

LOUKKAANTUMINEN – LÖYTÖRETKI MINUUTEEN
Identiteetin etsintää omaelämäkerrasta

Tanja Yin

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2005

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Tanja Yin. Loukkaantuminen – Löytöretki minuuteen. Identiteetin etsintää omaelämäkerrasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 2005, 102s.

Postmodernin ajan yksilön identiteetti ei enää muodostu yhteiskunnan rakenteiden määräämänä. Identiteettiin kuitenkin vaikuttavat vallalla olevat säännöt ja normit paikasta ja ajasta riippuen. Ihminen ei elä kuplassa ympäristöltä eristettynä, vaan yksilö on jatkuvassa kanssakäymisessä ympäristön kanssa. Tämän päivän länsimaiden kulttuuri on voimakkaasti kuluttamispainotteinen. Kuluttajakulttuuri ohjaa ihmisiä elämäntyylien valitsemiseen, ruumiin palvontaan ja narsismiin.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka oma identiteettini on rakentunut, ja mitkä asiat ovat siihen vaikuttaneet. Loukkaantumiskriisit kyseenalaistivat identiteettini ja itsearvostukseni. Etsin vastausta kysymykselle, kuka minä olen ja mistä olen tulossa. Tutkin identiteettiäni omaelämäkerrasta. Tarkastelunäkökulmani painottuu kulttuurin vaikutukseen identiteetin muodostumisessa.

Tutkimuksella on narratiivinen luonne. Kerron elämänhistoriaani omaelämäkerrassa. Kertomuksessa näkyy tapani jäsentää kokemustodellisuuttani. Siinä näkyy myös sosiaalinen ympäristöni. Kerron kokemuksista ja tuntemuksista muistojen avulla. Tarinani on yksilöllinen kuvaus omasta elämästäni.

Tutkimus ei tuottanut tuloksia vaan tulkinnan. Siitä heijastuvat omat elämänjäsenyykseni. Se on subjektiivinen tulkinta identiteetistäni kulttuurin vaikutusten alaisena. Kulttuurinen koodautuminen on niin syvää, että se toimii sellaisilla tavoilla, mitä emme edes tiedosta. Ruumis on kulttuurin tuote, joka kantaa kokonaista historiaa ja ehdollistumisen muistoa. Minä rakensin identiteettini ruumiillisuuden pohjalle liikuntaharrastusten kautta. Heikko itsetunto pakotti minut etsimään hyväksyntää ulkopuoleltani, ja siihen käytin liikunnallisuuttani hyväksi. Ruumiista muodostui identiteettini symboli. Tämän päivän kulttuurissa narsismin seurauksena ihmisiltä puuttuu jatkuvuuden tunne, sen sijalle on tullut tyhjyys. Omaelämäkerran kirjoittaminen ja sen teoreettinen tulkinta auttoivat minua näkemään kieroutuneet ajatusmallini ja lähestymään sisäistä itseäni. Itsen tunteminen eheyttää, jonka seurauksena niin itsenä oleminen kuin sosiaalinen kanssakäyminen helpottuu. Heijastan tutkimukseni annin eteenpäin lukijalle sosiaalisen tarinavarantoon.

Avainsanat: identiteetti, ruumiillisuus, kuluttajakulttuuri, narsismi, autobiografia, narratiivisuus, naistutkimus

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	3
2 MINUN ELÄMÄNTARINANI: ELÄMÄNI PINGOTETUT KUORET	8
Siirtyminen koulumaailmaan	11
Ympäristön muutos	11
Sosiaalinen piiri laajenee harrastuksiin.....	13
Lukioon siirtyminen.....	18
Irtautuminen, vaihto-oppilasvuosi	21
Paluu	23
Ruumiin ihanteet ajavat pahaan oloon.....	24
Välivuosi, mitä haluan elämältä.....	26
Hidasteista pysäytyksiin.....	29
Arkiarvojen esilletulo.....	31
Päättövuosi, haasteet	35
3 LAPSUUDEN LUOMA POHJA	39
4 KULTTUURIN VAIKUTUS IDENTITEETIN KEHITYKSEEN.....	42
4.1 Elämäntyyli- ja -valinnat	46
4.2 Ruumiillisuus	51
4.2.1 Neljä ruumisminätyyppiä	59
4.3 Narsismi	63
5 NAISTUTKIMUSNÄKÖKULMAA	70
6 URHEILUN NÄKÖKULMIA	76
7 METODOLOGIA.....	80
7.1 Omaelämäkerta	80
7.2 Muistelutyömenetelmä - juuret naistutkimukseen	84
7.3 Luotettavuus.....	86
8 POHDINTA.....	88
LÄHTEET	98

1 JOHDANTO

Mistä ihminen voi tietää kuka hän on? Olenko sama tyttö, joka olin 10 tai 20 vuotta sitten? Valokuvat kertovat ulkoisista muutoksista ja kasvamisesta, mutta mistä näkee, mitä sisimmässä tapahtuu? Voiko kukaan tuntea minua ihan oikeasti - voinko edes itse? Tämä tutkimus on seikkailu minun maailmaani. Tutkin omaelämäkerrasta identiteettini muodostumista. Loukkaantumiskierteessä hävitin itsearvostuksen. Jouduin kyseenalaistamaan tekemiseni ja olemiseni. ”Ihmiselle saattaa tulla hetkellisiä vierauden- ja hajoamisentunteita suuressa kriisissä, missä mikään, mihin hän on tottunut, ei enää pidäkään paikkaansa...” (Keltikangas-Järvinen 2002, 98). Tärkein kysymys, johon tässä tutkimuksessa etsin vastausta on: kuka minä olen ja mistä olen tulossa. Tutkimukseni pyrkii etsimään vastausta myös siihen, miten loukkaantuminen on vaikuttanut elämääni. Pääpaino tarkastelussani on tämän päivän kulttuurin näkökulmassa, postmoderneine ilmiöineen.

Modernissa ajassa muutokset irrottivat ihmiset vakaista siteistä ja pysyvistä järjestyksestä. Modernin mukana syntyi käsitys irrallisesta yksilöstä. Giddensin mukaan modernille ajalle ominainen piirre on refleksiivisyys. Identiteetin katsotaan muodostuvan itsen ja yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa. Kun identiteetti ei enää tule verenperintönä, se aletaan kokea tavoiteltavana päämääränä. (Giddens 1991, 2, 33.)

Postmodernissa ajassa yksilö voi yhä vapaammin valita identiteettinsä rakennuspalikoita. Sen mahdollistaa koulutus, kilpailu ja median tuoma tietotulva. Staattisuuden ja ennaltamääräytyvyyden tilalle ovat tulleet valinnanmahdollisuudet mutta samalla myös epävakaus. Postmoderni maailma mahdollistaa laajan valikoiman erilaisia diskursiivisia ympäristöjä identiteetin rakentumiselle. (Gubrium & Holstein 2003.)

Identiteetti sisältää tunteen elämäkerrallisesta jatkumosta, joka on mahdollista kertoa muille ihmisille. Giddens (1991) sysää vastuun identiteetin rakentumisesta yksilölle itselleen. Yksilöllä on mahdollisuus tehdä ja hänen tulee tehdä itsensä joksikin, ei vain olla passiivisesti sitä, mitä on. Valinnanvapaus ja mahdollisuudet

kasvavat jatkuvasti. Samalla oman suunnan valitsemisesta tulee velvollisuus ja suoranainen pakko. (Giddens 1991.)

Arkikielessä puhuttaessa identiteetti tarkoittaa käsitystä omasta itsestä. Sanoja minäkuva, minuus ja itseys käytetään usein identiteetin synonyymeina. Identiteetti on käytetyin minään liityvä käsite. Sitä käytetään korostettaessa minäkokemuksen niitä sisältöjä, jotka riippuvat ympäristössä vallitsevista oloista. Identiteetti on sosiaalista, kuten sukupuoli-identiteetti ja kansallisidentiteetti. Mutta se myös heijastaa tärkeää psykologista periaatetta: ihmisen pyrkimystä säilyä samana. (Vuorinen, 1992, 141.) Identiteetti tarkoittaa psykologiassa kaikkea sitä, minkä ihminen itse kokee ”minuna”. Se on ihmisen oma kokemus persoonastaan. Minän määrittelemisen ei ole yksinkertaista, koska mitään yksiselitteistä ja mitattavissa olevaa minää ei ole. ”Se on psykologiseen käyttöön luotu käsite, jonka avulla voidaan kuvata ihmisen kokemusta ja selittää hänen toimiaan, päätöksiään ja ratkaisujaan” (Keltikangas-Järvinen 2002, 97-98). Giddens (1991) määrittelee identiteetin siten, että se on yksilön käsitys omasta itsestään mielletynä refleksiivisesti oman elämän kautta (Giddens 1991, 53).

Sosiologia on vahva identiteetin tuottaja. Sosiologian tutkimassa maailmassa keskeisessä asemassa ovat kulttuuri ja yhteiskunta. Ihmisen sosiaalisella kehityksellä on kaksi funktiota. Ensimmäinen on sosialisatio eli muihin liittyminen ja sitä kautta yksilön integroituminen yhteiskuntaan. Toisena tehtävänä on yksilöityminen eli ihmisen minätunteen ja persoonallisen identiteetin kehittyminen. (Damon 1983, 1-5.) Identiteetin rakentumisprosessin kannalta on oleellista, miten ympäröivä yhteiskunta arvottaa eri vaihtoehtoja, mihin kehyksiin yksilö asettaa tavoitteitaan ja mihin hän vertaa saavutuksiaan. Yhteisö ohjaa omalta osaltaan yksilön valintoja pitäessään jotakin arvokkaana ja tavoiteltavana. Minun identiteettini rakentumisen keskeisenä kontekstina on suomalainen liikuntaharrastusmaailma. Olennaista on, miten minä olen suhtautunut tähän diskurssiin ja millaiseksi omat taitoni ja saavutukseni olen arvottanut.

Voiko tuulen ja tuiverruksen puistellessa jokin pysyä samana? Mikä se on, joka pitää identiteettiä kasassa? Sen tekevät tarinat, joita itsestä kerrotaan. Ihminen kertoo tarinoita itse itselleen, mutta myös muille. Tarina voi koostua päiväkirjasta, muistelmista tai omaelämäkerrasta. Ihminen myös työstää omaa tarinaansa

mielessään. Se tapahtuu usein tiedostamattomalla tasolla pohtiessamme elämäntulkua ja elämäntuntemuksia, tehdessämme valintoja, selittäessämme tunteitamme ja käyttäytymistämme. Minän kertomiseen tarvitaan muistia. Muisti kiinnittää ihmisen elämänsä tapahtumiin. Tarinan avulla ihminen pystyy kokemaan elämänsä ja minuutensa ymmärrettävänä kokonaisuutena. Tutkimuskirjallisuudessa puhutaan narratiivisesta identiteetistä. Se tarkoittaa kerrottua identiteettiä. Narratiivinen identiteetti korostaa sitä, että kokemus minuudesta muodostuu juuri kerrottaessa tarinaa yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Ihminen järjestelee tapahtumia henkilökohtaisiksi narratiiviksi eli kertomuksiksi, joiden avulla hän ylläpitää tarinaa itsestään ja identiteetistään. tarinat ovat tärkeitä identiteetille, koska ne kertovat keitä me olemme. Narratiivinen identiteetti on keino synnyttää persoonallinen identiteetti, koska se luo yksilön elämän kokemuksiin yhtenäisyyden ja jatkuvuuden. Persoonallinen identiteetti on tulos kokemuksen ja tarinan hermeneuttisesta suhteesta, jossa elämä antaa ainekset tarinalle ja toisaalta tarina muokkaa elämää. Tarina muuttuu jatkuvasti, sitä kerrotaan uudelleen koko ajan, ja se vaihtelee tilanteesta ja näkökulmasta riippuen. Se tuskin koskaan tulee lopullisesti valmiiksi. Kerrotun identiteetin rakentaminen ja hiominen tapahtuu aina suhteessa tiettyyn aikaan ja paikkaan sekä muihin ihmisiin. (Widdershoven 1993, 8-9.) Kertomuksen kautta olen rakentanut narratiivista identiteettiä. Sen kautta olen uudistanut myös käsityksiä itsestäni.

Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa on aikaisemmin tehty melko vähän narratiivisia tutkimuksia. Jaana Kari tutki pro gradu -tutkielmassaan Lydia Widemanin ja Siiri Rantasen kokemuksia 1950-luvun naisurheilussa. Kari Kokkonen puolestaan etsi omaa opettajuuttaan omaelämäkerrastaan. Jaana Kari (2000) mainitsee tarpeen elämäntuntemallisesta tutkimuksesta, jonka tarkoituksena olisi selvittää liikunnan merkitystä naisten elämässä (Kari 2000, 77). Muita sekä muistelutyömenetelmää käyttäviä että narratiivisia tutkijoita ovat muun muassa Kosonen (1998), Tiihonen (2002) ja Jokinen (1997). Kososen (1998, 263) mielestä pelon ja häpeän tunteiden voima naiseksi kasvamisessa on jäänyt vähälle huomiolle. Minun tutkimukseni alkaa lapsuudesta, jossa häpeän ja pelon tunteilla on merkittävä vaikutus identiteettini kehittymiseen. Tutkimustani kannattelee liikunnan merkitys identiteettini rakentumisessa. Kirjoitan ja analysoin tutkimustani naisena, naisen sanoin ja tuntein.

Tutkimukseni asettuu naistutkimuksen kenttään senkin puolesta, että identiteetti ja muistelutyö ovat naistutkimuksen keskeisiä käsitteitä.

Kertomamme tarina on rekonstruktio menneestä elämästämme. Tämä rekonstruktio tapahtuu nykyhetkessä, uuden tiedon valossa ja siten se auttaa ymmärtämään tapahtuman merkityksen paremmin. (Widdershoven 1993, 11–12.) Tutkimusotteeni on laadullinen. Laadullinen tutkimus on ihmisten, elämän ja merkityssuhteiden tutkimista. Siinä ihmistä tarkastellaan hänen kokemustodellisuutensa kautta. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole selvittää luonnollisen maailman tapahtumia vaan niille annettuja merkityksiä. (Varto 1992, 23–24.) Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata tutkittavana olevaa ilmiötä mahdollisimman tarkasti ja syvällisesti sekä lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä (Eskola & Suoranta 1998). Tämän tutkimuksen anti on naisen muistojen arvostamisessa ja julkiseksi tekemisessä. Se kuvastaa yksittäisen tapauksen kautta yhteiskunnallista tilannetta tämän päivän Suomessa ja kulttuurin vaikutusta identiteetin muotoutumisessa.

Tutkimukseni kokonaisrakenne muodostuu käsillä olevasta johdannosta. Johdantoa seuraa omaelämäkertani. Se on erillinen tarina ja sellaisenaan kokonaisuus. Omaelämäkertaa seuraa teoreettinen tulkintaosio. Teoriaosuus käsittelee identiteettiäni sosiaalipsykologisesti, aikani kulttuurituotteena. Näkökulmani on kulttuurin luomien mallien vaikutuksessa niihin valintoihin, joita minä olen tehnyt ja jotka ovat vaikuttaneet identiteettini muodostumiseen. Puran identiteettiäni elämäntyylivalintojen, ruumiillisuuden ja narsismin avulla. Asetan tutkimukseni naistutkimusten joukkoon. Sen jälkeen avaan näkökulman urheilun maailmaan. Teoriaosuuden jälkeen on tutkimusmenetelmäluku. Tutkimuksen lopusta löytyy pohdinta. Tutkimuksen suuri sivumäärä ja edellämainittu rakenne johtuvat siitä, että omaelämäkerran liittäminen teoreettiseen tarkasteluun edesauttaa lukijan ymmärrystä.

Identiteetti muovautuu ja hioutuu jatkuvasti, sitä kerrotaan ja uudelleenkerrotaan. Saammeko siis koskaan lopullista vastausta siihen, keitä me olemme?

Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen on hyvä keino itsetuntemukseen ja identiteetin

hahmottamiseen. Kirjoittamisen voi mieltää seikkailuna omaan sisäiseen maailmaan. Toivotankin sinut tervetulleeksi minun maailmaani.

2 MINUN ELÄMÄNTARINANI: ELÄMÄNI PINGOTETUT KUORET

Minä, pieni pullukka tyttö, synnyin Helsingissä 13.10.1975. Olin hyvin liikkuvainen jo vauvana. Vanhempani ovat kertoneet, kuinka käännyin hoitopöydällä jo kaksiviikkoisena. Opin kävelemään yhdeksän kuukauden iässä ja lempiharrastukseni oli kirjahyllyillä kiipeily. Hypin hyllyilta sohvalle sekä pöydiltä lattialle.

Vanhempani joutuivat rajoittamaan liikkumistani ja he toruivat minua jatkuvasti. Asuimme ensimmäiset vuodet Suurmetsän kerrostaloalueella. Kerrostalojen keskellä oli iso piha ja nurmikenttä. Kolmevuotiaana kiipesin naapuritalon tikapuita. Äiti huomasi minut parvekkeelta, kun olin jo kolmannen kerroksen korkeudella. Äiti selvisi säikähdyksellä, mutta minut täytyi laittaa hallittavampaan muottiin. Olin kotona äidin ja isosiskon kanssa kunnes menin esikouluun, kävelytien toiselle puolelle. Jännitin esikoulua. Siellä ei ollut edes vessoissa ovia ja pojat käyttivät samoja vessoja tyttöjen kanssa. Kerran pissasin housuun pyöreän pöydän ääressä, kun en uskaltanut mennä vessaan. Ovettomaan vessaan meneminen tuntui ylitsepääsemättömän vaikealta. Minua nolotti, mutta oli pakko pissata housuun, kun en enää voinut pidätellä. Kotipihalla minulla oli yksi kaveri. Hän oli minua vuotta nuorempi. Hänen isosiskonsa oli minun isosiskoni paras kaveri. Välillä minun kaveri ei halunnut leikkiä kanssani ja minä lahjoin häntä karkeilla. Kävin salaa äidin isolla punavalkoraitaisella peltipurkilla pihistämässä Marianne-karkkeja. Jäin kyllä kiinni, koska kaverini säilöi karkkeja taskuihinsa.

Pelkäsin kaikkia eläimiä, eniten koiria. Olin hysterinen jos jouduin lähelle koira. Kummitädilläni, maalla Savonlinnassa, oli iso musta koira. Pelkäsin kuollakseni sinne menemistä. Isän piti nostaa minut harteilleen ja viedä heti sisälle. Sain vatsankouristuksia jo kummitädilleni menemisen ajatuksesta.

Kotona leikin ballerinaa. Olisin halunnut aloittaa baletin. Minulla oli äidin kutoma vihreä kellohame ja kultaiset tossut. Pyörähtelin hameessa - yleensä vielä keittiöjakkaralla. Kukaan ei noteerannut haluani. Olin kai liian tukeva. Äiti joutui usein ottamaan ruoan pois pöydästä, etten minä syönyt muidenkin edestä. Me käytiin siskoni kanssa pyhäkoulussa ja satujumpassa. Satujumpasta muistan vain

pukuhuoneen kylmän lattian sekä froteiset punaiset ja siniset jumppapuvut. Pyhäkouluun oli suora asfalttitie ison parkkipaikan ohi. Saatiin mennä sinne ihan itsekseen, kun ei tarvinnut ylittää autoteitä. Pyhäkoulu oli sunnuntaiamuisin. Muistan kerran keväisenä sunnuntaina kompuroineeni kävelytien piennarta, puskan laitaa. Kompastumisen seurauksena sain valtavan naurukohtauksen. Osasin nauraa itselleni. Olin kai muutenkin hyvällä tuulella.

Varhaislapsuuttani varjostivat pelot ja torut, vatsakivut. Kaupungissa pelkäsin mustalaisia ja humalaisia. Naapuritaloissa asui paljon mustalaisia ja he varastivat muiden leluja. Kerran illalla joku heitti mutapallon työhuoneemme ikkunaan. Äiti sanoi, että se oli joku humalainen. Minä kuvittelin humalaisen mieheksi, jolla on pitkä musta hupullinen kaapu päällä. Se oli pelottava olemus ja pelkäsin, että humalainen voisi tehdä meille jotain pahaa, kenties tunkeutua asuntoomme. En koskaan kuitenkaan nähnyt humalaista.

Parhaita lapsuuden aikoja olivat mökkireissut. Savonlinnaan, mökille ja mummoloihin, oli 4 tunnin ajomatka. Inhosin autossa istumista, koska yleensä voin pahoin. Mutta, kun opin nukkumaan autossa, selvisin matkoista. Isä teki meille usein pömpelin, pikkupesän, takakonttiin. Minä sain yleensä nukkua siellä. Kävimme Savonlinnassa melkein joka toinen viikonloppu. Mökille piti mennä kaupungista veneellä, koska mökki on saarella. Pelkäsin joskus venematkoja - varsinkin kovalla tuulella. Mutta perillä oli mukavaa. Siellä oli turvallista ja hauskaa. Siellä ei ollut mustalaisia, humalaisia eikä koiria. Yleensä mökille tuli myös serkut tai muita tuttuja. Siellä oli aina kavereita. Luonnossa mielikuvitus vilkastui ja keksimme milloin mitäkin leikkejä, teimme jousipyssyt, kiipeilimme kallioilla, uimme ja saunoimme. Eikä vanhempien valvova silmä ehtinyt kaikkialle. Saimme toteuttaa itseämme vapaasti ja välillä teimme hurjiakin juttuja.

Yksi varhainen muisto mökiltä, ajoittuu noin kolmen vuoden ikään. Meillä oli paljon vieraita, kuten yleensäkin, isän opiskelukavereita sekä saaren hirvijahtiporukkaa. Vietimme aikaa rannassa. Laituri oli tehty hirsipuista ja se oli kapea ja kiikkerä. Olin isäni sylissä. Isä ja kummisetäni alkoivat pelleillä ja tönä toisiaan. Sitten me kaikki kolme putosimme veteen, minä, kaikkein viattomin, niiden kahden mukana. Sääkähdin, mutta sitäkin enemmän olin valtavan loukkaantunut. Kaikki vaan

nauroivat. Märissä vaatteissa kävelin saunalle ja inhosin kaikkia - jopa kivoja tätejäkin. Äitikään ei ollut paikalla pelastamassa nöyryytykseltä. Liekö tämän tapahtuman seurauksesta minusta tuli tosikko. En sallinut kenenkään nauraa minulle. En myöskään sietänyt lempinimiä, sanoin aina: ”Mä oon Tanja vaan, ja mä oon iso tyttö!”

Me matkustimme paljon ulkomaille perheeni kanssa. Isä ja äiti asuivat 6 vuotta Sveitsissä ennen siskoni syntymää. He tulivat Suomeen perustamaan perheen ja kasvattamaan lapset. Melkein joka vuosi kävimme Sveitsissä. Monesti ajoimme sinne autolla. Huonovointisuuden takia minä nukuin yleensä koko matkan Ruotsin halki ja Tanskan laivoillakin. Maisemista minulla ei ole edelleenkään minkäänäköistä mielikuvaa. Jännitin kyllä uusissa paikoissa. En voinut mennä edes yksin pallomereen tai vessaan. Pelkäsin joko eksyväni tai vanhempien jättävän minut. Kerran unohduin Suurmetsässä kaupan juustohyllylle. Äiti ja sisko olivat jo lähteneet kaupasta. Panikoin ja ehdin tuntea itseni hylätyksi. Siitä lähtien tarvitsin aina siskon mukaan uusissa paikoissa. Olin arka lapsi. Viisivuotiaana pääsin eka kertaa Alpeille laskettelemaan. Rakastin vauhtia ja laskemista. Siellä arkuus unohtui. Tulin tuulispäänä rinteitä alas. Vanhemmat yrittivät toppuuttaa vauhtiani, mutta minä en halunnut. Minä nautin vauhdista. Rinteessä äidillä tai isällä oli nahkainen vyölaukku. Siellä oli aina iso Toblerone-suklaapaketti. Pysähdyimme rinteessä pitkien laskujen aikana ja saimme palat suklaata.

Kerran asuimme Alppikylässä pienessä hirsimökissä ihan rinteiden lähellä. Oli kaunis kevätpäivä. Auringonpaisteessa vesi tippui räystäältä roikkuvista jääpuikoista. Minulla oli päällä äidin kutoma valkoinen villapaita, jossa oli punaisia Sveitsinlippuja, jalassa kurahousut ja käsissä kuralapaset. Laskin itsekseni liukurilla talon takana ja leikin lumella. Rakastin kuravaatteita, niillä sai mäissä hyvän vauhdin ilman liukuriakin. Tykkäsin myös lumessa möyrimisestä ja oli kiva, kun ei tarvinnut kastua. Se oli onnellinen hetki. Rakastin lunta. Siinä hetkessä minulla oli kaikki, mitä olisin voinut pyytää. Olin autuaan onnellinen. Olin olemassa ilman pelkoja ja toruja. Olin osa onnellista perhettä.

Siirtyminen koulumaailmaan

Koulunkäynnin minä aloitin Suurmetsässä pienessä sivukoulussa, ihan meidän lähellä. Siskoni oli käynyt vuoden sitä koulua. Minä en oikein ymmärtänyt koulun merkitystä. Sain punaisen smurffirepun. Se oli kiva. Muuten en oikein tajunnut, että nyt piti sopeutua työntekoon ja oppia jotain. Joskus olin myöhässä koulusta ja siskoni oli vihainen. Hän oli erittäin tunnollinen ja pelkäsi minun tahraavan hänen maineensa huolimattomuudellani. En aina edes tajunnut tehdä läksyjä. Luulin, sen riittävän, että siskoni tekee omat läksynsä. Oletin, että hän kantaa vastuun kaikesta ja minun vaan täytyy kulkea perässä. En oikein tajunnut olevani siskosta erillinen, vastuuta kantava yksilö. Siskoni oli aina niin vastuuntuntoinen, etten tajunnut, että minunkin olisi pitänyt olla. Opettajallani oli punaiset kiharat hiukset. Istuin jossain keskellä luokkaa. Pelkäsin, että opettaja kysyy jotain, koska yleensä en edes jaksanut kuunnella. Olin varsinainen haaveilija. Ekan luokan keväällä sain silmälasit. Inhosin niitä. Enkä käyttänyt niitä. Lasit pysyivät taskussani. Tämä koulun alku tuotti sekavia mielentiloja ja epämiellyttäviä asioita. Jouduin sopeuttamaan itseni yhteiskunnan muodostamaan sallittuun muottiin. En ollut edes sosiaalinen.

Ympäristön muutos

Ekan luokan jälkeen me muutimme Länsi-Pasilaan. Talo oli ihan Keskuspuiston vieressä, ja meillä oli ihan oma takapiha. Etupihalla oli kallio ja leikkipiha. Talon takana oli metsä. Vaikka asuimme lähempänä Helsingin keskustaa, oma pihapiiri oli turvallinen ja rauhallinen. Hiekkalaatikolla tapasin naapurin lapsia. Kaikki muuttivat samoihin aikoihin. Oli kiva saada kavereita heti ja vielä monta kerralla. Olimme lähes samanikäisiä. Naapurin lasten kanssa pelasimme ja leikimme koulun jälkeen ja viikonloppuisin. Tykkäsin kaikista peleistä ja leikeistä ja antauduin niihin. Suosikkejani olivat keinupeffis, seinis sekä rosvo ja poliisi. Yhteisleikit toimivat pihakavereiden kanssa. Se toi elämään iloa ja nautintoa.

Naapurin lapset olivat lähikouluissa. Minä siirryin pikkukoulusta Käpylän ala-asteelle. Siskoni valitsi A-kieleksi saksan, sen vuoksi minäkin menin Käpylän kouluun. Koulu oli iso betonikoulu. Siellä oli tosi paljon oppilaita, enkä tuntenut ketään. Minua pelotti. Koulumatkakin oli aikaisempaa pidempi. Ensin mentiin

yhdellä bussilla ja sitten piti vaihtaa toiseen. Siskoni harjoitteli matkan yksin ennen koulun alkua. Palkinnoksi hän sai ostaa R-kioskilta karkkipussin. Minä en uskaltanut mennä yksin. Olinhan oppinut nukkumaan liikenteessä. Minulla ei ollut aavistustakaan, minne bussi meni, ja missä koulu oli. Olin pettynyt, kun minä en saanut karkkipussia. Koulumatkoilla sitten aloin kuitenkin ostella karkkia ilman lupaa. R-kioski oli ihan koulun päässä olevan bussipysäkin vieressä. Silmälasit pysyivät koulussa taskussa, kunnes kerran kaaduin hippaleikissä ja lasit hajosivat. Sen jälkeen opettaja vahti, että minä pidin laseja päässäni. Inhosin ja häpesin niitä. Joskus jotkut haukkuivat minua rillirouskuksi. Ei auttanut muu kuin tyytyä rillirouskuksi. Silmälasit muodostivat suuren särön siihen, millaisena näin itseni ja mitä halusin olla. Keväällä sitten harjoittelimme sukkulaviestikisaan. Minä juoksin reippaasti. Opettaja kysyi, juoksinko täysillä. Vastasin rehellisesti, että en. En edes tajunnut sen olevan väärin. Perheessäni mistään ei kilpailtu, en ollut oppinut kilpailemaan kotona enkä vielä koulussakaan. Muutenkin hyvin pienestä pitäen liikkumistani oli rajoitettu milloin valjain ja milloin muin säännöin. Kuinka olisin voinut tietää, että nyt saa päästellä menemään ihan tosissaan?! Minä myös pelkäsin, että peppu heiluu, jos juoksen täysillä. En edes tiedä, mistä olin saanut sen päähäni. Pääsin sitten joukkueeseen juostuani täysillä. Kaveriporukkaan pääsin myös liikunnallisuudellani, olin hyvä twisti-, hyppynaru- ja ruutuleikeissä. Silti olin koulussa hyvin ujo ja hiljainen.

Kolmannella luokalla vaihdoin taas luokkaa saksan kielen takia. Osa edellisen vuoden luokkalaisista tuli samalle luokalle. Osa oli uusia. Tämä oli kyllä ihan kiva luokka. Saksan kieli yhdisti meitä ja sen avulla erotuimme muista luokista. Meillä oli pieni ja pippurinen naisopettaja. Hän piti tiukkaa kuria, mutta voitimme joka vuosi käytöskilpailun ja pääsimme Fazerin karkkitehtaalle ja milloin minnekin. Kolmannen vuoden keväällä minä koin kuitenkin suuren pettymyksen. Saimme toista kertaa numerotodistukset. Opettaja oli unohtanut minun ja yhden toisen tytön todistukset. Me jäimme odottamaan tyhjin käsin, kun muut oppilaat lähtivät kesälaitumille. Odotimme opettajanhuoneen ulkopuolella vanhempiemme kanssa. Lopulta, saadessani todistuksen käteeni, olin purskahtaa itkuun. Keskiarvoni putosi 8,0:sta 7,5. Olin suunnattoman pettynyt. Ja kaiken lisäksi liikunnannumeroni oli 7. Mielestäni opettaja oli epäreilu. Enkä vieläkään tiedä, heittikö opettaja numerot hatusta vai oliko hänellä numerolistat mukana. Inhosin opettajaa.

Sosiaalinen piiri laajenee harrastuksiin

Muuton jälkeen aloitin siskoni ja naapurin tyttöjen kanssa tennisharjoitukset. Tennikseen mentiin aina lauantaiamuisin. Sain ihan oman tennismailan ja ensimmäiset omat verkkarit. Ne olivat Adidaksen ja niissä oli tummanpunaista ja sinistä. Minä lahdin harkkoihin aina hyvillä mielin, koska minusta siellä oli hauskaa. Joskus otin juomapulloon kokista. Kerran heittelin mailaani. Littana, punainen, juomapullo oli mailasuojuksen sisällä ja se räjähti mailapussissa. Kokikset levisi mailaan, suojukseen ja lattialle. Minulla oli hauskaa, muista en niin tiedä. Siskoni ei ainakaan pitänyt tempauksestani.

Kolmannella luokalla aloitin step-tanssin. Ihailin Shirley Templeä ja halusin oppia steppaamaan. Luokkakaverini aloitti myös stepin. Kumpikaan meistä ei tiennyt toisensa harrastuksesta. Löysimme toisemme vasta tanssisalilla. Tämä tyttö oli luokkamme parhaita oppilaita. Meillä oli mukavaa yhdessä tanssiharkoissa. Muistan kuinka menin harkkoihin syksyn pimeinä iltoina. Pääsin sinne yhdellä bussilla. Luokkakaverillani oli pidempi matka. Jatkoin steppiä ylä-asteen lopulle. Meidän tanssiryhmä pääsi mukaan kisoihin. Ala-asteen loppupuolella matkustimme loppukilpailuihin. Saimme siellä kunniamaininnan. Ihailin suunnattomasti meidän tanssiopettajaa. Hän oli pitkä ja hänellä oli vaaleat pitkät hiukset. Hän oli aina iloinen ja hymyileväinen. Hänellä oli myös aknearpia naamassa, mutta se ei haitannut yhtään. Muutenkaan muiden virheet eivät merkinneet mitään. Kaikki omat virheet ja epätäydellisyydet saivat suunnattoman painoarvon. Tämä Seinäjoen reissu oli todella mukava. Ilmassa oli jännitystä, mukavaa yhdessäoloa sekä naurua. Muistan kyllä, kun opettaja yritti ottaa meistä kuvan harjoituksissa. Minulle se oli ylitsepääsemättömän vaikeaa. En suostunut kuvaan muuta kuin istumalla yhden tytön takana niin ettei minua näkyisi. Häpesin ulkonäköäni. En kaivannut huomiota vaan päinvastoin kammoksuin sitä ja vielä enemmän valokuvia. Mielestäni minusta ei koskaan kukaan ollut saanut yhtään hyvää kuvaa. Enkä voinut näyttää hyvältä silmälasit päässä. En edes osannut hymyillä sievästi. Olisin mieluummin vajonnut maan alle kuin antanut ottaa kuvan itsestäni. Tanssiessakaan en katsonut kasvojani peilistä, katsoin vain jalkojani. Esiintyminen ei kuitenkaan tuottanut ahdistusta. Nautin lavalla olemisesta. Vähän tietenkin jännitin.

Äitini ihaili taitoluistelijoita. Hän yritti innostaa minua taitoluisteluun. Minua se ei kiinnostanut silloin pätkän vertaa. Muutamaa vuotta myöhemmin kuitenkin mieleni muuttui. Olimme isäni Sveitsin aikaisten opiskelijakavereiden vuotuisessa Appendix-tapaamisessa. Olin 11-vuotias. Siellä oli minua pari vuotta nuorempi tyttö. Hän oli nätti vaaleankeltaisissa vaatteissaan. Leikimme nurmikolla yhdessä muiden lasten kanssa. Tämä tyttö hyppi piruetteja, ja minä ihailin hänen taitojaan. Äidin innostaminen ei sytyttänyt kiinnostustani, mutta tämä tyttö sai kipinän aikaan. Tyttö loi minulle kuvan jostain ihailemisen arvoisesta. Sen seurauksena lähdin metsästämään omaa ihannettani Helsingin jäähallille. Etsin itse puhelinluettelosta luisteluseurojen tietoja. Helsingin Taitoluisteluklubin harrastelijoiden harjoituksissa kehitin perusluistelutaitojani, mutta olin jo aika vanha aloittelijaksi. Niin ulkoinen todellisuus kuin sisäinen ihannemaailmanikin kohtasivat harjoituksissa luistimen terän viiltäessä jäänpintaa. Olisin halunnut siirtyä tehovalmennusryhmään, mutta olin liian vanha. Jonkun aikaa luisteltuani vaadin vanhempiani ostamaan minulle kunnan taitoluistimet. Pian sen jälkeen tartuin ainoaan toiveeseeni. Hakeuduin muodostelmaluisteluryhmään. Halusin toteuttaa vahvan sisäisten haluni olla sitä, mitä ihailin. Uskoin kai ulkoisen maailman ihailevan minussa siten samoja piirteitä, mitä minä ihailin luistelijatotossa. Seurassa minun ikäiset juniorit olivat maamme parhaimmistoa. He eivät olisi halunneet minua joukkueeseen, koska minulla oli heikko tausta. Lähes kaikki muut olivat entisiä yksinluistelijoita, monet jopa aloittaneet kolme- tai nelivuotiaina. Pääsin koeajalle ja sain harjoitella sivulla. Minua kohdeltiin kuin olisin ilmaa. Harjoittelin sinnikkäästi itsekseni ja kaatuilin vähän väliä. Pian minun lisäkseni joukkueeseen tuli toinen kaltaiseni. Minua helpotti, etten ollut ainoa syrjitty. Itkua vääntäen halusin kehittyä. Harjoittelin harjoittelemistani ja saavutin joukkueen suosion. Koskaan en antanut periksi. Muistoissa on säilynyt erilaiset reissut ja kisamatkat, seuran vaihdot valmentajan perässä, voittaminen ja häviäminen, itkut ja naurut.

