



ESA MÄKIJÄRVI (toim.)

# Yövärtiossa

*Esseitä unettomuudesta*

WSOY

*Yövärtiossa*  
—  
*Esseitä unettomuudesta*

Toimittanut Esa Mäkijärvi



WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ  
HELSINKI



Teoksen jakelu ja osittainen kopiointi muuhun kuin lain sallimaan yksityiseen käyttöön ilman tekijänoikeuden haltijan lupaa on korvausvastuun ja rangaistuksen uhalla kielletty.

© KIRJOITTAJAT JA WSOY 2025  
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ  
ISBN 978-951-0-50445-1  
PAINETTU EU:SSA

## *Johdatus unettomuuden kiroihin (ja siunauksiin)*

Se tapahtuu aamuyöstä. Suden hetkenä, noin kello kolmen ja viiden välillä. Herään tunteeseen, että jokin on vialla. Ajatukset laukkaavat. Kylmä hiki helmeilee kasvoillani ja vartalollani. Peitto on mytyssä lattialla, tyyny hakatun näköinen. Paheneva ahdistus pakottaa nousemaan sängystä, pesemään kädet ja juomaan vettä.

Lopulta, näiden rutiinien jälkeen, asetun olohuoneen sohvalle tuijottamaan television kuollutta ruutua. Keskityn hengittämiseen. Odotan kärsivällisesti, mutta en onnistu pääsemään eroon mieleeni leviävästä pimeydestä, joka viestittää lähestyvää romahduksesta. Oloni on turvaton.

Pelkoni on hahmotonta, eikä siitä pääse eroon tekemällä hengitysharjoituksia, käymällä suihkussa tai vakuuttelemalla itselleen, että kaikki on oikeasti hyvin. Pimeyden ja yksinäisyyden kaltaiset asiat piinaavat minua. Avaan television ja katson Twitch-suoratoistopalvelusta, kun nuoret miehet toisella puolen maailmaa, valoisammalla aikavyöhykkeellä, nauttivat videopeleistä. Epätodellista. Väärin. Super Mario hyppii ilosta hihkuen virtuaalitodellisuudessa.

Seinäkello raksuttaa muistuttaen hukkaan heitetyistä sekunneista, minuuteista ja tunteista. Tunnen menettäneeni

hallinnan. Paniikki sisälläni kasvaa. Aaltoilua. Pelon ympärille kietoutuvia yöajatuksia. Varjossa piileskelevä mörkö, ulko-ovea kokeilevat murtovarkaat, makuuhuoneen ikkunan läpi putoava lentokoneen suihkumoottori. Kyky rationaaliseen ajatteluun on vähäinen.

Televisio välkkyä puolihämärässä, keittiön seinälampun huolimattomasti valaisemassa huoneessa, ja sisälläni kuohuu jäinen pelko, se sama, joka herätti minut tietyllä kellonlyömällä. En osaa olla kuvittelematta, että maailmankaikkeus nyrjähtää lopullisesti sijoiltaan näinä katkerina tunteina, jolloin olen enemmän metsästäämään valmistautuva susi kuin normaalisti toimiva ihminen.

Unihäiriöni kroonistui vähitellen. Kärsin aistiyliherkkyydessä ja pakkoajatuksista. Ne eivät ole yhtä vakavia kuin monilla muilla, mutta silti ahdistavia. Minun ei tarvitse vaikkapa entisen jalkapalloilija David Beckhamin tavoin järjestellä vaatteitani komeeroon tiettyyn järjestykseen tai pyyhkiä pölyjä kynttilöiden alta (kyllä, alta, nostamalla kynttilää ja varmistamalla, ettei sen alle ole vain jäänyt pölyä). Pesen silti käsiäni liian usein ja pyörittelen päässäni tekemättömiä askareita, kuten vielä lukematta jääneitä kirjoja tai katsomatta jääneitä elokuvia. Pelkään ja tiedän, etten saa koskaan kaikkea tehtyä. Säikähdän pientäkin yllättävää ääntä ja harmaakaihiset silmäni eivät pidä kirkkaasta valosta. Pieniä juttuja, ehkä, mutta ne osaltaan vaikeuttavat nukkumistani ja tekevät minusta säpsähtelijän.

Muistan aikoinaan rakastaneeni nukkumista ja saatoin harastaa sitä makeasti ja helposti jopa puolikin päivää. Miten kaukaiselta ihanat yöt nykyään tuntuvatkaan. Nukkuminen toimi minulle sekä nautintona että keinona paeta arjen vaatimuksia. Rasituin kenties yliherkkyttäni melko helposti, mutta on myönnettävä, että kärsin myös laiskuudesta. Vetelehtimisen korvau-

duttua vastakohdallaan, epäterveellä suorittamisella, minusta tuli aamuöinen säpsätelijä, jota aivot herättelivät tekemään jotakin hyödyllistä: katsomaan elokuvaa, järjestelemään paikkoja tai käynnistämään pelikonsolin.

