

TEKSTI JA KUVAT:
JOUKO KOKKONEN

Anna-Stina Nykänen:

Eletty elämä on muovannut liikuntasuhdettani

Toimittaja Anna-Stina Nykänen on liikkunut koko ikänsä. Nykänen nauttii kovasta liikunnasta. Rauhallisemman menon hyvät puolet hän löysi pitkittyneen koronan pehmittämänä.

A

ANNA-STINA NYKÄNEN KERTOO suhteen omaan kehoonsa olevan ”jotenkin kehno”. Hän ei ole omien sanojensa mukaan niitä ihmisiä, jotka ovat erityisen kiinnostuneita omasta terveydestään. Sen sijaan hänen liikuntasuhteensa on hyvä ja elävä.

– Minun liikuntasuhteeni on sosiaalisuuteen perustuva. Tarvitsen kavereiden kanssa olemista. Ja sitä, että liikkumiseen liittyy jotenkin mielihyvää.

Nykänen kokee olevansa sikäli onnekas, että on kasvanut liikuntaperheessä ja urheiluseuramaailmassa. Hän aloitti esimerkiksi kuntosalilla käymisen kymmenvuotiaana pikku-uimarina. Oma liikkumishistoria auttaa palaamaan liikunnan pariin huonokuntoisenakin. Liikunta ei ala täysin alusta, vaan salille voi mennä reippain mielin.

Uimahallit ovat kaikkialla maailmassa Nykäsen lempipaikkoja. Hän on halleissa kuin kotonaan. Huonokuntoisenakin Nykänen voi hyvänä uimarina ihmetellä trimmattuja naisia, jotka uivat rintauintia pää pystyssä.

Nykänen liikuntasuhdetta ovat muuttaneet erilaiset terveyskriisit. Yksi kovimmista kokemuksista oli itsessään helppoa koronaa seurannut vaikea pitkittynyt koronatauti. Nykäsen oli opeteltava Long covid -poliklinikalla aivojen stressitasausta laskevaa liikuntaa.

– Oli todella havahduttavaa, miten vaikea on tyytyä kevyen liikuntaan, jos on kilpaurheilvana lapsena tottunut yrittämään aina täysillä. Oli melkein surutyötä joutua etsimään ihan uusia näkökulmia. Miten selitän itselleni, että pitää kävellä näin hiljaa, sanoo Nykänen pohtineensa.

Pakon edessä tehty kokeilu kannatti ja antoi uuden keuhollisen kokemuksen. Olo oli kävelyn jälkeen ihmeen levännyt. Nykänen sanookin oppineensa arvostamaan hyvin hidasta etenemistä, jota hän kutsuu kuningatarkävelyksi. Se muistuttaa yleisömeren keskellä liikkuneen kuningatar Elisabetin kävelyä: matka eteni ajan kanssa ja pysähdellen.

Nykänen kokee oppineensa arvostamaan tosi hidasta ja kevyttä liikuntaa. Toisaalta hän haluaa harjoitella huonokuntoisenakin kovaa esimerkiksi salilla.

– Kova treeni tuntuu hyvältä ja aiheuttaa voimakkaan euforian tunteen. Nautin siitä tosi paljon. Salille lähteminen on aina vaikeaa, mutta saan kuitenkin valtavaa tyydytystä liikunnasta. Mutta uutta on ollut tajuta, että myös hyvin hidas liikunta voi tuntua toisella tavalla hyvältä.

Kehopositiivisuus ei ole vain pintaa

Suomessakin nousi 2010-luvulla suuren yleisön tietoisuuden kehopositiivisuus, jonka mukaan kaikenlaisia ihmiskehoja on kunnioitettava. Kehopositiivisuuden ytimessä on Nykäsen mielestä ajatus siitä, että kaikenkokoiset ihmiset saavat nauttia liikunnasta, mikä ei ole lainkaan itsessään selvää.

Ihmiset osaavat Nykäsen mielestä yleensä olla vertaamatta itseään mainoksissa esiintyviin malleihin. Minäkuvan kannalta oleellisempaa onkin esimerkiksi koululiikunta. Hän pohtii, pystyvätkö liikunnanopettajiksi yleensä valikoituneet liikunnalliset ja normaalipainoiset ihmiset ymmärtämään oppilaiden yksilöllisiä eroja ulkonäköön, kokoon ja kiloihin katsomatta.

