

JAANA BLOM

VAATIVA MIELI

KUINKA OLLA VIISAASTI VAATIVA

ATENA

Suomen tietokirjailijat ry on tukenut tämän kirjan kirjoittamista.

© Jaana Blom ja Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2025

Jyväskylä

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

ISBN 978-951-1-49733-2

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2025



Omistettu tuleville sukupolville,
jotka rakentuvat tässä nykyisyydessä.

Omistettu nykyisille sukupolville,
joiden toivon jättävän taakseen ankaran vaativuuden kahleet
ja nauttivan viisaasti vaativuudesta.

SISÄLLYS

Miksi kirjoitan vaativuudesta?	9
Luku 1 – Vaativuuden monet puolet	15
<i>Tutkitusta tiedosta diagnoosiin</i>	16
<i>Kaikkea muuta kunhan ei liian vaativa!</i>	20
<i>Väärinkö ymmärretty vaativuus?</i>	27
<i>Kohti uutta ymmärrystä</i>	30
Luku 2 – Vaateiden maastoissa	37
<i>Kun riittävän hyvä ei vain riitä</i>	39
<i>Kilpailua ja vertailua</i>	43
<i>Epävarmuutta ja esillä oloa – vieläpä yksin</i>	45
<i>Keinoja kaihtamatta</i>	47
<i>Joka leikkiin ryhtyy, se leikin kestäköön?</i>	52
Luku 3 – Vaativuuden anatomia	57
<i>Vaativa jo vauvana?</i>	58
<i>Minuuden rakentuminen</i>	60
<i>Vaativuuden rakentuminen</i>	69
<i>Lujaa ja pitkäikäistä vaativuutta</i>	72
Luku 4 – Vaativuuden ilmeneminen	77
<i>Toimintaa ja suhtautumista – kehossa ja mielessä</i>	78
<i>Hyödyllinen vaativuus osana minuutta</i>	80
<i>Haitallinen vaativuus osana minuutta</i>	83
<i>Erottelukyvyn terästyistä</i>	86
Luku 5 – Haitallisen vaativuuden juurilla	95
<i>Huojuvat ja huterat rakenteet</i>	96
<i>Juurilta löytyy häpeää kokeva minuus</i>	103
<i>Palanen yhden urheilijan tarinaa</i>	109

Luku 6 – Hyödyllisen vaativuuden juurilla	115
<i>Elinvoimaa turvasta</i>	116
<i>Turva ei sovi huipulle ja muuta myyttistä</i>	121
<i>Virheettömyyden luoma paradoksi</i>	126
<i>Turva – supervoima kaiken taustalla</i>	129
Luku 7 – Vaateiden maastojen horjuttava arki	133
<i>Hyvää ja hyödyllistä vaativuutta horjuttavia tekijöitä</i>	134
<i>Miksi kuvaan astuu usein haitallinen vaativuus?</i>	143
<i>Haitallisen vaativuuden hankalat seuralaiset</i>	147
Luku 8 – Vaativuuden nuoralla tasapainoilua	155
<i>Tukipilarit</i>	156
<i>Huolimerkkejä</i>	167
<i>Voittamisen tahto vai voittamisen pakko?</i>	169
<i>Mistä haitallisessa vaativuudessa ei ole kyse?</i>	173
Luku 9 – Viisaasti vaativa	175
<i>Viisautta on olla tietoinen</i>	177
<i>Näin toimii viisaasti vaativa</i>	181
<i>Viisaasti vaateiden maastoissa</i>	188
<i>Kohti jaettua viisasta vaativuutta</i>	194
Luku 10 – Vaateiden nakertama hauras mieli	201
<i>Kaikki on hyvin – vai onko sittenkään?</i>	202
<i>Mistä ja millaista apua?</i>	204
<i>Esimerkkinä epäonnistumisen pelko ja sen kohtaaminen</i>	212
<i>Ytimessä itsetuntemus ja toiselta saatu tuki</i>	216
Loppusanat	220
Haastatellut	223
Kiitokset	229
Lähteet	231

MIKSI KIRJOITAN VAATIVUUDESTA?