Muodostelmaluisteluharrastuksen myötä tunsin saavani enemmän huomiota. Tunsin olevani tärkeämpi ihminen niin koulussa kuin kotonakin. Koin olevani osa tärkeää kokonaisuutta. Illat ja viikonloput täyttyivät harjoituksista ja mielestäni sen täytyi olla arvokkaampaa kuin oleminen ilman harrastusta. Samalla pyrin koko ajan kohti ihannettani. Halusin olla ihanteeni kaltainen ja arvoinen. Lisäksi sain vaadittua

itselleni piilolinssit, mikä helpotti silmälasien tuomaa ahdistusta. Sain purettua energiaa fyysisen liikkumisen avulla, kuten jo pienenä, mutta tämä liikkumisen muoto oli sallittu niin yhteisössä kuin omassa perheessänikin. Kukaan ei ollut aiemmin kiinnostunut siitä, monenneltako kirjahyllyn tasolta hyppään sohvalle, mutta nyt kaikkia kiinnosti kuinka kehityin harrastuksessani, ja kuinka pärjäsimme kisoissa.

Muutuin ankaraksi itseäni kohtaan. Olin itseni pahin orjapiiskuri, kaikkein ankarin valmentaja. En ollut tyytyväinen ennen kuin saavutin oman paikkani joukkueessa. Pidin huolen, että harjoittelin tarpeeksi saavuttaakseni tavoitteeni. Ankaruuteni itseäni kohtaan saattoi lisääntyä muiden halveksivista katseista ja pienistäkin huomautuksista. Ahkeruus oli kuin polttoainetta, jonka avulla toimintani johti vahvempaan minuuteen, hyväksytyimmäksi nuoreksi. Minusta tuli sitkeä taistelija.

Kuudennella luokalla aloitin steppikaverini kanssa myös nuorisobodauksen. Se oli Oulunkylän jäähallilla. Oulunkylän halli oli muuten tuttu luisteluharjoituksista. Oli jännää olla salilla ja nostella painoja. Samalla asemani tämän tytön kaverina vahvistui myös koulussa. Hän asui Oulunkylässä ja hän oli muuten usein muiden Oulunkyläläisten kanssa. Tämä kaverini oli luokan paras oppilas ja ahkera lukija. Joskus, kun minun piti pitää kirjaesitelmä, kaverini luki kirjan puolestani ja teki minulle koko esitelmän. Yleensäkin en lukenut koko kirjaa, jos joku kirja piti lukea. Luin sieltä täältä ja kyselin muilta, mitä kirjassa tapahtui. Minä puolestani näytin tälle kaverille siskoni vanhoja saksan kokeita, koska kokeet olivat lähes samat meillekin.

Käpylän ala-asteelta siirryin luonnollisesti Käpylän ylä-asteelle. Tämä aika oli sekavaa ja ristiriitaista. Ala-asteen loppupuolella minusta oli tullut isosisko. Koulupäivien jälkeen kotona minua odotti ihana pikkuinen prinsessa, jonka kanssa halusin leikkiä ja hassutella. Vietin hänen kanssaan aikaa hiekkalaatikolla ja puistoissa, letitin hänen hiuksiaan. Koulussa taas piti olla iso tyttö. Murrosikä tuli hiljaksen. Fyysisesti kehityin, mutta en ollut henkisesti valmis muiden murrosikäisten menoihin. Vapaa-aikani kuluikin harjoituksissa. Kotona vietin muun ylijäävän ajan. Naapurin kavereiden kanssa vietetty aika väheni jokaisen omien menojen ja harrastusten vuoksi. Kaikki harrastivat eri asioita, yksi musiikkia, toinen

politiikkaa, kolmas taidetta... ja minä liikuntaa. En mennyt koulukavereiden rientoihin. Enkä muutenkaan ollut koskaan viettänyt vapaa-aikaani heidän kanssaan. Kaikki asuivat niin kaukana.

Ylä-asteella liikunnanopettaja huomasi heti minun liikunnalliset lahjani. Koristunnilla tein aina koreja ja pallo pysyi käsissäni todella hyvin. Liikunnanope toimi opettajantyön ohella koripallovalmentajana. Hän piti myös koulun jälkeen koriskerhoa. Kerhoon tuli usein open vuotta minua nuorempi tytär. Tyttö oli seuraava ihailun kohteeni. Hän oli todella hyvä koripallon pelaaja ja ihailin hänessä kaikkea, olemusta, hiuksia, vaatteita, nöyryyttä, taitoja. Siinä oli uusi paketti sitä, mitä minä halusin olla.

Luistelu ei luultavasti tyydyttänyt minua tarpeeksi, koska hakeuduin korisjoukkueeseen. Tai sitten halusin vallata uuden alan ja osoittaa pätevyytteni uudessa lajissa. Lähdin siis testaamaan itseäni koripallomaailmaan. Luistelussa sain toteuttaa pikkutyön prinsessaunelmaani. Kultatossut muuttuivat luistimiksi ja vihreä kellohame rimpsuhelmaiseksi luistelupuvuksi. Koriksessa kai kiinnosti kovuus ja jätkämäisyys.

Liikunnanopettaja valmensi toisella puolella Helsinkiä, Laajasalossa. Olisin päässyt joukkueeseen, mutta matkat olivat liian vaikeat, enkä olisi silloin ehtinyt luistelutreeneihin. Opettaja auttoi minua löytämään toisen porukan. Aloitin seiskaluokalla koristreenit Pakilan NMKY:ssä, seuran kakkosjoukkueessa. Kuukauden harjoittelun jälkeen pääsin joukkueen mukaan Tukholmaan Marabout-turnaukseen. Siellä pääsin paljon kentälle ja revin pallon milloin keneltäkin, seisoin kolmen sekunnin alueella ja tein muitakin vihreitä. Minulla ei ollut hajuakaan oikeista säännöistä. Aina, kun tein jotain hassua, valmentaja otti minut pois kentältä ja selitti sääntöjä. Vasta reissussa aloin hahmottaa pelipaikkojakin. Olin kuin villivarsa koripallokentällä. Pääsin kuitenkin nopeasti joukkueovereideni tasolle, opin säännöt ja tekniikat. Sain paljon kiitosta nopeasta oppimisesta ja se tuntui hyvältä. Pian seuran ykkösjoukkue alkoi tarvita lisää pelaajia. Parhaat pelaajat kävivät heidänkin treeneissä. Minä liityin porukkaan, mutta sain hyvin alentavan kohtelun, kuten muutkin kakkosjoukkuelaiset. Olihan ykkösjoukkuelaiset pelanneet koko lapsuutensa - minä vasta vuoden. Minulle ei riittänyt, että pelasin

kakkosjoukkueessa, halusin olla parempi - tulin ahneeksi. Yritin haukata isomman palan kakkua, kuin suuhun mahtui. Fyysisesti pärjäsin paremmassakin joukkueessa, mutta taitotasoni ei siellä riittänyt. Heti olin huonompi ihminen, jota sai sortaa ja väheksyä. Tahtoa ja yritystä ei minulta puuttunut. Ja toisaalta opinhan monet asiat hyvin nopeasti.

Samaan aikaan treenasin päälajina luistelua ja korista kahdessa joukkueessa. Ajallisesti tämä oli mahdollista siksi, että monet koristreenit olivat iltaisin klo 20–22. Luistelutreenit ajoittuivat niitä ennen sekä anivarhain kouluaamuisin. Viikonloppuinakin ehdin treenata molempia lajeja, koska luistelutreenit olivat aamulla klo 8-10. Ehdin sieltä hyvin koristreeneihin tai peleihin. Tämä kaikki koulun lisäksi, yöllä yritin vielä tehdä läksyt ja nukkua. Pienet huilihetket rentouduin kotona leikkien pikkusiskoni kanssa. Se oli vastapainoa ankaralle treenille. Tämä oli älytöntä aikaa, tuskaista taistelua hyväksynnästä. Olin luupää ja halusin toteuttaa sen, mitä mielessäni olin päättänyt. Ihanteet siivittivät minun toimintaani, ne toimivat pakkoina. Koin itseni teräsnaiseksi tai terästytyksi. Ehdin joka paikkaan ja halusin päästä aina seuraavalle, paremmalle tasolle. Luistelussa koin olevani erikoinen, koska luistelun lisäksi osasin pelata korista ja koriksessa taas päinvastoin. Monikaan pallon pomputtaja ei osannut luistella hyvin. Kehitin itselleni vahvuuden, jota itse arvostin ja annoin sen mukaan itselleni hyväksyttävämmän arvon. Jos koriksessa meni huonosti, luistelussa saattoi mennä taas paremmin. Tasapainoilin näiden kahden välillä ja etsin tyydytystä sieltä, mistä paremmin sain. Välillä tämä kaksijakoisuuteni riitaannutti eri tahoja. Luisteluvalmentaja halusi minun lopettavan koriksen ja korisvalmentaja puolestaan luistelun. Mutta minäpä en lopettanut.

Tämä touhu oli myös siksi mahdollista, että koin itseni mitättömäksi ilman näitä ajantäyteitä. Pakotin itseni harjoittelemaan sillä voimin, että muuttuisin siksi, mitä halusin olla, mitä ihailin ja minkä uskoin nostavan omaa arvoani. Tämä rulljanssi täytti elämäni, päiväni ja ajatukseni. En joutanut pohtimaan huonommuuttani, vaikka törmäsin siihen tuon tuostakin treeneissä. Kuljin silmälaput silmillä valoa kohti. Olin luistelussa saavuttanut jo hyväksynnän, sen voimin jaksoin kohdata korisharkkojen negatiivista piikittelyä. Harjoittelusta sain fyysistä tyydytystä niin liikkumisen kuin jatkuvan kehittymisenkin muodossa. Tässä vaiheessa arvostin tätä kiirettä ja elämän täyteen ahtamista. Minulle se oli arvo ja tunsin eläväni sen kautta. Toisaalta pääsin

toteuttamaan jo vauvana minulle luonnollista liikunnallisuuttani. Se tuotti voimakasta tyydytystä. Ja liikkumiseni tapahtui yhteisössä hyväksytyssä muodossa. Sain siis luvan liikkumiseen. Toiminta ei ollut vapaata vaan rajoittui seuran ja joukkueen sääntöihin ja rutiineihin, jäähalleihin, peilisaleihin ja koriskentille. Kaksi lajia antoi mahdollisuuden saada eri asioita irti liikkumisesta niin kuin omasta itsestäni. Sain kuulua samalla sekä feminiiniseen että maskuliiniseen yhteisöön. Hain itseäni hullun lailla. Kestin halveksuntaa, koska halusin todistaa olevani jotain. Olin kuin tunteeton robotti, joka kulki harkoista toisiin välittämättä muiden piikittelystä, vaihtoi vain pallon luistimiin ja hikisen pelipaidan rimpsuhelmaan ja päinvastoin. Jokin voima pakotti minut tähän toimintaan, koska eihän siinä järki ollut mukana. Kehut kehittämisestäni toimivat motivaattoreina. Niiden avulla jaksoin taistella vaikeina hetkinä. Muistelin, miten joku oli joskus kehunut ja kiittänyt minua ja taitojani. Toivoin salaa saavani sitä lisää. Joskus iltaisin kotona ruokapöydässä saatoin itkeä väsymystäni, joukkuekavereiden inhottavuutta ja valmentajan ankaruutta. Vanhempani eivät oikein ymmärtäneet voimakasta liikkumisen viettiäni tai tarvettani. Ja he yleensä näkivät vain väsyneen Tanjan. Heistä kumpikaan ei ole harrastanut mitään liikunnallista systemaattisesti, enkä edes tiedä onko heillä koskaan ollut halua liikkua. Minä liikuin koko perheeni edestä. Isä halusi minun lopettavan luistelun ja jatkavan koripallonpelausta. Äiti puolestaan sanoi, etten itku silmässä saa lopettaa mitään vaan vasta kun mietin harkiten. Aina päädyin jatkamaan ruljanssia. Ja, vaikka vanhempani olisivat pakottaneet minut lopettamaan, en olisi siihen suostunut, koska minun piti saada tehdä päätökseni itse. Näin jälkepäin mietin, että olisiko vanhempani voinut rakastaa minua enemmän tai pönkittää itsetuntoani jollain tavoin vahvemmasi niin, etten olisi ajautunut tähän hyväksynnän metsästykseseen. Olisiko se riittänyt, olisinko edes hyväksynyt sitä, olisiko mikään riittänyt?! Ehkä ei. Halusin niin kovasti jotain muuta, mitä perheeltäni sain. Olin kai liian levoton. Toisaalta ehkä se oli rakkautta vanhempieni puolelta että sain itse hakea itseäni ja toteuttaa toiveitani.

Lukioon siirtyminen

Ylä-asteelta hain Mäkelänrinteen urheilulukioon. Muistan miten ylä-asteen liikunnanopettajakin sanoi kerran:” Jos sinä et pääse Märskyyn niin kuka sitten pääsee?!”. Se tuntui hyvältä. Vaikka muodostelmaluistelujoukkueeni voitti samana

vuonna SM-kultaa, en päässyt urheilupuolelle, koska muodostelmaluistelulla ei ollut omaa valmennusryhmää. Monipuolinen lahjakkuuteni ei auttanut. Täytyi olla hyvä yhdessä lajissa. Pääsin Mäkelänrinteen luokattomalle puolelle. Se tuntui kuitenkin vain lohdutuspalkinnolta. Koska muodostelmaluisteluvalmennusta ei ollut, pyrin sitten koulun korisvalmennukseen. Halusin olla urheilulukion arvoinen, minulle se oli tärkeä status. Jouduin jo myöntämään huonommuuteni siinä, etten päässyt urheilulinjalle – häpesin sitä. Vaikka olin harrastanut koripalloa vasta vähän aikaa, halusin kokeilla resurssejani. Puhuin valmentajan kanssa ja hän antoi hieman vastentahtoisesti minulle mahdollisuuden yrittää. Kävin muutamissa koulun jengin harkoissa. Se oli ihan hirveätä. Pelaajat olivat kovatasoisia, mutta vieläkin pahempaa, niin kovanaamaisia ja kylmiä, että he lähes sylkivät päälleni. Olin jatkuvan nimittelyn ja alistamisen kohteena. Välillä sain pallon täysillä takaraivooni, välillä se iski mahasta ilmat pihalle. Kuulin ilkeää naurua selkäni takaa ja näin sivusilmällä irvistelevät katseet. Tämä kiusaaminen jatkui myös koulun käytävillä sen jälkeen, kun minut poistettiin kokeilusta ja joukkueesta. Kyllä muitakin uusia tulokkaita haukuttiin ja mollattiin, mutta minä sain mielestäni kovimman kohtelun, koska en edes päässyt joukkueeseen ja yritin sitä vähän väkisin. Siskoni oli myös luokattomalla linjalla vuotta minua ylemmällä. Hänkin sai osakseen minulle kuuluvia vihoja ja halveksuntaa. Minä käyttäydyin ja olin kuin en olisi huomannut kiusaamista. Sisimpäni oli kuitenkin vereslihalla. Jokainen ilkeily raapi pinnan uudestaan verille. Sieluni itki verikyyneliä. Ulospäin olin kuin tunteeton robotti. En näyttänyt kipuani ja itsetuntoni rutistusta. En olisi halunnut pudota ihmisarvossa alempaan luokkaan. Kuitenkin niin kävi. Olinhan itsekin arvottanut urheilulukion luokattoman yläpuolelle. Lukioaikana aloin kyseenalaistamaan nuorten urheilijätähtien arvoa. Monet olivat niin täynnä itseään, että ei heidän kanssaan edes mahtunut samaan luokkahuoneeseen. He kävelivät pää pilvissä astuen muiden varpaille ja heillä oli omat fiinit piirinsä. He eivät edes vaivautuneet katsomaan ympärilleen. Koristytöt olivat yksiä pahimpia. Monet heistä olivat sisimmässään mätiä, kenties ovat vieläkin. Joskus vieläkin, yli kymmenen vuoden jälkeen, haluaisin näyttää heille ja pudottaa heidät maan alle. Varsinkin nyt näitä asioita läpikäydessäni, kun tunteet nousevat pintaan. Haluaisin heidän kokevan nöyryytyksen. Haluaisin osoittaa olevani parempi ihminen kuin he. Yksi koristyttö reputtikin kirjoituksissa samana vuonna, kun minä kirjoitin. Hän oli kuluttanut 4 vuotta lukiossa pallon pompotteluun, mutta hänen aivokapasiteettinsa ei riittänyt

kirjoituksissa. Toivottavasti hän sai kokea kolauksen omassa tähteydessään. Minä puolestani kirjoitin hyvin arvosanoin ja sain hyvän päästötodistuksen. Mitähän muista korispelaajista on tullut?! Tuskin he koko elämänsä palloa korirenkaaseen heittelevät. Liekö tyhjiys tullut heidän elämänsä tai muut arvot nousseet pintaan... Mietin vaan, voiko ihminen olla onnellinen menestyessään ulkoisesti, palvoessaan ruumiillista maailmaa ja nahkapalloa? Voiko koripallon pelaaminen tuottaa todellista onnea? Minulle tämä ulkoisen palvomisen ei tuottanut onnea, vaikka kuinka yritin, väkisin ja kaikin voimin. Jatkoin silti yrittämistä. Ajattelin onnen odottavan minua jossain käännteessä.

Lukiossa minä hakeuduin muihin piireihin. Hyvä kaverini oli purjehtija. Hänellä ei ollut aavistustakaan minun tuskastani. Ja sillä vältyin hänen arvottamiselta. Hän hyväksyi minut itsenäni ja meistä tuli ”sukulaissieluja”. Hän olisi jopa tarjonnut minulle paikkaa gastina purjeveneeseensä, olympiajoukkueen valmennusryhmään, mutta minä olin vielä kiinni muissa harrastuksissa, enkä ottanut tätä haastetta vastaan. En pystynyt jättämään keskeneräistä työtäni muiden lajien parissa. Pelkäsin menettäväni kaiken. Pelkäsin uuden alun olevan taas tuskainen taival kohti hyväksyntää. Pelkäsin myös sen rikkovan meidän ystävyuden. Vietin paljon aikaa myös yhden nöyrän koristytön kanssa, josta ajan myötä muodostui todellinen ja erittäin läheinen ystäväni. Me pelasimme samassa seuran kakkosjoukkueessa ja asuimme lähellä toisiamme. Hän on tosi pitkä tyttö ja häneen panostettiin niin seuran kuin koulunkin joukkueissa. Mutta ei hänenkään elämänsä helppoa ollut. Hän joutui kuulemaan nälvimistä jatkuvasti, kun minä pääsin pahimmasta irti koeajan jälkeen. Hän sai kuitenkin kantaa urheilulukion statusta niin koulussa, harkoissa kuin kotonakin. Olin kateellinen siitä, miten häneen panostettiin ja uskottiin. Minuun ei uskonut kukaan muu kuin minä itse. Minut vaan lakaistiin pihalle muiden roskien joukkoon. En merkinnyt mitään korisyhteisössä, vaikka kuinka yritin. Tämän tytön kanssa me pystyimme puhumaan koriksen aiheuttamista vaikeista asioista ja jaoimme tuskallisista fiiliksistä. Se yhdisti meitä ystävinä ja lievitti molempien ahdistusta. Samalla tajusin, että ei se urheilulukion status olisi varmaan onnea minulle tuonut. Vaikka se välillä lohdutti, sitä oli silti vaikea sisäistää. Metsästin niin kovasti ulkoista hyväksyntää ja saavutuksia. Usein olimme koriskaverini kanssa toistemme luona yökylässä ja soimme Hob Nobseja sekä kaikkea muuta hyvää. Lohdutimme omia haavojamme herkuilla, kunnes aloimme tarkkailla syömisiämme.

Irtautuminen, vaihto-oppilasvuosi

Ensimmäisen lukiovuoden jälkeen minä lähdin vaihto-oppilaaksi Saksaan. Halusin oppia kielen oikeasti kunnolla, enkä vain siskoni kokeista. Olin yksinkertaisesti päättänyt lähteä ja annoin sen tapahtua. Minun oli vaikea irrottautua pikkusiskostani, koska olin luonut hänen kanssaan hyvin tiiviin ja rakastavan suhteen. Hän toi minun elämäni iloa, valoa ja rakkautta. Minä puolestani annoin hänen elämään turvaa, läheisyyttä ja ymmärrystä. Hän oli vasta 5-vuotias, kun minä lähdin. Koin siitä hirveää syyllisyyttä. Tiesin, että jätin suuren tyhjän aukon hänen elämäänsä. Hän jäi kotiin kuuntelemaan vanhempien joutavaa kinastelua. Toisaalta, kun jotain olin päättänyt, en voinut sitä enää perua. Olin niin itsepäinen, että tein sen, minkä päätin. Olin valmis menemään harmaan kiven läpi toteuttaakseni toiveitani. Enkä koskaan antanut periksi. Samalla olin itsekäskin, halusin eroon koulun tuomasta ahdistuksesta sekä kotona mylvivästä ilmapiiristä. Jos vain olisin voinut, olisin ottanut pikkusiskon mukaani.

Vaihtarivuosi alkoi ankeasti. Koko vaihtoporukka vietti orientaatioviikonlopun vanhassa linnassa. Perheet tulivat hakemaan omat vaihto-oppilaansa linnalta. Minä odotin ja odotin. Kaikki muut olivat löytäneet perheensä ja soivat lounaansa. Minä vielä odotin ulkona järjestäjien kanssa. Itku meinasi nousta silmään. Oliko minut unohdettu vieraassa maassa? Enkö minä ollut tarpeeksi arvokas, jotta minut olisi voitu tulla hakemaan ajoissa? Muut perheet alkoivat lähteä koteihinsa. Lopulta perheeni tuli ja otti minut vastaan nihkeästi. En minäkään kovin innoissani ollut. Porukka näytti omituiselta. Edessä oli parin tunnin ajomatka. Äiti oli suomalainen ja puhui kanssani vähän suomea. Isän ja kahden siskon kanssa piti puhua saksaa, eikä se oikein luistanut. Uusi murrosikäinen pikkusisko söi koko matkan karkkia, eikä edes tarjonnut muille. Perillä odotti omakotitalo pienessä kylässä. Minä sain ison oman huoneen ja ison sängyn. Muuten huone oli aika ankea. Perille päästyä siskot lähtivät omille teilleen. Minä purin laukkuja ja itkeä tihrustelin. Olo oli surkea ja yksinäinen. En tuntenut olevani kovin tervetullut ja haluttu. Myöhemmin minulle selvisi, että heillä oli ollut aiemminkin suomalainen vaihtari. Hän oli hyvännäköinen poika ja hyvin fiksu matematiikassa... Koko perhe ihaili häntä. Minä en ollutkaan mitään häneen verrattuna. En ollut edes hyvä matikassa. Koko aika koin tulevani

verratuksi häneen. Perheellä oli muitakin outoja tapoja. Vessaa ei saanut vetää, vaan ulkoa piti hakea sadevettä. Joka päivä ei saanut käydä suihkussa... Isoveli kävi suihkussa kerran kuukaudessa ja pesi samalla vadissa vaatteensa polkemalla niitä. Hän nukkui parvekkeella ja söi jotain jyviä.

Heti seuraavana päivänä alkoikin jo koulu. Lähdin kouluun siskon kanssa polkupyörällä. Edessä oli 5 kilometriä viinipeltoja ylämäkineen. Aurinko paistoi ja hiki virtasi. Koulussa olin ummikko ja ihan eksyksissä. Koulupäivän päätyttyä minun piti sitten osata reitti yksin. Olin ihan hukassa. Muistin osan matkaa, mutta eksyin viinipelloilla. Kaikki viinirivistöt näyttivät minusta ihan samoilta. Olin epätoivoinen, koska jos olisin löytänyt vaikka yhden ihmisen, en tiedä, olisinko ymmärtänyt hänen ohjeitaan. Lopulta löysin perille omin avuin. Illalla itkeskelin tyynyn märäksi. Tunsin itseni orvoksi, täysin merkityksettömäksi. Murrosikää kiukkuuava pikkusiskonikin inhosi minua. En merkinnyt kenellekään mitään. Toisena koulupäivänä lähdin kotoa yksin pyörällä. Talolta oli ensin alamäki, josta nousi pitkä ylämäki. Otin kunnon vauhdin alamäessä, jotta ylämäki menisi helpommin. Puskan takaa tulikin pyöräilijä, ja me kolaroimme. Molemmat lensimme nurmikolle ja miehen pyörä meni rikki. Sain hirveät huudot. Onneksi en ymmärtänyt kaikkea. Kävelimme talollemme, jossa joku oli vielä kotona ja asiaa selvitettiin. Mies oli hyvin vihainen ja minä ihan sekaisin. Voisiko vuosi alkaa paremmin. Muutenkin tuntui niin vaikealta hypätä ihan vieraaseen perheeseen, tuntea olo ei-halutuksi, jopa mitättömäksi. Miksi olisinkaan merkinnyt heille mitään. Eiväthän he tieneet, että minä osasin luistella ja juosta pallon perässä. Oli myös vaikeaa oppia uusi elämä uusilla säännöillä. En edes tiennyt mihin haarukat ja veitset kuuluivat. Samalla haparoin kielen kanssa. Kaikki puhuivat niin nopeasti ja vieraalla murteella. Kaikki piti aloittaa alusta, olin kuin pikkutyttö ison tytön kropassa.

Vuoden aikana harrastuksia alkoi kuitenkin kertyä. Pääsin harjoittelemaan korista miesten joukkueeseen. Kävin telinevoikkaharkoissa pikkutyttöjen kanssa pari kertaa viikossa. Aloitin myös käsipallon peluun. Näissä harrastuksissa nautin kaiken uuden oppimisesta ja sosiaalisista piireistä. Olin osa jotakin. Vaikka ikäero oli suuri, en välittänyt, koska sain harjoitella omia taitojani. Samalla vapauduin kodin tuomasta nihkeästä ilmapiiristä. Harrastuksissa sain olla oma itseni, sain huomiota oppimisestani. Kotona minä vaan olin, eikä kukaan oikein ollut kiinnostunut minusta.

Tein huoneessani läksyjä tai ehkä pikemminkin koristelin kouluvihkoja, kirjoitin kirjeitä kavereille ja omalle perheelleni. Myöhemmin minulle selvisi, että tälle vaihtariperheelle maksettiin siitä, että he pitivät minua. Minulle tuli fiilis, että perhe otti minut vain sen takia, että tuotin heille taloudellista hyötyä. Minun arvoni taisi olla rahana eikä niinkään minuna itsenäni.

Joulun tienoilta elämäni muuttui. Aloin saada todellisia ystäviä ja nauttia elämästä. Opin kielen ja pystyin kommunikoimaan kunnolla. Tunneilla olin vähän pihalla, varsinkin matikassa ja fysiikassa. Liikunnassa pääsin tehoryhmään ja nautin. Vietin kolme viikkoa Kreetalla vaeltaen 20 muun oppilaan kanssa. Vaelsimme tulessa, myrskyssä ja auringonpaisteessa. Nukuimme luolissa, teltoissa hiekkarannoilla, kukkuloilla ja milloin missäkin. Iltaisin laulettiin nuotion ääressä. Reissussa löytyi oikeita ystäviä, ja se vasta valaisi elämää. Keväällä oli vaikea päästää irti kaikesta opitusta ja saavutetusta. Tuntui pahalta irrottaa juurtumassa olevat juuren alut irti tästä uudesta maaperästä. Perheestä ei ollut vaikea päästää irti, mutta kavereista ja harrastuksista kylläkin. Opin myös nauttimaan pikkukylän ilmapiiristä ja viinipelloista ja navetalta haetusta tuoreesta maidosta.

Paluu

Kotisuomessa odotti oma perhe ja ihanat siskot. Oli kuitenkin kiva palata kotiin. Kesän nautin mökillä ja sukulaisten kanssa. Arvostin sittenkin omaa perhettäni ja omia juuriani. Syksyllä koulun aloitus oli arvaamaton. Odotin koulukavereiden näkemistä. Parhaat jutut jaettiin muiden vaihdossa olleiden kanssa. Muut kaverit eivät oikein noteeranneet paluutani. Olin kuin ilmaa. Oli karu kokea, miten helposti kaverit jättivät minut pois kuvioista, koska olin vuoden muualla. Karu tosiasia oli, että he olivat jatkaneet elämäänsä, jota minä en voinut jakaa heidän kanssaan. He eivät myöskään päässeet sisälle minun uuteen maailmaani. Sen seurauksena kokemusten jakaminen oli vaikeaa. Olin pudonnut kelkasta. Vuosi oli alakuloinen ja masennus painoi pään kumaraan. Lopetin luistelun vuoden tauon ja ylikilojen takia. Jatkoin koriksen peluuta seuran ykkösjengissä. En ollut vielä kukaan kovin haluttu tässä jengissä. Keväällä jouduin nielu- ja kitarisaleikkaukseen. Sain hirveitä jälkitauteja ja bakteereita ja olin viikko tolkulla sairaalassa kuoleman kielissä. Minua siirrettiin sairaalasta toiseen, eri osastoilta teholle. Kuulin ulkoa vapun melua, mutta en

jaksanut välittää, tärisin vain horkkakohtauksissani. Olin kuin pieni hengähdys entisessä ruumiissani. Kyseenalaistin koko elämän merkityksen. Päivä toisen jälkeen lääkäri tuli ilmoittamaan, että ei tiedä, mikä minulla oli, miksi olin niin sairas. Olin luovuttamaisillani, en nähnyt elämässä järkeä. Selvisin kuitenkin. Parantumisen jälkeen lopetin koripallon pelaamisen. Ajattelin, että olin saanut lahjaksi elämän, enkä aikonut tuhjata sitä pallon pomputtamiseen epämiellyttävässä porukassa. Ansaitsin jotain parempaa. En vaan tiennyt mitä. Kirjoitin vuotta myöhemmin. Lukion viimeisen vuoden vapaailat vietin tanssiopistolla tanssiharkoissa. Sairastumisen jälkeinen laihtuminen myös edesauttoi hakeutumistani tanssin pariin. Uskalsin mennä ihailemalleni tanssisalille. Ensin olin tavallinen oppilas, mutta pääsin esiintyvään tanssiryhmään. En kuitenkaan vieläkään uskaltanut aloittaa balettia, koska minun toiveeni oli torjuttu jo pienenä. Olin kai sisäistänyt sen, etten ollut siihen sopiva.

Ruumiin ihanteet ajavat pahaan oloon

Lukion viimeistä vuotta varjosti uusi harmaa pilvimassa. Se tuli varjostamaan vartaloa. Aloin pelätä lihomista. Kuvittelin olevani arvokas hoikkana. Olin tosin lihaksikas ja sopusuhtainen, en ollut koskaan langanlaiha. Lukion toisen kevään sairastuminen vei kiloja niin kuin kuntoakin. Olin kuitenkin tyytyväinen hoikempaan olemukseen. Oli kiva mahtua pienempiin farkkuihin ja käyttää tiukkoja vaatteita. Luulin sen olevan jotain ihailtavan arvoista. Olivathan kaikki mallit ja julkkiksetkin laihoja. Naapurin tyttö sairastui pahaan anoreksiaan. Hän kuihtui silmissä, samalla hän etääntyi tavoittamattomiin. En saanut häneen mitään kontaktia. Myös koriskaverini aloitti ankaran laihduttamisen. Lukiossa ympärillä pyöri muutenkin laihoja ja ulkoisesti kauniita ihmisiä. Oma sukuni on ylipainoon taipuvaista. Mummoni on ylipainoinen ja kärsii siitä niin fyysisesti kuin henkisesti. Onhan se raskasta kantaa tynnyreitä vyötärön ympärillä ja kestää nivelsärkyjä, korkeaa verenpainetta ja rytmihäiriöitä. Äitini lihoi myös pikkusiskon syntymästä lähtien. Näin tulevaisuuteni niin äidissä kuin mummossanikin. Pelkäsin kuollakseni sitä, että muuttuisin heidän kaltaisekseen. Ja jos koko lapsuuden ja nuoruuden ajan vuosi vuodelta olin lisännyt painoa, tuntui painon lisääntyminen tulevaisuudessa loputtomalta. Sairastumisesta johtuneen laihtumisen jälkeen pelkäsin kilojen kerääntymistä. Pelko oli valtava ja ympärillä olevat anorektikot huomauttivat, että

ihanne on hoikkuudessa. Olisin voinut itsekin sairastua anoreksiaan, jos olisin pystynyt olemaan syömättä. En kuitenkaan pystynyt. Kun pihistelini syömisessä ja pitäydyin salaateissa, vastapainona aloin ahmia. Ahmimisen jälkeen olo oli tukahduttavan hirveä. En pystynyt kestäämään ahmimisen jälkeistä olotilaa. Siitä oli päästävä eroon oksentamalla. Vaikka olin vuosia luistellut pikkuhelmassa, en ollut koskaan aikaisemmin ollut näin huolissani vartalostani. Ehkä ankara treenikin piti sitä mallillaan, sillä söin luisteluaikoina karkkia, vaikka kyllä terveellisestä ruokavaliosta joskus puhuttiin. Muistan kyllä miten kerran kotona noin 10-vuotiaana seisoin alusvaatteissa peilin edessä. Ulkona paistoi aurinko. Auringonsäteet heijastuivat suoraan reiteeni ja kauhistuin muhkuroita. Tarkastelin itseäni joka suunnalta ja silti näin muhkurat. Huolissani kysyin äidiltä, olenko minä läski. Äiti kielsi minua höpsöttelemästä. Olin kuitenkin jonkun aikaa huolissani läskeistäni ja muhkuroistani, joille myöhemmin löysin nimeksi selluliitin. Tämän havainnon jälkeen asia jäi kuitenkin taka-alalle. Asia nousi vasta nyt todellisena ongelmana elämääni. Tässä vaiheessa olin lopettanut sekä luistelun että koripallon. Koska en enää harjoitellut yhtä ahkerasti kuin ennen, pelkäsin kilojen keräytyvän ihan itsestäänkin. Kävin kyllä tanssimassa Tanssiopistolla, mutta sielläkin kaikki olivat laihoja. Halusin itsekin olla entistä laihempi, vaikka olin jo laihtunut edellisellä keväänä. Pelko synkensi elämääni. En voinut sallia itseni lihoavan grammaakaan. Ihailin ballerinojakin. Vaikka monet sanoivat, että niin laihat olivat rumia luurankoja, minusta he olivat kauniita. Olinhan pienestä pitäen ihailnut ballerinoja. Minun vartaloani sanottiin terveennäköiseksi. Kun joku mainitsikin, että sähän oot terveen ja hyvän näköinen, heti ajattelin, että minäpä olen pyöreä. Tämä vartalon muodostama ahdistus oli salainen ongelmani. Kukaan ei tiennyt, miten pitkälle menin sen suhteen. Kyllähän perheeni näki, miten pitäydyin kevyessä ruoassa. Isä raivostui, jos en suostunut syömään hänen tekemää ruokaansa, tai jos valitin liiasta rasvan määrästä. Paniikinomainen pelko lihomisesta sai minut oksentamaan, sairastin bulimiam pari vuotta. Yritin pakottaa itseni kovaan treeniin, ja päätin osallistua miss Fitness-kisoihin. Ajattelin sen pakottavan minut laihduttamaan ja treenaamaan. Kävi kuitenkin päinvastoin. Se vain voimisti syömishäiriötäni. Treenikin jäi vähemmälle. Osallistuin, mutta kroppani ei ollut siihen lähimainkaan valmis. Aloitin harjoittelunkin vain muutamaa kuukautta aiemmin. Vapaaohjelmassa pärjäsin kyllä ihan hyvin. Olin nolona kisojen jälkeen. Miksi pakotin itseni sinne häpeämään itseäni? Mikä pakko laittoi minut tekemään jatkuvasti

päättömyyksiä?? Tällaisiin kisoihin pitää valmistautua huolella vuosikausia. Nämä kisatkin jäivät salaisuudekseni. En kehdannut mainita niistä kenellekään. Vanhempani kyllä olivat katsomassa. Jokunen kaverikin tietää, mutta en edelleenkään halua puhua koko kisoista.

