

A person with long dark hair, wearing a bright red coat, stands with their back to the camera in a vast, green field. The sky is overcast and grey, with bare, dark tree branches hanging down from the top of the frame. The overall mood is contemplative and somewhat melancholic.

# Yksinäisyyden monet kasvot

NIINA JUNTILA

TAMMI

Niina Junttila

YKSINÄISYYDEN  
MONET KASVOT



TAMMI

HELSINKI



© NIINA JUNTILA JA TAMMI 2022

TAMMI ON OSA WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

ISBN 978-952-04-3275-1

PAINETTU EU:SSA

# Sisällys

<b>Esipuhe</b> .....	7
<b>Tarve kuulua turvalliseen laumaan</b> .....	11
Yksin oleminen voi olla mukavaa, mutta yksinäisyys tuntuu aina pahalta .....	13
Porukan tai läheisen ystävän puute .....	16
Korona-ajan yksinäisyys .....	22
Yksinäisyys ohjaa huomiota ja vääristää tulkintoja .....	28
Yksinäisyys satuttaa ja sairastuttaa .....	32
”Yksinäisenä juon yksin” .....	37
Yksinäisyyden syyt .....	42
<b>Ostrakismi on sosiaalista väkivaltaa</b> .....	54
Ostrakismin mekanismit paljastuvat julmilta tuntuvilla kokeilla .....	61
Mitä tapahtuu, kun aivot hälyttävät ulossulkemisen uhasta? .....	67
Satutetut ihmiset satuttavat .....	77
Ulkopuolisuutta ylläpitävät ajatusvääristymät .....	81
<b>Resilienssi – kyky selvitä vastoinkäymisistä</b> .....	91

<b>Tavallinen nuori mies: Tommin tarina</b> .....	97
Näkymättömät ihmiset .....	111
Ulkopuolisuus alkaa usein jo lapsuudessa .....	121
Mies sillankaiteella .....	134
<b>Ulkopuolisuus uhkana turvallisuudelle</b> .....	138
Yksinäisyys ja ostrakismi suomalaisissa vankiloissa .....	142
Markku – moottoripyöräjengin johtajuudesta keskelle ei mitään .....	156
<b>Menestyneet yksinäiset</b> .....	169
Tarve lokeroida ja luokitella .....	172
Ihailtu, kadehdittu ja yksinäinen .....	174
Lapsuuden yksinäisyydestä aikuisuuden menestykseen ..	181
Vaarallinen välinpitämättömyys .....	185
<b>Valloittavat ja vaivaannuttavat tapaamiset</b> .....	189
Eri ystävä eri tarkoituksiin .....	190
Tahaton, turha ostrakismi .....	192
Ei enää uudelleen, kiitos .....	193
<b>Irti näkymättömyydestä</b> .....	196
”Yksinkertaista: Katsekontakti!” .....	198
”Jos hän muuttuisi samanlaiseksi kuin muut” .....	201
Kuka vastaa – minä, muut vai instituutiot? .....	203
Turhan suuret sometunteet ja kuolleen puolison avatar ..	205
Yhdenvertaistuminen – avain asennemuutokseen? .....	208
Yhteinen vastuu .....	211
<b>Lopuksi</b> .....	215
<b>Kuvaukset tutkimushankkeista, joiden aineistoa sitaateissa on käytetty</b> .....	218
<b>Lähdekirjallisuutta</b> .....	220

## Esipuhe

”Jos maailma vihaa minua, niin minä vihaan takaisin.”

Näihin sanoihin päättyi viesti, jonka nuori mies tutkimusryhmällemme lähetti. Viesti oli kirjoitettu kauniisti, ja siinä pyydettiin apua – sitä, että joku huomaisi miehen edes joskus, näkisi hänen olemassaolonsa ja auttaisi, koska hän ei jaksakaan enää yksin. Sanat ovat pyörineet mielessäni pitkään. Viestistä huokui yksinäisyyttä, surua ja ahdistuneisuutta, mutta myös kipua, vihaa ja kostonhalua – samoja tunteita, joita tuhannet muut ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä kokeneet ovat vuosien mittaan eri tutkimuksissamme kuvanneet.

Tarve taistella omasta sosiaalisesta olemassaolosta on peräisin evoluutiomme alkua ajoilta, jolloin ulkopuolelle jääminen tarkoitti lähes varmaa kuolemaa. Tarve inhimilliseen yhteyteen ei ole vähentynyt, eikä taistelu loppunut. Lauman ulkopuolelle jätetty ei kuitenkaan enää välttämättä ole sen heikoin, eikä taistelu enää yhtä äänekkästä. Kaikkien yhteydenpitovälineiden ja verkostoitumismahdollisuuksien keskellä satuttavinta voi olla juuri hiljaisuus.

