

Sääntö vahvistaa poikkeuksen

Tiede tai tutkimustieto ei kerro totuutta, mutta ne lisäävät ymmärrystä siitä, minkälaiset syy-seuraus-suhteet toistuvat samankaltaisina. Vaikka tiedekin on erittäin rajallista ja vain yksi tarkastelukulma asioihin, niin hyvää siinä on se, että tiede korjaa itse itseään.

Tutkimustieto voi muuttaa aiempaa käsitystä ja toimintaa voidaan näin ohjata tarkemmin hyödyllisempään suuntaan. Tutkimalla syntynyttä uutta ”tietoa” voidaan ajatella ”hyvin perustelluksi tosi uskomukseksi”. Tutkimusten teossa pyritään myös kriittisyyteen ja toistettavuuteen, sekä etsimään niitä rajallisia käyttökohteita, jossa tietoa voi soveltaa. Siis yleistyksistä ja laajuudesta kohti tiedon kapeampaa ja tarkempaa soveltamista. Usein vielä ulkopuoliset asiantuntijat vertaisarvioivat tutkimuksia ennen niiden julkaisemista.

Uskomukset toimivat jotakuinkin päinvastoin. Uskomusta vahvistavia esimerkkitapauksia kerrotaan tosina, (koska kerran itsekkin olen niin ja niin monta kertaa omin silmin nähnyt). Uskomusta ei muuteta, vaan ponnistelu kohdistuu löytämään lisää uskomusta vahvistavia yksittäisiä esimerkkejä. Uskomus yleistetään toimimaan kaikilla (sekin maailmantähti treenasi näin, söi ja joi tätä ja meni aina yhdeksältä nukkumaan. Tämä on paras harjoite keskivartaloon, lajitekniikkaan, koordinaatioon, selälle. Urheilijan polku menee näin, jne., jne.). Lisäksi uskomuksen esittäjän vertaistukiryhmä alleviivaa uskomuksen oikeellisuutta nyökkäilemällä samaan tahtiin.

Tieteellisistä tutkimuksista puhuminen valmennuksen yhteydessä altistaa usein vastaesimerkki-”miekkailuun”, jossa tutkimustietoa puhkotaan esimerkeillä oikeasta elämästä. Vastaesimerkeissä ja yksittäistapauksissa on kuitenkin merkittävä rajoitus ja harha. Vaikka esimerkin kertoja olisi kuinka kokenut, arvostettu, tai menestynyt, niin uskomukset eivät muutu tutkimustiedoksi. Ja vaikka kuinka moni eri henkilö hokee sitä samaa vastaesimerkkiä ja vaikka he huutavat sitä kuinka kovaa hyvänsä, se ei silti muutu yleistettäväksi näytöksi. Samalla yksittäistapauksiin nojaavat tietäjät unohtavat ja sivuuttavat omien uskomustensa vastaiset esimerkit. Näin toteutuu arkielämän julkaisuharha, jossa kiinnitämme huomiomme ja valitsemme todellisuudesta sen mikä tukee sitä, mikä meille on totta. Aukottomilla vastaesimerkeillä halutaan osoittaa, että tutkimustieto ei ole aukotonta (mitä se ei koskaan voikaan olla, sillä se koko ajan vaanii itsensä korjaamista).

Vuosia sitten amerikkalaisen psykoterapeutin kanssa käymäni keskustelu jossain välissä käväisi aiheessa, kuinka terapeutti pystyy säilyttämään mielenkiintonsa intensiivisenä vuorovaikutustilanteen aikana. Hän kertoi työskennelleensä nuorena käytettyjen autojen kauppiaana ja oppineensa silloin, että hän ei täysin voi uskoa mitään mitä hänelle kerrotaan ja siitäkin vain puolet mitä itse näkee. Sen sijaan hän sanoi olevan loputtoman kiinnostunut siitä miten ihminen kokee elämänsä koukeroita. Tietämättömän uteliaana voi oppia paljon enemmän kuin ennakkoon paljon tietävänä, jolloin oppii lisää omia ajatuksia jotka ennestään osaa jo.

Tämä tyhjän pään kanssa toimiminen on monelle valmentajalle vaarallinen maailma. Siellähän ei ole auktoriteettia, tai tietämisen antamaa ylempää statusta, joiden taakse pääsisi kätevästi piiloon. Puhuessani ”Not knowing” asenteesta eri lajien valmentajille, jotkut ovat hieman pelokkaastikin todenneet, että mihinkäs minua ja ammattitaitoani sitten enää tarvitaan?

Oleellista tässä kohtaa voi olla pohtia, mitä se valmentajan ammattitaito sitten oikein on? Virheiden etsimistä, löytämistä, näkyväksi tekemistä ja korjaamista? Ohjaamista ja neuvojen antamista? Vai mitä? Tuoreet tutkimukset kertovat näillä keinoilla saavutettavan akuutisti kohtuullisia oppimistuloksia. Nykyään tutkimuksissa on alettu seuraamaan myös motorisen taidon oppimisen pidempiaikaisia vaikutuksia ja hieman yllättäen niissä ei tapahdukaan yhtä

suurta edistystä kuin antamalla palautetta urheilijan onnistumisista ja fokuoimalla urheilijan vahvuuksiin.

Asiaa voi tarkastella myös toisesta tulokulmasta. Onko valmennettava niin hyvä oppija, että jollei häntä koko ajan vahdita ja pidetä oikealla tiellä, niin hän oppii kaikki väärät asiat nopeasti ja pysyvästi? Tai onko valmennettavalla niin vähän ymmärrystä omasta toiminnastaan, ettei huomaa milloin tekee huonon suorituksen ja tarvitsee valmentajan kertomaan, että nyt meni väärin?

Valmentajasta ei siirry mitään taikapölyä, säteilyä, tai tahdonvoimaa valmennettavaan. Valmennettavassa kaikki tarvittava on jo olemassa. Valmennus on muutostyöskentelyä tämän hetkisestä tilanteesta kohti tavoiteltavaa tilaa ja tähän muutokseen tarvitaan erilaisia resursseja. Kaikkiin näihin, niin nykytilaan, tavoitetilaan, kuin resursseihinkin kohdistuu erilaisia häiriöitä, jotka hidastavat etenemistä. Kun tiedetään paljon, mutta haluttua muutosta ei saada aikaan, niin hidaste onnistumiselle voi olla valmentajan ja valmennettavan välinen taitamaton kommunikaatio.

Nykyään puhutaan kuinka entisajan pihapelit ja omaehtoinen liikkuminen on hävinnyt ja kuinka aikaisemmin nuoret kehittyivät ja oppivat asioita omin päin ja toinen toisiltaan. Miksei kukaan ollut silloin kertomassa, että väärinhän noin voi oppia?

Matti Henttinen