Olin jatkuvasti valmiina jonkin kuvitellun uhan varalta. Sekä nukkumistani että valvomistani alkoi määritellä intensiivisyys. Pystyn siis samaistumaan Henry Rollinsiin, kalifornialaiseen punkpersoonaan, joka kertoi Helsingin spoken word -keikallaan tottuneensa nukkumaan kotisängyssään täysvarustuksessa, jopa kengät jalassa. Hän asui yksin talossaan Hollywood-kukkulan juurella. Levottomana ja vainoharhaisena tyyppinä Rollins makasi pedissään kuunnellen yön ääniä ja valmistautuen ottamaan vastaan mahdollisen, jopa todennäköisen, murtovarkaan ja yllättämään tämän.

En ole aivan yhtä mahdoton tapaus kuin aina valmis Rollins, mutta huomaan muuttuneeni vuosien vierieessä hänen kaltaiseksi, tottuneeni ylivireystilaani. Kuten Bruce Springsteen, taas yksi intensiivinen mies, synkistelee laulussaan: »But you get used to anything, sooner or later it just becomes your life».

Korvistani nousee savua, kun sätin itseäni kyvyttömyydestäni nukkua ja myöhemmin sen aiheuttamasta vaikeudesta herätä. Aamiaispöydässä syödessäni kaurapuuroa ja juodessani maitokahvia piiskaan itseäni liikkeelle. Yritä edes. Ryhdistäydy. Tarpeeksi puuscutettuani muutun nyrkkeilijäksi, joka ei malta odottaa pääsevänsä kehään ja iskemään ensimmäisen kerran. Kuin raivo härkä.

Epätervettä, ymmärrän. Haluaisin olla japanilainen zenmestari, joka siemailee vihreää teetä, meditoi ja kirjoittaa kuulaita haikuja. Sen sijaan olen pikemminkin höyryjä, joka käynnistelee koneitaan suolan, sokerin ja kofeiinin avulla. Ilman kahvia en esimerkiksi voisi kuvitellakaan pystyväni kirjoittamaan kunnol-

lisesti tai puhumaan kumppanilleni muuten kuin eläimellisin murahduksin.

Haaveilen paluusta yksinkertaisimpiin, hehkulampun keksimistä edeltäneisiin aikoihin, jolloin mentiin nukkumaan auringon laskeuduttua ja herättiin sen noustua. Se tuntuu luonnollisemmalta. Minua ei lohduta sekään tieto, että esiteollisena aikana ihmiset nukkuivat kuulemma yönsä kahdessa erässä. Välissä herättiin puuhastelemaan kaikenlaista, kuten siivoamaan ja laittamaan ruokaa.

Minä en kuitenkaan osaa olla hyödyllinen heräilijä, vaan lähinnä huolestunut valvoja. Murehdin milloin mitäkin: parisuhdettani, työtaakkaani, itsekkyyttäni ja huonoja suorituksiani jalkapallopeleissä.

Turhaan, tiedän. Olen suorittaja ja perfektionisti enkä näe metsää puilta varsinkaan öisin ja uupuneena, kun olen haavoittuvimmillani. Tarpeeksi vääriä ja virheellisiä ajatuksia pyöriteltyäni pääni on pelkkää valkoista kohinaa. Pelkään tulevani hulluksi. Kuvittelen olevani riittämätön, likainen ja turha. Kannattamani jalkapalloseura on vaikeuksissa, kirjoittamani romaani ei etene, kumppani kiukuttelee ja tuokin lainaamani elokuva tuossa pöydällä on vielä katsomatta. Auta armias.

Unettomuutta on kuulemma kolmea päätyyppiä. Yksillä on vaikeuksia nukahtaa, toiset heräilevät herkästi ja kolmannet valvovat aamuyön. Nämä kaikki käsitellään tässä esseekirjassa.

Itse olen sekoitus toista ja kolmatta kategoriaa. Nukahdan helposti, mutta herään aamuyöstä, valvon pari tuntia ja nukun loppuyön levottomasti. Se on huono juttu, sillä nukkuvan ihmisen aivot käyvät läpi sarjan tärkeitä vaiheita ja huuhtoutuvat puhtaiksi yön aikana. Prosessin reistaillessa ihminen menee ikään kuin vikasetotilaan eikä pysty seuraavana päivänä toimimaan normaalisti. Lepo parantaa esimerkiksi luovuutta.

»Unen kuuluukin olla häiriintyvää», ilmoitti Helsingin yliopiston psykiatrian professori ja THL:n tutkimusprofessori Tiina Paunio *Helsingin Sanomien* unettomuusaiheisessa artikkelissa heinäkuussa 2023. Kiva tietää näin kolmelta aamuyöstä. Vakavasti puhuen, heräily on Paunion mukaan koodattu meihin, sillä ihminen on laumaeläin ja metsästä-keräilijöinä vuosituhansia sitten toimiessamme herkkiä havahtujia tarvittiin pelastamaan porukka yöllisiltä hyökkääjiltä.