Yksinäisyydestä on puhuttu viime vuosina, erityisesti koronapandemiaan liittyvien rajoitustoimenpiteiden yhteydessä, yhä enemmän. Silti HelsinkiMission vuoden 2022 keväällä toteutetun kyselyn mukaan lähes 80 prosenttia vastanneista toivoi sitä lisää. Valtaosan mielestä Suomeen tarvittaisiin nykyistä

enemmän yhteiskunnallista keskustelua yksinäisyydestä ja sen sekä yksilöllisistä että yhteisöllisistä vaikutuksista. Ainoastaan neljä prosenttia vastanneista oli sitä mieltä, että nykyinen taso riittää, eikä keskustelua kaivata enää enempää.

Erityisen vaikeaa omasta yksinäisyydestä puhuminen oli nuorille aikuisille, miehille ja niille, jotka asuivat yksin. Nuorten aikuisten ajatellaan usein olevan kiinni työelämässä ja perheessä, ja siten vahvan verkostoituneita. Erityisesti miehiin liitetään harvoin mielikuva siitä, että he kaipaisivat ystävää, jolle voisivat puhua kaikista omista asioistaan. Sama pätee niihin, jotka ovat omasta tahdostaan päättäneet asua yksin. Näiden ihmisryhmien ajatellaan pärjäävän – tai elleivät pärjää, on heissä jotakin vikaa. Tämä on yksi monista yksinäisyyteen liitetystä myyteistä, jotka pitäisi purkaa.

Vaikeimmista asioista on usein vaikeinta puhua ilman, että kokee menettävänsä kasvonsa. Myös haastattelemilleni ihmisille on ollut tärkeää, ettei heitä voida tunnistaa. Tämä on yksinäisyyttä ja ostrakismia eli tahallista tai tahatonta ulossulkemista kokeneille ihmisille usein ehdoton edellytys sille, että he suostuvat omasta satuttavasta tilanteestaan julkisesti kertomaan.

Yksinäiset ja ostrakisoidut eivät ole yleensä niitä, jotka haluavat huomion kiinnittyvän itseensä, vaan niitä, jotka tuntevat ulkopuolisuuden aiheuttamat ongelmat jokapäiväisessä arjessaan ja haluavat ne jakamalla auttaa muita mahdollisesti samoin kokevia. Olemalla vaiti asiat muuttuvat harvoin, mutta jos kertoo ikävistä kokemuksistaan omalla nimellään, voi kertominen tehdä elämästä entistäkin vaikeampaa. Tämä tekee julkisuudessa käydystä yksinäisyyskeskustelusta jossakin määrin yksipuolista: äänessä ovat vahvimmat, rohkeimmat ja ne, joiden elämää yksinäisyys ei ole rikkonut. Todellisuudessa tämä ryhmä edustaa vain murto-osaa yksinäisistä ihmisistä.

Siksi sovimme haastatteluiden ehdottomasta luottamuksellisuudesta ja nimettömyydestä, ja siksi olen muuttanut

haastateltujen nimet ja joitakin yksityiskohtia siten, ettei heitä ole mahdollista tunnistaa. Luottamuksellisuuden vuoksi en nauhoittanut haastatteluita, mutta monet esille nousseet asiat olivat sellaisia, joita en yrittämälläkään kykenisi unohtamaan. Osoitteet ja oikeat nimet ovat pitkään jatkuneen kirjoittamisen aikana unohtuneet, enkä ole niitä tietosuojaan vuoksi mihinkään dokumenttiin kirjannutkaan, mutta monet sanat, ilmeet, hiljaiset hetket, kädenpuristukset, halaukset ja yhdessä istutut illat säilyvät mielessäni vielä pitkään. Niistä kiitän jokaista tähän prosessiin aikaansa ja itsensä antanutta ihmistä.

Haastateltujen päähenkilöiden kertomusten rinnalle olen liittänyt tutkimuksiini osallistuneiden ihmisten omia kokemuksia ja kertomuksia vastaavan kaltaisista asioista. Kyselyt, joihin on voinut vastata nimettömästi, ovat keränneet useiden satojen, joskus tuhansien ihmisten kokemuksia.

