

# Kirjat

---

## Yksinäisyys saa hahmon

---

Juho Saari (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 2016. 376 s.  
ISBN 978-952-495-406-8.

---

Juho Saari on tehnyt työryhmieneen mittavan työn suomalaisen yksinäisyyden tutkimisen hyväksi. Äskettäin ilmestyneessä kirjassa ”Yksinäisten Suomi” laaja monitieteinen tutkijaryhmä piirtää kuvan yksinäisyydestä ja sen taustalla olevista mekanismeista. Kirjan 15 artikkelia on jäsennetty siten, että esitysjärjestys etenee alun historiallisesta ja teoreettisesta katsauksesta kohti alakohtaisempaa empiiristä tarkastelua.

Kirjan esipuhe alkaa rohkealla väittämällä: ”Yksinäisyys heikentää suomalaisten hyvinvointia ja terveyttä voimakkaammin kuin mikään muu tuntemamme yksittäinen tekijä”. Yliviritetyltä kuulostava toteamus saa kriit-

tisen lukijan ottamaan tiukemman otteen kirjasta. Kirjoittajat esittävät, että kyseessä on erityisen merkittävä yhteiskunnallinen ongelma. Yksinäisyys puhuttaa paljon, ja julkisen keskustelun perusteella voisi kuvitella, että yksinäisyys on yleistynyt ilmiö. Tässä teoksessa esitellyistä kyselyaineistoista muodostettujen aikasarjojen perusteella yksinäisyyttä kokevien osuus väestöstä ei kuitenkaan ole lisääntynyt. Yksinäisyyttä kokevien määrä on toki melkoinen, kun joka viides suomalainen kokee olevansa yksinäinen. Kirjan luettuaan huomaa unohtaneensa melko epäolennaiset yksinäisyyden yleisyyttä kuvaavat prosenttiluvut. Paljon kiinnostavampia ovat yksinäisyyden monet muodot, samoin mekanismit yksinäisyyden taustalla ja yksinäisyyden lukuisat tavat tuottaa pahoinvointia. Yksinäisyys on pitkittyessään paitsi inhimillinen tragedia myös ilmiö, jolla on laajamittaiset kansanterveydelliset ja -taloudelliset seuraukset. Yksinäisyys on

yhteydessä muun muassa sydän- ja verisuonisairauksiin, masennukseen sekä uni- ja syömisongelmiin. Yksinäisyys piiloutuu monien sosiaalisten ongelmien, kuten työttömyyden, taustalle. Teoksessa hahmottuu myös kulttuurinen omakuva suomalaisesta yksinäisyydestä. Tarjoamalla katkelmia yksinäisyyden representaatioista kirjallisuudessa, iskelmissä ja valokuvissa tutkijat osoittavat, miten yksinäisyys on vahvasti läsnä kulttuurissamme.

Yksinäisyydestä voidaan erottaa erilaisia ajallisia kehityskulkuja riippuen siitä, onko kyse elämäntilanteeseen kytkeytyvästä väliaikaisesta yksinäisyyden kokemuksesta vai pitkittyneestä yksinäisyydestä. Erilaiset elämäntilanteet, kuten ero tai leskeksi jääminen, tuottavat erilaisia riskitekijöitä yksinäisyydelle. Kysymys näistä kriiseistä selviytymisestä palautuu pitkälti yksinäisyyden (synty)mekanismeihin. Kirjan tärkeä anti onkin tarkastella yksinäisyyttä relationaalisesta

lähtökohdasta, jolloin tarkastelu keskittyy ihmisten vuorovaikutussuhteisiin ja niissä esiintyviin ongelmiin. Yhdistävänä käsitteenä nousee esiin tilanteisuus (*situationaalisuus*), joka tarkoittaa, että yksinäisyyttä tarkastellaan suhteessa aikaan ja paikkaan.

