

# HUIPPU-URHEILIJAN PARISUHTEESTA

Risto Pietiläinen

Paripsykoterapiakoulutus perheterapeuteille

Suomen Psykologinen Instituutti

Kevät 2013

## HUIPPU-URHEILIJAN PARISUHTEESTA

### 1 Johdanto

Ajatuksissani pyöri vahvasti kaksi asiaa, jotka tuntuivat itselle mielenkiintoisilta, mutta jotka eivät alussa oikein asettuneet samaan kuvaan mielessäni. Huippu-urheilu. Parisuhde. Samanaikaisesti pohdiskelin oman ammattiosaamisen hyödyntämistä urheilijoiden psyykkisessä valmennuksessa ja siinä se yhteys sitten olikin aivan kädenulottuvilla. Huippu-urheilijan parisuhde. Lähestyn asiaa psyykkisen valmentamisen, mutta erityisesti paripsykoterapian näkökulmasta. Jokaiseen parisuhteeseen liittyy omat erityispiirteensä. Mitkä erityispiirteet kuvaavat huippu-urheilijan parisuhdetta? Tietoisena siitä, että kahta samanlaista parisuhdetta ei ole, minua kuitenkin kiinnosti millaisia asioita aiheen ympäriltä löytyy, kun sitä alkaa tarkemmin selvittämään.

Ensimmäinen havainto oli, että asiasta ei ole suoraan kirjoitettu kovinkaan paljon. Ei ainakaan siten, että omat hakuni olisivat sellaista tekstiä löytäneet. Se hiukan hämmensi, koska sekä parisuhteesta että huippu-urheilusta sinällään löytyy tekstiä valtava määrä. Omat kokemukset psykoterapian tekemisestä olivat samansuuntaisia. Ei siellä vastaanotolla huippu-urheilijoita juuri käynyt, ei ainakaan miettimässä parisuhdetta. Liikunnan harrastaminen ja urheilun harrastaminen eivät tähän pohdintojen alueeseen tällä kertaa kuulu. Toki niissäkin voi olla samoja piirteitä kuin huippu-urheilijan elämässä, mutta jätettäköön ne tällä kertaa sivuun. Puhutaan todellisesta huippu-urheilusta, jossa on mukana tavoitteellinen, ohjelmoitu harjoittelu ja elämäntapa ja jossa urheilija on jo niin menestynyt, että on tullut tunnetuksi oman lajinsa todellisena huippuna vähintään kansallisesti, mieluiten kansainvälisesti. Jo alkumetreillä ymmärsin, että aihe on valtavan laaja ja vaatisi kunnollisen tutkimuksen. Tyydyn tässä vain avaamaan näkökulman.

Olen muun lähdeaineiston keräämisen ohessa tehnyt myös erään huippu-urheilijan henkilökohtaisen haastattelun. Yksityisyyden suojaamisen vuoksi käytän hänestä tässä artikkelissa nimitystä ”Mestari”.

## 2 HUIPPU-URHEILIJAN PERSOONALLISUUDEN PIIRTEITÄ

Kuinka monta erilaista lajia tulee mieleen parin minuutin pohdinnalla. Yleensä aika monta. Voi olla, että eri lajia harrastavat henkilöt omaavat joitain tyypillisiä omaan lajiinsa liittyviä persoonallisuuden piirteitä. Kettunen ja Saukko (s.25) toteavat, että esimerkiksi alppinistien sosiaalisuuteen näyttää liittyvän ristiriitaisia piirteitä. He ovat toisaalta ihmissuhteissaan sosiaalisessa kanssakäymisessä aktiivisia ja avoimesti ulospäin suuntautuneita, mutta toisaalta saattavat ajoittain suhtautua negatiivisesti ja jopa vihamielisesti muuhun ympäristöön. Samaa eroavaisuutta vahvistaa myös ”puolustusvoimain Urheilukoulussa siellä palveleville varusmiehille tehty persoonallisuusrakenteiden tutkimus. Vastavuoroisesti tietyt ominaisuudet myös yhdistävät huipulle tähtääviä urheilijoita. Yhteneviä piirteitä ovat määrätietoisuus, motivoituneisuus ja systemaattisuus. Korkeimmalla tasolla valmentautuvia nuoria yhdistää myös sosiaalinen rohkeus” (Leskinen). Parisuhteen kannalta asialla on tietenkin merkitystä. Persoonallisuuden piirteet vaikuttavat parisuhteen toimivuuteen ja laatuun, niihin odotuksiin, joita parisuhteessa elävät suhteelleen asettavat.

Riku Lumberg kirjoittaa entisenä huippu-urheilijana ajatuksiaan ”Koko elämä pyörii urheilun ehdoilla. Parisuhde, asuminen, talous. Kaikessa tekemisessä tähdätään siihen, että se auttaisi menestymään urheilijana. Jokainen askel mietitään tarkkaan. Harjoittelu, lepo ja ravinto. Arki koostuu pitkälti noista kolmesta asiasta. Parisuhde ja muut ihmissuhteet ovat toki tärkeitä, mutta antavat elämälle täysin erilaista tyydytystä”.(Lumberg, 2013)

## 3 HUIPPU-URHEILIJAKSI PYRKIMINEN

Suhteellisen harvasta urheilua nuorena harrastaneesta tulee huippu-urheilijaa. Useimmissa lajeissa päätös huippu-urheilijaksi ryhtymisestä tehdään kuitenkin jo viimeistään nuoruusiässä. Siinä vaiheessa ihmisen kehityskaarta ei vielä suunnitella aktiivista perheen perustamista. Usein onkin niin, että huippu-urheilu-ura on jo meneillään siinä vaiheessa, kun parisuhdetta aletaan vakavammin harkita. Moni nuori pohtii myös opintojen ja urheilun suhdetta ennen parisuhteen muodostamista.