Taiteilin rosoisella jäätiköllä ja taistelin tuulta vastaan pyöräillessäni kohti turhan kaukana siintävää työpaikkaani. Kirosin itseäni siitä, että olin valinnut pyörän. Jälleen kerran. Yhtäkkiä mieleen tulvahti muisto vuosikymmenten takaa. Siellä minä nuorena survoin pyörääni valtavassa lumituiskussa koulua kohti ja oikaisin pilkkopimeään järvenjään poikki. Tuolla kertaa kirosin kuitenkin isääni, joka ei pitänyt bussilla kulkemista vaihtoehtona. Olihan hänkin kävellyt pitkän koulumatkansa junanraiteita pitkin läpi synkän metsän seuranaan ainoastaan metsässä vaanivat sudet ja karhut.

Noissa kokemuksissani tuntui olevan jotain samaa: yhtä aikaa sekä päättäväinen tarmokkuus ja sinnikkyys että totaalinen uupumus ja luovuttamisen halu. Epävarmaa lienee ollut kummallakin kerralla, itkinkö epätoivosta ja tuskasta vai sitkeyden ja sinnikkyiden tuomasta mielihyvästä.

Vastaava on ollut tuttua minulle muutenkin. Olen ollut elämäni aikana hitonmoisen innostunut monesta ja tarttunutkin lukuisiin kiinnostaviin haasteisiin. Huumaannuin pianonsoitosta niin, että päädyin opiskelemaan sitä ammattitutkintoon saakka. Intouduin thainyrkkeilystä ja löysin itseni kilpakehistä. Senkin jälkeen on ollut ajoittain vaikea ymmärtää, miten voisi urheilla ilman kilpailullisia tavoitteita. Myös neljä ammattitutkintoa kertonee jotain tahdostani oppia ja kehittyä.

Kun kerroin isälleni ryhtyneeni tällä kertaa kirjoittamaan kirjaa, selitin hänelle tehneeni aiheesta alun perin psykoterapeuttio-pintoihini opinnäytteen, jonka muokkasin edelleen tieteelliseksi tutkimusartikkeliksi. Siihen perustuu myös tämä syntymässä oleva kirjakin. Isäni äimisteli ja kommentoi, että ei ole oikein koskaan tainnut nähdä minua tekemässä mitään vain puolivaloilla.

Innostus ja kiinnostus ei kuitenkaan ole suojellut minua kaikelta. Olen huomannut, miten vaikeaa ajoittain on ollut levätä keskeneräisyyden äärellä, ja miten hankalaa on ollut muuttaa suunnitelmia ja suuntaakin. Olen ollut kuormittunut ja ajoittain uupunutkin ja usein näytellyt huomaamattani vahvempaa ja kovempaa kuin olenkaan ollut. Taidan olla aika vaativa, tunnistan ja tunnustan.

Raahasin pyörääni läpi pahimpien kinosten, ja mielikuvani matkasivat vielä jonnekin kauemmas. Mieleeni piirtyi kuva ukistani, isäni isästä, tarpomassa ja taistelemassa keskellä hirvittävää tragediaa. Talvisotaan lähtemisestä, äärimmäistä vaativuutta edellyttävään tehtävään ryhtymisestä, ei kyselty 28-vuotiaalta nuorelta mieheltä. Oli vain tehtävä, mitä täytyy, ja keskityttävä selviytymiseen.

Sieltäkö sukupolvien ketjun päästä kannan itsekin mukanaani kokemaani vaativuutta? Tietenkin täysin eri muodossa kuin ukkini kohdalla, sillä onhan nykyisyydessä mahdollista toteuttaa itseään. Puskea läpi harmaan kiven ihan vain omasta halusta.