Kehopositiivisuudessa ei ole Nykäsen mielestä kyse vain ylipainoisten ihmisten hyväksymisestä sellaisenaan tai ulkonäöstä. Kyse on myös suhteesta omaan kehoon ja sen käyttöön – ja kyvystä kuunnella ja ymmärtää kehon viestejä.

– Kehosuhteeni on jotenkin heikko. En hahmota sitä, että minun pitää huolehtia kehostani. Hädän hetkelläkin vetäydyn ajatteluun, kaiken pitäisi ratketa aivoilla, ajatteleamalla ja puhumalla.

Nykänen kokee, että keho kuitenkin hoitaa ihmistä esimerkiksi surutyön aikana, kun aivot ovat kykenemättömiä toimimaan.

Kehopositiivisuudesta puhuminen ei saa Nykäsen mielestä estää kertomasta ylipainon olevan terveystarve. Kyse on oikeiden sanojen ja ilmaisuiden käytöstä. Kukaan ei kutsu toista läskiksi vahingossa.

Moni asia nytkähtänyt parempaan päin

Anna-Stina Nykänen on työskennellyt toimittajana 1980-luvulta lähtien ensin Kuopiossa Utiskukossa ja Savon Sanomissa. Sosiologian opintojen ohella Nykänen oli töissä Kauden ja Terveys-lehdessä. Vuonna 1989 hän siirtyi Helsingin Sanomiin.

Nykäsen työuran aikana on tapahtunut suuria muutoksia, joita hän kokee olleensa tekemässä. Nykänen toimi 1990-luvun alkupuolella urheilutoimittajana. Tuolloin teh-

tiin juttuja vain kilpaurheilusta ja lähes yksistään miesten urheilemisesta. Naiset kun eivät olleet urheilussa ”samalla tasolla” kuin miehet.

Tilanne on muuttunut paljon. Helsingin Sanomat ja media seuraa esimerkiksi naisten joukkuelajeja paljon. Nykäsen ehdotti Helsingin Sanomissa myös liikuntasivujen perustamista.

– Sain puhua Sanoma Oy:n johdolle muutaman minuutin. Halusin puhua siitä, että kun oli perustettu autotivut, niin miksei voitaisi perustaa myös liikuntasivut. Tehtäisiin juttua liikunnasta. Sitä pidettiin kuitenkin aivan pyhäinhäväistyksenä.

Liikuntasivut eivät ilmestyneetkään vielä tuolloin Helsingin Sanomiin. Aikanaan niistä tuli kuitenkin osa lehteä. Liikunta-aiheiden tarjonta on vähitellen kasvanut niin Helsingin Sanomissa kuin muissakin medioissa ja muuttunut suorastaan ylitsepuvaksi.

Feministinä Nykänen pitää tärkeänä sitä, että työillä ja naisilla on lupa harrastaa joukkue- ja kontaktilajeja, joissa yhteentörmäykset ovat väistämättömiä. Sosiologi **Soile Veijola** kiinnitti jo 1980-luvulla huomiota siihen, että miesten urheilussa opetellaan törmäämään. Perinteisissä naisten lajeissa, kuten joukkuevoimistelussa kaikki menevät samaan tahtiin ja välttävät astumasta toistensa varpaille. Tämä urheilutodellisuuden kaksijakoisuus vaikuttaa Nykäsen mukaan laajasti elämään.

– Silloin ajattelin, että miten paljon helpompaa työelämässäkin olisi, jos olisi tottunut olemaan vastakkain ja paikkaamaan kättä, kumpi tahansa voittikaan – ja odottamaan seuraavaa kamppailua, Nykänen muistelee.

Miesten urheilussa paljon hyvää

Nykänen määrittelee itsensä postfeministiksi. Hän toteaa **Eeva Kilven** tavoin, että ihmisiä pitäisi kohdella yksilöinä. Nykäsen mielestä on olennaista tiedostaa, että kaikki ovat sukupuolensa vankeja. Siksi miesten urheilua pitää uskaltaa katsoa uteliaasti ja myönteisesti. Nykäsestä on hienoa, miten kauniisti joukkueurheilijamiehet osaavat puhua menestyksen hetkellä paitsi mitaleista myös siitä, mitä he on oppineet elämästä urheilun kautta. Samanlaista puhetta kuulee harvoin naisurheilijoilta.