Kirjoittajaryhmässä on mukana niin lääkäreitä, sosiologeja, kansanterveystieteilijöitä kuin kasvatus- ja sosiaalipsykologeja, jotka lähestyvät yksinäisyyttä omalta tieteenalaltaan. Lähtökohta on herkullinen, mutta käsitteellisen yhdenmukaisuuden kannalta hankala. Kirjan toimitustyöhön on panostettu. Peruskäsitteistö on esitelty selkeästi, ja sitä käytetään yhdenmukaisesti läpi kirjan. Toki kirjan toimittaja Juhon Saari on urakoinut seitsemässä kirjan artikkelissa.

Yksinäisyyden käsitteistö ei ole aivan yksinkertainen. Tiivistäen: ensimmäinen käsitteellinen jako voidaan tehdä ahdistavan yksinäisyyden (*loneliness*) ja myönteisen yksinolon (*solitariness*) välillä. Tämän jälkeen yksinäisyys voidaan jakaa (kuten tässä kirjassa) sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Ensimmäinen viittaa sosiaaliset tarpeet täyttävien verkostojen poissaoloon ja jälkimmäinen läheisten, merkityksellisten ja luottamuksellisten ihmissuhteiden puut-

tumiseen. Onkin huomattava, että tässä kirjassa kyse on yksinäisyydestä sosioemotionaalisenä tilana. Sosiologisemmat lähikäsitteet, kuten sosiaalinen eristyneisyys (*social isolation*), verkostot (tässä tapauksessa niiden puute) tai sosiaalinen pääoma, rajautuvat tässä tutkimuksessa taustalle. Kirjan käsittekartassa sosiaalinen eristyneisyys on merkitty yksinäisyyden alatyypiksi. Joissain tutkimuksissa nämä käsitteet taas erotetaan kategorisesti.

Kun vertailimme lukukokemuksiamme, yhteiseksi suosikkiteemaksi osoittautui artikkeli aivojen, mielen ja yksinäisyyden monimutkaisista yhteyksistä. Aivotutkimuksessa puhutaan sosiaalisten aivojen hypoteesista, jonka mukaan ihmisäivot kehittyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Sosiaalinen vuorovaikutus on tärkeää muun muassa ihmisen tunteiden sääntelyn kehittymisen kannalta, mikä on puolestaan yhteydessä elämänhallintaan. Ongelmat elämänhallinnassa ovat omiaan luomaan pohjaa yksinäisyydelle. Toisaalta eristäminen ja yhteisön ulkopuolelle joutuminen voi aiheuttaa syvää tuskaa ja häpeää sekä sairastuttaa mielen. Kasvokaisen kohtaamisen merkitystä ihmiselle kuvastaa *homonculus*, ihmisen pienoiskuva aivojen liike- ja tuntokuorella, määriteltynä sillä perusteella,

kuinka suurta osaa ihmiskeho tietty aivojen alue hermottaa. *Homonculus*-pienoiskuvalla on suuret silmät, isot kasvot ja kädet suhteessa ihmisen todellisiin fyysisiin mittasuhteisiin. Ihminen on kasvokkaiseen vuorovaikutukseen tottunut eläin.

Yksinäisyyttä on pitkään keskitetty tarkastelemaan yksilön ongelmana, ja sitä on hoidettu enemmän kliinisten oireiden kautta, kuten psykiatrian piirissä masennuksena. Yksinäisyyteen ei ole diagnoosiluokitusta, eikä yksinäisyyden medikalisoiminen ole kirjoittajien mukaan perusteltuakaan. Kirjan lähestymistapa yhdistää ajatus siitä, että yksinäisyys on yhteiskunnallista, ja sitä voidaan hoitaa myös yhteiskuntapolitiikan keinoin. Keskeinen haaste tutkijoille onkin se, miten päästä käsiksi yksinäisyyden alkusyihin. Kuinka yhdistää mikrotason koettu yksinäisyys makrotason prosesseihin? Haaste on paitsi metodologinen, myös käsitteellinen: kuinka määritellä ja tunnistaa yksinäiset ja kuinka saada ihmiset kertomaan yksinäisyydestään.