Välivuosi, mitä haluan elämältä

Lukion jälkeen olin vuoden töissä Helsingin keskustassa, kuntosalin kassalla. Kävin myös hierontakurssin. Kuntosalilla näin kaikenlaisia tallaajia julkkiksista voimamiehiin. Luulin ympäristön kannustavan minut uuteen alkuun treenaamisen suhteen. Oli mukavaa olla töissä ja jättää aivot narikkaan vähäksi aikaa. Oli myös mukava ansaita omaa rahaa. Samalla kuitenkin turhauduin ja olin vähän hukassakin. Elämäni täyttyi vain työn velvollisuuksista. En oikein saanut mistään iloa irti ja olin huolissani tulevaisuudesta. En tiennyt, mitä halusin. Olin lukiossa pinnistellyt laajan matikan ja fysiikan kanssa, koska halusin lääkäriksi. Pari vuotta aikaisempi sairaalareissu oli muuttanut mieleni. En halunnut olla lääkäri, joka hoitaa ihmisiä koneina ja kantaa vastuun ihmishengistä. Lääkäreiden tietämättömyys ilmaisi lääkärin työn vakavuuden ja vaikeuden. Halusin todelliseen vuorovaikutukseen ihmisten kanssa. Hierojan ammattikaan ei kiinnostanut tarpeeksi. Minusta oli mukava hieroa ihmisiä, mutta sain olla jatkuvasti hieromassa kavereita ja sukulaisia, enkä osannut pyytää heiltä rahaa. En kokenut oikeudekseni pyytää heiltä rahaa. Se tuntui ylitsepääsemättömän vaikealta. En siis myöskään arvostanut työtäni. Siinäkin heijastui heikko itsetuntoni. Tein kuitenkin työni ylihuolellisesti ja usein hieroin yliaikaa. En sallinut itseni olla huono hieroja.

Sukuni on varsin koulutettua ja halusin saada akateemisen koulutuksen. Pohdin vaihtoehtoja myös Saksasta, koska siten olisin voinut käyttää oppimaani kielitaitoa hyväksi. Eniten minua kiinnosti liikuntatieteellinen. Ihanteenani oli ylä-asteen liikunnanopettaja. Samalla pähkäilin harrastusmaailman kanssa. Olin luopunut luistelusta ja koriksesta. Ne eivät enää kiinnostaneet pätkääkään. Tanssikin jäi. Fitness-kisoissa kävin nolaamassa itseni. Halusin elämäni uuden harrastuksen, uusia haasteita ja tavoitteita. Vaikka olin töissä salilla, en kerta kaikkiaan jaksanut ja halunnut jäädä treenaamaan painojen kanssa työajan jälkeen. Ehkä koin liian traumaattisena fitness-kisoihin osallistumisen ilman kunnollista valmistautumista.

Enkä jaksanut yrittää uudelleen. Kuntosalin omistaja yritti innostaa minut painonnostoon. Hän välillä treenasi minua, silloin kun minua huvitti. Hän arvosti vahvaa kroppaani ja sanoi minun olevan hyvin kehityskelpoinen. Minä en kuitenkaan halunnut nähdä itseäni ronskina painonnostajana. Vuoden aikana kuntoni pikemminkin repsahti ja samalla karkinsyönti lisääntyi. Etsin hyvää oloa makeasta. Nyt kuitenkin päätin irrottautua bulimian tuskastani ja sallin itseni olla mieluummin iso, kuin oksennella salassa ja olla kasvot turvoksissa. Aloin inhota oksentelua ja siten pääsin siitä pikku hiljaa irti. Hyväksyin olevani ”Tankki-Tane”. Olin silti kiinteä paketti lihaksia.

Välivuoden aikana päätin joko lähteä Hawaiille surffaamaan tai Floridaan vesihiihtämään. Olin hiihdellyt vuosikausia mökillä kahdella suksella. Kuntosalilla luin Urheilulehdestä artikkelin nuoresta vesihiihtäjätytöstä. Etusivulla oli kuva hänestä, hän hiihti yhdellä jalalla, toinen jalka kiinni vetoköydessä. Olin hämmästynyt ja ihastuin. En ollut koskaan ennen kuullut moisesta lajista. Tyttö kertoi, miten hän treenaa joka kevät Floridassa alligaattorijärvissä. Säästin rahoja ja järjestin itseni Floridaan vesihiihtokouluun. Keväällä edessäni oli kolmen kuukauden seikkailu. Olin innoissani. Pääsin hiihtämään itseni kipeäksi. Asuin kommuunissa muiden hiihtäjien kanssa ja joka aamu ani varhain ajoimme hiihtokoulun bussilla järvelle. Vesi oli tyyni ja sumu nousi järven pinnasta auringon pilkottaessa horisontin takaa. Näky oli mahtava. Usein sain olla ensimmäinen, joka rikkoi peilityynen järvenpinnan. Treenasin viisi kertaa päivässä ja kroppa oli kovilla - varsinkin, kun takana oli huonosti treenattu vuosi. Järvessä tosiaan oli alligaattoreita, se oli jännää. Ne kuitenkin pysyttelivät järven reunoilla pusikoissa. Ei siis kannattanut kaatua käännöksissä. Hiihtokoulussa oli minun lisäksi hiihtäjiä ympäri maailmaa aloittelijoista maajoukkueetasolle. Itse en oikein edes tiennyt mitään vesihiihdosta. Opin reissussa kaikkien kolmen lajin alkeet: pujottelun, kuviot ja hypyt. Ja ihailin kokeneempia hiihtäjiä. Vesihiihtäjillä oli isot lihakset ja leveät hartiat. Mahduin siihen muottiin ja sain olla isorakenteinen ja vahva. Minun ei tarvinnut olla pieni ja siro, eikä edes haikailla siihen suuntaan vesihiihtomaailmassa. Tokihan sielläkin oli hoikkia vesihiihtäjätyttöjä. Hiihto kuitenkin vaatii vahvaa vartaloa. Nautin valtavasti ensimmäisestä hypystäni hyppyrin yli. Hypyistä muodostuikin lempilajini. Sain siitä kiksejä ja tunsin olevani vahva. Välillä masennuin, kun en oppinut jotain uutta kuviota. Välillä myös pujottelu tuntui tuskaiselta. Kun päästin itseni masentumaan,

vertasin itseäni muihin parempiin hiihtäjiin. En kuitenkaan silloin jaksanut hyväksyä, että heillä oli takanaan vuosien treeni ja kokemus vesihiihdosta. Itse olin vasta todella aloittelija. Olin aloittelija myös englannin kielen suhteen. Olin välillä ihan pihalla, mutta tulin toimeen juuri ja juuri kieleni kanssa. Halusin kuitenkin olla parempi hiihtäjä, eikä kieli sitä rajoittanut. Suomessa jatkoin hiihtelyä, mutta Helsingissä olosuhteet olivat heikot. Siellä toiminta oli yksityistä, enkä oikein päässyt porukoihin. Turhauduin, mutta en luovuttanut.

Floridan reissussa unohdin täysin Jyväskylän Liikuntatieteellisen pääsykokeet. Olin niin uuden lajin hurmassa, että muut tärkeät asiat unohtuivat. Pääsykokeet oli heti Suomeen palattuani. En ollut valmistautunut ollenkaan. Menin kuitenkin haastelemaan ilmapiiriä ja kokeilemaan onneani. En päässyt sisään, mikä oli hyvä. Jos olisin päässyt yliopistoon harjoittelematta, en olisi arvostanut opiskelua. Syksyn 1996 vietin Tanhuvaaran urheiluopistolla neljän kuukauden liikunnanohjauksen peruskurssilla. Se oli sensaatio. Hyvät kokemukset jatkuivat. Meillä oli huippukurssi, huippuporukka, voisin kuvailla sitä ekstaasikurssina. Kaikki nauttivat yhdessäolosta ja liikkumisesta. Minä pääsin loistamaan aiemmin opituilla taidoillani. Eri lajien nöyryytysjaksot muuttuivat kiitokseksi. Olin hyvä kaikessa, paitsi suunnistuksessa. Tunsin saavani olla oma itseni ja olin hyväksytty juuri sellaisena. Minut tunnettiin vesihiihtäjänä. Olin vähän arka sen statuksen suhteen, koska oikeasti olin vielä aloittelija. Toisaalta nautin siitä, tuntui hyvältä olla jotakin. Ja vielä parempaa olla jotakin, mikä oli erilaista ja eksoottista. Sain mahtavia kavereita ja kaikki tuimme toinen toisiamme, hassuttelimme ja bailasimme. Jokapäiväiseen rutiiniin kuului suuri määrä liikuntaa, mikä oli ihanaa. Ruoka oli myös todella hyvää. Samalla sain olla Savonlinnassa, lähellä vanhempieni juuria. Kävin usein tervehtimässä mummoa, ukkia ja muita sukulaisia. Mökillekin oli lyhyt matka. Nautin siitä, että sain olla luonnossa ja pois kaupungin aiheuttamasta metelistä, kilpailusta ja kireydestä. Tämän kurssin aikana itsetuntoni nousi ja tiesin, että halusin liikunnalle. Valmistuin kurssilta priimukseksi huipputodistuksen kera. Keväällä kävin preppauskurssin ja pääsin liikunnalle kevyesti, ylitin rajan yli 30 pisteellä.

Päättäväisyyteni vesihiihdon suhteen palkittiin myös, sain kesätöitä Tampereelta ja pääsin harjoittelemaan toimivaan vesihiihtoympäristöön. Koin aluksi olevani B-luokan hiihtäjä. Paremmat hiihtäjät menivät vuorollani hiihtämään... En välittänyt,

koska toivoin, että parhaat hiihtäjät eivät olisi edes katsoneet minun hiihtoani. Arastelin olla huonompi kuin he ja jännitin heidän katsomistaan. En tajunnut, että hekin ovat olleet joskus samassa vaiheessa, missä minä olin. Jatkoin sitkeästi omaa treeniäni. Koska vietin kesäni Tampereella, jouduin olemaan paljon erossa perheestäni. Pikkusiskoni tuli usein kaverikseni Tampereelle, ja hänkin aloitti vesihiihdon. Meillä oli yhteinen harrastus, mikä antoi meille mahdollisuuden viettää aikaa yhdessä. Toisaalta olin niin itsenäistynyt ja elin omaa elämääni toteuttaen omia unelmiani, että en edes erityisemmin kaivannut muuta perhettäni. He eivät oikein ymmärtäneet minun vesihiihtoinnostustani. Pää-asia että sain treenata vesihiihtoa ja viettää aikaa pikkusiskoni kanssa. Tampereesta tuli kesäkaupunkini. Vietin siellä jatkossa kesäni ja kehityin vesihiihtäjänä. Opin pian ajamaan venettä ja sain tärkeän roolin vesihiihtoyhteisössä. Nautin siitä, että heti aamulla noustuani sain hypätä veteen hiihtämään ja illalla viimeisenä hiihdin ennen kuin menin nukkumaan märillä hiuksilla. Vesihiihtoporukoista muodostui ajan myötä kesäperheeni. Kävin uudestaan Floridassa 1998. Seuraavaksi vietin pari kuukautta Australiassa jouluna 99–2000. Sen jälkeen valmensin ja treenasin Portugalissa kesällä 2000. Aloin sisäistää vesihiihtoroolini. En enää kokenut olevani vain B-luokan hiihtäjä, vaikka aiemmin aloittaneet olivat luonnollisesti taitavampia kuin minä. Sain olla oma itseni ja hyväksytyt sellaisena. Olisin halunnut panostaa enemmänkin, jos vain olisin voinut. Suunnittelin liikunnalle pääsystä lähtien siirtymistä Floridaan opiskelemaan. Englannin kielitaitoni jarrutti haavettani. Se oli minun heikko kohtani. Ja jotenkin en vaan saanut itseäni järjestettyä sinne. Toinen kysymysmerkki oli taloudellinen investointi Amerikan koulutukseen. Ja vielä kolmantena jarrutti mahdollisuus suorittaa opinnot loppuun Suomessa. En oikein tiennyt, milloin olisi sopiva sauma lähteä niin, että voisin jatkaa helposti Jyväskylän opinnot loppuun joskus myöhemmin. Sopivaa saumaa ei oikein näyttänyt tulevan. Opiskelu oli niin koulumaista. Jo kuukauden, parin reissut jarruttivat aina seuraavan vuoden opintojani.

Hidasteista pysäytyksiin

Elämään tuli myös muita käännteitä. Kaksi ensimmäistä opiskeluvuotta otin kevyesti. Lusmuilin ja jätin kurseja kesken. Olin valmis tekemään lähes mitä vaan päästäkseni vesihiihtämään. Uuvutin itseni yötyöllä ja lipsuin opinnoistani.

Tavoitteeni oli tulla paremmaksi vesihiihtäjäksi eikä niinkään liikunnanopettajaksi. Vesihiihto edusti minulle vapautta, voimaa, rohkeutta ja erilaisuutta. Halusin olla ainutkertainen ja koin olevani sitä vesihiihdon avulla. Elin vesihiihdolle, se oli arvoistani suurin. Terveys, perhe ja opinnot jäivät sivuseikaksi. Kolmannen vuoden alussa päätin kuitenkin ottaa opintorästejä kiinni, koska edessä odotti Australian reissu. Myös opintotukikeskus huuteli puuttuvien opintoviikkojen perään. Sain reissun odotuksesta voimia opintoihin. Lokakuussa Kauppakadun apron iltana treenasin liikunnan trampoliinilla. Sali tyhjeni ja jäin yksin hyppimään. En millään malttanut lopettaa. Harjoittelin uutta kierrettä Olin väsynyt ja mietin, millä voisoin välttää Approon menemisen. Minua ei kiinnostanut mennä sinne, vaikka olin jo ostanut lipun ja luvannut muille. No, trampoliini päätti puolestani. Kerran hyppäsin niin, että lensin puulattialle. Ajattelematta sen kummemmin otin vastaan koko kroppani oikealla kädelläni. Olkapäähän siinä meni sijoiltaan. Olin yksin salissa ja säikähdin. En saanut kättä takaisin paikalleen ja tuntui oudolta sekä sattui. En oikein edes tiennyt, mitä oli tapahtunut. Menin pukuhuoneeseen ja sielläkään ei ollut ketään. Tuskaisena sain vaihdettua vaatteeni ja lähdin polkemaan itsemaalatulla mummopyörälläni pimeää ylämäkeä Keskussairaualalle. Roikotin kättä sivulla koko matkan. Sairaualalla olkapää kuvattiin ja kantositeen kanssa lähdin kotiin. No eipähän tarvinnut sen enempää miettiä, miten välttyisin Approsta. Huoli Australian reissun peruuntumisesta nosti päätään. Hakeuduin lääkärille ja fysioterapiaan. Sain kuntoutettua olkapääni ennen reissua ja matka oli edessä. Vähän siinä opiskelut taas kärsivät. Kuntoutus vei paljon aikaa ja voimia.

Australian reissu oli mahtava. Vesihiihtokoulu oli ihan keskellä ei mitään. Ympärillä oli vain ruskeaa ruohoa ja jokunen kenguru. Ihmiset olivat mukavia ja ystävällisiä, olin heti osa porukkaa. Ilmat oli oletettua viileämmät ja sairastin pahan kuumetaudin. Toivuin siitä ja kehityin hiihdoissa. Ilmat lämpenivät ja Australian aurinko näytti kuumuutensa. Järvessä ei ollut alligaattoreita, mutta käärmeitä kylläkin. Reissun lisukkeena rakastuin Kristianiin. Tapasin hänet milleniumibileissä. Meillä kemiat toimi ja välitimme toisistamme. Suomeen palattua mieleni seikkaili jatkuvasti takaisin Australiaan ja Kristianin luokse.

Suomessa heti alkuvuodesta loukkasin rinteessä olkapääni uudestaan ja jouduin leikkaukseen. Se masensi minut täysin. Jouduin ensimmäistä kertaa todellisesti

myöntämään fyysisen haavoittuvuuteni. Syksylläkin olin toipunut kolauksesta. En ollut koskaan pelännyt loukkaantumista tai edes ajatellut loukkaavani itseäni kunnolla. Nyt jouduin pysähtymään ja katsomaan itseäni haavoittuvana, pohtimaan kuinka kuntoudun, mitä olen ilman vesihiihtäjän statusta... Kaikenlaiset ajatukset ja pelot nousivat mieleen. Leikkauksen jälkeinen masennus synkensi mieleni niin, etten jaksanut enkä halunnut tehdä mitään. Jätin opinnot hyllylle. Tuntui helpommalta luovuttaa ja ottaa aikalisä kuin näyttäytyä muille haavoittuneena teräsnaisena. En halunnut edes nähdä terveitä, iloisia ihmisiä. Joskus kävin liikunnan kahviossa ja tunsin itseni vammaiseksi, huonommaksi kuin muut. Olin haavoittunut fyysisesti, enkä voinut peitellä huonommuuttani. Kaivauduin sohvan pohjalle omaan yksinäisyyteen. Ainoa aktiviteettini koostui olkapääharjoituksista. Fysioterapeutti ilmoitti, että saatan joutua lopettamaan kuviohiihdon, koska niissä on suuri riski retkauttaa olkapää uudestaan. Muutkin lajit olivat kyseenalaisia. Sain onnekseni kuntoutettua olkapään kesään mennessä ja halusin palkita itseni. Menin Portugaliin 6 viikoksi ajamaan venettä, valmentamaan ja treenaamaan. Omistaja huijasi minua, enkä saanut treenata tarpeeksi. Ehkä se oli lopulta hyväksi olkapäälleni. Olin tottunut harjoittelemaan liiaksi ja väsyttämään itseni edellisillä reissuilla. Kehityin kuitenkin niin, että pääsin maajoukkueeseen ja saavutin PM-hopeaa kuvioissa kesän 2000 kisoissa. Se antoi lisää toivoa. En siis edes lopettanut kuvioita, kuten fysioterapeutti varoitteli. Olin sittenkin vielä teräsnainen - haavoittunut, mutta parantunut.

Menestyksen ja edistyksen innoittamana päätin pitää kokonaisen vuoden tauon opinnoista, kun kerran olin jo taukoa pitänytkin. Tein syksyn töitä ja lähdin marraskuussa takaisin Australiaan. Suuntasin matkani Kristianin luokse. Pääsin myös hiihtämään, mutta en niin paljon kuin halusin. Melbournessa ei ollut lähellä hyviä hiihtokeskuksia. Kävin kyllä maailman parhaan hyppyvalmentajan treenissä parin viikon ajan eri osavaltiossa. Nautin suunnattomasti. Tämä Australian reissu ei muodostunut edistykseksi vesihiihdon suhteen. Sen anti oli rakastuminen ja parisuhteen muodostuminen. Seuraavana keväänä toin tuliaisina Kristianin Suomeen.

Arkiarvojen esilletulo

Elämäni sai uuden sisällön. Jouduin järjestelemään arvojani ja miettimään miten saan mahtumaan elämäni miehen, rahan ansaitsemisen kahdelle ja vesihiihdon.

Vesihiihto ei tuo tuloja vaan päinvastoin - se on iso menoreikä. En halunnut tehdä enää yötoita, koska halusin viettää yöt poikaystäväni kanssa. Jouduin puntaroimaan asioita ja asettamaan ne arvojärjestykseen. En kuitenkaan halunnut luopua vesihiihdosta. Päätin vastoin tahtoani ottaa normaalin kesätyön Helsingistä ja hiihtää mahdollisuuksien mukaan. Päätös oli vaikea, mutta tein sen meidän molempien vuoksi. Halusin kuitenkin saada ilon irti arjesta. Se löytyi trampoliinihypyistä. Keväällä kävin yhdessä Kristianin kanssa trampoliiniseuran harjoituksissa, sain sieltä adrenaliinihuumauksia. Samalla halusin poistaa aikaisemman trampoliinionnettomuuden jättämät kammot. Päivät olin töissä ja iltaisin harjoittelimme voltteja. Yhtenä toukokuun iltana kaamea musta läntti laskeutui elämäni. Olimme harjoittelemassa Helsingin Myllypurossa Liikuntamyllyn salilla. Kristian meni vessaan ja minä jäin ihan yksin koko saliin. Oli jo myöhä. Harjoittelin uutta hypyä. Olin väsynyt ja muistin, miten liikunnallakin olin ihan yksin, kun loukkasin olkapääni. En kuitenkaan halunnut luovuttaa vaan päätin jatkaa harjoittelua helpoilla hypyillä ja unohtaa menneet. Siinä sitten löysin itseni samasta tilanteesta kuin aikaisemminkin. Hypyn aikana aivot menivät pimeäksi, en tiedä mitä tein. Tulin alas verkolle, mutta otin vastaan vasemmalla kädelläni. Suojelin oikeaa. Vasen olkapää meni sijoiltaan ja hölkyttelin itku kurkussa ovelle huutaen Kristiania. Sama fiilis kuin liikunnalla ja pelko nousivat pintaan. Kukaan ei koko hallilla osannut laittaa olkapäätä paikoilleen. He päättivät tilata ambulanssin. Elämä tuntui romuttuvan. Sairaalalle mennessä sain olkapään paikoilleen. Kipu kyllä jatkui ja sitä pahensi henkinen tuska. Kävin röntgenissä. Seuraavana päivänä menin saman lääkärin puheille, joka oli leikannut oikean olkapäänikin. Hän passitti minut heti leikkaukseen. Vakuutus ei enää korvannut mitään. Minä olisin voinut jonottaa marttyyrina kunnallisella puolella, mutta vanhempani pelkäsivät, että telon odottaessani olkapään vielä pahemmin. He halusivat minun menevän leikkaukseen heti ja lupasivat maksaa sen. Seuraavalla viikolla olkapää sitten leikattiin. Koin syyllisyyttä siitä, että vanhempani maksoivat 20 000 markkaa yhdestä epäonnistuneesta hypystäni. Jouduin lopettamaan kesätyöni.

Olin hukassa, enkä tiennyt mitä teen. Tuntui, että olin noidankehän pyörteissä. Miksi aina minulle sattui ja miksi aina olkapää??? Miksi aina olkapää? Tällä kertaa en jäänyt yksin. Kristian oli tukenani. Harjavallan vesihiihtoseura tarjosi minulle työtä, vaikka olin rampa. Päätin ottaa työn vastaan, koska siten minulla oli tuloja ja sain

olla ulkona kaikki päivät. Minun ei tarvinnut jäädä murehtimaan surkeuttani. Valmensin koko kesän Harjavallan junioreita. Kristian auttoi arkipuuhissa, kengännauhojen solmimisessa ja tiskaamisessa. Kesä oli todella mukava. Lapset kehittyivät ja meillä oli hyvä porukka rannassa. Kyllähän sitä kaikkia vaikeuksiakin ilmeni, mutta niistä selvittiin milloin omin avuin ja milloin poliisin turvin. Juniorit pärjäsivät SM-kisoissa ja olivat hyvin innostuneita. Löysin itseni uudesta roolista. Olin valmentaja, lasten vara-äiti ja tuki kodin ulkopuolella. Erityisesti puolustin heikoimpia. Halusin luoda hyväksyvän ilmapiirin ujoimmillekin ja ottaa juniorit vastaan yksilöinä. En halunnut laittaa heitä yleiseen vesihiihtäjämuottiin. Olin kuitenkin huolissani omasta vesihiihtäjäroolistani. En halunnut luopua siitä, en halunnut olla vain valmentaja. Välillä olin kateellinen, kun lapset kehittyivät ja minä vaan istuin veneessä käsi paketissa. En päässyt itse nauttimaan hiihtämisen ilosta. Jouduin tyytymään valmentajarooliin. Mutta kyllä sekin toi tyydytystä elämäni ja opetti vastuullisuuteen.

Syksyllä 2001 muutimme Kristianin kanssa Jyväskylään. Päätin jatkaa opintoja toden teolla puolentoista vuoden tauon jälkeen. Kristian sai töitä ja minä koin velvollisuudekseni hoitaa opintojani kohti valmistumista. Opiskelinkin todella ahkerasti ja suoritin lähes 50 opintoviikkoa tämän vuoden aikana. Välillä olin uupunut, mutta olin motivoitunut saamaan opintoni mahdollisimman pitkälle. Parisuhde antoi potkua tälle saralle. Kristian kosi minua skimbausreissullamme Sallassa 2002 tammikuussa. Oli ihanaa huomata, että joku rakastaa minua niin paljon, että haluaa viettää loppuelämän kanssani. Olin tärkeä hänelle minuna itsenäni niin terveenä kuin loukkaantuneenakin, opiskelijana, vesihiihtäjänä ja erityisesti elämänkumppanina. Parasta, että tunteet olivat molemminpuoliset. Kumpikaan ei syönyt toisen lautaselta vaan päinvastoin ruokimme toinen toisiamme. Tunsin myös entistä suurempaa velvollisuutta ottaa vastuu yhteisestä elämästä ja omista opinnoista. Olin onnellinen Kristianin kanssa. Kristian levitti lämmintä rohtoa kaikkiin aikaisempiin haavoihini. Aikaisemmat mitättömyyden tunteet litistyivät takataskuun. Kristian sai minut tuntemaan itseni kokonaiseksi ja täydeksi. Hän täytti minut rakkaudella.

Reissun jälkeen tammikuun maanantaina olin tentissä. Luin pitkälle yöhön. Illalla tentin jälkeen olin väsynyt, enkä halunnut mennä tenttibileisiin. Koska minulla ei

ollut kovin paljon aikaa ja energiaa Kristianille opintojen ohella, päätin mennä hänen kanssaan Laajavuoreen laskemaan. Pojat hyppivät lumilautoilla boxista. Minäkin halusin, en voinut olla heitä huonompi. Kerran hyppäsin hyvin, tulin alaskin hyvin, mutta sitten keskittyminen herpaantui. Mäiskähdin ruoskan lailla mahalleni alarinteeseen. Siinä rytäkässä vasen olkapää irtosi uudelleen. Leikkauksesta oli vasta reilu puoli vuotta. Olin synkkyyden peitossa. Moottorikelkka haki minut rinteestä ja laittelin itseäni kasaan vuokraamossa. Olin epätoivoinen. Kuinka minulle voi käydä näin???? Leikkiikö joku kohtalollani?? Pilaileeko joku minun kustannuksella? Olenko kirottu? Näiden kysymysten kera päätin jatkaa opintojani. En voinut höllätä niistä. Nyt oli tärkeää järjestää itseni päättöharjoitteluun. Menin Rovion Esan puheille ja kysyin voisinko saada jostain urheilupsykologista apua. Tuntui, etten pääse irti loukkaantumiskierteestä. Ja pelkäsin, että olkapääni ei enää korjaudu. Kuntoutin koko kevään olkapäätä ja jonotin sairaalalle. Kirjoitin päiväkirjaa fiiliksistäni ja etenemisestäni. Päiväkirja toimi roskapöytä negatiivisille tunteilleni. Monesti helpotti, kun sain purkaa tuskani mustekynällä. Vasta kesällä pääsin leikkaukseen. Se oli aikaisempia isompi leikkaus. Tällä kertaa etukapseli oli täysin irti ja hauksen pitkä pää myös revennyt. Kesän valmensin jälleen Harjavallan junioreita. Menin valmentamaan jo viikon päästä leikkauksesta. Nyt jouduin selviytymään yksin, koska Kristian oli 3 kuukauden reissulla kotimaassaan Australiassa. Edellisenä kesänä Kristian ajoi venettä ja minä valmensin. Nyt jouduin sekä ajamaan venettä, että valmentamaan samanaikaisesti. Ajaessani katsoin pienestä peilistä hiihtäjää. Ratin ja kaasunkin kanssa piti selvitä yhdellä kädellä. Se vei voimia. Lapset olivat piristyneitä, he autoivat hiusteni harjaamisessakin. Selvisin kesästä ja juniorit pärjäsivät kisoissa entistä paremmin. Muistan miten ajoin punaisella kuplallani Harjavallasta Tampereelle kisoihin. Kyydissäni oli 4 pikkutyttöä. Kaikki jännittivät menomatalla. Paluumatkaa siivitti hervoton pulina. Olin onnellinen lasteni kanssa. Tänä kesänä toiminta suuntautui rakentamaan yhdessäoloon. Edellisen kesän vaikeudet olivat unohtuneet. Hiihtäjät olivat oppineet yhteiset pelisäännöt. Pätevyyteni valmentajana kasvoi. Sain paljon kiitosta niin vanhemmilta kuin muiltakin tahoilta. Tunsin tyydytystä, mutta samalla pelkäsin, etten itse enää voinut hiihtää.

Päättövuosi, haasteet

Kesän jälkeen muutimme Helsinkiin. Palasin lapsuuden kotiin Länsi-Pasilaan, Keskuspuiston reunalle monen vuoden jälkeen. Ympyrä sulkeutui. Olin saanut vieroitushoitoa niin Floridassa ja muissa hiihtoreissuissa, Tanhuvaarassa kuin Jyväskylässäkin. Olin unohtanut vanhat kiusaajani ja vaikeat muistot. Asumme Kristianin kanssa vanhempieni luona, koska heillä oli monta ylimääräistä huonetta. Halusin myös olla lähellä perhettäni ennen Australiaan muuttoa. Suoritin päättöharjoittelun englannin kielellä. Se oli haastavaa ja vähän itsetuntoa horjuttavaa. Vaikka olin jo asunut Kristianin kanssa jonkun vuoden puhuen jatkuvasti englantia, olin silti epävarma kielitaidostani. Lukiossa huonoin numeroni oli englantia. Jätin kurssit muutamaan, koska olin niin huono. Kahdeksannella luokalla aloitin englannin kielen. Kaikki muut osasivat jo alkeet. Opettaja hyppi alkeiden yli ja minä jäin paitsioon. En koskaan oppinut alkeita. Huono itsetunto englannin suhteen juontaa siis juurensa ylä-asteelle. Halusin kuitenkin kansainväliseen päättöharjoitteluun, jotta oppisin ja saisin varmuutta, koska tulevaisuuden kotimaamme on Australia. Siellä en voisi opettaa suomeksi. Päättöharjoitteluvuonna tein paljon töitä iltaisin. Vedin vesijumpia ruotsin kielellä ja vauvauinteja viikonloppuisin. Otin haasteen ruotsin kielenkin suhteen. Sitä en ollut käyttänyt lukion jälkeen. Olin epävarma, mutta selvisin. Jännitin kyllä alussa paljon. Positiivinen asenteeni ja iloinen persoonallisuuteni korvasi kielitaidon heikkouden. Samalla otin vastuun omasta terveydestäni. Liityimme Kristianin kanssa jäseniksi kuntosalille. Siellä kävin säännöllisesti ja aloin harjoitella kuntoa systemaattisesti. Hain hyvää oloa rutiinista, enkä vain adrenaliinin siivittämistä hyppyfiiliksistä. Kotona tein ahkerasti olkapääharjoituksia. Ajattelin, että tämä on viimeinen toivo. Nyt minun täytyy tehdä jotain, jos haluan olkapäästäni toimivan. Sain kunto- ja voimatasoni nousemaan. Palkinnoksi lähdimme Espanjaan vesihiihtokouluun kahdeksi viikoksi maaliskuussa 2003. Olkapää kesti kuin kestikin. Pääsin vesisuksille pitkästä ajasta ja elämä taas hymyili. Vesi oli vielä kylmää +12 asteista, mutta se ei minua haitannut. Nautin hiihtämisestä joka solullani. Nautin kipeistä lihaksista ja venyttelin iltaisin ja aamuisin. Söin terveellisesti, jotta jaksoin. Otin vastuun itsestäni, terveydestäni ja kunnostani. Vain siten saatoin nauttia vesihiihdon tuomasta ilosta. Olin kuin uusi ihminen, itsevastuullinen vesihiihtäjä. Suoritin päättöharjoittelun loppuun ja kesällä pääsin taas hiihtämään. Saavutin vesihiihdossa sen tason, mille olin kaksi vuotta

aiemmin jäänyt. Ja vähän siitä vielä kehityin. Nyt nautin jokaisesta hiihdosta, enkä tavoitellut kuuta ja tähtiä taivaalta. Motokseni tuli: hitaasti hyvä tulee. Aikaisemmin olin aina kiirehtinyt. Minulla oli hätä kehittyä ja olla siten hyväksytympi ihminen. Nyt en enää halunnut riskeerata mitään. Halusin luoda uuden vahvan pohjan, josta sitten ponnistaa joskus myöhemmin. Kesällä valmensin vielä Harjavallan junioreita, mutta nyt sain itsekin nauttia hiihtämisestä.

Kesä oli myös suuri merkkipaalu parisuhteessamme. Minut ja Kristian vihittiin heinäkuussa mökkisaaressamme. Seremonia oli lossilla, veden päällä, koivunoksien keskellä, keskellä Suomen luontoa, sinisen taivaan alla, lapsuuteni turvallisessa ympäristössä. Enempää en olisi voinut odottaa. Kristianin vanhemmat ja veli tyttöystävineen tulivat Australiasta juhlistamaan avioliittomme solmimista. Kristianin äiti oli muutamaa viikkoa aikaisemmin ollut rintasyöpäleikkauksessa. Ilmassa oli voimakas tunnelma ja kaksi sukua maapallon eri puolilta yhdistyivät. Päivä oli onnellinen. Minä nautin morsiamena olemisesta. Avioliitto merkitsi elämässäni uuden alkua ja täydentävää onnea. Oli aika astua aikuisuuteen.

Elämämme avioparina jatkui muutaman kuukauden Suomessa, jolloin minä yritin saada gradua alulle. En kuitenkaan päässyt pitkälle. Muutimme Australiaan ennen 2003 joulua. Täällä minä nyt maapallon toisella puolella pohdin omaa identiteettiäni, juuriani ja kaipaen Suomen luontoa. Samalla mahassani kasvaa uusi pieni ihmisen alku. Elämä on ihmeellistä. Edelleenkin haaveilen vesihiihdosta ja muutaman kuukauden päästä uskon pääseväni suksille. Kunhan vauva ensin putkahtaa maailmaan. Nyt arvot ovat muuttuneet. Koti ja perhe ovat tärkeässä asemassa oman terveyteni ja psyykkisen hyvinvointini ohella, mutta en halua luopua vesihiihdon tuomasta nautinnosta, haasteellisuudesta ja vauhdin hurmastakaan. Jatkan hiihtoja äitiyden ehdoilla.