Mestari (Mestari, 2013) toteaa olleensa jo 15-vuotiaana päättämässä, että haluaako edetä urheilussa vai opiskelussa. ”Se oli tiukka ratkaisu”. Siitä saakka hänelle useimmat oman ikäisten tapaamiset olivatkin oikeastaan samaa lajia harrastavien urheilijoiden kanssa, koska leirit ja harjoitukset veivät niin paljon aikaa. Oman kasvuperheen tuki tässä vaiheessa oli erittäin merkittävä koko urheilu-uran kannalta. Tukemiseen kuului huippu-urheiluun kannustaminen, taloudellinen tukeminen, harjoituksiin kuljettaminen sekä välineiden hankkiminen ja huoltaminen.

Lajilahjakuus ei riitä vielä huipulle. Täytyy olla harjoittelun lahjakkuutta (Henttinen Matti, 2013) runsaasti, jotta on mahdollisuus oikeasti menestyä. Tämä liittyy myös oleellisesti jo aikaisemmin mainittuihin persoonallisuuden piirteisiin. Lajivalmentajien, mahdollisten maajoukkuevalmentajien lisäksi usein tarvitaan psyykkistä valmennusta. Mestari (haastattelu, 2013) on ollutkin systemaattisesti mukana psyykkisessä valmennuksessa 16-vuotiaasta saakka ja katsoo, että sillä oli aivan ratkaiseva merkitys, jotta hänestä tuli voittaja.

#### 4 KOKONAISUUS

Urheilijan kehittyminen nähdään nykyään varsin kokonaisvaltaisesti. Ymmärretään systeeminen kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Lopputulos on kuitenkin enemmän kuin tekijöidensä summa ja kaikki osaset täytyy saada toimimaan toisiaan tukevasti parhaan mahdollisen lopputuloksen aikaansaamiseksi. Tämä ei ole aivan helppoa ja koska kyse on luovasta ja elävästä prosessista, täytyy toimijoidenkin olla luovia ja uusiin tilanteisiin sopeutuvia.

Wylleman ja Lavallee ovat osaltaan valottaneet kehityksellistä näkökulmaa ansiokkaasti ja he ovat tutkineet miten urheilija siirtyy vaiheesta toiseen urheilullisesti, psykologisesti yksilönä, sosiaalisesti ja urakehityksen kannalta. Erityisen kiinnostavaa oli sosiaalisten suhteiden tärkeys urheilijan menestyksessä. Ennen oman perheen perustamista keskeiseksi muodostui urheilijan triangeli; suhdeparit urheilija-vanhemmat, urheilija-valmentaja sekä vanhemmat-valmentaja. Tämä korreloi esimerkiksi Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa sitä, kenestä lahjakkaasta tennispelaajasta tuli maailmanhuippu ja kenestä ei. (Wylleman & Lavallee, 2003)

Näin näkökulma on vahvasti huippu-urheilijan omassa kasvuperheessä ja sen aikaisten suhteiden toimivuudessa. Voisiko siitä olettaa, että näiden hyvien suhteiden avulla urheilija kykenee aikanaan muodostamaan hyvän parisuhteen? Tuskin voi.

## 5 PARISUHTEEN MUODOSTAMINEN

Paljon on siis tapahtunut jo ennen kuin parisuhde alkaa olla huippu-urheilijan todellisuutta. ”Ensimmäinen seurustelu katkesi siihen, että olin harjoituksissa, leireillä, että yhteistä aikaa ei ollut yhtään”(Mestari, 2013). Ei-urheilevan henkilön kanssa yhteisen ajan ja ehkä yhteisen arvomaailman löytäminen voi olla ylivoimaista. Rantala toteaa omassa naistutkimuksessaan, että parisuhteen muodostamisen tulee helpommaksi sellaisen henkilön kanssa, jolla on oma intohimonsa. Parisuhde vaatii toiselta osapuolelta joustoa ja ymmärrystä. ”Jatkuva matkustelu, keskittyminen omaan urheiluun ja huomion keskipisteenä oleminen, voivat muuttaa parisuhdetta normaalista poikkeavaksi”(Rantala, 2006, s.77)

Mestari (haastattelu, 2013) hakeutui sellaisten ihmisten piiriin, jotka olivat saman henkisiä. Yhteinen laji ja arvomaailma yhdistää ja niinpä seurustelukumppani ja aviopuoliso löytyi oman lajin parista. Tämä tuleva puoliso oli myös huippu-urheilija. ”Kaksi huippu-urheilijaa yhdessä voi olla hyvä tai huono vaihtoehto”. ”Kun rinnalla oli mieshuippu-urheilija niin näin miten kovaa harjoittelu oli, se vaikutti omaan suhtautumiseen ja aloin harjoitella kovempaa”. Julkisuudesta voimme huomata, että usein huippu-urheilijan puoliso on itsekin urheilija tai ainakin hyvin liikunnallinen henkilö. Asiaa voisi lähestyä vaikka Robert Diltsin loogisten tasojen kautta(Dilts, s.209).