Markku Siirala on kirjoittanut sukupolvien taakkasiirtymästä: se, mikä ei tule yhdessä jaetuksi, tulee jonkun kannettavaksi. Sodan vaiettujen kauhujen sanotaan siirtyneen taakkasiirtyminä sukupolvelta toiselle ankaruutena, armottomuutena ja kovan työnteon ihannointina sekä haitallisuuteen asti leviävänä sisuna ja vahvuutena. Kummasti kuulostaa nykyisyydessä paljon parjattua vaativuudelta.

Sanotaan, että vasta kolmannella sukupolvella on mahdollisuus käsitellä sitä, mikä on tullut aiemmissa sukupolvissa sivuuteksi ja kohtaamattomaksi. Minä olen osa kolmatta sukupolvea, ja minun kohdallani tämä vaativuus tuntui tulevan käsittelyyn. Siihen liittyvät kysymykset pulpahtivat jatkuvasti mieleeni eivätkä jättäneet minua rauhaan.

Vaativuuteen kytkeytyvät pulmat toistuivat myös vastaanottohuoneessani, kun työskentelin urheilijoiden ja taiteilijoiden parissa. Olen kuullut repiviä ja riipaisevia tarinoita siitä, miten pyrkimys parhaimpaan on upottanut lamaannuttavan pelon, riittämättömyyden ja uupumuksen syviin vesiin. Yhdessä on ihmetelty, miten kykenee jatkamaan työssään, joka kuitenkin on tai vähintäänkin on ollut itselle tärkeää ja merkityksellistä.

Äkkiseltään voisi ehdottaa helpoimmaksi ratkaisuksi vain irrottautua vaativuudesta ja laskea rimaa. Toisaalta edessä saattaa olla tärkeä arvokilpailu, päärooli tai loppuunmyyty konsertti, ja taustalla ajaa myös oma intohimo, tuo elämää rikastuttava vimma ja voima. Vaihtoehdoksi on myös tarjottu liiallisen vaativuuden välttämistä, mutta mitä ihmettä se tarkoittaa? Kuka osaisi kertoa, mikä on liikaa? Mihinkään tällaiseen sopivan kokoisen annoksen määrään en ainakaan itse ole vielä törmännyt. Tilanne tuntuu olevan mutkikkaampi ratkaista.

Huomasinkin suhtautuvani vaativuudella vaativuuteen. Janosin vastauksia mieltäni kiehtovaan kysymykseen siitä, miten samainen vaativuus voi olla sekä jotain niin tarvittua ja toivottua että samalla niin rikkovaa ja riuduttavaa. Aloin kirjoittaa, jotta ymmärtäisin. Aloin ymmärtää ja päädyin kirjoittamaan lisää, jotta voisin ymmärtää vielä syvemmin.

Tämä kirja kertoo vaativuudesta osana omaa minuutta ja ympäröiviä olosuhteita, joita kutsun tässä kirjassa urheilupsykologian uranuurtajan Satu Kasken sanoin metaforisesti vaateiden maastoiksi.

Pyrkimys parempaan on sekä oma että ympäristöstä saneltu vaatimus, joka näyttää suuntaa ja vie eteenpäin. Intensiivinen ja innostava draivi kehittää omia taitoja, osaamista ja suoritusta voi kuitenkin taivuttaa lamaannuttavaksi ahdistukseksi, sillä vaateiden maastoissa on omat vaaransa. Et kuitenkaan tule löytämään kirjasta keinoja vaativuudesta luopumiseen, vaan taitoja luovia vaativuutesi kanssa hyvinvointisi huomioiden.

Kirjan ydin kietoutuu kehityspsykologiseen teoriaan, jonka avulla pyrin erottelemaan sitä, mitä on tarvittu hyödyllinen vaativuus ja mitä puolestaan on rikkova haitallinen vaativuus. Kehityspsykologisen teorian avulla tulee myös ymmärrettävämmäksi se, miten muutos intohimosta romahdukseen tapahtuu. Tämä avaa keinoja myös mielen pahoinvoinnin, suorituskyvyn laskun ja luovuuden lukkojen ehkäisemiseen.