Pälvi Rantalan *Valvojat – Tutkimusmatka unettomuuden historiaan* -tietokirjassa (2022) mainitaan, että herääminen pari kertaa yössä on tavallista, kunhan se johtaa nukahtamiseen uudelleen noin kymmenessä minuutissa. Tämäkin tieto lisää ahdistustani, sillä saatan heräillä kymmeniä kertoja, eikä mikään takaa nopeaa paluuta höyhensaarille.

Suorittamiselta, nykymaailman vitsaukselta, on yhtä kaikki vaikea välttyä. Sekä isäni että äitini ovat yöllisiä säpsähtelijöitä. He ovat olleet kysytyjä, vastuullisia työntekijöitä, joilla on ollut vaikeuksia vaihtaa vapaalle. Oma tilannettani hankaloittaa entisestään kutsumukseni kulttuurin sekatyöläisenä. Minusta on tullut siinä hyvä. Olen harjoittanut alitajuntani aktiiviseksi, mutta usein se vilkastuu väärään aikaan ja väärällä tavalla häiriten untani.

Herään myöhemmin kuin varmaankin pitäisi, en todellakaan rentoutuneena ja levänneenä, vaan kuin olisin noussut viimeisillä voimillani pinnalle syvältä meren pohjasta. Haukon henkeä. Minulla on murjottu olo. Toivoisin jonkun heittävän päälleni ämpärillisen jäävettä, rankaisevan minua.

Miellän samaan tapaan nukkumisen vihollisekseni kuin kirjailija Vladimir Nabokov, vaikka olen opetellut olemaan itselleni vähemmän ankara. Anna Tommola kirjoittaa tämän teoksen esseessään nukkumisensa katkonaisuudesta ja sen radikaalista hyväksymisestä. Anteeksiantamattomampi Nabokov tuomitsi



nukkumisen vastenmieliseksi ajanhukaksi. Tyypillistä kaunokirjailijan liioittelua, mutta häntä ymmärtää paremmin, kun tietää painajaisten piinanneen häntä.

En usko pääseväni koskaan pisteeseen, jolloin suhtaudun yölliseen säpsähtelyyni ystävällisesti, mutta minusta on sentään tullut sen suhteen stoalaisempi, eikä minun tee enää mieli paiskoa esineitä purkaakseni turhautumistani. En myöskään juuri näe painajaisia, toisin kuin Nabokov ja monet muut.

Tieto lisää tuskaa, sanotaan, ja tämä pitää paikkansa, jos uteliaaksi ryhdytään väärällä hetkellä, esimerkiksi uupuneessa mielentilassa. Useat unihäiriöiset ahmivat yksityiskohtia vaivastaan ja tulevat oppimastaan lähinnä entistä levottomammiksi. Rantala mainitsee teoksessaan, että heti hänen tutustuttuaan syvällisemmin nukkumisen ja unettomuuden historiaan hän alkoi nukkua yönsä huonommin. Samalla hän ryhtyi epäilemään hoitokeinoja.

Ärtynyt mieli on altis vainoharhaisuudelle. Mitä jos rentoutuisit? Mitä jos kokeilisit melatoniinia tai tilanteen äityessä pahaksi vahvempaa unilääkettä? Näitä ohjeita minäkin olen saanut kuulla lääkäreiltä, joiden vastaanotoille olen mennyt tilittämään tilannettani. Pitäkää tunkkinne, voisi olla romahduspisteessä olevan ja kuulemaansa potaskaan kyllästyneen potilaan luonnollinen reaktio.

Unettomuudesta kärsivien jutuissa toistuvat kauhutarinat ymmärtämättömistä, välinpitämättömistä tai jopa vihamielisistä lääkäreistä. Esimerkiksi Anu Silfverberg kiinnittää *Long Playn* esseessään »Yön sankarit» (2019) huomiota eri lääkäreiltä saamiinsa ristiriitaisiin ohjeisiin. Yksi ehdotti turvautumista lääkkeisiin ja toinen keskittymistä terveellisempään ruokavalioon.

Kyse ei ole ammattitaidottomuudesta, vaan myös lääkärinkunnan osittaisesta neuvottomuudesta unettomuuden edessä.

Potilaiden mahdollinen vihamielisyys ei auta asiaa. Olisi silti hyvä, jos lääkärit eivät järjestelmällisesti vähätelisi potilaittensa kokemuksia, ja potilaat tuomitsisi lääkäreitään puupäiksi.

En halua parjata lääkäreitä liikaa siitäkään syystä, että heidän ammattikuntansa kärsii etenkin julkisella puolella resurssien vähäisyydestä. Ylityöllistettyjä ja mitä kummallisempia potilaita kuuntelemaan joutuvia lääkäreitä ei kannata niputtaa pösilöiksi, jotka eivät halua tai osaa kuunnella. Unettomuutta, elohopeamaista sairautta, on vaikea hoitaa, sillä se on psykiatristen sairauksien tavoin aina yksilöllistä. Niinpä vaikkapa *Fight Club*-elokuvan (1999) alussa roolia ottava lääkäri, joka kehottaa filmin päähahmoa pureskelemaan virmajuurta ja ulkoilemaan enemmän, tulee ymmärtää pikemminkin kärjistetyksi arkkityypiksi kuin todelliseksi ammattinsa edustajaksi.

