



YKSINÄISYYS

TEHTÄVÄKIRJA AVUKSESI

YKSINÄISYYS

TEHTÄVÄKIRJA AVUKSESI

Teoksen julkaiseminen on osa Sosiaali-ja terveysjärjestöjen
avustuskeskuksen Yksinäisyys-teemarahoitusta ja
HelsinkiMission Näkemys-hanketta.

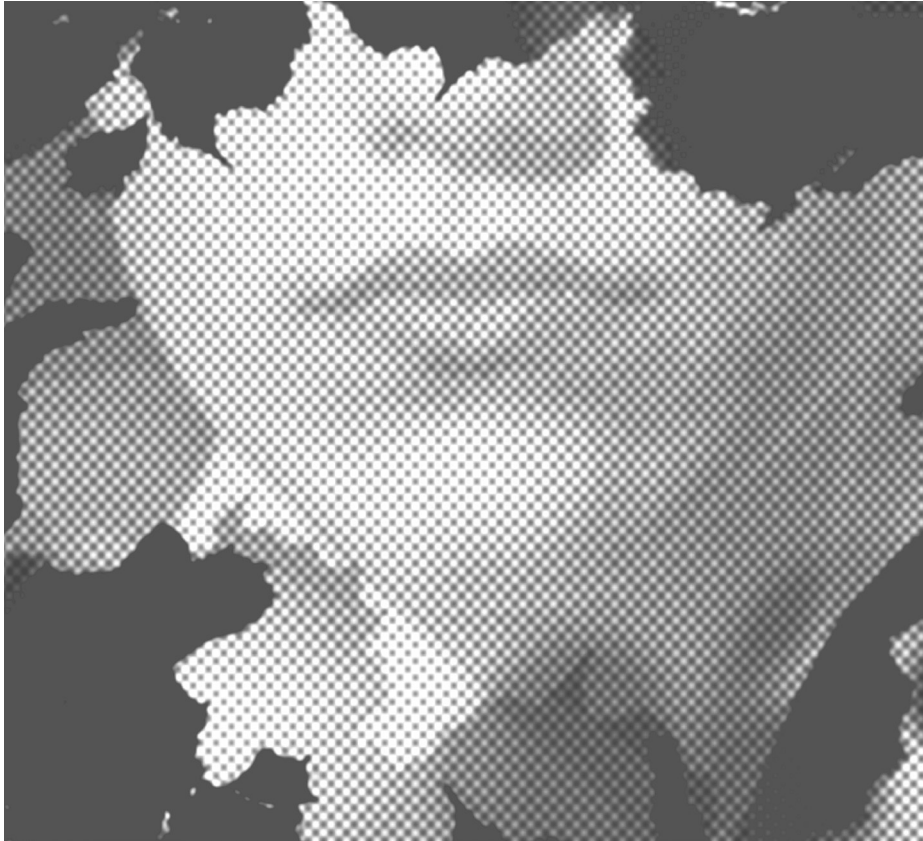
HelsinkiMissio ry
www.helsinkimissio.fi

Copyright © 2020 Tekijät ja HelsinkiMissio
Ulkoasu ja taitto: Marke Kaikkonen
Kannen kuva: Joyce Huis

ISBN 978-952-99136-2-6 (Painettu teos)
ISBN 978-952-99136-3-3 (PDF)

Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy , Kerava 2020

**Ari Marjovuori, Jenny Julkunen
ja Maria Lähteenmäki**



YKSINÄISYYS

TEHTÄVÄKIRJA AVUKSESI

SISÄLLYS

KIRJA SINULLE AVUKSI YKSINÄISYYTEEN	9
Yksinäisyydestä sosiaaliseen yhteyteen	9
Näin käytät kirjaa	11



OSA

OLENKO YKSINÄISYYDEN KEHÄSSÄ?

IHMINEN KAIPAA YHTEYTTÄ TOISIIN	15
Yksinäisyyden tunnistaminen	16
Yksinäisyys ei ole omaa syytä	17
Yksinäisyys kuormittavana stressitilana	18
■ Harjoitus: Yksin – ei yksin	20
Yksinäisyyden synnyttämät haitalliset ajatukset	21
MITEN YKSINÄISYYS VAIKUTTAA?	22
■ Harjoitus: Kerro yksinäisyyden kokemuksestasi	24
Yksinäisyyden värittämä ajattelu	25
Yksinäisyyden viitoittamat elämäntavat	28
■ Harjoitus: Yksinäisyyttä vahvistavat ja helpottavat asiat	30
Yksinäisyyden ratkaisuyritykset	31
■ Harjoitus: Yksinäisyyden ratkaisuyritysten hyödyt ja haitat	33
■ Harjoitus: Yksinäisyys, ajattelu ja toimintatavat	35
Yhteenvedo	39
Mietintätauko	39
Tunnetauko	40
Toimintahetket	41
Kiitollisuushetki	41
Muistiinpanoja	42



OSA | AJATTELUN VOIMA I

MITÄ AJATTELEN ITSESTÄNI?	48
Miten minusta tuli minä?	49
Synnyynnäisestä sosiaalinen, ujo vai introvertti.	49
Voiko ekstrovertti olla yksinäinen?	50
Herkästi jännittävä	51
■ Harjoitus: Minkälainen olen muiden kanssa?	52
Vuorovaikutustapani – pysyvä vai muuttuva?	53
Monimuotoinen minä	53
■ Harjoitus: Luonteenvahvuuteni	55
■ Harjoitus: Luonteenvahvuuksien ylläpitäminen	56
Määritteleekö yksinäisyys minut?	57
■ Harjoitus: Yksinäisyyden kehässä – suhtautuminen itseän	58
■ Harjoitus: Haitallinen ajatus itsestä – tunnistaminen ja tutkiminen	60
■ Harjoitus: Pois yksinäisyyden kehästä	63
Mietintätauco	67
Tunnetauco	67
Toimintahetket	68
Kiitollisuushetki	69
Muistiinpanoja	70



OSA | AJATTELUN VOIMA II

MITÄ AJATTELEN TOISISTA?	76
■ Harjoitus: Millaisina näen toiset?	77
Ajattelun oikotiet	79
■ Harjoitus: Näenkö vain tietyn osan vai kokonaiskuvan?	80
Tulkinnat ja todellisuus	81
■ Harjoitus: Yksinäisyyden kehässä – suhtautuminen toisiin	82
■ Harjoitus: Haitallinen ajatus muista – tunnistaminen ja tutkiminen	85
■ Harjoitus: Pois yksinäisyyden kehästä	87
Kohti ajattelun joustavuutta ja vastavuoroisuutta	90
■ Harjoitus: Tulkinnat vuorovaikutustilanteessa	91
■ Harjoitus: Toisen näkökulman huomioon ottaminen	92
Yhteenveto	94
 Mietintätauko	 95
Tunnetauko	96
Toimintahetket	96
Kiitollisuushetki	97
Muistiinpanoja	98



OSA

| **VUOROVAIKUTUKSEN TAIKA**

SUHTEESSA TASAPAINOILUA	104
Sosiaalinen verkosto	106
■ Harjoitus: Minun verkostoni	108
Vuorovaikutuksen valmiit käsikirjoitukset ja niiden muuttaminen	112
■ Harjoitus: Mikä saa minut toimimaan niin kuin toimin?	114
■ Harjoitus: Suhtautumistapani itseeni ja muihin	115
Sosiaalisten suhteiden risteilevät odotukset ja tarpeet	118
■ Harjoitus: Odotukset pettymysten taustalla	120
Toiveiden ja odotusten sanoittamisen taito	122
■ Harjoitus: Rakentavasti sanottu	123
Vastuun ottaminen, rajojen asettaminen ja puolensa pitäminen	125
KUINKA OTAN KONTAKTIA JA KESKUSTELEN?	126
■ Harjoitus: Miten huomioin muita?	129
Yhteenveto	130
Mietintätauko	131
Tunnetauko	132
Toimintahetket	132
Kiitollisuushetki	133
Muistiinpanoja	134



OSA

YKSINÄISYYDEN KEHÄLTÄ MYÖNTEISEEN MUUTOKSEEN

MUUTOKSEN TAUSTAVOIMAT	140
Pitäisi vai haluanko?	141
■ Harjoitus: Mistä pidän?	143
■ Harjoitus: 12 tunnin lisäaika	144
Tärkeimmät asiat ensin	144
■ Harjoitus: Minulle tärkeimmät asiat	146
Muutossuuntani	150
■ Harjoitus: Sopivan haasteellista	152
■ Harjoitus: Suunnitelma sosiaalisen yhteyden vahvistamiseksi	155
■ Harjoitus: Toimintasuunnitelma yksinäisyyden vähentämiseksi ...	157
Oman muutossuunnan pitäminen	158
■ Harjoitus: Kirje itselleni	159
Tunnetauko	161
Lopuksi – sosiaalisen yhteyden vaaliminen	162
 Kiitokset	 164
Kirjallisuus	165
Liite: Yksinäisyyskysely	169
Muistiinpanoja	171

KIRJA SINULLE AVUKSI YKSINÄISYYTEEN

Tämä kirja on sinulle, joka olet väsynyt olemaan yksinäinen. Kirja on tarkoitettu juuri sinulle, jos koet yksinäisyyttä liian usein ja haluat tehdä asialle jotain. Yksinäisyys saattaa olla tuttu pitkältä ajalta tai vasta aivan viime aikoina elämään tullut muutos. Yksinäisyyteen saattaa tottua niin, ettei enää odotakaan sen muuttuvan tai ei tiedä, mitä voisi toivoa tilalle.

Mitä jos elämän ei tarvitsisikaan mennä näin: voisiko yksinäisyys olla jotain, mihin itse voi vaikuttaa? Miten voisi huolehtia itsestä paremmin? Miten voisi olla sosiaalisissa tilanteissa ja suhteissa tyytyväisempi? Tämä kirja on itseesi ja ihmissuhteisiisi liittyvää uteliaisuutta ja ajatuksiasi varten. Kirjan tarkoituksena ei ole antaa sinulle valmiita vastauksia, vaan pikemmin se tarjoaa sinulle peiliä ja välineitä sen pohtimiseen, mitkä asiat ovat elämässäsi hyvin ja mitä haluamasi muutos voisi olla. Mikä voisi olla paremmin suhteessa itseesi ja ihmissuhteisiisi kirjan luettuasi?

Mistä tahansa kohtaa lähdetkin liikkeelle tämänhetkisten ja tulevien ihmissuhteidesi kanssa, sosiaaliseen hyvinvointiin voi ja kannattaa panostaa. On hyödyllistä pysähtyä tutkimaan, kuka olet, minkälaisista suhteista tulet ja minkälaisiin suhteisiin haluat olla menossa. Kaikkein tärkeintä on suhde itseesi ja se, mitä ajattelet itsestäsi. Siksi ennen kuin aloitat, toiveena on, että päätät

haluta itsellesi hyvää – päätät olla itsesi ja oman tarinasi puolella.

Kirjan on tarkoitus olla sinulle myötätuntoinen ja rohkaiseva muutokumppani. Se ei korvaa ihmistä, mutta toivottavasti se voi silti toimia sinua vahvistavana kuuntelijana. Sille voit kertoa tarinasi tähän asti ja pohtia, miten haluaisit tarinasi jatkuvan vähemmän yksinäisenä.

Yksinäisyydestä sosiaaliseen yhteyteen

Yksinäisyyden kokemukseen liittyy usein ajatus, että siihen ei voi vaikuttaa, ja sen vuoksi asian kanssa jää helposti yksin. Yksinäisyyden tunnistaminen, jakaminen ja sen äärelle pysähtyminen ovatkin ensimmäiset ja suurimmat askeleet yksinäisyyden lieventämisessä. Tämän jälkeen on helpompi myös löytää niitä asioita, jotka tuottavat sinulle iloa ja tyytyväisyyttä elämääsi, teetpä niitä yksin tai yhdessä.

Tämän tehtäväkirjan avulla pääset pysähtymään yksinäisyyden, itsetuntemuksen ja sosiaalisten suhteiden äärelle. Kirjan ensisijaisena tavoitteena on auttaa sinua löytämään itsellesi toimivia työkaluja, joiden avulla yksinäisyyden kokemus ei olisi enää niin hallitseva. Se tarkoittaa käytän-

nössä, että sinulla olisi työskentelyn päätyttyä käytössäsi vaihtoehtoisia tapoja suhtautua yksinäisyyden kokemukseesi – uusia tapoja ajatella ja toimia. Niiden avulla voit suunnata kohti itsesi näköistä elämää ja sellaisia ihmissuhteita, joissa tulet paremmin nähdyksi ja kuulluksi.

Toisen ihmisen kohtaaminen ja syvempi tuntemus ovat asioita, joita moni yksinäisyydessä toivoo. Kaipaamme myös sitä, että joku välittäisi ja tuntisi myötätuntoa. Molempiin näistä toiveista liittyy myös peilikuva. Toisen ihmisen kohtaaminen lähtee liikkeelle itsen hyväksymisestä ja huolenpidosta. Vastaavasti myötätunnon vastaanottamiseen kuuluu myös myötätunnon antaminen itseä ja muita kohtaan. Ei ole lainkaan vähäpätöistä pysähtyä tutkimaan, kuka sinä olet ja mitä itsestäsi ja muista ajattelet.

Lähtökohta tähän kirjaan ja sen tehtäviin on hyväksyvä ja myötätuntoinen suhtautuminen tämänhetkiseen tilanteeseen, itseesi ja muihin tutkiessasi omia ajatuksiasi. Myötätunnon ei tarvitse olla tunne siitä, että aina pidät itsestäsi, vaan pikemminkin tietoinen valinta, että pidät huolta itsestäsi ja muista ja haluat säilyttää itsellesi tärkeät asiat elämässäsi. Tämän lähestymistavan hyväksyminen ennen kirjan tehtävien aloitusta on tärkeää, sillä ilman hyväksyntää ja myötätuntoa ei muutosta tapahdu. Ne ovat ihmillisen muutoksen kasvualusta. Sinun ei tarvitse tuntea jotain, mitä et tunne, vaan kyse on asenteesta, jolla mahdollistat itsesi avoimen ja rehellisen kohtaamisen.

Kirja perustuu tutkittuun tietoon yksinäisyydestä ja siihen vaikuttamisesta. Taustalla ovat John

Cacioppon tutkimukset ja hänen kehittämässä auttamismalli yksinäisyyden vähentämiseen. Kirjassa on niin ikään hyödynnetty kognitiivisen mallin ajatuksia, motivaatiopsykologiaa, sosiaalipsykologisia teorioita ja niin suomalaisia kuin kansainvälisiä yksinäisyystutkimuksia. Tämä kirja pohjautuu Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) mahdollistamaan yksinäisyystyöhön, jota kirjan kirjoittajat tekivät HelsinkiMission Näkemys-hankkeessa (2017–2019). Kirjan mukana kulkevat lainaukset mukailevat yksinäisyystyön asiakkaiden kertomuksia omasta yksinäisyydestään heidän yksityisyyttään kunnioittaen. Myös kirjan esimerkit pohjaavat keskusteluihin asiakkaiden kanssa ja heidän kokemuksiinsa siitä, miten yksinäisyys näyttäytyy omassa ajattelussa ja toiminnassa, hyvin arkisissa tilanteissa. Sinun ainutlaatuinen kokemuksesi yksinäisyydestä voi olla erilainen, eikä sinun tarvitse kokea samaistuvasi kaikkiin kokemuksiin. Toivottavasti lainaukset ja esimerkit auttavat sinua hahmottamaan paremmin omaa yksinäisyyden kokemustasi sekä lisäävät ymmärrystä siitä, kuinka eri tavoin yksinäisyyttä voi kokea.

Kirja käsittelee yksinäisyyttä ja sosiaalisten suhteiden voimaa. Teos paneutuu erityisesti yksinäisyyteen liittyviin haitallisiin ajatuksiin itsestä ja muista sekä siihen, miten haluat ja voit vaikuttaa omaan ajatteluusi arkisissa vuorovaikutustilanteissa. Toivottavasti kirja saattaa sinut alkuun matkalle, jossa yhteyden luominen ja ylläpitäminen muihin jatkuu.

NÄIN KÄYTÄT KIRJAA

Itsenäisen työskentelyn aloittamiseen ja läpikäymiseen liittyy paljon vastuuta, ja tarvitset työskentelyssä sinnikkyyttä. Siksi toivomme sinun rohkaistuvan ja tekevän päätöksen, milloin aloitat työskentelyn. Tänään on aina parempi päivä kuin huomenna, sillä tämän valmiimmaksi sinun ei tarvitse tulla.

Itsen havainnointi ei ole ihan yksinkertaista. Pysähtyminen on vaikeaa, kiireen keskellä liiki mahdotonta. Tämä tehtäväkirja voi osaltaan auttaa sinua keskittymään itsellesi tärkeisiin asioihin. Ajan varaaminen päivittäin ja hetken pysähtyminen ennen tehtävien kirjaamista on hyödyllistä. Näin tehtävät tulee tehtyä ja etenet. Hyvä etenemistapa on lukea rauhassa kirjan tietty luku tehtävineen, laittaa kirja sivuun ja kirjata vastaukset vasta seuraavana päivänä. Tekemällä huomaat, mikä työskentelytapa on sinulle sopivin.

Yksinäisyyden vähentäminen on samanlaista työskentelyä kuin mikä tahansa oppiminen tai käyttäytymisen muutos: peräänantamattomuus ja jatkuvuus palkitaan. Jos silloin tällöin vain vilkaisee työkirjaa ja tekee tehtäviä silloin kun siltä tuntuu, yksinäisyys ei todennäköisesti vähene. Vain sitoutumalla työskentelyyn voit saada aikaan muutoksia.

Jos yksinäisyyden muuttaminen olisi yksinkertaista, nopeaa ja helppoa, olisit sen jo itsekseksi tehnyt. Tehtäväkirjakaan ei ole yksinkertaisuudesta huolimatta ihan helppo. Osa aihepiireistä

saattaa puhutella sinua enemmän ja vastaaminen kysymyksiin on nopeaa, kun puolestaan toiset teemat eivät välttämättä avaudu heti. On hyvä pysähtyä kirjan eri teemojen ja kysymysten äärelle pohtimaan niiden merkitystä sinun elämäntilanteessasi. Jos tunnistat, että tehtävä ei kerta kaikkiaan lainkaan hyödytä sinua juuri nyt, kannattaa panostaa niihin tehtäviin, jotka sopivat sinulle juuri tällä hetkellä paremmin. Vaikka kirjan tehtävät tuntuisivat sinusta eri tavoin vaikeilta, ne voivat vaikeudesta huolimatta olla sinulle hyödyllisiä, ja niihin voi palata esimerkiksi tauon jälkeen. Kokemasi esteet voivat olla juuri arvokkaimpia löytöjä, mitä kirja eteesi tuo. Ne saattavat auttaa sinua tunnistamaan omaa ajattelua ja tapaasi reagoida muutoksiin. Sen sijaan, että väistäisit esteen, voit rohkeasti pohtia, mitä tämä tunne tai ajatus kertoo sinulle itsestäsi, toistuuko tämä jossain muualla ja mitä tästä voisi oppia.

Tehtäväkirjan äärellä eteesi voikin tulla monenlaista pohdintaa itsestäsi, muista ihmisistä, elämästä, menneestä ja tulevasta. Tässä kirjassa on tilaa myös näille ajatuksille. Voit esimerkiksi arvioida, mikä on elämässäsi muuttunut, mikä on pysynyt ennallaan, minkä haluaisit elämääsi palaavaan ja mitä uutta haluaisit kokea, osata ja tehdä. Voit hyödyntää kirjan muistiinpanosivuja pohdintojesi ja oivalluksiesi kirjaamista varten.

Kirjan tavoitteena on, että löytäisit itsellesi työkaluja yksinäisyyden vähentämiseen, ja siksi konkreettinen suunnitelma yksinäisyyden vä-

hentämiseksi on olennainen osa muutosta. Kirjassa kulkee alusta asti mukana tehtäviä, muun muassa Toimintahetket-tehtävät, jotka auttavat sinua arkisten muutosten toteuttamisessa. Uusien ajatus- ja toimintatapojen harjoittaminen käytännön elämän sosiaalisissa tilanteissa lempeästi itseäsi haastaen vie oman aikansa. Voi käydä niin, ettei huomaa muutosta omassa elämässä. Tulee epäily, muuttuuko mikään. Kirjan lopussa olevasta suunnitelmastasi sosiaalisen yhteyden vahvistamiseksi huomaat, että asiat kyllä etenevät, kun toteutat arkisia pieniä tekoja. Saatat myös konkreettisesti huomata jonkin syyn tai esteen, kun pysähdyt miettimään, miksi pienet teot ja suunnitelmasi eivät toteudukaan kuten toivot. Tehtävien tarkoituksena on auttaa sinua huomaamaan ja kohtaamaan matkalle mahdollisesti tulevia esteitä ja hidasteita, jotta voit harkita, miten haluat niistä selviytyä.

Saatat pohtia, että onko tämä kirja tarkoitettu sittenkään sinulle vai jollekin vaikeammassa tilanteessa olevalle. Lukiessasi kirjaa ajoittain saattaa tuntua siltä, että kerrotut asiat ovat elämässäsi kunnossa ja tuntuvat itsestäänselvyyksiltä. Tämä kertoo siitä, että yksinäisyytesi liittyvät sinulle keskeiset haasteet ovat tällä hetkellä toisenlaisia. Kirjan avulla voit tehdä myös havaintoja siitä, minkälaiset asiat ovat tällä hetkellä elämässäsi hyvin. Toivottavasti löydät kirjasta muita, juuri tämän hetken tilanteeseesi paremmin sopivia aiheita ja tehtäviä.

Kynnys tarttua tähän kirjan saattaa olla korkea monenlaisista syistä. Se on hyvin ymmärrettävää, sillä yksinäisyyteen liittyy usein ajatus, että se on ratkaistava yksin tai ettei sille pahimmassa

tapauksessa voi tehdä mitään. Kyllä voi! Ja juuri sinun lähtökohtasi, se, että haluat pohtia yksinäisyyttä, riittää tehtäväkirjan aloittamiseen.

Lähtökohtaisesti kirja sopii siten aivan kaikille, jotka haluavat muutosta yksinäisyyteensä ja ovat valmiita tekemään arjessaan pieniä muutoksia, jotta olisivat vähemmän yksinäisiä. Se tarkoittaa, että samaan aikaan kun tekee tehtäväkirjaa, itsellä tulisi olla pyrkimys muuttaa tilannettaan ja sosiaalisia suhteitaan. Ihmissuhteet voivat olla olemassa olevia tai uusia, mutta olennaista on, että haluat rakentaa suhteitasi ja kohdata ihmisiä sekä sosiaalisia tilanteita sinulle sopivalla tavalla. Tehtäväkirjan aloittamiseksi riittää, että olet valmis tutkailemaan tapojasi ajatella toisesta näkökulmasta ja ehkäpä kokeilemaan jotain uutta.

Yksinäisyys on monesti hyvin kipeä kokemus, jossa haluaa tulla kohdatuksi ja nähdyksi. Jos tämä tarve on sinulla voimakas, ei sitä pidä ohittaa. Yksinäisyyden vähentäminen on prosessi, joka sisältää erilaisia vaiheita. Yksinäisyys itsessään satuttaa ja herättää monia tunteita, kuten pelkoa, surua, häpeää, vihaa ja katkeruuttakin. Osa työkirjan aiheista ja tehtävistä voi tuntua hyvin vaikealta, tai sitten alat pohtia niiden tarkoitusta tai hyötyä itsellesi. Erilaiset tunteet niin yksinäisyyttä kuin työskentelyä kohtaan kuuluvat tähän matkaan, jossa tutustutaan tarkemmin yksinäisyyteen liittyviin ajatuksiin ja tunteisiin. Tunteiden parempi ymmärtäminen ja sanoittaminen kuitenkin vievät sinua kohti kaikkea sitä, mikä voisi muuttua, jos uskaltaisi tehdä asioita toisella tavalla, vähemmän itseä suojaen.

Tämä kaikki kuuluu muutokseen ja on merkki siitä, että työskentelet haasteellisen ja moniulotteisen asian äärellä. Jotta voisit hahmottaa tunteitasi ja ajatuksiasi ja niissä tapahtuvia muutoksia, kirjassa on myös tehtäviä, jotka toistuvat:

- **Mietintätauko** auttaa sinua havainnoimaan ja ymmärtämään tehtäväkirjan herättämiä hankalia tunteita ja niiden syvällistä viestiä.
- **Tunnetauko** pysäyttää konkretisoimaan kokemuksesi yksinäisyydestä viimeksi kuluneen viikon ajalta.
- **Toimintahetket** auttavat tavoitteellisessa suunnittelussa.
- **Kiitollisuushetkessä** mietit asioita, jotka ovat elämässäsi juuri nyt hyvin tai paremmin kuin ennen.

1.

OSA

**OLENKO
YKSINÄISYYDEN
KEHÄSSÄ?**

IHMINEN KAIPAA YHTEYTTÄ TOISIIN

"Mulla on paljon ihmisiä elämässä, mutta en ole kenellekään tärkeä. Kukaan ei kysy, mitä minulle kuuluu?"

"Jos en ole muille näkyvä, ei minulla ole mitään merkitystä."

"Minulle riittäisi, että olisi joku kenen kanssa jutella, käydä kahvilla ja kävelyllä."

Edellä kuvatut yksinäisyyden kokemukset korostavat toisten ihmisten ja yhteenkuuluvuuden tärkeyttä elämässä. Ilman toisia ihmisiä ei selviä hengissä, ilman toisia ihmisiä olemisella ei ole merkitystä ja ilman toisia ihmisiä elämä voi tuntua tyhjältä. Kaipuu ja tarve yhteyteen on yksi tärkeimmistä elämän edellytyksistä ja perustarpeista. Kun tuo yhteyden kokemus täyttyy, se luo tunteen merkityksellisestä elämästä.

Jokainen ihminen kokee yksinäisyyttä jossakin elämänsä vaiheessa. Yksinäisyys, ahdistava tunne ulkopuolelle jäämisestä ja erillisyydestä, voi syntyä esimerkiksi, kun muuttaa uuteen kaupunkiin, eroaa, vaihtaa työ- tai opiskelupaikkaa tai perustaa perheen. Yksinäisyyden kuvataan usein tuntevan kipuna, ahdistuksena ja masennuksena. Se saattaa tuntua epämääräisenä pahana olona, tyhjyyden kokemuksena tai tunteena, että kaikki ei ole hyvin. Tuntuu kuin olisi jotenkin sairastunut. Yksinäinen voi olla masentunut tai ahdistunut, mutta tiedetään, että nämä ovat erilliset ilmiöt. Siten masennuksen hoito ei poista yksinäisyyttä.