Kirja on kirjoitettu meille, joita vaativuus kiehtoo. Ehkä toimit itse vaateiden maastossa ja haluat oppia ymmärtämään vaativuutasi paremmin. Ehkä olet vaativuudellasi niin menestynyt kuin uuvuttanut itsesi. Ehkä kamppaillet ruokkivan ja rikkovan vaativuuden teeman parissa valmentajana, opettajana, vanhempänä tai terveydenhuollon ammattilaisena.

Kirja pohjautuu kehityspsykologisen teorian lisäksi kliiniseen kokemukseeni psykologina ja psykoterapeuttina urheilun ja taiteen saralla. Löydät kirjan sivuilta valitsemistani kohdista haastattelemieni upeiden urheilijoiden ja taiteilijoiden viisautta henkiviä huomioita, joihin voit peilata myös omia kokemuksiasi. Pohdintasi tueksi olen lisännyt kirjaan kysymyksiä, joiden äärelle voit halutessasi sopivassa kohdassa pysähtyä. Riittävä tietoisuus auttaa viemään tarvittuja muutoksia myös käytäntöön.

Ilmiöt ja kokemukset, jotka tulevat yhdessä sanoitetuksi, jaetuiksi ja käsitellyiksi, eivät kasaannu yhden yksilön harteille yksin kannettavaksi. Pyrkimykseni onkin olla osana rakentamassa

hyvinvoinnin huomioivaa vaateiden maastoa, joka tuottaisi kestävää kehitystä.

Toivon sinulle, lukijani, että pystyisit etenemään kohti unelmiasi ja tavoitteitasi turvallisesti hyvinvointisi huomioiden. Toivon, että saisit ammennettua vaativuuden hyödyt matkaoppaaksesi vaativuuden vaanivat vaaratekijät kuitenkin tiedostaen.

Toivon ennen kaikkea, että nauttisit viisaasti vaativuudesta.

LUKU 1

VAATIVUUDEN MONET PUOLET

Vaativuus on periksiantamatonta ja pitkäjänteistä harjoittelua ja työtä, mikä on taas sitten vaatinut sitä, että oikeasti haluaa harjoitella, pärjätä ja menestyä. Halu menestyä ei tietysti yksin riitä, vaan lisäksi pitää olla se joku asia, mitä tykkää tehdä niin paljon, että pystyy täyttämään ne vaativuuden asettamat haasteet. Silloin haluaa tehdä ja tekee, vaikka juuri silloin ei haluaisikaan. Kyllä sitä menee harjoittelemaan, vaikka se päällimmäinen fiilis ei välttämättä ole silloin se, että nyt mä haluan mennä harjoittelemaan.

JANNE ELONEN-KULMALA, VAPAAOTTELIJA

Vaativa mieli. Millaisia ajatuksia, tuntemuksia ja kokemuksia siitä tulee sinulle mieleen? Mahdatkohan sinä vaatia itseltäsi tai toisilta, vai edellytätkö, patistatko, pyydätkö ja käsketkö mieluumin? Onko nykyään lupa olla vaativa itseä tai toista kohtaan? Mitä se edes tarkoittaa?

Kaikkialla uutisvirrassa valotetaan yhä vain lisääntyvää mielen pahoinvointia. Hyvinvointi horjuu, ja tilastot masennuksen ja ahdistuksen määrästä puhuvat karua kieltään. Syyllisen paikalle arkielämän keskusteluissa ja kohtaamisissa sekä sosiaalisen median alustoilla tunnutaan usein tarjottavan juuri vaatavuutta.

Täytyy myöntää olleeni vähän ihmeissäni. Vaativuuttahan tarvitaan, ja se tuottaa myös paljon hyvää. Vai tuottaako se hyvää vain esimerkiksi niille, jotka seuraavat taiteen ja urheilun vaikuttavia huippusuoriutumisia samaan aikaan, kun itse taiteilijat ja urheilijat kouristelevat vaativuuden kierteessä? Surukseni onkin myönnettävä, että kohtaan työssäni taiteilijoiden ja urheilijoiden psykologina ja psykoterapeuttina paljon mielen pahoinvointia, ja turhan usein tarinat kietoutuvat jollain tavalla vaativuuteen.

