



Jakamattomat hetket

*Tiilikainen, Elisa (2019)
Jakamattomat hetket
Yksinäisyyden kokemus ja
elämäntapaku. Gaudeamus,
221 s.*

Lukiessani Elisa Tiilikaisen kirjaa *"Jakamattomat hetket"* pysähdyn monta kertaa miettimään, mitä oikein olen kysynyt, kun olen tutkittaviltani tiedustellut sitä, kokevatko he itsensä yksinäiseksi. Kirja nostaa pohdintaan yksinäisyyden käsitteen moninaisuuden, polut yksinäisyyden kokemukseen ja hetket, jolloin yksinäisyys on läsnä.

Tiilikainen tarkastelee kirjassaan yksinäisyyden kokemusta elämäntapaku näkökulmasta. Kirja pohjautuu pääosin Tiilikaisen väitöstutkimukseen, mutta yksinäisyyttä valaistaa myös muiden tutkimusaineistojen kautta. Kuvaa yksinäisyydestä rakennetaan kymmenen henkilön avulla, joita Tiilikainen seurasi noin viiden vuoden ajan. Pitkä seuranta-aika antoi mahdollisuuden tarkastella yksinäisyyden kokemuksessa tapahtuneita yksilöllisiä muutoksia.

Kirja jakautuu teemallisesti viiteen lukuun, joihin henkilöiden elämäntarinat nivoutuvat. Lukuun lomassa esitel-

lään henkilöiden yksinäisyys-historiat ja tekstiä elävöitetään haastattelusitaatein.

Kirja alkaa yksinäisyyden käsitteen ja merkitysten tarkastelulla sekä kirjan henkilöiden esittelyllä. Toisessa luvussa yksinäisyyttä tarkastellaan läheissuhteiden puutteiden tai niissä tapahtuneiden menetysten kautta. Sen jälkeen vuoroon tulee yksinäisyyden tarkastelu sukupolvisuhteissa. Neljännessä luvussa näkökulmaa laajennetaan elinympäristöön liittyviin osattomuutta aiheuttaviin tekijöihin ja eläkkeelle siirtymiseen. Lopuksi tarkastellaan yksinäisyyden ajallisia muutoksia ja keinoja vähentää yksinäisyyttä.

Yksinäisyyden suhteellisuus

Yksinäisyys ilmenee puutteina sosiaalisissa suhteissa, joko toteutumattomina toiveina ja odotuksina tai menetyksinä. Johdannossa esitellään yksinäisyystutkimuksen teoreettista taustaa. Weussin vuorovaikutusteoriassa yksinäisyys jaetaan emotionaaliseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen, joissa ilmenevät puutteet haittaavat kiintymyksen, liittymisen, arvostuksen ja hoiuamisen tarpeiden tyydyttämistä. Vuorovaikutusteoria auttaa ymmärtämään tilantei-

ta, joissa yhden tarpeen täyttyminen ei voi korvata toisen puutetta.

Yksinäisyys on kulttuurinen kokemus, johon vaikuttaa aika, paikka tilallisine ja sosiaalisine rakenteineen sekä demografiset tekijät. Yhdessä olemisen tapojen muuttuessa myös yksinäisyyden merkitykset muuttuvat. Sitä, onko yksinäisyys pysyvä tila vai vaihtelee se ja minkä mukaan, on tutkittu erilaisissa tutkimusasetelmissä. Ajallisuus ilmenee yksinäisyyden ulottuvuuksissa eri tavoin. Sisäinen kokemus yksinäisyydestä on usein ulkoisista olosuhteista riippumaton ja pitkäkestoista. Tilanne-sidonnainen yksinäisyys puolestaan näyttäytyy hetkellisenä ja lyhytaikaisena.

Tiilikainen tiivistää yksinäisyyden erilaisiin suhteisiin liittyväksi kokemukseksi, joka pohjautuu kokijansa ymmärrykseen sosiaalisten suhteiden merkityksestä ja vertailuun omaan ja muiden ihmisten elämäntilanteisiin.

Elämäntapaku näkökulman käyttö yksinäisyyden tutkimuksessa ei ole yleistä. Yksinäisyyden kokemuksien tarkastelu suhteellisena ja elämään eri vaiheissa liittyvien ihmissuhteiden valossa antaa mahdollisuuden ottaa huomioon sekä yksilölliset elämäntapahtumat ja niistä johtuvat valinnat että

yhteiskunnallisen ja kulttuurisen kontekstin ja niissä tapahtuvat muutokset.

Johdannossa yksinäisyys myönteisenä kokemuksena ei juuri nouse esille, vaikka Tiilikainen toteaa, että eksistentiaalisesti tarkasteltuna yksinäisyys erillisyytenä on elämän perusedellytys. Tarvittaisiinko yksinäisyyden myönteisistä ulottuvuuksista lisää tutkimusta?