Suhtautumisemme uneen on kokenut suuren muutoksen. Se ja kuolema yhdistettiin kansanperinteessä toisiinsa. Kreikkalaisessa mytologiassa Hypnos on unen ja hänen kaksoisveljensä Thanatos kuoleman Jumala. Ei ole sattumaa, että *Matrix*-elokuvassa (1999) Neon kolkkoon todellisuuteen herättävä Morfeus on nimetty Hypnoksen pojan mukaan.

Siinä missä ennen unilla ajateltiin saatavan yhteys jumaliin, nykyään arvostamme enemmän proosallista valvetta. Kauniin nimen omaava Eluned Summers-Bremner on tutkinut asiaa kirjassaan *Insomnia: A Cultural History* (2007). Summers-Bremnerin mukaan me maallistuneet länsimaalaiset olemme kadottaneet yhteytemme jumaliin, uninäkyihin ja pimeyteen. Miellämme yön pelkästään pelottavaksi ja siitä syystä välteltäväksi ajaksi. Meistä on tullut sekä tylsempiä että, kumma kyllä, vainoharhaisempia.

Toisaalta jo antiikin Kreikassa esitettiin Rantalan mukaan ajatuksia, että ehkä unet eivät olekaan jumalallista alkuperää, vaan lähtöisin ihmisestä. Näin järkeili esimerkiksi Aristoteles.

Hänen ja Hippokrateen mielestä unista saattoi kuitenkin löytää vihjeitä sairauksista.

Varhaisessa islamissa oikeat unet tulivat Jumalalta, väärät johtuivat esimerkiksi viinin lipittämisestä. Vastaavaa unennäköijän moraalisuutta tai moraalittomuutta korosti myös kreikkalainen filosofi Platon. Keskiajalla, kun läntinen kirkko välitti yksinoikeudella viestejä Jumalalta, unet tuomittiin demonien ja noitien juonitteluksi.

Läntisessä ajattelussa korostettiin ylipäänsä aineellista maailmaa, itäisessä, kuten intialaisessa filosofiassa, puolestaan aineetonta. Unet saivat irrationaalisuuttaan meillä huonon maineen. Raamatun alussa maailmaa luova Jumala lepää vasta seitsemäntenä päivänä huhkittuaan itsensä ensin piippuun. Työt ensin, sitten lepo.

Nykyisessä kulutusyhteiskunnassamme ollaan lisäksi huolissaan siitä, ettei nukkuva tee ostoksia. Niinpä hänet pitää herättää kaivamaan kuvettaan. Nukkua saa korkeintaan pakolliset kuusi-seitsemän tuntia. Ihanteelliseen, tehokkaaseen uneen pyritään löysällä ajattelulla, kuten netissä vilisevillä »näitä viisi asiaa tekemällä nukut kuin tukki» -artikkeleilla. Niihin törmätessään tekee mieli muuttaa paikkaan, jossa ei ole kännykkäkenttää eikä nettiyhteyttä, majakkasaarelle tai tiheään metsään. Mutta eristäytyneenäkin pelkäisi pimeää, aaveita, meritursaita, huhuilevia pöllöjä, susia ja muuta ihmissilmin näkymätöntä, emmekä saisi vielääkään unen päästä kiinni. Vaikeaa.

Ei muuten ole tarkalleen ottaen selvää, mihin tarvitsemme unta. »Yön sankarit» -esseessä mainitaan kokeissa pakkovalvotettujen eläinten kuolleen unen puutteeseen, mutta sen tarkempia tuloksia ei ole saatu, eikä vastaavia ihmiskokeita ole ymmärrettävistä syistä tehty. Jotkut vapaaehtoiset – tietenkin lähinnä yllytys-hulluuteen aina valmiit miehet – ovat valvoneet ennätysten ja

muistiinpanojen tekemisen merkeissä parikin viikkoa yhteen menoon, mutta touhu on johtanut harhanäkyihin ja muuhun hyödyttömään.

Palaudumme nukkuessamme. Mitä pidempään valvoo, sitä jyrkemmin stressitaso, verenpaine ja verensokeri nousevat. Vastaavasti ruumiinlämpö laskee. Rasitus altistaa sairauksille, mutta siinäpä suurin piirtein kaikki, minkä tiedämme. Ja koska ymmärryksemme sekä unesta että sen puutteesta on edelleen melko hataraa, ilmiöön liittyy taikauskoisuutta. *Valvojat*-teoksessa listataan vanhan kansan esimerkkineuvoja unettomuudesta pääsemiseen. Yhdessä neuvotaan menemään nukkumaan rauta-ase pään alla (varmaan rauhoittavaa, jos pelkää joutuvansa yöllisen ryöstön kohteeksi) ja toisessa keskitytään ajattelemaan napin neljää reikää (potentiaalinen kaninkolo, jota seuraamalla kaltaiseni yliajattelijat voi seota).

