

## MUUTOSOPPEJA SAA VAIKKA JÄÄKIEKKO- KAUKALOSTA

*Cristina Anderssonia kiinnosti, miten ihminen oppii uutta ja muuttaa elämänsä kulkua. Tutkimuksen kohteena oli Cristina itse: pitkän uran tehnyt yritysconsultti tähtäsi omaan laulukonserttiin Sibelius-Akatemiassa – ja onnistui. Parhailaan Andersson kirjoittaa kirjaa, joka kannustaa ihmisiä hallittuun elämänmuutokseen.*

### **Kerro taustastasi.**

Opiskelin 1980-luvulla viestintää ja ajoin toimittajaksi. Kun sain 1987 tuntiopettajan työn Vihdin ammatillisesta kurssekeskuksesta, ymmärsin haluavani ennen kaikkea opettajaksi ja oppimisen tutkijaksi. Suhtaudun oppimiseen suorastaan intohimoisesti! Vihdissä oppilaani olivat kaikki jonkinlaisessa murrosvaiheessa, ja nämä prosessit ja ryhmän muutosenergia kiehtoivat minua. Kun siirryin yritysconsultiksi, jatkoin aikuis- kasvatustieteen opintoja.

### **Mistä sait kimmokkeen nykyiseen tutkimukseesi?**

Koin lievän loppuunpalamisen 1990-luvun lopussa: tutkijan ihanteet ja yritysmaailman raaka todellisuus törmäsivät. Kymmenen työvuoden jälkeen minusta alkoi tuntua, että oppiminen oli liian usein tuloksetonta. Miksi näin? Aloin miettiä, millä edellytyksillä ihminen oppii uutta ja kehittyy. Olin turhautumiseni ansiosta paneutunut uudestaan rakkaaseen lauluharrastukseeni. Päätin pitää yksinlaulukonsertin Sibelius-Akatemiassa keväällä 2003 ja tutkia samalla itseäni lauluopiskelijana ja vaati- vaan konserttiin valmentautujana. Tapausesimerkiksi otin siis itseni. Lisäksi tutkimuksessani on haastatteluja ja teoriaa oppimisen ja voittamisen taidosta.

### **Mitä itse ajattelet oppimisesta ja tavoitteiden saavuttamisesta?**

Kun aloin pohtia aiheitani, sana *voittaminen* pulpahti pintaan tuon tuosta. Ensimmäinen haastateltavani, jääkiekkoilija **Antti Törmänen**, tarkensi vielä ajatuksiani. Uskon, että siinä, miten voittamiseen suhtautuu, piilee onnistuneen kehityksen salaisuus. Sen mukaan olen nimennyt tutkimushankkeeseeni perustuvan *Valmentaudu voittajaksi* -kirjanikin, jota paraikaa kirjoitan. Valmentava johtaminen on teema, joka kiinnostaa nyt kovasti yrityksiä.

Voittaminen on asia, joka tapahtuu hankittujen taitojen, ajatusten ja asenteiden kannattelemana. Sitä ei voi suorittaa, mutta sille on luotava edellytykset. Toisin sanoen valmentamisen ja valmentautumisen tehtävänä on luoda riittävästi rohkeutta ja energiaa, jotta henkilö tai ryhmä pääsee voittamisen äärelle niin sanottuun *flow*-tilaan. Oppiminen sinänsä ei vaadi voitontahtoa, mutta päämäärätietoinen valmentautuminen edellyttää sitä.

Valmentajan merkitys on korvaamaton. Itselläni on upea valmentaja, pianisti, lehtori **Collin Hansen** Sibelius-Akatemiasta. Hän on myös erinomainen pedagogi, jonka taidot ovat jalostuneet kokemuksen myötä. Teen kirjaa hänen kanssaan.

Voittaminen on Suomessa vaiettu käsite. Pelätään esilläoloa, toisten nujerta-

mista ja ylipäänsä vain ”jonakin olemista”. Mielestäni voittamisesta tulisi iloita arvostaen samalla niitä, jotka jäivät sillä kertaa toisiksi. Hyvä voittaja syntyy hyvästä vastuksesta! Omien sisäisten vastusten voittaminen on yhtä hienoa, ja siihenkin tarvitaan voitontahtoa.

### **Mikä sanomasi on?**

Jokainen ihminen voi halutessaan muuttaa elämänsä suuntaa, mutta se edellyttää pitkäjänteisyyttä, itsekuria ja voittamisenpaloa. En usko hokkuspokkustemppeihin.

