan ja eri työtavat, mutta eivät jaksakaan olla kahdek-saa tuntia töissä ja siksi heidät on laiteta-va kuntoutukseen. He eivät jaksakaan tehdä työtä. Herää kysymys, miten nämä samat henkilöt jaksavat tehdä työtä 50-vuotiai-na. Yksinkertaisesti, jos ihminen ei tee ke-hollaan mitään, niin se rappeutuu. Näin käy kaikille iän myötä, mutta jos ei ajat-telun lisäksi harjoiteta ruumista, niin se heikkenee nopeammin.

Johtuisikohan osittain tästä, että ny-kyisinhän nuorten ihmisten suurin toi-vomus työelämässä on päästä eläkkeel-le. Fyysisen kunnan heikkeneminen on paljolti tiedon ja tietoyhteiskunnan ko-rostamisen toinen puoli. Toisaalta koko asiaa voisi ajatella myös nimenomaan jär-jen kautta. Minä olen aina luottanut sii-hen, että ihminen on viisas ja elämässä pätee sellainen loogisuus, että tietyt syy-tä seuraussuhteet ymmärretään – että jo-tain ei kannata tehdä, jos se johtaa mus-taan aukkoon. Ajattelu on tässä suhtees-sa ollut hyvin lyhytnäköistä ja olemmekin ajamassa lapsiamme tähän mustaan auk-koon. Koko elämäntapa, jossa olemme johtaa siihen.

Urheilu ja kasvatus

TP: Näkykö samanlainen laskusuuntaus myös huippu-urheilussa vai onko kyseessä liikuntaharrastusta koskeva ilmiö?

Tapio Korjus: Vaikka olen työni puolesta huippu-urheilun ammattilainen eli vastaan Kuortaneella huippu-urheilun valmennuskeskuksen palveluiden tuottamisesta suomalaisille huippu-urheilijoille ja valmentajille ja nuorille opiskelijoille, en voi olla ummistamatta silmiäni yleiseltä trendiltä. Jos yleinen liikuntapohja on näin huono, tulee teoriassa entistä vähemmän lahjakkuuksia. Toistaiseksi niitä on tullut jonkin verran. Mutta, jos miettään suomalaisten menestyjien taustoja, esimerkiksi Kalle Palanderin, Jani Sievisen, Hanna-Mari Seppälän tai Arsi Harjun, niin paljastuu, ettei heidän menestyksensä ole systemaattisen järjestelmän tulosta. Kaikkia näitä huippuja yhdistävä tekijä on siinä, että heidän perheissään on jo varhaisessa vaiheessa kannustettu laajamittaiseen liikkumiseen. Jos joku kuvittelee, että meidän järjestelmämme eli koulu liikunnan, kerran viikossa tapahtuvan urheiluseurajärjestyksen ja nuoren omaoimisen liikkumisen kautta tulisi tulevaisuuden huippu-urheilijoita, niin hän on pahasti väärässä. Järjestelmän määrät ovat niin pienet, että tarvitaan intohimoisia isä ja äitejä tai poikia ja tyttöjä, jotka ovat valmiita lähtemään huomattavan paljon pidemmälle menevään itsensä kehittämiseen, sekä keholliseen että psyykkiseen.

TP: Kumpi on sinusta ensisijaista, huippu-urheilu vai liikuntaan kannustava kasvatus? Seuraako hyvästä kasvatuksesta myös huippu-urheilijoita?

Tapio Korjus: En enää näe asiaa tuollaisena seuraussuhteena. Joskus aiemmin ajattelin niin, mutta luovuin käsityksestä, jonka mukaan huippu-urheilu olisi jonkun toisen asian seurausta ja viimeinen tavoite. Lasten ja nuorten liikuntaa ei pidä kehittää sen takia, että saataisiin useampia ihmisiä huippu-urheilun pariin.