Monelle miljoonalle ihmiselle maailmassa yksinäisyyden kokemus on muuttunut hetkellisestä kokemuksesta pysyväksi olotilaksi. Esimerkiksi Englannissa 30–40-vuotiaista 60 prosenttia kertoo kokevansa yksinäisyyttä usein, ja vastaavasti Amerikassa esimerkiksi 46 prosenttia kuvailee tuntevansa yksinäisyyttä säännöllisesti. Suomessa keskimäärin 10–20 prosenttia ihmisistä kokee yksinäisyyttä. Joka kymmenes suomalainen kokee yksinäisyyttä jatkuvasti pysyvänä olotilanaan. Erityisesti nuorten aikuisten ja senioreiden keskuudessa yksinäisyyden kokeminen on vieläkin yleisempää. Tutkimukset kertovat, että myös työikäisten yksinäisyys on lisääntymässä. Tämä tarkoittaa satoja tuhansia kaikenikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä ympärillämme.

Yksinäisyys on samaan aikaan sekä hyvin inhimillinen, kaikkia ihmisiä koskettava ja yleinen ilmiö että äärimmäisen henkilökohtainen ja yksilöllinen, toisistamme eriyttävä ja erottava ilmiö. Elämme verkottuneessa, globaalissa ja

modernissa maailmassa, jossa olemme yhteydessä toisiimme yhä enemmän ja helpommin. Tämä tekee yksinäisyydestä ajallemme jokseenkin epätyypillisen ongelman, sillä ristiriitaisesti olemme toisiimme yhteydessä mitä moninaisimmin tavoin, mutta silti koemme yhä olevamme erillämme muista.

Yksinäisyyden tunnistaminen

Yksinäisyyteen liittyy monenlaisia myyttejä, joita on tarpeen avata. Yksinäisyys on eri asia kuin yksin oleminen tai yksin eläminen. Yksinolo tarkoittaa itse valittua, myönteistä ja kiireisessä nykymaailmassamme jopa toivottua ja rentouttavaa ajankäyttöä. Yksin eläminen ei myöskään automaattisesti tarkoita yksinäisyyttä.

Yksinäisyys on myös paljon muutakin kuin sen ääri-ilmiö, täydellinen eristyneisyys muista ihmisistä ja ihmissuhteiden puuttuminen. Eristäytyminen tai syrjäytyminen voi tosin olla pitkään jatkuneen yksinäisyyden vakava seuraus. Ihmissuhteiden määrää olennaisempaa on kuitenkin niiden laatu, riittävä kokemus yhteenkuuluvuuden ja merkityksellisyyden tunteesta olemassa olevissa sosiaalisissa suhteissa. Syväkin yksinäisyyttä voi kokea, vaikka ympärillä olisi ihmisiä, kavereita, puoliso tai perhe. Yksinäisyyteen voi kuulua myös päinvastainen kokemus siitä, että tunne vahvistuu ihmisten parissa. Ihminen voi hakeutua toistuvasti muiden seuraan ja tehdä aktiivisesti asioita. Tämä ei kuitenkaan helpota yksinäisyyden kokemusta, vaan tulee tunne, että kaikesta yrittämisestä huolimatta ei kuulu joukkoon eikä saa yhteyttä muihin. Yhdessä oleminen ja tekeminen ei siten aina ratkaisekaan

emotionaalista yksinäisyyttä, tarvetta löytää syvempi yhteys muiden kanssa ja jakaa syvempiä ajatuksia ja tuntojaan.

Yksinäisyyteen liittyy myös muita leimaavia ja virheellisiä käsityksiä, kuten se, että yksinäisyys johtuisi puutteellisista sosiaalisista taidoista tai että yksinäisyys liittyisi vain heikkoon sosiaaliseen asemaan. Tiedetään, että yhteiskunnallinen status tai menestys, varakkuus, koulutus tai perhe eivät suojaa yksinäisyydeltä. Kuitenkin sosiaalisella asemalla ja yksinäisyydellä on voimakas yhteys, sillä heikommassa sosiaalisessa asemassa olevat kokevat enemmän yksinäisyyttä. Yksinäisyyden vuoksi sosiaaliset taidot saattavat hiipua, koska ne jäävät käyttämättä. Yksinäisyys voi syventyä, jos ympäristöstä puuttuvat toimivat sosiaaliset verkostot sekä yhteys muihin, onpa ihmisen yhteiskunnallinen status mikä tahansa.

Yksinäisyys ei ole sairaus, eikä sitä voida diagnosoida. Siksi sen hoitaminenkin koetaan usein haasteelliseksi tai mahdottomaksi. Saatetaan ajatella, että ei tästä kannata puhua, koska muut eivät voi tehdä sille mitään – ei toinen voi löytää minulle ystävää tai ryhtyä minulle ystäväksi. Yksinäisyydelle ja omalle huonovointisuudelle ei välttämättä löydy sanoja. Usein pohditaankin, onko kyse masennuksesta, ahdistuksesta, uupumisesta tai jostain muusta lääketieteellisestä tai yleisesti tunnetusta ilmiöstä. Yksinäisyys tuntuu usein sairastumisena, ja sille saatetaan etsiä fyysistä syytä. Toisaalta onkin totta, että yksinäisyys on monen erilaisen psyykkisen ja fyysisen sairauden taustalla. Yksinäisyyden on tämän vuoksi todettu olevan vaarallisempaa ihmisen terveydelle kuin ylipaino ja tupakointi. Yksinäisyyden ja erilaisten sairauksien yhteyttä on usein hankala tunnistaa.

Yksinäisyys voidaan jakaa pääpiirteissään sosiaaliseksi ja emotionaaliseksi. Karkeasti määritellen sosiaalisessa yksinäisyydessä sosiaaliset verkostot puuttuvat. Emotionaalisessa yksinäisyydessä merkityksellisyys ja läheisyys ihmissuhteissa ei toteudu. Käytännössä yksinäisyyden kokemuksessa on usein läsnä sekä tunne sosiaalisten verkostojen riittämättömyydestä että syvä ulkopuolisuuden ja erillisuuden tunne silloinkin, kun ympärillä on ihmisiä. Elämässä voi olla paljonkin arkisia tuttavuuksia ja kohtaamisia vaikkapa työssä ja vapaa-ajalla, mutta silti kaikkein merkityksellisimmät ihmissuhteet puuttuvat.

Eräs yksinäisyyttä kokeva kertoi huomanneensa oman tilanteensa konkreettisesti sairastuttuaan flunssaan. Elämässä ei ollut ketään sellaista ihmistä, jolle voisi soittaa ja pyytää apua. Sen sijaan hänen piti kovassa kuumeessa lähteä itse kauppaan ja apteekkiin. Tämä yksinäisyyden konkretisoituminen vaikutti syvästi turvallisuuden ja merkityksellisyyden tunteeseen. Lyyhyt sairastuminen havahdutti pohtimaan omaa sosiaalista verkostoa ja ihmissuhteiden laatua. *”Onko elämässäni olevat ihmissuhteet todella merkityksellisiä, jos en voi tukeutua kehenkään silloin kun todella tarvitsisin apua?”*

Sosiaaliset kontaktit kuuluvat olennaisena osana ihmisen elämään, ja se, että niitä ei ole tai että ne eivät oikein toimi, tuntuu monesti häpeälliseltä. Tämä häpeän tai epäonnistumisen tunne saattaa johtaa yksinäisyyden kieltämiseen tai vähätellyn: *”Onhan minulla sentään tämä yksi tärkeä ihminen tai nämä kaikki ihmiset elämässäni”, ”En voi olla yksinäinen”* tai *”Tiedän, että kaverini on vielä yksinäisempi, joten eihän minulla tässä ole mitään hätää tai todellista ongelmää”*. Voi olla vaikea pysähtyä, huomata ja myöntää itselle, että

kokee yksinäisyyttä. Yksinäisyys ei kuitenkaan poistu vähättelemällä, jättämällä se huomiotta tai pyrkimällä sitä pakoon. Lähtökohta yksinäisyyden vähentämisessä on yksinäisyyden tunteen tunnistaminen ja hyväksyminen, sen kokonaisvaltainen ja omakohtainen ymmärtäminen. On olemassa eräs yksinkertainen nyrkkisääntö: jos pohtii yksinäisyyttä ja kokee sitä toistuvasti, silloin on yksinäinen.

Yksinäisyys ei ole omaa syytä

Yksinäisyyden syntymiseen vaikuttavat hyvin monenlaiset asiat. Joskus sen voi laukaista iso muutos elämässä, ja joskus se tuntuu kertyvän salakavalasti monenlaisten asioiden summana. Yksinäisyyden taustalla on paljon asioita, joihin ei välttämättä ole voinut vaikuttaa, mutta se ei tarkoita, etteikö yksinäisyyteen voisi vaikuttaa.

Yksinäisyyden kokemus itsessään ja vaikeus yksin muuttaa tilannetta voi aiheuttaa syvää häpeää ja syyllisyyden tunnetta. Yksinäisyys saattaa tuntua itse aiheutetulta, sillä vastuun sosiaalisten suhteiden muodostumisesta ja ylläpitämisestä koetaan olevan itsellä. *”Jos olisin pitänyt aktiivisemmin kiinni sosiaalisista suhteistani opiskelujen päättymisen jälkeen”, ”jos en olisi tällainen tuppisuu, niin minulla olisi kavereita”, ”ehkäpä, jos olisin muunlainen, kelpaisin muille”* tai *”pitäisi vaan tehdä asioita enemmän”*. Yksinäisyyttä pidetään tällöin merkinä omasta epäonnistumisesta ikään kuin vastuu sosiaalisista suhteista olisi täysin itsellä.

Moni yksinäisyyttä kokeva on myös tehnyt erilaisia asioita muuttaakseen tilannetta yksinäi-

syiden syiden pohtimisen sijaan: on soittanut tuttavilleen, sopinut tapaamisia, tutustunut uusiin ihmisiin, ollut ystävällinen, ei ole valittanut turhasta, on aloittanut uusia harrastuksia ja etsinyt eri tavoin uusia tuttavuuksia. Lista on loputon, ja silti tuntuu siltä, että muiden elämä muuttuu, mutta oma yksinäisyys pysyy.

”Mikä on vikana? Minä teen kaiken, autan muita, eikä kukaan koskaan soita tai kysy minua mihinkään, ei kysy, mitä minulle kuuluu.”

Sosiaalinen aktiivisuus on usein hyvä lääke yksinäisyyteen. Kun kohtaa säännöllisesti muita ihmisiä, on mahdollisuus muodostaa myös kestäviä ihmissuhteita. Muiden ihmisten parissa oleminen ja heidän seuraansa hakeutuminen ei kuitenkaan automaattisesti ratkaise emotionaalista yksinäisyyttä, tarvetta tulla kohdatuksi pintaan syvemmältä.

”Olen tosi sosiaalinen ja minulla on päivittäin paljon ammatin puolesta kohtaamisia. Olen iloinen ja ulospäinsuuntautunut, puhun paljon. Kukaan ei tiedä, että minulla ei oikeasti ole elämässäni ketään ihmistä. Ei yhtään ketään. Harrastan vapaa-ajalla paljon ja sielläkin tapaan ihmisiä. Kukaan ei kuitenkaan tunne minua. Siis todella tunne minua. Olen nyt huomannut, että tapani olla sosiaalisissa suhteissa ylläpitää yksinäisyyttäni. Pubeliaisuuden avulla peitän omaa epävarmuuttani, ettei kukaan vain huomaisi, millainen todella olen.”

On tärkeää muistuttaa, että sinussa ei ole mitään vikaa, kun koet yksinäisyyttä. Sinun ei myöskään tulisi hävetä itseäsi tai kokea syyllisyyttä sen vuoksi. Yksinäisyys on syvästi inhimillinen,

jokaista meitä jossain elämänvaiheessa koskettava tunne, joka kertoo tarpeesta tulla kohdatuksi, arvostetuksi ja myös tuetuksi ja autetuksi elämän vastoinkäymisissä. Se, että olet päättänyt tehdä yksinäisyydelle jotain, tiedostat mistä on kyse ja haluat vaikuttaa siihen, on myös erittäin tärkeä askel yksinäisyyteen liittyvien virheellisten käsitysten ja leimaavuuden vähentämiseksi. Suhtautuminen yksinäisyyteen muuttuu, kun siitä puhuu, sen kohtaa ja tekee omakohtaista yksinäisyyttä itselle ja muille ymmärrettäväksi ja näkyväksi.

Yksinäisyys kuormittavana stressitilana

Ihminen on jo syntyessään sosiaalinen, muita kohti suuntautuva ja muita ihmisiä tarvitseva. Synnymme ja kehitymme vain yhteydessä toisiin ihmisiin. Yhteyden puuttuminen ja vaille jääminen aiheuttavat pelkoa, kipua ja kärsimystä. Yksinäisyyden tunne viestii juuri tästä elintärkeästä yhteenkuuluvuuden tarpeesta. Sosiaalinen yhteys on vahvasti yhteydessä perusturvallisuuden tunteeseen ja onnellisuuteen, tunteeseen omasta ja yhteisestä hyvinvoinnista sekä myös fyysiseen hyvinvointiin.

Oli yksinäisyyden kokemus millaista tahansa, se on osa ihmisen biologiaa ja siten osa ihmisyyttä ja elämää. Ihmiset ovat kautta aikojen selviytyneet henkeä uhkaavista vaaroista muodostamalla laumoja, olemalla yhdessä ja tukeutumalla toisiinsa. Ihmislajin historiassa ryhmän ulkopuolelle jääminen on tarkoittanut merkittävää uhkaa yksilön selviytymiselle. Nykyäänkin jos meidät poissuljetaan meille merkityksellisestä sosiaali-

sesta kontaktista tai jos edes kohtaamme yksin jäämisen uhkaa, koemme sosiaalista kipua ihan yhtä todellisesti kuin koemme fyysistä kipua.

On tärkeää ymmärtää yksinäisyyden mekanismi. Yksinäisyyden aiheuttama sosiaalinen kipu on erityisen voimakas, koska kyseessä on hengissä pysymistä varmistava, evoluutiossa muodostunut hälytyssignaali. Se viestittää meille elintärkeiden sosiaalisten suhteiden olevan uhattuina tai puuttuvan. Meidät on luotu selviytymään, ja aivojemme tehtävänä on varmistaa se. Vaikka emme joudu selviytymään samanlaisista vaaroista kuin esi-isämme aikanaan, on yksinäisyys edelleen vaarallista ja uhkaa terveyttämme.

Yksinäisyys aiheuttaa ja ylläpitää elimistössä kuormittavan stressitilan, jonka juuret ovat syvällä evoluutiossa ja biologiassamme. Yksinäisyys viestii välittömästä uhasta ja vaaratilanteesta, jota joukkoon kuulumattomuus aiheuttaa ja johon keho reagoi samalla tavalla kuin olisimme esimerkiksi fyysisen vaaran ja hyökkäyksen kohteena. Lyhytaikainen stressi auttaa ihmisiä jaksamaan ja suoriutumaan haasteellisista tilanteista, mutta pitkäaikainen stressi on vaarallista. Se on sekä kehoa että mieltä uuvuttava tila ja vaikuttaa merkittävästi esimerkiksi elimistön puolustusjärjestelmään. Stressaantuneena ihmisen huomio kääntyy usein itseensä, omaan epämukavaan oloon ja häiritseviin reaktioihin. Sen vuoksi ihmisen on vaikea keskittyä tai muistaa asioita, koska stressireaktio valmistaa taistelemaan tai pakenemaan, jolloin korkeammat aivotoiminnot eivät ole käytössä. Tästä syystä yksinäisyyttä kokevista saattaa tuntua siltä, että on vaikea keskittyä tai suunnata tarkkaavaisuutta erityisesti juuri toiseen ihmiseen tai vuorovaikutukseen. Voi myös tuntua,

että ajatukset katkeilevat ja keskittyminen herpaantuu. Tällaisia kokemuksia voi olla vaikea yhdistää yksinäisyyteen.

Maailma on muuttunut esi-isiemme ajoista hyvin paljon. Joukon ulkopuolelle jääminen ei tarkoita konkreettisesti kuolemanvaaraa, mutta sosiaaliset suhteet ovat edelleen edellytys selviytymisellemme ja hyvinvointimme tae. Länsimaissa kulttuuri on muuttunut yhteisöllisyyden vaalimisesta yhä yksilökeskeisemmäksi. Ihmiset toteuttavat yksilöllisiä tarpeitaan ja ovat usein korostetun yksin vastuussa elämänvalinnoistaan. Niin tärkeitä asioita kuin oman elämän rakentaminen sekä itsensä kehittäminen ovatkin, ne ovat toisaalta ajaneet ihmisiä yksinäisyyteen. Sosiaaliset suhteet saatetaan uhrata monen muun tärkeän asian puolesta. Ristiriitaista kylläkin, maailma on muuttunut huikeaa vauhtia, mutta aivomme eivät. Elintärkeä tarve yhteenkuuluvuuteen on muuttumaton ja elää meissä syvään juurtuneena.



HARJOITUS: **YKSIN – EI YKSIN**

Edellä kuvattiin, kuinka yksinäisyyden tunne on syntynyt lajikehityksemme alkuvaiheissa varmistamaan hengissä säilymisemme. Yksin jääminen aktivoi edelleen samoja aivoalueita kuin fyysinen kipu, mikä aiheuttaa aivoissamme ja elimistössämme stressitilan. Yksinäisyyttä kokiessamme mielemme toimii eri tavalla kuin silloin kun emme koe yksinäisyyttä.

Minkälainen on sinun stressaantunut, yksinäinen mielesi?
Entä hyvinvoiva, rauhallinen mielesi?

Mitä eroja huomaat itsessäsi, ajattelussasi, toiminnassasi ja olemisessäsi näiden kahden eri mielentilan välillä?

”Olen yksin”

”En ole yksin”

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Yksinäisyyden synnyttämät haitalliset ajatukset

Pitkään jatkuessaan yksinäisyys alkaa muuttaa tapaamme havainnoida ympäristöä. Yksinäisyys saa meidät herkemmiksi sosiaalisille vihjeille, mutta ymmärrämme näitä vihjeitä heikommin. Esimerkiksi kiinnitämme tarkasti huomiota toisen ihmisen ilmeisiin, eleisiin ja äänensävyihin, mutta saatamme tulkita neutraalin kasvoniilmeen tai äänensävyn kriittiseksi tai jopa vihamieliseksi. Yksinäisyyden keskellä maailma alkaa näyttää kylmemmältä kuin se todellisuudessa onkaan. Tällaisessa maailmassa on hyvin vaikeaa luottaa muihin ihmisiin, uskaltaa tehdä aloitteita ja ammentaa rohkeutta avoimeen kanssakäymiseen muiden kanssa. Epäluottamus muita kohtaan voi näyttäytyä vetäytymisenä ja itselle epätyypillisenä outona käyttäytymisenä, mikä puolestaan vaikuttaa muiden tapaan suhtautua itseän. Syntyy yksinäisyyttä vahvistava ja ylläpitävä kehä, vaikka tarkoituksenamme on ollut selviytyä ja suojella itseämme kivuliaalta ja ahdistavalta yksinäisyyden tunteelta.

Yksinäisyys saa meidät keskittymään negatiivisuuteen. Ajatukset itsestä ja muista muuttuvat kielteisemmiksi. Kutsumme näitä tässä kirjassa haitallisiksi ajatuksiksi sen vuoksi, sillä ne vaikuttavat valintoihimme ja käyttäytymiseemme usein haitallisesti, jopa estävästi. Esimerkiksi ajatus ”muut eivät halua olla kanssani” voi muuttaa käyttäytymistämme niin, että hakeudumme istumaan muista kauemmaksi, emme vastaa puheluun tai viestiin tai vastaamme kieltävästi kutsuihin. Oma käyttäytymisemme kutsuu muut

mukaan toteuttamaan ”yksinäisyyden käsikirjoitusta”, jossa pahin pelkomme ulkopuolelle jäämisestä näyttää toteutuvan ja usein toistumistaan toistuvan. Yksinäisyyden pitkittyessä tämänkaltaisesta ajattelusta ja sitä seuraavasta toimintatavasta saattaa tulla automaattista. Sitä voi olla vaikea tunnistaa, saati kyseenalaistaa. Ajatus näyttää olevan totta. Tutkimusten pohjalta tiedetään, että juuri haitalliseen ajatteluun pureutuminen vähentää yksinäisyyttä parhaiten, enemmän kuin esimerkiksi sosiaalisten taitojen harjoittelu tai sosiaalisten kontaktien lisääminen, joita monesti tarjotaan avuksi yksinäisyyteen.

Yksinäisyyden keskellä meillä ei ole lainkaan tai emme sillä hetkellä koe, että meillä olisi muita ihmisiä peileinä, joiden kautta voisimme todentaa omien ajatustemme ja kokemustemme todenperäisyyttä. Tämä vahvistaa yksinäisyyteen liittyvää haitallista ajattelua itsestä ja muista, sillä ajattelu saattaa tuntua oikealta ja ainoalta tavalta tulkita tilannetta. Ja vaikka huomaisimme haitallista ajatteluamme ja yksinäisyyden aiheuttamaa muutosta, tilanteen muuttaminen omin avuin tuntuu usein ylitsepääsemättömän vaikealta.

MITEN YKSINÄISYYS VAIKUTTAA?

“Kaikki alkoi siitä, kun me muutettiin, kun yläaste alkoi. En oikein päässyt mukaan. Olen aina ollut ujo ja vähän arka. Rupesin sitten jättäytymään pois, kun ajattelin et ei ne muut halua minua mukaan enkä osannut oikein mennäkään. Keskityin opiskelemaan ja ajattelin et sitten jossain vaiheessa minulla olisi hyvä työ ja harrastuksia, perhe. Kun kovasti teen töitä niin asiat järjestyvät. Minusta tuntuu, että yläasteella alkanut yksinäisyys on seurannut minua. Mulla on koko ajan semmoinen olo, että en kuulu joukkoon, olen jotenkin erilainen kuin muut. Minä en osaa tutustua muihin. Ja kun kukaan ei halua tutustua minuun, niin jotain vikaa minussa pakostikin on... Olen pettynyt, koska olen yrittänyt ja tehnyt asioita ja tuntuu, et ei ne auta. Ahdistaa ja ärsyttää kun kaikilla muilla on elämä mallillaan, ja minä olen jotenkin jumissa. En ymmärrä miksi elämä on mennyt näin.”

Näin kuvaa yksi yksinäisyyttä kokeva omaa elämänkulkuaan. Tarinasta käy ilmi, että yksinäisyys voi olla seurausta monenlaisista elämässä tapahtuvista muutoksista, kuten tässä tilanteessa asuinpaikan vaihdosta. Yksinäisyydelle voivat myös altistaa persoonallisuuden piirteet, kuten ujous, jonka vuoksi tutustuminen toisiin voi tuntua aluksi vaikealta. Toisinaan ympäristö ja toiset ihmiset ovat osaltaan vaikuttamassa sosiaalisten suhteiden syntymiseen. Esimerkiksi jo muodos-

tuneisiin ryhmiin on hankalaa päästä mukaan tai ihmiset saattavat sulkea toisiaan pois tahattomasti tai tietoisesti.

Yksinäisyys liittyy läheisesti eri elämänvaiheiden muutoskohtiin. Aikuiseksi kasvaminen ja viisaammaksi tuleminen eivät lopu mihinkään tiettyyn ikäkauteen, ja ne ovat tehtävänä ristiriitaisia. Samaan aikaan kun tehtävänä on kasvaa muista erilliseksi ja itsenäiseksi, elämästään päät-

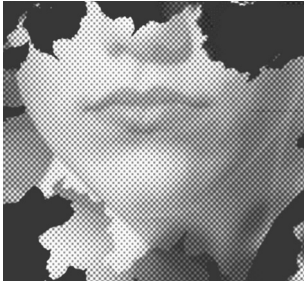
täväksi aikuiseksi, on tehtävänä myös luoda omia sosiaalisia verkostoja ja tukeutua niihin. Lapsuudessa alkava itsen ja tahdon kehittyminen jatkuu nuoruudessa omasta perheestä itsenäistymisen ja omaan ryhmään sosiaalistumisen vaiheina. Aikuisuudessa harjoitellaan edelleen samanaikaista itsenäisyyden ja yhteisyyden yhteensovittamista esimerkiksi pari- ja ystävyssuhteissa. Miten olla samaan aikaan riippuvainen muista ja itsenäinen, itsellinen ihminen? Miten löytää oma identiteetti ja taito seisoa omilla jaloillaan ja samalla tapa liittyä muihin ja taito olla yhdessä? Mistä viisaus omiin elämänvalintoihin? Nämä ovat tärkeitä kysymyksiä ja tehtäviä, joita ratkaisemme läpi koko elämän.

Yksinäisyyden tunnetta hankaloittavat tilanteet, joissa kokee oman tai muiden toiminnan muuttuneen tai elämäntilanteen aiheuttavan yksinäisyyttä. Miten aiemmin tiedetyt ihmissuhteet ovat toimineet ja nyt ne vain eivät enää tunnu toimivan? Miten aikaisemmin

on itse kokenut suhteessa yhteenkuuluvuutta, mutta ei enää toista tavatessaan koe sitä lainkaan? On vaikea sopeutua siihen, että ihmiset ja elämä ovat muuttuneet ja jatkuvasti muuttuvat.

Eräällä tavalla yksinäisyys on näihin muutoksiin liittyvä olotila, joka vaatii uusiin tilanteisiin sopeutumista.

Alun esimerkkitarinassa henkilö alkoi kokea yksinäisyyttä monenlaisten syiden ja sattumusten sekä luonnollisten elämänvaiheiden vuoksi. Yksinäisyyden värittämässä ajattelussaan hän vakuuttui siitä, etteivät muut halua häntä mukaan, ettei hän osaa tutustua muihin ja että hän on ehkä jollakin tapaa viallinen. Yksinäisyydestä alkoi muodostua ajan kuluessa ahdistava kehä, johon tuntui olevan vain vähän, jos lainkaan vaikutusmahdollisuuksia. Ulospääsy hankalasta tilanteesta tuntui vaikealta, eivätkä yritykset muuttaa tilannetta olleet toimineet toivotulla tavalla.



HARJOITUS:
**KERRO YKSINÄISYYDEN
KOKEMUKSESTASI**

Oman yksinäisyyden tarinan äärelle pysähtyminen voi auttaa sinua ymmärtämään omaa yksinäisyyden kokemustasi ja elämäntulkua. Seuraavaksi on sinun vuorosi kertoa, miten olet yksinäisyyttä kokenut.