Nämä Gregory Batesonin systeemiseen ajatteluun perustuvat Diltsin kehittämät loogiset tasot kuvaavat ihmisen kokemuksen tasoja. Tätä ajattelua voivat soveltaa psykoterapeuttisesti työskentelevät. Loogiset tasot oletetaan hierarkisiksi, alemman tason muutos ei auta, jos kysymys on ylemmän tason ongelmasta tai muutostavoitteista (Dilts, 1990). Parisuhteen muodostumisen kannalta voi olla oleellista, että jaetaan yhteinen arvomaailma, yhteinen urheilijan identiteetti ja ehkä vielä yhteinen elämäntehtävä tai missio, joka on Diltsin kuusiportaisessa hierarkisessa mallissa ylimpänä. Jos kumppani ei voi hyväksyä huippu-urheilun arvoja ja ajankäyttöä, se tietää takuuvarmasti ongelmia parisuhteelle.

Jotta tulevaisuus olisi edes lähtökohtaisesti onnellinen, parisuhteen ja huippu-urheilun yhdessä pitäisi muodostaa kokonaisuus, jossa toteutuu yhtäaikaisesti elämän tarkoitus, mielekkyys ja merkitys. (Markku Ojanen, ss.35-38) ”Jos puoliso ei hyväksy urheilua, siitä ei tule mitään” (Mestari, 2013). Ojanen kirjoittaa edelleen, että ”tarkoituksen puute koetaan ennen kaikkea toivottomuutena,, mielekkyyden puute järjettömyytenä ja merkityksen puute turhuutena”.

## 6 PERHEEN PERUSTAMINEN

Mies ja nainen ovat eri asemassa huippu-urheilussa perheen perustamisen suhteen. Jos myös huippu-urheilu nähdään työurana niin tämä tosiasia ei ole muissa elämää tiukasti rytmittävissä ammateissa tästä näkökulmasta erilainen. ”Naisena pitää miettiä myös perheen perustaminen. Pitääkö taukoa vai jatkaako.”, ”Urheilijat aikataavalla menevät keskenään naimisiin ja perustavat perheen. Elämä muuttuu todella paljon, kun lapset tulee” (Mestari, 2013). Rantalan mukaan äitiys koetaan ongelmalliseksi huippu-urheilussa (Rantala, 2006, s. 78), koska se ei kuulu sinne luontevana osana. Kuitenkin biologinen todellisuus ja samanikäisten naisten perheiden perustaminen aiheuttaa isoja arvopohdintoja.

Annika Nurminen selvitti omassa opinnäytetyössään kilpaurheilijoiden kokemuksia raskaudesta. ”Huomasin, että kilpaurheilijan laji vaikuttaa siihen, kuinka ihmiset reagoivat hänen raskauteensa kilpauran aikana. Joissain lajeissa ollaan huipulla nuorena ja näissä raskaus yleensä tarkoittaa ainakin muiden silmissä uran loppumista. Tällaisten lajien keskuudessa suhtautuminen raskauteen on todennäköisemmin negatiivisempaa kuin sellaisten lajien edustajilla, joissa ikä ei ole niin merkittävässä roolissa vaan huipulla voi olla myöhemmälläkin iällä. Näissä lajeissa on jopa hyvin ymmärrettävää, että perhe perustetaan jossain välissä” (Nurminen, s. 39)

Jos molemmat lapsen vanhemmat ovat huippu-urheilijoita, aikatauluttaminen ja lähipiirin tuki ovat pakollisia, jotta urheileminen samanaikaisesti onnistuu. ”Lähituki on tärkeä, lapset pystyivät olemaan mukana harjoituksissa” (mestari, 2013).

Jos toinen osapuoli on huippu-urheilija ja toinen ei, tilanne muuttuu oleellisesti. Riippuen puolison muista sitoumuksista, lastenhoito järjestelyt saattavat olla merkittävästi helpompia ja eivät ainakaan samalla tavalla määrity urheilijan elämänrytmin vaatimuksien mukaisesti. ”Toinen joutuu kärsimään pakosta, jos ei ole itse huippu-urheilija, tulee mieleen jääkiekko lajina, jossa lapset ja vaimo kotona” (Mestari, 2013). Kotimaassa kaikki on luultavasti vielä helpompaa, mutta on lajeja, jossa ollaan ammattilaisena ulkomailla. Joukkue ja maakin saattaa muuttua kesken kauden ja samalla perhe joutuu sopeutumaan muutoksiin. Tämä vaatii valtavaa joustavuutta puolisolta ja lapsilta.

