– Masennus on urheilijoiden keskuudessa luultavasti huomattavasti yleisempää kuin luullaan, Kohonen arvelee.

Useat urheilijat ovat uransa päätyttyä kertoneet kokeneensa masennuksen kaltaisia oireita. Moni puhuu yhtäkkisestä tyhjyyden tunteesta, siitä, miltä tuntuu, kun ei omasta mielestään ole enää mitään. Suomen Olympiakomitean urheilupsykologi Hannaleena Ronkainen tietää, mistä tunne johtuu.

– Arvottomuus liittyy usein siihen, että urheilija määrittelee itsensä saavutustensa kautta. Kun ura päättyy, pitää itseensä tutustua uudestaan ja pohtia, mihin kanavoida kaikki se energia, Ronkainen kiteyttää *Helsingin Sanomien* haastattelussa.

Gebrselassie vaikutti tyypilliseltä urheilijalta. Juokseminen oli sanellut muun elämän järjestyksen, mutta hänen identiteettinsä ei perustunut ainoastaan urheiluun ja siinä menestymiseen. Gebrselassien minäkuva oli Hintsan mielestä selvästi laajempi. Siksi hänellä oli paremmat valmiudet kohdata kriisejä ja käsitellä koviakin pettymyksiä kuin monella muulla huippu­urheilijalla. Ateenan olympialaisten suuri tavoite, olympiakulta, jäi häneltä saavuttamatta loukkaantumisen vuoksi. Miten hän reagoi pettymykseen?

– Surullista, mutta se on vain urheilua, Gebrselassie sanoi *Helsingin Sanomissa* leikkauksensa jälkeen.

*Vain urheilua.*

Gebrselassie oli omistanut koko elämänsä juoksemiselle ja menestynyt siinä – ja silti kyseessä oli *vain urheilu*. Gebrselassie oli pettynyt ja surullinen, mutta hän pystyi näkemään asiat laajemmin ja hänen identiteettinsä oli yhä ehjä. Se nojasi myös muihin seikkoihin kuin urheilussa menestymiseen. Hänellä oli elämässään muutakin. Hän oli juoksija, mutta myös isä, aviomies ja ystävä.

Hintsa teki Gebrselassieta tarkkailtuaan seuraavan johtopäätöksen: vahva minuus ei voi perustua kokonaan johonkin, mikä voidaan ottaa pois. Vahva identiteetti perustuu arvoihin. Gebrselassien koko maailma ei romahtanut, vaikka hän koki suuren pettymyksen urheilussa. Hänen arvomaailmassaan perhe, ystävät ja oma työ olivat vähintään yhtä tärkeitä kuin urheilumenestys. Ne auttoivat pettymyksen käsittelemisessä. Elämä jatkui yhden osa-alueen kriisistä huolimatta. Olennaista oli myös, ettei Gebrselassie kokenut arvonsa ihmisenä olevan riippuvainen suorituksista ja menestymisestä, vaan hän ymmärsi olevansa arvokas muutenkin.

Urheilu ja siinä menestyminen kuuluivat toki nekin Gebrselassien arvoihin. Hintsa pani kuitenkin merkille, kuinka maailman paras kestävyysjuoksija tunsi voimakkaasti olevansa vastuussa paitsi itsestään myös lähipiiristään ja jopa Etiopiasta. Hänen perhettään ja ystäviään kohtaan osoittamansa huolenpito kumpusi jostain muusta kuin oman hyödyn tavoittelusta tai vaikkapa miellyttämistarpeesta. Gebrselassie halusi pyyteettömästi, että hänen lähipiirillään olisi hyvä olla. Hän halusi olla hyvä isä, aviomies ja ystävä, moraalisesti oikein toimiva, hyvä ihminen, ja ne kaikki ovat arvomaailmasta lähtöisin olevia asioita.

Hintsan ydinkysymys numero kaksi kuuluu: Tiedätkö, mitä haluat? Keskustellessaan asiakkaidensa kanssa Hintsa on hyödyntänyt muun muassa seuraavia kysymyksiä tavoitteiden hahmottamisessa:

– Oletko tyytyväinen siihen, mihin käytät aikaasi?

– Ovatko tavoitteesi pysyviä, vai vaihtuvatko ne usein?

– Vaikuttavatko muiden ihmisten päätökset ja valinnat voimakkaasti omiisi?

– Tiedätkö, mikä on ”seuraava askel” elämässäsi?

Hintsa on huomannut, että hänen monelle asiakkaalleen on käynyt samoin kuin hänelle itselleen. Oravanpyörä vie mennessään. Kun päivästä toiseen selviytyminen vie valtaosan energiasta, oman elämän selkeä suunta häviää. Samalla merkityksellisyyden kokemus katoaa, ja se aiheuttaa monelle epämääräistä tyytymättömyyttä.

Monelle on käynyt myös niin, että omat arvot ja tavoitteet eivät ole keskenään linjassa vaan repivät eri suuntiin. Ihminen ei tiedä, kuka hän on tai mitä haluaa. Jos arvojen ja tavoitteiden välillä ei ole logiikkaa, on todennäköisin seuraus turhautuminen ja pahoinvointi – identiteettikriisi.

Vahvasti perhekeskeinen ihminen voi huomata käyttävänsä kaiken aikansa omaisuuden hankkimiseen ja uralla etenemiseen juuri hänelle kaikkein tärkeimmän asian eli perheen kustannuksella. Jotkut puolestaan voivat tavoitella jotain niin intohimoisesti, että tavoitteen saavuttamisesta tulee pakkomielle tai itsetarkoitus. Intohimo on parhaimmillaan positiivinen voimavara, mutta se voi supistaa näkökentän turhan kapeaksi. Tavoitteiden pitäisi Hintsan mielestä perustua arvoihin, ei toisin päin. Nykyhetkeenkin pitäisi voida olla tyytyväinen, vaikka tavoitetta ei vielä olekaan saavutettu. On vaikea olla onnellinen, jos tavoittelee koko ajan jotain, mikä on tulevaisuudessa.

Aki Hintsa, *Voittamisen anatomia*. 2015. Katkelma tietokirjasta.