

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Pummi-Kuusela, Riitta-Ilona

Title: Kohti onnistumisia hyvinvoivalla mielellä

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2023

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Pummi-Kuusela, R.-I. (2023). Kohti onnistumisia hyvinvoivalla mielellä. *Liikunta ja tiede*, 60(3), 54-55.



11 Kirja

Kun sairaus muuttaa elämää

Hannele Cantell: Sekunnit ennen kaatumista.

Tuuma 2022. 237 s.

**HELSINGIN YLIOPISTON OPETTAJAN KOU-
LUTTAJA, KT Hannele Cantell** kertoo teoksessaan *Sekunnit ennen kaatumista* omasta sairastumisestaan kahteen harvinaiseen neurologiseen sairauteen, fyysisen toimintakyvyn laskusta sekä vammautumisen. Teoksessa päästään syvälle sairastumisesta kumpuaviin vaikeisiin tunteisiin ja arjen haasteisiin. Cantell kuvailee rohkeasti traumaattisen elämän muutoksen aiheuttamaa surua, häpeää ja katkeruutta.

Sairastuminen keski-ikäisenä kipuja aiheuttaviin ja liikkumista voimakkaasti rajoittaviin sairauksiin muuttaa omaa identiteettiä ja vaikeuttaa toimimista yhteiskunnassa. Tulevaisuuden ennustamattomuus ja kausittain vaihteleva toimintakyky tuovat elämään paljon epävarmuutta. Ymmärrys omasta kehosta ja sen toiminnasta on koetusella. Lihasten krampit ja heikko tasapaino aiheuttavat kaatumisia, joita seuraa voimakas kaatumisen pelko. Pelko tuo lisää epävarmuutta liikkumiseen ja kykyyn suoriutua päivittäisistä askareista. Oma keho ei tunnu tutulta, eikä siihen voi luottaa.

On virkistävää lukea aidoista, inhimillisistä tunteista. Rouva Hoo kuvaa sairautta osuvasti olkapäällä istuvana tikarimiehenä, joka pistää syvälle sisimpään onkaloon ja ilkkuu kykenemättömyyttä. Taistelua tikarimiestä vastaan ei voi voittaa vaan siinä väsyttää itsensä. Tilanteen ja sairauden tuomien muutoksien hyväksyminen on kuitenkin

kin vaikeaa. Cantell kertoo rehellisesti oman elämänhallinnan tunteen katoamisesta, itsenäisyydestä luopumisesta sekä avun vastaanottamisen ongelmallisuudesta. Elämän muuttumisesta lyhyessä ajassa kertoo se, että reissu lähikauppaan saa aikaan huumaavan vapauden tunteen ja valtavan itsenäisyyden kokemuksen.

Sairastuminen muuttaa ihmissuhteita. Cantell kertoo ihailtavan rohkeasti parisuhteeseen vaikuttavista vaikeista tunteista sekä kiukuttelusta, vahingollisesta puheesta ja marttyri asenteesta. Tunteiden ja niistä kumpuavan oman käytöksen hyväksyminen on vaikeaa ja aiheuttaa syyllisyyttä. Samaan aikaan Rouva Hoo rakastaa ja arvostaa puolisoaan. Oma paha olo ja pettymys purkautuu helposti lähimpiin ihmissuhteisiin. Parisuhteen dynamiikka muuttuu pakotikin, kun kevyt kosketus voi satuttaa ja arjen pyörittäminen jää suurelta osin toisen vastuulle. Kokemus omasta pystymättömyydestä vaimona ja naisena on pysäyttävä. Rouva Hoon vuoropuhelu itsensä kanssa tuo kirjaan syvyyttä ja auttaa pääsemään hänen päänsä sisälle kipuiluun toimimattoman kehon ja sen tuomien tunteiden kanssa.

Sairastuminen saa aikaan syvän ulkopuolisuuden tunteen. Muiden elämä jatkuu normaalina, kun itse joutuu jäämään monesta pois. Ystävien iloiset kuvat poimituista mustikoista ja suppilovahveroista vain vahvistavat sitä, ettei itse pysty keräämään metsän antimia. Riemukas Pride-kulkue on ollut Rouva Hoolle ja hänen rakkaalle kuoroporukallensa voimaannuttava ja yhdenvertaisuutta juhlistava tapahtuma. Sairastumisen myötä osallistuminen kulkueeseen päättyi liivahtamiseen pois kesken kaiken kipujen vuoksi ja pettymyksen kyyneliin. Syvä yksinäisyyden kokemus tulee tekstistä läpi.