Huippu-urheilijan lähipiiriin muodostaa usein aika pieni ryhmä ja tuon ryhmän toimivuuden ja keskinäisten suhteiden on oltava hyvät. Perheen ja ystävien lisäksi siihen voi kuulua valmentaja, harjoituskaverit ja muita urheilijan uraan kiinteästi liittyviä henkilöitä. Kuitenkin kurinalainen elämänrytmi ja ajanhallinnan haasteet aiheuttaa sen, että todellinen lähipiiri on varsin pieni. Aika ei yleensä riitä suuren määrään ihmisiä. (Lähipiiri/Olympiakomitea)

## 7 HYVIÄ PUOLIA JAKAMISESSA

Huippu-urheilijoiden parisuhteessa ymmärretään omakohtaisesti kilpailuihin valmistautumisen merkitys. Tämä korostuu erityisesti arvokilpailujen osalta. Silloin kaikkein tärkeimpänä on erittäin tiukasti kilpailussa menestyminen. Muu elämä sovitettiin juuri niillä ehdoilla. ”Puoliso ymmärsi sen, koska itse huippu-urheilija” (Mestari, 2013). Tällöin huippu-urheilijoiden parisuhde toimi mainiosti yhdistävänä tekijänä. Jaettu ja koettu todellisuus on hyvä asia.

”Paras vinkki huippu-urheilijan parisuhteeseen on alusta saakka rehellisyys” (Mestari, 2013). Tämä pätee kyllä kaikkiin muihinkin parisuhteisiin. ”Ihan turha juosta totuutta karkuun” (Mestari, 2013). Vaikka elämä tuo tullessaan yllätyksiä niin rehellisyyden vuoksi voi olla kuitenkin hyvä olla itsensä kanssa. Elämäkokemuksia puolisoiden kesken jakamalla luodaan yhteyttä, joka voi kantaa myös urheilu-uran jälkeiseen aikaan. Tähän jakamisen tärkeyteen on ottanut kantaa myös Olympiakomitean ylläpitämä sivusto huippu-urheilija.fi (Lähipiiri/Olympiakomitea). ”Huippu-urheilijan arki ei ole aina helppo ja se vaatii valintoja, jotka koskettavat myös lähipiiriä. Arkeen kuuluvat kisamatkat ja pitkät leirit kaukana kotoa, mutta uralla eteen saattaa tulla myös isompia muutoksia: muutto toiseen kaupunkiin tai maahan uuden seuran myötä tai parempien harjoitusolosuhteiden

perässä. Sopeutumisesta uuteen arkeen kannattaa tehdä päätös ja suunnitelma yhdessä läheisten kanssa. Kun kotona menee hyvin, on helppo keskittyä huippu-urheiluun. Arvosta ja huomioi sekä muista kiittää läheisiäsi heidän tuestaan myös arjen keskellä” (Lähipiiri/Olympiakomitea).

## 8 JULKISUUDEN MERKITYS PARISUHTEELLE

Tämän päivän julkisuuden paine on kova. ”Jokainen joka päättää haluta huipulle, se tietää myös valitsevansa julkisuuden. Oikeasti on ajateltava, että jos haluan huipulle, oma tahto ja luonne täytyy olla– oma tahto ja halu menestyä täytyy olla” (Mestari, 2013). Julkisuus tuo yllättäviä puolia, joihin pitäisi osata varautua ja tarvittaessa saada tukea julkisuudesta nousseiden asioiden käsittelyyn. ”Lehtien palstoilla revitään asioita, jotka eivät pidä paikkaansa. Juttuja ihan tyhjästä” (Mestari, 2013).

Huippu-urheilijan todellinen elämä ja julkisuudessa kerrottu kuva eivät ole sama asia, ei ainakaan kaikilla henkilöillä. ”Huippu-urheilija on julkista riistaa, tottui siihen, että on sylkykoppi. Pyrin suojelemaan lähipiiriä ja kun itse otin urheiluun liittyvät asiat rankasti” (Mestari, 2013). On aivan oma kokemuksensa liikkua missä tahansa ja aina tulee tunnistetuksi. Oma yksityisyyttä ei ole kuin lähipiirissä. Tasapainoilu sopivan julkisuuden määrän ja yksityisyyden välillä on joskus kuluttavaa ja aiheuttaa omat haasteensa myös parisuhteelle. Tilanne on tavallaan helpompi, jos molemmat ovat huippu-urheilijoita tai julkisuuden henkilöitä muuten. Silloin voi luoda helpommin yhteiset pelisäännöt asian hoitamiseksi.

Mestari kertoi esimerkkejä tapahtumista: kadulla kävellessä vastaantulija törmäsi ohi mennessään lyhtypylvääseen, kun ei saanut katsettaan irti. Tai ravintolassa perheen kanssa ruokaillessa; ”saakohan nuo viereisessä pöydässä edes syötyä, kun tuijottavat niin kovasti”(Mestari, 2013). Edellä kuvatut yksityiskohdat kertovat pienen murusen siitä todellisuudesta, johon huippu-urheilija joutuu sopeutumaan. Joillekin se on luontaista, mutta toiset joutuvat tekemään paljon henkistä työskentelyä kestääkseen sen. Huippu-urheilija voi joutua myös kateuden kohteeksi. Menestys sinällään voi olla syy siihen, mutta monessa lajissa myös maailman parhaat menestyvät taloudellisesti hyvin. Se voi ilmetä ilkeilynä, vääristelynä, vähättelynä tai epäasiallisena suhtautumisena. ”Kateus on ollut myös meidän parisuhteesta, menestyvät huippu-urheilijat parina. Aikanaan sitä kaikkea ei



oikeastaan huomannut, mutta jälkeinpäin olen ymmärtänyt monta asiaa” (Mestari, 2013). Samassa julkisuuden paineessa eläen on mahdollista, että ulkoiset tekijät myös vahvistaa ja yhdistää myös parisuhdetta ja perheyhteyttä. Toki siihen jää se toinenkin puoli, varsinkin jos julkisuudessa esiin nostetut asiat eivät pidä paikkaansa – tai joskus vaikka pitäisivät. ”Se myös yhdistää perheenä, mutta välillä erottaa” (Mestari, 2013).

