



Niina Junttila

**KAIKEN
KESKELLÄ
YKSIN**

Aikuisten yksinäisyydestä

TAMMI

Niina Junttila

KAIKEN
KESKELLÄ YKSIN

Aikuisten yksinäisyydestä



KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ

tammi

75 VUOTTA

HELSINKI

© NIINA JUNTILA JA KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ TAMMI 2018
ISBN 978-951-31-9510-6
PAINETTU EU:SSA

Sisällys

Esipuhe	9
1. Tarvitseeko ihminen muita?	15
<i>Yksinäisyyden yleisyys</i>	17
<i>Hyvinvointivaltioiden kulttuuritauti?</i>	24
<i>Yksinäisyyden hyvinvointivaikutukset</i>	30
<i>Elämästä nauttivat ekstrovertit ja ilottoman yksinäiset introvertit?</i>	35
<i>Tyytyväisyys elämään ja luottamus muita kohtaan</i>	43
2. Ostrakismi satuttaa kuin isku vasten kasvoja	48
<i>Arjen ostrakismi</i>	55
<i>Taistele, pakene tai kiihdu pois</i>	62
<i>Pako ostrakismista erillisyyteen – onko se yhteiskunnassamme sallittua?</i>	67
<i>Mitä voisi tehdä toisin?</i>	75
3. Miltä yksinäisyys tuntuu?	79
<i>Yksinäisyys tuntuu ahdistavalta ja pahalta</i>	85
<i>Yksinäisyys tuntuu häpeälliseltä epäonnistumiselta</i>	91
<i>Yksinäisyys tuntuu siltä, ettei itsellä ole mitään merkitystä, tarkoitusta tai tilaa</i>	98

4. Miksi yksinäisyydestä on vaikeaa päästä irti?	105
<i>Yksilötasolla yksinäisyyttä ylläpitäviä ja vahvistavia tekijöitä</i>	108
<i>Heikentynyt sosiaalinen resilienssi</i>	109
<i>Ylireagointi sosiaalisiin uhkiin ja motivaatio jääää ulkopuoliseksi</i>	113
<i>Itseä tuhoavat syyselitysmallit</i>	120
<i>Oman elämänhallinnan tunteen menettäminen</i>	124
<i>Yhteisötasolla yksinäisyyttä ylläpitäviä ja vahvistavia tekijöitä</i>	126
<i>Taito huomata ”ulkopuoliset”</i>	127
<i>”Bystanderit” eli sivustaseuraajat</i>	131
<i>Yksinäisen toiminnan tulkitseminen valituksi, oudoksi, aggressiiviseksi tai takertuvaksi</i>	136
<i>Leimautumisen pelko ja oman ryhmän suojeleminen</i>	141
<i>Sosiaalisten roolien omaksuminen ja käskyjen noudattaminen</i>	147
5. Pääseekö yksinäisyydestä irti?	151
<i>Yksinäisyydestä ei pääse eroon – mieluummin olisin kuollut</i>	158
<i>Yksinäisyydestä ei pääse eroon, mutta sen kanssa voi oppia pärjäämään</i>	160
<i>Kyllä, yksinäisyydestäkin pääsee eroon</i>	161
6. Ajattelumallien muuttamisen mahdollisuuksia	169
<i>Ajatusvääristymien kognitiivinen perusta</i>	170
<i>Miten monella tavalla sitä voikaan ajatella pieleen?</i>	180
<i>”Näkemys” esimerkkinä ajatusvääristymien muuttamiseen tähtäävästä ohjelmasta</i>	193

7. Kysy, kuuntele, kiinnostu ja kunnioita	197
Kiitokset	203
Liite.....	204
1. Miten mitataan sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä?	204
2. Miten mitataan yksin vietetyn ajan tarvetta?	206
3. Miten mitataan ostrakismia eli näkymättömäksi tai ulkopuoliseksi jäämisen kokemusta?	207
4. Miten mitataan sosiaalisia pelkoja ja ahdistuneisuutta?	208
5. Miten mitataan masennusoireita?	209
6. Miten mitataan resilienssiä?	212
7. Miten mitataan vuorovaikutukseen liittyviä ajatusvääristymiä?	213
8. Miten mitataan normien vastaista käyttäytymistä ylläpitäviä ajatusvääristymiä?	214
Lähteitä	217

Esipuhe

”Yksinäisyys on osa elämää joo, mutta se ei saa olla liian iso osa. Kaikki me täällä maan päällä olemme loppujen lopuksi täysin yksin, kukaan ei tule maailmaan käsi kädessä toisen kanssa, eikä myöskään kuole toisen kanssa tietäen menevänsä samaan paikkaan. Yksin on pärjättävä, muttei yksinäisyydessä. Tai miksei siinäkin, mutta silloin elämä ei tunnu tärkeältä.” (MTS)