Nykyisin ajattelen, että aina tulee olemaan tietty määrä lahjakkaita ja motivoituneita ihmisiä, jotka haluavat kokeilla siipiään huipulla. Tähän tarpeeseen meidän tulisi olla valmiita vastaamaan palveluilla olosuhteiden, valmennuksen ja urajärjestelyjen osalta. Mutta tätä ei pidä tehdä niin, että 5-vuotiaita oteraan seuroihin, jotta mahdollisimman moni saataisiin huipulle. Huippu-urheilu tulee olemaan aina lahjakkaiden oman sisäisen palon tu-

lostaa. Liikuntakasvatus taas on perustevyyden ja myönteisten kasvumahdollisuuksien kehittämistä ja siihen on panostettava laajasti. Tämän jälkeen ei ole väliä tuleeko huippu-urheilijoita vai ei. Kaikki ovat yhtä arvokkaita liikuntakasvatettavia riippumatta siitä kiinnostaaako huippu-urheilu.

Joskus ajattelin kapeammin, että haluaisin lasten- ja nuortenliikunnan kautta tuottaa lisää huippuja, mutta nykyisin olen sitä mieltä, että liikunta on jo sinällään itseisarvo. Luulen, että takavuosina yksi tekijä, joka on ajanut tähän nykyiseen tilanteeseen, on ollut huippu-urheilutavoitteinen arvomaailma, joka on näkynyt opettajissa ja opetuksessa ja joka on pyrkinyt johdattamaan urheilu-uralle. Samalla on pyritty olemaan mahdollisimman tehokkaita. Tästä johtuen urheilun harrastaminen tai liikunnan opetus on koettu negatiivisena.

Tehokkuus ei kuitenkaan ole lähtökohta liikunnan kohdalla, vaan hyvän fyysisen kunnon voi hankkia nopeasti, jos vain tahto syttyy. Jos taas tahto saadaan nuorena käännettyä urheilua ja liikuntaa vastaan, niin se voi pitkään estää omasta kehosta huolehtimisen. Kielteinen asenne kehoa ja sen toteuttamista kohtaan johtaa negatiiviseen asenteeseen ja innostuksen liikuntaan löytää ehkä vasta 30–40-vuotiaana, kun kokeilee uudestaan hiihtoa tai jotain muuta liikuntamuotoa.

TP: Kouluhan tunnetusti latistaa monet asiat ja liikuntatuntien hiihtoahdistusta voi olla vaikea ylittää ja suhtautua asiaan uudella tavalla.

Tapio Korjus: Valitettavasti tuo pitää monessa suhteessa paikkansa. Jos ajateltiin niin, että päässä syntyy koko elinikäni kestäviä liikuntatottumuksia ja motivaatio, niin pari vuotta ilman liikuntaharrastusta ei haittaa. Vuodessa rapakuntoisesta filosofistakin saadaan maratoonari, jos hänellä vain on oikea asenne ja halua. Jokaisessa on itsessään tarvittava potentiaali.

Eräässä tutkimuksessa Kuopiossa laitettiin 70-vuotiaat mummit salille tekemään voimaharjoituksia. Tulos oli, että heidän hauksensa kasvoivat. Luontainen ominaisuus ei häviä mihinkään ja lihasvoimia voi kasvattaa vanhanakin. Tätä on tutkittu myös kotihoidon yhteydessä ja todettu, että vanhukset pärjäävät vuosia pidempään yksin kotona, kun ovat voimakkaampia siivoamaan ja hoitamaan askareita kotona. Tähän taas liittyy kansan-

taloudelliset seuraukset, joihin myös työikäisten kunto vaikuttaa.