Toisaalta työssäni kohtaamani taiteilijat ja urheilijat ja monet muut, samoin kuin tätä kirjaa varten haastatellut valloittavat tyytit, kokevat vaativuudessaan paljon voimaannuttaviakin puolia. Lisäksi vaativuutta on enemmän tai vähemmän kaikkialla, kun pyritään johonkin. Se ei ole vain korkealla ja kovaa paahtavien erityispiirre, vaan koskee jossain määrin meitä kaikkia.

Ei ihme, että vaativuus hämmentää.

Tutkitusta tiedosta diagnoosiin

Hätkähdin televisiota tuijottaessani, kun silmäni osuivat Stadiumin ja Mannerheimin lastensuojeluliiton ”Palautetaan ilo urheiluun” -kampanjamainokseen. Tajuntaani upposi kohta, jossa kerrottiin, miten ”liian monet lapset jättävät urheiluharrastuksensa jo 11-vuotiaana. Syynä ovat usein paineet ja vaatimukset.” Huh, uskomatonta. Ei vaikuta kyllä hyvältä, vai mitä?

Muualtakin verkkokalvoilleni on tarttunut monenmoista otsikkoa, jutun juonta ja tekstinpätkää siitä, miten ”vaativuudesta ei ole mitään hyötyä”, ”vaativuus johtaa terveysongelmiin” tai ”vaativuus esti elämän iloni”. Vaikka olenkin eri linjoilla eikä asia ole näin mustavalkoinen, täytyy rehellisyyden nimissä myöntää, etteivät lehtiin haastatellut asiantuntijat, asiantuntijoiksi itsensä

mieltävät tai vaativuudelle terveytensä menettäneet tietenkään hakoteillä ole.

Esimerkiksi aina vain nopeammin, korkeammalle ja voimakkaammin pyrkivillä urheilijoilla ilmenee Satu Kasken tekemän tutkimuksen mukaan mielen pahoinvoinnin oireilua keskimäärin muuta väestöä enemmän. Samankaltaisia tutkimustuloksia löytyy myös maailmalta.

Yhtä lailla yhä hienompiin ja vaikuttavampiin teoksiin ja näyttävämpiin suorituksiin pyrkivistä taiteilijoista yli puolet on Kulttuuripolitiikan keskus Cuporen tekemän julkaisun mukaan huolissaan omasta jaksamisestaan. Tämän lisäksi heistä 40 prosenttia on harkinnut ammatin vaihtoa tai on jo vaihtanutkin viimeisen vuoden aikana.

Tavallisin mielen oireilu ilmenee ahdistuksena ja mielialan laskuna. Aiemmin intohimon sävyttämät pyrkimykset saattavatkin lopulta muodostua erilaisiksi päätä ja rintaa puristavien *on pakko* -ajatuksien ja painavien huolipelkomöhkäleiden sekasorroksi.

Lisäksi etenkin urheilussa ja tanssitaiteessa korostuu myös syömisen oireilu, kuten ruoka-aineiden ja määrien rajoittaminen. Korkea sitoutuneisuus, kurinalaisuus ja täydellisyyteen pyrkiminen saattavatkin lisätä riskiä syömishäiriöön. Kaikki voi lähteä liikkeelle viattomasta pyrkimyksestä elää terveellisesti.

Usein on myös vaikea vetää tarkkaa rajaa tiukkojen, vaadittujen sääntöjen ja rutiinien varassa elämisen ja pakko-oireilun välille. Yhtä lailla liiallista uppoutumista itselle tärkeän ja innostusta tuovan tekemisen äärelle voi olla vaikea välttää, etenkin kun siihen suhtautuu vaativuudella. Vaikka tekeminen tuottaa iloa ja nautintoa, sitä on fysiologisen palautumisen näkökulmasta yksinkertaisesti liikaa.