Miten elämäsi on tähän asti kulkenut?
Miten kertoisit siitä luotettavalle ihmiselle?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Olet edellä kirjoittanut yksinäisyyden kokemuksestasi. Tiivistä kertomastasi kolme keskeisintä, sinulle merkityksellisintä asiaa, joihin kaipaat muutosta:

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Omassa tarinassasi saattoi olla yksinäisyyttä selittäviä tekijöitä ja syitä siihen, miksi yksinäisyys on tullut elämäsi. Usein on myös niin, että elämä on kulkenut omalla painollaan ja jossain vaiheessa olemme huomanneet yksinäisyyden hiipineen vieraaksemme. On paljon yksinäisyyteen kytkeytyviä asioita, joihin emme voi vaikuttaa. Sen vuoksi tässä tehtäväkirjassa pureudumme sellaisiin teemoihin, tehtäviin ja kysymyksiin, joihin keskittymällä saat itsellesi avun yksinäisyyden loitontamiseen.

Yksinäisyyden värittävä ajattelu

”Aina minä otan yhteyttä, ketään ei kiinnosta minun seura, kun ne eivät soita minulle tai pyydä mukaan.”

”Miksi minä ottaisin yhteyttä, kun ei hän kuitenkaan halua tavata.”

”Muiden mielestä olen ihan epäkiinnostava.”

”Kaikki kaverini ovat niin pinnallisia.”

”Ei aikuisena voi ystävystyä.”

Usein monenlaisten tekijöiden ja elämänpolkujen vaikutuksesta syntynyt yksinäisyyden kokemus pysyy yllä omassa mielessämme luomiemme päätelmien ja tulkintojen avulla. Yksinäisyys ikään kuin värittää tapaamme nähdä maailmaa, kokea tunteita, ajatella ja myös toimia. Edellä on kuvattu muutamia yksinäisyyden värittämiä ajatuksia. Tämän tehtäväkirjan työskentelyn kohteena ovat juuri tällaiset yksinäisyyteen, omaan itseen ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät arkielämää haittaavat ajatukset, uskomukset ja tunteet. Se miten suhtaudumme itseemme ja toisiin, ajattelemme ja tunnemme itsestämme ja toisista ihmisistä sosiaalisissa tilanteissa, vaikut-

taa tapoihimme kohdata näitä tilanteita ja toimia niissä.

”Olin luvannut osallistua kaverini tupareihin. Sitten pohdin, että en tunne sieltä ketään ja sinne on tulossa niitä kaverin työkavereita, jotka ovat kaikki tosi menestyneitä. Olen ihan erilainen kuin ne. Olen muutenkin aina ollut huono sosiaalisissa tilanteissa, kun en keksi mitään sanottavaa. Mitä minä siellä juhlissa teen, en kuulu siihen porukkaan eikä kukaan minua sinne osaa kaivatakaan. Abdistaa. Laitan viestin, että en pääse tulemaan.”

Esimerkki havainnollistaa, millä tavalla yksinäisyyden värittämät ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja käyttäytymiseen. Ajatukset itsestä erilaisena tai huonompana kuin muut saa aikaan ahdistuneisuuden ja ulkopuolisuuden tunteita. Huonommuuden tunteesta seuraa sosiaalisten tilanteiden välttelyä tai vetäytymistä vuorovaihtuksesta. Tämä puolestaan ylläpitää ja syventää erillisyyden kokemusta.

Yksinäisyys ikään kuin kaventaa ajatteluamme, ja tavaksi tulee pyöriä samanlaisessa ajatteluurassa, joka syvenee ja voimistuu entisestään. Vähitellen jostakin keskeisestä itselle ominaisesta ajattelutavasta on tullut huomaamattamme ainoa oikea tapa ajatella.

Yksinäisyys voi näyttäytyä myös siten, että ihmisten parissa oleminen ja uusiin ihmisiin tutustuminen on helppoa, mutta syvällinen tutustuminen ja luottaminen toisiin voi olla vaikeaa tai tuntuu mahdottomalta. Haitallinen ajattelu näyttäytyy esimerkiksi epäluottamuksena ja ennakkoluuloina. Muiden ihmisten kykyä ymmärtää tai heidän motiivejaan epäillään:

"Miksi kertoisin itsestäni, kun ei kukaan kuitenkaan ymmärrä", "Jos kerron itsestäni niin he pitävät minua outona" tai "Muut eivät pubu mistään minua kiinnostavasta asiasta".

Oman ajattelun muuttumista ja urautumista yksinäisyyden keskellä voi olla vaikea itse havaita. Yksinäisyyden kokemus alkaa vallata elämää ja kokemusta itsestä. Pitkäaikainen yksinäisyys alkaa vaikuttaa siihen, miten näet itsesi ja elämäntarinasi sekä muut ihmiset menneisyydessä, nykyhetkessä ja tulevaisuudessa osana tarinaasi. Yksinäisyyden kokemus alkaa välittyä myös tapaasi kohdata muita ihmisiä. Se vaikuttaa siihen, miten koet muiden ihmisten näkevän itsesi ja miten nuo tulkinnat puolestaan vaikuttavat suhtautumiseesi itseesi ja muihin.

Oman ajattelun ja kokemusmaailman kapeutuessa vaihtoehtoisten ajatusten löytämisestä tulee vaikeampaa. Eräs yksinäisyyttä kokeva totesi: *"Huomasin, että olen elänyt tiettyssä yksinäisyyden ja mielenipahoittamisen kuplassa. En ole päästänyt ihmisiä lähelleni."*

Omaan ajatteluun voi löytää lisää joustavuutta, ja siten myös askeleet avoimuuden ja toisella tavalla toimimisen suuntaan mahdollistuvat.

Seuraava kuva havainnollistaa vielä ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen yhteyttä ja sitä, kuinka yksinäisyydestä voi muodostua syvenevä kierre.



HAITALLISEN AJATTELUN KEHÄ

Yksinäisyyden vähentämisessä ensiarvoisen tärkeitä askeleita ovat seuraavat:

- Omien ajattelu- ja suhtautumistapojen tunnistaminen

“Huomasin taas pohtivani minulle tutulla tavalla, ettei minua kuitenkaan hyväksyttäisi mukaan porukkaan.”

- Oman ajattelun haastaminen

“Onko todella niin, että olen tyhmempi kuin kaikki muut?”

- Toisin toimiminen

“Soitan, enkä laita aina tekstaria.”

“Aloitin lounaalla keskustelun.”

”En löytänyt kaveria itselle, mutta päätin aloittaa vapaaehtoistyön ja toimia tukihenkilönä nuorelle ja vähentää hänen yksinäisyyttä. En ole itse enää niin yksinäinen, kun autan häntä.”

Omia ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä on hyödyllistä tutkailla, sillä yksinäisyyden lieventyminen alkaa usein siitä, että luovumme jostakin yksinäisyyttä ylläpitävästä ajatustavasta tai toimintamuodosta, muutamme niitä tai lisäämme ajatteluvalikoimaamme jonkin uuden, erilaisen tavan ajatella. Eräs yksinäisyyttä kokeva pohti:

”Uskon, etten jatkossa välttämättä jää pyörimään yksinäisyyden tunnetiloihin, vaan löydän niistä pois. Löydän ovia mitä avata.”

Seuraava kuva havainnollistaa ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen yhteyttä silloin, kun yksinäisyyden kierre raukeaa ja saa toisenlaisen suunnan.



HYÖDYLLISEN AJATTELUN KEHÄ

Yksinäisyyden viitoittamat elämäntavat

Yksinäisyys vaikuttaa ajatteluumme ja muuttaa suhtautumistamme asioihin. Harvoin ajatusten vaikutus kuitenkaan jää vain mieleemme sisälle. Ajatukset ikään kuin siirtyvät konkreettisesti tekemiimme valintoihin tai tapoihin toimia. On hyvin luonnollista, että haluamme tehdä asioita itseämme, mutta myös muita varten. Tarvitsemme toisia jakamaan arjen huolia ja vastuita. Toiset ihmiset tuovat arkeemme enemmän merkitystä ja tarkoitusta. Yksinäisyyden keskellä saattaa herkästi ajatella, että en nyt pelkästään itseäni varten viitsi laittaa ruokaa tai mitä väliä sillä on, vaikka asuntoni on likainen, koska minähän siellä vain asun. Samoin liikkuminen jää, koska ei vain huvita yksin lähteä liikkeelle. Hyvinkin arkisilla valinnoilla ja toimintatavoilla on väliä, vaikka se ei yksinäisyyttä kokiessa aivan siltä tuntuisikaan. Niiden avulla voi pysäyttää yksinäisyyden kehän syvenemisen.

“Yhtäkkiä huomasin, että olen kaikki illat yksin kotona eikä mikään huvita. Olin muuttunut eikä minulla ollut hyvää olla. Sitten tajusin et enhän minä ole tällainen ihminen.”

Yksinäisyys vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiimme ja siten myös arkeemme ja arkisiin toimiimme. Tästä esimerkkinä on uni-valvetytmi. Yksinäisyyden keskellä voi tulla nukuttua kaiken kaikkiaan liian vähän tai liikaa, tai uni on katkonaista eikä palauttavaa ja virkistävää. Unirytmii voi myös kääntyä siten, että nukkumaanmeno on yhä myöhempään yöllä tai aamuyöllä. Nukkumaan mennessä yksinäisyyden tunne voi myös konkretisoitua, eikä uni tule. Mieleen tu-

lee kaikenlaisia, usein ikäviäkin ajatuksia, tai nukahtaminen yksin tuntuu turvattomalta. Pitkään jatkuessaan yksinäisyydestä voi myös tulla siedettävämpää yöaikaan. Kun yhteydenpito muihin ei ole samalla tavalla mahdollista kuin päivällä, ei synny odotuksia sille, mitä pitäisi tehdä, mihin pitäisi mennä tai mitä muilta odottaa.

Yksinäisyyden keskellä hyvinvoinnin perusasiat saattavat unohtua tai tuntua merkityksettömiltä. Ei ehkä huomaa, millä tavalla on sopeutunut ja mukautunut hiljalleen tapahtuneisiin muutoksiin. Esimerkiksi väsyneenä tavallisetkin asiat voivat tuntua vaikeilta, ja erityisesti yksinäisyys voi tuntua uupuneena ylitsepääsemättömältä ongelmalta. Sen sijaan levänneenä jaksaisi paremmin itseä ja muita sekä vastoinikäymisiä ja haasteellisia tilanteita.

Syömisestä ja juomisesta voi myös muodostua tapa helpottaa omaa ikävää oloa yksinäisyyden keskellä. Sen sijaan, että tekisi itselleen ravitsevan aterian, yksinäisyyden tunne saa meidät valitsemaan helpommin jotain mielihalujemme mukaan tai yksinkertaisesti vain täyttääksemme nopeasti energiantarpeemme. Myös päihteyttä voi tulla keskeinen keino selvitä yksinäisyyden tunteen kanssa. Syömisen ja juomisen sekä päihtymyksen aikaansaama hyvinolontunne on hetkellistä ja vain siirtää yksinäisyyden tunnetta. Salakavalasti elämään voi muodostua tapoja, jotka eivät auta yksinäisyyden tunteen kanssa vaan tuntuvat lykkäävän ja syventävän sitä ja lisäävän myös syyllisyyden ja häpeän tunteita. Yksinäisyyden välttely ja ongelman sivuuttaminen voivat johtaa siihen, että omaa elämää ja itseä ei enää koe mielekkääksi ja kynnys lähtemiseen ja osallistumiseen kasvaa edelleen.

”Abdistaa kun painoni on noussut. Tulee syötyä liikaa suklaata kotona. Paino vaikuttaa itsetuntooni ja en kehtaa enää mennä minnekään.”

”Join keskellä päivää oluen, kun oli niin tyhjä olo. Ei se mitään kyllä auttanut.”

On tärkeää muistaa, että yksinäisyys kaventaa kykyä nähdä erilaisia vaihtoehtoja ja tehdä päätöksiä. Yksinkertaisetkin valinnat voivat tuntua vaikeilta, tai niitä ei osaa edes ajatella valintoina. Elämä kulkee niin sanotusti automaattiohjauksella.

”Olin pitkään elänyt kodissa ilman verhoja ja muutenkin siellä oli asioita, jotka kaipasivat muutosta. Päätin hakea siihen ulkopuolista apua. Kynnys avun pyytämiseen oli valtaavan suuri. Ajattelin, että kyllä minun pitäisi näistä asioista, siivoamisesta ja järjestelyistä huolehtia kuten muutkin ihmiset. Mutta myönsin, että itse en nyt jaksa, enkä yksin pysty. Että tarvitsen jotain konkreettista apua ja tukea... Ihana tunne, kun verhot on nyt paikoillaan ja koti on enemmän järjestyksessä. Ehkä voisin kutsua sinne joskus kaverini.”

Avun hakeminen ja vastaanottaminen voi olla yksinäisyyden keskellä vaikeaa. Tässä eräs yksinäisyyttä kokenut pohti pitkään itselle hankalaa kokemusta yksinäisyydestä ja siitä, miten koti ei ollut sellainen kuin hän toivoisi. Se ei ollut paikka, jossa hän viihtyi, vaan pikemminkin paikka, jossa yksinäisyys konkretisoitui järjestämättömissä ja hoitamattomissa asioissa. Sellaiseen tilaan ei halunnut eikä voinut ystäviä kutsua. Siten yksinäisyys voi liittyä elämään hyvin kokonaisvaltaisesti.

”Minun pitäisi hakea töitä. Tiedän, että se vähentäisi yksinäisyyttäni, kun minulla olisi osaamista vastavaa tekemistä, kokisin itseni tärkeäksi, elämässäni olisi työn kautta ihmisiä ja kun saisin työstä rahaa, minulla olisi varaa käydä kahvilla ja syömässä tuttujen kanssa... Mutta sitä ennen minun pitäisi tehdä cv. Enkä osaa aloittaa. Olen niin yksinäinen ja onneton, että en tiedä onko kirjoittamissani lauseissa mitään järkeä. Tiedän, että tämä on ihan hölmöä, mutta en vain pääse eteenpäin. Abdistaa ja lykkään asioita. Mitä enemmän lykkään, sitä vaikeampaa työnhaun aloittaminen on!”

Yksinäisyys voi tiivistyä johonkin konkreettiseen ongelmaan, kuten tässä ansioluettelon kirjoittamiseen tai aikaisemmin kodinhoitoon. Ei pidä kuitenkaan väheksyä mitään omaan yksinäisyyteen liittyvää kokemusta, miten pieniä ja mitättömältä tuntuvia ne itsestä tai ulkopuolisen silmissä olisivatkaan. Ratkaisevan tärkeää on kyky tunnistaa, että on jokin asia, johon kaipaa muutosta, mutta se tuntuu jostain syystä yksin vaikealta tai mahdottomalta. Omien hankaluuksien ja elämän esteiden tunnistaminen ja tarvittaessa niihin avun hakeminen on tärkeä osa itsestä huolehtimisesta ja myös yksinäisyyden hoitoa.

Yksinäisyys voi heijastua omaan hyvinvointiin laiminlyöntinä. *”Tuntuu, että muut eivät välitä minusta, miksi välittäisin itsekään.”* Se miten huolehdit itsestäsi, kertoo siitä, kuinka paljon arvostat itseäsi ja minkälaisia asioita ajattelet ansaitsevasi. Itsearvostus näkyy myös ulospäin. Jos arvostat itse itseäsi, on myös muiden helpompi tehdä niin.

Siten sosiaalisen yhteyden luomisen lisäksi kaikki ne arkiset asiat, joita teet oman hyvinvointisi eteen, ovat myös askelia yksinäisyyden loitontamisen suuntaan. Ne mahdollistavat sen, että yksinäisyyden sijaan voit kokea elämässäsi myönteistä yksin olemista ja tehdä asioita, jotka

ravitsevat olemistasi. Kun olet tietoinen niistä asioista, jotka ovat elämässäsi tällä hetkellä hyvin yksinäisyydestä huolimatta, hyvinvointisi lisääntyy ja osaat keskittyä näihin asioihin myös jatkossa.



HARJOITUS:
**YKSINÄISYYTTÄ VAHVISTAVAT JA
HELPOTTAVAT ASIAT**

Mitkä asiat vahvistavat yksinäisyyden tunnettasi
tyypillisen päivän tai viikon aikana?

Mitkä asiat helpottavat yksinäisyyden tunnettasi sinulle
tyypillisen päivän tai viikon aikana?

Yksinäisyyden ratkaisuyritykset

Yksinäisyys on merkki poikkeuksellisesta tilasta, jota jokainen meistä pyrkii ratkaisemaan siinä hetkessä parhaaksi näkemällään tavalla. Reagoimme yksinäisyyden aiheuttamaan sosiaaliseen kipuun ja stressiin erilaisin selviytymiskeinoin. Kehitämme toimivia tai heikommin toimivia keinoja, jotta pärjäisimme hankalan kokemuksen kanssa. Nämä selviytymistavat ovat osin tiedotettuja, osin tiedostamattomia ja automatisoituja käyttäytymistapoja. Siinä missä yksi pyrkii nopeasti hakeutumaan ihmisten pariin, toinen välttelee muita linnoittautumalla kotisohvalle ja kolmas saattaa ratkaista yksinäisyyttä pakenemalla netin moninaiseen maailmaan.

Yhteyden ottaminen toisiin ihmisiin ja lähteminen ihmisten ilmoille saattavat ratkaista yksinäisyyden alkavan kierteen, mikäli löydämme yhteyden muihin. Jos kuitenkin ihmissuhteissa puuttuu yhteys toisiin, suhteet voivat tuntua pinnallisilta eivätkä helpota yksinäisyyden tunnetta. Useimmat silti yrittävät ratkaista yksinäisyyden ongelmaa juuri hakeutumalla aktiivisesti muiden seuraan, tekemällä aloitteita ja pyrkimällä avoimuuteen ihmissuhteissa. Joskus hakeutuminen ihmisten ja toiminnan pariin saattaa jopa muodostua yksinäisyyden pakoiluksi ja uuvuttavaksi. Yksin olo on koetaan vaikeaksi. Viikossa ei juurikaan ole päiviä, jolloin ehtisi istahtaa kotisohvalle miettimään, mistä oma ikävä olo johtuu. Se, minkä verran kalenterissa on työtä, opintoja ja tapahtumia, ei aina kerro siitä, miten omassa sisäisessä maailmassaan kokee yhteyttä ja merkityksen tunnetta omaan elämään ja muihin ihmisiin. Ristiriitaisesti aktiivisuus ihmissuhteissa ja sosiaalisissa tilanteissa saattaa muuttua kiireisen

elämäntyylin vanavedessä suorittamiseksi. Eräs yksinäisyyttä kokeva kuvasi, että *”olen alkanut suorittaa ihmisten kanssa olemista”*. Yksinäisyys saattaa korostua aktiivisuudesta ja vilkkaasta sosiaalisesta elämästä huolimatta, koska rauhoittuminen, toiseen keskittyminen ja läsnäolo ovat edellytyksiä syvän yhteyden syntymiselle.

Ihmiset usein välttelevät asioita, jotka tuntuvat ahdistavilta, jännittäviltä ja uusilta. Tilanteet, joihin liittyy riski tulla torjutuksi tai pelko kasvojen menettämisestä, saavat ihmiset varsin luonnollisesti kättämään niitä, sillä kukapa nyt tieten tahtoen haluaisi marssia kohti vaaraa. Myös aikaisempien ihmissuhteiden pettymykset ja epäonnekkaat kokemukset sosiaalisista tilanteista saattavat vaikuttaa siten, ettei enää halua mennä tietynlaisiin sosiaalisiin tilanteisiin tai niissä ollessaan voi olla vaikeaa päästää ihmisiä lähelleen. Pettymysten toistumisen pelko ja yksinäisyyden tuomat negatiivisävytteiset tulkinnat sosiaalisista tilanteista voivat vaikuttaa aloitekykyyn ja odotuksiin muita kohtaan. Sosiaalisten tilanteiden tai läheisen keskustelun välttely helpottaa omaa oloa ja ahdistusta hetkellisesti, minkä vuoksi se usein tuntuu toimivalta ratkaisulta.

Yksinäisyys voi saada ihmiset vetäytymään ja hakemaan toimintoja ja käyttäytymistapoja, joiden aloittaminen ei vaadi liikaa voimavaroja mutta jotka tarjoavat hetkellistä mielihyvää ja lohdutusta tilanteeseen. Kotiin jääminen ja television katselu, pelaaminen tai netissä surffaaminen voivat tulla tutuiksi. Pettymysten pelosta ja kuulumattomuuden kokemuksesta voi seurata vetäytymistä kotiin. Koti edustaa yleensä ihmisille turvallista paikkaa, jossa voi olla omana itsenään ja latautua. Yksinäisyyden keskellä kotikin voi muodostua yksinäisyyttä korostavaksi ym-

päristöksi, tuntua turvattomalta ja vahvistaa ei-toivotusta yksin olemisesta koettua mielipahaa. *“Minulla on aina radio päällä kotona et tulisi olo et en ole yksin, kun kuulen jonkun pubetta.”* Koti voi vahvistaa tunnetta merkityksettömyydestä ja ulkopuolisuudesta erityisesti silloin, jos haluaisi olla muualla, muiden ihmisten kanssa tai saada aikaan itselle merkityksellisiä asioita. Eräs yksinäisyyttä kokeva totesi: *“Olen vaan kotona, mutta en saa siellä aikaan mitään.”* Tylsistyminen ja toimettomuus lisäävät merkityksettömyyden kokemusta ja turhauttavat. Eräs yksinäinen kuvailee kokemustaan näin: *“En saa kotona mitään aikaiseksi, en osaa keskittyä mihinkään. Illat ovat pabimpia. Olen huolissani, mutta en oikein tiedä mistä.”*

Joskus merkityksellisiä sosiaalisia suhteita ja arkisia kohtaamisia muiden ihmisten kanssa on hyvin vähän tai ne ovat etäisiä. Joissakin tilanteissa yksinäisyyden lieventäminen ihmisten luo hakeutumalla ei edes ole mahdollista. Tällöin tilanne voi tuntua umpikujalta ja keinoja yksinäisyyden lieventämiseksi joutuu keksimään muilla tavoin, vaikka tietäisikin niiden hyödyn olevan hetkellinen.

“Tiedän et minun pitäisi lähteä ulos, jonnekin, vaikka salille mutta sitten aloitan pelaamisen ja huomaa et oho onkin jo ilta. Sitten ahdistaa, kun en taaskaan saanut mitään aikaiseksi.”

Yksinäisyyden aiheuttaman tyhjyyden ja tylsyyden tai kivun ja ikävien tunteiden keskellä voi olla vaikeaa löytää toimivia ratkaisukeinoja, ja joskus nämä pyrkimykset olon helpottamiseen saattavatkin ylläpitää tai syventää yksinäisyyden kokemusta entisestään. Huonoista elämäntavois-

ta ja toimimattomista ratkaisuyrityksistä ei tulisi olla itselleen liian ankara. Sen sijaan jos sinulla on tapoja, joita haluaisit muuttaa, voi tämä tehtäväkirja auttaa huomaamaan myös näitä tilanteita ja toimimattomia keinoja hallita yksinäisyyttä. Yksinäisyyden helpottaessa omiin valintoihin ja myös elämäntapoihin on enemmän voimavaroja ja aikaa paneutua.

Ennen kuin siirrytään tehtäviin, pysähdytään hetkeksi sinun jaksamisesi äärelle. Tässä tehtäväkirjassa käsitellään sosiaalisia suhteita ja niihin liittyviä tavoitteita. Kuitenkin hyvinvointi ja jaksaminen ovat hyvin kokonaisvaltaisia asioita. Tehtäväkirjaa aloittaessa on hyvä hetki miettiä myös sitä, olisiko joitain pieniä asioita, joita voisit ja haluaisit tehdä hyvinvointisi eteen – jotain mitä olet pitkään miettinyt, että pitäisi tehdä, mutta et ole vielä tehnyt. Mitä voisit tänään tehdä hyvinvointisi eteen? Mitä voisit tehdä jaksaksesi paremmin, nukkuaksesi paremmin tai ulkoillaksesi vähän enemmän, syödäksesi säännöllisemmin tai saadaksesi aikaan kodissasi muutoksia, että viihdyisit siellä paremmin? Voi olla, että nämä asiat ovat jo kunnossa. Hyvä niin! Mutta jos et ole nyt siellä, missä haluaisit, näissäkin muutoksissa tulee edetä pienin askelin yhdessä tai kahdessa sinulle tärkeässä asiassa eikä niin että koko elämäsi pitäisi nyt remontoida. Jos nämä muutokset tuntuvat juuri nyt ylivoimaisilta, älä syytä itseäsi. Ehkä muutosten aika ei ole nyt, tai ehkä tarvitset muutosten aloittamiseen jonkun ihmisen tukea.



HARJOITUS: YKSINÄISYYDEN RATKAISU- YRITYSTEN HYÖDYT JA HAITAT

Yksinäisyyden kokemus ja sen aikaan saamat ajatukset ja käyttäytymistavat eivät ole pelkästään ikäviä. Niistä seuraa usein hetkellisesti helpotusta omaan tilanteeseen. Tämän vuoksi jatkammekin usein niiden toteuttamista. Kirjaa taulukkoon esimerkkien tavoin, millä tavalla usein toimit ja mitä teet silloin, kun koet yksinäi-

syyttä. Minkälaista hyötyä siitä on sinulle? Mitä haittaa kyseisestä toimintatavasta on sinulle pitkällä aikavälillä? Lopuksi punnitse vielä, kallistuuko toimintatapasi enemmän hyödylliseen vai haitalliseen suuntaan. Mikäli toimintatavasta on enemmän haittaa kuin hyötyä, voisiko sen muuttamista pienin askelin harkita?

Esimerkki: Mitä teen, kun koen yksinäisyyttä?

Menen kotiin enkä halua nähdä ihmisiä.

Hyötyä: On helpompi olla, muut ihmiset eivät ahdistaa

Haittaa: Ahdistaa olla yksin

Pyörin somessa.

Hyötyä: Saan ajatukset muualle, tekemisen tunne, saan virikkeitä, tapaan kavereita

Haittaa: En saa tehtyä mitään, turhaudun, koen yksinäisyyttä kun en oikeasti tapaa ketään

Syön herkkuja.