Suomalaiset arvostavat yksin olemista, yksin pärjäämistä, vaikeuksien voittamista ja omista asioistaan vaikenemista. Ongelmista puhutaan tai apuun turvaudutaan vain äärimmäisessä hädässä. Silti valtakunnalliset palvelevat puhelimet, järjestöjen nettiryhmät, chatit ja muut ammattilaisten tai vapaaehtoisten ylläpitämät palvelut täyttyvät soittoista ja yhteydenotoista. Ystävät ja sukulaiset korvautuvat terveystieteiden lääkäreillä, sosiaalityöntekijöillä, työterveyspsykologeilla ja yksityisillä psykiatreilla. Digitaalisten välineiden mahdollistaman välimatkan ja arkielämän keskinäisen kohtaamattomuuden turvin on helppompaa kertoa huolistaan.

”Tilanteeni ei varmasti ole pahin mahdollinen, mutta kyllähän se sattuu... muut tapaavat ystäviä, pitävät kutsuja ja käyvät konserteissa ja tapahtumissa. Minua ei kutsuta, eikä minulla ole ketään kenen kanssa mennä. Minä istun kotona ja haen juttukaveria netistä, nettipeleistä ja foorumeilta. Vietän syntymäpäiväni

yksin. Tupaantuliaisia ei tarvinnut järjestää, koska kukaan ei olisi kuitenkaan niihin tullut.” (SB/yle)

Yleisin syy sekä soittamiseen, chatteihin, muihin yhteydenottoihin että järjestöjen tarjoamaan toimintaan osallistumiseen on yksinäisyys. Heti perään, tai joissakin tapauksissa rinnalla, tulevat ahdistuneisuus, masentuneisuus, itsetuhoisuus tai määrittelemättömämpi paha olo. Se, ettei ole ketään, jonka kanssa puhua. Ettei kukaan kysy, kuuntele tai ainakaan ymmärrä. Valtakunnallisen vuonna 2016 toteutetun Vertaistukikyselyn vastaajista neljännes kertoi etsivänsä apua yksinäisyyteensä ja ihmishuuhdeongelmiinsa. Vastaava määrä, neljännes kaikista vastanneista, etsi netin välityksellä helpotusta ahdistuneisuuteensa ja masennukseensa eli pahaan oloon, jota pitkäaikaisesti yksinäiset lähes poikkeuksetta ainakin jossakin määrin kokevat. Yksinäisyys koetaan epäonnistumisena ja epäonnistuminen häpeänä huolimatta siitä, että yksinäisyys on useimmiten kaikkea muuta kuin itseaiheutettua. Työikäiset, työssään menestyneet ja erityisesti esimiesasemassa olevat yksinäiset pelkäävät pahan olonsa näkyvän muille ja joutuvat sen johdosta tekemään kipeitä ratkaisuja pohtiessaan, uskaltavatko etsiä apua vai yrittävätkö yhä uudelleen selvittää kaikkea yksin, kertomatta kenellekään, joka voisi heidät tunnistaa.

”Välillä on soitettava kriisipuhelimeen, koska en vaan yksinkertaisesti enää jaksa pitää tätä kaikkea sisälläni. Pelkään, että menen niin sekaisin, että alan puhumaan ajatuksistani työkavereille tai vaikka kaupassa jollekin tuntemattomalle. Sitten jälkeensä häpeäisin, enkä tiedä, kehtaisinko enää mennä takaisin töihin. Koska ei näin voi kokea. Ei voi olla näin surkea ja kykenemätön ja masentua ja ahdistua ihan kaikesta mitä tapahtuu. Jos voisin edes joskus kertoa jollekin siitä, mitä minulle on tapahtunut, vaikka ihan vaan näkemästäni elokuvasta tai josta-

kin työasiasta, niin uskon, että kestäisin paljon paremmin. Nyt en kestä, vaikka tiedän, etten jatkuvasti voi käydä eri yksityislääkäreillä ja eri alueiden apteekkeissa hakemassa lisää lääkkeitä ja pelätä, että paljastun jonkin uuden järjestelmän tai jonkun tutun ihmisen takia.” (sp)

Suomen Mielen terveysseuran ylläpitämään ja Me-säätiön rahoittamaan Sekasin-chattiin jonotetaan jopa tunteja. 10–24-vuotiaista yhteydenottajista lähes 90 prosenttia kertoo olevansa ahdistuneita, yksinäisiä ja masentuneita. Yli 70 prosenttia heistä vastaa Beckin depressioskaalan itsetuhoisuuskysymykseen, että heidän omasta mielestään olisi parempi, jos he olisivat kuolleita, että heillä on tarkat suunnitelmat itsensä tappamiseen tai että he tappaisivat itsensä, jos siihen vain olisi tilaisuus. Ainoastaan 15 prosenttia harkitsee, että voisi nimettömän nettikeskustelun lisäksi ottaa yhteyttä johonkin alan ammattilaiseen, esimerkiksi varata ajan terveyskeskuksen, työ- tai opiskeluterveydenhuollon tai yksityisen yrityksen terveydenhoitajalta, lääkäriltä, psykologilta, psykiatrilta tai sosiaalityöntekijältä. Yhteiskuntamme institutionalisoituu, yksinäiset eivät.