Fyysinen ja henkinen kuormittuneisuus puolestaan ihan itsessään jo lisää herkästi muita ongelmia, kuten pakko-oireilua,

mielialan laskua, ahdistuneisuutta ja syömisen ongelmia. Noidan-
kehä tuntuu olevan valmis.

*Kaikkihan on ollut mun omia valintoja ja oon saanut
tätä kaikesta tosi paljon. Mutta kahdeksan ortopedisen
leikkauksen, kolmen vuoden psykoterapian, miinuskaloreilla
elämisen, jatkuvan kisajännityksen kanssa olemisen sekä
koulun, duunin ja ammattimaisen urheilun yhdistämisen
jälkeen sitä on vaan tottunut olemaan tosi uupunut
– kuitenkin sillai onnellisesti uupunut.*

JANNE ELONEN-KULMALA, VAPAAOTTELIIJA

Eihän vaativuus tietenkään yksistään selitä kaikkia mielen ja
kehon terveyden ongelmia, mutta yhteyksiä niiden välillä on.
Eipä ihmekään, että maailman terveysjärjestö WHO:n kehittä-
mästä kansainvälisestä ICD-10-tautiluokituksesta löytyy vaativa
persoonallisuushäiriö. Tämän diagnoosijärjestelmän mukaan
vaativa persoonallisuushäiriö ilmenee kulttuurissamme tavan-
omaisena pidetystä käyttäytymisestä poikkeavana esimerkiksi
huolellisuuden, täydellisyysden ja kontrollin korostuneena tar-
peena.

Vaativan persoonallisuushäiriön yleisiin kriteereihin kuulu-
vat jatkuva huoli ja epäily. Lisäksi ajattelua hallitsevat asioiden
yksityiskohdat, säännöt, listat, järjestys, organisointi tai aika-
taulut. Täydellisyysden tavoittelu haittaa tehtävien loppuun vie-
mistä ja ylenmääräinen tunnontarkkuus on tavallista. Samoin
kuin on myös mielihyvän ja ihmissuhteiden laiminlyöminen
työn ja aikaansaamisen kustannuksella. Pikkutarkkuus, sovinnai-
suus, joustamattomuus ja itsepäisyys ovat muita olennaisia tun-
nusmerkkejä. Lisäksi vaativaan persoonallisuushäiriöön voi kuu-
lua pyrkimys kohtuuttomassa määrin saada muut toimimaan

täsmälleen haluamallaan tavalla tai kohtuuton vastenmielisyys sallia muiden toimia omalla tavallaan.

Näistä kriteereistä neljä riittää diagnoosiin. Jos pieneen ajatusleikkiin valikoitaisiin vaikkapa ajattelua hallitsevat aikataulut ja säännöt, ylenmääräinen tunnollisuus ja pikkutarkkuus sekä ihmissuhteiden laiminlyöminen työn ja aikaansaamisen kustannuksella, voisimme aika lailla diagnosoida kaikki intohimoiset urheilijat, tutkijat, yrittäjät ja kirjailijat, vai mitä?

Eihän diagnoosia toki tehdä ihan näin yksioikoisesti, ja lääkäriin hakeutumisen taustalla on yleensä kärsimystä. Huomaan kuitenkin jotain hankalaa vaativuuden diagnosoimisessa. Miten esimerkiksi varmistua siitä, ettei diagnosoida ja hoideta pois jotain sellaista, joka on kuitenkin tarvittua ja tuottaa myös paljon hyvää ihmiselle itselleen kuin muuallekin yhteiskuntaan?