– Pitäisi arvostaa urheiluun ja liikuntaan liittyvää miesten yhteisöllisyyttä, eikä puhua siitä lainkaan pilkallisesti. Urheiluseuroissa ja siellä tehtävä työ on miehille hoivan paikka. Siellä miehet hoitavat ja pitävät huolta vanhoista joukkuekavereistaan, kun heillä menee huonosti.

Joukkue toiminnan yhteisöllisyydessä on Nykäsen mielestä kyse muusta kuin menestyseskeisyydestä. Suurin osa urheilijoista tai seuroista ei yllä koskaan lähellekään huippua, mutta jaksaa urheilla vuosia ja vuosikymmeniä. Sama koskee seuroja ja seuratoimintaan osallistuvia miehiä.

– Kaikki siellä tapahtuva työ, välittäminen ja yhteisöllisyys on mielestäni urheilun merkityksellisintä antia. Ja on ok, jos siellä ei puhuta niin hirveästi yksityis- tai työasioista. Se on maailma, jossa voi antaa aivojen levätä hetken.

Perinteisten naisten lajien piilevää kovuutta olisi Nykäsen mielestä käsiteltävä avoimemmin ja analyttisemmin. Kovuus ilmenee naisvalmentajien menetelmissä ja jotta pahimmillaan esimerkiksi syömishäiriöihin. Urheilun koko kuvaa Nykänen ei pidä niin synkkänä kuin erilaisista

epäeettisistä toimintatavoista ja seksuaalisesta häirinnästä kertovan uutisoinnin perusteella voisi päätellä.

– Ajattelen, että tilanne on tavallaan päinvastainen. Häirintä on urheilussa sen verran harvinaista, että se kiinnittää huomiota ja siihen voidaan kiinnittää huomiota. Se otetaan myös vakavasti.

Nykäsen mukaan on päivän selvää, että seksuaalista häirintää ja epäasiallista käyttäytymistä on ehdottomasti ollut aina urheilussa ja se on ollut aikaisemmin paljon pahempaa. Urheilussa ollaan 2020-luvulla tietoisia monista asioista, joita ei aiemmin käsitelty, kuten rodullistamisesta. Eriytyisen hyvänä kehityksenä Nykänen pitää vammaisurheilun nousua. Moninaisuus otetaan hänen mielestään hyvin huomioon 2020-luvulla liikuntakulttuurissa.



Anna-Stina Nykänen

(s. 1961)

Toimittaja, Helsingin Sanomat 1989–
ajankohtais-, urheilu- ja sunnuntai-
toimituksissa

Kolumnisti 2001–

Toimittaja, Uutiskukko 1981

Savon Sanomat 1982–1986

(pääkirjoittajana)

Kauneus ja Terveys 1986–1988

Kirkon viestintäpalkinto 2018

Kunnioittavasti köyhydestä

-tunnustus 2018

Valtiotieteen ylioppilas (sosiologia)

Kirjat:

Parhaat puoleni, 2005

Juha Metso & Anna-Stina Nykänen:

Hannu Hautala – Legendan

perintö, 2021

Suuret kisat käyvät tunteisiin

Urheilun seuraajana Nykänen vertaa itseään kirkon jäsenen, joka käy joulukirkossa. Samaan tapaan hän rakastaa suuria kisoja ja tunteisiin käyviä urheilukokemuksia. Sosiaalinen ulottuvuus on Nykäselle tärkeä urheilun seuraamisessa. Hän katsoo eri ihmisten kanssa erilaisia lajeja. Olympiakisojen lajikirjon laajentumista hän pitää hyvänä. Mitään varsinaista lempilajia Nykäsellä ei ole.

Huuhkajien avausottelun vuoden 2021 EM-kisoissa Tanskaa vastaan Nykänen kertoo olleen voimakas kokemus. Kisaapaikasta sukupolvien työn tuloksena puhuneiden pelaajien innostus tarttui häneen. Kokemus muuttui vielä syvemmäksi, kun **Christian Eriksen** sai sairauskohtauksen.

– Mieheni **Heikki Haapavaara** sai vuonna 2019 lentokoneessa sairaskohtauksen, johon hän kuoli. Kun Eriksenia alettiin elvyttää, niin jouduin trauma-ahdistuksen valtaan. Lääkäri, johon olin tutustunut työasioissa, lähetti viestin: ”Katsotko ottelua? Kai tiedät, että tällainen voi laukaista reaktion.” Tajusin, että olen ihan sekaisin. Hän ryhtyi hoitamaan minua.

