



Miksi olen yksinäinen?

SUSANNA LEHMUSKOSKI kuvat LUIS SANCHIS

*Toimittaja **Susanna Lehmuskoski** alkoi vasta aikuisena miettiä, voiko olla yksinäinen vaikka ympärillä olisi ystäviä. Vastauksen löytämiseen hän tarvitsi yksinäisyysprofessorin ja kuoleman taidon valmentajan.*

ISTUN YSTÄVIENI KANSSA LAUANTAIBRUNSSILLA, kun puheemme kääntyy yksinäisyyteen.

”Oletteko olleet koskaan yksinäisiä?” kysyy ystävä 1.

”Kyllä, kun muutin neljän Prahavuoden jälkeen takaisin Helsinkiin ja olin sinkku. Silloin olin aika yksinäinen”, muistelee ystävä 2.

Ystävä 1 vastaa omaan kysymykseensä:

”Avioeron jälkeen tunsin itseni helvetin hylätyksi ja yksinäiseksi.”

Suski, entä sinä? Oletko koskaan ollut yksinäinen?

Pudistelen päätäni, niin hämmäntynyt oloni on.

Minähän olen *aina* tuntenut itseni yksinäiseksi. Olen *aina* ollut ikään kuin kaiken keskellä yksin.

Yksinäisyys ei ole mikään hetken elämässäni piipahnut vieras, se on ennemminkin elinkumppanini.

Yhtä lailla se oli sitä ala-asteen kuudennella luokalla, kun en ollut tarpeeksi viileä suosittujen tyttöjen rinkiin, kuin nyt aikuisena naisena. Yksinäisyys on sitä, etten usko kenenkään syvästi ymmärtävän minua.

Tiedän olevani onnekas: minulla on hyvä avioliitto, uskomattoman ihana lapsi, aina syliin työntyvä koira ja näitä rakkaita ystäviä, joiden kanssa siemailloilla kuohuviiniä kauniisti sisustetussa ravintolassa.

Olen etuoikeutettu, mutta sen tiedostaminen ei auta. Yksinäisyys kuiskii korvaani: *älä luule, että olisit muuta kuin ulkopuolinen.*

Näkymättömät Ninnit

Matkustan Helsingistä Turkuun puhumaan yksinäisyydestä todellisen asiantuntijan, Turun yliopiston kasvatuspsykologian apulaisprofessorin **Niina Junttilan** kanssa. Hän on vuosia tutkinut lasten, tuoreiden äitien ja ihan kaikkien suomalaisten yksinäisyyttä.

Junassa vieressäni istuu kaksi paria: yksinkertaista englantia keskenään puhuvat rakastavaiset ja äiti sokean tyttärensä kanssa. Molemmat parit ovat toisiinsa liimautuneen oloisia. Tuijotan vaihtuvaa metsämaisemaa, ja minua naurattaa: työelämäni muoto on byrokraatiakielellä *yksinyrittäjä*, eli tässä sitä yksinyrittäjä istuu yksinäisenä junassa matkalla yksinäisyystutkijan luo.

”Yksinäisyys on valtavan mielenkiintoisen ja kompleksinen tutkimuskohde, sillä se ei ole hyvä eikä paha”, Niina Junttila aloittaa.

Hän kertoo, että yksinäisyys jaetaan kahteen pääluokkaan: sosiaaliseen ja emotionaaliseen. Sosiaalinen on kavereiden ja kontaktien puutetta, ja esimerkiksi pienet lapset kärsivät usein siitä. Se tuli tutuksi minullekin, kun muutin kaksikymppisenä Oulusta Helsinkiin, jossa tunsin yhden ihmisen.

Emotionaalinen taas on tätä nykyistä yksinäisyyttäni - erillisyyden tunnetta.

Uskon siihen, mitä valokuvaaja **Hannes Heikura** kerran sanoi: todellisuus on yksinäisyyttä.