Yksinäisyys on muuri oman itsen ja muun maailman välillä. Muurin voi rakentaa itse joko suojakseen tai kykenemättömyytään, mutta sen voivat rakentaa myös vertaiset, vanhemmat tai yhteiskunta. Välillä kyse on ajattelemattomuudesta, rohkeuden puutteesta tai kykenemättömyydestä katsoa asiaa muiden kuin oman itsensä kannalta. Lapset saattavat syrjiä toisiaan ilman tarkoitusta tai tietoa siitä, kuinka paljon sillä toista satuttavat. Joillekin aikuisille satuttamisesta tulee ensisijainen tarkoitus. Eri ryhmien itse sanelemat säännöt määräävät sen, kuka on minkäkin arvoinen, kenen tulisi saada statusta, palveluita ja sananvaltaa ja kenen tulisi vain hävetä, olla hiljaa ja tyytyä osaansa. Kun säännöt ovat vastakkaisia, on väistämätöntä taistella omikseen katsomistaan oikeuksista.

Psyykkisesti heikoilla olevat eivät aina jaksavat ajatella omia tai läheistensä tarpeita. Itsensä sijaan voi ajatella liikaa muita, miettiä muiden mielipiteitä, hakea hyväksyntää tai kokea sen puutetta ja samalla unohtaa oman itsensä ja oman jaksamisensa. Työssä uupuneita, jatkuvaa riittämättömyyttä, kiirettä ja suorituspaineita kokevia on aivan liian monta samalla kun pienempi mutta merkittävä osa ihmisistä miettii, montako päivää, viikkoa tai kuukautta kestäisi, ennen kuin joku heidät heidän kuolemansa jälkeen löytäisi.

”Sitä hukuttaa itsensä valtaviin työmääriin ja uuvuttaa itsensä. Viikonloput ovat aika vaikeita. Silloin kuvioihin tulee poikkeuksetta alkoholi. Kotona. Yksin. Tietenkin.” (SB/yle)

”Yksinäisyys on voimakas tunne omasta tarpeettomuudesta. Jos nyt häviäisin kokonaan, menisi päiväkausia ennen kuin edes mieheni huomaisi, että jotain puuttuu.” (HS)

Eri väestöryhmien väliset sosiaaliset etäisyydet kasvavat samaan aikaan kun kulttuurien ja uskontojen kohtaaminen on peruuttamaton osa arkea. Digitalisaation huuma saa koulut käyttämään resurssinsa laitteisiin ja ohjelmiin, joiden käyttöön oppilaat alkavat jo kyllästyä. Liiallisen ruutuajan ja tietokoneella pelaamisen vaaroista varoitellaan vanhempia; koulun ulkopuolella nämä yleisen tiedon mukaan laiskistuttavat, tyhmistyttävät ja etäännyttävät nuorisoa, mutta koulupäivään niitä on asiantuntijoiden mukaan saatava lisää, jottei Suomi jäisi digitalisaation häpeäpilkuksi. Oppimistulokset ja osallisuuden kokemukset ovat vahvassa laskusuhdanteessa, mutta jokaiselle oppilaalle on saatava oma tabletti.

Eri tavoin ajattelevia ihmisiä on eristetty kautta aikojen, heistä on juoruilltu ja puhuttu pahaa, eikä empatiakyvyttömyydessä ole siis sinällään mitään uutta. Nykyisillä informaatiokanavilla

juoruilu tuntuu kuitenkin olevan aiempaa helpompaa ja tehokkaampaa ja sen vaikutukset laajemmin levitettävissä. Se, mitä aiemmin kerrottiin korvasta korvaan, kirjataan nyt saman tien virtuaalisiin julkaisuihin ja keskustelupalstoille. Ketä tahansa saa pitää pilkkanaan, voi sanoa muista mitä tahansa, ja mitä julmemmin sen uskaltaa tehdä, sitä enemmän saa huomiota osakseen. Tosiasioilla tai muiden tunteilla ei tunnu olevan merkitystä, vaan ainoastaan sillä, että saa itse hetkellisesti kokea olevansa vahva ja rohkea.