Luulisi, että sivistyneessä yhteiskunnassa, jossa järki on aina voittanut, toimitettiin tässä asiassa toisin, varsinkin kun pystytään osoittamaan kuinka paljon säästetään sillä, että ihmiset ovat hyvässä kunnossa. En voi ymmärtää, että poliitikot vieläkin puhuvat hyvinvointipalveluista vanhuksenhoitona ja sairaanhoitona eli pelkästään oireiden parantamisesta ilman että näkevät hyvinvointia siinä laajassa mielessä, jossa se pitäisi nähdä. Ennaltaehkäisy on niin epäseksikästä, ettei siihen jakseta uhrata aikaa. Hyvinvoinnissa on kuitenkin kyse sekä mielen että kehon huoltamisesta ja juuri näitä on kehitettävä. Voisi ajatella, että Suomessa yksinkertaisin tapa saada positiivisia hyvinvointivaikutuksia on rakentaa valaistut kuntolenkki ihmisten lähelle. Kesällä siten juostaan ja talvella hiihdetään. Tämän parempaa investointia ei ole.

Suorituksen ulottuvuuksista

TP: Yhteiskunnallisten näkökulmien ohella urheilua voi tarkastella myös yksittäisenä suorituksena. Suoritukseen liittyy urheilun viehätysten kaksi eri puolta: Toisaalta voi itse urheilla ja tuntea liikkumisen riemun tai oman suorituksen voiman. Toisaalta taas urheilu on viihdettä, jota miljoonat ihmiset seuraavat ja hurmioituvat joukkona. Miten nämä kaksi puolta yhdistyvät urheilussa?

Tapio Korjus: Minun tarkasteluperspektiivini, olkoon se puute tai vahvuus, on yksilön eli urheilijan näkökulma. Yritän selittää urheiluun liittyviä asioita yksilön näkökulmasta, en niinkään ulkopuolisten seikkojen kautta, vaikka aiemmin otinkin mukaan yhteiskunnalliset seuraukset. Esimerkiksi Kalevi Heinilällä on todella hyvä ja kriittinen ote koko urheilun ilmiöön, mutta hänen näkemyksiinsä pitäisi ilman muuta liittää yksilö tarpeineen ja tunteineen. Tämä tarkoittaa kysymyksiä siitä, miksi joku ryhtyy urheilemaan ja suorittamaan. Heinilä ei kysy tällaisia kysymyksiä vaan hän tarkastelee sitä, miten järjestelmä johtaa liikettä, eli miten media ja yleisö sekä urheilun ja kilpailun johtajajärjestelmä vaikuttavat urheiluun yleisellä tasolla. Minun mielestäni ei kuitenkaan päästä puusta pitkään ennen kuin mennään itse suorittajan sisälle. Ensisijaisesti pitää kysyä urheilijalta miksi hän hypää, juoksee, heittää ja pelaa. Sil-

loin kuulemme syitä siihen miksi urheilija suorittaa.

Tämän lisäksi monenlaiset suorituksen ulkopuoliset tekijät vaikuttavat urheiluun ja esimerkiksi viihdepuolen myötä urheilustakin tulee työtä. Tänä päivänä urheilija onkin enemmän kuin koskaan myös viihdetaitelija. Hän menee antamaan näytöksen koska yleisö haluaa sitä. Lisäksi esimerkiksi ammattilaissarjoissa se käskee, joka maksaa palkan. Sitten mennään ympäri mannerta tai maapalloa ja tähän liittyy toki surullisiakin tarinoita, joissa palkan eteen tehdä töitä oman terveyden kustannuksella. Omaehtoisen ja kasvamisprosessina toimivan suorittamisen ohella tämä on toinen ääripää.

TP: Useimpia liikuntalajeja tai urheilulajeja ei voi myöskään harjoittaa ilman kaupasta ostettuja varusteita. Joudutaan siis liikkumaan aika pienellä alueella, jos halutaan pysyä pelkästään täysin henkilökohtaisen suorituksen alueella, sillä ympäristö ja markkinat alkavat heti ohjata liikuntaa.