Pienen lapsen yksinäisyys voi muuttua emotionaaliseksi lapsen kasvaessa. Muodostuu yksinäisyyden kierre, josta on vaikea päästä ulos. Junttila kertoo koulu- ja luokkien näkymättömistä Ninneistä, jotka tietävät, että kukaan ei huomaa heidän olemassaoloaan. Lapsia, jotka kokevat merkityksettömyyttä.

Yhtäkkiä tunnen itseni pinnalliseksi kitisijäksi: aikuinen ihminen istuu valittamassa tutkijalle omasta henkisestä yksinäisyydestään, kun tuhansilla Ninneillä on oikeita, inhottavia ongelmia.

Onneksi tutkija Junttila armahtaa minut:

”Ilman noita tunteitasi et pystyisi niin hyvin ymmärtämään yksinäisten lastenkaan tunteita.”

Runotyttöleima

Harhaileeko meitä yksinäisiä sieluja täällä paljonkin, kysyn Niina Junttilalta. Ja mikä meitä yhdistää? *Pliis* älä sano, että olemme kaikki herkkiä runotyttöjä, sillä emme me ole. Ainakaan pelkästään sellaisia.

”Introvertti- ja ekstroverttileimat lyödään ihmisiin nykyisin liian helposti. Kyseessä on mieluummin pitkä jana introvertista ekstroverttiin kuin rasti ruutuun, kumpi olet -tyyppinen ominaisuus”, Junttila linjaa.

Ei runotyttöajatuskaan silti ole ihan tuulesta temmattu.

”Emotionaalista yksinäisyyttä kokevat ovat usein aika introverteja, herkkiä, vähän taiteilijasielujakin - ja erityisen

hyviä tunnistamaan omia ja aistimaan toisten tunteita. He tekevät toisten ihmisten tunteista helposti tulkintoja, oikeita ja vääriä.”

Tunnistan itseni. Tunnustelen toisten tunnetiloja päivittäin. Joskus toivon, että voisin superekstroverttien tapaan rämisellä tilanteesta toiseen omasta erinomaisuudestani vakuuttuneena.

Kaiken kaikkiaan meitä on noin kymmenen prosenttia suomalaisista.

”Yksinäisyys on myös sitä, että kokee itsensä erilaiseksi. Ei se, joka on mielestään tavallinen suomalainen nainen tai mies, ole yksinäinen”, Junttila kiteyttää.

Nyt osui ja upposi.

Jos minun pitäisi määritellä itseni, en kyllä koskaan sanoisi: olen tällainen ihan tavallinen suomalainen nainen.

”Nuorilla naisilla erilaisuuden tunne juontaa juurensa huomattavan usein siitä, että kokee tai on aiemmin kokenut ulkonäössään olevan jotain pielessä”, Junttila kertoo.

Itsekin muistan kasiluokalla mietineeni, miten ikinä voisin pullonpohjala-



Yksinäisyys tarkoittaa monelle ulkopuolisuuden tunnetta ja sitä, että pitää itseään erilaisena.

ME YKSINÄISET OLEMME SIIS TAVALLAAN IKUISIA KASILUOKKALAISIA.

seineni ja lautamaisuksineni olla sellainen kuin kylän muut tytöt.

Jälkikäteen ajateltuna se kuulostaa kliseiseltä teiniajattelulta, mutta sellainen kuuluu kasiluokkaan. Silloin luetaan **Sartrea** ja muita eksistentiaalisia ja kai-verretaan harpilla pulpettiin Placebon biisien lohduttomia säkeitä - tai muuten vain koetaan kosmista yksinäisyyttä.

Sitten se menee ohi. Tulee aikuisuus, perhe, ura ja asuntolaina eikä oman olemassaolon ihmettelylle jää aikaa.

”Mutta yksinäisyyden kokemus säilyy niillä, jotka jatkavat elämän tarkoituksen pohtimista aikuisenakin”, sanoo tutkija.

Kerrataan: Me yksinäiset jatkamme siis olemassaolomme ja erillisyytemme ihmettelystä. Me olemme siis tavallaan ikuisia kasiluokkalaisia.