Tilanteiden ja kertomusten herättämät tunteet ja tulkinnat ovat omiani. Erillisiin tutkimuksiin liittyvät faktat ovat tieteellisesti analysoituja ja todennettuja, mutta niistä tekemäni tulkinnat ovat subjektiivisia. En voi tietää, millaisen lapsuuden henkirikoksista tuomiotaan istuva ihminen on objektiivisesti tarkasteltuna elänyt, mutta voin kertoa hänen subjektiivisen kokemuksensa asiasta ja tehdä siitä omat, tutkittuun tietoon perustuvat, mutta silti subjektiiviset tulkintani. Tässä kirjassa nämä tarinat on mahdollista kertoa ilman, että kirjan tärkeimmät henkilöt, siitäkin huolimatta, että heistä jokainen aivan erikseen toivoi omien kokemustensa auttavan muita, tulisivat henkilökohtaisesti tunnistetuiksi.

Kirjassa ei ole esitetty ainoita oikeita totuuksia siitä, miten Suomen kasvatus-, opetus-, sosiaali- tai terveyspalveluja tulisi kehittää tai millaisia yksinäisyyteen tai yhteiskunnallisten instituutioiden toteuttamaan ostrakismiin liittyviä poliittisia toimenpiteitä hallituksemme tulisi seuraavana hallituskautena aktiivisesti toteuttaa. Haluan kuitenkin nostaa esille asioita,



joiden toivon herättävän pohdintaa siitä, miten erityisesti haavoittuvimmissa tilanteissa eläviä ihmisiä voitaisiin auttaa. Auttaminen ei ole sitä, että muuttaa toisen itsensä kaltaiseksi, vaan sitä, että näkee tilanteen hänen kokemustensa, muistojensa, näkemystensä ja tarpeidensa kautta. Liian monien ihmisten elämää koskeva keskustelu käydään ja päätökset tehdään tasolla, jolla heidän omat äänensä ovat vieraita.

Yksinäisyyteen ja ulossulkemiseen liittyvät tutkimustulokset ja ihmisten omat kokemukset ovat karuja ja ahdistavia. Niihin syventyessä saattaa välillä tuntua myös siltä, että pitkään ulkopuolisuutta kokeneiden, ahdistuneiden, masentuneiden, merkityksellisyytensä kadottaneiden, itsetuhoisten tai väkivaltaan ajautuneiden ihmisten elämä ei voi enää muuttua. Se ei kuitenkaan pidä paikkaansa, vaan korjaavat kokemukset ovat aina mahdollisia. Mahdottomalta tuntuva asia voi muuttua vaikeaksi, vaikea haastavaksi ja haastava lopulta mahdolliseksi.

## Tarve kuulua turvalliseen laumaan

Ihminen on pohjimmiltaan sosiaalinen olento, joka tarvitsee lauman suojaa. Turvallisessa yhteisössä on mahdollista kasvaa, kehittyä, opetella uusia asioita, saada onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa sekä omaa että ryhmän muiden jäsenten hyvinvointia. Psykologisesti turvallinen ympäristö antaa mahdollisuuden myös epäonnistua ja puhua pieleen menneistä asioista ilman pelkoa siitä, että joutuisi eristetyksi.

Me emme välttämättä tarvitse enää suojaa pedoilta, nälältä ja kylmyydeltä, kuten evoluutiomme alussa, mutta yksin jääneellä on edelleen muita suurempi riski menehtyä ennenaikaisesti. Lukuisat tutkimukset osoittavat, että yhteisön ulkopuolelle suljetut ihmiset voivat huonosti, sairastuvat, sulkeutuvat kuoreensa, taistelevat olemassaolostaan tai menettävät merkityksellisyyden kokemuksensa. Selviytyäkseen on osattava olla yhdessä ja toimittava tavalla, joka vähentää riskiä päätyä ulkopuoliseksi. Vaikka liittyminen on luonnollista, eikä siihen onnistuessa kiinnitetä sen kummempaa huomiota, vaatii se huomattavaa kykyä säädellä omia ajatuksia, tunteita ja käytäytymistä.

Kykyä rakentaa ja ylläpitää turvallista ja toimivaa yhteisöllisyyttä eivät tarvitse ainoastaan yksilöt vaan myös yhteisöt. Eri-tyisesti koronarajoitusten pitkien etätyöjaksojen aikana huomiota kiinnitettiin entistä enemmän ihmisiin, jotka syystä tai toisesta kokivat jäävänsä työyhteisöjensä ulkopuolelle. Työelämän

yksinäisyys 2022 -barometrin mukaan joka kymmenes suomalainen kokee tälläkin hetkellä työyhteisössään ajoittaista ja joka neljäs toistuvaa yksinäisyyttä. Vain joka kolmas oli tyytyväinen oman työyhteisönsä sosiaalisen kanssakäymisen riittävyteen. Riittävyys voi olla toiselle ihmiselle sitä, että saa puheenvuoron kokouksessa, kun taas toinen tarvitsee päivittäin yhteisiä kahvihetkiä, lounastaukoja tai syvällisempiä keskusteluhetkiä. Se, että kaksi kolmesta koki kanssakäymisen riittämättömäksi, kertoo siitä, että parantamisen varaa on paljon.