Sanomani on suunnattu kaikille, jotka haluavat kehittää itseään määrätietoisesti. Aivan erityisesti se sopii niille, joiden ammateissa näkyvän tuloksen saavuttaminen on ehto. Tällaisia ovat esimerkiksi monet urheilijat, taiteilijat ja ylipäänsä luovan ammatit harjoittajat sekä vaativissa myynti- ja markkinointitehtävissä toimivat ihmiset. Näissä ammateissa tavoitteiden määrittämistä pitää jatkuvasti pohtia.

Puhun kirjassani *flow*-tilasta, jossa ihminen on sielullaan ja ruumiillaan täysin antautunut onnistumiseen. *Flow* on tila, jossa voittaminen voi tapahtua. Kaikesta voittamisesta ja oppimisesta on kyse *flow*-tilan, suoritustilan ja oppimisen tasapainosta. Lisäksi tarvitaan taistelutahtoa, sillä jossakin vaiheessa on edessä tilanne, jossa haaste tuntuu liian suurelta tai hankalalta. Minulle esimerkiksi kävi niin, että Collin Hansen ei hyväksynyt



*Cristina Andersson suunnittelee uutta laulukonserttia ensi syksyksi. Hän haluaa omalla esimerkillään valmentaa ihmisiä kohtaamaan suuriakin haasteita. – Muutos on energiaa vaativa prosessi, jossa hyvä valmennus on tärkeää, Cristina sanoo.*

KUVA TIINA ITKONEN

konserttiohjelmistoani. Se oli totinen paikka, mutta en nujertunut enkä väheksynyt valmentajani kritiikkiä, vaan heittäydyin nöyrästi hänen opetettavakseen. On vaikeaa myöntää, että todellinen kehittäminen laulajana alkoi vasta sen jälkeen.

**Ovatko ihmisen kaikki elämänvaiheet yhtä otollisia muutokselle ja huippusuoritukselle?**

Ehkä eivät. Perheen ja uran tilanne vaihtelee kovasti sen mukaan, missä vaiheessa elämänsaartaan on. Minusta on sääli, että lapset saadaan ny-

kyisin niin myöhään, että moni nelikymppinen ei pysty toteuttamaan siirtymävaiheensa unelmia silloin, kun aika olisi ehkä muuten oikea.

**Miten yritys voi auttaa työntekijöitään pääsemään huippusuoritukseen?**

Esimerkiksi rytmittämällä työnteon oikein. Kun ihminen on huippusuorituksen tilassa, hän ei voi oppia uutta. Kilpajuoksija ei voi kesken kisan miettiä, miten askeleensa asettaisi. Toiminta ensin, teoria myöhemmin.

Yritykset kyllä kouluttavat työntekijöitään, mutta hyvään koulutukseen

kuuluu seuranta. Koulutus on tehokasta vasta sitten, kun opitut asiat alkavat näkyä konkreettisesti. Liian usein käy niin, että päivän pari kestäneen kurssin jälkeen palataan vanhoihin rutiineihin, eikä myöhemminkään mietitä, muut-tuiko mikään.

Myös ajoitus on tärkeä. Kun menee hyvin, tehdään tulosta. Kun näyttää heikommalta, on aika kouluttautua: se-hän vahvistaa yritystä.

**Jääkiekko on sinulle tärkeä; olet kirjaasi varten haastatellut muun muassa monia pelaajia. Mitä jääkiekko opettaa oppimistutkijalle?**

Jääkiekkokatsomossa näkee ottelun aikana päähinänkuoressa monia osaamisen lajeja: taktista ja strategista osaamista, henkilökohtaista osaamista ja tilanneosaamista. On hienoa nähdä, miten pelaaja luo tilanteen, muut tulevat siihen mukaan, ja yhdessä luodaan voittava suoritus.

Jääkiekossa näkee konkreettisesti, miten ihminen hyötyy hyvästä valmennuksesta. Pidän myös pelaajien tavasta kehua toisiaan avoimesti. Meillä turhan herkästi moititaan, vaikka ihailu ja kiitos voisivat motivoida ja saada parempaa tulosta aikaan.

Rakastan itse jääkiekkoa, mutta en haaveile jääkiekkotähden urasta. Ammattilaulaja minusta sen sijaan voisi tulla. Olen intohimoinen wagneriaani ja Wagnerin *Wesendonk* on rakkain laulusarjani. Unelmani on laulaa Bayreuthin Wagner-festivaaleilla jonakin päivänä. Se olisi suuri voitto! ■

*Cristina Anderssonin ohje ihmiselle, joka haluaa kehittää itseään:*

**Tavoite kannattaa määritellä selkeästi ja rajatusti, jotta osaa kohdistaa energiansa oikein. Ei pidä maalaila tulevaisuudenkuvia tyyliin "muutun liikunnalliseksi".**

**Viisaampaa on mennä tanssitunnille viideltä joka maanantai, tavoitteesta tinkimättä. Päämäärän pitää olla realistinen.**