

JUUSO KOKKONEN

Filosofian maisteriopiskelija
Jyväskylän yliopisto
juuso.jw.kokkonen@student.jyu.fi

Kuntosali ja tekoäly puhtaiden päämäärien maailmassa

NÄINÄ AIKOINA IHMISKEHO huu-
taa hiljaista hätähuutoaan: keho
elää liikkeestä, jota se ei kuiten-
kaan nykyisessä ympäristössään tahdo
saada.

Ihmiskehon tarpeettomuus ihmi-
sen nykyisessä elinympäristössä kul-
minoituu ilmiöön nimeltä kuntosali.
Ilmiön äärelle on syytä pysähtyä het-
keksi ajattelemaan. Ihmiskeho muis-
tuttaa rasitetta ja taakkaa, jäännettä
niistä ajoista, kun elämä ei ihmiselle
ollut niin vaivatonta ja helppoa kuin
nyt. Mukana keho kuitenkin yhä kulkee
ja ”vaatii” meiltä huomiota.

Kuntosali on erikoinen konsepti.
Menemme varta vasten tiettyyn paik-
kaan liikuttamaan kehoa ennalta mää-
rätyillä, spesifeillä tavoilla. Nostamme
painoja mutta mikään ei siirry mihin-
kään, mitään jälkeä ei jää ympäristöön.
Olemme hamstereita näyteikkunassa.

Olisikohan mahdollista kerätä tal-
teen ja hyödyntää sitä energiaa, jota
ihmiset kuntosalilla itsestään pusertavat
ulos? Saisikohan sillä sähkön hin-
taa alemmaksi?

Helppouden maailmassa liikkumi-
nen perustuu välttämättömyy-
den sijaan yhä enemmän järkeilyyn.
Filosofi **Spinozan** eettisen teorian
mukaan ihminen saavuttaa vapau-
den, kun tämä tiedostaa ”pahat” affek-
tit ja ymmärtää niiden taustalla olevat
syy-seuraussuhteet. Nouseminen jär-
jen avulla affektien yläpuolelle vapaut-
taa ihmisen luontonsa kahleista.

Ihmisen ”luontoa” on vaivan vähen-
täminen. Kehomme rasittamisen kan-
nalta elämme hyvin helppoa aikaa,
mutta liika helppous uhkaa kääntyä
itseään vastaan. Alkaa sisäinen taistelu
järjen ja affektien välillä: järkevää olisi
kehon liikuttaminen, lenkkarien jal-
kaan laittaminen tai salille lähteminen,
mutta helpompaa suoratoistopalvelun
avaaminen.

Psykologi **James J. Gibsonin** tarjou-
mien teorian mukaan ympäristön tar-
joumat ovat sitä, mitä ympäristö tekee
ihmiselle mahdolliseksi. Ympäristön

muutos, jota ihminen on kaiken aikaa
tehnyt ja viime vuosikymmeninä aivan
uudenlaista tahtia, tarkoittaa myös
muutoksia tarjoumissa.

Moni viettää päivänsä erilaisten näyt-
töjen ääressä. Niiden tarjoumat eli toi-
mintamahdollisuudet ovat mitä moni-
naisimmat: niiden kautta hoituvat niin
työt, ihmissuhteet, uutisten lukeminen,
tiedonhaku kuin shoppailu. Ruokaos-
toksiakin voi tilata robotin kuljettamana
ovelle.

Moni asia ja toiminto on yhä helpom-
min saavutettavissa digitaalisten tekno-
logioiden välityksellä ja monia toimin-
toja sorvataan yhä kiihkeämmin niiden
ehdoilla. Eipä opiskelijankaan juuri tar-
vitsisi kotoa poistua ja silti voisi maiste-
rin paperit saada sähköpostiin.