Uskon vahvasti, että esimerkiksi urheilijoilla, taiteilijoilla tai tutkijoilla on vähintäänkin piirteitä vaativasta persoonallisuushäiriöstä useammin kuin muulla väestöllä, jonka keskuudessa vaativaa persoonallisuushäiriöitä arvellaan olevan 2–3 prosentilla. En usko, että yhtäkään Nobelin palkintoa, Emma-patsasta tai olympiamitalia on saavutettu ilman laaja-alaista ja syvää vaativuutta. Sama koskee meidän kaikkien arkeamme helpottavista keksinnöistä autoista pesukoneisiin ja älypuhelimiin.

Kun törmään hyvinvointiteemaisiin lehtijuttuihin ja somepostauksiin, joissa vaativuutta kuvataan vain massiivisena ongelmana, joka ankaruudellaan ja armottomuudellaan turmelee kaiken, en voi olla pohtimatta tätä ristiriitaisuutta. Lieneekö syyllinen sitten tämä vaativuudelle leiman antava diagnoosi, ymmärtämättömyys vai ehkä vain väärä asiayhteys?

Kaikkea muuta kunhan ei liian vaativa!

Kukaan ei oikein halua myöntää olevansa vaativa. Voisihan siitä saada jopa diagnoosin. Ihailtu huippuosaaminen olisi houkuttelevaa ymmärtää vaikkapa lahjakkuutena.

Urheilijan on kuitenkin pidettävä kiinni tarkoista säännöistä syömisen, levon ja treenien suhteen, ja vapaa-ajan tapaamisia ystävien kanssa on rajoitettava. Taiteilija antautuu ja hukkuu luovuuden virtaan ja unohtaa hakea lapsensa päiväkodista. Poliitikko luopuu yöunistaan, kun laatii kriisisuunnitelmaa ja pitää yhteyttä toisella puolella maapalloa olevaan yhteistyötahoon myös keskellä yötä, jos tilanne niin vaatii. Intohimoisen ja vimmaisen tutkijan tai yrittäjän työtunteja ei kannata välttämättä laskea tai ainaakaan verrata tavalliseen nelikymmentuntiseen työviikkoon.

Mikään tästä ei kuulosta äkkiseltään viisaalta, mutta näin syntyy uutta. Uusia tuloksia ja ennätyksiä, uusia teoksia, lauluja, kirjoja ja sinfonioita. Uusia keksintöjä, ihmishenkien pelastumista ja ratkaisuja jopa globaaleihin ongelmiin.

Vaativaa tutkijaa tai kirjanpitäjää tuskin on työpaikkailmoituksissa haettu, vaikka heidänkin kuuluu olla työssään äärimmäisen tarkkoja ja tunnollisia – vaativia suorastaan. Sen sijaan kunnianhimoisuutta ja perfektionismia arvostetaan vaikkapa palkatessa uutta projektinvetäjää, eikä liiemmin uralla etenemistä haittaisi, jos saisi nuoren ja lupaavan lahjakkuuden viitan harteilleen.

IHAILLUSTI SUPERLAHJAKAS. Yle Urheilu seurasi Suomen lahjakkaimman nuoren tennispelaajan päivää vuonna 2007. Jo tuolloin Emil Ruusuvuorta pidettiin tennispiirien puheissa todellisena superlahjakkuutena. Hassua kyllä uutinen ei kerro, millä perusteella kyse oli selvästi lahjakkuudesta. Sen sijaan uutinen kuvaa, miten Emil Ruusuvuori harjoitteli jo 8-vuotiaana kymmenen

tuntia viikossa. Tämän lisäksi hän pallotteli vapaa-ajallaan olohuoneessaan seinää vasten ja kenties pelasi mielikuvissaan tenniksen ammattilaisia vastaan. Varsin helppoa olisi uskoa, että hän myös tuijotti tiiviisti matseja televisiosta ja videoilta ja analysoi tekniikoita ja taktiikoita. Palo oppimiseen ja kehittymiseen on joka tapauksessa varmasti ollut kova.