Pia Rantalan tutkimustulosten mukaan ”huippu-urheilijanainen kokee median etäiseksi toimijaksi urheilun maailmassa. Media koetaan pakolliseksi urheilun osa-alueeksi, joka vie huomion omista urheilullisista tavoitteista” (Rantala, 2006, s.2). Liikuntasosiologian professori Hannu Itkonen kirjoittaa Helsingin Sanomien artikkelissaan kaupallistumisen tuomista muutoksista huippu-urheiluun. Amatööriurheilun aika on huipulla ohi ja ilman ammattimaisuutta ei ole mahdollista menestyä. ”Kaupallistuminen vahvasti huippu-urheilutuotteen, median ja markkinoiden tiivistä kolmiyhteyttä”. Huippu-urheilusta on tullut tavallaan viihdeteollisuuden tuote. (Itkonen, 2011) ”Urheilija on julkisessa roolissaan jatkuvasti arvostelun kohteena – eikä aina suhteessa tuloksiin. Varsinkin naisurheilijan kohdalla ulkonäkö ja julkisuus nivoutuvat tiiviisti yhteen” (Koivisto).

## 9 HUIPPU-URHEILIJAN URAN PÄÄTTYMINEN

Huippu-urheilu on määräaikainen ammatti. Tosin kukaan ei tiedä, milloin pitää tai haluaa lopettaa. Jos pysyy terveenä, on mahdollista tehdä harkittu suunnitelma lopettamisen suhteen. ”Oman aktiiviuran lopettaminen ei ole helppo asia. Kunnianhimoinen olin ja menetystä oli”(Mestari, 2013). Ura voi päättyä myös yllättäen vaikka urheilu suoritusta parantavien kiellettyjen keinojen käyttämisen vuoksi. Tänä vuonna olemme saaneet lukea useiden kansainvälisten huippu-urheilijoiden kiinnijäämisestä, tosin osa oli ehtinyt uransa jo lopettaa ennen testituloksien julkistamista. Usein ura päättyy myös sairasteluun tai loukkaantumiseen, jolloin ei enää fyysisesti ole mahdollista päästä huipulle.

On psyykkisesti aivan eri asia lopettaa tai joutua lopettamaan. Huippu-urheilija joutuu työstämään asian kaikissa vaihtoehdoissa. Tällä hetkellä minulla on sellainen käsitys, että tuki huippu-urheilijan tämän vaiheen työstämiseen ei ole kovin organisoitua. On paljon kiinni urheilijan tai hänen lähipiirinsä tiedoista tai taidoista tämän asian suhteen. ”Jokaisen huippu-urheilijan ura loppuu jossain vaiheessa. Yleensä verraten nuorena. Usein sanotaan, että urheilija tippuu tyhjän päälle. Sanonta itsessään ei välttämättä kerro mitään.

Urheilija saattaa masentua ja ahdistua. Pään täyttää tyhjyys ja hämmennys. Monesti sitä tyhjää ei poista edes uran jälkeen valmiina odottava mielekäs ammatti”(Lumberg, 2013). ”Täytyy olla myös turvattu ammatti. Vaikka kävisi hitaammassa tahdissa koulun, se on tärkeää”(Mestari, 2013).

Aiemmassa luvussa kuvattiin median vaikutusta urheilijaan. Urheilu-uran lopettamisen jälkeen kiinnostus voi loppua tai joissakin tapauksissa jopa tavallaan kasvaa. Kirjoittelu määrittyy kuitenkin pitkään entisen urheilu-uran kautta. Psykykinen apu oli monesti enemmän kuin kohdallaan. Parisuhteen näkökulmasta monilta ongelmilta välttyttäisiin, jos yksilö saisi ajoissa riittävän avun. Se apu voi löytyä myös paripsykoterapian avulla. ”Huippu-urheilun lopettamisen jälkeisiä negatiivisia seurauksia ei tarvitse kaukaa hakea. Aikaisempaa voiton tuomaa nousua, huumausaineen kaltaista vaikutusta, haetaan mitä ihmeellisimmillä tavoilla. Usein päihteiden avustuksella. Suomessa on pilvin pimein entisiä urheilijoita, joilla elämä on lievästi sanottuna värikästä. On myös tapauksia, joissa elämä on päätetty lopettaa kokonaan oman käden kautta”(Lumberg, 2013).