Elinympäristön kehitys lietsoo mutta
samaa aikaan myös pyrkii liennyttä-
mään järjen ja affektien välistä taistelua.
Kaiken aikaa käy kiinnostavalla tavalla
kaksi prosessia rinnan: kun tekno-
logian avulla elämää helpotetaan, havai-
taan sen kääntöpuolia, kuten liikkumi-
sen väheneminen. Siihen vastataan lu-
malla uusia tarjoumia. Ihmisellä riittää
kilpajuoksussa puuhaa ja pohdittavaa.

Viime marraskuussa Ylen julkaise-
massa artikkelissa kerrotaan, että kun-
tosaliyrittysten määrä Suomessa jat-
kaa kasvuaan. Kuntosaleja sijoitellaan
lähelle ihmisiä. ”On kauhean käte-
vää, jos menet kuntosalille ja voit läh-
tiessäsi käydä samalla kaupassa teke-
mässä ostokset”, jutussa haastateltu
Liikku-kuntokeskuksen toimitusjohtaja
Johanna Riihijärvi sanoo.

Kyse on tarjoumista: muuten mahdol-
lisesti liikkumattomalle ihmiselle lu-
daan nyt ympäristöjä, jotka mahdol-
listavat ja kutsuvat liikkumaan. Kunto-
sali ruokakaupan kyljessä on vihje – se
muistuttaa toimintamahdollisuudesta.

Tekniikan ja teknologian ajan omi-
naispiirre on prosessin häivyttä-
minen ja päämäärän, lopputuloksen,
korostuminen. Elämme puhtaiden pää-
määrien maailmassa, tehokkuuden
ideaalissa.

Myös vastaus siihen ongelmaan, joka
päämääräorientoitumisesta syntyy, on
päämääräorientoitunut. Kuntosali on
tyyppiesimerkki: kyse on kohdenne-
tusta, päämääräorientoituneesta toi-
minnasta, kehon täsmällisestä liikut-
tamisesta. *Tee nämä liikkeet ja kehosi
pysyy kunnossa.*

Esteet on poistettu. Esteitä on itse
ruvettava asettamaan. Onko päämäärä
sellainen, että se motivoi riittävästi
esteiden asettamiseksi? Prosessi on
luotava itse, mutta sitäkin uhkaa pää-
määrän despotia. Liikkumisen pitäisi
kuitenkin perustua mielekkyyteen.

Päämäärien maailma kiihtyy teko-
älyn aikakaudella. Kielimallit jyllää-
vät. Ihminen voi luopua prosessista
– esimerkiksi kirjoittamisen tuskalli-
suudesta – ja antautua lopputuloksen
autuuteen. Matkaamme kohti tekoäly-
avusteista elämää.

Emme edes kunnolla ymmärrä ja
tiedä prosessia, jolla tekoäly tekee sen,
mitä se tekee. On vain puhdas loppu-
tulos: teksti, tieto, kuva tai muu tuo-
tos, joka sovelluksen on käsketty teke-
mään. Ihmisen olisi tässä ajassa löy-
dettävä puhtaan prosessin, tekemisen
mielekkyys.

Käykö ihmisen ”aivoille” tai älyllisille
kyvyille kuten on käynyt ihmiskeholle
– muuttuu tarpeettomaksi? Ehkä seu-
raava liikeidea onkin kehittää kunto-
salien yhteyteen aivokuntosaleja. Ryh-
dymme samalla lailla päämääräorien-
toituneesti tekemään aivoillamme
määrättyjä toimintoja, jotta ne pysyisi-
vät ”kunnossa”.

Kehotuksen ja ohjeet siihen voisi
saada tekoälyavustajalta. ♦

LÄHTEET

Gibson, J. J. 2024. Tarjoumien teoria. niin &
näin 3/24, 15–26.

Mattila, J. 2024. Kuntosalit hakeutuvat yhä
lähemmäs ihmisiä – kaupakeskuksissa on
huomattu salien tuovan asiakasvirtaa.
Yle 1.11.2024. <https://yle.fi/a/74-20119735>

Spinoza, B. 2019. Etiikka. (suom. Oittinen, V.)
Helsinki: Gaudeamus.