Kumppanin puuttuminen

Leskeytyminen, kokonaan ilman kumppania jääminen tai läheisen ystävän puuttuminen ovat emotionaalisen yksinäisyyden keskeisimpiä lähteitä. Ei ole ketään läpikohtaisesti tuttua, kenen kanssa tehdä yhdessä asioita ja jakaa ajatuksia. Yksinäisyys kohdentuu erityisesti kodin tilallisuuteen. Puolison kuolema voi aiheuttaa etenkin iäkkäille naisille myös taloudellista turvattomuutta ja hankaluuksia arkeen, jos mies on hoitanut autolla ajamisen ja muut tekniset asiat. Omaistaan pitkään hoitaneelle kuolema toisaalta on helpotus, mutta tarpeettomuuden tunteet valtaavat helposti mielen.

Ikääntyessä läheisen kumppanin tai ystävän puuttumiseen liittyvä surumielisyyden vaikeuttaa lisääntyvän. Muun elämän hiljentyessä ja liikkumisen vaikeuksien lisääntyessä on enemmän aikaa olla omissa ajatuksissaan ja pohtia elämänaikaisia valintojaan ja nii-

hin vaikuttaneita tekijöitä. Tulevaisuushorisontin lyhetessä mahdollisuudet uusien merkittävien ihmissuhteiden luomiseen vähenevät. Jossain määrin hoitoon ja hoivaan liittyvä vuorovaikutus voi pirstottaa elämää, mutta läheistä ihmissuhdetta ne eivät korvaa.

Perhesuhteet yksinäisyyden lähteenä

Perhe näyttäytyy yhteiskunnan perusrakenteena, joka ilmenee moninaisesti erilaisina kulttuurisina käytänteinä. Meillä perhekäsitys on ydinperhekeskeinen – lapset ja heidän vanhempansa. Monissa muissa maissa perheeseen luetaan isovanhemmat ja mahdollisesti lukuisa joukko kaukaisempia sukulaisia. Tiukka perhekäsitys altistaa lapsettomat ja lapsensa menettäneet henkilöt osattomuudesta yhteiskunnan perusteisiin liittyvään rooliin juontuvalle yksinäisyydelle. Vapaaehtoisen lapsettomuuden lisääntyminen ja yhteisöllisen elämäntavan voimistuminen tulevat luultavasti lieventämään sukupolviketjujen pirstaleisuudesta aiheutuvaa yksinäisyyttä.

Vaikka lapsia ja lapsenlapsia olisikin, vuorovaikutus heidän kanssaan ei aina vastaa odotuksia. Iäkäs vanhempi voi tuntea, etteivät nuoremmat ole kiinnostuneita viettämään aikaa hänen kanssaan tai huolenpidonosoituksia ei haluta ottaa vastaan.

Yksinäisyyden kokemus vanhuudessa voi ulottua myös jo menneisiin sukupolviin, joihin liittyy lapsena koettuja menetyksiä tai kaltoinkohtelua ja väkivaltaa. Haastateltujen ikäpolven lapsuus- ja nuoruusvuosia värittivät sota-aika ja siihen liittyvät stressaavat tilanteet, joiden vaikutus välittyi perheen sisäiseen vuorovaikutukseen ja tapoihin tulkita ympäristöä.

Osallisuuden hiipuminen

Aiempi eläkkeelle siirtyminen, työttömyys tai työn puuttuminen ovat yllättävän merkittäviä tekijöitä vanhuudessa, mikä kertonee yhteiskuntamme työorientoituneisuudesta. Työhön ja työpaikkaan liittyvät ihmissuhteet ja vaikuttamisen mahdollisuudet tai niiden ajoittainen tai pitempi aikainen puuttuminen tulivat Tiilikaisen mukaan usein esille haastattelussa, vaikka haastateltavat olivat olleet eläkkeellä jo pitkään.

Työelämästä kumpuava yksinäisyys liittyi pieniin eläketuloihin, merkityksellisen tekemisen puutteisiin ja arvottomuuden tunteisiin. Toimintakyvyn heikkeneminen vähensi mahdollisuuksia tehdä tarpeelliseksi koettuja toimia ja pitää yhteyttä muihin minkä koettiin heikentävän itsetuntoa. Ympäristötekijöillä, kuten esteettömyydellä ja sosiaalisella hyväksynnällä, voitaisiin toimintakyvyn heikkenemisestä johtuvia yksinäisyy-

den kokemuksia lievittää paljon nykyistä enemmän.

Kirjassa käsitellään yksinäisyyttä myös maahanmuuttajan näkökulmasta. Ikävä oman kulttuurin tuttuja tapoja ja läheisiä kohtaan voi olla suurta, mutta uudessa kotimaassa on pärjättävä, vaikka ei kaikkia tapoja ymmärtäisikään. Ikääntyvä maahanmuuttaja tai uudelle paikkakunnalle muuttava iäkäs jää helposti yhteisön ulkopuoliseksi, jos hän ei löydä itselle verkostoja, joihin liittyä. Yhteiset lähellä olevat kokoon-tumispaikat, joihin voi mennä harrastamaan ja tapaamaan muita, muodostuvat tällöin tärkeiksi.

