

Yksinäisyys sotii perustarpeitamme vastaan

Yksinäisyys. ”Tosi kamalaa”, ”hirveätä”, ”pahinta mitä voi olla”, ”kuin joku kaataisi niskaan kylmää vettä”, ”kuin minun ja maailman välissä olisi pleksilasi”, ”mieluummin olisin kuollut kuin näin yksin”.

Yksinäisyyttä on kuvailtu monin kielikuvin **Niina Junttilalle**, Turun yliopiston kasvatuspsykologian apulaisprofessorille.



- Usein yksinäiset lapset ja nuoret puhuvat näkymättömyydestä. He sanovat, että on ihan sama, olenko olemassa vai en; kukaan ei huomaisi, jos häviäisin pois, pitkään ja monipuolisesti yksinäisyyttä tutkinut Junttila sanoo.

Yksinäisyys on Niina Junttilan mukaan sitä, että tuntuu, ettei ole ketään, joka välittäisi tai ymmärtäisi tai jonka kanssa jutella. Yksinäisyys on täysin subjektiivinen, omakohtainen, kokemus, puutteen tunne. Seura, toinen ihminen, on perustarpeemme siinä missä lämpö ja ruoka.

- Joku voi olla tyytyväinen yhteen ystävään, toinen tarvitsee kymmeniä kavereita ennen kuin kokee, ettei ole yksinäinen.

Suomalaisista on tutkimusten mukaan viidennes, 20 prosenttia, niitä, jotka ovat jossain kohtaa elämäänsä yksinäisiä. Pitkäaikaista, voimakasta yksinäisyyttä kokee noin joka kymmenes eli kymmenen prosenttia. Yksinäisyyden ensimmäinen piikki on nuoruudessa, yläkouluikässä, ja toinen vanhuudessa.

Yksin voi olla kaksinkin eli parisuhde ei välttämättä suojaa yksinäisyydeltä.

- Usein se tilanne satuttaa vielä enemmän. Muut ajattelevat, että kun toisella on parisuhde ja ehkä lapsiakin, eihän hän voi yksinäinen olla. Mutta voi siltikin olla. Useimmiten parisuhteessa naiset kokevat miehiä enemmän yksinäisyyttä.

Jo päiväkodissa yksinäisyyttä

Yksinäisyys voi olla emotionaalista tai sosiaalista. Emotionaalinen yksinäisyys on sitä, että ihmiseltä puuttuu läheinen ja tärkeä ystävä. Sosiaalisesti yksinäiseltä puuttuu oma ryhmä, johon kuulua. Sosiaalisesti naiset ovat hieman miehiä yksinäisempiä, mutta Junttilan mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että miehet – ja pojat – ovat emotionaalisesti yksinäisempiä kuin naiset.

- Naisten on helpompaa puhua toiselle ihmiselle ikävistä asioista kuin miesten. Miehillä sellainen on enemmän tabu, jota peitellään, Niina Junttila sanoo.

Junttila kuvailee miehiin yleisesti yhdistettyä ajatusta, että miehet kulkevat porukoissa ja ettei ole miesmäistä kaivata läheistä ja tärkeää ihmistä.

- Mutta kun pojat tai miehet saavat itse kyselyssä vastata, tulee esiin, että he kaipaavat kuuntelevaa ystävää.

Vielä naisia ja miehiä yksinäisemmiksi kokevat itsensä nuoret, jotka eivät halua määritellä itseään tytöksi tai pojaksi.

Yksinäisyys voi alkaa jo päiväkodissa. Kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että jo kolmivuotias voi kokea yksinäisyyttä. Niina Junttilan tutkimuksissa nuorimmat ovat olleet 5-6-vuotiaita. Toisaalta hyvä uutinen on, että ystävyys yleensä säilyy, jos se rakentuu pienestä asti.

- Yksinäisyys osittain periytyy. Tietyt ominaisuudet, kuten ujous, arkuus, sisäänpäin vetäytyneisyys ovat riskitekijöitä yksinäisyyteen. Myös ylisukupolviset käyttäytymisen mallit perheessä periytyvät. On monessa kohtaa todettu, että jos vanhemmat ovat yksinäisiä, on iso riski, että lapsestakin tulee yksinäinen, Junttila toteaa.