Yksinäisyys koskettaa syvältä ja nostaa esille monia kipeitä asioita. Jos haluaisi säästyä solvauksilta, pitäisi olla osallistumatta politiikkaan ja yhteiskunnallisiin tai asiantuntijuuteen pohjautuviin keskusteluihin, olla sanomatta, kirjoittamatta tai tekemättä yhtään mitään ja ennen kaikkea olla olettamatta, että omalla toiminnallaan voisi mitenkään vaikuttaa asioiden tämänhetkiseen tai tulevaan tilanteeseen. Assisin, Edinburghin ja Prahan residensseissä olen tätä kirjaa kirjoittaessani usein kuunnellut Haloo Helsingin *Yhdessä ihminen* -kappaleen sanoja: *”Auta mua taas muistamaan, että ihmisyyys ei oo katoavaa, auta mua nyt nyrkki nostamaan, meitä luotu ei toista sortamaan. Oltaisko yhdessä ihminen, vaikka se vaatis vaan halauksen?”* ja päätynyt siihen, ettei ilkeydellä, vihalla ja katkeruudella ole oikeutta hiljentää yksinäisten ääntä. Kuten edellisessä kirjassani *Kavereita nolla*, myös tässä kirjassa puhuvat yksinäiset itse: he, joiden ääni jää ihan liian usein muiden alle.

Näistä tarkoituksista johtuen kirjaan ei tule suhtautua kuin tieteelliseen teokseen. Tieteellisiin tarkoituksiin julkaistuja tekstejä on maailmassa tuhansia, mutta kirjoja, joissa suomalaisten yksinäisten ihmisten omat äänet, tunteet, sanat, tulkinnat ja ajatukset yhdistetään tieteen tuloksiin, on aivan liian vähän. Siksi halusin kirjoittaa siitä, mitä yksinäiset ihmiset ovat meille tutkijoille itse kertoneet, miten se sopii tieteellisten tutkimusten tuloksiin ja mitä mieltä minä henkilökohtaisesti olen näistä tee-

moista suhteutettuina yhteiskuntamme tämänhetkiseen tilanteeseen. Vastuu tässä kirjassa esitetyistä ajatuksista, mielipiteistä ja tulkinnoista on siis itselläni, ei millään laajemmalla tieteellisellä yhteisöllä tai ryhmällä, joiden osana olen yksinäisyyttä päässyt tutkimaan tai siitä keskustelemaan.

Kirjan lopussa on käytettyjen lähteiden ja omien yksinäisyyttä käsittelevien tieteellisten julkaisujeni lisäksi lista kaikista niistä tutkimushankkeista, aineistonkeruista ja näytteistä, joiden osana yksinäiset ovat omasta tarinastaan puhuneet tai kirjoittaneet. Tiedän, että monien lainausten osalta lukijat toivoisivat tarkempaa tietoa siitä, minkä ikäisestä, sukupuolisesta, millä paikkakunnalla asuvasta tai millaisella koulutustaustalla kirjoittavasta henkilöstä on kyse. Ihmiset ovat kuitenkin kirjoittaneet ja kertoneet omasta yksinäisyydestään ja siitä, mitä he tuntevat, kokevat ja ajattelevat, eivät välttämättä siitä, minkälaiset yleiset taustatekijät heitä määrittelisivät.

Toisaalta en usko, että mikään muu yksittäinen ja henkilökohtainen tieto, kuten nimi, asuinpaikka, osoite tai ulkonäkö, on tietona tarkempaa – tai ainakaan arvokkaampaa – kuin ihmisen oma subjektiivisesti koettu, ainutlaatuinen tunne, tulkinta ja kokemus sekä niiden pohjalta rakentuva tarina omasta, itse eletystä elämästä. Lämmin kiitos siitä joka ikiselle ihmiselle, joka on omat ajatuksensa ja tunteensa kertonut osaksi tätä kirjaa.

1. Tarvitseeko ihminen muita?

”Yksinäisyys on sitä, että ei ole mitään mitä menettää, ja sekin on loppupeleissä turhan arvokasta hukattavaksi.” (HS)

Aina välillä vastaan tulee kysymys, onko joku muka nykyäänkin vielä yksinäinen, kun kaikilla on netti ja kaikki mahdolliset sähköiset yhteydenpitolaitteet, joilla voi milloin tahansa olla yhteydessä ihan keneen tahansa. Kyllä on, oikeastaan ihan yhtä moni kuin aiemminkin. Verkot ja laitteet eivät tarjoa ihmistä, joka kuuntelisi, keskustelisi ja ymmärtäisi. Se, että on olemassa mahdollisuuksia, joita kuitenkin ei itse pysty hyödyntämään, on todellisuudessa paljon pahempaa kuin se, ettei näitä yhteydenpitomahdollisuuksia olisi, koska silloin kyse ei olisi epäonnistumisesta sosiaalisten suhteiden luomisessa vaan ainoastaan käytännön ongelmista niiden ylläpitämisessä.