Kuulostaa pöhköltä, mutta tällaiset niksit eivät ole välttämättä yhtään sen hyödyttömämpiä kuin ruumiillinen työ ulkoilmassa, ruutuajan vähentäminen, iltainen kävelylenkki, lämpimän maidon juominen, suitsukkeiden polttaminen, tarkat työajat, unipäiväkirjan pitäminen, lampaiden laskeminen ja muut usein toistellut neuvot.

Niiden antajat tarkoittavat hyvää. Kari Hotakainen sanoi minulle kerran, ettei kyynisyys kannata, ja yritän siksi suhtautua useimpiin kuulemiini nukkumista parantaviin nikseihin uteliaan luottavaisesti. Voin kokeilla niitä, ja jos ne auttavat edes tilapäisesti, niin hieno homma.

En tarkoita, että olisin muuttunut täydellisen naiiviksi ja olevani valmis kaivamaan kuvettani löytääkseni välitöntä helpotusta unettomuuteeni verkkokursseista, itsehoito-oppaista ja muista kaupallisista tuotteista. Minun on edelleen vaikea sietää puhetta unihygieniasta, uniterveydestä ja vastaavasta, koska se latistaa todellisen ongelman, unettomuuden, ostotapahtumaksi, jonka

voi ratkaista vaikkapa menemällä kalliille yksityiselle uniklinikalle tai hankkimalla painopeiton.

Unettomuus ei ole elämäntapavalinta, eikä unihäiriöinen ole moraalisesti arveluttava henkilö. On totta, että vaivasta kärsivät harvoin täysin terveet henkilöt, mutta kannattaa muistaa, että kyseessä on luonnollinen reaktio elämässä tapahtuneisiin muutoksiin. Me emme ole, onneksi, robotteja, vaikka tieteiskirjailijat ja Elon Muskin kaltaiset teknologiamiljardöörit sellaisesta haaveilevatkin.

Suhtaudun varauksella muun muassa unitutkija Matthew Walkerin hittikirjaan *Miksi me nukumme – Unen voima* (suom. 2019), sillä sen perusta on minulle liian amerikkalainen. Walker jakaa ihmiset voittajiin (nukkujat) ja häviäjiin (valvojat). Positiivisella ajattelulla voi päästä ensimmäiseen porukkaan, kun taas negatiiviset tyypit putoavat kelkasta yhteiskunnan ulkopuolelle.

Yleistyksset, joita Walkerin kaltaiset menestyjät brändiään kasvattaakseen tekevät, voivat olla haitallisia tai jopa vaarallisia, sillä ne tapaavat sivuuttaa unihäiriöiden yksilöllisyyden. Kyseessä on universaali ilmiö, kyllä, mutta kullakin unettomalla on oma tarinansa, joka pitäisi ottaa huomioon mahdollisessa hoidossa. Kiteytettynä: älä maksa itseäsi kipeäksi, jos olet epätoivoinen.

Unihäiriöt luokitellaan sentään nykyään sairauksiksi ja niille on annettu omat tautiluokituksensa. Se on oikein, sillä pahaksi äityessään unettomuus ei pelkästään häiritse arkea, vaan voi suistaa elämän raiteiltaan. Pelottelevissa fiktiivissä tarinoissa unettomuus johtaa elämänhallinnan menettämiseen ja kauheuksiin. Elokuvista esimerkiksi *Taksikuskissa* (1976), *Insomniassa* (2002) ja *The Machinistissa* (2004) haukottelusta on vain lyhyt matka väkivaltaiseen kaaokseen.

Pitkittynyt sekavuustila voi johtaa epätoivoisiin ratkaisuihin. Lisäksi kroonisen unettomuuden tiedetään johtavan koko jouk-

koon sairauksia. Keskittymisvaikeudet, hallusinaatiot, ahdistus ja apatia ovat vain muutamia Rantalan kirjaansa listaamia unihäiriöistä johtuvia vaivoja.

Sitä paitsi riittämätön nukkuminen johtaa yritysmaailmassa taloudellisiin tappioihin (kauhein kuviteltavissa oleva asia kapitalismissa). Eikä siinä vielä kaikki. Viihteelliset lehtiartikkelit pelottelevat unettomien olevan sairaita, typeriä ja jatkuvassa onnettomuusvaarassa. Silfverberg kiteyttää: »Heitä odottavat diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, muistisairaudet, ylipaino, syöpä, lapsettomuus, masennus, infektiot ja ennenaikainen kuolema.»