Yksinäisyys näkyy työntekijöiden huonovointisuutena, uupumuksena, pitkinä sairauslomina sekä työn tuloksen heikentymisenä. Työyhteisössä, jossa joka neljäs työntekijä kokee yksinäisyyttä, ei ongelma ole enää yksilöiden, vaan myös yhteisön.

Yksinäisyyttä koetaan myös perheissä, parisuhteissa ja suvuissa. Se on tutkimusten mukaan periytyvää tai ainakin sukupolvittaisesti siirtyvää. Yksinäisissä yhteisöissä kasvaa yksinäisiä lapsia ja nuoria, joiden hyvinvoinnista ollaan tällä hetkellä äärimmäisen huolestuneita. Huoleen on todellakin aihetta – paitsi toistuvaa yksinäisyyttä, niin myös sosiaalisia pelkoja, kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta ja pidempiaikaista masentuneisuutta koki vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn mukaan vähintään joka viides, osittain jopa joka kolmas nuori. Luvut ovat korkeampia kuin milloinkaan aiemmin Kouluterveyskyselyn parikymmenvuotisessa mittaushistoriassa. Samaan aikaan Suomen sisäisen turvallisuuden selonteossa kerrotaan, että lasten ja nuorten väkivaltainen käyttäytyminen ja itsetuhoinen oireilu ovat hälyttävässä kasvussa ja sosiaalisen syrjäytymisen ongelmat ovat sisäisen turvallisuuden suurimpia uhkia. Oman turvallisen lauman löytämisestä on tullut aiempaa vaikeampaa, ja vaikutukset näkyvät ikävinä tilastoina.

Mutta mitä sanalla *yksinäisyys* oikeastaan tarkoitetaan? Sitä käytetään erilaisissa yhteyksissä monin eri tavoin, ja siksi vas-

taukset eivät aina kerro samasta asiasta. Samaan aikaan kerätyt kyselyt saattavat siis vastata eri tavoin siihen, kuinka moni yksinäisyyttä kokee tai mitä se merkitsee henkilölle itselleen ja hänen hyvinvoinnilleen. Myös tulkinnat siitä, millaiset ihmiset yksinäisyyttä kokevat, mistä se saa alkunsa ja millaisia vaikutuksia sillä sekä yksilöiden että yhteisöjen elämään on, ovat vaihtelevia, pitkälti jopa tieteenala- ja tutkimusmenetelmäkohtaisia.

Tämän kirjan tarkoituksena on herättää eri tieteenalojen tutkimustulosten, ihmisten yksilöllisten kokemusten sekä omien tulkintojeni pohjalta ajatuksia siitä, mitä yksinäisyys ja ulkopuolisuus erilaisille ihmisille tarkoittavat ja mitä tulisi tehdä, jotta ajatus vihalla vihaan vastaamisesta ei toteutuisi niin usein.

## Yksin oleminen voi olla mukavaa, mutta yksinäisyys tuntuu aina pahalta

Yksinäisyys on yksi kielemme monitulkintaisimmista sanoista. Sitä käytetään usein kuvaamaan mukavaa, toivottua olotilaa; aikaa, joka varsinkin kiireisille, perheellisille ja yksin viihtyville ihmisille on arvokasta ja tärkeää. Monissa iskelmissä tai runoissa yksinäisyys on kunnioitettu, kaivattu tai lohdullinen asia. Esimerkiksi *”Minä olin ehkä yksinäinen, mut en yksin ollut milloinkaan, aina oli mulla kaverina mun vanha akustinen kitara”* on menneinä vuosina taajaan soinut kertosaie, jossa yksin olemista ja yksinäisyyttä käytetään tieteen määritelmiin nähden päinvastaisina asioina. Jos seurana on vain kitara, on yksin, mutta ei välttämättä koe yksinäisyyttä. Jos taas kokee tieteen määrittelemää yksinäisyyttä, on aivan sama, minkälaisia esineitä ympärillä on.