Yksinäisyydestä puhutaan usein yleisenä, kaikenlaiset yksinäisyyden kokemukset kattavana käsitteenä. Tämänkaltaista globaalia eli tarkemmin määrittelemätöntä yksinäisyyttä kysytään usein suoralla kysymyksellä siitä, kokeeko ihminen itse yksinäisyyttä vai ei, tai kokeeko hän sitä aina, usein, joskus tai ei milloinkaan. Lyhyellä kysymyksellä on puolensa, mutta aina ei voida olla varmoja siitä, mitkä kaikki tekijät, tunteet ja asiat vastaamiseen vaikuttavat. Esimerkiksi suomalaisten ihmisten vastauksia kyseiseen kysymykseen leimaa vastaajan sukupuoli ja se, kokeeko hän yksinäisyyden olevan jotakin itselleen ja

omalle asemalleen sopivaa vai sopimatonta. Useimmiten miehet vastaavat yksinäisyyden kokemuksen olevan heille harvinaista. Toisin käy silloin, kun käytetään yksinäisyyden eri ulottuvuuksien – sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden – arviointiin teytyjä ja tiukan testiseulan läpikäyneitä mittareita. Esimerkkikysymyksiä sekä sosiaalisen että emotionaalisen yksinäisyyden tarkempaan arviointiin löytyy ”Miten mitataan” -liitteen osasta 1.

Sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan siis sitä, etteivät omat sosiaaliset verkostot, eli käytännössä usein ihmissuhteiden määrä, vastaa sitä, mitä itse haluaisi. Joiltakin kaksi kaveria poistaa sosiaalisen yksinäisyyden kokemuksen, joku tarvitsee siihen vähintään viisikymmentä ihmissuhdetta. Suhteiden määrää olennaisempaa on niiden laatu ja se, miten merkitykselliseksi ja toimiviksi nämä suhteet koetaan.

Emotionaalinen yksinäisyys on yksinäisyyden muodoista satuttavampi ja ulospäin usein näkymättömämpi kokemus. Se johtaa sosiaalista yksinäisyyttä useammin ahdistuneisuuteen, masennukseen ja oman olemassaolon merkityksettömänä kokemiseen. Emotionaalinen yksinäisyys on puutetta läheisestä, tärkeästä ja luotettavasta ystävästä, ihmisestä, jota usein kutsutaan parhaaksi ystäväksi, sielunsiskoksi tai -veljeksi. Se on kokemusta siitä, ettei ole ketään, joka ymmärtäisi, joka kunnioittaisi, johon voisi luottaa ja joka säilyisi ystäväenä huolimatta siitä, mitä ympärillä tai mitä itselle tapahtuu. Emotionaalisen yksinäisyyden poistava ystävä on vaikea löytää, mutta tällainen ystävyys säilyy usein läpi koko elämän. Kääntöpuolena – hänen menettämisensä voi olla kokemuksena murskaava.

Yksinäisyyden yleisyys

Lastenpsykiatrian tutkimuskeskuksessa tekemämme tutkimuksen mukaan lapsista on viimeisen neljännesvuosisadan aikana jonkinlaista yksinäisyyttä kokenut joka viides. Heistä neljännes kertoo olevansa yksinäinen ”aina”. Myös aikuisten yksinäisyyden kokemukset ovat säilyneet yhtä yleisinä eli josakin elämäntilanteessa yksinäisyyttä kokee suomalaisista joka viides, mutta pidempiaikaiseksi eli useamman vuoden kestäväksi kokemukseksi se muodostuu noin joka kymmenennellä. Ainoa asia, joka on neljännesvuosisadan aikana muuttunut, on yksinäisyyden vaikutus muuhun hyvinvointiin ja terveyteen. Yksinäinen ei enää ole pelkästään ”omanlaisensa persoona”, vaan hän on pahimmassa tapauksessa itsetuhoinen, ahdistunut, masentunut ja tipahtanut hyvinvointiyhteiskunnan ulkopuolelle, koska ei pärjää yhä vahvemmin sosiaalisiin suhteisiin perustuvassa informaatio- ja statusyhteiskunnassa. Kuuluminen johonkin sukuun tai yhteisöön ei enää takaa automaattisesti sitä, että kaikista pidetään yhtä lailla huolta. Ihmissuhteet on nyky-yhteiskunnassa rakennettava itse. Valinnan mahdollisuudet ovat entistä runsaammat, kun jokainen saa itse päättää, minkälaisen sosiaalisten suhteiden verkoston itselleen rakentaa. Joku kaipaa paljon ja tiheäsyklisiä suhteita, toinen enemmän omaa tilaa ja vain muutamia syvällisiä ja merkityksellisiä suhteita. Valinnan mahdollisuuden mukana tulee kuitenkin myös vastuu näiden suhteiden rakentamisesta ja ylläpitämisestä. Ellei siinä onnistu, jää helposti irralliseksi ja ulkopuoliseksi.