Valoisampi loppu

Viimeisessä luvussa Tiilikainen tarkastelee yksinäisyyden kehittymistä haastateltavien sa elämässä ja päätyy jaottelemaan yksinäisyyden elämäntilanteeseen ja elämäntilanteisiin liittyvään yksinäisyyteen. Elämäntilanteisiin liittyvä yksinäisyys voi lisääntyä tai vähentyä. Usein yksinäisyyttä aiheuttaviin tekijöihin sopeudutaan tavalla tai toisella. Momen haastateltavan kokema yksinäisyys lievitettiin tutkimuksen aikana.

Yksinäisyyden vähentämisessä erilaiset ryhmämuotoiset ja osallistavat toimintamallit ovat osoittautuneet käyttökelpoisiksi. Yksinäisyyden kokemukset kulminoituvat Tiilikaisen mukaan elämän-

kulun taitekohtiin, kuten eläkkeelle jäämiseen ja leskeytymiseen, jotka muuttavat sosiaalisia rooleja. Ryhmämuotoisella ja vertaistukea tarjoavalla toiminnalla voi olla tällöin tärkeä rooli yksinäisyyden lievittäjänä. Laajemmin yhteiskunnassa ikääntyneiden yksinäisyyttä voidaan ehkäistä ja lievittää ikäystävällisellä yhdyskuntasuunnittelulla, jolla turvataan iäkkäille yhdenvertaisia liikkumisen ja osallistumisen mahdollisuuksia.

Koukuttaa ajattelemaan

Kirjan perusteella yksinäisyys voi olla oma valinta, ajautumisen tulos tai kulttuurinen tuote. Se, kuinka paljon yksinäisyys on kulttuurinen tuote, on yhteydessä paikkaan ja aikaan. Yhteisöllisissä kulttuureissa yksinolosta nauttivat henkilöt ovat erilaisia ja joutuvat ikään kuin puolustuskannalle. Tilanteet voivat kuitenkin muuttua nopeasti. Näin korona-aikaan yksinoleminen taito ilman kärsimystä on tarpeellinen.

Toisen maailmansodan jäljet heijastuivat vielä haastateltavien elämässä eri tavoin, mikä nosti mieleeni kollektiivisen yksinäisyyden, jota vanhempieni ikäpolveen kuulu- neet niin Karjalan evakot kuin rintamalla olleet kokivat. Poliittinen ja yhteiskunnallinen ilmapiiri voi aikaansaada suurienkin ryhmien yksinäisyyttä riistämällä heiltä mahdollisuuden saada tunnustus-

ta omille kokemuksilleen. Samoin paikallisyhteisöjen normit, jotka usein ovat näkymättömiä, saattavat olla yksilöiden elämässä merkittäviä yksinäisyyden lähteitä. Satuttava kokemus itselleni oli muutama vuosi sitten lähinaapurini kertomus äitinsä kohtamasta eristämisestä. Ortodoksisarjalaisena hän ei saanut osallistua lapsensa ripille pääsyyn kylämme kirkossa ja omaa kieltä uskalsi puhua vain yöllä salaa saunassa sisäkon kanssa, kun hän tuli käymään. Minulle hän oli herttainen naapurin tati enkä mitenkään ollut aavistanut, ettei häntä hyväksytty kyläläisten keskuudessa.

Haastateltujen kertomuksista välittyi myös yksinäisyyden voima selviämistrategiana. Parhaimmillaan yksinäisyys on aikaa itselle mitä niin usein nykyisin peräänkuulutaan yhtenä hyvän elämän rakennuspuuna. Silloin kun yksinäisyys ei kumpua osattomuuden ja arvottomuuden kokemuksista eikä yksinoloon liity turvattomuutta, sen voi mieltää voimavaraksi.

Vaikka Tiilikainen käsittelee kirjassa rankkojakin aiheita, kuten seksuaalista hyväksikäyttöä ja lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa, kirja jättää lukijaansa lempeän olon. Yksinäisyyttä käsitellään ymmärtävästi ja kirjoittajan vahva osaaminen tutkimusaiheestaan välittyy teorioiden ja tutkimustulosten sujuvana liittämisenä henkilöiden tarinoi-

hin ja niiden tarkasteluun. Päähenkilöiden yksinäisyyspolkuja tarkastellaan eri näkökulmista ja elämänkulkujen kokonaisuus rakentuu vähitellen. Kautta kirjan kieli soljuu ja haastava rakenne pysyy kasassa.

Kirjan lukeminen avaa silmät yksinäisyyden käsitteen moniulotteisuudelle. Tiivistystyesti voi sanoa, että yksinäisyys, silloin kun sitä ajatellaan hyvinvointia haittaavana tekijänä, on jostakin vaille jäämisen kokemus. Mutta miten

siitä tulisi kysyä, jotta sekä kysyjä ja vastaaja olisivat samaan asiaan äärellä...

Erja Rappe

Vanhempi tutkija

Ikäinstituutti

sähköposti:

erja.rappe@ikainsituutti.fi