Tapio Korjus: Kyllä. Urheilua varten tarvitaan olosuhteet ja varusteet eikä näitä urheilu-suorituksen liittyviä eri puolia voi täysin erottaa toisistaan. Tässä voi kuitenkin erotella eri näkökulmia. Jos ajatellaan suoritusta kehollisena kokemuksena, voidaan erilaisten olosuhteiden ja varusteiden kautta saada hienoja kehollisia kokemuksia. Esimerkiksi tietynlaiset laskettelusukset tai rullaluistimet voivat tarjota aivan uusia ulottuvuuksia liikunnalle. Tällöin pitää olla tarpeeksi taitava laskemaan tai luistelemaan, että asiasta pääsee todella iloitsemaan. Varusteista riippumatta, mutta niihin liittyen, urheilussa on haasteellinen puoli, itsensä kehittäminen ja tavoitteellisuus.

Tässä on yksi yhteys hyveelliseen elämään. Hyveellinen elämähän on myös pyrkimystä johonkin. Koko elämän motivaatio muodostuu tästä pyrkimyksestä, jonka tavoitteiden saavuttaminen tuottaa mielihyvää. Urheilussa tavoitteet lähtevät haavekuvista, joita ei pystytä ensi yksilöimään. Tähän liittyvät myös idolit ja esikuvat. Sitten aletaan asettaa numeerisia tavoitteita. Näidenkin tavoitteiden kirjoittaminen itselle ylös on hirveän tärkeä henkinen asia. Ne ovat visioita, jotka antavat suunnan. Perusviire on siis tietynlainen tavoitteellisuus, suunnan ottaminen, ja sen pinnallisena ilmentymänä ovat konkreettiset aikarajat ja muut tulosrajat tai saavutukset.

Tavoitteet auttavat saavuttamaan tietyn suoritus- tai taitotason, jolle pääseminen on mahtava kokemus ja tuo mukanaan uusia mahdollisuuksia. Rullaluistelusta voi nauttia ja iloita todella paljon kun sen on oppinut. Jos aiemmin on holkannyt viiden kilometrin lenkkiä, pääsee rullaluistelemalla samassa ajassa 15 kilometriä ja näkee erilaisia maisemia ja ilmiöitä, joita holkätessä ei tullut vastaan. Näin mukaan tulee myös aivan uudenlaisia elementtejä, joita ovat vapaampi ja nopeampi liikkuminen paikasta toiseen sekä vauhdin hurma. Tällä tavalla liikunnan mahdollisuudet myös kasvavat. Kyseessä ei ole vain teknologista tai kaupallista kehitystä hienostelun mielessä vaan välineet myös avaavat uusia portteja ihmisen liikkumiseen.

Tietysti välineiden ja olosuhteiden kohdalla tarvitaan paljon taloudellista panostusta: pitää olla kalliit luistimet ja varusteet tai laskettelumäki ja hissilippuja. Näin ajateltunahan urheileminen on hullu juttu, joka ohjautuu osittain varusmarkkinoiden ja trendien mukaisesti. Myöskin välineiden avatessa uusia portteja ja mahdollisuuksia ne samalla ohjaavat ihmisen liikkumista. Ne ovat tavallaan sidottuja tiettyyn muotoon, mutta en sanoisi että ihmisestä itsestään lähtöisin oleva vapaa liikkuminen jäisi tällöin vähemmälle.

Tässä yhteydessä mieleen tulee tanssi. Se on ollut olemassa lähes siitä asti kun ihminen on syntynyt ja kehittynyt. Kulttuureissa on aina ollut mukana tanssi kehollisena ilmaisukeinona, johon on yhdistetty rytmi taputtamalla ja ihmiset ovat liikkuneet sen tahdissa. Nykyisinkään tanssia varten ei tarvita mitään erityisiä laitteita tai välineitä, musiikkia ehkä. Lisäksi paritanssissa on mukana kosketus partneriin. Tanssissa pääsee niin lähellä toista että melkein tuntee toisen sydämenlyönnit ja kehon rytmin, mikä ei ole sallittua oikein millään muulla julkisella elämänalueella. Tällainen yhteys toiseen ihmiseen, sujui tanssi sitten hyvin tai huonosti, ei avaudu missään muualla. Se on parin oma ja keskenäinen juttu, vaikka tanssi kulkee jonkin tietyn tanssilajin mukaisesti. Rytmii ja esimerkiksi tanssikengät vaikuttavat asiaan, mutta pääasia on kokemus siitä että mennään yhdessä.