Loukkaantumiset yrittivät opettaa minua hidastamaan vauhtia ja katsomaan sisäänpäin. Jouduin kyllä monta kertaa hidastamaan, mutta jatkoin aina heti kiirehtimistä, kun kuntouduin tarpeeksi. Siten ajauduin kerta toisensa jälkeen samaan vanhaan toimintamalliin, pakonomaiseen tarpeeseen toteuttaa päänäpintymääni. Minun oli pakko olla jotakin ulkoisesti hyväksyttyä. En tiennyt kuka ja mitä olin ilman harrastusten tuomaa statusta. Kynsin ja hampain yritin pitää kiinni jostain

hyvin ulkoisesta. Vasta kolmas leikkaus pysäytti minut kunnolla. Edessä oli muuri, olin umpikujassa. Minulla ei ollut rahkeita hypätä muurin yli. Minun oli käännättävä katsomaan taaksepäin. Jouduin tarkastelemaan, mistä olin tulossa. Kuka oikein olin, mitä halusin. Ensimmäisenä löysin itsestäni luistelijan, koripalloilijan ja tanssijan. Ne olivat itselleni tärkeäksi muodostuneita identiteettejä, jotka muodostivat pingotetun kuoren. Niiden eteen olin tehnyt paljon töitä. Ne kaikki kuitenkin liittyivät johonkin synkkään ja vaikeaan. Olin niiden kautta kulkenut ulkoista tietä kauemmas itsestäni. Harrastuksilla keräsin rintaani ansiomerkkejä. Luulin niiden kertovan, että olin hyvä ja normaalia arvokkaampi ihminen. Kurkistin kovan kuoren alle. Sieltä löytyi sitten tavallisen perheen tytär, iloinen pihakaveri, sisko, opiskelija. Niissä rooleissa olin enemmän oma itseni. Ja näin maailman iloisempana paikkana asua. Tarkemmin tarkasteltuani vielä syvemmältä sisältä löytyi ujo, hiljainen tytönreppana. Tämä tytönreppana oli torjuttu ja vaikeroi ulospääsyä pimennosta. Samalla, kun ulkoinen Tanja oli etsinyt mahtavuuttaan milloin mistäkin, tämä sisäinen tyttörukka oli joutunut syvemmälle pimentoon. Toki uudet opit ja kokemukset antoivat pienen valon välähdyksen sisimpääinkin, mutta pääosin se ravitsi vain ulkokuorta. Olin unohtanut oman itseni ulkoisen hyväksynnän metsästyksessä. Viimeinen leikkaus rikkoi ensimmäisen piinkovan kuoren. Tuska pakotti minut tutustumaan omaan itseeni, kohtaamaan oman itseni. Halusin tietää kuka olen, ja miksi olen tällainen. Samalla tajusin olevani itse vastuussa itsestäni, hyvinvoinnistani ja terveydestäni. Kukaan muu ei voi pitää psyykettäni kasassa kuin minä itse. Miksi en ollut aiemmin tajunnut psyyken olevan vähintäänkin yhtä tärkeä kuin liikkuvan ruumiin? En voi syyttää koripalloilijoita, koska itse halusin väkisin päästä mukaan porukkaan. Haavoittuvuuden hyväksyminen ja heikkouden myöntäminen ei ollut helppoa, mutta minun oli nähtävä se itse. Vuosien aikana muokkautunut päätön määrätietoisuuteni sai rakentavamman muodon. Aiemmin ihailin ja kunnioitin kaikkia muita paitsi itseäni. Nyt minun tehtäväni on alkaa arvostaa itseäni tällaisena kuin olen. En siis tarvitse kultamitalia kaulaani tunteakseni oloani arvokkaaksi. Minun ei tarvitse olla enää yliankara itselleni vaan saan helliä itseäni samalla lämmöllä, jolla olen kohdellut muita. Saan olla ujo, saan olla hiljainen, saan olla epävarma ja pelokas, kunhan olen oma itseni. Oivalsin myös, että liikkuminen on luontainen tapani ilmaista itseäni ja pitää itseni virkeänä. Se vaan täytyy annostella järkevästi. Minulla itselläni on vastuu terveydestäni ja hyvinvoinnistani. Jokainen oppini ja oivallukseni aukaisi uuden oven muurin läpi. Pääsin uuteen maailmaan ja sieltä avautui kaunis

merinäköala. Auringonpaiste pääsi elämään, turkoosinvärinen meri ja iloisesti hyppivät delfiinit toivottivat minut tervetulleiksi uuteen alkuun uudella mantereella.

3 LAPSUUDEN LUOMA POHJA

”Varhaislapsuuttani varjostivat pelot ja torut, vatsakivut. Kaupungissa pelkäsin mustalaisia ja humalaisia.” s.7. Lapsuuteni elinympäristö tuotti minulle turvattomuuden tunteita. En kokenut kaupungissa oloa turvalliseksi. Kaikki kodin ulkopuolinen avasi pelottavan maailman. Pelkäsin jo naapureita. Yöllä pelkäsin ulkona liikkuvia humalaisia. Viikonloppuiset mökkireissut kuvaan mieluisina, vaikka niihinkin reissuihin sisältyi turvattomuutta venematkoilla kovalla tuulella. Ulkomaanmatkoilla pelkäsin jääväni yksin, eksyväni. Sen taustalla oli kauppaan unohtuminen Helsingin lähikaupassa.

Ihmisen olemassaolon ytimenä toimii perusluottamus. Se tuo toivoa ja rohkeutta. Tämä luottamus alkaa kehittyä heti syntymän jälkeen. Se syntyy rakkauden ja hoivan pohjalle, hoitajan ja vauvan vuorovaikutussuhteessa. Yleensä hoitajana toimii äiti. Perusluottamus muokkaa ihmisen minuuden, joka on pohja ihmisen identiteetin kehitykselle. Vauvan ja hoitajan välistä luottamusta voidaan kutsua emotionaaliseksi rokotteeksi eksistentiaalista ahdistusta vastaan. (Giddens, 1991, 38.)
Elämäkerrassani ei tule esille, kuinka turvallinen ja läheinen suhde minun ja äitini välillä vallitsi. Luultavasti siksi, että minä en pysty muistamaan vauva-aikaani. Haluan kuitenkin uskoa, että äiti hoiti minua rakkaudella. Mutta miksi sitten pelkäsin kaikkea?

Ahdistus on alitajuisesti muodostunut pelko. Se iskee oman itsen ytimeen, perusturvallisuuteen. Ahdistus uhkaa turvasysteemin eheyttä. Turvallisuuden tunne on ihmiselle nälän ja janon viestejä tärkeämpi. Lisääntyvä ahdistus uhkaa identiteettiä. (Giddens 1991, 44–45.) Vanhempani kertoivat, kuinka jo ihan pienenä olin fyysisesti hyvin aktiivinen ja opin motorisia taitoja erittäin varhain. He joutuivat torumaan minua usein. Elin tiukkojen sääntöjen alaisena, että pysyin kontrollissa. Kenties tämä tiukka toiminnan säännöstely aiheutti ahdistusta. Luultavasti en kokenut omaa itseäni sallittuna juuri sellaisena kuin olin. Minut ahdistettiin vieraaseen muottiin; minun piti muuttua toisenlaiseksi. Siirtyminen kotoa esikouluun lisäsi myös ahdistusta. Jouduin sosiaaliseen ympäristöön, mihin en ollut tottunut. Olin saanut olla kotona turvassa äidin ja isosiskon kanssa. Ahdistuin

ihmispaljoudesta ja pelkäsin oveltomia vessoja niin, että pissasin housuuni. ”Oveltomaan vessaan meneminen tuntui ylitsepääsemättömän vaikealta.” s.6. Ahdistus lisää myös syyllisyyden tunteita. Syyllisyys syntyy silloin, kun yksilö rikkoo rajoja tai kun yksilön tekeminen ei mahdu yhteisön normeihin. (Giddens 1991, 64.) Lahjoin ainoaa kaveriani karkeilla, jotta hän leikkisi kanssani. Tämä on myös aiheuttanut syyllisyyden tunteita. Ehkä koin, etten ollut tarpeeksi hyvä itsenäni, koska jouduin lahjomaan itselleni seuraa.

Häpeällä on syyllisyyttä voimakkaampi vaikutus omaan minuuteen. Häpeä vaikuttaa suoraan identiteettiin, koska sen olemus on ahdistusta omasta riittämättömyydestä. Se saa alkunsa heti, kun yksilö on kokenut riittämättömyyden ja nöyryytyksen tunteita. Sartre luokittelee häpeän näkyväksi. Ihminen häpeää ajatellessaan, miltä näyttää muiden silmissä. Häpeä voi olla hyvinkin syvällä sisimmässä, mutta usein sen aktivoi sosiaaliset tilanteet. Häpeä riippuu yksilöllisistä riittämättömyyden tunteista, ja ne voivat luoda psykologista pohjaa yksilön muokkaamiselle varhaisessa vaiheessa. (Giddens 1991, 64–65.) Kuvaan elämäkerrassani muiston mökiltä noin kolmen vuoden ikäisenä.

Meillä oli paljon vieraita... Vietimme aikaa rannassa. Laituri oli tehty hirsipuista ja se oli kapea ja kiikkerä. Olin isäni sylissä. Isä ja kummisetäni alkoivat pelleillä ja tönä toisiaan. Sitten me kaikki kolme putosimme veteen. Minä, kaikkein viattomin, niiden kahden mukana. Säikähdin, mutta sitäkin enemmän olin valtavan loukkaantunut. Kaikki vaan nauroivat. Märissä vaatteissa kävelin saunalle ja inhosin kaikkia, jopa kivoja tätejäkin. s.7-8.

Ympärillä oli paljon ihmisiä. Koin tullessi nöyryytetyksi kaikkien niiden ihmisten edessä. Kukaan ei ollut pelastamassa minua tältä eksistentiaaliselta ahdistukselta. Suojatakseni itseäni rakensin itselleni kovemman kuoren. ”Liekö tämän tapahtuman seurauksesta minusta tuli tosikko.” s.8.

Ekalla luokalla sain silmälasit, jotka aiheuttivat ahdistusta ja häpeää. ”Silmälasit pysyivät koulussa taskussa, kunnes kerran kaaduini hippaleikissä ja lasit hajosivat. Sen jälkeen opettaja vahti, että minä pidin laseja päässäni. Inhosin ja häpesin niitä.” s.10. Koulussa sain vahvistusta häpeälleni. Olin muodostanut ulkoisesta olemuksestani hävettävän silmälasien perusteella. Näin itseni toisten silmissä rillirouskuna. Vaikka olin liikunnallisesti lahjakas, häpesin myös liikkuvaa

ruumistani. Sukkulaviestiharjoituksissa en juossut täysillä, koska pelkäsin pepun heiluvan. Olin silloin vasta toisella luokalla. Lapsuuttani varjostivat häpeän ja riittämättömyyden tunteet. Niillä eväillä lähdin elämäntielleni rakentamaan omaa identiteettiäni.

”Lapsuus ei ole osa elämää;
se on syvyys kaiken alla,
mitä sitten tapahtuu?” -Gösta Ågren-

4 KULTTUURIN VAIKUTUS IDENTITEETIN KEHITYKSEEN

Pieni vauva syntyy maailmaan puhtaana ja viattomana. Hän omaa vain peruslähtökohdat kehitykselle ja tietyt persoonallisuuspiirteet. Hänen kehitystään muokkaa voimakkaasti se ympäristö, missä hän kasvaa. Ihminen kasvaa ja kehittyy tietyssä paikassa tietyssä aikana. Kehitykseen vaikuttavat niin oman perheen, paikallisen kulttuurin kuin koko länsimaisen kulttuurin odotukset ja ihanteet. Me kaikki omaksumme näitä ihanteita kuitenkin tiedostamatta, miten voimakkaasti ne vaikuttavat ajatuksiimme ja toimintaamme. Ihminen tottuu muoti-ilmiöihin, vaikka aluksi uusi muoti tuntuisi vastenmieliseltä. Media syöttää malleja ihanteista. Se on alitajuista manipulointia. Pohtiessani omaa identiteettiä hyvin oleellista on ottaa huomioon historiallinen aika ja paikka sekä sosiaaliset yhteisöt, missä olen elänyt ja toiminut. Kulttuuri, jossa olen kasvanut, on vaikuttanut voimakkaasti identiteettini muodostumiseen.

Elämäntarinani ajoittuu 1970-luvulta vuoteen 2004. Lapsuuteni arjen tapahtumat sijoittuvat Helsinkiin kerrostaloalueelle. Viikonloput ja lomat vietin Savonlinnassa, pikkukaupungissa, ja mökilla saarella. Sain siis harjoitella elämistä kahdessa täysin erilaisessa ympäristössä. Kaupungissa minun oli totuttava suureen ihmismäärään ja kerrostaloviidakkoon. Mökillä sain nauttia luonnonrauhasta ja vapaudesta. Koti ja perhe luovat pohjan yksilön kehitykselle. ”Koti on paikka, mistä löytyy se perusmateriaali, jonka avulla ihminen elämäänsä rakentaa, ja koulu on puolestaan harjoituskenttä, jossa näitä kotoa saatuja materiaaleja otetaan esiin ja muokataan.” (Kosonen 1998, 12). Esikoulu ja koulu laajensivat elämänpiiriäni. Esikoulu oli minulle ensimmäinen todellinen sosiaalistumisen paikka. Koulussa minä olin arka, enkä kokenut saavani oikeanlaista huomiota. Opettajalta puuttui herkkyys nähdä ujouteni. Oliko opettajan helpompi jättää minut täysin vaille huomiota, vai eikö hän todella huomannut olemassaoloani? Toisella luokalla muutto Länsi-Pasilaan muutti arjen ympäristöä, koulukin muuttui pikkukoulusta isoon betonikouluun. Elämäkerrassa muuton jälkeen elämäni laajeni harrastuspiireihin. Seikkailen eri harrastuskentillä koko varhaisnuoruuden ja nuoruuden ajan. Ne asettuivat elämäni pääpelikentiksi.

Länsimainen kulttuuri elää postmodernissa tilassa, jolle on ominaista kiinteiden identiteettien, valmiiden totuuksien ja vakauden katoaminen. Postmoderni ihminen yhdistelee vapaasti hyvin erilaisia rooleja tai erilaisten perinteiden ainesosia. Yhteiskunta muodostuu yhä moninaisemmista ja alati vaihtuvista osakulttuureista, mistä puuttuu kaikenkattava yhteisyys. Postmodernissa kulttuurissa keskeiseen asemaan asettuu sosiaalinen kiinnostus ihmisen minää ja elämää koskevista kysymyksistä. (Vilkko 1997.)

Modernissa maailmassa yksilön identiteetti ei ole enää ulkoisesti yhteiskunnan rakenteiden määräämä, vaan identiteetti rakentuu refleksiivisessä prosessissa ulkoisen maailman kanssa. Ajallemme tyypillinen piirre on se, että ihmiselle kaukaiset asiat tunkeutuvat tietoisuuteen. Tieto tulvii median kautta, TV, elokuvat ja videot, tietokoneet, puhelin ja sanomalehdet auttavat tiedon välittymistä. Ihmisillä on edessään valtava tarjotin virikkeitä ja toimintamalleja. Uutiset ovat täynnä asioita, joita ihmisen ei tarvitsisi edes tietää. (Giddens 1991, 25–28.)

Featherstone (1992) puhuu kuluttajakulttuurista. Visuaalinen media tuottaa uusia normeja ja ihanteita. Kuluttajakulttuurissa juuri media tarjoaa kuvan ruumiin ihanteesta, mikä korostaa nuoruutta, energisyyttä, kauneutta, hoikkuutta ja vaurautta. Mainokset levittävät laajasti kulttuurin arvoja. Mainokset niin kuin muukin visuaalinen media myy elämäntyyliä. Mielikuvat ilmaisevat helppoutta ja mukavuutta sekä mahdollisuutta kuulua eliittiin. (Featherstone 1992, 170–174.) Kenties minäkin pyrin kuulumaan eliittiin harrastusten kautta. Olemalla osa menestyksestä luistelujoukkuetta koin olevani tavallista talliaajaa ylemmällä portaalla. Treenaaminen oli energistä toimintaa ja arvo jo sinänsä. Kulttuuri arvottaa treenaavan ihmisen sohvaperunaa korkeammalle. Samalla treenaaminen johdatteli minua kohti ihanteellista ruumista.

Kuluttamisen ideologia perustuu yksilön vapauteen. Yksilöllä on vapaus tehdä, mitä haluaa ja muokata oma elämänsä sellaiseksi kuin haluaa. Yksilöitä kannustetaan nauttimaan vapaudesta. Kulttuurin vapaus on vapautta kuluttaa. Naisten aseman tasa-arvottaminen on mahdollistanut kuluttamisen lisääntymisen. Kuluttajakulttuurin luomat mielikuvat ja niiden viestiä välittävät mallit antavat ihmisille esimerkin siitä, mitä pitäisi olla. Nämä mielikuvat stimuloivat markkinoita ja sosiaalista elämää.

Naisten vartaloita käytetään kuluttajuuden välineenä. Ne toimivat mainosten ja mielikuvien symboleina. Naiset ovatkin erityisesti koukussa narsistisen, itseä korostavan maailman mielikuviin. Mielikuvat lupaavat asioita, mutta tavoitteiden saavuttaminen vaatii myös energistä ja laskelmoitua toimintaa. Oleellista on kriittinen asenne omaa ruumista, itseä ja elämäntyyliä kohtaan. Media muistuttaa, että aina on vara parantaa. Tärkein tavoite on omaksua elämäntyyli, jonka avulla ihminen voi taistella rappeutumista ja vanhenemista vastaan. Toisaalta sillä pyritään myös vähentämään terveystkustannuksia. Ruumis on ilon ja tyydytyksen lähde. (Featherstone 1992, 176–179.)

Tietoisesti en valinnut harrastuksia taistellakseni rappeutumista ja vanhenemista vastaan, varsinkaan lapsena. Nuoruudessa sillä saattoi jo olla tietoinen merkitys. Minä uskon, että suuntautumiseni liikunnan pariin juontaa juurensa luonnollisesta liikkuvaisuudestani. Sen lisäksi voimakkaana motivaatiotekijänä toimi ihailemani henkilöt. Kukaan ei pakottanut minua mihinkään harrastukseen. Minulla oli täysi vapaus valita, mitä halusin harrastaa. Ja valintani yleensä perustuivat tiettyyn ihailun kohteeseen. Toimintaani siivitti jatkuva kehittyminen ja tarve olla aina parempi ja sitä kautta hyväksytympi. Elämäkerrasta heijastuu voimakas kriittisyyteni niin itseä kuin toimintaani kohtaan. Koskaan en ollut tyytyväinen siihen, mitä olin sillä hetkellä. En varmasti tajunnut arvostaa sitä, kuinka paljon olin jo kehittynyt, tai mitä minulla jo oli. Kuluttajakulttuurikin osoittaa, ettei ihminen ole koskaan valmis. Aina on vara parantaa. Miksi ihminen ei ole koskaan valmis? Koska tämä kulttuuri tähtää ulkoiseen täydellisyyteen. Täydellisyyden tavoittelu lisää yksilön kuluttamista ja siten se syöttää markkinoita, eikä niinkään sisintä itseä. Onko siis kuluttajakulttuurin mainostama vapaus todella vapautta, vai luoko se kuluttamisen ja suorittamisen vankilan?

Tämän päivän maailmassa ruumis toimii passina joka paikkaan. Se on väline hyvään elämään. Kuluttajakulttuurissa ruumis on koneen asemassa. Ruumiin huollolla voi saavuttaa nuoruuden, kauneuden, terveyden, seksuaalisuuden ja hyvän kunnon. Kuluttajakulttuurin mukaan ulkonäkö reflektoi sisäistä itseä. Kuluttajakulttuuri sallii ihmisen ruumiin häpeämättömän pelailun. Ruumiin jalostuksella on tarkoitus saavuttaa onnellisuus, ja siitä on jopa muodostunut tarkoitus koko olemassaololle. Hollywood sanelee säännöt ja luo mallit sekä odotukset tavoiteltavalle ulkonäölle.

Vaatteet on luotu sinetöimään ruumiin kauneutta. (Featherstone 1992, 177, 180, 186.)

”Olin kuin tunteeton robotti, joka kulki harkoista toisiin välittämättä muiden piikittelystä, vaihtoi vain pallon luistimiin ja hikisen pelipaidan rimpsuhelmaan ja päinvastoin. Jokin voima pakotti minut tähän toimintaan, koska eihän siinä järki ollut mukana.” s.17.

Kuluttajakulttuuriko minut ajoi suorittamaan? Eikö yksilöillä ole vastuu itsellään omasta toiminnastaan? Kyllä minä itse kannoin vastuun treenaamisesta. Mutta treenaaminen muodostui pakoksi, jotta tunsin itseni hyväksytyksi yhteiskunnan jäseneksi. Se, miten kuvaan itseäni tunteettomana robottina, kuvastaa mekaanista suorittamista. Mielestäni kulttuurilla on hyvin voimakas vaikutus tässä suorittamisen oravanpyörässä. Jatkuvan mekaanisen toiminnan avulla täydellisyyden saavuttaminen tuntuu helpommalta kuin tunteellisen elämäkokemisen kautta, koska tunteet ilmaisevat haavoittuvuuden. Tunteettomuudella pyrin peittämään kiusaamisen vaikutukset minuuteeni. ”Minä käyttäydyin ja olin kuin en olisi huomannut kiusaamista. Sisimpäni oli kuitenkin vereslihalla... En näyttänyt kipua ja itsetuntoni rutistusta.” s.17. Kuinka paljon ihmiset joutuvatkin sulkemaan sisimpäänsä pyrkiessään kulttuurin muodostamaan ihanteeseen, ulkoisen hyväksynnän ja kauneuden taakse?

Featherstonen (1992) mukaan 1900-luvun loppupuolella on syntynyt uusi persoonallisuustyyppi. Se on hedonistinen tyyppi täynnä narsismia. Tämä narsistinen persoonallisuustyyppi kuvataan erityisen itsetietoisena, kroonisesti terveyttä tarkkailevana, vanhenemista ja kuolemaa pelkäävänä, joka etsii jatkuvasti uusia hekumia, haluaa olla muiden kanssa, mutta ei pysty sitoutumaan. Tämä tyyppi on emotionaalisesti nälkäinen ja juoksee nuoruuden perässä. Kuluttajakulttuurin itse on narsistisesti suorittava itse, joka painottaa ulkonäön tärkeyttä. Kuluttajakulttuuri johdattaa ihmiset kokeilemaan eri rooleja ja tarkkailemaan suoritustaan. Ulkonäkö ja ruumiin olemus kuvastavat sisäistä itseä. Jos yksilö ei huolehdi ruumiistaan, hän kärsii siitä sosiaalisesti. Kuluttajakulttuurin arvot ovat varsin räikeät, mutta ne ovat vallalla tänä päivänä. (Featherstone 1992, 187.)

Kuluttajakulttuurin mukaan ihmiset siis ”tuomitaan” ulkoisen olemuksen perusteella. Minä halusin olla urheilullinen ja siten hyväksyty. Kukaan ei kuitenkaan tiennyt,

miten heikko ja tukahtumaisillani olin sisimmässäni. Minä juoksin hyväksynnän perässä kuin viimeistä päivää. Odotin hyväksyntää muilta tietyn urheilulajin kautta. Mutta en koskaan itse täysin hyväksynyt itseäni; aina olisi pitänyt olla parempi. Aina valitsin uuden lajin tyydyttääkseni levottomuuttani. Asetin siten muut etusijalle arvostelemaan itseäni. Unohdin oman arvoni omalta suunnalta, arvotin itseni vain ulkopuolelta. Elämäntyylini ja jatkuva kiireinen aikataulu antoivat muille kuvan itsekkästä toiminnastani. Vaikka toimintani oli itsekästä ja itseriittoista, en silti arvostanut itseäni, vaikka se siltä ulospäin näyttikin. Kannustaako kuluttajakulttuuri siis tähän paradoksaaliseen itsen tukahduttamiseen, itsekkääseen toimintaan, mutta silti pois päin itsestä?

Sosiaalipsykologit olettavat, että minä on todellinen. Minä on psykologinen kokonaisuus, joka on vuorovaikutuksessa tietoisuuden kanssa. Minuus ei ole kuitenkaan yksinkertainen ja helposti selitettävä. Vaikka minuuden juuret sijaitsevat aivoissa, on minuus dynaamisessa yhteydessä sosiaalisen ympäristön kanssa. Minuuteen vaikuttavat yhteisöllisyys ja erilaiset prosessit. (Sedekides & Gregg 2003, 110–111.) Modernin sosiaalinen elämä on hyvin monipuolista ja monikerroksista. Koska yksilö toimii niin monessa ympäristössä, toiminnan muoto vaihtelee. Länsimaissa modernin ongelmaksi voisi kutsua yksilön korostamisen. Rainwater:n mukaan yksilö ei ole tyhjä paketti vaan yksilö itse muodostaa itsensä. Se, miksi yksilö muodostuu, on riippuvainen niistä yrityksistä, joihin yksilö osallistuu. Ihmisen toiminta ei ole vain itsen tuntemisen opettelua, vaan se rakentaa omaa identiteettiä. Itsen kuvaus liittyy niin historialliseen kuin yksilön omaan henkilökohtaiseen aikaan. Postmoderniin aikaan on tyypillistä kysyä, mitä tehdä ja kuinka toimia, kuka olen. Jokainen vastaa näihin kysymyksiin diskursiivisesti. (Giddens 1991, 75–77, 83.)

4.1 Elämäntyyliä

Modernin sosiaalinen elämä on hyvin monipuolista ja monikerroksista. Tämän päivän maailmassa minuus joutuu valtavan valinnanmahdollisuuden eteen. Arki on täynnä erilaisia vaihtoehtoja. Perinteet ja opetellut tavat tarjoavat elämälle tietyt kanavat, mutta elämäntyyli nousevat johtavaan asemaan. Elämäntyyli on usein yhdistetty pinnalliseen kulutukseen. On se osa sitäkin, mutta siihen kuuluu myös perustavampia ominaisuuksia. Me emme vain seuraa tiettyä elämäntyyliä, vaan

meidät pakotetaan valitsemaan tietty elämäntyyli. Elämäntyyli voidaan kuvata yksilön toiminnan ja käytäntöjen sisällöksi. Ei pelkästään siksi, että se täyttää hyötynäkökohdat, vaan koska toiminta antaa materiaalia itsen kerronnalle. Elämäntyyliä ei kukaan anna valmiina, vaan ihminen omaksuu sen. Elämäntyyli ovat rutinoituja käytäntöjä, jotka johtavat tapoihin. Rutiinit voivat myös vaihtua refleksiivisessä prosessissa. Nämä valinnat eivät määritä ainoastaan sitä, kuinka toimimme, vaan ketä olemme. Elämäntyyli sisältää tavat ja suuntauksset, ja niillä on merkittävä vaikutus turvallisuuden tunteelle. Elämäntyylin valintaan vaikuttaa myös ryhmänpaine. (Giddens, 1991, 80–82.)

Koska ihminen liikkuu monessa ympäristössä, toiminnan muoto vaihtelee. Elämäntyyli valinnat upottavat yksilön ympäristöönsä. Mutta yksilö voi silti toimia useassa ympäristössä. Tämän monipuolisuuden vuoksi elämäntyyli voidaan jakaa sektoreihin. Nämä sektorit suuntaavat toiminnan eri alueille. TV ja muu media asettaa malleja elämäntyyli valinnoista. Ne voivat johtaa harhaankin. Media antaa helposti vaikutelmia, joihin yksilö ei koskaan pääse. (Giddens 1991, 83–84.)

Muuton jälkeen Länsi-Pasilassa kuvioihin tuli tennisharrastus. Olin jo ennen kouluikää harjoitellut harrastamista satujumpan ja pyhäkoulun muodossa. Tennis tuntui kuitenkin vasta oikealta harrastukselta.

Sain ihan oman tennismailan ja ensimmäiset omat verkkarit. Ne olivat Adidaksen ja niissä oli tummanpunaista ja sinistä. Minä lahdin harkkoihin aina hyvillä mielin, koska minusta siellä oli hauskaa. s.11.

Liikuntaharrastuksen lisäksi esiin tulee myös ulkoinen tyydytys. Sain sellaiset välineet, joita minulla ei ollut aiemmin ollut ja koin niiden tuovan itselleni arvoa. Kenties olin huomannut uusien pihakavereiden tai uuden koulun oppilaiden pukeutumisesta verkkareiden olevan suosiossa. Jo sana verkkari liittyy johonkin parempaan kuin college puku, se kuulostaa ammattimaisemmalta. TV:ssäkin kaikilla urheilijoilla oli verkkarit. Ne toimivat urheilijoiden univormuna. Verkkarit edustivat minulle urheilullista elämäntyyliä. Tennisharrastuksen myötä astuin siis urheilijoiden areenalle. Tämä kaikki positiivinen lisäsi kiinnostustani uusiin harrastuksiin. Tein elämäntyyli valintoja liikkumisen suuntaan. Verkkarit tutustuttivat minut kuluttajakulttuuriin.

Tenniksestä saamani innostuksen kautta liikkumisesta muodostui elämäntyylini. Liikuntaharrastukset täyttivät vapaa-aikani. Harrastusten sektoreihin muodostuivat step-tanssi, nuorisobodaus, muodostelmaluistelu, koripallo, tanssi, fitness ja vesihiihto. Harrastin eri lajeja ajallisesti osittain päällekkäin ja osittain peräkkäin. Koripallon tullessa kuvioon step-tanssi jäi. Nuorisobodauskin oli vain välivaihe. Pääkenttinä toimivat jäähallit ja koripallokentät.

Luistelussa haastoin itseni, pyrin muodostelmajoukkueeseen, vaikka minulla oli heikko tausta. Asetin itseni koetukselle. Opettelin harjoituksissa ryhmän säännöt ja normit, opin siis sikäläisen käyttäytymiskulttuurin. Sekä sen, että taidollisen kehityksen kautta saavutin suosioni. Tämän prosessin myötä muodostin itselleni luistelijan ulkokuoren ja rutinoitin luistelijan elämään. Harjoitukset kuuluivat normaaliin arkeen. Sain luistelulta jotain positiivista lapsuuden huteralle häpeäpohjalle. Luistelu teki olemiseni aikaisempaa arvokkaammaksi. Luisteluympäristö muokkasi ja vakiinnutti identiteettiäni. Minusta tuli jotakin merkityksellistä, en enää vain ollut jotakin. Luistelu teki siis minusta tärkeämmän yhteiskunnan jäsenen.

Muodostelmaluisteluharrastuksen myötä tunsin saavani enemmän huomiota. Tunsin olevani tärkeämpi ihminen niin koulussa kuin kotonakin. Koin olevani osa tärkeää kokonaisuutta. Illat ja viikonloput täyttyivät harjoituksista ja mielestäni sen täytyi olla arvokkaampaa kuin oleminen ilman harrastusta... s.12.

Tämän voimalla koin olevani arvokkaampi ihminen kuin ennen. Halusin kovasti olla ihanteeni kaltainen ja pääsin ulkoisesti lähelle sitä. Ideaalinen itseys on sitä, mitä itse haluaa olla. Se on avaintekijä identiteetin suhteen, koska se muodostaa positiivisen kanavan siihen identiteettiin, josta yksilö kertoo toisille. (Giddens 1991, 68.) Saavuttaakseni joukkueen hyväksynnän vertasin itseäni joukkueetovereihin, sillä tiesin, mihin pyrkiä. Itsearviointi on pikemmin vertailuun perustuva kuin absoluuttinen asia. Sen paikka ei ole niinkään psyykeessä, pikemminkin eri meriittejä omaavissa ympärillä tungeksivissa yksilöissä. Itseään parempiin vertaaminen voi yllyttää yksilöä parempiin suorituksiin varsinkin silloin, kun ero ei ole suuri. Yksilö siis kokee pystyvänsä parempaan ja tavoitteen saavuttaminen tuntuu mahdolliselta. Yksilö haluaa yhtäläistä oma arvonsa parempien kanssa. (Sedekides & Gregg

2003, 112.) Jo pelkästään kuluttajakulttuurin mielikuvat ja markkinoiden luomat mallit kutsuvat vertailun esille. Koska olin selvittänyt tieni luistelukulttuuriin, uskoin pystyväni siihen myös toisella kentällä. En siis tyytynyt siihen, mitä olin luistelulta saanut, vaan halusin lisää.

Luistelu ei luultavasti tyydyttänyt minua tarpeeksi, koska hakeuduin korisjoukkueeseen. Tai sitten halusin vallata uuden alan ja osoittaa pätevyytteni uudessa lajissa. Lähdin siis testaamaan itseäni koripallomaailmaan. s.14.

Siirryin uudelle kentälle. Korismaailmassa minun tuli opetella uudet käytännöt ja toimintamallit. Aluksi olinkin kuin ”villivarsa koripallokentällä”, mutta opin tavoille. Luistelun herkkyys ja tyttömäisyyskin sai kilpailijan. Koriksessa oli vauhtia ja kovuutta. Halusin kokea molempien lajikulttuurien tuomaa tyydytystä, koska pidin kiinni molemmista harrastuksista. Koriksessa tulin sitten ahneeksi ja ajoin itseni kohti tuskaa ja ahdistusta. Jouduin nöyryytetyksi ykkösjengiläisten treeneissä sekä Märskyn korisjengin treenikokeilussa. Itsekasvu edellyttää tuntemattomaan menemistä. Elämään sisältyy paradoksi, ennen kuin luovutamme turvallisuuden tunteesta, emme voi luottaa elämään, joka voisi tarjota jotakin. Vaikka modernille kulttuurille on tyypillistä halu kontrolloida, kuuluu siihen myös riskien ottaminen. Suunniteltu riski on kuitenkin parempi kuin suunnittelematon. Modernissa kulttuurissa ihminen asettaa itsensä vapaaehtoisesti riskille alttiiksi, mutta samalla uskoo selviävänsä. Hän todistaa tämän sekä itselle että muille, ja niin hänestä tulee vaaran mestari. Pelko tuottaa uhkaa, mutta sen voi voittaa rohkeudella. Rohkeus on siis se laatu, jota riskitilanteissa koetellaan. (Giddens 1991, 78, 110–112, 133.)

Nopean oppimisen ja mukaan pääsemisen voimalla halusin yhä enemmän, halusin korkeammalle ja yhä nopeammin. Halusin kokea tyydytystä omassa itsessäni; halusin vahvistaa identiteettiäni. Luulin arvoni nousevan tällä monipuolisuudella ja eteenpäin pyrkimisellä. Tämän päivän kulttuuri hyväksyikin monet toiminnan kentät. Minä olin samalla osa luistelukulttuuria ja koripallokulttuuria. Omaksuin molemmista yhteisöistä piirteitä identiteettiini. Mutta voiko ihminen olla samalla kahta hyvin erilaista? Ihmisen käyttäytymiseen vaikuttavat lukuisat paikat, joissa hän toimii. Ihminen ei ole pelkästään vuorovaikutuksessa muiden kanssa, vaan tietty paikka edellyttää tiettyä käyttäytymistä ja esiintymistä. Ihmisen tulee siis sopeutua

eri paikkojen odotuksiin. Joidenkin teoreetikoiden mukaan ihminen rikkoutuu osiin ja ihmiselle muodostuu useita identiteettejä, jolloin häneltä puuttuu se syvin ydin. Giddensin (1991) mukaan ihminen oppii käyttäytymään eri piireissä eri odotusten mukaisesti. Se luo jatkuvuuden tunnetta kussakin paikassa. Tämä puolestaan auttaa identiteetin yhtenäisyyteen. Kuuluminen sosiaaliseen verkostoon on samaa kuin tuntee itsensä lasketuksi mukaan, yhteisten ominaispiirteiden jakamista, tunnetta yhteisyydestä ja itsensä tarpeelliseksi tuntemista (Josselson 1996, 180). Sosiaalisina olentoina tarvitsemme paikan sosiaalisessa kontekstissa. Siten voimme kietoa henkilökohtaiset kokemukset sen hetken ihmiskunnan kertomukseen. (Kosonen 1998, 139.) Omaamalla useita eri käyttäytymiskulttuureita ihminen voi myös erottua massasta. Ihminen voi siis juuri monipuolisuudella rakentaa itsestään muista eroavan. Tällainen ihminen tuntee olevansa kotonaan itsessään paikasta riippumatta. Ihminen kuitenkin kokee olevansa turvassa vain niin kauan, kun muut pitävät hänen käytöstään ymmärrettävänä ja hyväksyttävänä. Yksilö kokee epämiellyttäväksi sen, että jossain ympäristössä heidän muut valintansa kyseenalaistetaan. (Giddens 1991, 83, 100, 190.)

Minä otin riskin koripallolinjalla pyrkiessäni liian nopeasti eteenpäin. Koin olevani vahva ja menin rohkeasti uuteen piiriin. Opin käyttäytymään korispiireissä vallitsevien normien mukaisesti, mutta en silti saanut hyväksyntää. Nälvimiset saivat minut alistumaan, vaikka en sitä ulospäin näyttänyt. Sisimmässäni olin kuitenkin lyöty.

Olin jatkuvan nimittelyn ja alistamisen kohteena. Välillä sain pallon täysillä takaraivooni, välillä se iski mahasta ilmat pihalle. Kuulin ilkeää naurua selkäni takaa ja näin sivusilmällä irvistelevät katseet... Sisimpäni oli kuitenkin vereslihalla. Jokainen ilkeily raapi pinnan uudestaan verille. Sieluni itki verikyyneliä. s.17.