Toki kieltä voi käyttää monimerkityksellisesti, mutta todellisen yksinäisyyden romantisoiminen vähättelee tunnetta, joka

tuhoaa monen elämän. Käsitteiden epäselvyys on monesti johtanut siihen, että varsinaista yksinäisyyttä kuvattaessa sanalle on annettu jokin etuliite, esimerkiksi *ei-toivottu* yksinäisyys, *vastentahtoinen* yksinäisyys, *negatiivinen* yksinäisyys tai *tahdonvastainen* yksinäisyys. Tieteen terminä yksinäisyys on kuitenkin aina ei-toivottua, vastentahtoista, negatiivista ja tahdonvastaista. Ihmisten omista kokemuksista yksinäisyyttä kuvataan muun muassa *tuskaiseksi*, *tympäännyttäväksi*, *raastavaksi*, *mieltä hitaasti tuhoavaksi*, *suoranaiseksi helvetiksi* ja *pahemmaksi kuin mikään muu*.

Yksinäisyyden syvin olemus, eli se, että se satuttaa, tuntuu pahalta ja vaikuttaa sekä psyykkiseen että fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin sekä kokonaisvaltaiseen merkityksellisyyden kokemukseen, nousee esille kaikenikäisten, jo hyvin pienten lastenkin kuvauksista ja kertomuksista. Kaksi- ja puolivuotias Elsi, jolla ei vielä ollut paljon sanoja, kertoi, että yksin jäämisestä ”*tulee pipi ja paha olo*”. Vaikka viesti oli ytimekäs, kertoivat Elsin ilmeet ja eleet vielä enemmän: hänen äänensä muuttui aivan pieneksi ja katseensa painui alas, aivan kuin asiasta ei uskaltaisi edes ääneen puhua. Elsiä kymmenen vuotta vanhempi poika kuvaili minulle yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta useammilla sanoilla, mutta samalla tunteella:

”Jos sais valita, niin mieluummin ottaisin, et joku vaikka hakkais mua, mut silti mulla olis joku kaveri, kun tän, ettei kukaan edes huomaa mua. Mä luulen, ettei mun luokkalaiset ees muista mun nimeä. Tai no. Tiedän. Kun nyt just kävi niin...”

Myös erään nuoren miehen kuvauksen ydin on sama, eli yksinäisyys on kaukana siitä kauniista, mukavasta ja luovuutta tuovasta vapauden olotilasta, josta moni ihminen nauttii ja jota erityisesti kiireistä ja sosiaalista arkea elävät ihmiset usein kaipaavat:

”Yksinäisyys on murskaavaa. Se iskee ja lyö vyön alle. Usein tulee tunne, ettei ole tarpeeksi hyvä eikä kukaan välitä. Mä luulen, että kun on yksinäinen, ei masennu vain siitä yksinäisyydestä, vaan kaikki tunteet nousevat pintaan. Kaikki se viha, katkeruus, tai suru ja yksinäisyys nostavat ne pintaan. Se, ettei kukaan huomaa. Eikä välitä. Ja se on kaikista pahin tunne ikinä.”

Yksinäisyys on sitä, että sosiaaliset suhteet eivät vastaa toivotua: suhteita voi olla liian vähän, tai ne voivat tuntua sisällöltään riittämättömiltä. Tiettyä rajaa suhteiden määrälle tai laadulle ei ole, vaan jokaisella on omanlaisensa tarve: joku haluaa suuren määrän tiiviitä suhteita, joku haluaa pitää lähelläään vain tärkeimmät ja luotetuimmat ystävänsä, joku toinen taas kaipaava enemmän aikaa itselleen kuin muille. Monesti puhutaan introverteista, jotka viihtyvät mieluummin yksin kuin muiden seurassa, ja vastaavasti ekstroverteista, jotka nauttivat seurasta ja suurista sosiaalisista tilanteista. Ajatellaan, etteivät introvertit koe yksinäisyyttä, koska he nauttivat yksin olemisesta ja haluavat antaa enemmän aikaa itselleen kuin muille; joskus heitä pidetään itsekkäinä ihmisinä, jotka eivät kelpuuta seuraansa muita. Sitä introvertit tosin harvoin ovat; he eivät pikemminkin vain jaksaa tai tarvitse sosiaalisia suhteita samassa määrin kuin muut ihmiset. Nämä luonteenpiirteet ovat kuitenkin ääripäitä – harvoin ihminen on *joko tai*.