Lisääntyneestä tutkimustiedosta, ymmärryksestä ja hyväksynnästä huolimatta unihäiriöt aiheuttavat edelleen ahdistusta ja häpeää, vaikka ainakin jälkimmäinen tuntemus on turha. Suorituskeskeinen yhteiskuntamme peräänkuuluttaa kuitenkin jatkuvaa tehokkuutta ja liian moni on opetellut vaatimaan sitä itseltään jopa öisin. Mitä sinä siinä makaat? Ylös siitä! Silfverbergin esseeseensä jututtama psykoanalyttikko David Leader (sukunimensä puolesta synnynnäinen johtaja) muistelee katsonsa lapsena television viihdeohjelmia, joissa laulettiin ja tanssittiin. Nyt näissä samoissa lähetyksissä esiintyjä pisteytetään heidän laulu- ja tanssitaidoistaan. Onko siis ihmeellistä, että monet meistä ovat päätyneet arvioimaan myös nukkumissuorituksiamme ja sättimään itseämme niistä?

Koska mikään ei riitä, ei liene sattumaa, että keskimäärin vähiten nukkuvien maiden joukosta löytyy Japanin, Ison-Britannian, Belgian ja Saksan kaltaisia velvollisuudentuntoisten työntekijöiden täyttämiä maita. Suomalaisetkin nukkuvat huonosti. Kyselyiden mukaan unettomuus on yleisempää naisten ja työssä käyvien keskuudessa.

Samaan aikaan vapaa-ajastakin on tullut yhä stressaavampaa muun muassa huomiota vaativine älylaitteineen. Televisiosarjat

on katsottava, kirjat luettava, liikuntaa harrastettava, minimiunnet suoritettava. Yhteiskunnan vauhdin kasvaessa nukkuminen vähenee ja sen laatu huononee. Menestyjät heräävät varhain, viimeistään kuudelta, meille kerrotaan. Vaikkapa Björn Wahlroosin kaltaisen ihmisdynamon on vaikea nähdä tuhlaavan kallista aikaansa ylimääräiseen nukkumiseen. Tuntuu kuitenkin selvältä, että hulluus leviäisi ja yhteiskunta romahtaisi, jos kaikki pakotaisivat itsensä heräämään kukonlaulun aikaan ja ryhtymään heti aktiivisiksi. Kukaan ei kiellä aamuvirkkuja tekemästä niin, mutta ainakin minä sekoaisin nopeasti, jos ryhtyisin paiskimaan hommia heti auringon nousua.

Gabriel García Márquezin klassikkoromaanissa *Sadan vuoden yksinäisyys* (1967) unettomuus tarttuu ihmisestä toiseen. Se ei lopulta aiheuta katastrofia, koska unettomuus hyväksytään ja nukkuminen määritellään ajanhukaksi Vladimir Nabokovin hengessä. Silfverberg huomauttaa kuitenkin *Long Play* -esseessään, että tutkimusten mukaan alle prosentti ihmisistä kykenee nukkumaan alle kuusi tuntia ilman merkittäviä haittavaikutuksia. Voltairen, Margaret Thatcherin, Donald Trumpin, Vladimir Putinin ja Barack Obaman kaltaiset suuruudet ovat kehuskelleet vähäisillä unitunneillaan, mutta he vaikuttavat enemmän romaanihenkilöiltä kuin oikeilta ihmisiltä.

Minäkin huolehdin aikataulujeni pettämisestä, ja tuntuu selvältä, että jos nukkuisin esimerkiksi vain kolme-neljä tuntia yössä, saisin aikaan enemmän. Työni, lähinnä lukeminen ja kirjoittaminen, vaatii kuitenkin keskittynyttä ajattelua. Lepo lisää luovuutta, sillä merkittävä osa tästä työstä tehdään alitajuisesti. Olen kokeillut joskus Obaman ja kumppaneiden rytmiä, ja voin vahvistaa, etten pystynyt silloin kuin yksinkertaiseen mekaaniseen toimintaan. Hyvä että kykenin keittämään kahvia. Nukkuminen ei ole tasa-arvoista. Harvat pärjäävät vähäisillä unilla.

Unettomuutta käsittelevissä populaareissa teksteissä tavataan korostaa unettomuuden yhteisöllisyyttä. Kukaan ei valvo yksin. Nukkuminen on ihanaa, valvominen kaunista, kirjoittaa Rantala *Valvojissa*. Esimerkiksi vastapäisen kerrostalon huoneistoon keskellä yötä syttyvät valot vaikuttavat todistavan, että aina on muitakin tahtomattaan valvovia, ja että he muodostavat keskenään yhteisön.

*Lost in Translation* -elokuvassa (2003) kärsitään unettomuudesta, yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta. Kohtalotoverin löytäminen auttaa kuitenkin päähenkilöitä rauhoittumaan ja hyväksymään tilanteensa.

Kaunis ajatus. Ikävä kyllä kykyni empatiaan vähenee, jos en saa nukuttua tarpeeksi, ja minusta tulee kuin kärtyynen vanhus. Kadehdin paremmin nukkuvaa kumppaniani ja toivoisin pystyväni tekemään itselleni nuijanukutuksen. Epäonnistuminen, häpeä, pakokauhu, pelko ja turhautuneisuus, Anu Silfverbergin unihäiriöisiltä kuulemat adjektiivit, ovat enemmän kuin tuttuja myös minulle. Lisäisin niiden jatkoksi vielä turvattomuuden. Sänky ei tunnu suden hetkellä mukavalta paikalta, omasta ruumiista ja mielestä puhumattakaan.