Identiteettini sai kolahduksen. Rohkeuteni ja riskinottoni eivät auttanut minua eteenpäin, koska en saanut tavoittelemaani hyväksyntää. Luulin olevani jotenkin vahvempi omatessani kahden lajin kulttuurin ja taidot, mutta lukiossa minulle todistettiin toisin. Häpesin taas itseäni, koska en edes saavuttanut urheilulukion statusta. Minun kaksijakoisuuteni aiheutti epäsovua myös eri valmentajien suunnilta. Miksi kulttuuri arvostaa tiettyä spesifiä osaamista, tietyn urheilulajin valitsemista? Täytyykö ihmisen aina olla hyvä jossain ollakseen sosiaalisesti hyväksyty? Eivätkö

siis harrastelu ja puuhastelu ole tarpeeksi arvokasta tämän päivän maailmassa? Emme kai siten palvelisi tarpeeksi kuluttajakulttuurin luomia markkinoita.

4.2 Ruumiillisuus

Ihminen ei pääse ruumistaan pakoon. Ruumiista ja ruumiillisuudesta nousevat muistin, halun ja identiteetin kaltaiset psykologiset käsitteet. Ruumiin tehtävät ja velvoitteet on mielletty eri aikoina, eri kulttuureissa ja yhteisöissä eri tavoin. Ruumiin olemuksesta on mahdotonta löytää kaikkia tyydyttävää yksimielisyyttä. Platon ymmärsi ruumiin hautana, Paavali näki sen temppelina, Descartes koneena ja Sartre minuutena. Niin modernistit kuin postmodernistitkin korostavat ruumiin ja ruumiillisuuden merkitystä. Muuttuvassa ympäristössä ruumis tarjoaa edes jotain pysyvyyttä. Se on jotain kouriintuntuvaa vastakohtana abstraktille oman itsen tai identiteetin käsitteelle. Ruumiista on tullut tärkeä työstämisen kohde. Se käsitetään yksilön identiteettiä ilmaisevaksi symboliksi. Ruumiin merkityksen kasvu näkyy sosiaalisen tilan näyttämöllistymisenä ja estetisoitumisena. On syntynyt julkissosiaalisia tiloja kuten ostoskeskukset, yökerhot, kuntosalit ja uimarannat. Ne korostavat ruumiin esilläoloa. Ruumiillisuus tarjoaa kentän postmoderneille identiteettikokeiluille. (Nykyri 1996, 9-10.)

”Astuminen tiettyyn tilaan herättää muistot” (Kosonen 1998, 51). Arki ei nouse muistoissa niin pinnalle kuin erityistapahtumat. Tila jää alitajuntaan. Tilaan astuminen koskettaa alitajuntaa, ja siten se tuo mukanaan tilassa koetut muistot. Muistoissa tunnistetaan paikka. Paikassa puolestaan suunnistetaan ruumiillisen liikkeen avulla. Siten on mahdollista jäljittää muistojen ruumiillinen perusta. Ruumiin kautta muistoon meneminen on kytkeytymistä maailmaan. Ruumis on psykofyysinen kokonaisuus. Sen vuoksi eletyt muistot koskettavat myös psyykkisiä puolia. ”Ruumiimme on maailmassa kuin sydän elimistössä” (Kosonen 1998, 53). Ruumis kantaa koko yksilön historiaa. Tila ei ole pelkästään kokemusten kehys, vaan se on osa subjektiuden muotoutumista. (Kosonen 1998, 51-54.)

Ensimmäisiä kodin ulkopuolisia tiloja ja paikkoja minun elämäntarinassani ovat satujumppa, pyhäkoulu ja esikoulu. Koulussa alkoi todellinen järjestyksen opettelu. ”Minä en oikein ymmärtänyt koulun merkitystä... en oikein tajunnut, että nyt piti

sopeutua työntekoon ja oppia jotain. Joskus olin myöhässä koulusta... En aina edes tajunnut tehdä läksyjä.” s.9. Se, mitä yksilö muistaa koulun tapahtumista, kertoo hänen itsensä rakentumisesta (Kosonen 1998, 12). Koulussa suoritukseen perustuva opetus suosii ulkoista osaamista. Siellä opitaan tulkitsemaan odotuksia myös haluttavasta ruumiista. (Kosonen 1998, 103.) Koulun jälkeen harjoittelin eri tiloissa olemista harrastusten parissa. Liikuntaharrastuksissa toiminta oli ajallisesti ja tilallisesti säädeltyä. Liikunnan avulla sain päteä ja kompensoida heikon itsetunnon aiheuttamaa alemmuuden tunnetta. ”Liikunnan avulla itsetuntoaan tai heikkoa menestystään muissa aineissa kompensoivat ovat myös melko riippuvaisia järjestyksistä” (Kosonen 1998, 111). Harrastukset opettivat siis järjestykseen. Se auttoi minua selviytymään myös koulun järjestystä vaativasta toiminnasta. ”Minä puolestani kirjoitin hyvin arvosanoin ja sain hyvän päästötodistuksen.” s.17. Opin tunnolliseen opiskeluun kouluvuosieni aikana, vaikka koulun alkutaipaleella olinkin ihan sekaisin järjestyksestä ja vaatimuksista.

Ruumiin muistot eivät ole jotain, mitä meillä on, vaan ne ovat jotain, mitä me olemme. Ne muotoavat meidät omanlaisiksemme. Henkilökohtaisiin muistoihin liittyy eletyn elämän ilmauksia. Ne tarjoutuvat oivallisiksi elämämme tähytyspaikoiksi. Naiset rakentavat kärsimyksen kautta elämäänsä. Kärsimys ei kuitenkaan aina ole fyysistä. Se voi olla pelko, nöyryytys tai häpeä. Häpeä on tuskallinen kokijalleen, koska silloin itsen olemassaolo joutuu vaakalaudalle. Tämä on konkreettinen fyysinen kokemus. Se syntyy tilanteissa, joissa tapahtuu epäonnistumista, tappiota, sosiaalista tönkeyttä, yksityisyyden loukkausta tai naurettavaksi tekemistä. Häpeä uhkaa yksilön myönteisiä kokemuksia itsestään. (Kosonen 1998, 87, 93-97.)

Ekana luokan keväällä sain silmälasit. Inhosin niitä. Enkä käyttänyt niitä. Lasit pysyivät taskussani. s.9. Joskus jotkut haukkuivat minua rillirouskuksi. s.10.

Silmälasit aiheuttavat erilaisuuden kokemista. ”Silmälasipäinen joutui suljetuksi ulos eroottisesta pelistä” (Kosonen 1998, 76). Silmälasit ovat merkittävä ulkoinen huonommuuden merkki. ”En suostunut kuvaan... Häpesin ulkonäköäni. En kaivannut huomiota vaan päinvastoin kammoksuin sitä ja vielä enemmän valokuvia... Enkä voinut näyttää hyvältä silmälasit päässä.” s.11.

”Ihminen häpeää jo sitä että häpeää, koska se muistuttaa menneestä, se on paluuta lapsuuteen” (Kosonen 1998, 96). Sen vallassa eläminen uhkaa myönteisiä kokemuksia itsestä. Häpeävä tuntee itsensä huonoksi. Minun elämässäni monet eri tilanteet ja kokemukset nostivat häpeän tunteen pinnalle. Sen vuoksi koin olemassaoloni muita huonommaksi. Aloin taistella hyväksynnästä pätemisen avulla. Ihailin aktiivisen, liikunnallisesti taitavan superihmisen olemusta. Siihen pyrin loukkaantumisenkin jälkeen. Kirjoitan loukkaantumista seuranneen urheilukisamenestyksen jälkeen: ”Olin sittenkin vielä teräsnainen - haavoittunut, mutta parantunut.” s.29. Saavutettuani urheilijan statuksen koin olevani hyvä itsenäni. Liikunta oli oma valintani. ” Vanhempani eivät oikein ymmärtäneet voimakasta liikkumisen viettiäni tai tarvettani... Heistä kumpikaan ei ole harrastanut mitään systemaattisesti, enkä edes tiedä onko heillä koskaan ollut halua liikkua.” s.16. Ruumis on mielen peili. Sen kontrollikyky on symboli oman elämän kontrollille. (Kosonen 1998, 80-81, 84.)

Kosonen (1998) kirjoittaa myös häpeän hyvistä puolista. Kun ihminen osaa hävetä, hänelle syntyy sisäänrakennettu säätömekanismi. Tällöin yksilö ei tarvitse ulkoista hallitsemista. Hän oppii järjestelmän hallitsemisen häpeän voimalla. Yksilö tulee tietoiseksi vaarallisista tilanteista ja osaa varoa niitä. Toiminta puolestaan on oman elämän suhteen parasta lääkettä häpeän tunteiden kohtaamisessa. (Kosonen 1998, 106.)

1980-luvun ihanne oli aktiivinen ja urheilullinen ihminen. Erityisesti tyttöjen ja naisten liikuntaharrastusten määrä lisääntyi. Liikkumisen tavat lähenivät poikien liikkumisen tapoja. Ruumiinmuokkauksesta tuli arkipäivää. ”Elin vesihiihdolle, se oli arvoistani suurin.” s.27. Liikuntaharrastus vei minut mukanaan ja asettui kaiken muun edelle. Tänä päivänä ruumis näyttäytyy konkreettisesti naiseksi kasvamisen keskuksena. Kuhunkin aikaan on olemassa jokin mittapuu, jolla sopiva naisruumis mitataan. Mutta kukaan ei kuitenkaan pysty täysin täyttämään tätä. Sen vuoksi jokainen tyttö ja nainen on jossakin mielessä viallinen. ”Tytön ruumiiseen kohdistuvat huomautukset menevät syvälle nahan alle; ne koskettavat itseä luultavasti vakavammin kuin huomautukset älynlahjoista” (Kosonen 1998, 78). (Kosonen 1998, 78, 80-81.)

Postmodernissa ajassa perinteiden murtuminen mahdollistaa monenlaiset tulkinnat itsestä. Ziehen mukaan (1991) ruumis ymmärretään jonakin sellaisena, jota aktiivisesti tuotetaan. Vastuu omasta ulkonäöstä ja siitä, millaiseksi sen muokkaa, on yksilöllä itsellään. Sen vuoksi hedonistinen pyrkimys nuorekkuuteen ja voimakkuuteen toteutetaan yhä kurinalaisemmin. Ruumiin muodolla niin kuin performatiivisuudellakin yksilö voi osoittaa kuuluvansa tiettyyn joukkoon. Esimerkiksi liikkumisessa ei ole kyse yksilöllisestä löytämisestä vaan kurinalaistetusta sosiaalisesta toimintavalmiudesta. Ruumis on tullut osaksi refleksiivistä modernia kulttuuria. Elämäntyylivalinnat yhdistyvät ruumiin järjestelmässä. Tietyt sosiaaliset yhteisöt vaativat tiettyä mallia ja esiintymistä. (Giddens, 1991, 102; Sankari 1995, 29.)

Minä tuotin oman ruumiinmuotoni eri urheilulajien ruumiinharjoituksilla. Elämäkerrassani paljastuu kuinka ruumis on toiminut minulla välineenä kokea itseni tärkeänä ja arvokkaana. Se on identiteettini symboli, kuten se postmodernina aikana näyttää olevan. Suorittamalla tiettyä lajia tietyssä porukassa tunsin kuuluvani joukkoon. Kuuluessani johonkin en siis ollut ilmassa leijuva mitätön yksilö. Ruumiin harjoituksilla kiinnitin itseni myös vaihto-oppilasvuotena ympäristöön. Mutta kuuluinko oikeasti joukkoon, vai oliko se vaan mukana olemista ja toimimista? Sainko voimantunteen itsenä olemisesta vai juuri osaamalla eri asioita eri piireissä? Toisaalta sain kokeilla identiteettiä eri paikoissa. Ehkä se auttoi minua löytämään itsestäni erilaisia ominaisuuksia. Vastuu omasta ulkonäöstäni on minulla itselläni. Mutta jos eläisin eri aikakaudella olisin varmasti erinäköinen. Olisiko silloinkin vastuu itselläni? Kenties olisi, mutta kulttuurin vaikutus tähän vastuuseen vaikuttaisi eri voimin. Tänä päivänä julkissosiaalisten tilojen lisääntyminen ja näyttämöllistyminen lisää paineita ruumiin muokkaamisessa. Kulttuuri on asettanut ruumiin erikoisasemaan, minkä vuoksi se saa identiteetin arvon. Ihminen ei pääse työstämään omaa sisäistä itseään, koska ruumiin työstäminen vie kaiken voiman ja huomion. Olenko siis liikkunut toteuttaakseni itseäni vai yleistä kulttuuriruumista?

Ruumis on pikemmin väline itsen toteuttamiseksi ja kontrollin kohde kuin nautinto tai ilon lähde sinänsä. Kun nautinto tulee vain itsen aukottomasta toteuttamisesta, on yksilö jatkuvasti suuntautunut tulevaisuuteen. Sen vuoksi ihminen ei voi nauttia

nykyhetkestä ja sen elämyksistä pohtimatta niiden seurauksia identiteettinsä kannalta. (Nykyri 1996, 118.)

Ihmisen ruumis toisaalta ilmaisee ja toisaalta tuottaa yksilön identiteetin. Minuudella on ruumiillinen muoto. Ruumiillisuus on minun ruumiillisuutta ja koen maailmaa sen kautta. (Vilkko 1997, 182.) Identiteetti kehittyy omassa ruumiissa ja luo jatkuvuutta. Jo vauva tulee tietoiseksi ruumiinsa ääriviivoista ja ominaisuuksista. Vauva oppii tuntemaan kehoaan arkipäiväisessä toiminnassa muiden ihmisten välityksellä. Ilmeet ja eleet luovat pohjaa ruumiillisen toiminnan sisällölle. Kaikki ruumiillinen toiminta on vaatinut harjoittelua ja lopulta monesta toiminnosta on muodostunut automaatio. Rutiininomainen ruumiinkontrolli muodostaa pähkinänkuoren minuuden ympärille. Ihminen tarvitsee ruumiin hallintakykyä sosiaalisessa toiminnassa. Modernissa kulttuurissa ruumis on tullut valokeilaan voiman toimintavälineenä. Ruumis ja voima muodostavat yhdessä toiminnan. Ruumiillinen kuri on sisäistä kontrollia sosiaalisessa toiminnassa. Tämä ruumiinhallinta johtaa muilta saatavaan hyväksyntään. Median tuotteena ulkopinnan korostuminen on noussut jalustalle. Sen johdosta yksilön tietoisuus omista mielenliikkeistä on jäänyt unohduksiin, kun taas tietoisuus omasta ruumiista toisen tarkkailun kohteena on noussut ensisijalle. Useimmat ihmiset ovat imeytyneet ruumiiseensa ja tuntevat olevansa yhtä ruumiin kanssa. (Giddens 1991, 57–59; Woodward 2002, 2.)

Kuluttajakulttuuri jakaa ruumiin kahteen eri kategoriaan: sisäinen ja ulkoinen ruumis. Sisäinen ruumis kohdistuu terveyteen ja ruumiin optimaaliseen toimintaan. Sisäisen ruumiin eheydellä pyritään taistelemaan tauteja ja ikääntymistä vastaan. Ulkoinen ruumis viittaa ulkonäköön, ruumiin liikkeeseen ja kontrolliin sosiaalisessa tilassa. Kuluttajakulttuuri painottaa erityisesti ulkoisen ruumiin tärkeyttä. Sisäisen ruumiin huolto on kuitenkin ensisijainen lähde ulkoisen ruumiin kohennuksessa. Dieettaaminen ja hölkkä ovat kuluttajakulttuurin tuotteita. Naiset ovat kyllä tietoisia, että dieettaamisen tärkein syy on kosmeettinen. Se lisää sosiaalista hyväksyntää ja tekee elämän jännittävämmäksi, vaikkakin dieettejä myydään terveyshyötyjen avulla. (Featherstone 1992, 171, 182–185.)

Minun elämäkerrassani kaikki urheilulajit pönkittivät pääosin ulkoista ruumista. Terveys jäi taka-alalle. Siitä kärsinkin isoin kolauksin, kun en tajunnut hiljentää vauhtia ajoissa. Vakava sairastuminen lukioaikana sekä loukkaantumiset opiskeluaikana merkitsivät koneen hajoamista. Roos (1989) kirjoittaa urheilun privilegioidusta suhteesta ruumiiseen. Liikunnan avulla muokataan ruumista ääriajoille. Urheilussa ruumis asetetaan alttiiksi kovalle rasitukselle ja kulutukselle eli ruumista käytetään voiton välineenä, tulosten saavuttamisessa ja ollaan valmiit sen loppuunkuluttamiseen uskomattomilla riskeillä. (Roos 1989, 25–26.) Jos olisin kohdellut ruumistani lempeämmin tai ainakin kuunnellut sen lähettämiä viestejä, en ehkä olisi ajanut itseäni umpikujiiin.

Lähtökohta monelle harrastukselleni perustui ulkoiseen ihailuun. Ihailin liikkeitä ja ihmisiä, jotka osasivat suorittaa niitä. Luistelun aloitin, koska ihailin isän opiskelukaverin tyttöä hänen hyppiessään piruetteja nurmikolla. Mainitsen vielä, että tyttö on nätti vaatteissaan. Luisteluharrastuksen myötä oletin arvonni nousevan. ”Uskoin kai ulkoisen maailman ihailevan minussa samoja piirteitä, mitä minä ihailin luistelijatyttössä.” s.12. Liikunnanopettajan tyttö innosti minut koripallon pelaamiseen. ”Hän oli todella hyvä koripallon pelaaja ja ihailin hänessä kaikkea, olemusta, hiuksia, vaatteita, nöyryyttä ja taitoja.” s.14. Hän siis ”möi” omalla olemuksellaan minulle halun pelaamiseen. Vesihiihtäjätyttö ”möi” minulle eksoottisen unelman vesihiihdosta. Urheilulehden kannessa hän hiihti yhdellä jalalla, toinen jalka kiinni vetoköydessä. ”Tyttö kertoi, miten hän treenaa joka kevät Floridassa alligaattorijärvissä.” s.25. Lisäsivätkö alligaattorit kenties lajin arvoa? Tuliko minusta vesihiihdon kautta vaaran mestari?

Kuluttajakulttuurissa rusketuksesta on tehty terveyden kuva. Vaaleaa ihoa ei luokitella terveennäköiseksi. Hollywood loi rusketuksen mallin ja auringonotosta tuli muotia. Sen seurauksena rannat muuttuivat lomakohteiksi, jossa tämän rusketuksen sai hankittua. (Featherstone 1992, 181.) Vesihiihto johdatti minut rusketuksen palvonnan maihin: Floridaan, Australiaan ja Portugaliin. Vesihiihtomaailmassa yhdistyivät treenaaminen ja auringossa oleminen. Vesihiihdon sivutuotteena sain siis ruskettuneen ihon. Lisäsikö ruskettunut iho sosiaalista hyväksyntääni? Kaikki informaatio, mitä ihailemista tytöistä sain, oli ulkoista. Pyrin siis tavoittelemaan samaa ulkoisuutta. Minulla ei ollut aavistustakaan, mitä nämä tytöt olivat

sisimmässään. Lähdin vain tavoittelemaan heidän luomaa ulkoista ihannetta. Liittyminen uuteen harrastuspiiriin kiinnitti minut uuteen ympäristöön tietyn ajaksi. Sen avulla koin kuuluvani johonkin. Koin saavani sosiaalista hyväksyntää koripallomaailmaa lukuun ottamatta. Kuluttajakulttuuri ohjaa meidät katsomaan, miltä näytämme. Olemmeko siis tunteettomia robotteja - kultamaalilla maalattuja koneita? On kuitenkin muistettava, että kaikki, mikä kiiltää, ei ole kultaa.

Motivaationi liikkumiseen ei ollut pelkästään ulkoista. Minä nautin myös itse fyysisestä tekemisestä. ”Sain purettua energiaa fyysisen liikkumisen avulla, kuten jo pienenä, mutta tämä liikkumisen muoto oli sallittu niin yhteisössä kuin omassa perheessänikin.” s.12-13. Nautinto liikkua toi sisäistä tyydytystä. Eheyttäviä kokemuksia löydän lapsuuden ajalta. ”Naapurin lasten kanssa pelasimme ja leikimme koulun jälkeen ja viikonloppuisin... Tykkäsin kaikista peleistä ja leikeistä ja antauduin niihin... Yhteisleikit toimivat pihakavereiden kanssa. Se toi elämään iloa ja nautintoa.” s.9. Tämä toimimisen muoto oli vapaamuotoista eikä järjestelmällistä ulkoa ohjattua toimitaa. Vähentääkö se leikin arvoa tämän päivän kulttuurissa? Tanhuvaaran urheiluopistolla käydyn kurssin ajalta tulee esille hyvä olo, itsenä olemisen nautinto. Siihen olin tarvinnut monia kasvun vuosia ja irrottautumista eri ympäristöistä. Samaan henkäykseen mainitsen, miten nautin luonnossa olemisesta. Kaupungissa koin ahdistavaa kilpailua ja kireyttä, ulkoisen ruumiin pönkitystä. Luonnossa oleminen vapautti minut ulkoisista jännitteistä. Vapauduinko urheiluopistolla siis myös niistä jännitteistä vai olinko vaan tarpeeksi hyvä menestykseni ja saadakseni paljon huomiota? Toiko menestys myös ystäviä? Elämäkerrassani näkyy jako kaupunki- ja mökkielämään. Minut oli lapsena totutettu näihin kahteen ympäristöön. Jo silloin opin vapautumaan mökillä, luonnonhelmassa. Luonnossa on mahdollisuus eheytyä. Sen todisti myös vaihtopuolavuoden aikainen vaellusreissu.

”Vaelsimme tulessa, myrskyssä ja auringonpaisteessa. Nukuimme luolissa, teltoissa, hiekkarannoilla, kukkuloilla ja milloin missäkin. Iltaisin laulettiin nuotion ääressä. Reissussa sain ystäviä, ja se vasta valaisi elämää.” s.21.

Tämä reissu antoi minulle sisäisen nautinnon lisäksi uusia ystäviä ja eheytti vaihtovuoden alun tuskista. Toisaalta voi miettiä, että perustuiko tämäkin reissu itsen ylittämiseen. Oliko sen arvo sittenkin suorittamisessa ja suoriutumisessa?

Ruumiin palvonta johti tieni myös epätoivoon ja syömishäiriöön. Sekä anoreksia että ylensyöminen tarkoittavat yksilön joutumista tarpeiden uhriksi hänen yrittäessään luoda tiettyä identiteettiä. Anoreksia on refleksiivisen itsekontrollin tautikuvaus. Se toimii identiteetin ja ulkomuodon välillä ja sen moottoreina toimivat ahdistus ja häpeä. Häpeän ja ylpeyden voimalla nuori nainen rakentaa itselleen kulissin, fasadin. Modernin kulttuurin vaikutus naisen ulkonäköön on voimakas, mikä näkyy naisen ulkomuodon ja viehätysvoiman korostamisena. Aika nuoruudesta aikuisuuteen on herkintä aikaa identiteetin muokkaamisessa. Anorektikko ei halua tulla aikuiseksi naiseksi. Se sekoittaa hänen identiteettiään. (Giddens 1991, 105–107.) Minuakin ahdisti erityisesti naisen malli, jonka näin suvussani. ”Pelkäsin kuollakseni sitä, että muuttuisin heidän kaltaisekseen... Pelko synkensi elämäni. En voinut sallia itseni lihofan grammaakaan.” s.22. En halunnut kasvaa vastuulliseksi aikuiseksi tietyn mallisen ulkomuodon omaavana. Syömisen säätelyyn liittyy oman ruumiin näkeminen vihollisena (Kosonen 1998, 80). Media viestitti pyöreiden olevan ei-hyväksytyä. Pyöreys vierottaa ihmiset sosiaalisesta eliitistä. Featherstone (1991) kirjoittaa, että läski on häpeällistä, naurun ja pilailun kohde (Featherstone 1992, 148). Syömishäiriö toimi protestinani äitini ja isoäitini ulkomuotoa vastaan.

Taustavoimana toimi pelko lihomisesta ja sen tuoma valtava ahdistus. Hoikkuus on muodissa. Theodore Zeldinin mukaan laiha nainen on 1900-luvun riemuvoitto. (Featherstone 1992, 184.) Kaikki mallit, näyttelijät ja julkkiksetkin ovat laihoja - samoin urheilulukiossa ympärilläni pyörivät ihmiset. Syömishäiriössä ruumis tulee osaksi väärän itsen rakennusta. Se irtoaa oikeasta sisäisestä itsestä. Häpeä lisää tätä väärää rakennusprosessia. Anorektikko tuntee itsensä arvokkaaksi vain säännöstelyn kautta. Lipsahdus uhkaa koko systeemiä ja identiteettiä. Anorektikko edustaa monipuolisen maailman kontrollinhalua. Hänen mielellään kontrolloitu ruumis turvaa sosiaalisen hyväksynnän. (Giddens 1991, 107.) Vaikka Giddens (1991) puhuu anoreksiasta, voin yhdistää bulimian vastaaviin piirteisiin niin syömishäiriönä kuin pakonomaisena keinona kontrolloida ruumista. Kenties myös syömishäiriön avulla pyrin paikkaamaan niitä haavoja, joita koripallomaailma oli jättänyt minuun. Halusin kontrolloida ulkoista olemustani, ettei ainakaan sen puolesta minua voisi alistaa. Näin tehdessäni alistin kuitenkin itseni ulkoisille voimille, kulttuuri-ihanteelle ja kärsimykselle.

4.2.1 Neljä ruumisminätyyppiä

Ihmiset luovuttavat ruumiin lääketieteelle, mutta silti pitävät tarinoita omasta elämästä ominaan. Se toimii vastuun harjoitteluna ja refleksiivisenä seurantana. Postmodernin keskeinen moraalinen tehtävä onkin henkilökohtaisen vastuun kasvattaminen. Itsestä kerrottu tarina on suunnattu niin itselle kuin muillekin. Sekä kertoja että lukija astuvat samaan tilaan. Kertoja toimii vain oppaana lukijoille. Tarkoitus on, että lukija heijastaa lukemansa omaan elämäänsä. (Frank 1995, 16–18.)

Frankin (1995) mukaan vastuu alkaa ja loppuu ruumiista. Ruumiilla on tärkeä tehtävä ihmisen elämässä. Ruumis on enemmän kuin pelkkä ruumiillisuus. Se pitää elintoimintoja yllä, se on minuuden koti. Ihminen ei toimi ilman ruumista. Ihmisen ruumisminä (body-selve) edustaa ihmisen ruumista. Se ilmaisee, miten ihminen tekee valintansa. Ihminen voi pyrkiä täydellisyyteen, mutta hän voi myös joutua kohtalon vietäväksi. Eri ihmisillä nämä molemmat puolet ilmenevät eri asteisina piirteinä. Onko ihmisellä siis ruumis vai olenko minä ruumis? Minun kohdallani minä koin itse olevani ruumis. Minulle identiteetti ja ruumis olivat yksi ja sama asia. Niin kauan kuin ruumis on terve, se on hyvän väline. Kuolevaisuus huomauttaa epätäydellisyydestä. Moderni lääketiedekin tekee ihmisistä täydellisiä. Ihmisen tilan näkee paperilla käyristä ja numeroista katsomatta ihmistä itseään. Silloin ihmisen tunteet ja tunteet jätetään syrjään. (Frank 1995, 19, 32–34.) Tämän minä olin huomannut ammatinvalintaa pohtiessani. Sairastumisen johdosta olin kokenut itse sen, miten minua kohdeltiin koneena. Lääketiede ei antanut vastausta ahdistukselleni elämän ja kuoleman kysymyksistä. Käyrät ja luvut eivät näyttäneet mitään eivätkä tuoneet lohtua.

Sairastuminen avaa ruumiin eri näkökulmista. Sairas ihminen kokee kivun täysin subjektiivisesti. Kipu on minun kipua. Mutta sen voi myös jakaa. Ennen ja jälkeen sairastumisen ihminen kohtaa muita, jotka ovat käyneet saman läpi. Hän myös näkee, miten läheiset kärsivät hänen kivuistaan tai hänen kipujen takia. Tarinan kerronnassa dyadinen (dyadic) ruumis tarjoaa oman kivun muille ja vastaanottaa muiden ymmärryksen. Monadinen (monadic) ruumis ymmärtää itsen eksistentiaalisesti eristettynä ja hyvin yksin. (Frank 1995, 35–36.) Loukkaantuessani minä halusin pitää kivun itselläni. Erityisesti ensimmäisen olkapääleikkauksen jälkeen sulkeuduin.

Loukkaantuminen oli minun loukkaantuminen. Vasta elämäkertani ja tämän tutkimuksen kautta jaoin sen kivun ja kokemuksen. Lääketiede asettaa ruumiin monadisesta dyadiseen. Moderni hallintoyhteiskunta puolestaan suosii monadista ruumista, jolloin painotus on yksilöllisissä suorituksissa. Dyadinen ruumis edustaa valinnanmahdollisuutta asettaa itse erilaisiin suhteisiin muiden kanssa. Silloin ihminen osaa asettaa myös oman itsen kipujen yhteisöön. Valinta dyadisen ja monadisen ruumisminän välillä on myös eettinen valinta. Dyadinen ruumis on olemassa myös toisille kun taas monadinen vain itselleen. (Frank 1995, 37.)

Mitä minä haluan, kuinka ruumis ilmaisee sen, kuinka minä ilmaisen sen ruumiillani tai sen kautta? Tarve on ruumiillinen ja sen voi toteuttaa vain sen kautta. Vauva tarvitsee maitoa tai kuivan vaipan, molemmat tarpeet ovat ruumiillisia. Vauva ilmaisee tarpeensa vaatimalla. Tarve on enemmän kuin halu. Aina, kun halu on täytetty, on uusi halu jo noussut pintaan. Aina riittää täyttämättömiä haluja; halujen määrä on loputon. Se puolestaan johtuu vahvasti kuluttajakulttuurin rakenteesta. (Frank 1995, 37–38.) Minun elämäkerrassani halut ovat vahvasti pinnalla. Usein mainitsen karkit ja herkut tyydyttämässä halujani. Niistä sai pikaista tyydytystä. Haluni ilmenevät myös halussa olla parempi luistelija, koripallonpelaaja... Sairas ihminen kadottaa halun. Hän ei koe enää tärkeäksi ostaa kenkiä tai hoidattaa hampaita. Parantumisen jälkeen halu palaa. Joku aloittaa sairastuessaan uuden harrastuksen tullakseen siksi, mitä halusi tai vain kohdatakseen sairauden tyylillä. Se toimii joillekin selviytymiskeinona. tarinat eivät yleensä kerro, kuinka olla sairas, vaan kuinka selvitä siitä tai kuinka voi nauttia asioista sairaanakin. (Frank 1995, 38–40.)

Kuinka ruumiit tuottavat minuuden? Minä valitsee ruumiin, mutta myös ruumiit luovat minuuden, sen miten itse käyttäytyy. Valinta pohjautuu sosiaaliseen kontekstiin. Sairas ihminen ei tietoisesti valitse sairasta ruumista, mutta on kuitenkin vastuussa ruumiistaan sellaisena, millaiseksi se on muodostunut. Ihminen itse valitsee ja päättää kuinka harjoitella tätä vastuuta. Frank jakaa ruumisminän neljään eri tyyppiin. Ne ovat kurinalainen, peilaava, dominoiva ja kommunikoiva ruumis. (Frank 1995, 40–41.)

Kurinalainen ruumisminä on ankara, se vaalii melkein sotilaallista järjestystä. Se pohjautuu kontrolliin. Tämän ruumisminätyypin karuin kokemus johtuu rutiininomaisen kontrollin menetyksestä. Hoito-ohjeena sille toimii ennustettavuuden arviointi. Se valitsee joko lääketieteen tai vaihtoehtohoidot. Ruumis yrittää etsiä korvausta menetetyille kontrollille. Ruumis toimii koneena. Tämä tyyppi on monadinen, mikä näkyy vaikeutena olla muiden kanssa tekemisissä. Häneltä puuttuu halu. Tämä tyyppi ei kerro tarinaa itsestä vaan hoito-ohjelmasta tai paraneminen kertoo sen puolestaan. Nämä tyypit ovat yleensä hyviä potilaita. He ovat vaativia kuntoutuksen suhteen, oli sitten kysymyksessä dieetti, lääketieteellinen kuntoutus tai meditaatio. Kurinalaisessa ruumiissa ei ole kovin nautinnollista elää. (Frank 1995, 42–43.) Minä kasvoin kurinalaiseen ruumiiseen luisteluharrastuksen myötä. Saavutin ankaruudella hyväksyntää ja suosiota. Vaikka liityin muodostelmajoukkueeseen, en mainitse ystävyysuhteita. Harrastin itselleni, vaikka olin joukkueen jäsen.

Peilaava ruumisminä kuvailee itsensä kuluttamisen kautta. Ruumis on sekä kulutuksen väline että kulutuksen kohde. Tämä tyyppi elää kulutuksen kautta. Nimi peilaava ruumisminä tulee siitä, että hän luo kuvan itsestään aina uudelleen kuluttamisen kautta, muoti-ilmiöihin liittyen. Oli sitten vallalla tyylikäs nainen tai sporttinen olemus, sen näkee tästä tyypistä. Visuaalisuus on hänelle tärkeää, hän pohjaakin ihanteet näkemiseen. (Frank 1995, 43–44.) Minä poimin ihanteet enemmän liikuntataitojen kuin muoti-ilmiöiden perusteella. Mutta kyllä ihailemissani ihmisissä ihailin myös heidän ulkoista olemusta, heidän edustamaa muotia. En ollut niinkään suoraan riippuvainen trendilehtien ihannekuvista. Mutta omalla tavalla niitä nämä minunkin ihailemani tytöt edustivat. Tämä peilaava ruumisminätyyppi on muodin luomus. Hän pelkää kuluttajakulttuurin suosiman ulkonäön menettämistä. Tämä tyyppi on monadinen, mutta eri tavalla kuin kurinalainen ruumisminä. Kurinalaiselle ruumisminälle muut ihmiset toimivat esteinä. Peilaava ruumisminä etsii esiintymiskentän sieltä, missä muut toimivat yleisönä, itsestä erillisinä. Jolloin hän itse voi olla katseltava kohde. Kurinalainen ruumis pohjaa voimansa suoritukseen, kun taas peilaava ulkonäköön. Monet ihmiset heijaavat näiden kahden välillä. Peilaava ruumisminä on varsin narsistinen, hänelle pinta ja visuaalisuus ovat ensisijaisen tärkeitä. Hän haluaa vain sitä, mikä tekee hänet näkyvämmäksi ja suosittumaksi. Hän valitsee median luoman kuvan. Hän rakastaa itseään. Kuluttajakulttuurissa jokainen on jossain vaiheessa peilaavan ruumisminän

vaiheessa. (Frank 1995, 44–46.) Luistelukisoissa olin yleisön silmien edessä niin kuin korispeleissäkin. Mutta näissä molemmissa lajeissa olin osa joukkuetta, en ollut ainoa katselun kohde. Syömishäiriö, fitness-kisat ja vesihiihto edustavat minun elämänkerrassani vahvasti peilaavaa ruumisminää. Syömishäiriöissä pyrin saavuttamaan mallien luoman ruumiin ihanteen. Fitness-kisoissa ruumis tuotiin lavalle muiden arvosteltavaksi. Vesihiihto taas edustaa extreme-muoti-ilmiötä. On ”cool” harrastaa jotain hurjaa.