Useimmilla on hetkiä, tilanteita ja tilaisuuksia, joissa he viihtyvät muiden seurassa, ja toisaalta aikoja, jolloin he kaipaavat yksin olemista. Eräs tutkimukseemme osallistunut henkilö kuvasi omaa sosiaalisuuttaan ämpärinä: hän rakasti sosiaalisia hetkiä, hyviä ystäviä ja yhdessäoloa, mutta koki ”ämpärinsä” täyttyvän nopeasti. Tällöin hän koki vahvaa tarvetta olla yksin, kerätä ajatuksia ja antaa itselleen aikaa saadakseen ämpärin pinnan laskemaan. Vertaus on mielestäni erinomainen ja huomaaan käyttäväni sitä ajatuksissani usein; pitkän ja verkos-

toituneen työpäivän tai juhlien jälkeen minunkin sosiaalinen ämpäri on monesti aivan täynnä. Jos se alkaa läikkyä yli, tulee yhdessäolosta raskasta sekä minulle itselleni että uskoakseni myös kaikille ympärilläni oleville ihmisille. Tällöin on parasta päästää hetkeksi irti, sillä ihminen ei ole toisille mukavaa seuraavaa, jos hän kokee tilanteen raskaana.

Yksinäisyys ei kuitenkaan ole niinkään kiinni sosiaalisten voimavarojen määrästä, verkostojen laajuudesta tai intensiteetistä kuin siitä, etteivät ne vastaa sitä, mitä yksilö niiltä toivoo ja minkä kokee itselleen – ja samalla ehkä myös muille – parhaaksi olotilaksi. Siksi yksinäisyys on aina välimatka tarpeiden, toiveiden ja todellisuuden välillä, ja mitä pidemmäksi tämä välimatka muodostuu, sitä satuttavammalta yksinäisyys tuntuu.

## Porukan tai läheisen ystävän puute

Yksinäisyyden kokemuksia voidaan jaotella erilaisiin alaluokkiin sen mukaan, mihin puutteen tunne erityisesti kohdistuu, onko se jatkuvaa vai hetkellistä ja tunnetaanko sitä kaikkialla vai ainoastaan joissain tilanteissa. Laajimmin käytettyjä, tutkimuksissa yleisimmin todennettuja ja siten tieteellisesti hyväksytyimpiä ovat termit *sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys*. Nämä löytyvät jo amerikkalaisen sosiologi Robert S. Weissin vuonna 1973 kirjoittamasta teoksesta *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*, jota pidetään usein ensimmäisenä varsinaisena yksinäisyyttä tieteellisesti käsittelevänä teoksena. Toki yksinäisyyteen oli viitattu tutkimuksissa jo tätä aiemminkin. Esimerkiksi saksalainen psykoanalyttikko Frieda Fromm-Reichmann julkaisi vuonna 1959 psykiatrian alan lehdessä artikkelin, jossa kirjoitti todellisen yksinäisyyden olevan yksi olennaisimmista tekijöistä mielenterveyden häiriöissä, mutta ettei sitä psykologisenä ilmiönä ole vielä käsitteellisesti kunnolla määritelty.

*Sosiaalisella yksinäisyydellä* tarkoitetaan olotilaa, jossa olemassa olevien sosiaalisten verkostojen eli kavereiden tai tuttavien määrän ei koeta vastaavan toivottua. Sosiaalisia suhteita voi siis olla paljonkin, mutta ne eivät täytä ihmisen yksilöllistä sosiaalista tarvetta. Toki useimmiten kysymys on tilanteesta, jossa sosiaalisia verkostoja ei yksinkertaisesti ole, eli henkilö elää elämäänsä ikään kuin sosiaalisessa tyhjiössä. Tällöin yksinäisyys on usein myös yksin olemista, joskus myös pidempiaikaista sosiaalista eristyneisyyttä. Koronapandemian tiukimpien rajoitusten aikana moni sellainenkin ihminen, joka ei ollut elämässään aiemmin yksinäisyyttä kokenut, koki nimenomaan sosiaalista yksinäisyyttä. Toisille se oli myös lähtökuoppa pidempään yksinäisyyteen ja sosiaaliseen eristäytyneisyyteen, joka jää ikään kuin päälle ja josta on vaikeaa enää palata takaisin.