Sairauden muuttama keho vaikuttaa fyysisien oireiden lisäksi valtavasti myös ihmisen mieleen. Vammautuminen on iso henkilökohtainen tragedia. Lukuisista asioista pitää luopua, mutta silti löytyy paljon iloittavaa. Matka tilanteen hyväksymiseen ei ole suoraviivainen. Se sisältää mutkia, kaatumisia ja myrskyjä. Tästä kaikesta Cantell kertoo kiertelemättä ja sydämeenkäyvästi.

VENLA VÄYRYNEN, TtM
koordinaattori
Liikuntatieteellinen Seura
venla.vayrynen@lts.fi

11 Kirja

Kohti onnistumisia hyvinvoivalla mielellä

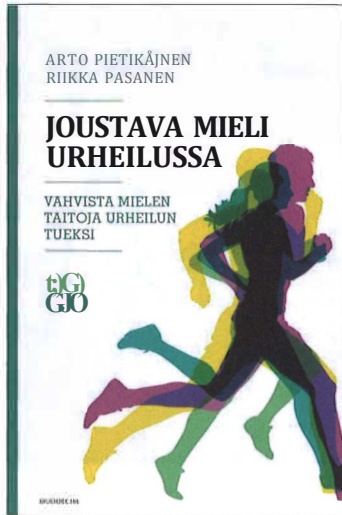
Arto Pietikäinen & Riikka Pasanen: Joustava mieli urheilussa. Vahvista mielen taitoja urheilun tueksi

Duodecim, 346 s.

URHEILU ON KAMPPIA kilpakumppaneita, omaa kehittymistä ja epävarmuutta vastaan. Elämää sävyttää kovat tavoitteet ja vertailu muihin. Ajattelu kiertää helposti kehää riittämättömyyden ja itsesyytösten välillä, jos tavoittelemansa tulosta ei synny. Kilpailusuoritusta ennen moni hokee mielessään "Mitä jos mä makaan?" ja vieressä valmentaja ohjeistaa kevyesti "Keskity suoritukseen". Kropan lisäksi pää käy ääriarajoilla, mutta kuinka moni urheilija treenaa mieltään ja toisaalta voiko mieltä treenata?

Psyykinen valmennus, mentaali-valmennus, henkinen hyvinvointi ja mindfulnesscoaching- nykyajan trendi-ilmiöllä on monta nimeä. Urheilun fyysisen valmennuksen vastinparina tarjotaan henkisten voimavarojen sparrausta pitkällä kaavalla ja muuttaman tapaamisen lyhytseisioina sekä omatoimisesti lukemalla. Alalla työskentelee psykologisen koulutuksen saaneita ja urheilumaailmasta koke-musta hankkineita, mutta myös runsas joukko kevyesti aihepiiriä lukaisseita "valmentajia". Harmillisen villi on mentaalivalmennuksen kentän toimijataso, joten tarkkana saa ostava asiakas. Joillekin kevyt, parin kerran sparraus voi johtaa mielen rauhoittumiseen, mutta tositoimissa kilpailevalle urheilijalle soisi avuksi tutkimustietoon ja ammatilliseen osaamiseen perustuvaa pitkäjänteistä psyykkistä valmennusta.

Joustava mieli urheilussa -kirjan tekijöiltä löytyy koulutusta, ammattitaitoa ja käytännön kokemusta. Psykologi, kouluttajapsykoterapeutti **Arto Pietikäisen** ja sertifioidun urheilupsykologin ja psyykkistä valmennusta tarjoavan **Riikka Pasanen** teoksessa keskiiön nousee hyväksymis- ja omistautumispohjainen toimintamalli. Kirjan 21 lukua tarjoavat tietoa psykologisesta joustavuudesta, psyykkisen valmennuksen merkityksestä, ihmisenä ja urheilijana olemisesta sekä arvojen, tavoitteiden, motivaation ja itsetunnon määrittelyistä. Kirjoittajat ottavat käsittelyyn urheilun kaaren alkaen kilpailuun valmistautumisesta, jännit-



tämisen kohtaamisesta kilpailutilanteissa, huippusuoritukseen latautumisesta aina pettymysten käsittelyyn. Oma tilansa saa urheilu-uran lopettamisvaiheen tunteiden käsittely. Jokaiseen lukuun on ujutettu mukaan harjoitteita ja työkaluja mielen joustavuuden kehittämiseen.