Emiliä pidettiin lahjakkaana, mutta entä jos hän olikin vaativa? Voiko lasta vielä edes kutsua vaativaksi? Onko huippuosaamista jotenkin helpompi ymmärtää lahjakkuuden kautta kuin negatiivisen leiman saaneena vaativuutena? Mielestäni Ruusuvuorenkin kohdalla päämäärätietoisuus ja jatkuva pyrkimys parempaan ovat tuoneet hänelle enemmän menestystä kuin lahjakkuus.

Lahjakkuus on kiehtova aihe ja siihen liittyen on tehty myös aivotutkimuksia. Mitään synnynnäistä lahjakkuutta ei kuitenkaan ole löydetty, vaan osaamiseroja selittää harjoittelun, innostumisen ja tarkkaavaisuuden suuntaamisen kehittäminen ja kehittyminen. Menestyksen taustalla piilee aina jätävä määrä harjoittelua, kokeilemistä, yrittämistä ja erehtymistä. Äärimmilleen puskemista ja posketonta puristamistaakin. Vaativuuttahan se on, vaikka ei sitä varsinaisesti mainosteta.

Aloilla, joilla saavutuksilla ja huippusuorituksilla on huomattava painoarvo muutenkin, vahvistuu lahjakkuutta tähdentämällä entisestään vääristynyt kuva synnynnäisistä kyvyistä. Mestariilista osaamista ja onnistumisia ihaillaan herkästi lahjakkuutena, vaikka ei sekään ole ongelmatonta.

Lahjakkuus ei suojele ahdistukselta, uupumukselta ja vastoin käymisiltä, pikemminkin päinvastoin. Tämä huomattiin surullista kyllä Ruusuvuorenkin kohdalla, kun hän jäi henkisen ja fyysisen ylikuormituksen vuoksi pelitauolle ja kertoi lopulta Instagram-tilillään avoimesti paniikkikohtauksistaan. Eikä hän todellakaan ole ainoa ”superlahjakkuus”, jolle on käynyt näin.

Lahjakkuuden korostaminen lisää taipumusta vauhti-sokeuteen menestystä tavoitellessa. Ikään kuin huipulle pääseminen olisi lahjakkaille helpompaa, nopeampaa ja tietysti vielä todennäköisempääkin. Vaadittu kova, tinkimätön ja sitoutunut työnteke ja sen jättämät jäljet kehoon ja mieleen eivät välttämättä tulekaan riittävässä määrin huomioiduiksi. Vasta kun keho ja mieli ovat lopulta motanneet stop-nappulan pohjaan, voi havahduttaa, miten lujaa onkaan mennyt.

Lahjakkuuden korostaminen tuottaa muitakin pulmia. Lahjakkuudella selittäminen väheksyy ja mitätöi niitä, jotka ovat antaneet kaikkensa ja ylittäneet itsensä, ja niitä, jotka ovat jatkaneet eteenpäin, vaikka kaikki solut ovat huutaneet pysähtymään. Lisäksi toisille voi olla varsin lannistavaa törmätä totuudelta tuntuvaan uskomukseen lahjakkuuden välttämättömyydestä, eikä se näin ollen juuri rohkaise kehittymään ponnistelun ja harjoittelun kautta. Olisihan siinä vieläpä riskinsä olla paheksutulla tavalla liian vaativa.

Tietenkin menestys ja loppuun asti hiotut suoritukset vaativat omistautumisen ja saadun tuen lisäksi kosolti tuuria ja onneaakin. Jopa syntymäajalla ja -paikalla voi ikävä kyllä olla merkitystä. Ihan kaikkeen emme voi vaikuttaa, mutta harjoittelun ja ponnistelun määrään ja toivottavasti myös laatuun kyllä.

Onhan sellainen musikaalinen lahjakkuus perusteltua, mutta ei se riitä. Taidealalla menestys vaatii paljon kovaa työtä, valtavasti osaamista ja laajoja verkostoja, sekä lisäksi valtavasti myös tuuria ja onnea. Pitää olla oikeassa paikassa oikeaan aikaan ja oikeiden ihmisten kanssa, mikä on valitettava tosiasia.

KRISTIAN SALLINEN, KAPELLIMESTARI