Maaailmassa on aina ollut erilaisia yhteydenpitovälineitä ja kohtaamispaikkoja kirjeposteista kylänraitteihin, mutta silti yksinäisiä on aina ollut ja tulee todennäköisesti aina olemaankin. Yksinäisyys ei ehkä tällä hetkellä enää ole sitä, että asuu kaukana muista, majakanvartijana tai poikamieserakkona, ja tapaa ihmisiä kerran kuukaudessa josko sitäkään. Yksinäisyys

on sitä, että ympärillä on kaikki mahdolliset keinot verkostoitumiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mutta ei ketään, johon ottaa yhteyttä. Sitä, ettei oma puhelin soi, vaikka lataisi sen joka ilta uudestaan ja uudestaan. Yksinäisyys on sitä, ettei ole ketään, johon voisi luottaa, joka kuuntelisi ja joka pysyisi ystävänä tai edes tuttavana, tapahtui sitten mitä tahansa.

”Facebook saa minut tuntemaan että olen olemassa. Tekisi niin mieli poistaa koko Facebook mutta sitten syrjäydyn lopullisesti. Sitten olen todellakin ulkopuolinen, joka ei ole enää ajan tasalla. Pahin juttu on se, että aina kun avaan sen, minulle tulee todella paha mieli ja kaipa se yksi tutkimus mitä taannoin tehtiin pitää paikkansa. Se, että näkee että muiden kuvista tykätään ja näkee kuinka muut juhlivat ja ovat täynnä elämää, niin itse jotenkin kärsii. En ole kateellinen mutta en vain ymmärrä mitä minussa on vikana ku ketään ei ikinä kiinnosta mun jutut. Kaksi kertaa sain 12 tykkäystä ja olin niin tavattoman onnellinen. Onko mulla pakkomielle TYKKÄÄ-napista? Facebook tuhoo mun elämäni, se vie kaiken ajan. En vain kestä elämää ilman sitä.” (S24)

Yksinäisyys on sitä, että aina puhelimen äänen kuullessaan tarkistaa oman kännykkänsä, mutta se ei koskaan soi. Yksinäisyys voi olla sitä, että liittyy kaikkiin mahdollisiin virtuaalisiin ryhmiin ja lähettää kaveripyyntöjä julkkiksille, jotka saattaisivat ne hyväksyä ja joiden yleiseen levitykseen laittamia viestejä voisi sitten lukea ja niitä lukiessaan ja kommentoidessaan kokea kuuluvansa joukkoon, joka kertoo toisilleen ajatuksistaan ja tunteistaan. Todennäköisempää kuitenkin on, että tuollaisissa ryhmässä kukaan ei jaa itsestään mitään oikeaa. Tai jos jakaa, vaikuttaa hän muiden silmissä vähintäänkin oudolta ja tulee vähitellen jäämään kaikkien tykkäysten ulkopuolelle. Yksinäisyys voi olla myös sitä, ettei kestä avata postiaan, koska siellä ei kuitenkaan ole yhtään henkilökohtaista viestiä, tai mennä työ-

paikallaan kahvihuoneeseen, koska pelkää, ettei kukaan siellä tule istumaan viereen, juttelemaan tai pahimmillaan edes vastaa tervehdykseen.

”Yksinäisyys on sitä kun tuntuu siltä, että ei kehtaa vaivata kavereita soittamalla ja pyytämällä kahville. Absoluuttinen yksinäisyys on sitä, kun on tunne, että jos soittaa ystävälle yöllä ja sanoo, että on heikko hetki ja voitko tulla auttamaan ja pitämään seuraa, niin hän sanoo ettei pääse, kun on bissellä työkavereiden kanssa.” (HS)

Todennäköisesti lähes jokaisesta työyhteisöstä löytyy esimerkkejä tai ainakin muistoja kollegasta, jonka seuraan kahvihuoneessa ei koskaan istuttu, jonka kysymyksiä tai keskustelunaloituksia ei kuultu ja jota hänen käytävällä vastaantullessaan ei tervehditty. Sama ihminen istui kokouksissa yksin, oli yleensä aina hiljaa tai ellei, suhtauduttiin hänen ehdotuksiinsa kulmien kohotuksella, hitaalla katseella naapuriin, rykäisyillä ja asiasta seuraavaan siirtymisellä. Yleisimmin syyn tällaiseen suhtautumiseen ja toimintamalliin selitetään olevan siinä, että kollega on ”outo” ja hänen seurassaan koetaan vaivaantuneisuutta tai epävarmuutta.