Molempien ollessa huippu-urheilijoita lopettamista pohtiessa voi tulla eteen tilanne, jossa toinen jatkaa edelleen omaa uraansa. Ratkaistavaksi tulee uusia asioita ja uusia vastuunjakoja. Molemmille tilanne on yhtäläillä uusi, mutta erilainen. Paripsykoterapian asiantuntijana arvioin, että juuri tuossa vaiheessa ja jo ennen sitä ulkopuolisesta ammattilaisesta olisi apua. ”Parisuhteet eivät aina kestä normaaleillakaan ja urheilijankin pitäisin olla normaali ihminen. Pitkä prosessi myös suhteen päättyminen. Parasta oli kun puoliso menestyi yhtä hyvin—en haluaisi olla yhteiselämässä parempi. Jos urheilussa mennään tasatahtia niin helpompi olla parisuhteessa”(Mestari, 2013). Urheilijan ammatista ”eläköitynyt” puoliso saattaa kokea aivan samoja tuntemuksia kuin ei-urheilevat puoliset ovat aikanaan kokeneet. ”En tajua tuollaista lentämistä, onko pakko olla menossa”(Mestari,2013). He elivät vaihetta, jossa toinen oli edelleen paljon poissa kotoa. Kuten muissakin liitoissa, harvemmin yhdessä ollessa, odotukset ja paineet kasautuvat harvoin yhteisiin aikoihin. ”Viikonloput olivat rankkoja, kun oltiin yhdessä paikalla”(Mestari, 2013).

Haastateltavan huippu-urheilijan parisuhde ei kestänyt oman urheilijauran jälkeisiä vaiheita. ”Omalla kohdalla hyvä asia, että oli huippu-urheilija (puolisona), mutta kun yhteiselämä meni huonoksi niin täytyy kyetä tekemään myös eropäätös”(Mestari, 2013).

Haastateltava olisi halunnut kokeilla ammattiavun mahdollisuutta, mutta silloinen puoliso ei omasta puolestaan ollut tähän halukas. ”Olisi hyvä, että uskaltaisi riittävän ajoissa turvautua ammattiauttajaan. Mieli on herkkä”(Mestari, 2013).

Kanadassa tehdyssä tutkimuksessa todetaan, että tutkimuksia siitä miten autetaan tehokkaasti huippu-urheilijoita sopeutumaan urheilu-uran jälkeiseen elämään on todella vähän. Monilla urheilijoilla on löyhät suhteet päteviin urheilupsykologeihin, minkä katsotaan olevan pulma ammattiavun saamiseksi. Vaihtoehtoisesti voi olla myös niin, että urheilijat eivät koe kyseisen avun olevan tärkeää urheilu-uran päätösvaiheessa. Hyvän suhteen luominen ammattiauttajiin jo uran aikana, katsotaan olevan ensimmäinen askel kohti parempaa siirtymistä huippu-urheilun jälkeiseen elämään. (McKnight et al 2011, s. 68)

## 10 PARI ONKIN ERILAINEN PARI

Valtion liikuntaneuvoston julkaisussa Marja Kokkonen (Kokkonen, 2012) nostaa esille meilläkin vielä arkaluonteisen asian. Seksuaalinen tasa-arvoisuus liikunnassa ja urheilussa. Huippu-urheilevat ihmiset eivät eroa seksuaalisilta tarpeiltaan muista ihmisistä. Kuitenkin urheilun maailmassa ihmisten sukupuolen oletetaan olevan joko ´nainen´ tai ´mies´. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen määrän arvioidaan olevan noin 10-15% väestöstä. Heidä pidetään edelleen poikkeavina ja siksi heidän kokemuksensa jää piiloon. (Kokkonen, 2012)

Kokkosen tutkimuksissa kävi selville, että seksuaaliseen vähemmistöön kuuluneista vastaajista (n=419) huomattavalla osalla oli itsetuhoisia ajatuksia. ”Huolestuttavinta on, että tutkittavien joukossa oli kolmisenkymmentä ihmistä, jotka olivat kuluneen vuoden aikana ajatelleet tai suunnitelleet itsensä vahingoittamista tai itsemurhaa nimenomaan liikunnan parissa kohtaamansa syrjinnän takia.” (Kokkonen, 2012)

Kokkosen mukaan suomalaisen huippu-urheilun etu olisi, että kaikki lahjakkaat ja motivoituneet urheilijat seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta, saisivat kaiken mahdollisen tuen harrastukselleen. Tämä olisi myös askel lähemmäs valtakunnallisen liikuntapolitiikan tavoitetta. Samalla se olisi ”eettisesti kestävä ja kansainväliseen menetykseen tähtäävää huippu-urheilua”. (Kokkonen, 2012)

Elämme edelleen huippu-urheilijan seksuaalisen identiteetin kannalta hankalassa maailmassa. Esimerkiksi Anja Pärson kertoi vasta oman uransa lopetettuaan, että hän on elänyt viimeiset viisi vuotta lesbosuhteessa saman naisen kanssa (Pärson). Tällaisiin tilanteisiin pariterapialla tai luotettavalla psyykkisellä valmennuksella voi vaikuttaa myönteisesti.