Hyötyä: Tunnen nautintoa, hemmottelua, itseni palkitsemista, rentoudun, saan sisältöä ja mielekkyyttä elämään

Haittaa: Tulee huono olo, syyllisyys, paino nousee, rahaa menee, laiminlyön hyvinvointiani

Mitä teen, kun koen yksinäisyyttä?

Hyötyä:

Haittaa:

Huomaatko näissä toimintatavoissa jotain, mitä haluaisit muuttaa? Voi olla, että et juuri nyt koe min-
kään käyttäytymistavan olevan itsellesi haitallinen. Voit kuitenkin miettiä seuraavaksi käyttäytymis-
täsi pitkällä aikavälillä vuoden tai viiden vuoden päähän ja pohtia, muuttuuko se sitten itsesi kannalta
ei-toivottavaksi. Tähän voit kirjata myös sellaisen huolen, joka ei välttämättä toteudu mutta jota sinä
tai joku lähipiirissäsi miettii. Tämä pohdinta auttaa sinua, kun teet kirjan lopussa neljännessä osassa
itsellesi konkreettisen muutossuunnitelman yksinäisyyden vähentämiseksi ja yhteyden löytymiseksi.
Ehkä osaat myös paremmin poimia sellaisia pieniä tekoja, jotka auttavat sinua löytämään itsellesi
paremmin toimivia tapoja. Voit tähän kirjoittaa niitä tekemisiä, joita haluaisit muuttaa ja joista olet
itse huolissasi.

Tekeminen, jonka haluaisit muuttaa

.....

.....

.....

.....

.....

Miksi haluaisit muuttaa toimintaasi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mistä voisit saada muutokseen tukea?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



HARJOITUS: YKSINÄISYYS, AJATTELU JA TOIMINTATAVAT

Erilaiset tilanteet voivat herättää kokemuksen yksinäisyydestä tai ulkopuolisuuden tunteesta. Tämän tehtävän tarkoituksena on kannustaa sinua havainnoimaan, minkälaisissa tilanteissa huomaat yksinäisyyden kokemuksen syntyvän tai syvenevän.

Tilanne voi olla esimerkiksi sellainen, jossa ei tullut ymmärretyksi: *"Kerroin olevani yksinäinen, mutta hän sanoi, että sinullahan on kavereita."* Samoin yksinäisyys lisääntyy silloin, jos on jäänyt huomiotta: *"Hän katsoi kaikkia muita pubuessaan ja kysyi heidän mielipidettään paitsi minun."* Joskus yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta syventää tilanne, jossa muut näyttävät erilaisina kuin itse kokee olevansa: *"He juttelevat vain tekemistään ulkomaan matkoista, joihin minulla ei ole mahdollisuutta."* Yksinäisyyttä voi myös kokea esimerkiksi tilanteessa, jossa ei saa apua tai tukea tärkeiden valintojen äärellä: *"En tiedä mitä minun pitäisi tehdä? Ei ole ketään kenen kanssa asiasta keskustella."*

Kirjaa tilanne, jossa yksinäisyyden kokemus herää tai syvenyy.

Tilanne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Esimerkki:

› Ajatus: Kaverini ei välitä

Tilanne:

› *Ajatus:*

Ajatusten kirjaamisen jälkeen pysähdy havainnoimaan, miltä sinusta tuntui. Minkälainen oli olosi ja mielialasi tilanteessa? Pyri kuvaamaan sitä mahdollisimman tarkasti. Esimerkkitilanteessa, jossa henkilö ei tullut ymmärretyksi ja hän ajatteli, että kaveri ei välitä, saattaa herätä surua. Huomiotta jääminen ja siihen liittyvä ajatus, että toinen ei arvosta, saattaa synnyttää huonommuuden ja ärtymyksen tunteita. Ulkopuolisuuden kokemus ja siihen liittyvä ajatus erilaisuudesta voi herättää häpeää. Tärkeiden asioiden äärelle yksin jääminen ja ajatus, että ei pysty asioihin yksin, voi tuntua turhautavalta ja tyhjältä.

Esimerkki:

Tilanne: *En tullut ymmärretyksi*

› Ajatus: *Kaverini ei välitä*

› Tunne: *Olen surullinen*

Kirjaa yksinäisyyttä herättävän tilanteen ja siihen liittyvän ajatuksen herättämä tunne.

Tilanne:

› Ajatus:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

› Tunne:

.....
.....
.....
.....
.....

Tunteiden kirjaamisen jälkeen tarkastele, kuinka käyttäydyit tilanteessa. Mitä teit ja miten? Ensimmäisessä esimerkkitilanteessa, jossa henkilö ei tullut ymmärretyksi ja hän ajatteli, että kaveri ei välitä, heräsi surua. Tämän vuoksi hän sulkeutui ja koki olonsa entistä yksinäisemmäksi, koska ei voinut jakaa kokemustaan toisen kanssa. Huomiotta jääminen ja siihen liittyvä ajatus, että toinen ei arvosta, herätti huonommuuden ja ärtymyksen tunteita. Tämän vuoksi henkilön on vaikea keskittyä tilanteessa, ja kun häneltä lopulta kysytään mielipidettä, hän ei enää tiedä, mitä mieltä asiasta on. Ulkopuolisuuden kokemus ja sen herättämä ajatus erilaisuudesta aiheutti puolestaan häpeää, joka johti siihen, että henkilö poistui tilanteesta vähin äänin ja tulevaisuudessa karttaa vastaavia epämurkavia tilanteita. Tärkeiden asioiden äärelle yksin jäädessä ja ajatellessa, että ei pysty asioihin yksin, olo tuntui turhautavalta ja tyhjältä. Tämä voi johtaa siihen, että henkilö lykkää päätösten tekemistä ja lopulta kokee päätösten tekemisen turhaksi.

Esimerkki:

Tilanne: *En tullut ymmärretyksi*

› Tunne: *Olen surullinen*

› Ajatus: *Kaverini ei välitä*

› Käyttäytyminen: *Sulkeudun enkä välitä hänestä*

Kirjaa, miten käyttäydyt yksinäisyyttä aiheuttavan tilanteen, siihen liittyvän ajatuksen ja sen herättämän tunteen jälkeen?

Tilanne:

.....

.....

.....

.....

.....

› Tunne:

.....

.....

.....

.....

.....

› Ajatus:

.....

.....

.....

.....

.....

› Käyttäytyminen:

.....

.....

.....

.....

.....

Voit palata harjoitukseen ”Kerro yksinäisyyden kokemuksestasi”, jossa toit esille yksinäisyyteen liittyviä tilanteita. Niitä voit halutessasi käydä tämän tehtävän avulla läpi.

Yhteenveto

Tehtäväkirjan ensimmäisessä osassa olet tutustunut yksinäisyyteen ilmiönä ja pohtinut, kuinka se näyttäytyy sinun elämässäsi. Yksinäisyys vaikuttaa ajatteluun, käyttäytymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin haitallisella tavalla. Yksinäisyys voi olla sitä, että sosiaaliset tilanteet tuntuvat tukalilta ja niistä tekee mieli vetäytyä. Joskus yksinäisyys voi johtaa siihen, että jatkuva aktiivisuus tuntuu taakalta, kun toiveissa olisi vastavuoroisemmat ihmissuhteet. Yksinäisyys voi näyttäytyä siinä, että avoin ja luottavainen suhtautuminen muihin tuntuu vaikealta.

Joskus yksinäisyyden keskellä muut ihmiset saattavat tuntua pinnallisilta ja kriittisiltä tai tarkas-

telee itseään ikävässä, jollain tavalla erilaisessa tai huonossa valossa. Yksinäisyyttä voi olla vaikea huomata esimerkiksi runsaan alkoholin käytön taustalla tai liiallisen netissä surffailun ja herkkutun alkuperänä. Yksinäisyyttä tunteva saattaa olla kriittinen suhteissaan muihin, kieltäytyä kutsuista tai sanoa ihmisille tökerömminkin oikeasti halusi. Joskus omaa ajattelua ja käyttäytymistä voi olla vaikeaa ymmärtää. ”*Miksi toimin niin kuin toimin, vaikka tiedän, että se ei ole minulle hyväksi?*” Omien ajattelu- ja suhtautumistapojen tunnistaminen auttaa myös yksinäisyyden vähentämisessä. Tämän jälkeen on mahdollista haastaa omia ajattelu- ja toimintatapoja ja toimia toisin.

Mietintätauko

Pysähdy hetkeksi miettimään, mitä edellä työstetty sinussa herättää ja mistä se sinun mielestäsi kertoo.

Mitä ajatuksia tai tunteita huomaat itsessäsi kirjan ensimmäisen osan päätteeksi?

Mistä tarpeesta tai toiveesta ajatuksesi ja tunteesi kertovat?

.....

.....

.....

.....

Tunnetauko

Väritä pilvestä yksinäisyyden kokemuksesi viimeksi kuluneen viikon ajalta.



Miten usein koet olevasi yksinäinen?

Miten voimakkaasti koet yksinäisyyden tunnetta?

.....

.....

.....

.....

Toimintahetket

Kirjaa toimintapäiväkirjaan kaksi–kolme pientä, konkreettista asiaa, jotka vähentävät yksinäisyyden kokemustasi. Minkälaisia yksinäisyyttä vähentäviä asioita voit lisätä toimintatapoihisi kuluvan viikon tai kahden aikana? Voisitko esimerkiksi surffata netissä vähemmän? Tai voitko toteuttaa jotain, mistä nautit? Haluatko hoitaa stressaavan tai mieltä painavan asian pois päiväjärjestyksestä? Kysyä joltain, mitä kuuluu? Pyytää apua pieneen asiaan? Väritä aina ruutu, kun olet päivän aikana saanut tehtyä laatimasi asian.

Pieni tekoni

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Pieni tekoni

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Pieni tekoni

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Kiitollisuushetki

Mitkä asiat ovat elämässäsi hyvin yksinäisyydestä huolimatta?

Muistiinpanoja

SISÄLLYS



OSA

AJATTELUN VOIMA I

MITÄ AJATTELEN ITSESTÄNI?	48
Miten minusta tuli minä?	49
Synnyynnäisestä sosiaalinen, ujo vai introvertti.	49
Voiko ekstrovertti olla yksinäinen?	50
Herkästi jännittävä	51
■ Harjoitus: Minkälainen olen muiden kanssa?	52
Vuorovaikutustapani – pysyvä vai muuttuva?	53
Monimuotoinen minä	53
■ Harjoitus: Luonteenvahvuuteni	55
■ Harjoitus: Luonteenvahvuuksien ylläpitäminen	56
Määritteleekö yksinäisyys minut?	57
■ Harjoitus: Yksinäisyyden kehässä – suhtautuminen itseän	58
■ Harjoitus: Haitallinen ajatus itsestä – tunnistaminen ja tutkiminen	60
■ Harjoitus: Pois yksinäisyyden kehästä	63
 Mietintätauco	 67
Tunnetauco	67
Toimintahetket	68
Kiitollisuushetki	69
Muistiinpanoja	70

2. OSA

AJATTELUN VOIMA I

MITÄ AJATTELEN ITSESTÄNI?

“Jotain vikaa minussa on oltava,
kun minulla ei ole ystäviä.”

“Minä olen ihan tylsä eikä muut ole
minusta kiinnostuneita.”

Tämän luvun tavoitteena on tunnistaa, mitä ajattelet itsestäsi ja millä tavalla nämä ajatukset vaikuttavat yksinäisyyden kokemukseesi sekä omaan käyttäytymiseesi. Edellisessä lainauksessa yksinäisen kokemus itsestään viallisena lisää hänen yksinäisyyden tunnettaan ja taipumustaan ajatella, että yksinäisyyteen ei voi vaikuttaa, koska kyse on pysyvistä ominaisuuksista, josta hän syyttää itseään. Toisen yksinäisyyttä kokevan ajatus itsestään tylsänä saattaa vaikuttaa siihen, että hän ei hakeudu muiden seuraan, koska muut eivät voi olla hänestä kiinnostuneita. Miksi mennä muiden seuraan vain pettymään?

Se miten suhtautuu itseän, vaikuttaa ihmissuhteisiin ja niissä jatkuvasti rakentuvaan vuorovaikutukseen. Aikaisemmilla ihmissuhteilla on valtava merkitys identiteettimme kehittämisessä ja tavassamme olla vuorovaikutuksessa. Jos itseä on vaikea arvostaa tai nähdä myönteisessä valossa, se välittyy siihen, ottaako muihin kontaktia tai minkälaiseen rooliin hakeutuu sosiaalisissa tilanteissa. Onko esimerkiksi aina sivustaseu-

raaja vuorovaikutustilanteissa ja odottaa, että toiset tekevät aloitteen tai ottavat keskusteluun mukaan? Vai onko kaverisuhteissa aina valmis sanomaan *“joo, ihan sama”* ja *“minulle käy kaikki”*, jotta varmasti olisi hyväksytty? Onko joskus helpompi suhtautua muihin arvostelevasti kuin paljastaa omaa haavoittuvuuttaan? Vai ottaako tilanteen hallintaan ja haluaa aina johtaa keskustelua, jotta itsellä olisi varmempi olo?

Yksinäisyys herättää usein pohdintoja siitä, millainen itse on. Muut ihmiset toimivat peileinä, joista omaa itseä voi tarkastella. Jotta itsen voi kokea tärkeäksi ja hyväksytyksi, toisten suhtautumisella meihin on merkitystä. Yksinäisyydessä näitä ihmispeilejä on vähän tai ne puuttuvat kokonaan. Tämä puute nähdään itsessään palautteena tai vihjeenä siitä, millainen itse on. Eräs yksinäinen kuvaili kokemustaan näin: *“Minä olen kuin tyhjä kuori.”* Ihmissuhteiden puuttumisen vuoksi hän ei oikein enää tiennyt, kuka oli, ja yksinäisyys herätti epäilyksen siitä, onko hänellä minuutta enää ollenkaan.

Miten minusta tuli minä?

Erilaiset elämänvaiheet ja vaiheiden aikana koetut sosiaaliset suhteet vaikuttavat kokemukseen itsestä ja muokkaavat minuutta ja identiteettiämme. Suuriin elämänmuutoksiin, kriiseihin ja siirtymävaiheisiin voi niin ikään liittyä kokemus yksinäisyydestä, joka myös vaikuttaa kokemukseemme itsestä. Esimerkiksi muutto uuteen kaupunkiin, koulun vaihto, vanhemmaksi tulo, oma tai läheisen sairastuminen, ero ja eläkkeelle jääminen ovat tilanteita, joissa voi jäädä yksin tai kokea syvää yksinäisyyttä. Tällaisissa tilanteissa erilaiset ulkoiset tapahtumat muokkaavat identiteettiämme tiettyyn suuntaan. Koulua vaihtava nuori saattaa ajatella olevansa aina se uusi ja vähän erilainen, vaikka aikaa kuluisi. Eronneesta tai puolisonsa menettäneestä saattaa tuntua, että *”hänet on luotu olemaan yksin”* eikä oikein haluaakaan ketään rinnalleen. Henkilö, joka on joutunut aina selviytymään elämän haasteista yksin, pitää itseään vahvana ja apua tarvitsemattomana pärjääjänä. Koko elämänsä töitä tehnyt henkilö voi huomata eläkkeelle jäädessään, että ei tiedä mitä tehdä. Eräs yksinäisyyttä kokeva kuvasi uutta elämäntilannettaan näin: *”Kun jäin pois työelämästä, huomasin että minun pitää pakottaa itseni liikkeelle, koska enää ei tarvitse lähteä kotia mihinkään eikä ollut tuttuja rutiineja auttamaan.”* Yksinäisyys voi tulla esille myös omaan seksuaalisuuteen ja sukupuolisuuteen liittyvissä asioissa.

Elämässä koetut vailleet jäämiset, menetykset, epäonnistumiset tai kaltoinkohtelu aiheuttavat yksinäisyyttä ja vaikuttavat myös merkittävästi omanarvontuntoon ja käsitykseen siitä, onko hyväksytty, pidetty ja huolehdittu. Olenko todella

arvokas muiden silmissä? Onko minulla merkitystä?

Eräs yksinäisyyttä kokeva pohti lapsuuden perheensä merkitystä yksinäisyyden muodostumisessa: *”Olen alkoholistiperheestä. Olen jäänyt sen takia yksin jo lapsuudessa ja koen edelleen aikuisenakin olevani erilainen kuin muut.”* Toinen mietti samankaltaisessa tilanteessa omaa avoimuutta ja luottamusta ihmissuhteissa: *”Olen aika varauksellinen ihminen. On vaikeaa luottaa muihin, koska luottamus on tullut niin monta kertaa petettyä.”*

Synnynnäisesti sosiaalinen, ujo vai introvertti?

”Kaikkein pahimpia on tilanteet, joissa pitäisi olla sosiaalinen. Muut puhuvat rennosti keskenään ja minä en saa sanaa suustani. Pelkään että kohtaan jään ihan yksin, jos en nyt tee jotain. Yritän sitten pakonomaisesti keksiä sanottavaa, mutta oloni on turhautunut, koska pää on vain aivan tyhjä.”

Erilaisten elämäkokemuksien lisäksi ihmiset ovat luonteeltaan erilaisia. Toiset pitävät yksinolosta ja hiljaisuudesta. He ovat rytmiltään rauhallisia ja pohdiskelevia. Toiset puolestaan nauttivat ihmispaljoudesta ja aktiivisuudesta. He ovat rytmiltään nopeampia ja kaipaavat vaihtelua. Toisin kuin usein ajatellaan, kaikki ihmiset ovat kuitenkin synnynnäisesti sosiaalisia. Sosiaalisuus eli halu olla ihmisten kanssa on temperamenttipiirre ja yhteistä meille kaikille. On yksilöllistä, kuinka paljon haluamme olla muiden seurassa ja kuinka paljon tarvitsemme omaa aikaa, mutta tästä huolimatta olemme kaikki

luonteeltamme sosiaalisia, toisia ihmisiä tarvitsevia.

Eräs yksinäisyyttä kokeva pohti yksinäisyytensä johtuvan osittain huonoista sosiaalisista taidoista: *“Minulla on huonot sosiaaliset taidot, joten en osaa jutella ihmisten kanssa ja jään herkästi yksin.”* Yksinäisyys ei välttämättä johdu huonoista sosiaalisista taidoista tai sosiaalisuuden puutteesta. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot eivät myöskään ole sama asia. Sosiaaliset taidot tarkoittavat ihmisen kykyä olla muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisuus liittyy temperamenttiimme ja kertoo halusta ja kiinnostuksesta olla muiden ihmisten kanssa.

Tutkimukset osoittavat, että sosiaaliset taidot eivät lähtökohtaisesti ole yksinäisillä heikompia kuin muilla, mutta he itse uskovat olevansa vuorovaikutustilanteissa taitamattomampia kuin muut ihmiset. Tämä uskomus vaikuttaa sosiaalisiin tilanteisiin ja ihmissuhteisiin enemmän kuin todelliset taidot. On totta, että yksinäinen saa vähemmän harjoitusmahdollisuuksia ja kehittävää palautetta taidoistaan. Vaikka sosiaaliset taidot olisivatkin hieman ruostuneet, ne kuitenkin hioutuvat käytössä, kun osallistuu sosiaalisiin tilanteisiin.

Yksinäinen ihminen määrittelee itsensä usein herkäksi, ujoksi tai introvertiksi. Ujous on temperamenttipiirre, joka tarkoittaa sitä, että ihminen tarvitsee uusiin asioihin sopeutumiseen enemmän aikaa kuin vähemmän ujo. Yleensä ujouden ajatellaan tarkoittavan nimenomaan sosiaalisia tilanteita, mutta ujoutta voi ilmetä monenlaisissa itselle uusissa tilanteissa. Ujous liittyy uusien tilanteiden alkuvaiheeseen. Tilanteen tullessa tutuksi myös ujo saattaa olla puhelias ja

ulospäinsuuntautunut. Ujous ei toisin sanoen ole sosiaalisuuden vastakohta, vaan ujokin ihminen on sosiaalinen. Ujouteen näyttäisi tutkimusten mukaan liittyvän keskimääräistä vahvempi kyky empatiaan, toisen ymmärtämiseen ja kuuntelemiseen. Ihmissuhteiden muodostamisessa ja ylläpitämisessä nämä ovat arvokkaita asioita.

Introverttius on osa persoonallisuuden piirteitä määrittelevää teoriaa. Lyhyesti voidaan sanoa, että introvertti on ihminen, joka tarvitsee palautumiseen enemmän omaa aikaa ja rauhaa kuin ulospäinsuuntautuneempi ekstrovertti. Introvertti voi olla esimerkiksi työpäivän ajan sosiaalinen ja puhelias. Sen vastapainoksi työpäivän jälkeen hän haluaa latautua ja palautua omissa oloissaan.

Voiko ekstrovertti olla yksinäinen?

Yksinäisyyden taustalla saattaa olla jokin edellä kuvatun kaltainen luonteenpiirre tai synnynnäinen temperamentti. Yksinäisyys on kuitenkin siitä moniulotteinen ilmiö, että ihmiset, jotka ovat ulospäinsuuntautuneita, voimaantuvat ihmisten seurassa ja pyrkivät aktiivisesti kontaktiin muiden kanssa, saattavat kokea aivan samalla tavalla yksinäisyyttä kuin ujut ja introvertit ihmiset. Aktiivisuudesta ja sosiaalisista kontakteista huolimatta voi tulla tunne, että todella merkitykselliset ja läheiset ihmissuhteet puuttuvat. Sosiaalisesti aktiivisen rooli saattaaakin joskus ristiriitaisesti lisätä yksinäisyyden tunnetta, koska vastuu yhteyden ottamisesta ja pitämisestä jää usein aktiivisemman osapuolen tehtäväksi. Hänestä saattaa tuntua siltä, että suhdetta kannattelee yksin. Tietoisuus siitä, että oman aktii-

visen toimintatavan lopettaminen saattaa johtaa tietyn ihmissuhteen päättymiseen, lisää epävarmuutta ja yksinäisyyden kokemusta. Jokainen kaipaa ihmissuhteissaan tietoa siitä, että hänestä pidetään, huolehditaan ja ollaan kiinnostuneita. Usein käytännössä toisen välittäminen huomataan juuri toiminnasta. Jos ystäväni soittaa minulle, se tarkoittaa, että hän haluaa pitää yhteyttä ja on kiinnostunut minusta.

Ekstroverttien kokemaa yksinäisyyttä voi olla vaikea ulkopuolisen ymmärtää – *”ethän sinä voi olla yksinäinen, koska sinulla on koko ajan kaikkea tekemistä ja paljon ihmisiä ympärilläsi”*. Yksinäisyyden kokemuksen vähättely puolestaan vain lisää mahdollista yksinäisyyttä, koska oma kokemus ei tule ymmärretyksi ja kohdatuksi.

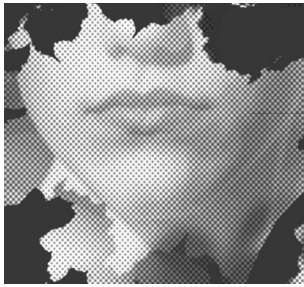
Herkästi jännittävä

Sosiaaliin tilanteisiin liittyy joskus jännittämistä. Jännittäminen sinänsä on meille kaikille luontaista, kun menemme uuteen tärkeään tilanteeseen ja keskitymme miettimään, minkälaisen vaikutuksen teemme toisiin ja mitä tilanteesta voi seurata. Jännityksen taustalla on usein jokin voimakas toive ja heräävä pelko kurottautuessa kohti tätä toivetta. Sosiaalisesta jännittämisestä voi myös muodostua sosiaalisia tilanteita rajoittavaa ja niitä välttelevää käyttäytymistä, jonka tarkoituksena on suojella itseä tuskallisilta tilanteilta.

Jännittäminen voi myös liittyä herkkyyteen. Herkät ihmiset vastaanottavat sosiaalisissa tilanteissa tavallista enemmän informaatiota siitä, mitä ympärillä sekä heissä itsessään tapahtuu. Monet kokevat sosiaalisissa tilanteissa ajatusten

katoamista tai ”jäätymistä”, tilanteissa reagoimisen hitautta. Tästä lamaantumisesta he syyttävät virheellisesti usein itseään ja saattavat kokea itsensä hitaiksi ja jopa tyhmiksi sosiaalisissa tilanteissa. Herkät ihmiset aistivat enemmän, ja tämä tietotulva vaikeuttaa asioiden prosessoimista ja tilanteisiin reagoimista. Herkkyys aistia esimerkiksi muiden ihmisten ilmeitä ja tunnetiloja on arvokas kyky. Se on tosin saattanut muuttua ihmisten mielissä negatiiviseksi piirteeksi, minkä vuoksi herkät ihmiset saattavat kokea suurtakin halua muuttua toisenlaisiksi. He ovat saattaneet saada herkkyydestään negatiivista palautetta tai arvostelua, kuten *”Sinä olet niin kauhean herkkänsäkinainen”* tai *”Mikä sinulla on, kun olet niin hiljainen”*.

Herkkyys voi myös lisätä pettymyksen tunteita ihmissuhteissa. Jos jokin itselle tärkeä odotus on jäänyt toteutumatta, saattaa se merkitä herkälle ihmiselle torjutuksi tulemista, vaikka kyseessä ei olisi torjuminen. Esimerkiksi eräs yksinäisyyttä kokeva pyysi tuttavaansa mukaan elokuviin, mutta tuttava vastasi hieman hätääntyneenä, että hänellä on tällä viikolla aika kiire. Sen sijaan, että he olisivat sopineet elokuvaan menemisestä vähemmän kiireisenä ajankohtana, henkilö koki tuttavansa kommentin torjumiseksi eikä halunnut enää kysyä häntä toistamiseen, koska ajatteli, että tuttavaa ei elokuvaan lähteminen hänen kanssaan kiinnostanut.



HARJOITUS: **MINKÄLAINEN OLEN MUIDEN KANSSA?**

Minkälainen olet usein sosiaalisissa tilanteissa?
Kuvaile omaa tapaasi olla vuorovaikutuksessa
seuraavan janatehtävän avulla.

Merkitse janalle, mikä kohta kuvaa sinua parhaiten.

KRIITTINEN	☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐	JOUSTAVA
ROHKEA	☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐	PELOKAS
HALLITSEVA	☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐	MUKAILEVA, MYÖTÄILEVÄ
HUOMIOTA HAKEVA	☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐	VETÄYTYVÄ
JÄRKEILEVÄ	☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐	TUNTEILEVA
HILJAINEN	☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐	SANAVALMIS
PESSIMISTINEN	☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐	OPTIMISTINEN
ENNAKOIVA, VALMISTAUTUNUT	☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐	HEITTÄYTYVÄ, SPONTAANI
INTROVERTTI	☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐	EKSTROVERTTI

Vuorovaikutustapani – pysyvä vai muuttuva?