Uskoisin, että suurin osa näistä omalla työpaikallaan yksinäisyyteen suljetuista ei lähtökohtaisesti ole yhtään sen oudompia kuin kukaan muukaan. Mutta jos joku tulee kohdelluksi outona ja erilaisena, tulee hänestä vähä vähältä aina oudompi ja erilaisempi, vieras jopa itselleen. Varmin tapa saada työyhteisön epätoivottu tai turhaksi käynyt henkilö irtisanoutumaan on sulkea hänet yhteisön ulkopuolelle, antaa hänelle tehtäviä, joilla ei ole mielekkyyttä tai merkitystä, jättää hänet kutsumatta kokouksiin ja palaverihin ja poistua lounaalle pyytämättä häntä mukaan. Koska työ on tällä hetkellä kovaa vauhtia muuttamassa muotoaan, esimerkiksi asiantuntija- ja tekijäyhteisöistä etälaitte-

den kautta tehtäväksi digitaaliseksi ja kapea-alaisemmaksi yksilötyöksi, on työssä koetun yhteisöllisyyden merkitys – ja erityisesti sen menetys – alkanut kiinnostaa tutkijoita. Voiko se, ettei työntekijä koe kuuluvansa porukkaan, se, että hän jää ulkopuoliseksi eikä oikein tiedä, miten oma työpanos linkittyy kaikkien muiden toimenkuviin – kollegoiden, joita hän ei ehkä koskaan edes tapaa – viedä työn merkityksellisyyden kokemuksen, työhön sitoutuvuuden ja työn tuottavuuden? Kyllä voi. Tutkimukset raportoivat poikkeuksellisen yksimielisesti siitä, miten työn tuottavuus laskee, sairaslomat pitenevät ja irtisanoutumiset lisääntyvät silloin, kun työntekijä kokee olevansa ulkopuolinen. Ihminen, joka arvostaa omaa osaamistaan, asiantuntijuuttaan tai ihan vain yleisesti omaa olemassaoloaan, jää mieluummin palkatta kuin alistuu ulkopuolisuuteen.

Yksinäisyys voi oman pahan olon kokemuksen lisäksi saada satuttamaan myös muita, tarkoittamattaan ja ehkä tietämättäänkin, koska omasta yksinäisyydestä johtuva ahdistus on niin valtava, ettei sen takaa näe muiden pahaa oloa tai kestä heidän iloaan. Yksinäisyydessä on kyse asetelmasta, jossa on minä ja muut, ei koskaan me.

Yksinäisyys voi olla myös sitä, että jonakin päivänä yksinäinen saa tarpeekseen ihmisistä, jotka jatkuvasti häntä satuttavat, kerää kiukkunsa ja haluaa antaa heidän kokea sen, miltä tuntuu olla yksinään, peloissaan ja satutettuna. Kosto ei ole koskaan oikeutettua, kuten ei kenenkään täydellinen torjuminen eikä yksin jättäminenkään, mutta satutettuna ei aina jaksata ajatella asioita loppuun saakka.

”Tuntuu aina vaan enemmän siltä, että kohta kun joku vielä sanoo jotakin, niin se on sitten se viimeinen pisara. Mä luulen, että kaikki vaan ajattelee, että mä kestan mitä tahansa tai että se on mun oma vika kun oon outo, niin on ihan ok, että mulle vittuillaan ja nauretaan. Tai sitten ne tekee sen tahallaan, en tiedä.

Etsin iltaisin netistä kaikkia juttuja jostain vitun massamurhaajista ja muusta paskasta ja tuntuu hyvältä, että en tosiaankaan oo ainoa, joka sellasta miettii. Ettei vika ehkä olekaan mussa itsessäni vaan niissä muissa. Että olisi oikeesti vaan hyvä, että ne ei vois sitten enää tehdä tätä kellekään muulle.” (sp)

Yksinäisyys ei ole pehmoilua tai turhasta valittamista vaan oikeaa, aivotoiminnan tasolla kuvattavissa olevaa kipua, joka tuntuu yhtä pahalta kuin mikä tahansa fyysinen kipu. Ensimmäisinä tutkijoina tämän sosiaalisen kivun paikansivat amerikkalaiset Naomi Eisenberg, Matthew Lieberman ja Kipling Williams, jotka käyttivät funktionaalisen aivokuvantamisen menetelmiä nähdäkseen, mitkä aivoalueet aktivoituvat silloin kun koehenkilö kokee joko fyysistä tai sosiaalista kipua. Aivoissa, suunnilleen ohimolohkon takana oleva *dorsal anterior cingulate cortex* -alue, joka koehenkilöillä sosiaalisen torjunnan ja yksinäisyyden kokemusten aikana aktivoitui, oli aivan sama alue, joka aktivoitui heidän kokiessaan fyysistä kipua. Eisenbergin ja kumppanien tutkimustulosten jälkeen sama tai hieman mukautettu koeasetelma on toistettu monissa eri tutkimuksissa. Tulos on aina ollut sama, aivomme käsittelevät sosiaalista kipua samoin kuin fyysistä. Sanonta siitä, että yksinäisyys sattuu tai satuttaa, pitää siis täysin paikkansa silloinkin, kun kivun ajatteluaan olevan vain jotakin, jota lääketieteellisin menetelmin voidaan todentaa.