Joku voi nyt harmitella, että voi kun ei osaa tanssia, ja tässä tulee esille varusteita tärkeämpi ja oleellisempi asia. Nimitäin todella inhottava tapa luokitella ihmiset liikkunnallisiin ja ei-liikkunnallisiin

ihmisiin. Vieläkin jopa poliittisissa asiakirjoissa, joihin olen liikuntaneuvostossa ollessani törmännyt, puhutaan ei-liikkunnallisista ihmisistä. Tällöin pointsi on tietysti se, ettei voida lähteä kehittämään palveluita vain liikkunnallisten ihmisten tarpeista vaan että osa väestöstä on ei-liikkunnallista. Näyttäkää minulle sellainen ihminen, joka on ei-liikkunnallinen. Sehän on vanha fraasi, joka on pitkään pitänyt yllä käsitystä siitä, että aina on niitä jotka eivät liiku tai ole liikkunnallisia. Tällainen jaottelu on ohjannut liikkumista paljon radikaalimmin ja johtanut tilanteeseen, jossa liikunta nähdään toissijaisena asiana.

TP: Tarvittaisiin siis filosofia, joka ajattelisi asian uudella tavalla.

Tapio Korjus: Niin. Minulla ei ehkä ole kykyä filosofisesti ajatella tätä kokonaisuutta, mutta tulkitsem tilanteita, joissa itse olen sisällä. Sitä kautta minulla on tietty polte, että olemme liian vanhojen tai epäsovivien käsitteiden vankeja tässä asiassa ja pitäisi keksiä uusia. Ehkä olisi hyvä palata parin tuhannen vuoden päähän ja lähteä uudelleen purkamaan käsityksiä kehollisuudesta ja liikkumisesta ja urheilusta. Kuka väittää, että olemme tehneet oikeita johtopäätöksiä viimeisten satojen vuosien aikana? Nehän on aina perustuneet edellisiin tekoihin ja kuka väittää että olemme tulleet oikeita teitä nykytilanteeseen? Nyt yhteiskuntamme on kasvanut tiettyyn suuntaan, tiedollisen kehityksen huippua kohti, mutta samalla kehollinen puoli on jäänyt rappiolle.

Ei-liikkunnallisten ihmisten kategorian lisäksi voisi miettiä toisenlaista käytännön esimerkkiä. Meidät on aivopesetty opettamalla, että meillä on viisi aistia: näkö, kuulo, haju, maku ja tunto. Kuitenkin keho tuntee yli kolmekymmentä eri aistimusta, jotka liittyvät liikkeisiin, sisäisiin paineisiin ja jännitteisiin ja myös ulkoihin ärsykkeisiin. Tiede on aina sanonut, että meillä on viisi aistia ja ne on helppo käsittää. Me elämme monessa suhteessa tämän asian vankeina ja pelkästään se, että ottaisimme tässä kengät ja sukat pois, sulkisimme silmämme ja tunnustelisimme varpailla lattiaa tai maata, synnyttäisi meissä monenlaisia tunteita. Näin saa hirvittävän monisyisen aistikokemuksen, mutta koska meidät on pakattu ja turrutettu tiettyillä kehollisuuteen ja aistimiseen liittyvillä valmiilla ajatuksilla, emme osaa kyseenalaistaa tilannetta ja todella kokea sitä.