Tapa olla toisten ihmisten kanssa on usein muovautunut elämän aikana koettujen tilanteiden ja niistä sisäistettyjen vuorovaikutusmallien perusteella. Vanhemmat näyttävät tärkeimmällä tavalla omaa esimerkkiään siitä, miten eri asioista puhutaan ja miten ihmisten kanssa ollaan tekemisissä, miten tärkeinä läheisiä suhteita pidetään ja kuinka muihin ja itseen suhtaudutaan. Miten sinun lapsuudenperheessä on osoitettu kiintymystä, välittämistä ja huolenpitoa, kerrottu keskinäisestä ja muiden ihmisten arvostuksesta sekä annettu ja pyydetty neuvoja ja apua, kaikki se vaikuttaa tapaasi olla ihmisten parissa. Voi olla vaikea olla muiden edessä haavoittuva ja tarvitseva, jos on aina täytynyt olla reipas, vahva ja rohkea, vaikka miltä tuntuisi. Voi olla vaikea pitää omia rajoja, jos joku on aina niitä rikkonut, eikä niitä ole kunnioitettu. Miten kertoa salaisuuksia, jos ne on aina jaettu tai niistä on tullut juoruja? Myös se, miten ihmisistä on puhuttu ja heihin suhtauduttu sekä kuinka paljon ihmisiin on ollut tapana pitää yhteyttä, helpottaa tai vaikeuttaa osaltaan sitä, miten itse toimit uusien ja tuttujen ihmisten parissa.

Itsessään voi olla vaikea tunnistaa omia luonteenpiirteitä ja vahvuuksia, jos ei ole ollut riittävästi avoimessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. Voi olla, että olet selvästi jäänyt vaille joitain asioita tai sinun tapaasi olla ihmisten kanssa ei ole hyväksytty. Tulee tunne, ettei tiedä, miten toimia. Sopeutuminen sosiaalisiin tilanteisiin saattaa olla vetäytymistä. Osa taas sopeutuu ottamalla tilanteen haltuun ja olemalla

paljon äänessä. Molemmissa tilanteissa on vaikea luoda yhteyttä toisiin. Ei ole itse läsnä sosiaalisessa tilanteessa tai ei anna toisille riittävästi tilaa.

Hyvin harvoin ihmissuhteet ovat aivan toiveidemme kaltaisia. Emme voi valita läheisimpiä perheenjäseniämme tai sukulaisiamme. Sen vuoksi on hyödyllistä pohtia asioita, joihin voimme vaikuttaa. Läheisiä ihmissuhteita voi käyttää peilinä sille, mitä itse toivoo elämäänsä. Jos me emme ole saaneet ilmaista itseämme ja olemme kokeneet sen väärytenä, voimme tehdä siitä periaatteen olla itse muita kohtaan suvaitsevaisempia. Tai jos olisimme kaivanneet ihmisiä kylään, mutta ketään ei ole ollut tapana kutsua, voimme päättää kutsua omaan kotiimme ihmisiä. Tässä tehtäväkirjassa saatat huomata asioita, jotka eivät olekaan sinun tapasi toimia vaan jotain, mitä olet omaksunut ja oppinut muilta, mikä syventää yksinäisyyttäsi ja missä voit itse päättää toimia toisin. Samalla tavalla kuin olemme oppineet, millä tavalla muiden ihmisten kanssa ollaan aikaisemmissa ihmissuhteissamme, voimme oppia sitä myös nykyisissä ihmissuhteissamme ja sosiaalisissa tilanteissa. Vaikka lapsuudenperheessä ei esimerkiksi olisi halattu tai osattu vastaanottaa tunteita, se ei tarkoita, etteikö läheisyyttä ja avoimuutta kohti voisi pyrkiä myöhemminkin.

Monimuotoinen minä

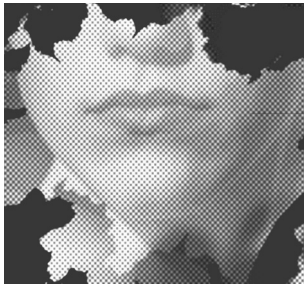
Ovatpa omat lähtökohtasi minkälaiset tahas, erilaisten piirteiden arvottamisen sijaan olisi hyvä pohtia, miten itselle ominainen tapa olla ihmissuhteissa voisi toteutua ja millä tavalla sitä voisi ylläpitää ja vahvistaa. Esimerkiksi ujous tai

introverttius ei ole este tyydyttävien sosiaalisten suhteiden muodostumiselle. Ujolla voi olla hyviä ystäviä ja hän voi oppia elämään ujoutensa kanssa ilman, että se haittaa hänen elämäänsä. Introvertti puolestaan kykenee usein syvällisiin suhteisiin, ja hän voi olla arjessaan hyvinkin sosiaalinen, kunhan vain pääsee latautumaan itseksensä. Jännittäminenkin on usein hyvin normaalia ja auttaa ihmisiä selviytymään uusista tilanteista tai kertoo tilanteen olevan jollakin tavalla merkittävä ja tärkeä.

Läheisissä ihmissuhteissa opittu vuorovaikutustyyli voi olla jotain poisopittavaa tai kysenalaistettavaa eikä siten automaattisesti estä luomasta aitoja ja merkityksellisiä ihmissuhteita. Aiempien ihmissuhteiden pohjalle rakennamme kuitenkin uudet ihmissuhteemme. Luotettavia ja välittömiä ihmissuhteita voi löytää. Joskus se vaatii ensin anteeksiantoa niille, jotka ovat loukanneet. Kun oma luottamus on moneen kertaan petetty, näiden kipukohtien kohtaaminen on tärkeää, sillä siten piirrit oman itsearvostuksen ja kunnioituksen rajasi. Joskus ihmissuhteet vaativat itseltä erilaista lähestymistapaa kuin mihin on tottunut. Ehkäpä enemmän jakamista,

jos tavaksi on tullut pitää asioita liiaksi itsellään. Joskus pysähtymistä ja läsnäoloa suorasukaisen toimimisen sijaan ja joskus taas toimeen tarttumista ja asioiden esiin nostamista ja kohtaamista, jos taipumuksena on ollut niitä piilotella tai vähätellä.

Helposti myös unohdetaan, että kuunteleminen on sosiaalisista taidoista yksi tärkeimpiä. Yksinäiset saattavat kuitenkin väheksyä omaa kuuntelemisen taitoaan, hienotunteisuuttaan ja herkkyyttään, jotka ovat ratkaisevan tärkeitä ja hyödyllisiä ominaisuuksia tasavertaisessa ja vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ja ihmissuhteiden ylläpitämisessä. Onpa itselle ominainen tapa olla vuorovaikutuksessa minkälainen tahansa, on siinä aina myös arvokkaita puolia, joita ei tulisi ylenkatsoa tai ohittaa arvottomina.



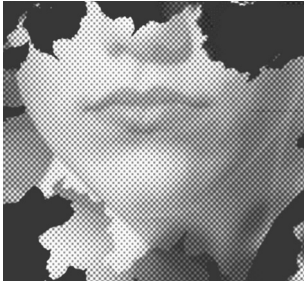
HARJOITUS: **LUONTEENVAHVUUTENI**

Ympyröi omat luonteenvahvuutesi.

Sinnikkyys	Myötätunto	Itsesääntely	Huumorintaju
Oppimisen ilo	Kiitollisuus	Luovuus	Innokkuus
Rakkaus	Rohkeus	Reiluus	Ryhmätyötaidot
Sosiaalinen älykkyyys	Toiveikkuus	Uteliaisuus	Ystävällisyys

Ympäröi toisella värillä yksi sellainen vahvuus, jota haluat kehittää. Ehkä se on ominaisuus, josta saat toistuvasti läheisiltä ihmisiltä palautetta tai joka voisi auttaa sinua eteenpäin, jos ottaisit sitä enemmän käyttöösi.

Parhaiten omat luonteenvahvuudet tulevat esille itsellesi tutuissa sosiaalisissa tilanteissa tai sellaisissa uusissa sosiaalisissa tilanteissa, joissa yksinäisyys ei häiritse tapaasi olla ihmisten kanssa. Voisiko näitä ominaisuuksia ylläpitää mielessä muulla tavoin? Voisiko sinulla olla jokin keino muistuttaa itseäsi siitä, että vaikka et olisi ihmisten seurassa, nämä ominaisuudet eivät sinusta mihinkään häviä? Jos laitat itsellesi tärkeitä valokuvia paikkaan, jossa voit niihin useasti palata, ne muistuttavat sinua itsestäsi tyytyväisenä, itsellesi tärkeistä ihmisistä tai paikoista, joissa mielesi latautuu. Voit myös hyödyntää olemassa olevaa, itseäsi vahvistavaa mietelauseetta tai etsiä sellaisen ja pitää sitä kotisi tai työpaikkasi näkyvällä paikalla. Joskus tarvitsemme muistutusta näistä itselle tärkeistä asioista.



HARJOITUS:
**LUONTEENVAHVUUKSIEN
YLLÄPITÄMINEN**

Kirjaa tähän vinkkejä, kuinka voisit pitää mielessä
omia hyviä puoliasi ja vahvuuksiasi.
Miten saisit ne kulkemaan mukanasasi myös vaikeissa hetkissä?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

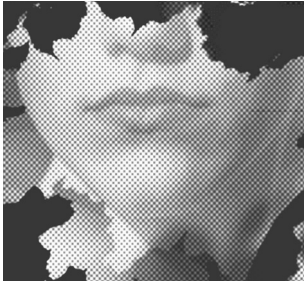
Määritteleekö yksinäisyys minut?

Yksinäisyydestä voi joskus muodostua niin keskeinen osa omaa kokemusmaailmaa, ettei muista, miltä tuntuu kokea yhteenkuuluvuutta muiden kanssa. Jos yksinäisyys on kulkenut mukana läpi elämän ja siihen on jatkuvasti joutunut sopeutumaan, voi olla vaikea nähdä mitään muuta mahdollisuutta ajatella ja toimia kuin yksinäisyyden kokemuksesta käsin. Voi muodostua hyvin kokonaisvaltainen yksinäisen ihmisen identiteetti. Silloin yksinäisyyden kokemus on niin keskeinen, että se on täysin alkanut määrittää omaa tapaa olla, ajatuksia itsestä ja omaa suhdetta muihin.

“Minun on tosi vaikea aloittaa keskustelua toisen ihmisen kanssa. Ei sen takia, ettenkö osaisi. Mutta en voi kysyä mitä sinulle kuuluu tai mitä teit viikonloppuna, koska sitten se toinen saattaa kysyä minulta sitä samaa. Minä en halua paljastaa hänelle, että mulla ei ole elämää. Kaikille paljastui miten tylsä ja sääliittävä minä olen.”

“Olen aina ollut yksin. Mitä muuta voisin edes olla?”

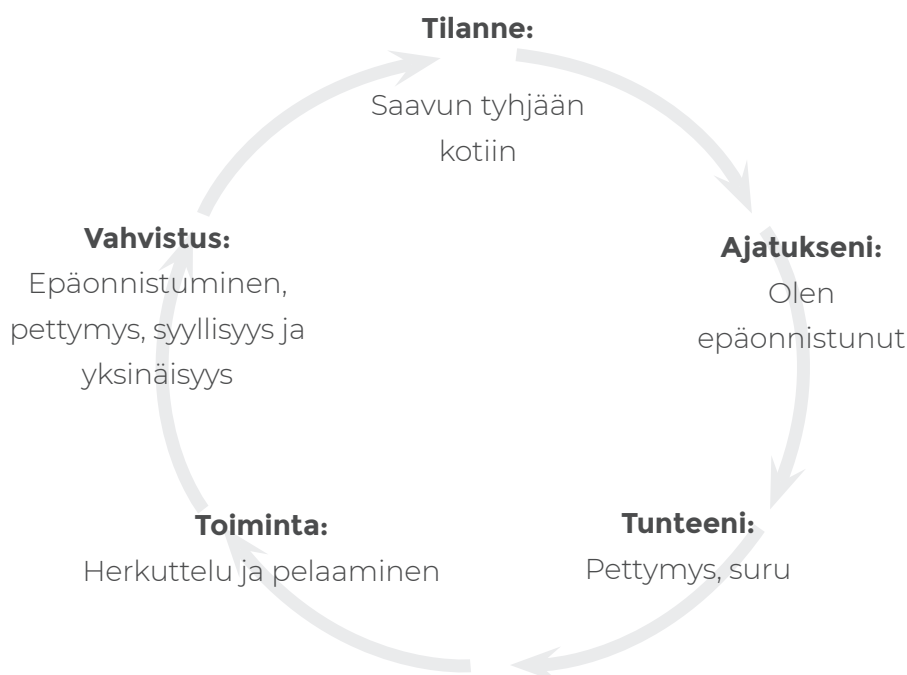
Edellä kuvatussa esimerkissä ihminen kuvittelee olevansa tylsä ja sääliittävä. Hän uskoo tämän olevan muidenkin näkemys hänestä, jos he tietäisivät hänen yksinäisyydestään. Uusissa tilanteissa hän kiinnittää huomionsa ennen muuta seikkoihin, jotka tukevat hänen uskomustaan itsestä sääliittävästä ja tylsänä. Esimerkiksi hänen huomionsa kiinnittyy siihen, että kaikilla muilla tuntuu olevan paljon kavereita ja mielenkiintoista tekemistä kaiken aikaa. Hän on myös taipuvainen jättämään vastaavasti huomiotta ne puolet, jotka eivät sovi hänen uskomukseensa. Yksinäisyyden kautta tapahtuva havainnointi urautuu ja kapeutuu, ja uskomuksesta alkaa muodostua ”totta”. Samalla uskomus itsestä ohjaa myös käyttäytymään tavalla, joka saattaa vahvistaa käsitystä entisestään. Toisessa sitaatisa yksinäisyyttä pitkään kokenut henkilö pohittiin, mitä muuta voisi olla, jos yksinäisyydestä on alkanut tulla elämää ja minuutta määrittävä, sen kokonaan värittävä asia. Yksinäisyyden kokonaisvaltaisuus saattaa peittää alleen kaiken muun, mitä ihminen on, myös sen, mitä hän on ollut ja millaiseksi hän haluaisi tulla. On erittäin tärkeää muistaa, että yksinäisyys on tunne monen muun tunteen joukossa eikä sama asia kuin ihminen itse. Tosiaan, mitä muuta voisi olla?



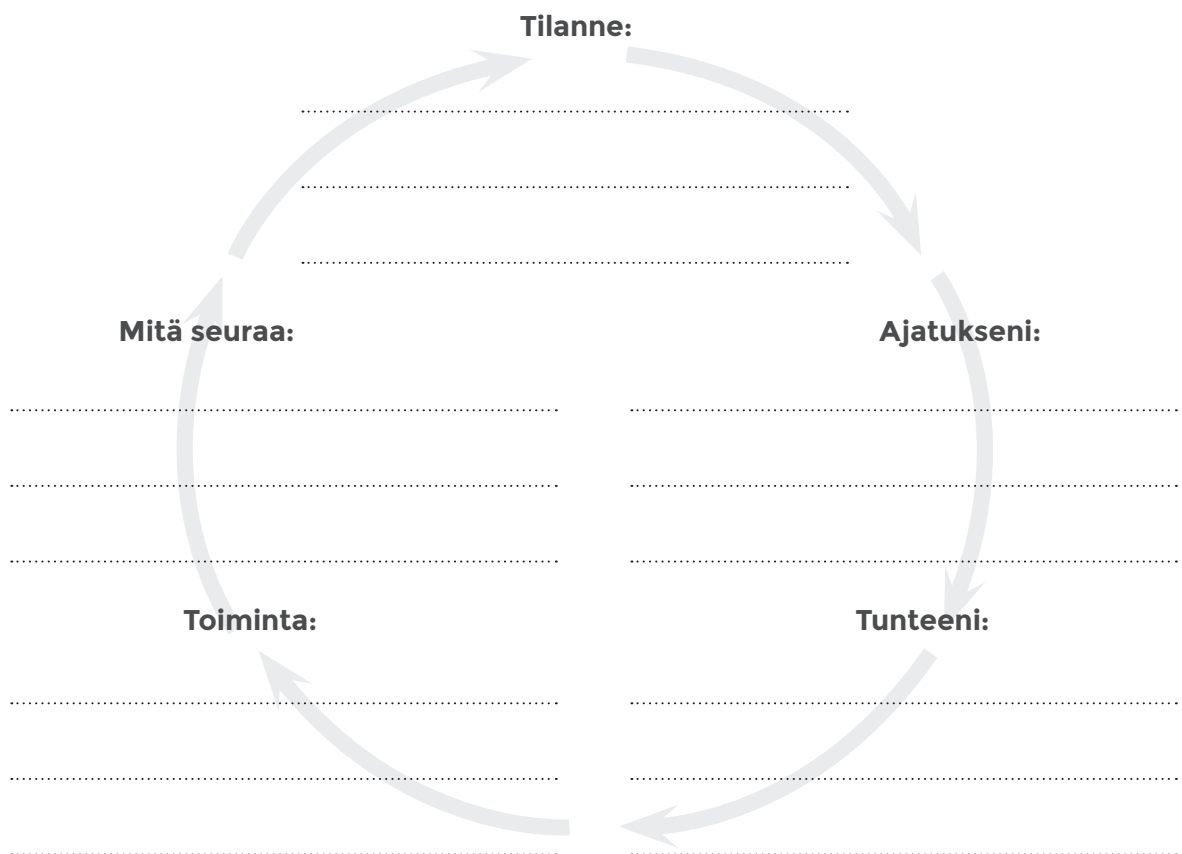
HARJOITUS: YKSINÄISYYDEN KEHÄSSÄ - SUHTAUTUMINEN ITSEEN

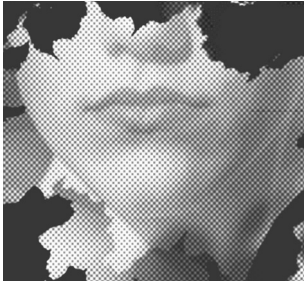
Tässä tehtävässä hahmotellaan samaan tapaan kuin harjoituksessa Yksinäisyys, ajattelu ja toimintatavat sitä, miten yksinäisyyden kokemus syntyy, usein voimistuu ja pysyy yllä keskeisissä ja elämässäsi toistuvissa tilanteissa. Tehtävän aluksi esitellään esimerkkitalanne, jonka jälkeen voit pohtia vastaavan omasta elämästäsi.

Esimerkkitalanteeksi sopii usein yksinäisyyttä aiheuttava tilanne, kun saapuu yksin tyhjiin kotiin. Tilanteesta herää lähes automaattinen itseen liittyvä ajatus: *"Olen epäonnistunut, kun minulla ei ole vielä lätkään parisuhdetta ja omaa perhettä."* Tilanteesta ja sitä koskevasta ajatuksesta seuraa tunne: *"Olen pettynyt ja surullinen."* Ajatus epäonnistumisesta ja surun tunne ohjaavat toimintaa: *"Tilaan noutoruokaa ja pelaan, sillä se saa oloni paremmaksi ja ajatukseni muualle."* Hetkellisesti olo paraneekin ja ikävät ajatukset ja tunteet väistyvät, mutta nukkumaan mennessä kokee entistä syvempää pettymystä ja ajatus itsestä epäonnistujana on saanut vahvistusta. Ehkäpä lisäksi vielä soimaa ja syyttää itseään tilanteesta. Miksi en tehnyt itse ruokaa, lähtenyt lenkille tai soittanut kaverille? Kaiken tämän lisäksi myös yksinäisyyden tunne syvenee samalla. Usein käykin niin, että elämässämme toistamme näitä tilanteita ja huomaamattamme yksinäisyys voimistuu. Pelkkä kotiinpaluu saattaa laukaista tapahtumien kehän, joka tuntuu pyörähtävän käyntiin kuin itsestään. Haitallisten ajatusten, ikävien tunteiden ja syyllisyyden saadessa vahvistusta toisenlaisten valintojen ja toimintatapojen kokeileminen voi tuntua hankalalta.



Kirjaa seuraavaan kuvioon jokin
arjessasi toistuva yksinäisyyttä herättävä tilanne.
Kuvaa ensimmäinen tilanteessa mieleesi juolahtava ajatus.
Pyri havainnoimaan se mahdollisimman
tarkasti ja suodattamattomana.
Kirjaa ihan vain se, mitä mieleesi tilanteessa tulee.
Tämä jälkeen pohdi, miltä sinusta tuntuu tilanteessa ja
miten toimit. Lopuksi hahmottele, mitä ajatuksestasi,
tunteestasi ja toiminnastasi seuraa.





HARJOITUS: HAITALLINEN AJATUS ITSESTÄ – TUNNISTAMINEN JA TUTKIMINEN

Tässä harjoituksessa tarkastellaan yksinäisyyden herättämää haitallista itseen liittyvää ajatusta.

Edellisen yksinäisyyden kehä -tehtävän esimerkkitilanteessa heräsi ajatus *"Olen epäonnistunut"*. Ajatusta tarkastellessa huomaa, että se on haitallinen, koska se määrittää ihmisen kokonaisvaltaisesti elämässä epäonnistujaksi yksin asumisen vuoksi. Täydellisen epäonnistumisen ajatus ei millään tavalla lisää hyvinvointia tai vie kohti toivottua muutosta, toisen ihmisen kohtaamista ja pysyviä ihmissuhteita. Keino päästä tällaisesta usein pinttyneestä haitallisesta ajatuksesta eroon on tarkastella sitä perusteellisesti.

Minkälaiset asiat puhuvat tämän ajatuksen tai uskomuksen puolesta eli milloin se pitää paikkansa (+)?

Minkälaiset asiat todistavat tätä ajatusta tai uskomusta vastaan eli milloin se ei pidä paikkaansa (–)?

"Se, että palaan aina yksin tyhjiin kotiin, vahvistaa ajatustani siitä, että olen epäonnistunut. En ole saanut hankittua omaa perhettä, ja seurusteluyrityksetkin ovat päättyneet. Toisaalta olenko tosiaan täysin epäonnistunut kaikessa? Olenhan onnistunut saamaan kavereita, ja minulla on lämpimät suhteet sisaruksiini. Nämä todistavat sen puolesta, että en voi olla täysin epäonnistunut kaikissa ihmissuhteissani."

- + Minulla ei ole parisuhdetta tai perhettä
- Olen pystynyt luomaan läheisiä ihmissuhteita

Poimi edellisestä harjoituksesta
itseesi liittyvät ajatuksesi tai uskomuksesi.
Kuvaa seuraavien plus- ja miinusmerkkien kohdalle,
minkälaiset asiat puhuvat ajatuksesi tai uskomuksesi puolesta
ja mitkä sitä vastaan.

+	—
.....	
.....	
.....	
+	—
.....	
.....	
.....	
+	—
.....	
.....	
.....	

Kirjaa vielä tähän yksinäisyyteen liittyvä haitallinen ajatuksesi:

.....

.....

.....

.....

Tässä lisäksi muutamia apukysymyksiä, joiden avulla voit pohtia, miten oma ajatuksesi olisi vähemmän haitallinen. Haitallisen ajatuksen korjaaminen ei tapahdu hetkessä. Harjoittelemalla voit löytää vaihtoehtoisen ajatuksen, joka auttaa sinua. On hyvä pysähtyä näiden kysymysten äärelle silloin, kun huomaat haitallisen ajatuksen heräävän.

- Onko ajatus totta, aina ja joka tilanteessa pätevä?
- Auttaako ajatus sinua saavuttamaan sen, mitä haluat saavuttaa?
- Auttaako ajatus sinua vähentämään tai estämään yksinäisyyden tunteiden syntymistä tai syvenemistä?
- Auttaako ajatus sinua vähentämään tai estämään sellaista käyttäytymistä, jota et halua?
- Minkälainen olisi vastaavasti hyödyllinen ajatus, joka auttaa sinua saavuttamaan tahtomasi, parantaa oloasi ja kannustaa sinua toimimaan tilannettasi edistävällä tavalla?

Kirjaa tähän korjattu ajatuksesi:

.....

.....

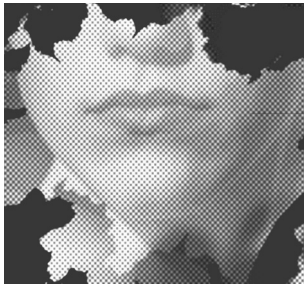
.....

.....

.....

.....

Voi olla vaikeaa löytää itselle sopivaa korjattua ajatusta. Olennaista on se, että alkaisit tutkia, min-kälaiset vaihtoehtoiset ajatukset ovat sinulle enemmän hyödyllisiä, mutta myös sinusta uskottavia. Tavoitteena ei ole muuttaa ajatuksia positiivisiksi vaan realistisiksi siten, että ne huomioivat useita näkökulmia asiaan. Esimerkiksi ajatus itsestä ”täysin epäonnistuneena” voisi korjattuna olla: *”Olen usein epäonnistunut parisuhteissa, mutta minulla on myös hyviä kavereita. Opiskeluissani ja työssäni olen myös onnistunut ihan hyvin.”*



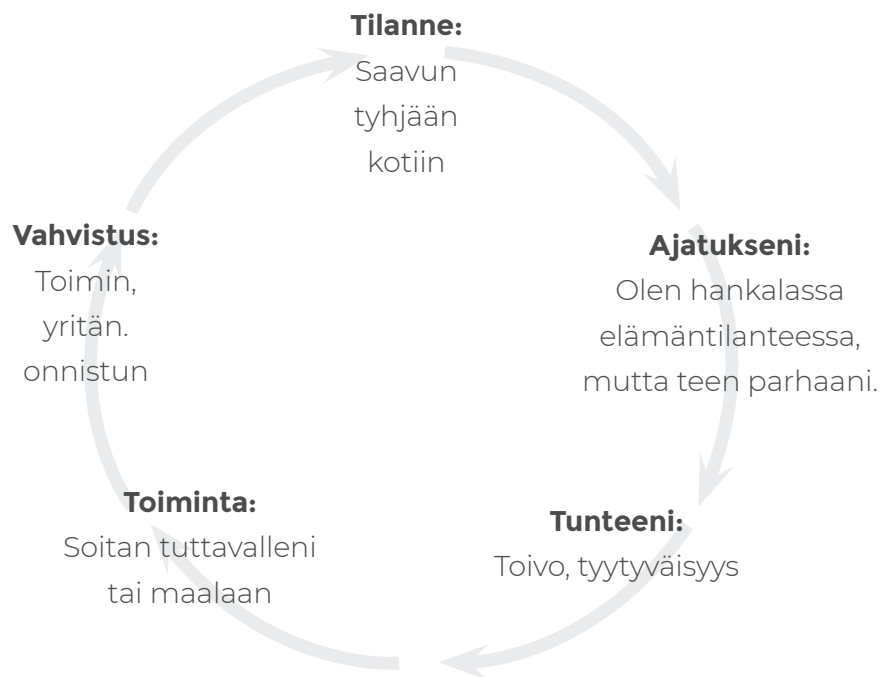
HARJOITUS: POIS YKSINÄISYYDEN KEHÄSTÄ

Tässä tehtävässä hahmotellaan, kuinka yksinäisyyden kokemuksen voimistumista ja säilymistä elämäsi keskeisissä ja toistuvissa tilanteissa voidaan vähentää. Tehtävän aluksi esitellään samanlainen esimerkkitalanne kuin aikaisemmassa Yksinäisyyden kehässä -tehtävässä. Tämän jälkeen voit pohtia vastaavan tilanteen omasta elämästäsi.