Kirja sisältää vahvan yhteiskuntapolitiittisen viestin ja kutsun yksinäisyyden juurihoitoon. Kutsu koskee niin poliitikkoja, tutkijoita, kansalaisjärjestöjä kuin kansalaisiakin. Yksinäisyyttä voidaan lievittää ja ennaltaehkäistä myös rakenteiden kautta. "Matalan kynnyksen"

kohtaamispaikkojen avulla voidaan edesauttaa sosiaalista vuorovaikutusta. Kolmannen sektorin toimijat ovat tässä suhteessa aktiivisessa roolissa, ja yhdistyksillä ja kirkolla onkin tärkeä tehtävä näiden tilojen luomisessa. Yksinäisten seuratoiminta saattaa kuitenkin herättää emotionaalista vastarintaa. Käytännön ohjeena on, että kannattaa perustaa mieluummin kuoro kuin yksinäisten yhdistys. Teos on helppolukuinen, ja se on suunnattu tiedeyhteisön lisäksi suurelle yleisölle – mistä tunnustuksena ehdokkuus vuoden 2016 Kanava-tietokirjatunnustuspalkinnon saajaksi. Se soveltuu hyvin yhteiskunnallisen- ja sosiaalialan oppikirjaksi. Ajatelimme myös, että kyse ei ole vain kirjasta. Teos on osa Saaren johtamaa Kulttuurirahaston ”Suomalaisten yksinäisyys” Argumenta-hanketta, jonka puitteissa on järjestetty aiheesta myös tieteellisiä työpajoja eri sidosryhmien asiantuntijoiden kesken. Yksinäisyys-hanke on saanut lähes päivittäistä huomiota mediassa, ja se on tehnyt yhteistyötä Helsingin Sanomien kanssa jo tiedonkeruuvaiheessa. Lisäksi hankkeen lopputulos on esitetty YLE:n radiossa ja Areenassa. Saaren koordinoima yksinäisyys-hanke on hieno esimerkki siitä, miten eri tieteenalojen tutkijat ja kansalaisjärjestöt voivat yhteen hiileen puhaltamalla saada tulen syttymään. Yksinäisyys tiedostetaan

nyt paremmin sekä yksilön taakana että yhteisön ongelmana. Yksinäisyystutkimuksen ympärille kerääntynyt yhteisö on ollut luomassa uudenlaista yhteiskunnallisen vaikuttamisen konseptia. Tähän konseptiin kuuluu ilmiölähtöisyys, aidosti monitieinen yhteistyö, käytännön toimijoiden suora osallistuminen tutkimukseen ja osallistava tiedotus. Tällaisen ryhmätyön tavoite on luonnollisesti ilmiön tai ongelman tekeminen näkyväksi. Oheistuotoksena myös yksittäinen tieteenala, kuten sosiologia, näyttäytyä tärkeänä.

Kirjan päätössanoissa Juho Saari toteaa, että yksinäisyystutkimus on vasta viriämässä. Hän ehdottaa uuden päivittyksen tekemistä suomalaisen yksinäisyystutkimuksen tilasta kymmenen vuoden päästä. Me puolestamme ehdotamme, että sosiologinen tutkimus ottaa haasteen vastaan. Sosiologit voisivat päivittää havaintojaan (uusista) yhteiskunnallisista prosesseista, jotka etäännyttävät ja eristävät ihmisiä toisistaan tai purkavat yhteisöjen sosiaalista kittiä. Yksinäisyyden mekanismit voivat myös muuttua sosiaalisen vuorovaikutuksen muotojen uudistuessa, esimerkiksi silloin kun kasvokkainen vuorovaikutus korvautuu yhä enemmän verkkovälitteisellä kanssakäymisellä.

**Mari Kivitalo & Timo Anttila**