Yksinäisyyden kokemusten väheksyminen tai ”ihan oma vika kun ei osaa olla” -asenne on varmin tapa lisätä yksinäisyyttä ja saada yksinäinen ihminen tuntemaan olonsa vielä pahemmaksi, kelpaamattommaksi ja epäonnistuneemmaksi kuin mitä hän on jo siihen mennessä kokenut. Ei ole yleisesti tapana, että kehottaisimme diabeteksestä kärsivää ihmistä syömään sokeria ja lakkaamaan valittamasta pahaa oloaan tai pyörätuolipotilasta kävelemään, koska niin kaikki muutkin tekevät. Silti yksinäiset

saavat jatkuvasti kehotuksia soittaa jollekin kaverilleen, lähteä ulos pitämään hauskaa tai ottaa itseään niskasta kiinni ja hankkia niitä kavereita, koska ”niin minäkin olen aina omat kaverini hankkinut”. Se, että suurimmalla osalla menee hyvin, ei oikeuta itsestäänselvyudeksi sitä, että elämä olisi ihan yhtä helppoa jokaiselle, joka vain itse viitsii yrittää.

”Yksinäisenä koen olevani muille vain haitaksi ja että pitää esittää olevansa reipas, vaikkei olekaan. Pelkään koko ajan jääväni siitä kiinni. Vain kotona voin olla oma itseni. Välillä itken pitkiä aikoja ilman mitään selkeää syytä. Asiat lipsuvat käsistä. Kotona sekaisuus vaan lisääntyy, koska eihän sillä ole väliä. Ei kukaan ole tulossa kylään kuitenkaan. Sitten, kun haluaisi mennä jonkeen ja patistaa itseään ja kysyy jotakuta mukaan, on se vaikeaa. Kaikilla on perhe ja ystäviä ja muuta menoa. Elämä. Minut sivuutetaan, vaikka juuri minä yritän huutaa apua. Mutta enhän minä voi sitä kenellekään sanoa.” (HS)

Yksinäisyys ei tutkimusten mukaan ole lisääntynyt, mutta sen vaikutukset ovat voimakkaampia ja kauaskantoisempia kuin aiemmin ja siksi sen vähitellen ymmärretään tulevan yhteiskunnallemme niin kalliiksi, ettei meillä enää pidemmän päälle ole siihen varaa. Tähän seikkaan on onneksi myös Suomessa aivan viime vuosina herätty. Tällä hetkellä on meneillään paljon hankkeita, joiden tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja vähentää yksinäisyyttä tai ainakin helpottaa sen vakavampia vaikutuksia. Lapsi- ja nuorisopoliittisen kehittämisohjelman päätavoite on jo vuosien ajan ollut osallisuuden kokemuksen lisääminen. Tilastojen mukaan tässä valitettavasti mennään tällä hetkellä kuitenkin aivan väärään suuntaan, vieläpä hyvin jyrkästi. Myös hallitusohjelman kärkihankkeisiin kuuluva ”Nuorisotakuusta yhteisötakuun suuntaan” -neuvottelukunta on nimetty, yhtenä tehtävänään nuorten yksinäisyyden ja sitä kautta opetus-,

Miltä tuntuu, kun kukaan ei näe, kuule tai kosketa?

Sosiaalinen olemassaolomme perustuu nähdyksi ja kuulluksi tulemiselle. Siksi ostrakismi eli ulkopuoliseksi sulkeminen on väkivallan muotona yksi satuttavimmista. Sen kohteeksi voi joutua kuka tahansa, eikä sen käyttäjää ole teon huomaamattomuuden johdosta helppoa tuomita.

Siinä missä myötätunto ja yhteenkuuluvuuden tunne saavat ihmisen auttamaan, ulkopuolisuuden kokemus saa hänet sotajalalle, puolustautumaan tai piiloutumaan. Omasta olemassaolostaan voi taistella olemalla ystävällinen ja mukava, mutta ellei se riitä, on joko luovutettava tai löydettävä tehokkaampia toimintamalleja.

Kirja on vuoropuhelu tieteellisiin tutkimuksiin perustuvien tulosten ja tuhansien suomalaisten omin sanoin kuvaaman todellisuuden välillä. Keskiössä ovat yksinäisyys ja kokemus ulkopuolisuudesta, myötätunto ja halu auttaa, mutta samalla myös satutetuksi tulemisen pelko ja taistelu oman olemassaolon oikeuttamiseksi.



www.tammi.fi

30.13

ISBN 978-951-31-9510-6