Yksinäisyyden kehän voi pysäyttää karkeasti ajateltuna kahdella tavalla: joko kyseenalaistamalla ja muuttamalla itseen liittyvää haitallista ajatusta tai vaihtamalla toimimaton ja rutinoitunut toiminta- ja käytöstapa toisenlaiseksi. Esimerkkitalanteessa yksinäisyyden kokemuksen herättää paluu yksin tyhjiin kotiin. Ensimmäisenä mieleen juolahtaa uskomus itsestä epäonnistujana. Tässä kohtaa on hyvä pysähtyä ja tehdä havainto ajatuksesta *"Tulin taas miettineeksi minulle tyypillisellä tavalla, että olen epäonnistunut"*. Kyseenalaista ajatusta: *"Onko tilanne tosiaan se, että olen epäonnistunut?"* Voit hyödyntää esimerkiksi edellisessä tehtävässä harjoiteltua ajatuksen haastamista. *"On olemassa ihmissuhteita, joissa olen onnistunut."* *"Se, että olen epäonnistunut, kertoo, että olen yrittänyt. Ei siitä, että minä olisin epäonnistuja."*

Kyseenalaistettu ajatus ja vaihtoehtoinen ajatus vaikuttavat omaan oloon myönteisemmin. Tunne ei ehkä ole pettymys tai suru, vaan olo voi tuntua toiveikkaammalta. Elämässä on myös asioita, joihin pystyy aidosti olemaan tyytyväinen. Aina vaihtoehtoiseen ajatukseen ei sisälly myönteistä huomiota, eikä se ole tehtävän tarkoitus. On tärkeää keksiä myös sellaisia vaihtoehtoisia ajatuksia, jotka eivät syvennä yksinäisyyden tunnettasi. Tarkoituksena on löytää ajatuksia, joiden takana voit vilpittömästi olla.

Oman toimintatavan muutos voi johtua edellä kuvatusta ajatuksen ja tunnetilan muutoksesta, mutta myös toimimalla toisin voi vaikuttaa omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Esimerkiksi saavuttuaan tyhjiin kotiin ja kokiessaan olonsa epäonnistuneeksi on mahdollista suunnitella ja tehdä asioita, joista nauttii ja jotka saattaisivat tarjota onnistumisen kokemuksia. *"Soitan tuttavalleni"* osoittaa, että huolehdin ja pystyn vaikuttamaan ihmissuhteisiin, tai *"jatkan maalausprojektini tekoa"* tarjoaa nautintoa sekä onnistumisen ja pystyvyyden tunteita. Ehkäpä myös toimimalla toisin esimerkkihenkilön kokemus tyhjästä kodista ei tunnu enää niin ahdistavalta.

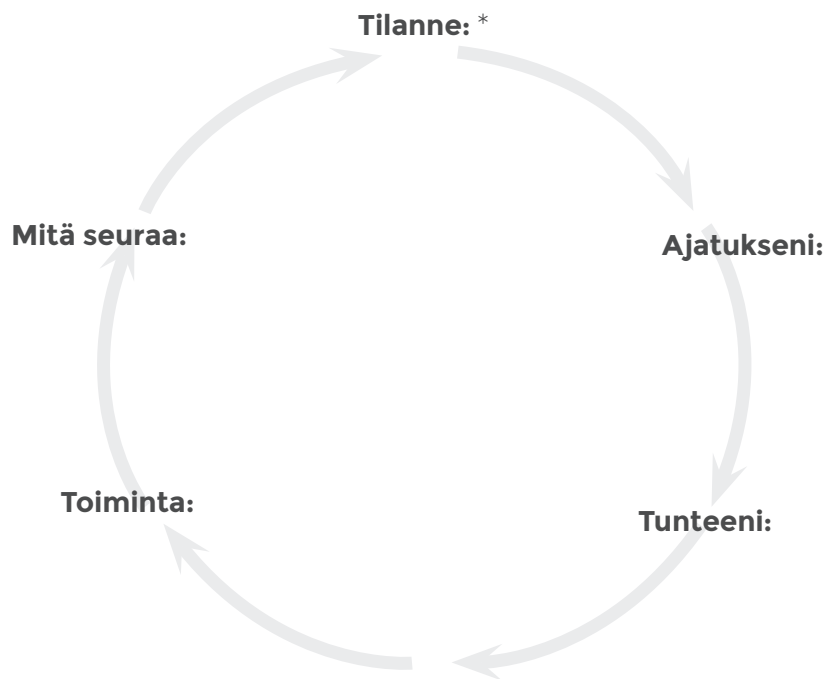


Kirjaa seuraavaan kuvioon jokin omassa
arjessasi toistuva yksinäisyyttä herättävä tilanne.
Havainnoi, minkälaisen ajatuksen se sinussa herättää:

- "Huomaan ajattelevani..."

Kirjaa kyseenalaistus tai vaihtoehto tälle haitalliselle ajatukselle. Löydät vaihtoehtoisen ajatuksen pohtimalla: *"Onko ajatus totta? Onko asia todella niin? Ajatteletko näin muista ihmisistä, jotka ovat samanlaisessa tilanteessa?"*

Mieti ja kirjaa tehtävään, miltä sinusta tuntuu, kun huomaat, että ajatuksesi ei olekaan täysin totta aina ja kaikkialla.



*Miltä uusi tilanne näyttää
ajattelu- ja toimintatavan muutoksen jälkeen?

Pohdi ja kirjaa vielä Toiminta-laatikkoon, miten voisit hankalassa tilanteessasi toimia toisin kuin olet ehkä aikaisemmin toiminut. Kirjaa vielä, mitä tästä kaikesta seuraa ja miltä hankala tilanteesi nyt näyttää.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meillä on myös taipumus ajatella ja tuntea itsensä kaikella. Usein on kuitenkin vaikea erottaa, mikä todella on minuuttamme ja mikä vain mielessämme käväisevää ajatusvirtaa tai tilanteista kumpuavia tunteita ja reaktioita tapahtuneeseen. Myös tekojen erottaminen henkilökohtaisista ominaisuuksista voi olla vaikeaa. Jos esimerkiksi epäonnistuu jossakin tehtävässä, se ei tarkoita, että on epäonnistuja, tai jos tuntee ärtymystä, se ei merkitse, että olisi hankala tyyppi. Välillä unohtuu, että emme ole yhtä kuin tunteemme, ajatuksemme tai toimintatapamme.

Yksinäisyyden kehä -tehtävät ovat hyvä keino tarkastella, kuinka paljon yksinäisyys vaikuttaa elämään ja kuinka paljon pystyy itse määrittelemään yksinäisyyden kokemuksen ja siihen liittyvien ajattelu- ja toimintatapojen osuutta elämässään. Voi olla vaikeaa tunnistaa omaa yksinäisyyden kehää. Ei ehkä tavoita, missä tilanteissa yksinäisyyden tunne oikein herää. Se voi johtua siitä, että on ottanut yhdeksi keinoksi selvittää yksinäisyyden kivun kanssa estämällä kaikenlaisten ikävien tunteiden ilmaantumisen. Ikävien tunteiden kontrollointi on siitä haastavaa, että jos suljemme itsestämme vaikkapa yksinäisyyden, surun ja kiukun, samalla suljem-

me myös muut tunteet. Emme voi vain valikoida tunteita, joita pidämme hyväksyttävänä. Sen vuoksi on tärkeää valita hyväksyvä ja itsemyötätuntoinen suhtautuminen kaikenlaisiin omiin tunteisiin ja kokemuksiin.

Ensimmäinen askel yksinäisyyden vähentämisessä on tuleminen tietoiseksi näistä omista yksinäisyyden kehäpäättelmistä. Tässä kohtaa on tärkeintä, että suurien muutostekojen sijaan pysähdyt tutkailemaan ja havainnoimaan omaa yksinäisyyden kokemustasi ja sen vaikutusta elämääsi. Eräs yksinäisyyttä kokenut kuvaili pohdintojaan edellisten tehtävien jälkeen:

"En halua antaa yksinäisyyden enää määritellä minua huonommaksi kuin muut. Minussa on edelleen kaipaus ja surumielisyys sille, että miksen voi jakaa elämäni jonkun kanssa. Miksei minulla ole omaa ihmistä jonka kanssa iloita kaikesta ja tehdä asioita? Olen ehkä yrittänyt liikaa poistaa yksinäisyyttä elämästäni, enkä uskaltanut pysähtyä. Olen huomannut, että ymmärrän itseäni ja muita nykyisin paremmin, yksinäisyys ei tunnu ylittämättömän hankalalta ja pystyn luottamaan siihen, että pärjään sen kanssa."

Mietintätauko

Pysähdy hetkeksi miettimään, mitä edellä työsty sinussa herättää ja mistä se sinun mielestäsi kertoo.

Mitä ajatuksia tai tunteita huomaat itsessäsi toisen osan Mitä ajattelen itsestäni -osuuden päätteeksi?

Mistä tarpeesta tai toiveesta ajatuksesi ja tunteesi kertovat?

Tunnetauko

Väritä pilvestä kokemuksesi yksinäisyydestä viimeksi kuluneen viikon ajalta.



Miten usein koet olevasi yksinäinen?



Miten voimakkaasti koet yksinäisyyden tunnetta?

Toimintahetket

Olet pohtinut toisen osan Mitä ajattelen itsestäni -osuudessa minuutta ja itseen kohdistuvan ajattelun merkitystä yksinäisyyden kokemisessa. Kirjaa seuraavaksi toimintapäiväkirjaan muutamia konkreettisia asioita, joita voisit tehdä vähentääksesi yksinäisyyden kokemustasi. Pienet teot seuraavilla viikoilla voisivat liittyä ajatteluun itsestä ja tulkintojen tekemiseen. Esimerkiksi aina kun huomaat soimaavasi itseäsi jostakin, voisitko yrittää muuttaa ajatusta hyödyllisemmäksi ja rakentavammaksi? Voisitko ottaa tekemästäsi Yksinäisyyden kehässä -tehtävästä jonkin haitallisen ajatustavan tarkasteluun ja keksiä sille vaihtoehtoisia tapoja tulkita arjen tilanteessa? Väritä aina ruutu, kun olet päivän aikana saanut tehtyä laatimasi asian.

Pieni tekoni

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Pieni tekoni

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Pieni tekoni

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Kiitollisuushetki

Mitkä asiat ovat elämässäsi tällä hetkellä hyvin?

Muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SISÄLLYS



OSA | AJATTELUN VOIMA II

MITÄ AJATTELEN TOISISTA?	76
■ Harjoitus: Millaisina näen toiset?	77
Ajattelun oikotiet	79
■ Harjoitus: Näenkö vain tietyn osan vai kokonaiskuvan?	80
Tulkinnat ja todellisuus	81
■ Harjoitus: Yksinäisyyden kehässä – suhtautuminen toisiin	82
■ Harjoitus: Haitallinen ajatus muista – tunnistaminen ja tutkiminen	85
■ Harjoitus: Pois yksinäisyyden kehästä	87
Kohti ajattelun joustavuutta ja vastavuoroisuutta	90
■ Harjoitus: Tulkinnat vuorovaikutustilanteessa	91
■ Harjoitus: Toisen näkökulman huomioon ottaminen	92
Yhteenveto	94
 Mietintätauko	 95
Tunnetauko	96
Toimintahetket	96
Kiitollisuushetki	97
Muistiinpanoja	98

3.

OSA

AJATTELUN VOIMA II

MITÄ AJATTELEN TOISISTA?

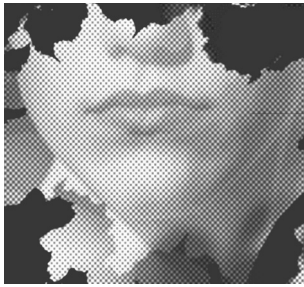
"Ihmiset juttelevat yleensä ihan turhanpäiväisistä asioista. Ketä nyt kiinnostaa mitä jossain tosi-tv-sarjassa tapahtuu. Kaikki on niin pinnallisia."

"Työkaverini kysyi, olenko saanut lähetettyä sähköpostin. Ärsyttävää kun luullaan etten osaa yhtä postia lähettää."

Ensimmäisessä sitaatissa muut ihmiset näyttävät pinnallisina tyhjänpuhujina ja toisessa holhoavina ja arvioivina. Samaan tapaan kuin ajattelumme itsestä myös suhtautumisemme muihin vaikuttaa vuorovaikutukseemme. Yksinäisyyden keskellä vuorovaikutus voi tuntua hankalalta ja muut ihmiset näyttävät erilaisilta kuin silloin kun ei koe yksinäisyyttä. Yksinäisyys värittää tulkintojamme esimerkiksi siten, että herkistymme negatiivisille tilannevihjeille ja jätämme huomiotta vuorovaikutuksen positiivisia vihjeitä. Esimerkiksi toisessa sitaatissa esiintynyt työkaverin kysymys on saattanut olla neutraali kysymys tiedustelu siitä, onko asia hoidettu tai tarvitsisiko toinen apua. Toisaalta ihmisillä on myös taipumus hypätä liian kiireisesti johtopäätöksiin. Tosi-tv-sarjasta juttelevista ihmisistä tulee tehtyä päätelmä, että he ovat pinnallisia eivätkä sen vuoksi ole sopivaa seuraa itselle. Erilaisten päätelmien tekeminen on hyvin tyypillistä kaikille meille, mutta sosiaalisissa

suhteissa niiden todenmukaisuuteen ja yksipuolisuuteen tulee kiinnittää erityistä huomiota.

Yksinäisyys aikaansaa ja lisää monenlaisia ajattelun oikoteitä, joiden avulla tulkitsemme sosiaalisia tilanteita ja toisten käyttäytymistä. Yksinäisyyden lasien läpi tarkasteltuna tulkinat muista ihmisistä saattavat olla liian mustavalkoisia ja hätiköiden tehtyjä. Yksinäisyyden aiheuttama pahaolo, epäoikeudenmukaisuuden kokemus tai katkeruus aikaisemmista pettymyksistä saattavat vaikuttaa esimerkiksi siihen, että muut tuntuvat epäluotettavilta tai itsekkeisiltä. Toiveena saattaa olla, että muut huomioisivat enemmän, ja jos näin ei käy, tuntuu toisten käytös itsekkäältä ja kylmältä. On ensiarvoisen tärkeää oppia tunnistamaan, kuinka yksinäisyys vaikuttaa tapaamme katsoa asioita. On myös hyvä tiedostaa, että ihmisille on muutoinkin hyvin tyypillistä turvautua ajattelun oikoteihin, silloinkin kun oikaiseminen ei olisi tarpeellista.



HARJOITUS: MILLAISINA NÄEN TOISET?

Seuraavassa tehtävässä on esitetty muutamia arkisia ihmissuhteisiin liittyviä tilanteita. Pohdi tilanteita ja niissä herääviä tulkintojasi toisten ihmisten tarkoituksista, luonteesta ja tavoista toimia. Tarkastele, onko tulkinnoissasi eroa silloin kun koet yksinäisyyttä ja kun yksinäisyyden kokemus ei ole niin voimakas. Seuraavalla sivulla on tyhjiä kohtia, joihin voit kuvailla oman mieltä askarruttavan tilanteen ja tulkintasi siitä.

Arkitilanne	Tulkintani, kun koen yksinäisyyttä	Tulkintani, kun en koe yksinäisyyttä tai kokemus on lievempi
Kaverisi ei koskaan ota yhteyttä sinuun, vaan sinä soitat aina hänelle.		
Kerrot tuttavallasi huonosta voinnistasi, ja hän toteaa, että hänellä tässä vasta vaikeaa on. Eihän tuo nyt ole vielä mitään.		
Yrität jutella uuden tuttavuuden kanssa, mutta keskustelu ei oikein ota käynnistyäkseen.		
Tapaat vanhan kaverisi kaupassa, mutta hän vaikuttaa poissaolevalta ja vilkuilee koko ajan kännykkää.		
Työkaverisi pyytää sinulta palvelusta jo toistamiseen.		
Tuttavasi harrastuspiireistä kertoo avoimesti itsestään mutta ei malta kuunnella, mitä sinulla on sanottavaa.		

Ajattelun oikotiet

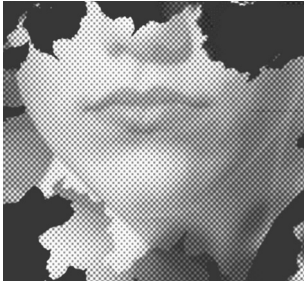
Vuorovaikutusta ihmisten välillä voisi kuvata vilkasliikenteiseksi, kaksisuuntaiseksi moottoritieksi. Liikennesääntöjen noudattaminen ja muiden huomioiminen mahdollistavat joustavan ja turvallisen liikkumisen. Autoilijat kulkevat moottoritieellä edestakaisin samaan tapaan kuin sosiaaliset vihjeet ja vuorosanat sosiaalisissa tilanteissa. Joskus joku ohittaa kiireellä ja piittäämattomasti, toisinaan joku ajaa hitaammin kuin muut ja ajoittain saatamme olla jopa törmäyskurssilla tai vastaantulevien kaistalla.

Toisin kuin liikenteessä vuorovaikutuksessa on harvoin selviä sääntöjä. Vuorovaikutuksessa säännöt luodaan yhdessä neuvotellen toistuvissa kohtaamisissa ja sosiaalisissa tilanteissa. Vuorovaikutuksen kulkuun vaikuttavat ihmisen elämänkokemukset, sosiaaliset taidot ja vuorovaikutustilanne itsessään sekä senhetkinen mieliala ja tilanteeseen liittyvät tulkinnat. Rajallinen mieleemme ei pysty aina kaikkea tasapuolisesti tai totuudenmukaisesti huomioimaan. Ajattelun oikotiet auttavat meitä selviytymään sosiaalisessa kanssakäymisessä saamamme informaation keskellä.

Nopeasti tehdyt yleistykset, kuten kategorisointi (”hyvät tyypit ja huonot tyypit”) ja taipumus pikaisiin johtopäätöksiin (”Hän ei katsonut minua eli hän ei pidä minusta”), jättävät kuitenkin huomiotta sosiaalisten tilanteiden monivah-teisuutta. Nämä ajattelun oikotiet nopeuttavat

kokonaiskuvan saamista sosiaalisissa tilanteissa. Jos tekemämme päätelmät jäävät kuitenkin tois-tuvasti ilman toisen ihmisen näkemystä, niitä on vaikeaa ellei mahdotonta kyseenalaistaa. Tämän takia yksinäisyyden kehä tuntuu kohtalomaiselta ja muuttumattomalta. Oma ajattelumme pitää yksinäisyyttä yllä hyvin samankaltaisena ja etsii jatkuvasti sitä vahvistavia asioita ympäristös-tä. Sitä heikentäviä tai kumoavia ääniä ei edes huomaa. Omat ajattelun oikotiet ja tulkintatavat alkavat toimia itseään toteuttavina ennusteina. Esimerkiksi jos muut tuntuvat välinpitämät-tömiltä, alan myös lukea ja tulkita heitä tämän ajatuksen pohjalta. Saan ajatuksiani tukevia ha-vaintoja, koska kiinnitän huomiotani seikkoihin, jotka tukevat tätä ajatusta. Kun on olemassa vain yksi ”oikea” näkökulma, ajatuksia on vaikea yksin muuttaa.

Meillä on tapana selittää itselle ihmisten toimin-taa ja tapahtumia: miten ja miksi asiat tapahtu-vat sekä kuka aiheutti tapahtuman tai tilanteen. Selitykset tapahtumien syistä voivat koskea itseä, toisia ihmisiä tai käsillä olevaa tilannetta. Pyrimme luomaan havainnoistamme omaan mieleemme sopivan, johdonmukaisen tarinan. Yksinäisen muodostamat tarinat usein tukevat omakohtaista yksin jäämisen ja ulkopuolisuuden kokemusta.



HARJOITUS: NÄENKÖ VAIN TIETYN OSAN VAI KOKONAISKUVAN?

Yksinäisyyden värittämään ajatteluun liittyy usein niin sanottua mustavalkoista ajattelua. Tämä ilmenee usein siten, että näemme asioissa vain yhden puolen ja on olemassa vain tietyt ääripäät, esimerkiksi hyvä–huono. Asiat ovat vain joko–tai, ilman välimuotoja.

Pohdi sosiaalista verkostoasi, kaikenlaisia ihmissuhteitasi. Ajattele erityisesti sellaista tuntemaasi ihmistä, joka tuntuu sinusta ikävältä, ärsyttävältä tai epäasialliselta, ja yritä miettiä, mitä hyviä puolia hänessä on. Yritä nähdä ikävistä puolista huolimatta myös toisenlaisia puolia. Vastaavasti ajattele henkilöä, jonka koet miellyttäväksi, hyväksi ja ihanaksi, ja yritä miettiä hänen ikäviä puoliaan. Voisivatko nämä kaikki piirteet olla olemassa samaan aikaan, ei joko–tai vaan sekä–että?

Henkilö A:n hyviä puolia: 👍

.....

.....

.....

.....

.....

Henkilö A:n huonoja puolia: 👎

.....

.....

.....

.....

.....

Henkilö B:n hyviä puolia: 👍

.....

.....

.....

.....

Henkilö B:n huonoja puolia: 👎

.....

.....

.....

.....

Tulkinnat ja todellisuus

“Olen töissä lähdössä lounaalle. Kuuntelen hiljaa, kun työkaverini juttelevat lasten päivähoitomak-suista ja futistreeneistä. Toisilla on omakotitalo valmistunut ja toisilla talopaketti pohdinnassa. He elävät täysin erilaista elämää kuin minä. Ku-kaan ei kysy mitä minulle kuuluu vaikka näkevät, että olen ollut hiljaa koko ajan. Kaikki muut ovat niin tylsiä ja elävät omassa kuplassaan. Elämässä nyt on paljon muutakin kuin lasten harrastukset ja talon pohjapiirustukset. Lounaalle lähtö yhdessä ahdistaa. En kuulu joukkoon ja taidan olla ainut jota se asia vaivaa. Haluaisin vain mennä yksin syömään.”

Yksinäisyys ja sen herättämä ulkopuolisuuden tunne saavat tyypillisesti aikaan monenlaisia tul-kintoja sosiaalisissa tilanteissa. Esimerkkitalan-teen kaltaiset erilaiset elämäntilanteet ja -vaiheet toki erottavat ihmisiä toisistaan, ja yhteyden ja samanlaisuuden löytyminen erilaisuuden kes-kellä voi tuntua mahdottomalta. Todellisen elä-mäntilanteiden erilaisuuden sijaan oleellisempaa onkin henkilön muodostama tulkinta tilanteesta. Muut alkavat näyttäytyä tylsinä ihmisinä, jotka elävät vain omassa kuplassaan muita huomioi-matta. Tällaisten ihmisten kanssa ei välttämättä halua olla tekemisissä, ja henkilö myös tulkitsee, että eivät muutkaan taida olla hänestä kiinnos-tuneita. Muiden keskustelunaiheista tehdään hyvin pitkälle johtava päätelmä heidän ominai-suuksistaan ja tavastaan toimia. Jättäytyminen pois alkaa tämän tulkinnan vuoksi tuntua loogi-selta ja järkevältä ratkaisulta. Vetäytyminen tun-tuu helpommalta kuin se, että pyrkisi löytämään yhteistä keskusteltavaa, osallistuisi aktiivisesti ja osoittaisi kiinnostusta muita kohtaan. Vetäyty-

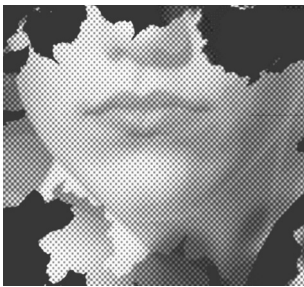
minen helpottaa hetkellisesti ulkopuolisuuden kokemusta, eikä siinä altista itseään pettymyk-sille, joita kanssakäymisestä saattaisi seurata.

Edellä kuvatun kaltainen ajattelu ja siitä seu-raavat toimintatavat saattavat huomaamattam-me automatisoitua. Tarkoituksena on helpottaa omaa ikävää oloa ja suojella itseään pettymyk-siltä. Liiallinen itsensä suojeleminen tai ikävän olon helpottaminen kuitenkin estää meitä teke-mästä aloitteita ja vaikeuttaa toisen ihmisen nä-kökulman ymmärtämistä ja huomioimista sekä yhteyden ja ystävyyden syntymistä. Sosiaalisissa tilanteissa onkin tärkeää tunnistaa, milloin on kyseessä ajattelun oikotie tai yksinäisyyden värit-tämä tulkinta, joka antaa tilanteesta yksipuolista ja jopa virheellistä tietoa. Yhtä tärkeää on tietää, milloin on aidosti kyseessä esimerkiksi tilanne, jossa ihmissuhteet eivät vastaa omia tarpeita.

Ajattelun oikotiet ovat hyödyllisiä ja mahdollis-tavat informaationtäyteisessä ympäristössä toi-mimisen suhteellisen joustavasti. Emmehän voi jokaisesta asiasta käydä läpi kaikkia näkökulmia ja vaihtoehtoja, sillä silloin emme muuta teki-sikään. Olet varmasti huomannut, että ajattelun oikotiet ovat kuitenkin kankeita ja yksipuolisia tapoja hahmottaa ympäröivää maailmaa, erityi-sesti monipuolisia sosiaalisia tilanteita. Niistä voi poisoppia joustavaan ajatteluun, jossa huomioimme tasapuolisesti tilanteen eri puolia. Joustavaan ajatteluun kuuluu tietoisuus siitä, että tekemämme päätelmät ovat yksi vaihtoehto monien mahdollisten päätelmien joukossa. *“Hän ei katsonut minuun – Hän ei pidä minusta.”* Voi myös olla, että *“Hän ei katsonut minuun – Hän on ajatuksissaan”*.