Myös opitut mallit voivat siirtyä: tuleeko kotiin koskaan vieraita ja jos tulee, kuinka vanhemmat käyttäytyvät.

Uskallus puhua omista asioista

Hollantilaiset ja amerikkalaiset ovat selvittäneet kaksostutkimuksella yksinäisyyden periytyvyyttä.

- Perinnölliset tekijät ovat sitä vahvempia, mitä pienemmästä lapsesta on kyse. Niiden vaikutus alkaa laskea kouluiässä, ja ympäristötekijöiden merkitys kasvaa. Ensin vaikuttaa perhe, sitten korostuu koulu- ja harrastuskaverien vaikutus.

Niina Junttilan mukaan vahva selittävä tekijä lapsen yksinäisyydelle ja sosiaaliselle ahdistuneisuudelle on, puhutaanko kotona erilaisista asioista vai ei.

- Vanhemmilta on kysytty, miten kotona kommunikoidaan ja jutellaan ja lapsilta on kysytty heidän yksinäisyyden kokemuksistaan. 20 prosenttia puhumattomien perheiden lapsista oli yksinäisempiä kuin puhuvissa perheissä. Uskon, että puhumisen oppiminen ja toiseen ihmiseen luottaminen tulevat mallin kautta.

Yksinäisyys juurisyyinä sairauksiin

Niina Junttila ei usko, että yksinäisyys hetkellisenä kokemuksena laukaisisi esimerkiksi masennuksen, mutta yksinäisyys vaikuttaa ihmisen elämässä ja terveydessä moneen asiaan. Amerikkalaisissa tutkimuksissa on selvinnyt, että pitkittynyt yksinäisyys ennustaa ennen aikaista kuolemaa vahvemmin kuin tupakointi. Yksinäisyyden on tutkittu olevan yhteydessä myös ylipainoon, dementiaan, masennukseen, ahdistuneisuuteen ja skitsofreniaan.

- Näyttää siltä, että yksinäisyys on juurisyy monelle asialle. Jos ajatellaan esimerkiksi masennusta, niin elämän koettelemuksissa jotkut masentuvat, toiset eivät. Niillä, jotka kestävät ja sietävät tilannetta masentumatta, on yleensä joku läheinen ihminen, joka auttaa. Ihminen kestää paljon enemmän, jos on joku, joka ymmärtää ja auttaa, Niina Junttila toteaa.

Yksinäisyyden vaikutusta syrjäytymiseen on myös tutkittu. Vuonna 2017 Junttila teki tutkimusta, jossa kysyttiin perusopetuksen jälkeen työn ja opiskelun ulkopuolelle pudonneilta nuorilta yksinäisyydestä. Peräti 70 prosenttia sanoi olevansa yksinäisiä.

- Siellä oli myös muita enemmän masennusta ja päihteidenkäyttöä.

Niina Junttila sanoo, että mitä pidemmälle yksinäisyys jatkuu, sitä vanhemmaksi se yleensä ihmistä seuraa.

- Ja se alkaa viedä voimia. Aikuisten tutkimusaineistoissa näkyy vahvasti, että yksinäiseksi itsensä kokevien keskuudessa työttömyys ja taloudelliset ongelmat ovat yleisempiä kuin muilla.

Pitkittyneen yksinäisyyden musertavuudesta kertoo, että kaikkein valmiimpia omasta elintasostaan tinkimään ovat tutkimuksen mukaan ne, jotka ovat olleet pisimpään yksinäisiä ja joiden elintaso on matalin.

Tutkimusten mukaan on vahvat tulokset siitä, että köyhien perheiden lapset kokevat enemmän yksinäisyyttä kuin muiden perheiden lapset.

Suomalaiset vähättelevät

Niina Junttila sanoo, että suomalaisten tapa mennä läpi harmaan kiven hammasta purren näkyy yksinäisyystutkimuksissa.