Kirjan julkistamistilaisuudessa maaliskuussa 2023 Pietikäinen korosti, että omien ajatusten yli kontrolloimisen sijaan kirja auttaa urheilijaa ottamaan tunteet ja ajatukset vastaan sellaisinaan. Hänen mukaansa urheilijan on mahdollista oppia tulemaan sinuiksi negatiivisten ajatusten kanssa. Isona teemana kirjan sivuilla kulkeekin näkemys armollisuudesta epäonnistumisen jälkeisten vaikeiden tunteiden keskellä. Psykkisen vahvuuden kehittämisen peruspilareita ovat hyväksyntä, avoimuus ja merkityksellinen toiminta.

Pietikäisen ja Pasasen kirja keskittyy psykologisen joustavuuden harjoitteluun, jossa tavoitteena on reflektoinnin kautta tapahtuva itsetuntemuksen kasvu ja kokemuksellinen oppiminen. Kirjoittajat myöntävät ongelmalliseksi sen, että mielenharjoittelu jää helposti tekemättä. Itse jäin pohtimaan, että jos säännöllinen henkisen vahvuuden harjoittaminen on urheilijalle lopputuloksen kannalta erittäin olennainen asia, niin miksi hän jättää sen tekemättä? Harva kilpaurheilija laiskottelee lajiharjoitteistaan ja muusta fyysisestä treenistään. Koetaan ko psykkinen valmentautuminen sittenkin edelleen jollain tapaa epämääräiseksi huuhaaksi, kun sen tuloksia ei voi mekaanisin menetelmin mitata. Harmillista, jos näin on.

Opiskelin hiljattain liikuntapsykologian perus- ja aineopintoja Jyväskylän



yliopistossa. Havaitsin, että vähissä on aihepiirin laadukas Suomessa tehty tutkimuskirjallisuus. Asia yllätti, koska aihepiiri on ollut tapetilla Suomenkin urheilupiireissä jo vuosikymmenten ajan. Monenkirjavaa, ei-niin-tieteellistä kirjallisuutta kyllä henkisestä valmennuksesta löytyy. Nyt julkaistu *Joustava mieli urheilussa* onkin tervetullut laadukas lisä valmennuskirjallisuuteen.

Pietikäisen ja Pasasen teos tarjoaa selkeästi kirjoitettuja näkemyksiä ja konkreettisia harjoitteita mielen taitojen vahvistamiseksi. Mukaan nostetut urheilijatarinat muistuttavat lukijaa siitä, ettei hän painiskele haasteidensa kanssa yksin. Toivottavasti kirja kulkee mukana tukemassa urheilu-uria ja kuuluu aktiivisessa käytössä.

RIITTA-ILONA PUMMI-KUUSELA, FM
väitöskirjantutkija
pummi.kuusela@gmail.com

Q Televisio

Kävelijän harha-askeleet

**Running for the Truth:
Alex Schwazer.**

Netflix 2023. Kokonaiskesto 3 h 10 min.

SUOMESSA VÄHÄLLE HUOMIOILLE JÄÄNEEN italialaisen kävelijän **Alex Schwazerin** monimutkaisesta dopingvyyhdistä on tehty Netflixille dokumentti. Schwazer voitti Pekingin kisojen 50 kilometrin kävelyn ja oli maailman ykköskategorian kävelijä, kunnes hän kärsi epon käytöstä Lontoon 2012 kisojen alla. Hän tunnusti syyllisyytensä ja päätti lopettaa kävelyn siihen paikkaan.

Erikummalliseksi tarina muuttui, kun Schwazer muutti mielensä ja päätti pyytää valmentajakseen **Sandro Donatin**, miehen joka oli häntä aivan oikein epäillyt douppaamisesta. Donati on toiminut pitkään pikajuoksuvalmentajana sekä Italian urheilun korruption ja dopingin kriitikkona. Donati empi, mutta otti haasteen vastaan katsoakseen mihin päästään puhtain eväin. Schwazerissa on paljon samaa ehdottomuutta kuin **Mika Myllylässä**. Mutta **Lauri Tarasti** ei sentään alkanut valmentaa Myllylää tämän käryn jälkeen. Schwazer alkaa pärjätä entiseen tapaan, mutta kaikki romahtaa, kun 1.1.2016 otetussa yllätystestissä hänestä löytyy mikroannos testosteroonia.

Dokumentin pääosa pyöri tämän näytteen ympärillä. Donati (ja Schwazer) ovat varmoja että näytettä manipuloitiin. Merkillistä on, että testitulokset julkistettiin vasta kesäkuun alussa ja Schwazer jatkaa valmentautumista löyhässä hirressä Rion kisoihin. On pii-