Dominoiva ruumisminä näyttää itsensä voiman avulla. Hän ei hyväksy sairautta, koska se on heikkouden merkki. Dominoivalla ruumisminällä on halu kontrolloida jotain muuta kuin itseä, esimerkiksi kumppania. Tältä tyypiltä puuttuu halu. Dominoiva ruumisminä on dyadinen. Ruumis on erotettu itsestä, mutta linkittyy muihin, jolloin ruumiin halu kääntyy pikemmin muita kuin itseä vastaan. Syöpää sairastava mies voi alkaa vihata vaimoan, hän kääntää siis negatiiviset tunteet pois itsestä. Tämä ilmaisee halun puutetta ja näkyy vihana. Kun sattuma tai kohtalo puuttuu peliin, tältä tyypiltä häviää halu. Negatiivisuus tulee menetyksestä, jolloin on vaikea iloita mistään. Dyadisuus johtuu siitä, että suhde muihin on hylkivä, eikä muiden suuntaan. Kurinalaisessa ja peilaavassa ruumistyypissä se kääntyy pikemmin itseensä. (Frank 1995, 46–48.) Minun ruumisminä ”lysähti” sohvalle ensimmäisen olkapääleikkauksen jälkeen. Menetin halun kaikkeen toimintaan. Vihani kohdistui kaikkiin terveisiin ja iloisein ihmisiin. En halunnut mennä edes liikunnan kahvioon, koska siellä loisti terveys ja liikunnan ilo. Seuraavien kahden leikkauksen jälkeen dominoiva ruumisminä nosti myös päätään, mutta ei niin vihaisena. Kun en pystynyt kontrolloimaan ruumistani, siirryin kontrolloimaan vesihiihtäjäjunioreita. En kuitenkaan vihannut heitä, mutta pyrin hallitsemaan rannassa tapahtuvaa toimintaa ja lasten käyttäytymistä. Lasten urheilussa tulevat treenatuksi lasten ruumiit, mutta myös valmentajan kyky pitää yllä järjestystä ja kontrolloida eri tilanteita. Valmentajan täytyy omata identiteetti, joka on vastuussa kaikista tilanteista. (Dyck 2003, 62–63.) Kontrolli kohdistui valmentamiseen, jossa koin olevani hyvä. Kesän jälkeen aloin kontrolloida opiskelua.

Neljäs tyyppi on kommunikoiva ruumisminä. Se on eettisesti ideaalinen. Kommunikoiva ruumisminä hyväksyy sattuman oleellisena osana elämää. Se hyväksyy, että ruumis on haavoittuvainen. Kommunikoiva ruumisminä on liittynyt

itseän ja ymmärtää ruumiin ja minuuden yhteyden ja eroavuuden. Mutta se, missä ruumis loppuu ja minus alkaa, on kuin veteen piirretty viiva. Tämä tyyppi on dyadinen ja tuottaa halua. Kun hän kääntyy ulospäin, hän voi jakaa kärsimyksen muiden kanssa. Haluava ruumis haluaa vapauttaa muidenkin kärsimyksen. Kommunikoiva ruumis ei kuulu ainoastaan itselle vaan se rakentuu inhimillisessä kanssakäymisessä muiden kanssa. Ruumiit kommunikoivat kosketuksen, äänen, ilmeiden, eleiden ja hengityksen välityksellä. Kommunikointi perustuu suuntaan eikä niinkään sisältöön. Ruumis itse on viesti, ihmiset kommunikoivat ruumiin välityksellä. Kommunikoiva ruumis on tarina, kuten myös kaikki muutkin ruumiit, mutta tämä on täysin erilainen. Tämä kutsuu lukijat mukaan jakamaan ja tunnistamaan itsensä tarinasta. Tarinat alkavat ruumiista. (Frank 1995, 48–50.) Minulla tämä tutkimus kuvaa kommunikoivaa ruumisminää. Minun ruumiini on tarina ja postmodernin mukaan minulla on vastuu muodostaa siitä hyvä tarina. Minä olen elänyt tarinani. Kertoessa elän sen uudestaan.

Nämä neljä ruumisminätyyppiä eivät ole toisiaan poissulkevia. Uudelleenjärjestävät voimat, kuten sairastuminen tai loukkaantuminen, vaikuttavat näiden tyyppien ilmenemiseen. Koska ruumis liikkuu ajassa, eri kuvaukset ovat eri kerroksina. Kukaan ei edusta vain yhtä ruumisminätyyppiä. Jokainen vaihtaa näitä tyyppisiä elämäntilanteen ja -vaiheen mukaan. Näiden tyyppien arvo on siinä, että ne kuvaavat äärimmäiset hetket, joita kuullaan tarinoissa ja varsinkin sairastumisen johdosta. Ruumiit huomataan ja luodaan niistä kerrotuissa tarinoissa. Tämä on refleksiivinen prosessi. (Frank 1995, 51–52.)

4.3 Narsismi

Sennet:n mukaan modernin ajan minus on herkkä ja sirpaleinen, koska sosiaalinen ympäristö leviää niin laajalle. Yksilö antaa myös itsensä revetä useaan suuntaan. Yhteisötkään eivät ole niin turvallisia ja yhdistäviä kuin esimoderniin aikaan. Koska minus on niin hajanaista, on moderniin maailmaan syntynyt narsismi, jota voidaan kutsua itseän syventymisen sairaudeksi. Tämä piirre ennaltaehkäisee yksilöä luomasta sopivia rajoja itsen ja ulkoisen maailman välille. Narsismi viittaa ulkoiseen tarpeeseen ja se edellyttää jatkuvaa itsen etsimistä. Tämä etsintä on turhauttavaa, koska jatkuva levoton ihmettely ”kuka minä olen?” ei ole realistista vaan narsistista.

Narsismi käyttää ruumista instrumenttina aistillisessa tyydytyksessä. Yksilön toiminta pyrkii saavuttamaan jatkuvaa tyydytystä itsensä suhteen. Muut ihmiset jäävät taka-alalle. (Giddens 1991, 169–171.)

Minussa narsismi näkyi erityisesti ulkoisen ruumiin ihannoinnissa. Syömishäiriö oli yksi narsismin esiinnousu. Mutta myös monet muut piirteet kuvastavat narsismia elämäkerrassani. Pihakaverisuhteet jäivät taka-alalle. Kaikilla alkoi olla muita harrastuksia. Oli siis ihanteellista harrastaa ja omata useita toimintaympäristöjä. Ja minähän aloin suorastaan keräillä niitä. Vesihiihdon myötä erkaannuin perheestäni. Vesihiihto tuntui tärkeämmältä kuin muut arjen arvot. Opiskelukin jäi vähän heitteille. Keskityin niin kovasti oman itsen pönkitykseen harrastusmaailman kautta, että kaikki muu unohtui. Tärkeää oli vain minä ja minun halut. Olin rakentanut identiteettini nopean liikunnallisen oppimisen pohjalle. Sitä halusin lisää. Halusin täyttää tyhjyyden ja levottomuuden tunteet tällä ravinnolla. Kaikki muu oli vähä-arvoista.

Lash:n mukaan ihmiseltä puuttuu jatkuvuuden tunne. Narsismi johtaa tylsistymiseen ja sisäiseen levottomuuteen. Narsismi lupaakin ulkoista tyydytystä: viehätysvoimaa, kauneutta ja henkilökohtaista suosiota. Samalla yksilö pyrkii kohti sosiaalisesti hyväksyttävää identiteettiä. Narsistisella ihmisellä on kaootinen ja impulssien ohjaama luonne. Hän tarvitsee muiden ihailua tunteakseen itsensä joksikin. Hän kärsii tyhjyyden ja oman itsetunnon syvästi häiritsevistä läpitunkevista tunteista. Narsismi on puolustava strategia modernin maailman uhkaavaa luonnetta vastaan. Narsistiset ihmiset ovat usein kroonisesti riippuvaisia muista ihmisistä ja ruumiin jalostuksesta. He pyrkivät suojautumaan elämän vaaroilta ja uhkilta viehätysvoiman avulla. Merkityksettömyyden tunteet, joiden kanssa narsistinen ihminen joutuu kamppailemaan, johtuvat helposti särkyvästä identiteetistä, jota hallitsee yleensä häpeä. (Giddens 1991, 171–172, 177–178.)

Minut tunnettiin vesihiihtäjänä. Olin arka sen statuksen suhteen, koska oikeasti olin vasta aloittelija. Toisaalta nautin siitä, tuntui hyvältä olla jotakin. Ja vielä parempaa olla jotakin, mikä oli erilaista ja eksoottista... Vesihiihto edusti minulle vapautta, voimaa, rohkeutta ja erilaisuutta. s.26.

Vesihiihdon tuomalla statuksella pyrin erottumaan muista ja saamaan ihailua. Tässä ilmenee ulkoisen ja sisäisen ristiriita. Status sai minut tuntemaan itseni arvokkaaksi, vaikka sisimmässä en ollut varma, olinko sen arvoinen. Samalla tulin tästä riippuvaiseksi. Vesihiihto toi paljon hyviä kokemuksia elämäni, vaikka se pönkittikin enemmän ulkoisia kuin sisäisiä tarpeita. Mutta olinhan itse muokannut ulkoiset tarpeet tyydyttämään sisimpääni. Mutta niinhän kuluttajakulttuurikin suosittelee. Vesihiihtoa voisi kuvata varsin narsistiseksi lajiksi. Vain vene vetää sinua keskellä järveä. Olet ainoa huomion keskipiste. Vauhti ja vaaralliset hypyt hurmaavat katsojan. Sain nauttia tästä erityisyyden tunteesta, kunnes fysiikkani alkoi jarruttaa menoa.

Ensimmäinen olkapään sijoiltaanmeno oli varoitus. Toivuin siitä ja palkinnoksi pääsin Australiaan treenaamaan. Heti reissun jälkeen en enää selvinnytkään pelkällä varoituksella, vaan jouduin olkapääleikkaukseen.

Se masensi minut täysin. Jouduin ensimmäistä kertaa todellisesti myöntämään fyysisen haavoittuvuuteni... En ollut koskaan pelännyt loukkaantumista tai edes ajatellut loukkaavani itseäni kunnolla. Nyt jouduin pysähtymään ja katsomaan itseäni haavoittuvana, pohtimaan kuinka kuntoudun, mitä olen ilman vesihiihtäjän statusta... s.28.

Tämä oli isku identiteetilleni ja narsismilleni. En kokenut olevani yhtään mitään ilman urheilijaroolia. Kyseenalaistin koko olemassaoloni. Luovutin kaikesta niin opinnoista kuin sosiaalisesta elämästäkin. ”En halunnut edes nähdä terveitä, iloisia ihmisiä.” s.29. Samalla, kun jouduin kohtaamaan haavoittuvuuteni, käänsin selkäni myös muille. Tämä kuvastaa sitä valtavaa voimaa, millä pidin itseäni jonakin vesihiihdon kautta. Oleminen ilman tätä identiteetin muotoa aiheutti sen, että häpesin taas itseäni niin yksinäni kuin yhteisössäkini. Kuori oli murtunut ja päästi sokaisevan valon häpeälliseen itseeni. Samalla se loi valtavan turvattomuuden tunteen. Olin eksistentiaalisen ahdistuksen vallassa. En halunnut muiden näkevän heikkoa sisimpääni. Eihän yhteiskuntakaan hyväksy heikkoutta. Tämän masennusjakson aikana ainoa aktiviteettini oli kuntoutus. Se oli ainoa tie ulos tästä synkästä itsestäni. Se kantoikin tuskan yli ja palkitsi minut uudella reissulla. Pääsin Portugaliin treenaamaan. Suljin kanavan heikkoon sisimpääni mahdollisimman nopeasti ja keskityin ulkoiseen ruumiiseen. Tämän reissun ja kesän palkintona pärjäsin PM-kisoissa. ”Olin sittenkin vielä teräsnainen – haavoittunut, mutta parantunut.” s.29.

Koin ehkä olevani entistä vahvempi, koska pystyin nousemaan jalustalle loukkaantumisen jälkeen. Tämä ruokki identiteettiäni niin, että koin taas olevani jotain. Pystyin myös näyttämään muille omat resurssini. Sain taas ulkoista ihailua, ravintoa narsismille. Ja koska tämä tyydytys tuli vesihiihdosta, päätin jättää opinnot hyllylle. Lähdin juoksemaan tämän tyydytyksen perässä uudestaan Australiaan. Vaikka olihan siellä toinenkin porkkana, ihastus.

Palattuani Suomeen kohtasin haavoittuvuuden uudestaan. Jouduin toiseen olkapääleikkaukseen. Loukkaantuminen tapahtui uudestaan trampoliinilla. Luulin, että olin taas sinut trampoliinin kanssa, mutta en ollutkaan. Narsismini ”mäiskähti” kovalle lattialle. Tästä kohtalokkaasta hypystä vanhempani maksoivat suuren hinnan. Koska vakuutus ei enää korvannut leikkaustani, vanhempani maksoivat sen. Minun piti saada kokea itseni hyppäämisen kautta, enkä malttanut kuunnella väsymystäni. Vanhemmat yrittivät auttaa minua tuskassani, mutta minä vaan kuljin itsepintaisesti sairaalalta takaisin vesihiihtopiireihin. Liekö vein mukaan syillisyydentunteen. En tosin päässyt hiihtämään. Tämä loukkaantuminen ohjasi minut valmentaja-rooliin. Sillä pyrin tyrehdyttämään identiteettini vuotoa. Koin olevani edes jotakin.

Loukkaantumisen noidankehä kuitenkin jatkuu. Vain puolisen vuotta edellisestä leikkauksesta ajoin itseni uuteen tapaturmaan lumilautahypyssä. Edessä oli kolmas olkapääleikkaus. ”Olin epätoivoinen. Kuinka minulle voi käydä näin??? Leikkiikö joku kohtalollani?? Pilaileeko joku minun kustannuksella?” s.32. Moderniin kulttuuriin kuuluu halu kontrolloida niin fyysistä itseä kuin tekemisiään ja tulevaisuuttaan. Kuitenkaan koskaan ei voi olla varma, mitä tapahtuu. Riskit ovat osa modernia kulttuuria. Kohtalokkaita ovat hetket, jolloin tapahtuu jotain odottamatonta. Kohtalokkaat hetket uhkaavat olemassaolon turvallisuutta. Ne voivat tunkeutua ytimeen, kuoren sisälle. Yksilön täytyy silloin sopeutua uuteen tietäen, että vanhaan ei kannata palata. Ihminen voi myös tehdä valintoja, joihin kuuluu riskinotto. Näihin valintoihin kohtalo puuttuu varsin helposti. (Giddens 1991, 110–114.) Elämänkerrasta heijastuu suuntautumiseni riskialttiisiin toimintoihin. Uskoin olevani tarpeeksi vahva ja pystyväni kontrolloimaan tapahtumia, mutta kohtalo puuttui peliin useaan otteeseen. Loukkaantumiset ja leikkaukset olivat minulle kova pala. Jouduin kohtaamaan fyysisen heikkouteni ja pohtimaan miksi jatkuvasti teloin itseni. En kuitenkaan suostunut sopeutumaan uuteen, vaan palasin jatkuvasti vanhaan

tekemiseen. Vaikka olin hyvin tuskastunut, päätin jatkaa opintoja. Suuntasin kaiken energian opintoihin. Sillä varmasti pyrin tukahduttamaan huonommuuttani ja lievittämään ahdistusta. En halunnut olla muita huonompi opinnoissa, niinpä keräsin vuodelta 50 opintoviikkoa. Opiskellessa odotin leikkausjonossa ja pääsin leikkaukseen vasta kesän alussa. Sieltä taas kiidin vesihiihtoveneeseen, niin että olisin edes osa sitä ympäristöä, jossa tunsin olevani jotakin tärkeämpää kuin vain opiskelija. En pitänyt viikkoa pidempää taukoa leikkauksen jälkeen. Hain tyydytystä valmentajaroolistani. ”Pätevyuteni valmentajana kasvoi. Sain paljon kiitosta niin vanhemmilta kuin muiltakin tahoilta. Tunsin tyydytystä...” s.31. Edelleen tarvitsin ulkoista ihailua tunteakseni itseni arvokkaaksi.

Kaikkien näiden loukkaantumis- ja kuntoutumisprosessien aikana jouduin miettimään omaa itseäni ja elämääni. Paras tapa kohdata ja tutkia omaa identiteettiä onkin silloin, kun tuntemukset oman itsen kokonaisuudesta hajoavat (Giddens 1991, 53). Toisaalta Kososen (1998, 92) mukaan: ”Traumaattisia ruumiin muistoja ei yleensä muistella aktiivisesti, koska ne palauttavat mieleen alkuperäisen tuskan.” Minäkään en syventynyt tarpeeksi, koska heti kun olkapää salli, suunnistin uudestaan jonkinlaiselle pönkitystä tuottavalle areenalle. Ihminen on rutinoanut elämänsä, kalenteri on täyteen tupattu ja jos yksikin puolituntinen on suunnittelemana, on sekin käytettävä hyväksi. Rutinoidut aktiviteetit pitävät yllä tarkoituksettomuutta. Perusluottamus pitää yllä olemassaolon turvallisuutta. Se on välttämätön pitääkseen yllä sekä henkilökohtaista että sosiaalista tarkoituksenmukaisuutta. Ihan kuin modernin kulttuurin ihminen ei saisi vain olla ilman jatkuvaa tekemistä ja rutiineja. (Giddens 1991, 113, 202.) Totaalinen pysähtyminen oli liian pelottavaa ja tuskaista, olinhan käynyt jo siellä häpeällisen itsen kynnyksellä. Olin myös liian ankara itselleni, en hyväksynyt itseäni haavoittuneena. Olin rakentanut ankaruuden itseäni kohtaan jo luisteluaikoina, jolloin saavutin yhteisön hyväksynnän sinnikkään harjoittelun tuloksena.

Olin itseni pahin orjapiiskuri, kaikkein ankarin valmentaja... Pidin huolen, että harjoittelin tarpeeksi saavuttaakseni tavoitteeni... Ahkeruus oli kuin polttoainetta, jonka avulla toimintani johti vahvempaan minuuteen, hyväksytyimmäksi nuoreksi. s.13.

En malttanut rauhoittua ja olla paikallaan, minun piti olla koko ajan suorittamassa. Ahkeruus oli hyveeni, niin kuin olin sen oppinut ja sitähän postmoderni yhteiskunta korostaa. Keskeisessä asemassa oli myös ruumiillinen suorittaminen ja elämän kokeminen ruumiin kautta. Kun ensimmäisen leikkauksen jälkeen masennuin ja jämähdin sohvalle, itseinhoni kohosi. Silloin isku identiteettiin tuli niin kovana, että se aiheutti totaalisen lamaantumisen. En pystynyt edes ahkeruuteen. Seuraavien leikkausten jälkeen jatkoin elämistä ja ahkeraa toimimista hyvin pian. Kun yksilön elämässä mikään aikaisemmin toiminut asia tai tapa ei enää toimi, yksilö joutuu neuvottelemaan elämäntyyli vaihtoehtojen kanssa. Nämä valinnat eivät ole ainoastaan ulkoisia tekijöitä, vaan ne selittävät myös sitä, kuka yksilö oikein on. (Woodward, 2002, 3.) Minä liikuin eri pönkitysareenalta toiselle. Loukkaantumiset pakottivat minut miettimään eri vaihtoehtoja. Ensimmäisen leikkauksen jälkeen siirryin aktiivisesta arkielämästä sohvan pohjalle sohvaperunaksi. Toisen leikkauksen jälkeen vaihdoin roolia urheilijasta valmentajaksi. Se tuntui rakentavammalta vaihtoehdolta. En masentunut niin synkästi kuin edellisellä kerralla, koska pääsin pätemään eri roolissa. Myös kuluttajakulttuurin mukaan olin hyväksytympi suorittaessa ja pyrkiessä eteenpäin. Jatkoin pätemistä opinnoissa. Kolmannen kerran jälkeen kuljin samoja ratoja, koska olin todennut sen elämäntyylin tyydyttävän itseäni. Puikkelehdin elämässäni eri valintojen välillä etsien identiteetilleni tyydytystä. Modernin elämäntyyli valinnat tarjoavat lukuisia valinnanmahdollisuuksia, mutta samalla ne aiheuttavat voimattomuutta (Giddens 1991, 201). Olin olevinani vahva, mutta sisimmässäni jäin voimattomuuden ja tarkoituksettomuuden loukkuun.

Kolmas leikkaus jätti pelon haavoittuvuudesta ja totalisesta ruumiin romahduksesta. Se pakotti minut kohtaamaan itseni kesän valmennustouhujen jälkeen. Tiesin, ettei minulla ole enää varaa loukkaantua jatkaakseni edes normaalia täysipainoista elämää. Ulkokuori alkoi murtua. Päätösharjoittelu toimi myös itsetutkiskelun paikkana. Elämänkerrasta heijastuu kuinka tässä vaiheessa otin vastuun itsestäni ja terveydestäni. Featherstonen (1992, 183) mukaan terveyskasvattajatkin painottavat sitä, että yksilöt, jotka pitävät huolta ruumiistaan syömällä terveellisesti ja liikkumalla, saavat palkakseen pitkän ja paremman elämän. Kuluttajakulttuuri yrittää opettaa yksilöille itsevastuullisuutta. Minä tein elämäntyyli valinnan kuntourheilun suuntaan.

Liityimme Kristianin kanssa jäseniksi kuntosalille. Siellä kävin säännöllisesti ja aloin harjoitella kuntoa systemaattisesti. Hain hyvää oloa rutiinista, enkä vain adrenaliinin siivittämistä hyppyfiiliksistä. Kotona tein ahkerasti olkapääharjoituksia. s.33.

Järki tuli huimien suoritusten edelle. Lähestyin kuntoutuksen avulla heikkoa itseäni. Tämä itsevastuullisuus tuntui ainoalta vaihtoehdolta myös takaisin vesisuksille. Halusin vielä pitää kiinni vesihiihdosta, vaikka asenteeni sitä ja kilpailullista suorittamista kohtaan oli jo pitkän matkan aikana muuttunut. Vuosien tauon jälkeen palasin Helsinkiin, lapsuudenkotiini, nuolemaan haavojani.

5 NAISTUTKIMUSNÄKÖKULMAA

Naistutkimus tutkii kulttuurin ja yhteiskunnan sukupuolista luonnetta. Se on kriittistä tutkimusta. Naistutkimuksen ydinkysymyksiä ovat keskustelut sukupuolen ja sukupuolieron historiallisista, kulttuurisista ja sosiaalisista suhteista. Tärkeää on selvittää millaiseksi sukupuoli jäsentyy ajattelussa, kielessä ja arjen käytännössä, mitä sukupuoli merkitsee eri aikoina ja eri tilanteissa sekä miten sukupuoli kytkeytyy kysymykseen vallasta, eroista ja arvoista. Naisliike halusi yhtäläisiä oikeuksia, kasvatusta ja vaatimuksia. Tämä toive muuttui kuitenkin paradoksaaliseksi, sillä naisellisimmat vaistot heikkenivät ja Euroopan naiset muuttuivat tylsemmiksi Ranskan vallankumouksesta lähtien. Nykyiset postmodernismin ja feminismin liittoa puoltavat feministit pitävät modernia järkeä naisten alistajana.

Beauvoir puhuu sex-gender erottelusta. Toisistaan erotetaan biologinen sukupuoli (sex) ja sosiaalinen sukupuoli (gender). Biologinen sukupuoli perustuu luonnollisiin anatomis-fysiologisiin ominaisuuksiin. Sosiaalinen sukupuoli oletetaan määräytyvän yhteiskunnasta ja kulttuurista. Butlerin (1990) mukaan sex-gender erottelu ei ole todellinen, vaan että biologisena pidetty sukupuoli on sosiaalisena pidetyn erottelun tuote. Butler (1990) korostaa Luce Irigarayn ajatuksia, joissa valistuksen autonominen subjekti edellyttää hierarkisia suhteita ja valtaa. Siten siitä muodostuu maskuliininen konstruktio. Butler yrittää osoittaa, ettei ole olemassa alkuperäistä seksuaalisuutta eikä luonnollista sukupuolta. Butler painottaa, että valta, joka rakentaa sosiaalisen sukupuolen tuottaa myös biologisen sukupuolieron. Hän tuo tilalle performatiivisen sukupuoliteorian, jonka mukaan sukupuoli on tekojen tyylillinen piirre. Tekijä konstruoituu vaihtelevasti teoissa ja tekojen kautta. (Butler 1990, 21-23, 30, 90-94.)

Feminismissä korostetaan, että naiseus ja miehuus ovat kasvatuksen tuloksia. Ne ovat sosiaalisesti rakentuneita ja että tässä prosessissa ihmiseen kohdistuu valtaa. Butler (1990) kieltäytyy luonnollisen ja sosiaalisen hierarkisesta erosta. Hänen mukaansa sukupuolen voisi valita esimerkiksi vasenkätisyydestä tai silmien väristä. Toisin sanoen anatomiset erot eivät ole perusta niille eroille, jotka sosiaalisessa

järjestelmässämme painottuvat sukupuoliroina. Butlerin (1990) mukaan se, mitä meillä on, on meillä vain käsitteidemme, käsityksiemme ja viime kädessä kieleemme kautta. Butlerin (1990) mukaan sukupuoli suoritetaan toistamalla tuttuja eleitä. Hänen mukaansa sukupuolen voi esittää ymmärrettävästi, koska on kulttuurisesti vakiintunut eleistö, joka on matkittavissa ja toistettavissa. Kulttuurissa vallitsee tietyt sääntöjärjestelmät, ja ne ovat omaksuttavissa. Tiettyyn sääntöjärjestelmään liitetään tietynlaisen ruumiin kanssa syntynyt henkilö. Butlerin teoria on radikaalia siinä mielessä, ettei hän oleta sukupuolen taakse mitään oikeaa sukupuolta vaan sukupuoli kokonaisuudessaan on tekemistä. (Butler 1990.)

Ihmiset mieltävät yleisesti tietyt asiat naisille ja tietyt miehille kuuluviksi toimiksi ja velvollisuuksiksi riippuen kuitenkin ajasta ja paikasta. Länsimaissa tämän päivän kulttuurissa tätä eroa on pyritty hiomaan pois tasa-arvon avulla. Naiset pyrkivät pääsemaan miesten areenoille, jotta tuntuivat itsensä arvokkaammiksi. Hävittääkö tasa-arvopyrkimys anatomisen naisen feminiinisen ja anatomisen miehen maskuliinisen arvon? Pitäisikö minua kutsua rinnoilla varustetuksi mieheksi fyysisyyteni ja sen kautta pätemisen vuoksi? Tämä on radikaalia kriittisyyttä yhteiskunnan normeja kohtaan. Vai onko se lopulta vaan sanaleikkiä?

Yleensä sukupuoli määritellään negatiivisesti hallitsevan maskuliinisen position kautta. Braidottin (1994) pyrkimys on vapauttaa tämä sukupuolieron käsite negatiivisista määreistä. Hän haluaa vapauttaa tilaa naissubjektuudelle. Sukupuolieron kautta hän myös haluaa palauttaa filosofiaan ruumiin. Positiivisen sukupuolieron näkökulmasta ruumiit eivät kuivetu sukupuolineutraaleiksi koneiksi. Tästä näkökulmasta käsin ei tarvitse kiistellä, onko sukupuoli biologinen vai sosiaalinen. Ruumis on ihmisen ensisijainen paikka maailmassa ja hänen ensimmäinen tilanteensa todellisuudessa. Ruumis ymmärretään materiaalistien ja symbolisten voimien leikkauspisteeksi. Ruumiillistuminen ja ruumis ovat keskeisiä feministisessä käytännössä ja teoriassa. (Braidotti 1994.)

Braidotti (1994) lähtee liikkeelle naisten eletyistä kokemuksista. Hän haluaa puhua naisesta naisen sanoin, eikä tieteellisen työn miesten sanoin. Hän haluaa kohdistaa katseen siihen, miten naiset ovat teoretisoineet omia elettyjä kokemuksiaan ja millaista tietoa se on tuottanut. Tämä luo myös pohjan ruumiillisuuden keskustelulle.

Braidottin (1994) mukaan identiteetti merkitsee sisäisen itsen dekonstruktioita. Se ei ole erityisen tuottava, koska sinun ja minun identiteettejä ei voi verrata. Hänen mukaansa identiteetin voi saavuttaa erilaisten tekijöiden avulla, kuten persoonallisuuden, kielen tai sosiaalisten tilanteiden avulla. Sukupuolinen identiteetti on myös itseilmaisuuden tulosta, kokemuksen synnyttämää. Kokemukset rakentavat sukupuolista identiteettiä jatkuvasti uudelleen. Sukupuolinen identiteetti vaihtelee ajasta ja paikasta toiseen. Se vastaa niin sisäisiin kuin ulkoisiin vaatimuksiin. (Braidotti 1994.)

Braidotti (1994) on luonut nomadismien käsitteen. Se tarkoittaa ihmisen subjektiviteettia koskevien merkitysten jatkuvaa liikettä. Nomadismi tarkoittaa sekä diskursiivisen että tieteellisen vallankäytön uudelleenajattelemista. Ydinajatuksena on muuttumattoman ja yhtenäisen subjektin vastustaminen. Ruumiin ja liikkeen, tunteen ja liikkuvuuden kautta pysymme absoluuttisesti liikkeellä. Sisäinen nomadismi on jatkuvaa liikkeelläoloa ja paikalleen asettumisen välttämistä. Paikallaanolo on leiriytymisalueella huilaamista. Se on hyväksi vain sen verran, että voi päästää itsensä uudelleen liikkeelle. Liike ei ole aina fyysistä liikettä. Se voi olla kielellistä matkustamista. Erilaisten kokeilujen ei pidä olla itse päämääriä, eikä niissä pidä mennä äärimmäisyyksiin. Tärkeämpää on löytää selittämisenmuotoja, joilla voimme kääntää kokeilumme yhteiskunnalliseksi muutokseksi. Nomadi on kyvykäs vapauttamaan ajattelun, palauttamaan elokkuuden ja kauneuden. Braidottin (1994) mukaan ihmisen ei tule ankkuroitua yhteenkään annettuun identiteettiin. Liikkeessä pysyminen on keino saavuttaa jotain. Nomadi menee paikasta toiseen selvän tarkoituksen perässä. Hän on siis määrätietoinen. Hän osaa lukea näkymätöntä, tuuleen piirrettyä, karttaa. Nomadi tietää reviirinsä, mutta ei ole omistushaluinen. Nomadi politiikka on sitoutumista, yhtymistä, yhteenliittämistä. Ihminen ei voi olla nomadi ennen kuin hänellä on myös jotain pysyvää. Hän ei voi piirtää karttoja ennen kuin on ollut jossain. Nomadilla ei ole passia tai sitten hänellä on niitä monta. Nomadismien mukaan kukaan ei ole ykseys. Ego on vain narsistisuuden ja vainoharhan puhdistamisen talo. Se tarjoaa stabiliteettia ja kunnioitusta. Braidottin (1994) mukaan ne ovat asioita, joita me emme tarvitse, koska se, joka perustaa tunteensa identiteetistään näille asioille, häviää. Silloin yksilö ei näe nenänpäätänsä pidemmälle. (Braidotti 1994, 5, 8, 16, 23, 35-36.)

Minun elämäkertani on kuvaus yhden naisen kokemuksista, jossa puhun minun, samalla naisen, sanoin. Se on kartta minun elämästäni, matkakertomus elämäni matkalta. Nomadin identiteetti on kartta siitä, missä hän on ollut (Braidotti 1994). Olen kuvannut jatkuvaa eteenpäinpyrkimistä ja eri harrastuskenttien ympäristöjä. Joka harrastuksen kautta olen pyrkinyt uuteen muottiin ja siten olen ollut jatkuvassa muutoksen prosessissa. Itse tulkitseen tämän prosessin ulkoiseksi ja itsestä pois päin suunnatuksi. Braidottin (1994) mukaan tämä jatkuva liikkeellöolo on tavoiteltavaa. Se on keino saavuttaa jotain. Mutta samalla hänen mukaan kunnianmetsästys on narsistista ja vainoharhaista. Koko länsimainen maailma näyttäisi tämän mukaan olevan täynnä itsekkäitä, kunnianhimoisia ihmisiä. Kuka on tarpeeksi vahva elämään ilman kunnioitusta ja stabiliteettia tämän päivän tavoitteellisessa yhteiskunnassa? Postmoderni kuluttajakulttuuri on luonut narsismin, joten mielestäni sitä vastaan taisteleminen on kuin vastavirtaan uimista. Jos jatkuva liikkeellöolo on tavoiteltavaa, mistä tietää, milloin on aika huilata? Minä en ainakaan tiennyt ennen kuin loukkaantumiset pysäyttivät minut. Ehkä olin liian kovassa vauhdissa. Onko tämä vauhtiin turtuminen juuri sitä naiseuden hienovaraisen aistin tukahtumista?

Kriittisessä tarkastelussa on kyse ristiriitojen ajattelemisesta sekä epämukavien valtakysymysten kohtaamisesta ilman, että tulee murskatuksi. Kriittisen älyllisyyden alku on liikkeessä pysymistä ilman syyllisyyden tai ahdistuksen tunteita. Nomadismilla pystyy ohittamaan melankolian. (Braidotti 1994.) Pitääkö meidän siis vaeltaa koko ajan, onko paikalleen asettuminen tuhoisaa? Eikö vaellus tuo epävakausta ja epävarmuutta? Onko nomadismi sittenkin vahvuutta olla oma itse paikasta riippumatta, vai tapahtuuko kaikki vaellus kielellisesti? Braidotti (1994) painottaa energisyyttä, positiivisuutta ja muutosta. Hän näkee naisen monimuotoisena ja moniulotteisena. On paljon muita vaihtoehtoja kuin ne, mitkä ovat yleisesti luvallisia. (Braidotti 1994.) Minun tarinani on kuvaus naisen moniulotteisuudesta, mahdollisuuksien kirjosta ja jatkuvasta yrittämisestä.

Kieli on ollut minua ennen ja se on minun jälkeeni. Se on symbolisesti kulttuurin pääoma. Kieli kantaa eri merkityksiä kulttuurista riippuen. Äidinkieli luo nostalgiaa ja pyhyttä. Kieli luo toimivan verkon, se on tiedostamaton pohja toiminnalle. Uusi sana on lahja, koska kieli on kommunikoinnin instrumentti. Subjekti ei ole koodien sisäistämistä vaan pikemminkin eri tasojen välisen keskustelun prosessi.

Kirjoittaminen on kollektiivista tulemista joksikin. Kyseessä ei ole ammattikirjoittajaksi tuleminen vaan, että kirjoittaminen on kulttuuriin mukautumista. Jokainen teksti on kuin leirytymisalue. Se kuvastaa, missä kirjoittaja on ollut. Oma ääni julistaa naisen ajatusta sekä sen teoreettista merkitystä. Jokainen teksti kuvaa naisen erilaisuutta. (Braidotti 1994, 13-16, 36-38.)

Braidottin (1994) mukaan oleellista on, mitä keskustelijat tietävät diskurssin muodostumisesta. Tekstiä tulisi lukea niin, että kuulustelee tutkijaa ja hänen oletuksiaan eikä etsien tiettyä kodonnutta osaa. Tekstin tarjoaman tiedon voi ottaa vastaan ainoastaan, jos on avoin toiseudelle. Siihen minäkin olen pyrkinyt, mutta luultavasti silti katseeni on kapea-alainen ja subjektiivinen. Braidotti (1994) uskoo itseyden olemassaoloon, mutta pitää identiteettiä taakkana ja vastuksena.

Radikaalifeminismissä ruumis on kulttuurin tuote, joka kantaa mukanaan kokonaista historiaa, lain ja ehdollistumisen muistoa. Nykyinen psykoanalyysi osoittaa, miten valta toimii paikoissa, joissa emme tieneet sen olevan. Se myös osoittaa, miten kuulumisemme järjestelmään ja kulttuurinen koodautumisemme on niin syvää, että ne toimivat sellaisilla tavoilla, joita vähiten odotamme tai tulemme ajatelleeksi. Olemme sosiaalistettuja kulttuurisia olentoja. Olemme siten myös valtasuhteiden kyllästämiä. Kososen (1998) mukaan tyttöikä on aikaa, jolloin opitaan ottamaan paikka monimuotoisissa valtakuvioissa. Ystävyysuhteissa opitaan tekemään eroa sekä poikiin että toisiin tyttöihin. Ryhmään kuuluminen tuo valtaa. Ryhmän ulkopuoliset nähdään huonompina. Tytöt rakentavat omaa seksuaalisuuttaan ja naiseuttaan ystävien kesken. (Braidotti 1994; Kosonen 1998, 164-165.)