”Illat menee pelatessa tai katsellessa telkkaria. Vapaapäivät samoissa tunnelmissa. Kumppanilla on paljon omia menoja ja tapahtumia, mutta itsellä ei oikeastaan mitään. Kesällä näin kavereita ehkä kahdesti. Korona on edesauttanut sitä, että yhteydenpito tapahtuu lähinnä Instagramissa meemien kautta. Tuntuu vaikealta soittaa tai laittaa viestiä kenellekään, ja usein (lähes aina) jää laittamatta/soittamatta. Kaupassa käyntikin on raskasta, ja tulee tilattua Woltista safkaa lähes päivittäin. Ei ole enää harrastuksia, ja uuden aloittaminen tuntuu ihan utopistiselta. Ei vaan jaksaa muuta kuin olla kotona.” (25-vuotias nainen)

*Emotionaalisella yksinäisyydellä* tarkoitetaan olotilaa, jossa puute ei kohdistu niinkään sosiaalisten suhteiden määrään vaan niiden laatuun. Emotionaalista yksinäisyyttä kokevalta ihmiseltä puuttuu ystävä, jolle hän uskaltaisi, haluaisi ja voisi kertoa kaikista omista ajatuksistaan ja tunteistaan ja jonka kanssa hän kokisi olevansa niin sanotusti samalla taajuudella:



joku, joka ymmärtäisi, olisi valmis kuuntelemaan ja olemaan läsnä silloin, kun häntä tarvitsee.

”Kaipaen ystävää, jonka kanssa voisi olla läheinen. Olen aktiivinen ja harrastan paljon, mutta suhteet jäävät pinnallisiksi. Koen itseni ulkopuoliseksi muiden seurassa. Ympärilläni ihmiset löytävät toisensa, mutta itse jään aina yksin. Se tekee surulliseksi.”  
(37-vuotias nainen)

Todella syvä ystävyys on oikeastaan hyvinkin harvinaista, ja siksi emotionaalisen yksinäisyyden kokemukset ovat yleisiä, vaikka niitä ei välttämättä useinkaan joko tunnisteta tai ainakaan tunnusteta. Jos elämässä on puoliso, perhe tai iso joukko ystäviä, on vaikeampaa tai joskus jopa syylliseltä tuntuva ajatella, että on yksinäinen. Emotionaalinen yksinäisyys on Suomessa kuitenkin yllättävän yleistä niin pienillä pojilla kuin nuorilla ja aikuisillakin miehillä. Tämä ei ole pelkästään tutkijoiden oma ajatus, vaan tulos on saatu useissa tutkimuksissa toistuvasti siten, ettei ole suoranaisesti kysytty yksinäisyydestä vaan siitä, kaipaisiko elämäänsä ihmistä, jolle uskaltaisi puhua kaikista omista asioistaan, johon voisi luottaa ja joka ymmärtäisi. Pienet pojat ja aikuiset miehet vastasivat myöntävästi saman ikäisiä tyttöjä ja naisia useammin; he toivoisivat, että elämässä olisi tällainen henkilö, mutta tällä hetkellä sellaista ei ole.

Poikien ja miesten ajatellaan perinteisesti viihtyvän suurissa joukoissa, pelaavan yhdessä jalkapalloa tai tekevän jotakin muuta fyysistä ja aktiivista mielummin kuin pohtivan asioita syvällisesti jonkun toisen kanssa. Perinteinen mielikuvamme ei kuitenkaan poista ihmisen perustavanlaatuista tarvetta läheiseen inhimilliseen ihmissuhteeseen, edustaapa tämä sitten mitä tahansa sukupuolta.

Emotionaalinen yksinäisyys on siis tutkimuksissa toistuvammin miesten kuin naisten kokemus, kun taas sosiaalinen

yksinäisyys korostuu useammin naisten kokemuksissa. Poikkeuksen emotionaalisen yksinäisyyden sukupuolittumisessa tekee kuitenkin niin sanottu *parisuhdeyksinäisyys*, jota Suomessa on tutkinut erityisesti Väestöliiton tutkimusprofessori Osmo Kontula. Hänen mukaansa naiset kokevat toimimattomissa parisuhteissa emotionaalista yksinäisyyttä seurauksena siitä, että puolison ei koeta ymmärtävän omia ajatuksia ja tunteita. Tällaisissa intiimeissä suhteissa yksinäisyys voi olla aivan erityisesti ahdistavaa juuri siksi, että niissä ei ”kuuluisi” sitä kokea. Toki laajasti tarkasteltuna parisuhde suojaa yksinäisyyden kokemuksilta, mutta tutkimuksissamme yllättävän moni – sekä nainen että mies – kirjoitti yksinäisyydestä, jota kokee joko parisuhteestaan huolimatta tai joskus jopa sen johdosta.