## 11 AMMATTI-AUTTAJA, PARIPSYKOTERAPEUTTI VAI PSYYKKINEN VALMENTAJA

Kun ihmissuhteet menevät solmuun, kukin pari joutuu ratkaisemaan miten asiassa edetään. Yritetäänkö selvittää omin avuin vai haetaanko ammattiapua myös parisuhdeasioihin. Jowett ja Cramer ovat huomanneet, että suhteen laadulla ja urheilijan menestyksellä on varsin voimakas yhteys. Tutkimuksessaan he totesivat hyödylliseksi, että ammatti-auttajat pyrkivät suoraan tunnistamaan ja vähentämään vihamielisyyttä urheilijan parisuhteessa, kunnes löytyy tehokas keino tasapainottaa henkilökohtainen parisuhde ja urheilu-uran vaatimukset (Jowett & Cramer, s. 68).

Suomessa tietooni ei ole tullut paripsykoterapeutteja, jotka olisivat erikoistuneet huippu-urheilijoiden auttamiseen ja tukemiseen. Ehkä ei ole tarpeenkaan meidän oloissa korostaa tätä erityisyyttä, mutta urheiluväen olisi otettava tämä puoli vakavasti huomioon kokonaisvaltaisessa huippu-urheilijan tukemisessa. Osaavalla psyykkisellä valmentamisella voidaan pulmia myös ennaltaehkäistä, mutta koska paripsykoterapia on oma erikoisalansa, haasteeksi voi muodostua sopivan ja riittävän aikaisen avun saaminen. Liikaa tällaista osaamista ei ainakaan ole.

## 12 POHDINTAA

Teemaan tutustuminen on ollut mielenkiintoinen matka myös itselleni. Oletin, että huippu-urheilijan parisuhde ei paripsykoterapian näkökulmasta juurikaan poikkea muiden parien auttamisesta ja tukemisesta. Jostain näkökulmasta näin onkin, sillä paripsykoterapeutin tehtävä on ollakin tutkija ja havainnoija ja yhteisen keskustelun mahdollistaja pareille. Toisaalta kaikessa psyykkisessä toiminnassa on kyse myös siitä, että mitä paremmin tuntee aihealueen, sitä helpommin osaa kysyä oikeita kysymyksiä ja johdattaa asiakkaansa ratkaisuissaan suurempaan kohti tavoitetta. Tämän luulisi sopivan urheilijan ajatusmaailmaan varsin hyvin.

Tekemässäni huippu-urheilijan haastattelussa minua kosketti syvästi useat kohdat hänen elämäntarinassaan. Niiden paikka ei kuitenkaan ole tällaisissa kirjoituksissa. Olen kiitollinen kuitenkin niistä näkökulmista, jotka hän minulle asian pohtimiseen antoi. Jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja niin on jokainen parisuhdekin. Se on itsestään selvyys psykoterapian ammattilaisille. Tätä ihmisen erityisyyttä ei kuitenkaan tämän tekemäni otoksen perusteella ole otettu riittävästi huomioon huippu-urheilun maailmassa. Toki ymmärrän, että en ole ollut kaiken tiedon lähteillä tässä asiassa, mutta ne viittaukset ja maininnat, jotka löysin myös kansainvälisestä aineistosta, kertoivat tätä samaa asiaa.

Huippu-urheilijalla on oma erityislahjakkuutensa omaan lajiinsa nähden. Minulle kävi erittäin selväksi, että läheisten ihmissuhteiden merkitys huipputuloksen tekemisessä oli merkittävä. Kai tähänkin löytyy etsimällä poikkeuksia, mutta se tosiasia, että urheilija kilpaillessaan pääsisi optimaaliseen suoritukseen vaatii siihen sopivat olosuhteet. Lihakset tekevät oman osuutensa, mutta kaikki käskyt niille tulevat aivoista. Mitä stressaantuneempi on muusta elämästä, sitä vaikeammaksi itse tuloksen tekeminen muodostuu. Huippu-urheilussa sanotaan, että tehdään kaikki mahdollinen menestyksen eteen niin tästä parisuhteen näkökulmasta uskallan tuota asiaa vahvasti epäillä.

Huippu-urheilussa voitot ja saavutukset ovat valtavia tunnekokemuksia. Onnistuminen koskettaa syvältä koko kehoa ja mieltä. Aivot erityisesti vaativat tällaisten kokemusten uusintaa. Suuri riski epäterveelle kompensatiolle mitä ilmeisemmin todentuu huippu-urheilijan uran päättymiseen tai sen jälkeiseen aikaan. Millä korvata se, minkä on huimista urheilu-uran kokemuksistaan saanut. Läheiset, mahdollinen puolisoikin, ovat eläneet suuret onnistumiset ja mahdolliset pettymykset tiiviisti yhdessä. Onnistuuko yhdessä suunnittelu ja asioiden jakaminen urheilu-uran murrosvaiheisiin, joista totaalisiin lienee juuri tuo lopettaminen. Meidän urheilujärjestelmä rakentuu uran rakentamiseen enemmän kuin sen jälkihoitoon. Toki näin painopisteen täytyy ollakin, mutta uskon, että meillä olisi resursseja panostaa tarvittaessa suunnitellusti myös parisuhteen laatuun urheilijan elämässä. Painotan vielä erityisesti, että elämässä, ei vain varsinaisen uran aikana.