Naiseus on käynnissä oleva prosessi, jota luodaan jatkuvasti. Sitä siivittää halu. Avain naisen haluun perustuu ajatukseen itsensä löytämisestä. Jotta naisen halu pääsisi kehittymään, on hänellä oltava tilaa löytää itsensä. Naisen halua tulisi etsiä vapaudesta johonkin eikä korostamalla itse vapautta. Vapaus johonkin on vapautta olla sekä toisen kanssa että yksin. Nainen tarvitsee myös läheisen suhteen, joka kiinnittää hänet ympäristöönsä. Minun elämäntarinassani ystävyysuhteiden maininnat ovat vähäisiä. ”Tämän tytön kanssa me pystyimme puhumaan koriksen aiheuttamista vaikeista asioista ja jaoimme tuskallisista fiiliksistä. Se yhdisti meitä ystävinä ja lievitti molempien ahdistusta.” s.18. Naiseksi kasvaminen tarvitsee tilaa sekä fyysisistä että ihmisten välistä tilaa. Nainen toimiikin monissa eri paikoissa ja

siten hakee itselleen lisää tilaa. (Kosonen 1998, 188-189, 253-258.) Tämä tutkimus on antanut minulle tilaa. Se on ollut vapautumista liikunnan avulla pätemisestä.

Tytöt kärsivät menestymisen pelosta. He eivät osaa päättää, valitseeko menestyksen vai naiseuden. Se aiheuttaa ahdistusta. Itsen puolustaminen tapahtuu menestymällä tai matkimalla poikia. Myös sukupuoliottomuus toimii naisten suojauskeinona. Pelot ovat syvällä ruumiissa, ja ne uhkaavat itsearvostusta. Monet naiset hakevat koko elämänsä hyväksytyksi tulemistä varsinkin lähi-ihmisiltä. (Kosonen 1998, 187, 194, 222-226.) Kenties minä puolustin itseäni matkimalla poikamaista fyysistä voimaa, mikä näkyy bodauksessa, koripallon pelaamisessa ja vesihiihdossa. Tai sitten pyrin jäämään sukupuoliottomaksi harrastamalla sekä feminiinisiä että maskuliinisia lajeja.

Braidotti (1994) puhuu uusheimolaisuudesta. Se tarkoittaa yhdessäoloa, johon kuuluvat samat vaatteet, suurempi itsevarmuus, pienempi yksinäisyys. Hän pitää monien urbaanien kulttuurien uusheimolaisuutta uutena sosiaalisena muotona, monitasoisena ihmisten yhteenkertymisena. Nämä ihmiset eivät pidä itseään yksilöinä vaan ryhmän jäseninä. Tätä myös kulttuuriteollisuus markkinoi. Niiden mukaan ihminen kulkee joko Adidas- tai Nike-ryhmässä. (Braidotti 1994.)

Minä olen yksi kulttuurin tuottama sosiaalistunut tarina. Kulttuuriteollisuuden markkinoiden valtava voima imaisi minut Adidas-ryhmään ja sillä tiellä olen kulkenut. ”Sain ihan oman tennismailan ja ensimmäiset omat verkkarit. Ne oli Adidaksen ja niissä oli tummanpunaista ja sinistä.” s.11. Kuuluin siis johonkin, josta sain itsevarmuuden rippeet. Se puolestaan ruokki liikuntatielle lähtemistä. Sen jälkeen kuuluinkin aina johonkin uusheimoon. Minua ja joukkueen jäseniä yhdistivät samanlaiset verkkarit ja muu yhteinen rekvisiitta. Oli helppoa kuulua joukkoon ja olla osa hyväksytyä massaa. Minä valitsin menestymisen puolustaakseni itseäni, en siis valinnut naiseutta. Urheilun kautta heimottuminen tapahtuu helposti. Miten urheilun jälkeen? Tuoko äidiksi tuleminen ja kuuluminen äitien joukkoon vastaavaa yhteenkuuluvuutta? Olen ollut nomadisen muutoksen pyörässä, mitä Braidotti (1994) julistaa. Jatkuvat muutokset ja pelikentät ovat siis luoneet minusta vaeltavan nomadin. Tämä työ on jatkanut vaellusta kielellisessä muodossa.

6 URHEILUN NÄKÖKULMIA

Urheilijoiden ruumiillistuneet harjoitukset eivät viittaa ainoastaan urheilijan ja yleisön viihdyttämiseen vaan niillä on voimakas merkitys sosiaalisten järjestelyiden ylläpitäjänä. Ne vaikuttavat identiteetin muokkaukseen. Harrastukset eivät ole vain vapaa-aikaa vaan siellä tuotetaan, kiistetään ja luodaan uudelleen identiteettiä. Urheilu tasapainottaa identiteetin ristiriitoja. Urheilu tuottaa voittajia ja häviäjiä, mikä kuuluu aikamme sosiaaliseen elämään. Mauss:n mukaan ruumis on ihmisen ensimmäinen luonnollinen instrumentti. Se on yhtä lailla sosiaalinen, psykologinen kuin biologinenkin ilmiö. Monimutkaiset liikkeet riippuvat ruumiin tekniikoiden hallinnasta. Jotkut urheilijat omaavat valtavan kyvyn hallita kehon taitoja, he suorittavat niin helposti ja täydellisesti, ihan kuin heidän ruumis olisi luonnostaan luotu siihen. Mielenkiintoista onkin, miten lahjakkaat ja lahjattomat oppivat käyttämään ruumistaan. Kilpailutasosta riippumatta jokainen urheilija asettaa arvot ja toiminnan tietyille jalustalle ruumiin tekniikoita harjoitellessa. (Dyck & Archetti 2003, 1-9.)

Ruumiin liikkeen oppiminen vaatii fyysisen voiman siirron. Urheilijan tulee siis olla tietoinen fyysisestä olemuksestaan. Nämä fyysiset harjoitukset tapahtuvat sosiaalisessa piirissä. Urheilijat oppivat myös katsomalla ja kuuntelemalla. Täydellisen suorituksen saavuttaminen vaatii järjestelmällistä valmennusta ja ohjeistamista, jatkuvaa harjoittelua sekä erilaisia tuntemuksia ja elämyksiä. Urheilija oppii kokemuksesta ja reflektoi sen avulla. Urheilun avulla yksilö kokee erilaisia aistimuksia, tylsyyttä, kipua, väsymystä, turhautumista, tyydytystä jne. Hän myös kokee itsetietoisuutta ruumiin kautta. Urheilija oppii käyttämään ruumistaan erilaisten urheiluun liittyvien tilanteiden vaatimalla tavalla. Fyysinen toiminta johtaa myös jatkuvaan arviointiin ja korjaukseen. Se lisää itsen tiedostamista. Urheilussa ruumis on välittäjä mielen ja liikkeen välillä. Ruumiin kautta yksilö hahmottaa, mitä hän on, mitä hän tekee, mihin hän pystyy ja mihin hän ei vielä pysty. Urheilukentät siis tuottavat yksilöiden minuutta, koska minuus on ruumiillistunut suorituksessa. (Dyck & Archetti 2003, 9-10.)

Kanadassa on tehty kansallinen tutkimus urheilevista lapsista. Urheilevilla lapsilla on todettu tavallista korkeampi itsetunto, ja he myös toimivat muita paremmin vuorovaikutuksessa muiden lasten kanssa. Myös vanhemmat myöntävät, että urheilu sopii lapsille varsinkin hyvän itsetunnon ja varmuuden saavuttamisessa. Joukkueessa on opittava kunnioittamaan muita ja toimimaan yhteistyössä muiden kanssa. Urheilu lisää sosiaalisuutta ja vastuunkantoa. Urheilu pitää myös lapset pois kaduilta ja muista hankaluuksista. ”Fyysisesti kehityin, mutta en ollut henkisesti valmis muiden murrosikäisten menoihin. Vapaa-aikani kuluikin harjoituksissa.” s.13. Vanhempien mielestä urheilussa esiintyvä kilpailu valmistaa lapsia tulevaisuudessa kohdattaviin haasteisiin kuten työpaikalla vallitsevaan kilpailuun. Lisäksi urheilu jakaa iloa ja nautintoa. Urheilu on lapselle hyväksi, koska se tarjoaa mahdollisuuden valmistella menestyksestä lapsuutta ja myös sen heijastusta aikuisuuteen. (Dyck 2003, 55–58.)

Urheilu auttaa yksilöä hahmottamaan itsensä niin ruumiillisesti kuin mielensisäisesti. Yksilö oppii kuuntelemaan kehoaan ja käyttämään sitä eri tavoin eri tilanteissa. Harjoittelussa ja kilpaillessa myös psyykinen kantti kehittyy. Minäkin hahmotin itseäni ruumiillisten harjoitteiden kautta. Opin kestämään kipua ja kehittymään mentaalisesti. Sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyi joukkueissa. Luistelussa liikkumisen muoto oli erilaista kuin koriksessa. ”Luistelussa sain toteuttaa pikkutyön prinsessaunelmaani. Kultatossut muuttuivat luistimiksi ja vihreä kellohame rimpsuhelmaiseksi luistelupuvuksi. Koriksessa kai kiinnosti kovuus ja jätkämäisyys.” s.14. Tietoisuus itseni feminiinisistä puolista kehittyi luistelupiireissä, kun taas koriksessa opin tuntemaan omia maskuliinisia puoliani. Mieleni lisäksi myös ruumiini oppi niin feminiinisen kuin maskuliinisen liikekielen.

Urheilusuoritukseen kuuluu jännitys, energia ja vapautuminen. Harjoittelu vaatii aikaa ja paikkaa sekä rankkaa fyysistä harjoittelua. Uhraukset yleensä kyllä palkitaan. Fyysiset loukkaantumiset uhkaavat urheilua. Ne ovat urheilijalle tietoinen riski. Minä kuitenkin asetin itseni loukkaantumisen yläpuolelle ennen kuin jouduin kohtaamaan fyysisen haavoittuvuuteni. Urheilussa loukkaantumista voimakkaampi uhka voi olla itsen esilletuonti. Urheilukentälle ei kuulu yksityisyys. Urheilukentällä jokainen urheilija asettaa itsensä nöyryytykselle alttiiksi niin yleisön kuin muiden urheilijoidenkin edessä. Urheilijat ovat muiden analysoinnin alaisina niin kentällä kuin pukuhuoneessakin. Nuorten urheilijoiden kesken riskialtista on juuri se, miltä

itse näyttää muiden silmissä. Suorituksessa yksilö edustaa itseään, omaa ruumistaan ja omia liikkeitä. Se asettaa yksilön häpeälle alttiiksi. Kilpailullisuus kuitenkin ohjaa yksilöä tähän esilletuontiin ja aina parempaan yrittämiseen. (Dyck & Archetti 2003, 11–12.)

Vaikka minä häpesin itseäni, silti aina pyrin eteenpäin ja korkeammalle. Minulla oli vahva perusta ruumiilliselle itseni arvostukselle, koska sen avulla pyrin aina uuteen ympäristöön ja kestin vaikeuksia. Jos olisin pitäytynyt yhdessä lajissa, kuka tietää kuinka pitkälle olisin päässyt. Muodostelmaluistelussa saavutinkin paljon, mutta se ei kuitenkaan riittänyt. Urheilu lähestyy yksilöä sekä sisään- että ulospäin. Suoritus näkyy ulospäin katsojalle, mutta suorittaminen muokkaa myös yksilön sisäisiä ominaisuuksia ja itsen arvostusta.

Lasten urheilu on paikka, jossa opitaan ja rakennetaan yksilöllisiä arvoja, tarkoitusta ja minuutta. Nämä minuudet ja identiteetit ovat suoraan tai välillisesti ankkuroitu ruumiin suoritukseen. (Dyck 2003, 63.) Urheilijat ovat varsin tietoisia siitä, että heidän jokaista liikettään tarkkaillaan kriittisesti ja vähällä empatialla. Yhdessä treenaavilla on erityisen kriittinen silmä. Se näkyi minun elämässäni koripallokentillä. Sain kestää nälvimistä kriittisten silmien tarkasta tuijotuksesta. Urheilijat kuitenkin sitoutuvat parantamaan suorituksiaan, ja he tavoittelevat täydellisempää suoritusta jatkuvasti (Dyck & Archetti 2003, 14). Minä sovin hyvin urheilumaailmaan, koska olin itsekkin erittäin kriittinen omista toiminnoistani niin kuin saavutuksistani. Jos en olisi välittänyt epätäydellisyydestä, en olisi kokenut tärkeäksi pyrkiä parempaan – en olisi siis pärjännyt urheilumaailmassa.

Urheilu yhdistää ruumiin tekniikat, sosiaalisen harjoittelun ja kulttuurisen mielikuvan, mikä toimii polttoaineena ruumiillistuneelle identiteetille. Urheilun sosiaalinen merkitys menee vielä syvemmälle. Ennen ja jälkeen treenien urheilijat jakavat tunteuksiaan. Urheilu yhdistää ihmisiä. Suoritus on yksilöllisesti koettu, mutta se on suunnattu sosiaalisesti. Urheilun luonteeseen kuuluu, että ympärillä on katsojia. He voivat todistaa suorituksen todeksi ja sen avulla kunnioittaa suorittajaa. Yleisön avulla suoritukset ja urheilijat muistetaan ja nostetaan jalustalle. Urheilu auttaa myös tietoisuuteen toisista ihmisistä. Koripallokentällä on

huomioitava muut pelaajat ja suhteutettava oma liike muiden liikkeeseen. Urheilu viittaa myös jakamiseen. (Dyck & Archetti 2003, 10–11.)

Liikkumisen tuomaa jakamista kuvaan Tanhuvaaran urheiluopistolla.

Meillä oli huippukurssi, huippuporukka, voisin kuvailla sitä ekstaasikurssina. Kaikki nauttivat yhdessäolosta ja liikkumisesta. Minä pääsin loistamaan aiemmin opituilla taidoillani. s. 26.

Tunsin siis olevani vahva siinä ympäristössä, koska omasin muidenkin ihailemia ruumiin taitoja. Selvästi nautintoa lisäsi sosiaalinen yhdessä tekeminen. Myös vaihtopöytävuodelta kuvaan vahvuuden tunnetta harrastuspiireissä. Ruumiilliset taidot vaikuttivat voimakkaasti niin omaan itseni hyväksyntään kuin ympäristöltä saamaan huomioon. Liikkuminen ja harrastukset tuottivat sisäistä tyydytystä. ”Harjoittelusta sain tyydytystä niin liikkumisen kuin jatkuvat kehittymisenkin muodossa.” s.12-13. Aito nautinto heijastuu vesihiihtopäivien kuvauksestakin: ”Nautin siitä, että aamulla heti noustuani sain hypätä veteen hiihtämään ja illalla viimeisenä hiihdin ennen kuin menin nukkumaan märillä hiuksilla.” s.27. Harjoitellessani pääsin sosiaaliseen ympäristöön, jossa kaikki pyrkivät eteenpäin ja arvostivat kovaa harjoittelua.

7 METODOLOGIA

7.1 Omaelämäkerta

Tutkimukseni on laadullinen. Aineistona käytän autobiografiaa eli omaelämäkerta. Omaelämäkerran keskiössä on yksilö, joka ilmaisee itseään elämänsä tapahtumien käsittelyssä. Jokaisella ihmisellä on oma elämäntarina. Omaelämäkerta on yksilöllinen dokumentti, hahmotus omasta elämästä. Se on kooste henkilöhistoriallisten kokemusten muistelutyötä. Omaelämäkerran ydin on siinä, kuka yksilö kokee olevansa ja kuinka hänestä tuli tämä tietty persoona. Elämä organisoituu omaelämäkerran kontekstissa, se saa siinä muodon ja järjestyksen. Siinä yhdistyvät yhteiskunnalliset lainalaisuudet kertojan aidon kokemuksen välityksellä. Elämä koostuu ajassa etenevistä tapahtumista. Omaelämäkerran päämääränä on luoda käsitteellisesti yhtenäisyyttä johonkin epäyhtenäiseen ja hajanaiseen. Sen tarkoituksena on muodostaa erillisistä osista koostuva kokonaisuus. Kronologisessa esittämisessä on viisautta tarinan lopussa. Sen näkemiseen lukija tarvitsee tiedon tarinan päätepisteestä, nyt –hetkestä. Kronologisessa tekstissä vallitsee jatkumollisuus ja näkökulmien limittyminen toisiinsa. (Vilkko 1997, 31, 42, 53-54, 74-76, 138.) Minä etsin omaelämäkerran avulla vastausta tutkimuskysymykseeni: kuka minä olen ja mistä olen tullut?

Omaelämäkerrat ovat elämänhallinnan välineitä, identiteettityön areenoita. Näillä areenoilla käsitellään menneen suhdetta nykyiseen sekä haetaan aiemmin koetusta aineksia ymmärtämiseen ja jäsentämiseen. Yksilö muovaa käsitystä itsestään ja jäsentää elämänsä tapahtumia. Jäsennyksillä ja selityksillä hän antaa elämälleen mielen sekä paikantaa itseään tässä ja nyt. Elämäntarinan kertominen on osa nykyisen minän selittämistä, mutta se on samalla elämän esittämistä lukijalle. Sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa omaelämäkerta toimii kohtaamispaikkana. (Vilkko 1997, 52, 76–77.)

Omaelämäkerran oletetaan heijastavan yhteiskunnallista todellisuutta. Elämä kerrotaan kullekin kulttuurille sopivilla tavoilla; omaelämäkerran muodostamat elämän kuvat ovat tietyn yhteiskunnan kuvia. Elämäntarinan kerrontaa ohjaa

sosiaalisen ja kulttuurisen identiteetin kokonaisuus. Kertojaminä vastaa tämänpäiväistä sosiaalista identiteettiä, koska sen ainekset ovat syntyneet vuorovaikutussuhteissa eri ajanjaksoina. Toiseksi se on sosiaalinen, koska se luodaan paperille sosiaaliseen vuorovaikutukseen lukijan kanssa. Kertomus onkin suunnattu kommunikoimaan, ymmärrettäväksi sekä kulutettavaksi. Omaelämäkerran aineksia ovat sekä ne merkitykset, joita kirjoittaja tuo esille, että ne joita lukija sieltä löytää. (Vilkkö 1997, 77, 80–81, 92, 98.)

Sisäinen tarina on sosiaalisen tarinan taustalla oleva mielen sisäinen prosessi. Se sisältää mielen sisäisiin tapahtumaketjuihin liittyvien merkitysten analyysin. Sisäinen tarina on ikkuna mielen maailmaan. Sen kerronnassa on oleellista kerronnan pyyteettömyys. Kerronnan oletetaan olevan lähellä sitä tapaa, jolla ihminen puhuu itselleen. Omaelämäkerta on parasta aineistoa sisäiselle tarinalle. Kertoja on sisäisen tarinan tulkinnallinen auktoriteetti, koska hän on kokenut tapahtumat ja emootiot, joita hän tulkitsee. Länsimaissa on noussut keskeiseksi ajatus itsen löytämisestä – jopa velvollisuutena. Tämä autenttisuuden ihanne korostaa sitä, että sisäinen tarina on muodostettava kuunnellen omia tunteita ja moraalista intuitiota. (Hänninen 2002, 31–32, 44.)

Sisäinen tarina sijoittaa yksilöllisen elämän laajempaan sosiaaliseen kokonaisuuteen. Se nostaa tilanteen eri puolia esiin ja jättää toiset puolestaan varjoon. Sisäisen tarinan muodostumisen kannalta merkittävässä roolissa ovat voimakkaasti mieleen jääneet ydinkokemukset. Sisäinen tarina jäsentää elämänprojekteja ja muovaa tapahtumien emotionaalista merkitystä. Nykyhetki on piste menneisyyden ja tulevaisuuden välissä. Se saa merkityksensä kummaltakin puolelta. Menneisyyttä koskeva tarina antaa merkityksen nykytilanteelle. Tulevaisuutta pyritään ennustamaan visioiden ja unelmien avulla. (Hänninen 2002, 53, 58.)

Sisäisessä tarinassa on kyse myös siitä, mitä yksilö pitää arvokkaana. Se tuo esille kertojan arvoja. Arvokysymys on yksilöllinen, koska kokemus siitä, mikä antaa minulle voimaa, mitä minä arvostan, on subjektiivinen. Arvokysymys on myös kulttuurinen, koska käsitys hyvästä pohjautuu historiallisesti kehittyneisiin moraalisiin jäsenyksiin. Elämänmuutos rajaa viivan arvojen ja todellisuuden välille. Se luo paineen arvojen muuttumiseen. Emootiot heijastavat ihmisen olemisen tapaa.

Ne perustuvat tulkintoihin, joita yksilö tekee tietyssä tilanteessa. Katumus ja syyllisyys ovat voimakkaita menneisyyteen liittyviä emootioita. Niistä voi vapautua tulkitsemalla uudelleen niihin liittyviä tapahtumia. (Hänninen 2002, 63-70.)

Tarina on ajallinen kokonaisuus, jolla on alku, keskikohta ja loppu. Tarinan perusasia on juoni, se on ikään kuin tarinan sielu. Juoni muodostaa kokonaisuuden ja siten juoneen nähden erilliset osat saavat merkityksensä. Kerrottu tarina esittää jonkin yleisen totuuden yksittäistapauksen kautta. Kertomalla ihminen jakaa kokemuksiaan. Tarina muodostuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja kulttuurin tarjoamien merkitysten kanssa. (Hänninen 2002, 18–22.) Sairastuneen ihmisen kohdalla tarina toimii menestyksen mittarina (Frank 1995, 62).

Autoetnografia yhdistää persoonallisen kulttuuriin. Autoetnografiassa on välttämätöntä nähdä asiat sekä sisältä- että ulkoapäin (Ellis & Bochner 2000, 752). Autoetnografia on subjektiivinen kirjoittamisen muoto. Se tuottaa henkilökohtaisia ja paljastavia tekstejä, joissa kirjoittaja kertoo omista eleyistä kokemuksista heijastaen kulttuuria. Autoetnografiaan kuuluvat eloiset kuvaukset, dramatiikka, vahvat metaforat ja lukijan kutsuminen emotionaaliseen seikkailuun. (Sparkes 2002, 73–74.) Narratiivi tarkoittaa tarinaa, joka luo todellisuuden efektin. Refleksiivisessä narratiivissa kirjoittaja käyttää omia kokemuksiaan reflektoidessaan kulttuuria. Persoonallisessa narratiivissa kirjoittajasta tulee minä ja lukijat ovat toisia. Lukijat on kutsuttu kirjoittajan elämään, jolloin heidänkin rooli on aktiivinen. (Ellis & Bochner 2000, 739–742.) Aineistoni narratiivisuus näkyy omaelämäkerran tarinamuotona. Narratiivisen tutkimuksen voima tulee todentunnusta. Kertomusten avulla kokemukset tulevat ymmärrettäviksi ja toisten kanssa jaettaviksi. Narratiivisen tutkimuksen ydin on kertomuksen analyysi. (Aaltola & Valli 2001, 208; Hänninen 2002, 16.)

Narratiivisen elämäkertatutkimuksen lähestymistapaa voi kuvata hermeneuttiseksi, koska kyseessä on minun ja sosiokulttuurisen maailman välisen suhteen ymmärtäminen. Hermeneuttisen filosofian mukaan elämää ja tarinaa ei voi erottaa toisistaan; ne ovat toisiinsa kietoutuneita ilmiöitä. Hermeneuttisesta näkökulmasta ihmisen elämä on narratiivisen tulkinnan prosessi. Esimerkiksi psykologia ja psykoanalyysi ovat hermeneuttista toimintaa, koska ne pyrkivät ymmärtämään

ihmisen elämäntarinaa ja näin tehdessään muuttamaan sitä. Tarina kertoo sen, mistä elämässä on kyse. Näin ollen elämä ja tarina eivät ole erillisiä asioita. Toisaalta hermeneuttisen näkemyksen mukaan merkitystä ei voi olla ennen tulkintaa. Elämällä ei ole merkitystä ennen siitä kerrottua tarinaa. Sekä elämä että tarina saavat merkityksensä keskinäisen vuorovaikutuksensa kautta. Kokemusten tulkinnat luovat uutta tulkintaa edistävää esiymmärrystä. Tarkoitus ei ole etsiä lopullista totuutta. (Widdershoven 1993, 1-6.)

Omaelämäkerran kieli on lähellä kirjoittajan arkipuhetta. Kertoja suorittaa tietoiset ja alitajuiset valintansa saadakseen lukijan ymmärtämään sanomansa mahdollisimman hyvin. Kertoja pyrkii vakuuttamaan muita. Kerronta on tunteisiin vetoavaa ja vaikuttavaa. Sen tarkoitus on myös liikuttaa lukijaa. Emotionaalisuus on omaelämäkerran keskeisimpiä tekijöitä. Muisto herää voimakkaan emotionaalisesti ja sen kertominen on omaelämäkerran ydintä. Se herättää lukijan ajattelemaan ja ymmärtämään. Jos itse on haavoittuvainen tekstissä, sitä paremmin voi haavoittuvuuden tavoittaa lukijoissa. Haavoittuvuus on kasvun ja ymmärryksen paikka. (Ellis & Bochner 2000, 748; Vilkkonen 1997, 75, 98, 182-183.)

Teoriaosuuden tarkastelussa tuon esille oman elämäkertani kokemusläheisiä tiheitä kuvauksia. Tiheä kuvaus on yksi Geertzin (1973) tulkinnallisen lähestymistavan keskeisistä käsitteistä. Geertz (1973) lähtee siitä, että ihminen elää merkitysten verkossa. Kulttuuri tarkoittaa tätä verkkoa. Kulttuuri on julkinen, koska sen merkitys on julkinen. Käyttäytyminen on merkitysten ilmaisua. Tiheän kuvauksen kohteena on kulttuuri eli merkityksellisten rakenteiden kerrostunut hierarkia. Tiheän kuvauksen tavoitteena on selvittää ihmisten monikerroksisia toimintoja, tapoja ja sanontoja. Se valottaa elävien ihmisten arkipäivän erityisyyttä ja seikkaperäisyyttä. Tiheän kuvauksen harjoittaminen on tulkintojen tekemistä. Tulkinnoille antavat perustaa aiemmin tehdyt tutkimukset ja niistä laaditut teoriat. (Geertz 1973.) Tiheän kuvauksen tavoitteena minulla on poimia esille elämäkerrastani omaa erityisyyttä kuvaavia kohtia. Teoriaosuudessa ne ovat lainauksina jostain erityisesti esille nousseesta asiasta. Pyrin purkamaan näitä yksityisiä yleiselle tasolle keskustelemalla eri teoreetikoiden ja suuntausten kanssa.

7.2 Muistelutyömenetelmä - juuret naistutkimukseen

Frigga Haug kehitti 1980-luvun alussa tutkimusmenetelmän, joka sai nimekseen muistelutyö. Muistelutyömenetelmä on yksi naistutkimuksen suurimpia metodologisia saavutuksia. Se rikkoo perinteisen tieteellisen ajattelun.

Muistelutyömenetelmässä yksilö on tutkija ja hänen tutkimuksensa kohde on hän itse. Menetelmässä lähdetään ajatuksesta, että yksilön omat kokemukset heijastavat yhteiskunnallista ainutlaatuisella tavalla. Vapautuminen ja muutoksen mahdollisuus lähtee henkilökohtaisen ja yleisen suhteen analyysistä. Tärkeä on ymmärtää oma osallisuus tässä prosessissa. Tavoitteena on saavuttaa syvällisempi itsetuntemus ja naisen vapautuminen. Muistelutyö ei ole kuitenkaan tarkoitettu itse terapiatyöksi, vaikka siinä on mukana terapeuttinen elementti. Monesti kipeiden ja häpeää tuottavien kokemusten läpikäyminen on itsessään terapeuttista. (Aukee 1994, 61-62.)

Koko tutkimusprosessini alkoi jatkuvista loukkaantumisista. Turhauduin itseni haavoittuvuuteen ja tunsin olevani noidankehässä. Kolmannen loukkaantumisen jälkeen pidin päiväkirjaa puolentoista vuoden ajan. Tarkoitukseni oli alkaa tutkia loukkaantumisten vaikutusta minäpystyvyyteeni. Minäpystyvyyttä tutkiessa koin tärkeäksi ymmärtää ensin kuka olen. Omaan historiaani tutustuminen johdatti minut identiteettini tutkimiseen. Kirjoittaminen ja tarinan muodostaminen auttoivat minua selvittämään elämäni ongelmakohtia. Ennakoimattomat elämänmuutokset käynnistivät yleensä pohdinnan siitä, miksi näin on käynyt ja miksi juuri minulle. Elämänmuutokset uhkaavat ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Samalla tarjoutuu mahdollisuus positiivisiin muutoksiin. Ihmisen hyvinvointi on yhteydessä elämäntilanteeseen ja -muutokseen. Elämänmuutos voi uhata identiteettiä. Sen vuoksi se käynnistää sopeutumis- ja muutosprosessin. Elämänmuutokset haastavat ihmisen luomaan elämäntarinaa uudelleen ja tuottamaan jatkuvuutta eri vaiheiden välille. Odottamattomat tapahtumat luovat haasteen sisäiselle tarinalle. (Hänninen 2002, 47, 54, 64, 72.) Sairastuminen tai loukkaantuminen keskeyttää normaalin arjen. Tarinat pyrkivät korjaamaan loukkaantumisen tekemää tuhoa itse kertojalle tai ainakin selvittämään, missä hän on tällä hetkellä elämänsä kartalla ja mihin suuntaan hän on menossa. Tarinat ovat välineitä uuden reitin luomiseen omalla elämäkartalla. (Frank 1995, 53.)

Minun oli tärkeää nähdä, mistä olin tulossa, miksi olin sellainen kuin olin, miksi toimin niin kuin toimin. Avasin muistilokeroita. Aloin muistella ja pohtia aikoja niin varhaisesta lapsuudestani kuin mahdollista. Halusin tutustua omaan elämään ja tarkastella sen avulla nykyistä olemustani. Historiaani palauduin kyselemällä vanhemmilta millainen olin, lukemalla vauvakirjaani, lukemalla vanhoja päiväkirjoja ja kalentereita sekä katselemalla vanhoja valokuvia. Pitkän prosessin tuloksena kirjoitin itsestäni muistojen perusteella tarinan, muodostin kronologisesti etenevän omaelämäkerran. Kirjoittaminen oli jatkuva prosessi. Prosessin aikana asiat rakentuivat ja saivat uusia merkityksiä.

Kososen (1998) mukaan ihmisen perusedellytys on muisteleminen ja muistojen kerronta. Se tapahtuu niin itsestään selvästi, ettemme kiinnitä siihen huomiota. (Kosonen 1998, 32.) Muistelu tarjoaa välitilaa irtaantua sen hetkistä tunnetiloista, ja sen vuoksi koettuja asioita voi nähdä uudessa valossa. Muistojen läpikäyminen kuuluu subjektiivisuuden rakentumiseen; itsen olemassaolo edellyttää muistamista ja kertomista. Muistella ihminen tekee toimintaansa ja elämäänsä ymmärrettäväksi sekä itselleen että muille. Muistaminen on edellytys muutokselle. Muistaminen on myös sosiaalista, koska ihminen reflektoi itseään muistojen avulla, ja reflektoinnin aines on sosiaalista. Reflektointi edellyttää sitä, että ihminen katsoo itseään siten, kuin toiset katsoisivat häntä. Ihminen antaa itselle merkityksen toisena ja liittyy tämän sosiaaliseen käytäntöön. Reflektion avulla ihminen voi tutkia itsen rakentumisen prosesseja. ”Mikä muistetaan, muistetaan siksi, että se on ongelmallista ja outoa; itsestäänselvä ja arkipäiväinen unohdetaan. Tämä ongelmallinen ja epätuttu ei ole ”luonnostaan” annettua vaan sosiaalisesti määrättyä” (Kosonen 1998, 31). Tämä selittää minun tarinani negatiivisen sävyn. Ruumiin toimintoja uhkaavat pysäytykset, kuten sairastuminen ja loukkaantuminen, jättävät voimakkaat muistojäljet. Ihminen muistaa tällaiset lihaan piirretyt muistot erittäin yksityiskohtaisesti ja tunteellisesti hyvin pitkään tapahtuman jälkeen. Siihen vaikuttaa osaltaan se, ettei ihminen ole suunnitellut loukkaantumista, ja se tulee sotkemaan elämäkuvia. (Frank 1995, 59–61.) Muistelemalla ihminen antaa merkityksiä jäsentymättömille tapahtumille. Asiat ja tapahtumat jäsentyvät muistoissa. (Kosonen 1998, 30–33.) Muistelutyöskentely on elämän toistoa. Kertomuksessa yhdistyvät muistot ja kerronta. Tämä kertomus kuroo umpeen aukkoja, asettaa palapelin palasia paikoilleen ja sivelee haavoja. (Vilkko 1997, 54.)

Kirjoittaminen on tietämisen muoto, se on analysoinnin ja löytöjen metodi. Tämä löytöjen prosessi johtaa itsen syvempään ymmärrykseen. Kirjoittamisen avulla löydetään uusia näkökulmia ja yhteyksiä. Ihminen rakentaa maailmaa ja itseään kirjoittamisen kautta. Kirjoittaminen ei ole pelkkä tutkimuksen kirjoittaminen vaan se on jatkuva prosessi. Tarinan kirjoittaminen on itsestä kirjoittamista. Se on oman kodin avaamista lukijoille, omien sääntöjen, tapojen, ystävien ja perheen esiintuomista lukijoille. Kirjoittamisessa tulee esille asioita, jotka merkitsevät itselle ja yhteisölle jotakin. Tämä tapahtuu itsen sijoittamisella eri ympäristöihin ja yhteisöihin. Kirjoittajan tavoitteena on ylläpitää lukijan kiinnostus. Lukijat tuntevat, kun teksti on totuudenmukaista, moraalista ja emotionaalista. Laadullinen tutkimus on tarkoitettu luettavaksi eikä vain läpiselattavaksi. (Richardson 2000, 932–942.)

7.3 Luotettavuus

Laadullisella tutkimuksella ei ole yhtä selkeitä luotettavuuden kriteereitä kuin määrällisellä tutkimuksella. Alasuutari vertaa laadullisia menetelmiä käyttävää tutkijaa verkonkutojaksi, joka parsii revenneen verkon jälleen pitäväksi (Eskola & Suoranta 1998, 21.) Tutkimusraporttia voidaan pitää keskeisenä luotettavuuden osa-alueena. Tutkimusraportti on tutkijan tulkinnallinen konstruktio, se on aina ehdollinen, vajavainen ja yksipuolinen käsitys ilmiöstä. Joku toinen voisi löytää samalle aineistolle erilaisen luokitusperustan. Tästä näkökulmasta katsottuna tutkijan tehtävä on hahmottaa johdonmukainen käsitys omista tulkinnoistaan ja niistä perusteista, joiden pohjalta hän on tulkintoihinsa päätenyt. Raportti tarjoaa lukijalle välineen arvioida tutkijalle muodostuneen käsityksen uskottavuudesta. (Kiviniemi 2001.)

Kertomus mahdollistaa maailman ymmärtämisen tarinana, jossa parhaimmillaan on vahva todentuntu. Vakuuttuminen tarinan todentunnusta on kokonaisvaltaisempi kokemus kuin väitelauseen totuudesta vakuuttaminen. (Heikkinen 2002; Heikkinen 2001.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuus näkyy siis elämänmaussa, todentunnussa. Jos lukija kykenee eläytymään ja kokemaan kokemusmaailmojen yhtenevyyttä, on tutkija saavuttanut luotettavuutta. Luotettavuutta lisää se, että tulkinnat saavat tukea toisista tutkimuksista. Laadullisessa tutkimuksessa teksti on

itse todellisuus, joka luo merkitystä ja jolla on voimaa osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun. Tekstiä voi kuvata omien osiensa yhteenkudottuna verkkona. Teksti kuvastaa sekä sosiaalista todellisuutta että kielellistä rakentumista. (Eskola & Suoranta 1998.)

Autobiografisessa ja autoetnografisessa tutkimuksessa ei ole luotettavuudelle selkeitä sääntöjä ja odotuksia, koska jokaisen tarina on henkilökohtainen ja omannäköinen. Tärkeää on, että kertoja saa lukijat tuntemaan ja ajattelemaan kertojan elämää ja siten heijastamaan tuntemukset ja ajatukset heidän omaansa. (Ellis & Bochner 2000, 748, 751.) Olennaista on se, että tarinan maailma avautuu lukijalle elämänläheisenä, uskottavana ja mahdollisena. Tällöin lukija voi eläytyä tarinan henkilöiden asemaan ja ymmärtää heidän toimintaansa tarinan olosuhteissa. Tällainen simulaatio voi avata lukijalle kokonaan uuden ymmärryksen maailmasta. (Heikkinen 2002; Ellis & Bochner 2000.) Kerrottavuus edellyttää, että tarina on kiinnostava. Tarinan on oltava riittävän johdonmukainen, jotta sen seuraaminen olisi mahdollista. Samalla tarinan tulee olla yllätyksellinen, jotta lukijoiden mielenkiinto säilyy. Tarinalla pyritään kokemusten jakamiseen ja läheisyyteen. (Hänninen 2002, 55.)