Unettomat saattavat ammentaa toisistaan yhteisöllistä voimaa, mutta minua tämä inhimillinen lämpö ei ole, todennäköisesti luontaisen katkeruuteni takia, löytänyt. Ehkä pystyn vielä avaamaan kylmän sydämeni sille. Toistaiseksi tuntuu kuitenkin hirtehisen huvittavalta, että *Valvojat*-teoksen alussa valetaan uskoa unihäiriöisten yhteisöllisyyteen, mutta rohkaisua seuraa monta sataa sivua kauhutarinoita esimerkiksi pahan univajeen aiheuttamista terveysongelmista, valvottamisesta kidutusmuotona, uskonnollisista kulteista ja niin edelleen.

Tässä kirjassa Tuuve Aro mainitsee unettomuutensa olevan osa hänen luomisprosessiaan. Se herkistää hänen aistinsa kirjoittamiselle. Rantala oli samoilla linjoilla maalaillessaan teok-



sessaan, että »monta runoa ja laulua olisi jäänyt kirjoittamatta ilman unen odotusta, valvottuja öitä.»

Olisi ihanaa, jos valvominen veisi minutkin niin vastaanottavaiseen tilaan, että pystyisin kirjoittamaan esimerkiksi kuulaita proosalauseita tai herkkiä runosäkeitä. Todellisuudessa kukkuminen kuitenkin puurouttaa ajatukseni ja saa keskittymään epäolennaiseen. Kuinka monta tuntia on auringonnousuun? Olenko nukkunut tarpeeksi? Väsyttän itseäni turhilla kysymyksillä. Sitä paitsi yöllä pitää liikkua varovasti ja olla metelöimättä, eikä liikoja valojakaan saa sytyttää kohteliaisuudesta nukkuvia kohtaan. Pyytelen anteeksi olemassaoloani, eikä oloni ole luova.

Luettavaa unettomuudesta riittää. Edellä mainitsemieni kirjojen ja muiden tekstien lisäksi kannattaa tutustua esimerkiksi Anja Portinin teokseen *Uni – Aamuun on aikaa, koko maailma nukkuu* (2005). Se purkaa selkeästi muun muassa nukkumisen historiaa ja unettomuuden käsittelemistä taiteessa. Erilaisen näkökulman tarjoaa Kaarina Helakisan toimittama kirja *Unityöt* (1988), jossa suomalaiset kirjailijat, kuten Tove Jansson ja Kaari Utrio, kertovat näkemistään unista.

Esseekokoelmamme *Yövärtiossa – Esseitä unettomuudesta* eroaa muista aiheita käsittelevistä teoksista henkilökohtaisuudellaan ja monipuolisuudellaan. Emme tarjoa helppoheikkimäisiä ohjeita unettomuudesta paranemiseen, vaan kerromme omista kokemuksistamme ja tarjoamme vertaistukea.

Esitämme unihäiriöt sekä hyväksyttävänä että ymmärrettävänä sairauksina. Ne eivät ole pelkkiä hävitettäväksi kelpaavia heikkouksia, vaan ymmärrettäviä reaktioita esimerkiksi stressiin tai traumaan. Muistutamme unettomuuden moninaisuudesta ja muun muassa siitä, että nukkumiskyvyttömyytensä kanssa on mahdollista oppia elämään.

Esseistikatraaseemme kuuluvat Samuli Putro, Jani Saxell, Suvi Vaarla, Sirpa Kähkönen, Tuuve Aro, Hanna-Riikka Kuisma, Akseli Heikkilä, Anna Tommola, Tiina Raevaara, Sinikka Vuola ja Jari Järvelä. Myös Miki Liukkosen piti kirjoittaa unettomuudesta, mutta hän kuoli heinäkuussa 2023 eikä ikävä kyllä ehtinyt edes luonnostella esseetään. Valitsin lohduksi muutamia unettomuutta käsitteleviä pätkiä hänen romaaneistaan. Liukkosen proosasta etenkin maksimalistinen *Elämä: Esipuhe* (2021) paneutuu tähän kansantautiin siitä kärsivän päähahmonsa, mahdollisesti suomalaisen jäätelömerkin mukaan nimetyn Henri Classicin, kautta.

Esseittemme tyyli vaihtelevat mustasta huumorista vakaavaan analyysiin. Unihalvaus, katkonainen uni, unettomuuden ylisukupolvinen perinnöllisyys, painajaiset ja unettomuudesta parantuminen ovat vain muutamia kirjamme aiheita. Ehkä olenaisimmaksi huomioksi nousee tämä: sekä nukkuminen että valvominen ovat luonnollisia asioita, eikä kumpaakaan kannata turhaan pelätä. Anna itsellesi lupa nukkua ja olla nukkumatta. Toivon valaisevia hetkiä esseittemme parissa.