EM-kisojen jälkeen Nykänen tapasi junassa huuhkajatorppari **Paulus Arajuren** ja pyysi lupaa ottaa selfien hänen kanssaan – itselleen. Niin vahvan vaikutuksen Arajuren ja koko Huuhkaja-joukkueen toiminta oli häneen tehnyt.

Vähäinen liikunta ei ole laiskuutta

Liikkumattomuuspuhetta Nykänen pitää harhaanjohtavana. Hänestä professori **Hannu Itkonen** on lausunut osuvasti sanoessaan, ettei kukaan ihminen ole liikkumaton ennen kuin haudassa. Liikkumattomuudesta toittottavat aliarvioivat Nykäsen mielestä sitä, mitä kaikkea liikunta voisi olla. Samalla jää huomiotta, miten äärettömän vaikeaa liikkumaan lähteminen voi olla.

Toisaalta monet puhua pulputtavat mittareidensa lukemista. Tämä vahvistaa kahtiajakoa ja vaikeuttaa pääsemistä mukaan liikuntaympyröihin. Nykänen muistuttaa, että liikkumista hankaloittavat lukuisat rakenteelliset ja kulttuuriset seikat. Yhteiskunnallisista ongelmista esimerkiksi yksinäisyys vähentää liikkumista. Ihminen on helppo leimata laiskaksi ja saamattomaksi, jos hänen tilannettaan ei tunne.

– Se, että ihminen ei koe itseään arvokkaaksi, eikä osaa pitää huolta itsestään, on jo sinänsä asia, jonka ääreen pitää pysähtyä kunnioittavammin. Tämä ei ole helposti ratkaistavissa.

Elämässä ei välttämättä edes ole aina liikkumiselle tilaa. Nykäsen mielestä on katsottava, mikä on vähän liikuvan ihmisen elämän kokonaiskuormitus. Tarkastelussa on otettava huomioon sekä yhteiskunnallinen että henkilökohtainen taso.

Miehensä kuoleman jälkeen Nykänen eli traumaattista vaihetta, jota koronapandemian aiheuttama eristys vielä pahensi. Hän kertoo kipufysioterapeuttinsa **Riikka Holopaisen** sanoneen viisaasti, ettei liikunnalle ole juuri nyt tilaa: ”Kun olet päässyt kaikesta vähän yli, niin aloitetaan sitten liikunta. Älä ota tästä vielä yhtä stressiä lisää.” Holopainen on tehnyt väitöskirjan kokonaisvaltaisesta psykofyysisestä selkäkivun hoidosta.

Ristikkäiset odotukset aiheuttavat paineita

Yleistynyt ruokavaliopuhe kertoo Nykäsen mielestä laajemminkin tästä ajasta. Ihmiset tuntevat syyllisyyttä monista asioista ja kokevat erilaisia paineita.

– Välillä tuntuu, että kun menee vaikka työpaikan kuppilaan syömään, niin joutuu miettimään, olisiko tänään eläinten asialla vai yrittäisikö laihduttaa.

Asioiden yhteensovittaminen ei ole Nykäsen mukaan helppoa, mutta muuttuu koko ajan helpommaksi. Varsinkin koronan jälkeen Nykänen sanoo olevansa onnellinen siitä, että suomalaiset syövät työpaikkaravintoloissa, joissa on yhä enemmän erilaisia vaihtoehtoja tarjolla. Työpaikkaruokailussa yhdistyvät Nykäsen mielestä rakenteellinen muutos ja ruohonjuuritaso.

– Ihmisillä on paljon hyvää tahtoa elää terveellisesti ja tehdä hyvää. Eri asia on, miten se tehdään mahdolliseksi, ja miten uuteen elämään päästään kiinni. Syöminen ja liikunta ovat psyykkisiä ja kehollisia asioita, sanoo Nykänen.

Nykäsen liikuntavinkki on yksinkertainen: parasta on liikkua niin hyvässä seurassa, ettei edes huomaa ajankulua. Häntä itseään kannustaa liikkumaan myös oma poika, joka antaa vinkkejä ja kyselee, onko äiti liikkunut.

– Poikani haluaa äidin pysyvän terveenä. Se on yksi tekijä, että menen vaikka vesijuoksemaan tai kuntosalille. Raportoin hänelle: tunti vesijuoksua ja merenneitoemoji perään. Minua auttaa se, että liikkumisellani on pojalleni merkitystä. ♦