- Kansainvälisissä vertailuissa suomalaiset kokevat vähemmän yksinäisyyttä kuin monet muut kansat. Ajattelen, että se on tilastoharha. Suomalaiselle on korkea kynnyksensä sanoa, että olen yksinäinen. Sanotaan, ettei minulla ole ketään ystävää mutta ei ole toisillakaan ja että toisilla on vielä enemmän ongelmia kuin minulla. On paha, että lapset ja nuoret vähättelevät ongelmiaan. Se voi johtaa siihen, että yksinäisyys menee tosi pahaksi.

Suomessa yksinäisyyttä syventää sekin, että sukulaissuhteet ovat löyhempiä kuin monissa muissa maissa. Esimerkiksi avioeron jälkeen saatetaan jäädä todella yksin, jos ei ole ystäviä.

Niina Junttila sanoo, että seuran kaipuu on yksi varhaisista selviytymisvaistoista: jos ei ole ruokaa, tulee nälkä, jos ei ole seuraa, herää yksinäisyys. Onhan aikoinaan ollut mahdotonta yksin taistella sapelihammastiikeriä vastaan.

- Kaikki ihmiset kokevat joskus yksinäisyyden tunteen, mutta jos tietää, että on ystävä, joka kuuntelee, ei siitä tule pahaa asiaa.

Keinoja eroon yksinäisyydestä

Niina Junttila toteaa, että yksinäisyydestä on keinoja pyrkiä eroon. Paljon riippuu siitä, kuinka syvällä on yksinäisyydessä. Kaikki ei ole kiinni yksinäisyydestä ihmisestä itsestään. Niina Junttila muistuttaa, että yksinäisyys ei ole vika tai huonommuuden osoitus.

Kun kyse on lapsista ja nuorista, on tärkeää harjoitella ja opetella sosiaalisia taitoja. Miten sanot toiselle ”moi” tai miten aloitat keskustelun. Kerhoissa ja harrastuksissa lapsi ja nuori voi löytää itsensä tyyliä ihmisiä ja sosiaalisten kontaktien luominen voi hyvinkin onnistua.

On kuitenkin tärkeää, että kauan yksinäisenä ollutta ei pakoteta olemaan muuta kuin hän on. On saatava istua tilanteissa syrjässä ja hiljaa, jos siltä tuntuu. Muuhun pakottaminen lisää eristäytymistä ja vetäytymistä. Yksinäiselle jo johonkin porukkaan tai tilaisuuteen meneminen on iso asia.

- Asennemuutos muissa ihmisissä on yksi keino vähentää yksinäisyyttä. Sitä me suomalaiset tarvitsisimme paljon. Kiusaamista kouluissa on vähennetty hankkeella, samaa kaivattaisiin yksinäisyyden osalta. Pitäisi nähdä, että yksinäinen ihminen ei ole heikko tai vähempiarvoinen kuin muut vaan hän on ihminen, joka on sillä hetkellä joutunut yksinäisyyden kehään. Hän tulee sieltä pois, jos hänen lähelleen päästään.

Eryteisesti niiden ihmisten kohdalla, jotka kokevat olevansa erilaisia kuin muut, muiden ihmisten asennemuutos on Junttilan mukaan tärkeää. Samoin samanlaisen porukan löytäminen; tunne, että sovit ja kuulut tähän porukkaan.

- Mutta on muistettava, että jos kaksi yksinäistä saatetaan yhteen, ei heistä välttämättä tule ystäviä. Ajatusten pitää kohdata. Joskus myös hyvin erilaisista ihmisistä voi tulla ystäviä.

Niina Junttila sanoo, että usein pitkään yksinäisen on vaikea ottaa vastaan sitä, että joku tulee tarjoamaan apua.

- Heille tehokkain menetelmä on omien ajatusvääristymien tunnistaminen ja muuttaminen. Se voi tarkoittaa, että jos ajatuksena on, että ”kaikki vihaavat minua”, mietitään, että miksi muka kaikki

vihaisivat sinua. Kun on pitkään yksinäinen, alkaa tulla ajatuksia, joita pitää totena, vaikka ne eivät sitä ole.