Psyykinen valmentaminen on nähty yhä tärkeämmäksi osaksi huippu-urheilua. Suomen urheilupsykologisen yhdistyksen eettisissä suosituksissa todetaan: ”Urheilupsykologian asiantuntijat ovat mukana valmennusprosessissa ja pyrkivät parantamaan ihmisen elinehtoja ja elämisen laatua. He saavat tietoa urheilijan henkilökohtaisista asioista,

kommentoivat tapahtumia julkisuudessa ja tekevät päätöksiä, jotka vaikuttavat urheilijan harjoitteluun ja koko elämään”. Parisuhteessa olevien huippu-urheilijoiden elämänlaatua on varmasti toimiva parisuhde.

Psyykkisen valmentamisen mukaan tuleminen huipulle tähtäävän urheilijan elämään on iso askel. Parhaimmillaan siitä voi kehkeytyä yksi merkittävimmistä ihmissuhteista pitkän uran aikana. Siksi ei olekaan merkityksetöntä, millaisen rinnalla kulkijan urheilija vierelleen saa. Laatu ja määrä ei kuitenkaan välttämättä kohtaa, varsinkaan määrä, jos urheiluväki herää oikein kunnolla tällaista palvelua vaatimaan.

Nälkä kasvaa syödessä – niinhän sitä sanotaan. Tämä aihealue kiinnostaa todella paljon ja jos toiveen saa sanoa ääneen: toivottavasti löydän itseni jossakin työryhmässä tutkimassa ja kartoittamassa tätä asiaa lisää. Sitä kautta suomalaiset huippu-urheilijat saisivat jälleen yhden osatekijän matkalla maailman valloitukseen. Sen verran isänmaallinen haluan olla. Todellisuudessa samat lainalaisuudet pätevät globaalisti ja lienee kaikkien etu, että tietoa jaetaan, jos sellaista on.

## LÄHDELUETTELO

Dilts, Robert 1990: Changing belief system with NLP, Meta Publications, California USA

Jowett, Sophia & Cramer, Duncan 2009: The Role of Romantic Relationships on Athletes' Performance and Well-Being, Journal of Clinical Sports Psychology, 2009, 3, (58-72)

Kokkonen, Marja 2012: Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen syrjintä liikunnan ja urheilun parissa, VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2012:5

McKnight et al 2011: Life After Sport: Athletic Career Transition and Transferable Skills, Journal of Excellence, Issue No. 13 (63-77)

Ojanen, Markku 2002: Elämän mieli ja merkitys, Kirjapaja Oy

Wylleman, Paul & Lavallee, David 2003: Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective (507-527)

### **Painamaton opinnäytetyö/ -tutkimus**

Kettunen, Sampo & Saukko, Marko Helmikuu 1999: Elä tai kuole: Extreme-lajien harrastajien persoonallisuuden rakenne ja toiminta, lajitoiminnan motiivit ja flow'n kokeminen, Pro gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto, Psykologian laitos

Nurminen, Annika Kevät 2010: Kilpaurheilijoiden kokemuksia harjoittelusta, kilpailemisesta sekä saamastaan tuesta raskausaikana ja synnytyksen jälkeen, Opinnäytetyö, Hoitotyön koulutusohjelma, Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Rantala, Pia 2006: Suomalainen huippu-urheilijainainen, Millaisena huippu-urheilijainainen näkee asemansa 2000-luvun urheilukulttuurissa ja –mediassa, Pro gradu –tutkielma, Lapin yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, Mediapainotteinen luokanopettajakoulutus

**Haastattelut:**

Mestari – huippu-urheilija. Haastattelu 11.4.2013, haastattelijana Risto Pietiläinen.  
Tallenne iVoice Recorder (julkaisematon, salainen)

**Elektroniset lähteet:**

Itkonen, Hannu 2011: Kaupallistuminen tuotteisti huippu-urheilun  
<http://www.hs.fi/tulosta/1135267587807> (Haettu 12.4.2013)

Koivisto, Nelli: Huippu-urheilija naiseuden peruskysymysten äärellä  
[http://www.slu.fi/lum/05\\_04/slu-yhteiso/huippu-urheilija\\_naiseuden\\_perus/](http://www.slu.fi/lum/05_04/slu-yhteiso/huippu-urheilija_naiseuden_perus/) (Haettu 13.4.2013)

Leskinen, Jukka: Urheilijan käsistä ei aika livahda  
<http://www.slu.fi/finnautti/artikkelit/huipulle/> (Haettu 13.4.2013)

Lumberg, Riku 2013: Miksi ihminen haluaa urheilun huipulle?  
<http://www.esaimaa.fi/Mielipide---Sana-on-vapaa/2013/03/04/Miksi+ihminen+haluaa+urheilun+huipulle/2013115289001/68> (Haettu 4.3.2013)

Lähipiiri <http://www.huippu-urheilija.fi/urheileminen/lahipiiri/> Suomen Olympiakomitea  
(Haettu 13.4.2013)

Pärson, 2012 <http://www.outsports.com/2012/6/25/4053298/swedish-olympic-skier-anja-paerson-discusses-long-term-lesbian> (Haettu 13.4.2013)

**Suullinen esitys:**

Matti Henttinen. Keskustelu 12.3.2013