Minulla on surkupäivät

Päätän kutsua kahville **Elisa Morganin**, jonka tiedän pohtineen samoja asioita. Tutustuin häneen yrittäjäkurssilla, jossa hän ilmoitti ryhtyvänsä kuoleman taidon valmentajaksi.

Käytännössä Morgan on teologian opiskelija ja life coach, jolla on paljon tietoa elämän ja kuoleman asioista, tarpeeksi elämäkokemusta ja suuri sydän. Nyt hän istuu kahvilassa korvapuusti kädessään, kun parahdan: miksi tunnen itseni yksinäiseksi?

Elisa Morgan vain kohauttaa hartioitaan.

”Monet tuntevat. Kaikki eivät puhu siitä. Se on Suomessa tabu”, heittää pietarilaissyntyinen death coach.

Hänen mukaansa maailmassa on vain kaksi taattua yksinäisyyden tunteen poistajaa: rakastuminen ja uskonnot.

”Tämän takia ihmiset hurauttavat uskonlahkoihin. Ne tarjoavat yhteen kuulumisen tunteen ja vieläpä maailman selityksen.”

No, en aio hurauttaa. Mutta rakastumisen huuma tosiaan auttaa unohtamaan yksinäisyyden kuopan sisällämme. (Morgan kuvaa erillisyyden tunnetta kuopaksi, joka odottaa täyttämistä - kuvauksen tunnistaa jokainen, joka on joskus rakastunut.)

Näin kävi minullekin: yksinäisyys painui taka-alalle, kun olin suhteemme

YKSINÄISYYS PAINUI TAKA-ALALLE, KUN OLIN SUHTEEMME ALUSSA HULLUNA MIEHEENI. SAMA TAPAHTUI, KUN OLIN PIENEN LAPSEN ÄITI.

alussa hulluna mieheeni. Sama tapahtui, kun olin pienen lapsen äiti. Unohdin itseni täydellisesti.

”Mutta ihmiselle olisi liian kuluttavaa olla koko ajan rakastunut”, Morgan muistuttaa.

Niinpä. Vaikka rakkauteni perhettä kohtaan on syvää, vuosien soljuessa eteenpäin yksinäisyyteni alkoi taas muis-

tutella itsestään: *Hei, en kadonnut minnekään! Olin vain hetken piilossa!*

Elisa kertoo itsekin olevansa emotionaalisen yksinäisyyden ihmisiä, ja hänellä on keinonsa tulla toimeen kuopansa kanssa. Hän muun muassa viettää silloin tällöin surkupäiviä.

”Sellaisina päivinä filistelen yksinäisyyttäni, juon ehkä punaviiniä, kuuntelen musiikkia, nautin taiteesta. Joskus olen kutsunut kaverin itkemään kanssani elämän haurautta ja katkeransuloisuutta.”

Kuoleman taidon valmentaja muistuttaa, että elämämme ainoa varma fakta on, että se loppuu. Jokainen päättää, mitä ennen loppua tekee.

”Jos et ole tyytyväinen yksinäisyyteesi, ilmoita siitä maailmalle. Ilmoita siitä sata kertaa, niin voi olla, että saat yhden hyvän vastauksen. Jos et ilmoita, kukaan ei tiedä.”

Kai minä sitten ilmoitan, vaikkapa kirjoittamalla tämän jutun.

Aion myös yrittää yksinäisyydestä huolimatta kokea mahdollisimman paljon yhteyden hetkiä. Olla iloinen, kun niitä tulee. Olla olematta surullinen, jos niitä ei tule. ●



”Yksinäisyys lisää elämän kauneutta. Se antaa auringonlaskulle poltteen ja saa raikkaan yöilman tuoksumaan entistä paremmalta.”

– **Muusikko Henry Rollins**

”Yksinäisyys on ihmisenä oloa. Vaali sitä. Se kaivaa sinuun tunneleita ja antaa sielullesi tilaa kasvaa. Älä odota kasvavasi ulos yksinäisyydestä.”

– **Kirjailija Janet Fitch**

”Yksinäisyys on hienoa, mutta tarvitset jonkun kertomaan sen.”

– **Kirjailija Honoré de Balzac**