Ulkopuolelle sulkeminen

Yksi yksinäisyyteen liittyvä ilmiö, jota Suomessa ei vielä paljon ole tutkittu, on ostrakismi, yhteisön ulkopuolelle sulkeminen. Ostrakismista on vaikea jäädä kiinni siinä missä tönimisestä tai pahasti sanomisesta, sillä se on vaikeasti todennettavissa.

- Ostrakismi on toisen satuttamista sillä, että häntä ei nähdä eikä huomata. Maailmalla on tutkittu, että se on tavallaan väkivaltaa ja aiheuttaa kipua. Aivoissa on alue, joka reagoi siihen, jos kukaan ei näe tai kohtaa sinua, Niina Junttila sanoo.

Esimerkki ostrakismista on, kun työpaikan kahvipöydässä puhuja katsoo aina kaikkia muita paitsi yhtä silmiin.

- Ihmisen reaktio tähän on hyvin voimakas. Syntyy taistele tai pakene -tunne. Pitää saada oma tila otettua takaisin, tehdä tiettäväksi, että olen olemassa ja minäkin olen ihminen. Osa vetäytyy pois kokonaan, pakenee tilanteesta, osa alkaa taistella – ensin hyvin keinoin: ihminen aktivoituu tekemään tilanteeseen muutoksen, mutta jos se ei toimi, hän siirtyy helposti kielteisiin keinoihin, häiriökäyttäytymiseen.
- Ihmisen biologiasta tulevat ne liskoavivot, jotka edelleen reagoivat, vaikka kuinka ajattelisimme olevamme fiksuja ja pystyvämmä ohittamaan ikävät tunteet. Tarve tulla nähdyksi on valtavan suuri.

Niina Junttila pohtii, kuinka esimerkiksi autistisella ihmisellä voi olla vahva kokemus siitä, että häntä ei kuulla, ymmärretä tai nähdä. Näin voi syntyä monenlaisia ongelmia käyttäytymisessä.

On tutkittu, että virtuaalipelejä pelaavakin voi kokea ostrakismia.

- Jos pelaat peliä, jossa kolme piirrettyä hahmoa – sinä yhtenä heistä – on heittelemässä palloa ja kaksi alkaa heitellä vain toisilleen eikä ollenkaan sinulle, syntyy ainoissa sama reaktio kuin jos palloa heiteltäisiin oikeassa elämässä. Niin selkäytimessä on tunne ulkopuolelle jäämisestä.

Yksin mutta ei yksinäinen

Tutkija, apulaisprofessori Niina Junttila sanoo itsekin joskus kokevansa yksinäisyyttä.

- Koen välillä yksinäisyyttä isossa porukassa, jossa tuntuu, että muut ovat täysin erilaisia kuin minä tai he eivät ymmärrä minua. Koin sosiaalista yksinäisyyttä myös silloin, kun olin nuori äiti ja jäin pois opiskelemasta ja kaverit jatkoivat opiskelua. Olisi ollut kiva, kun olisi ollut enemmän sosiaalisia verkostoja. Sinänsä tunne oli hetkellinen ja poistui, kun taas jatkoin opiskelua. Aviomieheni on aina ollut hyvä ystäväni, ja emotionaalinen yksinäisyys poistuu läheisen suhteen avulla.

Yksinolo ja yksinäisyys sekoitetaan Junttilan mukaan usein toisiinsa. Yksin oleminen on eri asia kuin yksinäisyys ja voi olla varsin mieluisaa, mutta jos yksinolo muuttuu yksinäisyydeksi, tuntuu pahalta.

- Sanotaan, että yksinäisyys on ihanaa ja silloin tarkoitetaan yksin olemista, joka on monen mielestä oikeasti kivaa. Toisaalta yksin viihtyväkin ihminen voi olla yksinäinen. Kyse on aina siitä, miltä itsestä tuntuu. Ulkopuolelta kukaan ei voi tulla sanomaan, kuka on yksinäinen.

Teksti ja valokuva: Tupu Sammaljärvi

Niina Junttila on kirjoittanut kirjoja yksinäisyydestä: Kavereita nolla – lasten ja nuorten yksinäisyys (2015) ja Kaiken keskellä yksin – aikuisten yksinäisyydestä (2018).