Vaikka elämämme ja kokemuksemme ovat yksityisiä, löytyy niistä usein tyypillisiä ja yleisiä piirteitä, koska elämme rajoitetussa määrässä kulttuureita ja käytänteitä. Vaikka narratiivinen tutkimus ei pyri objektiiviseen tai yleistettävään tietoon, vaan paikalliseen ja subjektiiviseen tietoon, kertomuksen yleistettävyyttä koetellaan koko ajan lukijoiden määritellesä koskettaako kirjoitus heitä tai jotain heidän tuntemiaan henkilöitä. Kirjoitus voi tuoda lukijoille jotain aivan uutta tietoa. Kertomuksen yleistettävyyys tulee siis testatuksi lukijoiden puolelta. Jos tarina puhuttelee, koskettaa heidän kokemusmaailmaansa ja tunteitaan, on siinä tavoitettu yleistettävyyttä. (Ellis & Bochner 2000, 751.)

8 POHDINTA

Kypsä minän syntyminen ei tarkoita kehityksen päättymistä. Kehitys ja muutokset jatkuvat läpi elämän, johtuen niistä kokemuksista, joita ihmisellä on. Muutokset eivät kuitenkaan enää ole suuria. Ihminen ei enää muutu toiseksi kokemusten seurauksena, vaan hän tulkitsee kokemuksensa sen mukaan, miten ne sopivat hänen käsitykseensä itsestä ja omasta elämästä. Tähän päästään vain sellaisen kokemuksen kautta, joka suistaa ihmisen raiteiltaan, niin että hän ei selviä tilanteesta enää niillä keinoin, joilla on siihen asti tottunut selviämään. (Keltikangas-Järvinen 2002, 118.)

Tämä tutkimus lähtee liikkeelle omaelämäkerrastani. Se on matka minun minuuteen. Matkan varrelta löytyy monenlaisia paikkoja: oleskelupaikkoja, oppimisaikkoja, pysähdyspaikkoja, suvantoja ja ohikiitäviä pikateitä. Matkalla ilmenee kirjo monenlaisia tunteita ja tuntemuksia, joista päällimmäisenä häpeä ja arvottomuuden tunne. Matkani alkaa Helsingin kerrostaloalueelta ja päättyy Australian mantereelle hiekkarannalle. Matkasta on piirtynyt kartta sisimpääni ja tässä tutkimuksessa se on esillä lukijalle omaelämäkertana. Matka ei olisi alkanut ilman loukkaantumisia – raiteilta suistumisia. Se ei olisi mahdollista ilman muistamista, sisäistä työstämistä ja kirjoittamista. Tämä on ollut pitkä ja monimutkainen prosessi. Vaikka helpolta kuulostaa kirjoittaa itsestä tarina, ei se kuitenkaan niin ole. Ja sitä vaikeammaksi sen tekevät auki avatut arvet, jotka ovat olleet vuosikausia tukahdutettuina.

Identiteetin hahmottamisessa oleellista on, että se muokkautuu ympäristön vaikutusten alaisena. Kulttuuri on kietoutunut ihmisiin. Lapsi omaksuu hyväksytyt normit, säännöt ja käyttäytymisen ensin vanhemmiltaan, sen jälkeen koulusta ja vapaa-ajan toiminnoista. Monet tavat ja käytännöt ovat tiedostamattomia. Ympäristöllä on siis niin näkyvää kuin näkymätöntä valtaa yksilön identiteetin rakentumisessa. Itsearvostus rakentuu sille pohjalle, miten yksilö arvioi suorituksiaan ja suhteuttaa toisiinsa identiteetissään olevat positiiviset ja negatiiviset puolet. Erityisesti ensimmäiset kouluvuodet ja niiden antama palaute ovat tärkeitä. Silloin lapselle muodostuu käsitys siitä, mitä hän osaa ja mitä ei osaa. (Keltikangas-Järvinen 2002, 179.) Minun koulunalkuni sai minut tuntemaan häpeää. Sille pohjalle perustin

oman arvostukseni. Ihminen tarvitsee perusluottamuksen elämänsä alkutaipaleella identiteettinsä muokkauksessa. Häpeä vaikuttaa suoraan identiteettiin, koska sen olemus on ahdistusta omasta riittämättömyydestä. (Giddens 1991, 64.)

Ympäröivä kulttuuri tuo itseään esille laajalle levinneen median avulla. Kuluttajakulttuuri luo kuvat kunakin hetkenä haluttavasta olemuksesta ja ulkomuodosta. Tässä naiset on alistettu kulttuurin vallalle ja naisia myös käytetään kuluttajakulttuurin visuaalisena houkuttimena. Kuluttajakulttuuri luo normit ja ihanteet. Niitä seuraten ihmisellä on mahdollisuus kuulua eliittiin. Postmoderni yhteiskunta korostaa vapautta, mutta kuluttajakulttuurissa tämä vapaus on vapautta kuluttaa. (Featherstone, 1992; Giddens, 1991.)

En arvostanut itseäni sellaisena kuin olin vaan aina havittelin jotain uutta ja parempaa. Roos:in (1989) mukaan yksi suomalaisen elämäntavan peruspiirteitä onkin heikko itsetunto. Tällä itsetunnon puutteella on yhteys liikuntaan, joka on paljolti näyttämistä. ”Suomalaista elämäntapaa voisikin luonnehtia ponnisteluksi tämän itsetunnon puutteen poistamiseksi, pyrkimykseksi vähitellen voittaa omaan itseen ja ympäröivään urbaaniin ja moderniin yhteiskuntaan liittyvät pelot ja epäilykset” (Roos 1989, 11). Koska liikunta oli minulle luontaisesti helppoa, aloin hakea sen avulla ulkoista hyväksyntää. Tämä hyväksynnän metsästys johti minut eri harrastuksiin ja ahneuteen. Ruumis alkoi symboloida identiteettiäni. Olen kritisoinut tätä kulttuurin tulkinnassa ja kyseenalaistanut liikunnan hyvät puolet, koska liikunta johdatteli minut rakentamaan kovan ulkokuoren ja siten itsestä pois päin. Mutta toisaalta voisi ajatella, että liikunta itsenarvostuksen välineenä oli varsin hyvä oivallus. Jos sillä saavutin tyytyväisyyttä, miksi en olisi jatkanut niin? ”Ensimmäinen tietoisuus minästä rakentuu fyysisten ominaisuuksien varaan. Toiminta ja persoonallisuudenpiirteet eivät nekään aluksi ole erillään toisistaan” (Keltikangas-Järvinen 2002, 109).

Tämän päivän kulttuuri on vahvasti ruumispainotteinen. Ruumis on ihmisen ensisijainen paikka maailmassa ja ensimmäinen tilanne todellisuudessa (Braidotti 1994). Ruumis on asetettu ilon ja tyydytyksen lähteeksi. Kulttuuri korostaa ruumiin täydellisyyttä. Ruumis on naiseksi kasvamisen paikka. (Kosonen, 1998.)
Naisliikkeen ruumis ei ole luonnollinen ruumis vaan pikemminkin kulttuurin tuote,

joka kantaa mukanaan kokonaista historiaa ja ehdollistumisen muistoa (Braidotti, 1991). Ruumiin palvonta johdattaa ihmisen narsismiin. Kuluttajakulttuuri luo täydellisen kuvan naisesta, mikä on saavuttamaton. Koska se on saavuttamaton, se myös myy paremmin. Erityisesti naiset ovat loukussa tässä noidankehässä. Nainen juoksee nuoruuden ja ulkomuodon perässä niin kuin minäkin juoksin ulkoisen hyväksynnän perässä. Minä käytin keinonani liikkuvaa ruumistani. Nykyrin (1996) mukaan ruumis onkin väline itsen toteuttamiseksi. Se on kontrollin kohde. Se ei ole nautinto tai ilon lähde sinänsä. Nautinto tulee vasta ruumiin käyttämisestä. (Nykyri 1996, 118.) Jos ruumis on kaikki kaikessa ja siitä voi nauttia vasta sen toiminnoissa, kuinka ihminen voisi edes olla tyytyväinen itsenä olemiseen tänä päivänä ilman toimintaa?

Me elämme narsistista aikaa, jossa monet ihmiset voivat monella tavoin pahoin. Ihminen näkee itsessään jatkuvasti asioita, joista olisi päästävä eroon tai parannettava jollakin tavalla. Narsismi ohjaa ihmisen ulkoiseen tarpeiden tyydyttämiseen. Ihmiset ovat riippuvaisia muista ihmisistä ja ruumiin jalostuksesta. Narsismi luo tyhjiyden tunnetta, koska narsistiselta ihmiseltä puuttuu jatkuvuuden tunne. Rutinoidut aktiviteetit pitävät yllä tarkoituksettomuutta. Tarkoituksenmukaisuuden tulisi tulla perusuottamuksesta. Negatiiviset tunteet kuten ahdistus, syyllisyys ja häpeä vievät perusuottamusta, koska silloin yksilö kokee itsensä riittämättömäksi. (Giddens 1991.) Minun liikkumiseni oli rutinoitua tarkoituksettomuutta. Yritin aina päästä jostain puolesta eroon tai ottaa jonkun uuden puolen olemukseeni, jotta olisin ollut arvokas. Se ei kuitenkaan tuottanut tulosta. Vasta tämän tutkimuksen myötä olen ottanut kaiken kokemani ja tekemäni omakseni. En siis ole enää pyrkinyt eroon menneestä vaan olen tullut tietoiseksi menneisyyden solmuista. Tietoisuus, ymmärrys ja hyväksyntä ovat johdattaneet minut kohti vapautumista.

Naisnäkökulma kulkee koko tutkimukseni mukana, koska tuotin omaelämäkertani naisena ja tulkitseen itseäni naisena. Naisena olen myös noussut paikaltani ja lähtenyt liikkeelle. Minua voi siten kutsua Braidottin (1994) mukaan nomadiksi. Braidotti (1994) on luonut nomadin käsitteen. Nomadi on jatkuvasti kielellisesti liikkellä oleva subjekti. Paikallaan pysyminen jarruttaa kehitystä. Koska tutkimukseni on suuntautunut naistutkimukseen, vahvistan siten muistelutyöllä naisidentiteettiäni.

Muistelutyön kehittäjien ydinajatuksena on, että muistojen kautta avautuu mahdollisuus astua tyttöjen tapahtumiin ja käsitellä niitä uudelleen. ”Kun annamme itsellemme aikaa ja antaudumme liikkeen vietäväksi, ruumiillistuneet kaipuun tunteet kertovat että järjestyksen puristukset ovat ylitettävissä” (Kosonen 1998, 248).

Muistoissa purin ruumissuhdettani kertomalla niin hyväksynnän metsästyksestä kuin traumaattisista kokemuksistani. Feministitutkijat (sekä psykologisesti, sosiologisesti että filosofisesti suuntautuneet) painottavat ruumiin keskeisyyttä naiseksi kasvamisessa. Muistojen kertominen on yritys ymmärtää epäoikeudenmukaisuutta ja sen reaktioita. Samalla se luo mahdollisuuden vapautua pelosta ja häpeästä, jotka ovat tulosta alistetuksi joutumisesta. (Kosonen 1998, 258.) Muistoni painottuvat mustavalkoiseen arkeen, joita hallitsevat negatiiviset muistot. Onnellisuuden kokemuksia on melko vähän, mutta ne värittävät tekstiä.

Sosiologi Anthony Giddens (1991) luo pohjan teoriaosuudelleni. Käytän Mike Featherstonen (1992) tulkintaa kuluttajakulttuurista. He molemmat puhuvat tämän päivän kulttuurin vaikutuksesta identiteettiin. Arthur Frankin (1995) teksteissä minua puhutteli erityisesti ruumisminätyypit sairastumisen kohtaamisessa. Hän huomioi myös tämän päivän kulttuurin vaikutukset. Giddensin (1991) mukaan ajallemme tyypillistä on rakentaa identiteetti refleksiivisessä prosessissa itsen ja yhteiskunnan välillä. Nykyaikaiselle identiteettikäsitteelle on keskeistä dynaamisuus ja vuorovaikutusnäkökulma. Identiteetti muotoutuu jatkuvasti käynnissä olevassa prosessissa, jossa ympäristöllä on keskeinen merkitys. (Giddens 1991.)

Liikuntamaailman näkökulmasta tämä identiteettinäkemys tuntuu osuvalta. Yksilön käsitys itsestään liikunnan harrastajana muovautuu prosessissa, jossa ympäröivä kulttuuri välittyy valmentajien, muiden harrastajien, järjestöjen ja merkittävien toisten välisessä vuorovaikutuksessa. Giddensin (1991) mukaan yksilöllä on itsellään kuitenkin vastuu itsen muodostamisesta. Hänen mukaansa emme ole vain sitä, miksi satumme syntymään vaan sitä, miksi teemme itsemme yhteiskunnan kontekstissa tekemillämme valinnoilla. Featherstonen (1992) teorian valitsin koska, hän korostaa ulkoisuutta, mikä näkyy vahvasti minun elämässäni. Giddensin (1991) teoria tukee Featherstonen (1992) kuluttajakulttuuria. Kuluttajakulttuuri antaa sykkäksen ulkoiseen pätemiseen. Ihminen valitsee itse tavan, mutta hän usein alistuu valitsemaan ulkoisen suorittamisen. Ulla Kosonen (1998) tukee ruumiillisuuden tulkintaa. Hän luo myös pohjaa naistutkimusnäkökulmalle läpi tutkimuksen. Kososen

(1998) teoria huomioi naisen kasvuprosessin ja sen vaikutuksen naisen identiteetin kehityksessä. Rosi Braidottin (1994) on erityisesti kiinnittänyt huomiota siihen, kuinka ihmisten olemuksia ehdollistetaan ja tuotetaan heitä kielellisesti. Braidottin (1994) nomadi-käsite osuu hyvin tässä tutkimuksessa kielellisesti vaeltavaan identiteettiini.

Tälle tutkimukselle voisin tehdä jatkona kertomuksen äitiydestä, äidin identiteetistä. Jotta voisin kuvata omaa äiti-identiteettiäni, minun tulisi ensin elää äitinä pidemmän aikaa. Toisaalta mielenkiintoista olisi tutkia, miten äitiys on muuttanut urheilevan naisen arkea, ja onko sillä vaikutusta identiteettiin. Uskon, että omalla kohdallani identiteetin muutos ei olisi enää radikaali, koska se on nyt löytänyt tietyn vakauden. Mutta kiinnostavaa olisi kuulla huippu-urheilijan kokemuksista, kun hän siirtyy äidiksi tulemisen myötä kilpa-areenoilta kotiin. Mitä tämä muutos tuo tullessaan niin ruumiinkuvassa kuin identiteetissä? Mielenkiintoista olisi myös tutkia Australian rannikon huippu-urheilijain kokemuksista, kun heidän identiteettinsä on muodostunut, miksi he kuntoilevat niin paljon? Miksi heille viimeiseen asti treenattu vartalo on niin tärkeä, ja kuinka suuri vaikutus kokovuotisella auringonpaisteella ja rantakulttuurilla on tähän? Mitä kuoren alta oikeasti löytyy? Koulumaailmassa minua kiinnostaa lasten itsetuntemus, itsetunto ja identiteetti. Mielestäni antoisaa olisi verrata normaalikoulun oppilaiden itsetuntoa Montessori-koulun oppilaiden itsetuntoon.

”Länsimainen suoritusyhteiskunta ei liitä hyvää itsetuntoa sisäiseen tasapainoon ja siihen, että on tyytyväinen elämäänsä, vaan aktiivisuuteen ja suorituksiin” (Keltikangas-Järvinen 2002, 19). Koska minun identiteettiini on kietoutunut kulttuurin ja ympäröivän yhteiskunnan vaikutus niin kuin kanssaihmissiikin, niin en ihmettele, miksi olen ajautunut suorittamaan tunteakseni itseni hyväksytyksi. Havittelemalla jatkuvasti jotain uutta ja parempaa, asetin itsekkin itseni alas. Mielestäni suorituskeskeisyys ja menestymisen tavoittelu aiheuttavat ihmisessä tunteen, ettei hän ole tarpeeksi hyvä juuri sellaisena kuin on. Kulttuurikin syöttää sitä alitajuntaan. Liikunta on ensimmäinen keino nostaa ruumis esille suoritusten ja taitojen avulla. Samalla se lähestyy kuluttajakulttuurin asettamaa ihannetta.

Loukkaantumisten aiheuttama kovan kuoren murtuminen sai silmäni auki tämän päivän maailmaan ja sen jäsentymiseen. Silmäni aukesivat näkemään, mitä monien itsestäänselvyyksien takana on, miten valtava voima kulttuurilla on meihin. Kulttuuri ei kuljeta ainoastaan minua, vaan se kuljettaa virran mukana kaikkia.

Voimakkaimpana virta on tuuliajolla olevien nuorten kohdalla. Niin media, kaverit kuin vanhemmatkin vaikuttavat nuorten valintoihin. Lopulta yksilöllä on oma vastuu tekemistään valinnoista (Giddens 1991). Jos nuori ei tunne itseä ja usko omiin kykyihinsä, hän seuraa passiivisesti muiden mukana. Kuinka hän silloin voi tietää, mikä on oikea valinta ja hyvä hänelle itselleen. Eikö silloin kuluttajakulttuurin ja muun massan seuraaminen ole helpompaa? Siihen lankeaa yksi jos toinenkin nuori. Tämä taas puolestaan aiheuttaa nuorella yhä enemmän omasta itsestä vieraantumista. Minkälainen identiteetti tällaisessa kulttuurin ja median vallan virrassa nuorelle aikuisen alulle syntyy? ”Ihminen voi jäädä monella tavalla ulkoisen vangiksi ja kadottaa samalla määräysvallan omaan elämäänsä. Määräysvallan saattaa menettää itse sitä tiedostamatta, varsinkin jos lähtee elämään ”yleistä arvostusta nauttivaa” elämää” (Keltikangas-Järvinen 2002, 21).

”Ajatus elämän tärkeydestä ja ainutkertaisuudesta perustuu sisäiseen itsearvostukseen ja siihen tunteeseen, että elämä, jota hän elää, on hänen omaa elämäänsä ja sen takia tärkeä. Tunne on riippumaton siitä, miten tärkeää tai merkittävää hänen elämänsä on ulkopuolisten silmissä tai yhteiskunnallisesti mitattuna.” (Keltikangas-Järvinen 2002, 18.)

Tämä tutkimus auttoi minua kohtaamaan todellisen itseni ja tutustumaan sisäiseen maailmaani. Nyt näen loukkaantumisen lahjana, jonka kautta olen löytänyt elämäni vahvemman pohjan. Ehkä loukkaantumiset ja sairastumiset toimivatkin uutta avaavina mahdollisuuksina. Niiden näkemiseen tarvitaan positiivista ja avointa asennetta. Tutkimusprosessin aikana aloin tiedostaa huonoa itsetuntoani. Huono itsetunto aiheutti kunnian ja hyväksynnän metsästyksen liikuntaharrastuksista. Harrastukset toimivat pääosin ulkoisina tyydykkeinä. Vaikka saavutin niin kansallista kuin kansainvälistäkin menestystä, en silti kokenut itseäni tarpeeksi hyväksi ja arvokkaaksi ihmiseksi. Kulttuurissamme voittaminen ja muita parempana oleminen on tuotu jalustalle. Minä en kuitenkaan koskaan täyttynyt niistä. Loukkaantumiskriisit pakottivat minut lähestymään sisäistä itseäni. Tämän työn,

kirjoittamisen ja asioiden läpikäymisen, tuloksena olen vapautunut tuskastani. Olen ymmärtänyt heikkouksieni lainalaisuuksia. Olen ollut rehellinen ja myöntänyt huonommuuteni. Olen ymmärtänyt etten ole parempi ihminen vaikka kulkisin jatkuvasti kultamitali kaulassa. Päinvastoin silloin asettuisin muiden yläpuolelle. Minun ei tarvitse olla muita parempi, minun ei tarvitse olla mitään muuta kuin, mitä olen. Olen löytänyt hyväksyvemmän asenteen itseäni kohtaan. Se on auttanut saavuttamaan sisäistä tasapainoa ja samalla taakkani on keventynyt. ”Itseään ei voi löytää ellei erota ulkopuolelta tulevien sääntöjen, normien ja odotusten kerroksia subjektiivisuuden rakentumisessa” (Kosonen 1998, 265). Keltikangas-Järvisen (2002, 19) mukaan tyytyväisyys itseensä, ilman että sitä voi perustella aikaansaannoksilla, vaatii ihmiseltä paljon. Se on erityinen itsetunnon haaste.

Tämä tutkimus on minun elämää ja puhetta. Kuluttajakulttuurin mukaan tämä on narsistinen tutkimus. Silti haluaisin ilmaista tutkimukseni suuren arvon. Itselleni se on ollut kuin psyykkinen raskaus ja uuden elämän synnyttäminen. Tämän tutkimuksen ajan olen kokenut sen fyysisestikin. Samalla koko prosessi on vapauttanut minut vanhoista negatiivisista möykyistä. Olen avannut uuden puhtaan sivun elämässäni, jolle en halua enää kantaa häpeää mukani. En tiedä, olenko ollut koskaan näin rehellinen, koska aina ennen olen jotenkin peitellyt häpeääni. Richardsonin (2000) mielestä kirjoittamisen pitäisi vahvistaa laadullisen tutkimuksen yhteisöä ja nostaa esiin yksilöiden ääniä. Koska silloin yksilöt ovat paremmin läsnä työssään sekä rehellisempiä ja sitoutuneempia. (Richardson 2000, 923–924.)

Miten hyödyn opeistani, tasapainosta ja tyytyväisyydestä? Minun ei tarvitse enää päteä ja suorittaa menestyksen toivossa. Elän elämääni itselleni, enkä yleisölle. Se tuo helpottavaa rauhaa sieluun. Minulla ei ole kiire syöksyä paikasta toiseen niin kuin ennen oli. Parisuhde oli jo ennen tätä tutkimusta asettanut arvoja hieman uuteen järjestykseen ja eheyttänyt. ”Rakastuminen johtaa itsen kokemisen vahvistumiseen rajojen ylittämisen ja itsetietoisuuden myötä. Se antaa toivoa paremmasta” (Josselson 1996, 80). Nyt kun olen löysännyt piuhoja itseni kanssa, olen varmasti parempi puoliso. Minun ei tarvitse kilpailla kulttuuri-ihanteiden kanssa, vaan saan olla oma itseni. Aidiksi tuleminen on tuonut uutta valoa ja onnen tunnetta elämääni. Samalla minulle on tullut vastuu pienen ihmisen kasvattamisesta. Erityisen tärkeänä tehtävänä minulla on antaa lapselleni itsetuntoa tukeva ja rakentava kasvuympäristö. Koska

ymmärrän elämää ja kulttuurin vaikutuksia paremmin kuin ennen, haluan tarjota lapselleni hyvän perusturvallisuuden. Pari vuotta aiemmin olisin vielä kasvattanut lapsestani urheilijan, nyt minun ei enää tarvitse päteä lapseni kustannuksella.

Uskon pystyväni olemaan ihmisläheinen ja hyväksyvä opettaja. Minun ei tarvitse päteä opettajanakaan. Tiedän, miltä tuntuu olla ujo, nöyrä, hissukka, niin kuin voimantuntoinen teräsnainenkin. Monet eri puoleni ovat antaneet kosketuspintaa moneen eri asteeseen. Sen vuoksi minulta löytyy empatiaa ja ymmärrystä. Minun tulee kuitenkin olla tietoinen, etten anna oppilaiden käyttää niitä piirteitäni hyväksi. Haluaisin pyrkiä kasvattamaan oppilaat kohti vahvempaa itsetuntoa ja sisäistä itseä. Päätösharjoittelussa tekemäni itsetuntotutkimus antoi minulle mielenkiintoista palautetta. Oppilaat kärsivät valtavista itsetunto-ongelmista. Heiltä puuttuu itsetuntemus ja siten kosketus omaan sisäiseen itseensä. Moni oppilas huusi apua.

”Liikunnanopettajalla on valtaa suoraan oppilaiden ruumiisiin. Siksi he herättävät voimakkaita tunteita.” (Kosonen 1998, 109). Opettajina meillä on suuri vaikutus lapsiin ja nuoriin. Voimme koskettaa heitä ja auttaa heitä sisäiseen vahvuuteen, mihin koulu olisikin otollinen paikka. Tai sitten voimme aiheuttaa heille koko loppuelämän kestävää tuskaa ja ahdistusta. Opettaja voi saada lapsen tuntemaan itsensä hyvin pieneksi ja mitättömäksi ja tämä muisto jättää lihaan syvän jäljen, jota on vaikea korjata myöhemmin. Onko siis tarpeellista laittaa kaksi täysin erilaista lasta suorittamaan testiä vierekkäin ja sanoa, kumpi on parempi? Onko tarpeellista laittaa nämä lapset suorittamaan edes samaa asiaa? Onko tarpeellista edes suorittaa? Maria Montessori on ratkaissut tätä pulmaa. Hänen opetusfilosofiansa on levinnyt maailmalle Montessori-kouluina. Hänen filosofiansa painopiste on elinikäisten oppijoiden kasvattamisessa. Oppilaat oppivat tekemällä. Tekeminen ja onnistuminen nostavat itsetuntoa, ja se motivoi oppimaan lisää. Oppilaat huomioidaan yksilöinä. Eikö Montessori-opetusta voisi levittää jokaiseen normaaliin kouluun? Aukee (1994, 63) kirjoittaa tavallisen koulun käytännöstä: ”Opettajan vastuuksi nähdään oikean ja luotettavan tiedon jakaminen. Siksi se ei olekaan ihme, että opetus usein voitaisiin vallan hyvin korvata kirjojen luettamisella. Opetustilanteissa opettajat ja opiskelijat eivät kohta ihmisiä.” Ennen kuin opettaja voi levittää hyvää ympäristöönsä ja kohdata opiskelijat, hänen kuitenkin tulee ensin kohdata itsensä.

Ihminen heijastaa ympäristöönsä olemuksensa energiaa. Vihainen ihminen saa kanssaihmisetkin vihaisiksi. Onnellinen ihminen lähettää hymyllään hymyn muiden kasvoille. Mitä parempi olo minulla on, sitä parempaa oloa heijastan lähimmäisilleni. Yleisen yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta tulisi olla säädetty kansallisvelvollisuus, jonka mukaan jokaisen tulisi tutustua omaan itseen, omaan historiaan ja siten vahvistaa identiteettiään. Oman itsen tunteminen vahvistaa identiteettiä ja hyvää itsetuntoa. Jos kaikki ihmiset voisivat hyvin sisimmässään, miten hyvä paikka maapallo olisikin asua? Tämän tutkimuksen antina identiteettini vahvistuminen on auttanut minua uudessa kulttuurissa erilaisuuksien kohtaamisessa. En kyseenalaista itseäni ja omia tapojani jokaisen uuden erilaisen tavan, ihmisen, ajatusmallin ja arvon edessä. Voin seisoa vahvasti omien arvojeni takana, vaikka muut ajattelisivat täysin erilailla. Tiedän mistä olen tulossa ja miksi ajattelen niin kuin ajattelen. Tiedän kuka oikein olen, enkä horju jokaisen tuulen tuiverruksessa.

“Helsingin Sanomien nuorten palstalta välittyy suuri tuska siitä, miksi en saa olla sellainen kuin olen. Taustalla ovat nuoren lukijan väärät käsitykset siitä, millaisia kaikki muut ovat, ja mitä muut häneltä odottavat. Näiden oletettujen odotusten edessä nousee suorastaan ahdistus siitä, miksen saa olla oma itseni, arka, pelokas ja lapsellinenkin.” (Keltikangas-Järvinen 2002, 21.) Onko itsestä vierastuminen ja muihin vertaaminen vaikuttanut muihinkin yleisiin länsimaiden ongelmiin? Ylipaino voi olla seurausta kontrollin menetyksestä. Se voi toisaalta johtua pikaruoka-elämäntyylistä. Kaikki on saatava nyt ja heti. Toisaalta se voi johtua turhautumisesta jatkuvaan suorittamiseen. Jos huono itsetunto ei ole aiheuttanut ylipainoa niin ylipaino voi herkästi tässä kulttuurissa aiheuttaa huonon itsetunnon ja syrjäytymisen. Sisäinen paha olo voi johtaa myös väkivaltaan, huumeisiin ja rikollisuuteen.

Minä toivon, että omalla esimerkilläni ja avautumisellani olen antanut kuvan siitä, mitä itsestä kirjoittaminen ja itseen tutustuminen voi saada aikaan. Miten arvokasta on käydä omaa elämää läpi kaikkine kipukohtineen. Toivottavasti sain sinut tuntemaan ja ajattelemaan. Ehkä pääsit minun kautta uusiinkin tunteisiin, mikä puolestaan laajentaa ymmärrystäsi. Erityisesti tulevien liikunnanopettajien toivoisin ymmärtävän alistettua ja heikkoa nuorta, joka kapinoi tai syrjäytyy. Taustalla tuskin on opettajan vihaaminen vaan pikemminkin sisäinen paha olo. Jokainen yksilö on tarpeeksi arvokas saamaan huomiota. Joku ehkä helpottuu lukiessaan tätä tutkimusta

ja ymmärtää, että ei ole ainoa, joka voi pahoin tai tuntee tietyllä tavalla. Toivon, että lukijani uskaltaa kohdata itsensä sellaisena kuin on. Onko sinun siis ostettava viimeisimmän muodin mukaiset trendifarkut ja laihdutettava, niin että mahdut niihin? Onko kukaan koskaan sanonut sinulle, että olet hyvä juuri sellaisena kuin olet, ilman mitään statuksia, merkkivaatteita ja suorittamista?

Nyky maailman arvot ovat hyvin pinnalliset. Se sokeuttaa ihmiset näkemään todellisia arvoja. Itsen löytäminen ja hyväksyminen voi olla todella kovan työn takana. Pyrkiikö kuluttajakulttuuri tukahduttamaan aidon itsen ja erilaisuuden markkinoiden kustannuksella? Narratiivinen, elämäkertojen ja muistojen tutkiminen sekä ymmärtäminen voi antaa meille selkeämmän kuvan siitä, mitä esimerkiksi kulttuuriset muutokset merkitsevät ihmisten konkreettisen arjen ja kokemusmaailman tasolla. Postmodernissa kulttuurissa yksilön on mahdollista lähestyä itseä. Mitä paremmin hän on tietoinen toiminnastaan ja sen vaikutuksista tulevaisuuteensa, sitä tietoisempi hän on itsestään. (Giddens 1991, 129).

Ellis & Bochner (2000, 748) kirjoittaa: ”Meidän ei tarvitse juosta pelkoamme tai ahdistustamme karkuun, vaan meidän tulee oppia siitä.”

Vapautumisen ehtona on itsensä löytäminen, kosketuksen saaminen omiin tunteisiinsa ja omien tavoitteiden toteuttaminen (Hänninen 2002, 76).

LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aukee, R. 1994. Muistellen terveeksi. Sosiaalilääketieteellinen Aikakausilehti. 1994: 31: 61-66.

Braidotti, R. 1991. Patterns of Dissonance. A Study of Women in Contemporary Philosophy. Oxford: Polity Press.

Braidotti R. 1994. Nomadic Subjects. Embodiment and Sexual Difference in Contemporary Feminist Theory. New York: Columbia University Press.

Butler, J. 1990. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. New York: Routledge.

Damon, W. 1983. Social and Personality Development: Infancy through Adolescence. New York: W.W. Norton.

Dyck, N. 2003. Embodying Success: Identity and Performance in Children's Sport. Teoksessa N. Dyck & E., P. Archetti (toim) Sport and Embodied Identities. New York: Berg, 55–73.

Dyck, N. & Archetti, E., P. 2003. Embodied Identities: Reshaping Social Life Through Sport and Dance. Teoksessa N. Dyck & E., P. Archetti (toim.) Sport and Embodied Identities. New York: Berg, 1-20.

Ellis, C. & Bochner, A., P. 2000. Autonetnography, Personal Narrative, Reflexivity. Researcher as Subject. Teoksessa N., K. Denzin & Y., S. Lincoln (toim.) Handbook of Qualitative Research. London: Sage, 733–768.

- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Featherstone, M. 1992. The Body in Consumer Culture. Teoksessa M. Featherstone, M. Hepworth & B., S. Turner (toim.) The Body. Social Process and Cultural Theory. London: Sage Publications.
- Frank, A. W. 1995. The Wounded Storyteller. Body, Illness, and Ethics. London: The University of Chicago Press.
- Giddens, A. 1991. Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age. Cornwall: Polity Press.
- Geertz, C. 1973. The Interpretation of Cultures: Selected Essays. New York: Basic Books.
- Gubrium J. A. & Holstein J. F. 2003. Inner Lives and Social Worlds. Readings in Social Psychology. New York: Oxford University Press.
- Heikkinen, H. L. T. 2001. Toimintatutkimus, tarinat ja opettajaksi tulemisen taito: narratiivisen identiteettityön kehittäminen opettajankoulutuksessa toimintatutkimuksen avulla. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Heikkinen H. L. T. 2002. Narratiivisuus * ei yksi vaan monta tarinaa. Teoksessa H. Heikkinen & S. Syrjälä (toim.) Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta. Vantaa: Kansanvalistusseura. 184–196.
- Hänninen, V. 2002. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampereen yliopisto. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.
- Jokinen, E. 1997. Ruumiin siteet: kirjoituksia eroista, järjestyksestä ja sukupuolesta. Tampere: Vastapaino.

- Josselson, R. 1992. *The Space Between Us. Exploring the Dimensions of Human Relationships*. London: Sage Publications.
- Kari, J. 2000. *Naiseuden kuperkeikka. Lydia Widemanin ja Siiri Rantasen kokemuksia 1950-luvun naisurheilussa*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2002. *Hyvä Itsetunto*. Juva: Bookwell Oy.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II -näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, K. 2001. ”Karin lyhyt historia” Löytyykö opettajuus omaelämäkerrasta? Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Kosonen, U. 1998. *Koulumuistoja naiseksi kasvamisesta*. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisuja no:21. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Nykyri, T. 1996. *Naiseuden naamiaiset: nuoren naisen diskoruumiillisuus*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Richardson, L. 2000. *Writing. A Method of Inquiry*. Teoksessa N., K. Denzin & Y., S. Lincoln (toim.) *Handbook of Qualitative Research*. London: Sage, 923-947.
- Roos, J. P. 1989. *Liikunta ja elämäntapa. Nautintoa vai itsekuria*. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimusyksikkö.
- Sankari, A. 1995. *Kuntosaliruumis: Kappaleita nuorten aikuisten ruumiillisuuksista*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

- Sedikides, C. & Gregg, A., P. 2003. Portraits of the Self. Teoksessa M., A. Hogg & J. Cooper (toim.) *The Sage Handbook of Social Psychology*. London: Sage Publications, 110–125.
- Sparkes, A., C. 2002. *Telling Tales in Sport and Physical Activity. A Qualitative Journey*. Lower Mitcham: Human Kinetics.
- Tiihonen, A. 2002. *Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita*. Jyväskylä: Likes.
- Varto, J. 1992/1996. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Tampere: Tammer-Paino.
- Vilkko, A. 1997. *Omaelämäkerta kohtaamispaikkana. Naisen elämän kerronta ja luenta*. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Vuorinen, R. 1992. *Persoonallisuus ja minuus*. Juva: WSOY.
- Widdershoven, G. 1993. *The Story of Life: Hermeneutic perspectives on the Relationship Between Narrative and Life History*: Teoksessa Josselson, R. & Lieblich, A. *The Narrative Study of Lives*. Vol. 1. London: Sage, 1-20.
- Woodward, K. 2002. *Understanding Identity*. London: Arnold.