Joustavassa ajattelussa kategoriat eivät ole toisi-
aan poissulkevia, vaan ne voivat esiintyä samaan
aikaan. Esimerkiksi kiva tyyppikin voi joskus
olla ärsyttävä ja pelkästään jalkapallosta puhu-
va kaveri saattaa pystyä puhumaan myös muista
aiheista. Myös tietoisuus siitä, miten yksinäi-
syys vaikuttaa tulkintatapaamme, lisää ajattelun
joustavuutta. Joustavan ajattelun harjoittaminen
voi tuntua aluksi epävarmalta, mutta kun alat
harjoitella käytännön tilanteissa, huomaat, että
itsevarmuutesi löytyy ja alkaa kasvaa. Osaatkin
arvioida sosiaalisia tilanteita monesta eri näkö-
kulmasta.

*“Tajusin, että vaihtamalla lounaspaikkaa olisin
vielä enemmän yksin. Huomasin, että yksinäi-
syydestäni johtuen tulkitsin tilanteen niin, että en
kuulu joukkoon, olen erilainen. Muuton jälkeen se
on ollut päällimmäinen kokemukseni myös muissa
tilanteissa. Samassa muistin, että Markkuhan oli
sanonut katsovansa yhden minua kiinnostavan
elokuvan. Pitääkin kysyä mitä hän on siitä mieltä.
Ehkäpä muutkin kaipaavat muita keskustelunai-
heita.”*

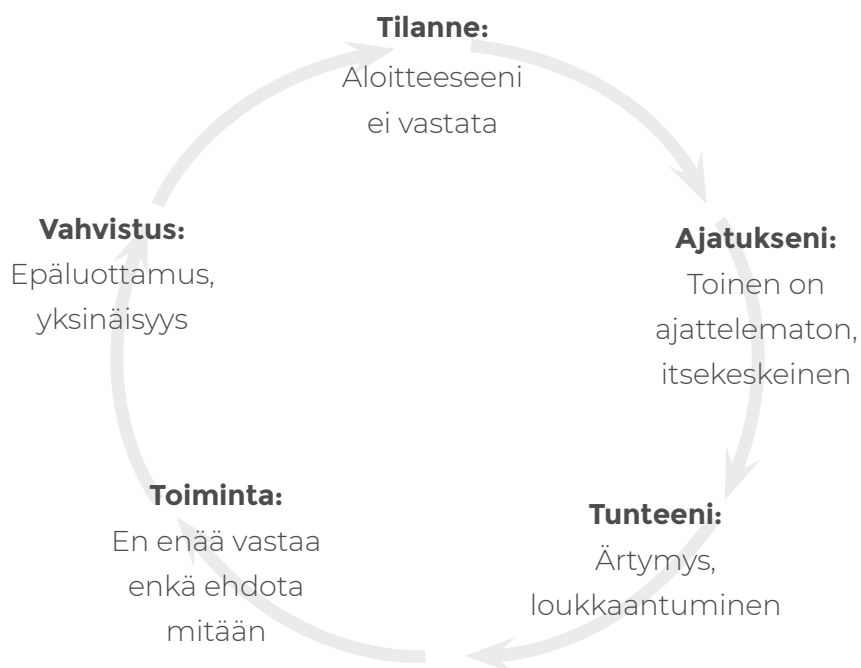


HARJOITUS: YKSINÄISYYDEN KEHÄSSÄ - SUHTAUTUMINEN TOISIIN

Olet pohtinut yksinäisyyden kehää jo aikaisemmin ja sitä, miten ajattelu itsestä vaikuttaa kehän syn-
tymiseen. Tässä tehtävässä tutkitaan, miten ajatuksesi toisista saattavat vahvistaa yksinäisyyden koke-
musta ja pitää sitä yllä. Tehtävän aluksi esitellään esimerkkitilanne, jonka jälkeen voit pohtia vastaavan
tilanteen omasta elämästäsi.

Esimerkkitilanne: Ehdotan viestillä tuttavalleni konserttiin menoa, mutta tuttava ei vastaa mitään.
Tilanteesta herää lähes automaattinen toiseen liittyvä ajatus: *“Tuttavani on ajattelematon. Onko vies-
tiin vastaaminen nyt noin vaikeaa?”* Tilanteesta ja sitä koskevasta ajatuksesta seuraa tunne: *“Olen
ärtynyt ja loukkaantunut.”* Ajatus tuttavan ajattelemattomuudesta ja ärtymyksen tunne ohjaavat toi-
mintaa: *“Tuttava laittaa seuraavana päivänä viestin ihan muista asioista. En vastaa yhtään mitään.
Nyt hän tajuaa, miltä minusta tuntuu.”* Hetkellisesti olo saattaa hieman parantuakin, mutta ärtymys
ja loukkaantuminen eivät kuitenkaan tunnu helpottavan. Oma olo alkaa tuntua hylätyltä ja entistä
yksinäisemmältä.

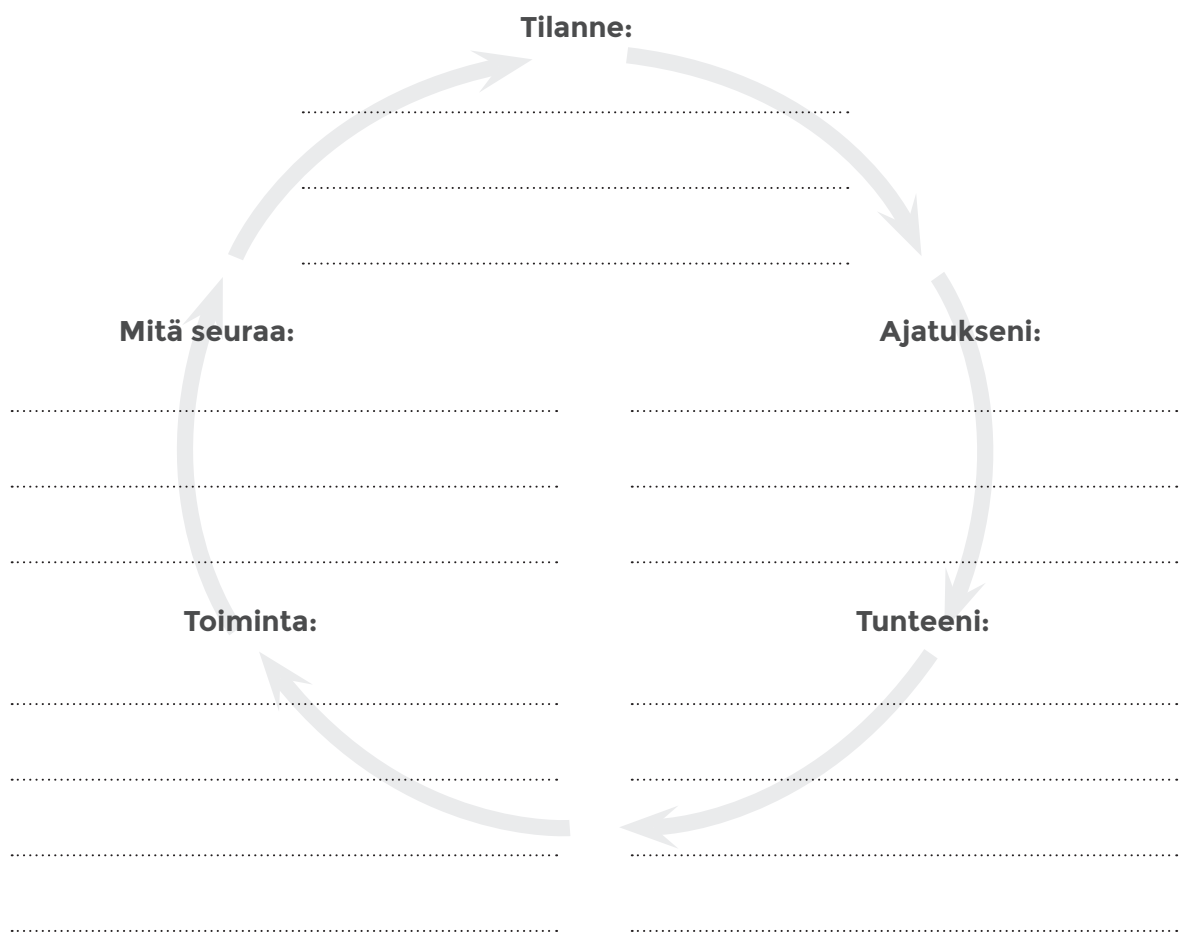
Usein yksinäisyyden kokemus vahvistaa tekemäämme tulkintaa ja tiettyjä toimintatapojamme siten, että elämässämme toistamme näitä tilanteita ja huomaamattamme yksinäisyys voimistuu. Myöhemmin pelkkä ajatus viestin laittamisesta tai tapaamisen ehdottamisesta tuntuu turhalta ja epärealistiselta ja voi laukaista yksinäisyyden kehän, joka tuntuu pyörivän kuin itsestään. Haitallisten ajatusten ja ikävien tunteiden saadessa vahvistusta toisenlaisten valintojen ja toimintatapojen kokeileminen voi tuntua hankalalta tai mahdottomalta.

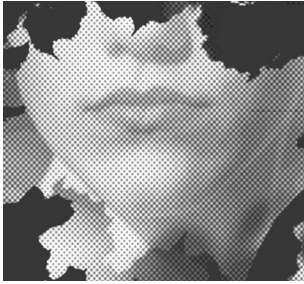


Kirjaa seuraavaan kuvioon jokin omassa arjessasi toistuva yksinäisyyttä herättävä tilanne, johon liittyy muita ihmisiä ja ajatuksiasi heistä.

Kuvaa ensimmäinen tilanteessa mieleesi juolahtava ajatus toisesta ihmisestä. Pyri havainnoimaan se mahdollisimman tarkasti ja suodattamattomana. Kirjaa ihan se, mitä mieleesi tilanteessa tulee.

Tämän jälkeen pohdi, miltä sinusta tuntuu tilanteessa ja miten toimit. Lopuksi hahmottele, mitä ajatuksestasi, tunteestasi ja toiminnastasi seuraa.





HARJOITUS: HAITALLINEN AJATUS MUISTA – TUNNISTAMINEN JA TUTKIMINEN

Tässä harjoituksessa tarkastellaan toiseen liittyvää haitallista ajatusta hieman perusteellisemmin. Edellisen Yksinäisyyden kehässä -tehtävän esimerkkitilanteessa heräsi ajatus ”*Tuttavani on ajattelematon, itsekeskeinen*”. Minkälaiset asiat puhuvat tämän ajatuksen puolesta eli milloin se pitää paikkansa (+)? Minkälaiset asiat todistavat tätä ajatusta vastaan eli milloin se ei pidä paikkaansa (–)?

Se, että ystävä ei vastaa ehdotukseeni mitään, vahvistaa ajatustani siitä, että hän on ajattelematon. Ei ole kovin vaikeaa vastata viestiin, joten ilmeisesti se ei ole hänen mielestään tärkeää. Onko tosiaan niin, että tämä johtuu ajattelemattomuudesta ja että hän on sellainen kaikessa ja aina? Laittoihan hän minulle viestin syntymäpäivänäni ja pyysi taannoin mukaansa taidenäyttelyyn. Nämä todistavat sen puolesta, että ei hän voi olla täysin ajattelematon ja itsekeskeinen.

+ Ei vastaa viestiin

– On vastannut aiemmin ja pyytänyt mukaan

Poimi edellisestä harjoituksesta toiseen liittyviä ajatuksiasi.
Kuvaa seuraavien plus- ja miinus-merkkien kohtaan,
mitkä asiat puhuvat ajatuksesi puolesta ja mitkä sitä vastaan.

+

.....

.....

.....

+

.....

.....

.....

+

.....

.....

.....

–

.....

.....

.....

–

.....

.....

.....

–

.....

.....

.....

Kirjaa vielä tähän oma yksinäisyyteen liittyvä haitallinen ajatuksesi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tässä on muutamia apukysymyksiä, joita voit pohtia silloin kun huomaat ajattelevasi muista ihmisistä haitallisella tavalla:

- Onko ajatus toisesta ihmisestä totta? Onko se aina ja joka tilanteessa pätevä?
- Auttaako ajatus sinua saavuttamaan sen, mitä haluat tässä suhteessa saavuttaa?
- Auttaako ajatus sinua vähentämään tai estämään sellaisia tunteita ja käyttäytymistä, joita et tässä ihmissuhteessa halua?
- Minkälainen olisi hyödyllinen ajatus, joka auttaa sinua saavuttamaan toimivan ja tasapainoisen ihmissuhteen?

Kirjaa tähän korjattu ajatuksesi toisesta ihmisestä:

.....

.....

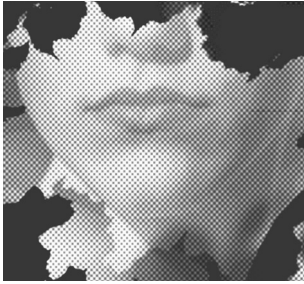
.....

.....

.....

.....

Korjattua ajatusta toisesta voi olla vaikea löytää. Olennaista on se, että alkaisit tutkia, minkälaiset vaihtoehtoiset ajatukset ovat sinulle enemmän hyödyllisiä, mutta myös uskottavia. Jos toisen ihmisen käyttäytyminen vaikkapa ärsyttää ja loukkaa sinua, voit miettiä, minkälainen ajatus helpottaa omaa kiukkuasi. Esimerkiksi ajatus toisesta ”ajattelemattomana ja itsekkäänä” voisi korjattuna olla: *”Harmittaa, että hän ei vastaa viesteihini, mutta en nyt mahda tilanteelle mitään. En tiedä, miksi hän ei nyt vastaa. Yleensä hän sitten joskus soittaa ja sovimme tapaamisen.”*



HARJOITUS: POIS YKSINÄISYYDEN KEHÄSTÄ

Tässä tehtävässä tutkitaan, kuinka voit vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksen voimistumiseen ja säilymiseen ihmissuhteissasi. Tehtävän aluksi esitellään samanlainen esimerkkitilanne kuin aikaisemmassa Yksinäisyyden kehässä -tehtävässä. Tämän jälkeen voit pohtia vastaavan omasta elämästäsi.

Yksinäisyyden kehän voi pysäyttää parhaiten joko kyseenalaistamalla ja muuttamalla toiseen liittyvää haitallista ajatusta tai vaihtamalla toimimattoman ja rutinoituneen toiminta- ja käytöstavan toisenlaiseksi. Esimerkkitilanteessa yksinäisyyden kokemuksen herättää se, että tuttava ei reagoi viestiin ja kutsuun. Ensimmäisenä mieleen juolahtaa uskomus, että toinen on ajattelematon. Tässä kohtaa on hyvä pysähtyä ja tehdä havainto ajatuksesta *”Tulin taas miettineeksi minulle tyypillisellä tavalla, että toiset ovat ajattelemattomia ja itsekeskeisiä”*. Voit kyseenalaistaa ajatusta: *”Onko tuttavani todella ajattelematon? Onko viestiin vastaamattomuus merkki siitä?”* Voit hyödyntää esimerkiksi edellisessä tehtävässä harjoiteltua ajatuksen haastamista. *”Tuttavani on vastannut aikaisemmin.”* *”Hänellä on yleensäkin tapana unohtaa asioita, eikä se johdu itsekeskeisyydestä.”*

Kyseenalaistettu ajatus ja vaihtoehtoinen ajatus vaikuttavat omaan oloon myönteisemmin. Saatat edelleen tuntea loukkaantumista tai ärtymystä, mutta ehkä huomaat, että oletkin hyvin pettynyt tilanteessa, jossa odotit kovin jotain mukavaa tapahtuvaksi. Oma ajattelu toista kohtaan voi kuitenkin olla ymmärtäväisempi ja joustavampi.

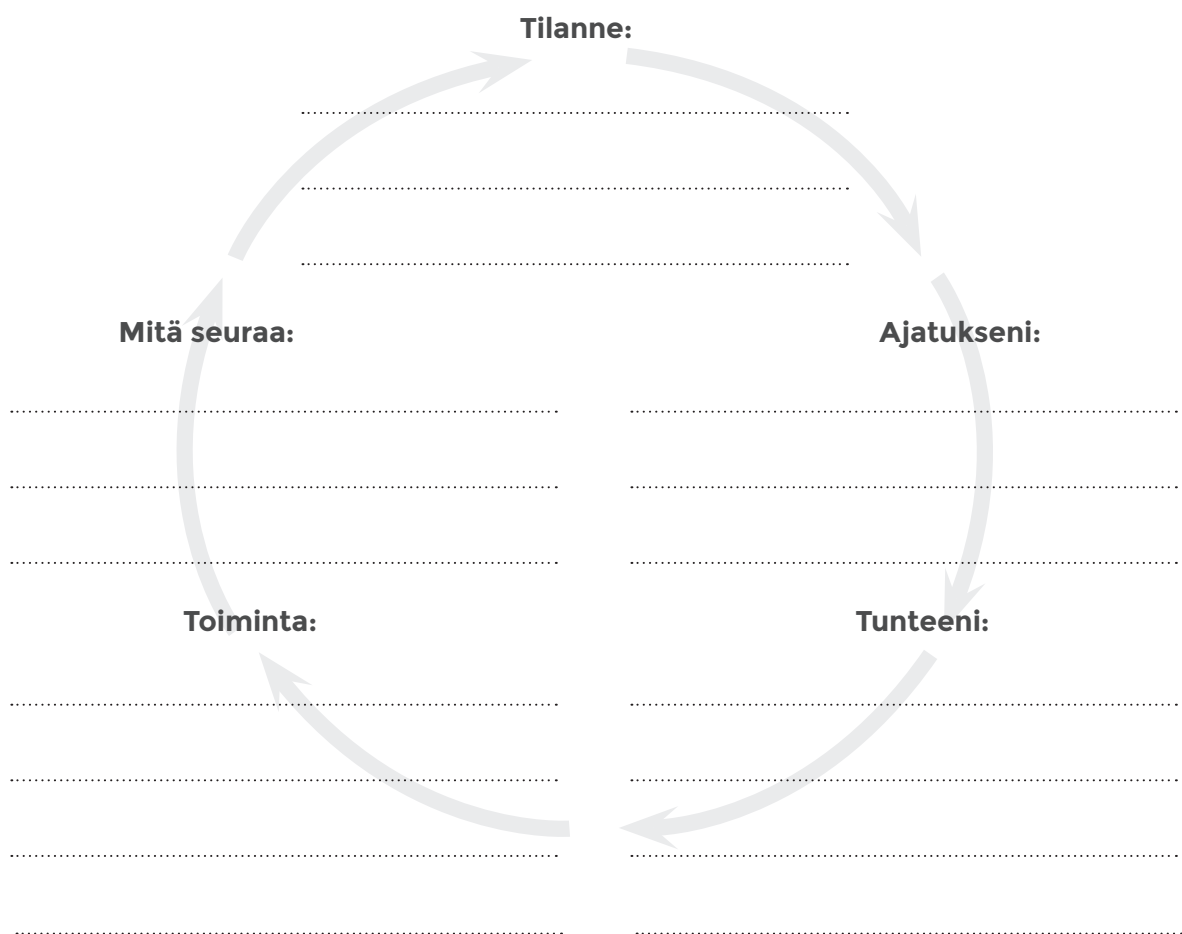
Oman toimintatavan muutos voi johtua edellä kuvatusta ajatuksen ja tunnetilan muutoksesta, mutta myös toimimalla toisin voi vaikuttaa omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Yksinäisyyden kehän syntymistä voi muuttaa esimerkiksi niin, että vastaamatta jättämisen sijaan laittaaakin ystävälle viestin, jossa kertoo toivoneensa vastausta aloitteeseen. Voi kysyä toista tuttavaa mukaan tai hyväksyä tilanteen ja lähteä konserttiin yksin, ettei jäisi paitsi mukavasta tapahtumasta. Ehkäpä myös toimimalla toisin esimerkkihenkilön kokemus aloitteiden tekemisestä tai kutsumisesta mukaan ei tunnu jo valmiiksi turhalta ja johda pettymysten ennakointiin.



Kirjaa seuraavaan kuvioon jokin arjessasi toistuva yksinäisyyttä herättävä sosiaalinen tilanne. Havainnoi, minkälaisen ajatuksen se sinussa herättää:
"Huomaan ajattelevani..."

Kuvaa kyseenalaistus tai vaihtoehto tälle haitalliselle ajatukselle.
"Onko ajatus totta? Onko asia todella niin?"
Mieti, miltä sinusta tuntuu tällaisen ajatuksen vuoksi, kun huomaat, että ajatuksesi ei ehkä olekaan täysin totta aina ja kaikkialla.

Pohdi vielä Toiminta-laatikkoon,
miten voisit hankalassa tilanteessasi
toimia toisin kuin olet ehkä aikaisemmin toiminut.
Kirjaa vielä, mitä tästä kaikesta seuraa ja
miltä hankala tilanteesi nyt näyttää.



Kohti ajattelun joustavuutta ja vastavuoroisuutta

Automaattiset tulkintatyylit ovat hyvin tyypillisiä ihmisten ajattelussa, mutta jos ne muuttuvat haitallisiksi ja keskeisiksi, kuten yksinäisydessä käy, tulkintatyyliden tunnistaminen ja tiedostaminen ovat ensimmäisiä askelia niiden muuttamiseen. Ajattelun joustavuudessa olennaista on kyky erottaa, mitkä ovat sosiaalisen tilanteen tosiasiat, mitkä ovat omaa tulkintaani tilanteesta ja miten tulkinnat vaikuttavat tilannetta koskeviin tunteisiin ja toimintaan.

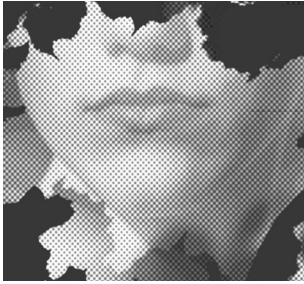
“Kerron tutulle kaverille, että olen ollut viime aikoina aika yksinäinen. Kaverini ei vastaa mitään. Kertomastani seuraa kiusallinen hiljaisuus.”

Tosiasia: Kaverini ei vastaa mitään
Tulkinta: Kaverini ei halua kuulla, hän kuormittuu ongelmistani
Tunne: Ärtymys, häpeä
Toiminta: Vaihdan puheenaihetta

Tai

Tosiasia: Kaverini ei vastaa mitään
Tulkinta: Kaverini on hämmentynyt eikä tiedä, mitä sanoa
Tunne: Myötätunto, ymmärrys
Toiminta: Yritän avata kertomaani enemmän ja kysyä, onko yksinäisyys hänelle tuttua

Tämänkaltaisissa, usein päivittäisissä sosiaalisissa tilanteissa emme pysty päättämään toisen ajatuksia tai ominaisuuksia hänen ulkoisen käyttäytymisensä perusteella. Siitä, että kaveri ei vastaa mitään minulle, ei voi päätellä hänen olevan välinpitämätön tai muutakaan hänen henkilökohtaista ominaisuuttaan. Vaikeat keskustelunaiheet, kuten yksinäisyys tai muut henkilökohtaiset aiheet, saattavat tulla helposti ihmisten väliin ja aiheuttaa hämmennystä, etenkin jos toinen odottaa, että tilanne tulisi ratkaista jollakin tavalla. Esimerkiksi kaveri saattoi hämmentyä yksinäisyysaiheesta eikä oikein tiennyt, mitä pitäisi tehdä, mitä voisi sanoa tai miten auttaa. Usein onkin niin, että emme pysty ratkomaan toisen hankalia tilanteita tai ongelmia. Ilman avointa keskustelua on helppo tehdä oletuksia siitä, että toinen odottaa tilanteen ratkaisemista ja auttamista konkreettisesti, vaikka toinen saattaakin tarvita vain hyväksyvää kuuntelijaa jakamaan kokemustaan.



HARJOITUS: TULKINNAT VUOROVAIKUTUS- TILANTEESSA

Lue seuraavat esimerkit kahdesta erilaisesta vuorovaikutustilanteesta.

Pyry törmää aamuruuhkassa Kimiin. Kimi kyselee rennosti: "Mitä äijälle kuuluu?" Pyry yrittää keksiä jotain kerrottavaa. Hän kertoo vähän vaivautuneena muuttaneensa kivaan yksiöön ja että ei hänelle mitään ihmeellistä kuulu. Kimi innostuu ja toteaa, että mahtavaa, kun on omaa rauhaa ja saa tehdä mitä haluaa. Toisin kuin hän. Kaksi pientä lasta ja hirveä asuntolaina niskassa. Kimi ehdottaa oluelle menoa joku kerta. Pyry vastaa: "Joo, viestitellään." Erotessaan Pyry tuntee olonsa oudon pettyneeksi eikä halua lähteä Kimin kanssa oluelle.

Roosa vie Ellin päiväkotiin ja miettii, mitähän tänään tekisi. Ei ole oikein rahaa mennä minnekään, ja olo on yksinäinen. Roosa päättää pyytää kotiäitikaveriaan kahville. Kirsi tulee kahville tunnin myöhässä ja kertoo nopealla tahdilla kuulumisiaan. Hänen lapsensa on todennäköisesti ylivilkas ja puoliso ei ymmärrä yhtään mitään. Kirsi itkee ja kokee, että hänen elämänsä on niin vaikeaa. Roosa ei tiedä, mitä sanoa. Hän on aina ollut huono tällaisessa. Roosa yrittää lohduttaa kertomalla, että hänelläkin on ollut viime aikoina vaikeaa, kun on yksinhuoltaja. Kirsi puuskabtaa, että Roosan lapsi sentään on terve. Roosa tuntee olonsa entistä yksinäisemmäksi.

Yritä asettua esimerkkihenkilöiden asemaan. Miltä sinusta tuntuisi vastaavassa tilanteessa? Miten toimitisit? Mitä ajattelisit itsestäsi ja toisesta? Kokeile asettua kaikissa esimerkeissä kumpaankin rooliin ja katsoa tilannetta molemmista näkökulmista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



HARJOITUS: TOISEN NÄKÖKULMAN HUOMIOON OTTAMINEN

Seuraavaksi on esimerkki Tiinan kahdesta toisiaan seuraavasta vuorovaikutustilanteesta. Lue esimerkit ja tee havaintoja.