”Yksinäisyyteeni liittyy erilaisuuden ja toisaalta arvottomuuden tunteita. Viimeistään avioliiton alkuvaiheessa menetin toivoni, että edes puoliso ymmärtäisi tai käsittäisi asioita ja tunteuksia, joita hänelle kerroin tai halusin kertoa. Kun kukaan ei tunnu ymmärtävän, muuttuu omien tunteiden kokeminen yhden-tekeväksi tai arvottomaksi, ja alkaa pohtimaan, onko tunteillani ylipäätään mitään merkitystä, jos ne ovat merkityksellisiä vain itselleni.” (44-vuotias mies)

”Vaikeinta on myöntää olevansa yksinäinen avioliitossa: meidän puolisoiden voimavarat on suunnattu niin eri päämääriin. Olen hoitanut toimihenkilötyöni ohessa kodin ja kasvattanut lapset aikuisiksi ja heidän lähdettyään kotoa olen yksin. Miehen työ on vienyt hänet jo vuosia sitten mennessään sekä henkisesti että fyysisesti. Nykyisin asumme jo viidettä vuotta viikot eri osoitteissa; hänen työnsä on nyt eri paikkakunnalla työnantajan uudelleenorganisoinnin jälkeen. Oma työni on suorittavaa, enkä ole pystynyt luomaan uraa puolisoni tavoin, olemme tavallaan

jo eri sosiaaliluokkaa enkä esim. enää tunne henkilökohtaisesti ihmisiä, joiden kanssa puoliso harrastaa.” (54-vuotias nainen)

Kun yksinäisyyden ajatellaan olevan ilmiönä *globaalia yksinäisyyttä* eli kokonaisvaltaista ja syiltään tarkemmin määrittelemätöntä sosiaalisten suhteiden puutetta, ei sen toistuvassa kokemisessa ole yleensä eroa sukupuolten välillä, paitsi silloin, kun tutkimuskysymyksenä on yksinkertainen ”koetko yksinäisyyttä” tai ”kuinka usein koet yksinäisyyttä”, ja kun vastauskaala on suppea.

Yksinäisyyden kokemuksen tunnistaminen tai ainakin sen todeksi ilmoittaminen on jostakin syystä vaikeampaa miehille kuin naisille. Ihmiset, jotka ilmoittavat sukupuolekseen jonkun muun kuin kategorisen miehen tai naisen, kokevat yksinäisyyttä useammin kuin muut. Toisaalta kyse voi olla myös rohkeudesta ja herkkyydestä kertoa siitä, kuka on ja mitä kokee.

Yksinäisyyden suhteen merkitystä on paitsi sillä, onko se sosiaalista vai emotionaalista, myös ja erityisesti sillä, onko se hetkellistä vai pitkäaikaista. Hetkellistä yksinäisyyttä kokevat kaikki, koska kyseessä on elimistön perusmekanismi, joka aktivoi ihmisen toimimaan olotilansa muuttamiseksi aivan samoin kuin nälkä, jano, vilu tai väsymys kertovat siitä, että jotakin puuttuu. Jotkut ihmiset ovat kuitenkin muita herkempiä aistiamaan tämän puutteen tunteen ja myös toimimaan tavalla, jolla se poistuu. Ellei mahdollisuuksia tai kykyjä tilanteen korjaamiseen ole, muuttuu yksinäisyys usein pidempiaikaiseksi, krooniseksi olotilaksi, joka muuttaa sekä henkilön tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä että myös toisten reaktioita, tulkintoja ja sitä kautta käyttäytymistä häntä kohtaan. Koska yksinäisyys on aina yksilön ja ympäristön välinen epäsuhta, voimistuvat sen kokemus ja vaikutukset sitä enemmän, mitä pidempään se jatkuu. Krooninen yksinäisyys on siis asia, josta sekä yksilöiden, yhteisöjen että koko yhteiskunnan tulisi olla huolissaan.

# Yksinäisyys voi yhdistää palkittua näyttelijää, tavallista nuorta miestä ja entistä jengirikollista.

Millainen on yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden koko kirjo? Raadolliset kokemukset jättävät jälkensä koko elämään, mutta niistä voi myös selvitä.

Polut yksinäisyyteen ovat erilaisia. Yksi on jäänyt lapsuudessaan vaille turvaa, toinen pudonnut sattumalta ulos muiden kuvioista. Menestys, välinpitämättömyys tai viha voivat olla tapoja piilottaa yksinäisyys. Osa ei pääse kivusta koskaan eroon, mutta toiset selviytyvät.

Haastatteluihin ja yksinäisten omiin kirjoituksiin pohjautuva kirja auttaa ymmärtämään, miten eri tavoin ihmiset joutuvat eristyksiin, miten sitä käsittelevät, kuinka siitä voi selvitä ja millaisia jälkiä se jättää.

Yksinäisiä ja ulossuljettuja on monenlaisia.



[www.tammi.fi](http://www.tammi.fi)

30.13

ISBN 978-952-04-3275-1