Helsingissä, tammikuussa 2025

Esa Mäkijärvi

Jari Järvelä

## *Sormus*

Tilasin itselleni Oura-sormuksen helmikuussa 2019. Se oli vielä aikaa, kun älysormus oli paljon tuntemattomampi kuin nykyään, eikä niitä näkynyt joka toisen urheilijan sormessa.

En minäkään tiennyt älysormuksista mitään ennen kuin luin sattumalta *Helsingin Sanomista* samaisen helmikuun alussa yhden haastattelun.

Yhdysvaltalainen kulttuuriantropologi Natasha Schüll oli vierailut Helsingissä ja puhunut Hanasaassa täpötäydelle salille terveellisestä elämästä kiinnostuneita kuulijoita. Schüll oli tutkinut vuosien ajan itsensä mittaajia, eli ihmisiä, jotka käyttivät kännyköitä, aktiivisuusrannekkeita ja kaikenlaisia älyhärpäkkeitä itsensä monitorointiin. Esimerkiksi sen seuraamiseen, tuleeko varmasti käveltyä päivässä 10 000 askelta ja oltua sen myötä hyvinvoinnistaan välittävä ihminen vai ei.

Antropologin näkökulmasta ihmisellä on aina ollut tarve uskoa johonkin tavoittamattomaan auktoriteettiin. Ennen uskottiin jumaliin, nykyään uskotaan algoritmeihin.

Schüll oli esitellyt Hanasaassa kuulijoille kaikenlaisia markkinoilla vuonna 2019 liikkuneita teknisiä hyvän elämän apuvempeleitä, muun muassa haarukan, joka alkoi värähdellä varoittavasti, jos ruokailija mätti ruokaa suuhunsa liian nopeasti.

Schüll halusi esimerkeillään osoittaa, kuinka sokeaksi oli mennyt ihmisten luottamus algoritmien hoivaan. Kun haarukkaa oppi nostamaan algoritmin ohjaamassa rytmissä, haarukalta sai kannustusta ja syöjä uskoi elävänsä terveellisemmin ja pidempään, kenties taikahaarukan käyttäjä uskoi päihittävänsä kokonaan kuoleman ja elävänsä ikuisesti.

Sykemittareita on ollut jo vuosikymmeniä, mutta todelliseksi bisnekseksi itsensä mittaus alkoi muuttua 2000-luvulla älykännyköiden kehittymisen myötä. Henkiin heräsi 1900-luvun alussa vallalla ollut koneuskonto. Sen ytimessä on ajatus, että me ja ympäristömme olemme koneita. Kaupunki on jättiläiskone, sairaala on parannuskone. Koti on asumiskone. Ihminenkin on pohjimmiltaan vain kone, täynnä orgaanisia rattaita, hihnoja, transistoreja ja kytkimiä. Kone voidaan purkaa osiin, ja näiden osien toimintaa voidaan mitata ja trimmata. Jatkuvasti mukana kulkevien älylaitteiden myötä koneihminen alkoi saada jatkuvaa palautetta tekemisistään ja tekemättä jättämisistään. Ihmisen piti huoltaa itseään samoin kuin hän huoltaa autoaan.

Schüll suhtautui antropologina itsensä mittaukseen uteliaasti mutta kriittisesti. Esimerkiksi kalorilaskurit ruokkivat hänen mukaansa monesti enemmän syömishäiriöitä kuin auttavat laihduttamisessa. Mittauslaitteet olivat hyvä renki mutta huono isäntä. Usein ne kuitenkin ottivat käyttäjistään isännän roolin. Ne orjuuttivat jatkuvien suositustensa kautta käyttäjänsä toteuttamaan tahtoaan, jonka taustalla oli vain keinotekoinen algoritmi. Jokin 10 000 kertaan mediassakin toistettu 10 000 askeleen päivittäinen terveys-suositus on loppujen lopuksi umpimähkään pyörästetty näppärän näköinen luku, joka koostuu tietokoneen binäärikielen tapaan ykkösistä ja nolista. Terveiden kanssa sillä ei ole juurikaan tekemistä. 10 000 askeleen tavoite stressaa ja sitä kautta sairastuttaa pikemminkin kuin parantaa ja ennaltaehkäisee.

# Et valvo yksin.



Unettomuus on lisääntynyt maailmassamme jo niin laajalti, että se on merkittävä yhteiskunnallinen ja terveydellinen ongelma. Sadat miljoonat ihmiset valvovat ainakin osan yöstä.

*Yövärtiossa – Esseitä unettomuudesta* -antologian kirjoittajilla on jokaisella kokemuksia levottomista öistä. He sukeltavat esseissään nukkumiseen ja nukkumattomuuteen, unihalvauksiin, katkonaisiin uniin, painajaisiin ja pakkovalvomisen aikaisiin ikäviin ajatuksiin. Ohjeiden sijaan he tarjoavat vertaistukea ja kirjoittavat unihäiriöistä useasta eri näkökulmasta. *Yövärtiossa* myös lohduttaa: oman nukkumiskyvyttömyytensä kanssa on mahdollista oppia elämään.