“Tiina sai huonoja uutisia matkallaan tapaamaan kaveriaan Sannaa. Kun hän tapaa Sannan, hän huomaa, että Sanna puhuu puhelimeen nauraen. Sanna tervehtii iloisesti ja kysyy Tiinalta, mitä kuuluu. Tiina toteaa: “Ihan hyvää. Mitäs sinulle?” Sanna alkaa rupertella kuulumisiaan, ja Tiina tuntee olonsa vaivautuneeksi. Hetken päästä Sanna huomaa miettivänsä, onkohan Tiinalla kaikki hyvin. Olenkohan sanonut jotain hölmöä? Eikö hän haluakaan tavata minua, sillä Tiina ei ole sanonut oikein mitään koko aikana?”

Kirjaa havaintojasi sekä Sannan että Tiinan näkökulmasta:

.....

.....

.....

.....

.....

“Tiina palaa kotiin tavattuaan Sannan. Hän näkee tiskipöydällä likaiset astiat ja viemättömän roskiksen. Hän tiuskaisee puolisolleen Markolle vihaisesti, että hän ei ole sen vertaa päivän aikana viitsinyt tehdä. Marko on hämillään ja kivahtaa Tiinalle takaisin: “Ei edes moi ehdi sanoa, kun sinä jo alat nalkuttaa. Aina sama juttu. Mikä sinua vaivaa?”

Kirjaa havaintojasi sekä Tiinan että Markon näkökulmasta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ihmissuhteisiin liittyy monenlaisia usein ää-
neen sanomattomia tulkintoja, toiveita, tarpei-
ta ja odotuksia toisia kohtaan. Edellä kuvatussa
esimerkkitilanteessa Tiina saattoi odottaa, että
ystävä tai puoliso huomaisi hänen ahdinkonsa.
Tiinalla saattoi olla hankalassa tilanteessa tarve
saada myötätuntoa ja lohdutusta. Tähän tarpee-
seen ei tullut vastakaikua, koska ystävä ja puoliso
eivät tienneet tästä heihin kohdistuvasta odo-
tuksesta. Päinvastoin hoitamattomat kotityöt ja
pirteä mitä kuuluu muuttuivat tulkinnoiksi, jotka
viestivät välinpitämättömyydestä Tiinan tarvit-
seman myötätunnon sijaan.

Samankaltaiset toiveet, tarpeet ja odotukset ris-
televät yksinäisyyttä kokevien tarinoissa. Esi-
merkiksi eräs totesi, että *“Minä vaan toivoin, et
hän olisi kysynyt mitä minä siitä asiasta ajattelen”*,
ja toinen pohti, että *“Haluisin et hän olisi vaan
halannut minua”*. Kolmas mietti: *“Olisin halun-
nut olla hänen tukena enemmän. Tehdä jotain,*

mutta en oikein osannut.” Tilanteissa, joissa huo-
maa esimerkiksi pettymystä tai kokee, ettei ole
tullut kuulluksi ja turhautuu, saattaa taustalla olla
jokin itseen tai toiseen kohdistuva tarve tai toive,
joka ei ole tullut täytetyksi.

Oman ajattelun ja vuorovaikutuksen muuttamis-
ta joustavammaksi voi harjoitella siten, että pyr-
kii huomioimaan toisen näkökulman, tarkistaa,
mitä toinen ajattelee, ja näin osoittaa kiinnos-
tusta toisen näkökulmaan. Asian ihmettely yh-
dessä valmiiden päätelmien ja tulkintojen sijaan
on usein hyödyllistä. Millä tavalla toinen asiasta
ajattelee? Miten toinen on tilanteen kokenut?
Miten hän haluaisi tilanteen ratkaista? Tulkit-
senko oikein toisen tunnetilaa? Eräs yksinäi-
syyttä kokeva huomasi osuvasti: *“Eihän ne muut
minua tarkkaile tai arvioi, vaan minä teen sitä
itse itselleni.”* Oman mieleemme sisältöä on välil-
lä vaikeaa erottaa toisen mielen sisällöstä, koska
omat tulkintamme ja tapamme hahmottaa asioi-

ta tuntuvat itsellemme niin luontaisilta ja tosilta. Onkin yllättävää huomata, kuinka toisen mieli voikin toimia täysin eri tavalla kuin omamme. Eräs yksinäisyyttä kokevakin kertoi: *“Kun tutkin näitä vaikeita sosiaalisia tilanteita tarkemmin, oivalsin, että ulkopuolisuuden kokemus ei jöh-
tunutkaan siitä, miten muut minuun suhtautuu. Mulla itsellä oli vaan tosi vahva tulkinta siitä, et-
tä he suhtautuvat minuun kriittisesti ja arvioiden. Kamppailen edelleen ulkopuolisuuden tunteen kanssa, mutta huomaan myös sen, että olen mones-
sa asiassa samankaltainen muiden kanssa.”*

Yhteenveto

Kirjan toisessa ja kolmannessa osassa on pohdittu ajattelun voimaa. Toivottavasti olet huomannut, että ajattelulla on tosiaan hyvinkin paljon voimaa myös yksinäisyyden kokemisessa. Se mitä ajattelee itsestä ja muista, minkälaisia tulkintoja tekee sosiaalisissa tilanteissa, minkälaisia

tarinoita niistä muodostaa ja miten ylipäättään muistaa asioita, ohjaa käyttäytymistämme ja vaikuttaa tunteisiimme ja tapaamme olla muiden kanssa. Jos tulkitsee toisen neutraalin kasvoni-
meen tarkoittavan ärtymystä tai kuulee hänen palautteensa kritiikkinä, muodostuu vuorovai-
kutustilanteesta hyvin erilainen kuin silloin, kun neutraali kasvojenilme tarkoittaakin pohdiske-
lua ja kritiikki palautetta, josta voi oppia ja jota ei ole tarkoitettu henkilökohtaiseksi. Ajattelun joustavoittaminen ja vaihtoehtojen näkeminen ovat suoraan yhteydessä yksinäisyyden lievene-
miseen, sillä kun emme enää ylläpidä yksinäisyyt-
tä ajattelullamme vaan käytämme sen voiman yhteisyyden ja avoimuuden rakentamiseen, yksi-
näisyyskin tuntuu kaikkiaan itsestämme ja ym-
pärilämmme. Seuraavassa osassa pohditaan lisää ihmissuhteissa ilmeneviä risteileviä odotuksia itseä ja muita kohtaan ja sitä, miten voisi siirtyä suhteissa toistuvista olettamuksista, turhautumi-
sista ja pettymyksistä kohti avoimempia, vasta-
vuoroisempia ja tasapainoisempia suhteita.

Mietintätauko

Pysähdy hetkeksi miettimään, mitä edellä työstyetty sinussa herättää ja mistä se sinun mielestäsi kertoo.

Mitä ajatuksia tai tunteita huomaat itsessäsi kolmannen osan päätteeksi?

Mistä tarpeesta tai toiveesta ajatuksesi ja tunteesi kertovat?

Tunnetauko

Väritä pilvestä kokemuksesi yksinäisyydestä viimeksi kuluneen viikon ajalta.



Miten usein koet olevasi yksinäinen?



Miten voimakkaasti koet yksinäisyyden tunnetta?

Toimintahetket

Tässä osassa olet pohtinut ajattelun voimaa ja yksinäisyyttä. Kirjaa seuraavaksi toimintapäiväkirjaan muutamia konkreettisia asioita, joita voisit tehdä vähentääksesi yksinäisyyden kokemustasi. Pienet teot seuraavilla viikoilla voisivat liittyä haitalliseen ajatteluun ja tulkintojen tekemiseen muista ihmisistä. Voisiko esimerkiksi toiseen kohdistuvan haitallisen ajatuksen rinnalle keksiä tilanteessa jonkin neutraalin tai hyödyllisen? Pystyisitkö harjoittelemaan vuorovaikutustilanteissa sitä, että tulkitsemisen sijaan kysyisit toiselta, mitä hän ajattelee, tai tarkistaisit, tunteeko hän niin kuin oletat hänen tuntevan? Voisiko harjoittelun kohteena olla jokin toimintatavan muutos? Esimerkiksi tilanteessa, jossa tuntee, ettei kuulu joukkoon, voisi vetäytymisen sijaan pysyä mukana ja löytää tilanteesta jotain sinua muihin yhdistävää. Kun olet tehnyt pienen tekosi yhtenä päivänä, voit värittää ruudun.

Pieni tekoni



Pieni tekoni



Pieni tekoni



Kiitollisuushetki

Mitkä asiat ovat hyvin elämässäsi?

Muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SISÄLLYS



OSA | VUOROVAIKUTUKSEN TAIKA

SUHTEESSA TASAPAINOILUA	104
Sosiaalinen verkosto	106
■ Harjoitus: Minun verkostoni	108
Vuorovaikutuksen valmiit käsikirjoitukset ja niiden muuttaminen ...	112
■ Harjoitus: Mikä saa minut toimimaan niin kuin toimin?	114
■ Harjoitus: Suhtautumistapani itseeni ja muihin	115
Sosiaalisten suhteiden risteilevät odotukset ja tarpeet	118
■ Harjoitus: Odotukset pettymysten taustalla	120
Toiveiden ja odotusten sanoittamisen taito	122
■ Harjoitus: Rakentavasti sanottu	123
Vastuun ottaminen, rajojen asettaminen ja puolensa pitäminen ...	125
KUINKA OTAN KONTAKTIA JA KESKUSTELEN?	126
■ Harjoitus: Miten huomioin muita?	129
Yhteenveto	130
Mietintätauko	131
Tunnetauko	132
Toimintahetket	132
Kiitollisuushetki	133
Muistiinpanoja	134

4. OSA

VUORO- VAIKUTUKSEN TAIKA

SUHTEESSA TASAPAINOILUA

“En viitsi kysyä kaveria mihinkään, kun sillä on niin paljon muita kavereita. Ei hän tarvitse enempää seuraa, eikä hän kyllä kiireiltään ehtisikään.”

“Minä olen aina se, joka ottaa yhteyttä. Minusta tuntuu, että minä olen osapuoli, joka tulee aina vastaan. Jos ne haluisi olla minun kanssani niin kai ne sitten tekisi jotain sen asian eteen.”

Neljännessä osassa siirrymme pohtimaan vuorovaikutuksen ja sosiaalisten tilanteiden moninaisuutta. Edellä kuvatuista lainauksista ensimmäisessä henkilö määrittelee kaverinsa sellaiseksi, jolla on paljon kavereita ja elämässään kiire. Silloin henkilö itse näyttäytyy suhteessa osapuolena, jolla on vähemmän kavereita ja elä-

mässä enemmän aikaa. Heidän suhteeseensa on muodostunut tietynlaiset suhtautumistavat ja roolit sekä niiden mukana tavat toimia. Henkilö ei viitsi soittaa, koska hän ei ehkä halua vaivata tai häiritä kaveriaan, joka ei häntä tarvitse ja on kiireinen.

Toisessa lainauksessa tulee ilmi myös ihmissuhteen roolijako aktiiviseen ja passiiviseen osapuoleen. Henkilö on turhautunut, koska kokee olevansa aina suhteen osapuoli, joka tekee aloitteen. Toisen näyttäytyminen passiivisempaan saa henkilössä aikaan tulkinnan siitä, että toinen ei halua tavata. Asemoitumisen ja toimintatapojen ohella lainauksesta käy ilmi henkilön toive, odotus siitä, että toinen huomioisi ja osoittaisi kiinnostusta ottamalla häneen yhteyttä.

Ihmissuhteissa muodostuu aina tietynlainen asemoituminen ja suhtautuminen toiseen ja samalla myös itseen. Tämä voi johtaa tietynlaisiin rooleihin ja hyväksi havaittuihin toimintatapoihin, jotka toki helpottavat monimutkaisissa ihmissuhdeverkostoissa toimimista. Joskus ne eivät kuitenkaan enää tunnu itselle sopivilta tai jopa rajoittavat omissa toiveissa olevien ihmissuhteiden syntymistä. Ihmissuhteita voisi kuvata van-

hanaikaiseksi puntariksi, jossa toisessa päädyssä ovat omat tarpeet, tunteet ja uskomukset ja toisella puolella vastaavasti toisen ihmisen tarpeet, tunteet ja uskomukset. Ihmissuhdevaaka on tasapainossa, kun molemmat pystyvät riittävästi huomioimaan ja ymmärtämään toistensa tunteita ja ajatuksia. Ihmissuhteissa on jatkuvaa tasapainottelua omien rajojen pitämisen ja vastaan tulemisen, antamisen ja saamisen välillä. Epätasapainon saattaa tunnistaa siitä, että on tarve miellyttää tai ilmenee yksipuolista auttamista, hyväksikäyttöä tai hyötymistä, jatkuvaa ärsyttymistä, välttelyä tai vuorovaikutuksen ehdottomuutta. Tasapainon puolestaan tunnistaa siitä, että tulee nähdyksi ihmissuhteissaan sellaisena kuin kokee olevansa ja suhteet tuntuvat tyydyttäviltä ja turvallisilta. Silloin myös toisen puolesta on valmis näkemään vaivaakin ilman, että se tuntuu epäoikeudenmukaiselta.

Sosiaalinen verkosto

Omien ihmissuhteiden monimuotoisuuden pohtiminen aloitetaan hahmottelemalla, millaiselta oma sosiaalinen verkosto näyttää. Lapsuudessa, nuoruudessa, aikuisuudessa ja vanhuudessa meillä kaikilla on jonkinlainen sosiaalinen verkosto. Se koostuu niistä ihmissuhteista, joissa meillä on jokin keskinäinen riippuvuus-suhde toisiimme. Sukulaisuus tai ystävyys ovat tyypillisesti tällaisia suhteita. Sosiaaliseen verkostoon voi kuulua myös muunlaisia suhteita, jotka voivat perustua vaikkapa yhteiseen etuun, taloudelliseen vaihtoon, tietoon ja osaamiseen, uskomuksiin tai aseman tuomaan arvovaltaan. Siten omassa verkostossa voi olla ihmisiä, jotka olet siihen itse valinnut, ja haluat pitää lähelläsi myös ihmisiä, jotka tulevat elämänpiiriisi esimerkiksi työn, opintojen ja muiden arkielämän toistuvien toimintojen kautta. Voit kokea nämä suhteet pääsääntöisesti positiivisiksi, neutraaleiksi, ristiriitaisiksi tai negatiivisiksi. Suhteissa yhteydenpito voi myös olla yksisuuntaista tai vastavuoroista. Sosiaalisen verkoston toimivuus niin vastavuoroisuudessa kuin läheisyydessä ja etäisyydessä luo sinulle tunteen sosiaalisesta yhteydestä muihin ihmisiin.

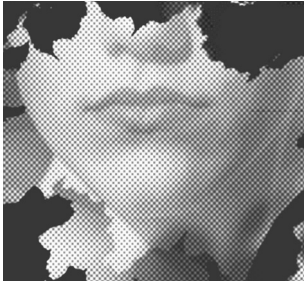
Osa ihmissuhteista on luonteeltaan melko pysyviä. On kenties vaikea kuvitella elämää ilman perhettä, sukulaisia ja lähimpiä ystäviä. Osa omaa sosiaalista verkostoa taas tuntuu muuttuvan ja elävän elämänmuutosten ja siirtymien mukana. Opiskelun aloittaminen, työpaikan vaihto, uusi harrastus ja asuinpaikka, perheen perustaminen tai ero ovat tilanteita, joissa senhetkiset ihmissuhteet saattavat olla jonkin aikaa koetuksella yhteisen ajan ja tilanpuutteen vuoksi. Toisaalta uusi elämäntilanne myös luo mahdollisuuksia uusiin tuttavuuksiin. On luontaista, että osa ihmissuhteista etääntyy ja hakee muuttuneessa tilanteessa muotoaan, osa päättyy. Aina suhtautuminen muutokseen ei ole yhteistä ja toivottua vaan vaatii toiselta enemmän sopeutumista.

Oma sosiaalinen verkosto voi joskus tuntua ole-mattomalta, mutta hetken pohdiskelun jälkeen saattaa verkostoon löytyäkin ihmisiä, joita ei ole tullut vähän aikaan miettineeksi. Jos kaipaat muutosta sosiaaliseen verkostoosi, voi muutoksen aloittaa pohtimalla, millainen itse olet, millaisia asioita pidät tärkeänä sekä minkälaisia asioita haluat tehdä. Nämä pohdinnat voivat tuntua hämmentäviltä: miksi tulisi miettiä, millainen minä olen, vaikka tarvitsen elämäni

uusia ihmisiä tai haluan lähentää olemassa olevia ihmissuhteitani? Uudet ihmissuhteet ja keinot syventää olemassa olevia ihmissuhteita löytyvät kuitenkin usein jonkin yhteisen toiminnan tai mielenkiinnon ääreltä. Samanlaiset arvot ja yhteneväisyys helpottavat omanlaisten ihmisten löytymistä ja yhteyden rakentamista heihin. Näihin teemoihin palaamme kirjan viimeisessä osassa.

Omaa sosiaalista verkostoa voi olla vaikea tarkastella, jos kokee, että omaa perhettä ei ole tai se on hyvin etäinen, eikä elämässä ei ole oikein ketään, jonka kanssa viettää aikaa. Silloin on luonnollista lähestyä yksinäisyyttä hieman eri näkökulmasta ja erilaisin tavoittein kuin tilanteessa, jossa on olemassa olevaa sosiaalista verkostoa. On hyvin yksilöllistä, kuinka monta ihmistä omassa verkostossa on itselle sopivasti ja kuinka läheisiä he ovat. Yksi kaipaa yhtä tai kahta kaveria, toinen haluaa pitää yhteyttä monenlaisiin ihmisiin ja kolmas haluaa kokea yhteenkuuluvuutta porukkaan. Ihmiset voivat myös olla liian etäällä itsestä, ja heitä kaipaisi lähemmäs. Tai sitten elämässä on raskas suhde, jonka toivoisi etääntyvän, jotta tulisi enemmän tilaa itselle ja myönteisille ihmissuhteille.

Yksinäisyyden lieventäminen alkaa sen tunnistamisesta, mitä itse kaipaa ja tarvitsee omaan elämäänsä. Eräs yksinäisyyttä kokeva kuvasi kaverisuhteitaan näin: *“Mulla on kyllä kavereita, mutta ei yhtään niin sanottua sydänystävää. Suhteet ovat aika pinnallisia, en voi jakaa kenenkään kanssa siitä, miten mulla oikeasti menee.”* Henkilö kuvaa osuvasti, mistä emotionaalisessa yksinäisyydessä on kyse. Yksinäisyyttä voi kokea, vaikka ympärillä olisi ihmisiä ja kavereita, jos nämä ihmissuhteet eivät vastaa omiin tarpeisiin ja tarjoa riittävää läheisyyttä ja merkityksellisyyttä. Ihmissuhteita miettiessä määrää olennaisempaa onkin usein laatu. Millaisiksi ihmissuhteet koetaan? Vastaavatko ne omia tarpeita? Ovatko ne sillä tasolla kuin itse haluaisi?



HARJOITUS: **MINUN VERKOSTONI**

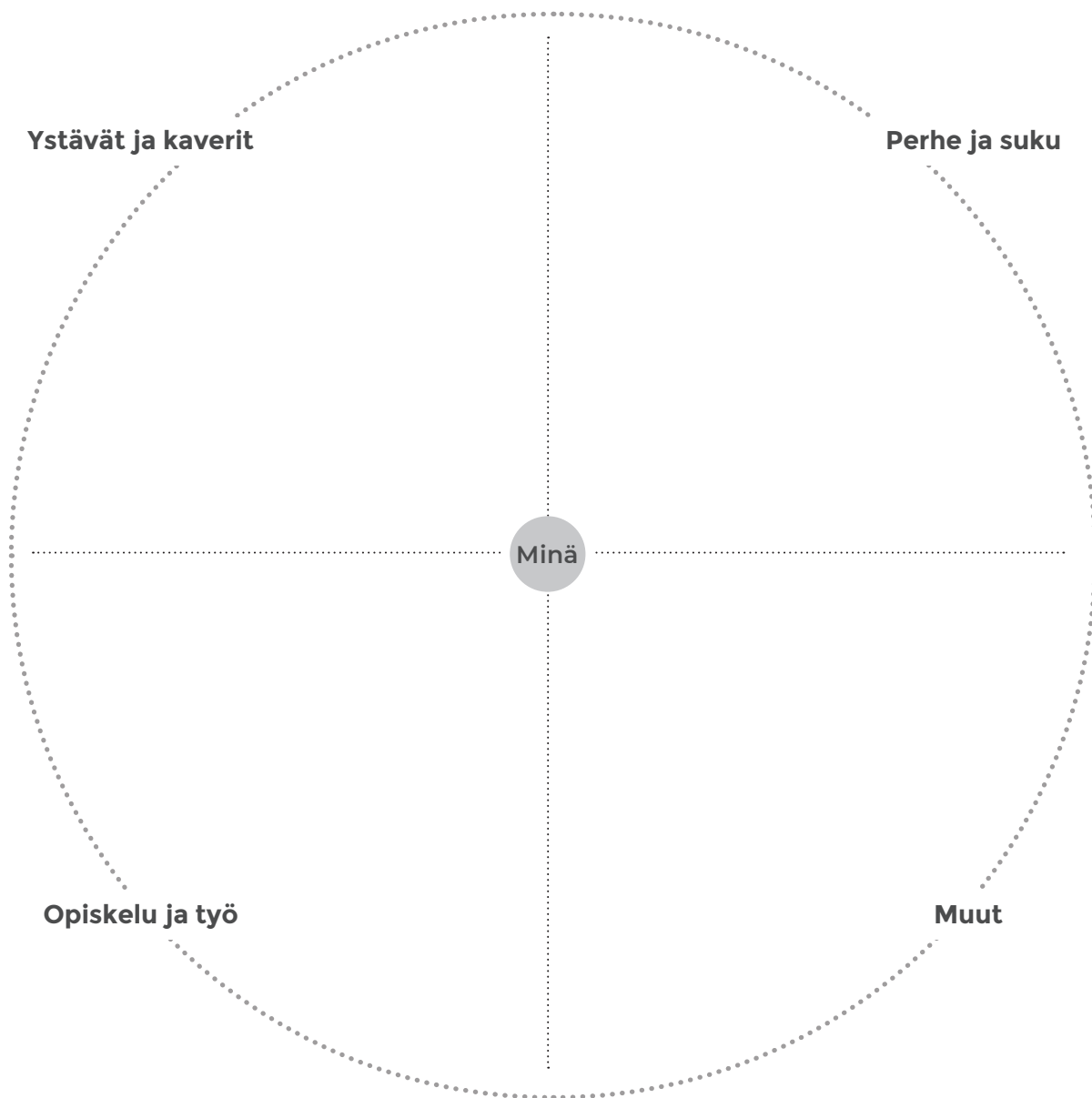
Kuvaa sosiaaliseen verkostokarttaan toistuvia ja merkityksellisiä ihmissuhteita, joita elämässäsi on. Olet itse kartan keskellä.

Sosiaaliseen verkostokarttaan merkitset perhe- ja sukulaissuhteet, kaveri- ja ystävyysuhteet, opiskelu- ja työkaverit sekä muut ihmiset, kuten naapurit, harrastuskaverit, tukihenkilöt, terapeutit tai muut itsellesi tärkeitä ammatti- tai tukihenkilöt, joiden kanssa olet säännöllisesti tekemisissä. Laita henkilöt sille etäisyydelle itsestäsi, miten läheiseksi ihmissuhteen koet. Voit myös laittaa lemmikkisi kartalle. Voit halutessasi merkitä kartalle myös sellaisia itsellesi tärkeitä ja läheisiä ihmisiä, jotka eivät ole enää elämässäsi mutta joita kaipaat.

Sen jälkeen merkitse karttaan, miten pääsääntöisesti suhteen koet: onko suhde positiivinen, negatiivinen, ristiriitainen vai neutraali? Laita suhteeseen myös nuoli kuvaamaan suhteen vastavuoroisuutta ja yhteydenpitoanne.

Jos molemmat olette yhteydessä toisiinne, kulkee nuoli sinusta toiseen ja toisesta sinuun. Jos taas vain toinen pitää yhteyttä, merkitse se yksisuuntaisella nuolella, esimerkiksi sinusta toiseen. Voit kuvata samalla nuolella kokemustasi suhteen vastavuoroisuudesta ja tasavertaisuudesta. Sosiaalinen kartta kuvastaa tämänhetkistä sosiaalista tilannetta: sitä, miten paljon ihmisiä ympärilläsi konkreettisesti on sekä kokemaasi sosiaalista yhteyttä heidän kanssaan. Älä huolestu, mikäli karttaan on vaikeaa löytää ihmisiä. Tämä on silloin sinun työskentelysi lähtökohta. Sen muuttamista kohti olet matkalla.

MINUN VERKOSTONI



SOSIAALISEN VERKOSTON KAAVIOON SIJOITETUN JOUKON TULEE MUODOSTUA NIISTÄ IHMISSISTÄ, JOTKA VAIKUTTAVAT MERKITTÄVÄSTI SINUN ELÄMÄÄN. KESKELLÄ SIJAITSEVA YMPYRÄ KUVAA SINUA. PIIRRÄ SOSIAALISEEN VERKOSTOOSI KUULUVAT IHMISET KARTTAAN. ETÄISYYS SINUSTA KUVAA SITÄ, KUINKA LÄHEISEKSI TAI ETÄISEKSI HENKILÖT KOET. YHDISTÄ HENKILÖT ITSEESI ALLA KUVATUILLA VIIVOILLA JA NUOLILLA.

Käytä piirtäessäsi ao symboleja:

Henkilö ○
Lemmikki □

Miten koet suhteen:

negatiivinen WWWW
positiivinen ———
ristiriitainen UUUU
neutraali - - - -

Yhteydenpitonne:

vastavuoroinen <-->
yhdensuuntainen -->
yhdensuuntainen <--

Miltä sosiaalinen verkostosi näyttää?
Kirjaa, minkälaisia huomioita teit tämänhetkisistä
ihmissuhteistasi.

Tarkastele nyt, miltä karttasi näyttää.

- Tuntuuko siltä, että siinä on tarpeeksi ihmisiä, vai kaipaaisitko siihen enemmän ihmisiä?
- Tuntuuko siltä, että ihmiset ovat sopivan lähellä sinua, vai kaipaatko elämääsi enemmän läheisiä ihmissuhteita?
- Ovatko läheiset ihmissuhteet vastavuoroisia vai yksipuolisia?
- Onko elämässäsi ihmissuhteita, jotka ovat ristiriitaisia tai negatiivisia?
Miten haluaisit näiden ihmisten suhteen toimia?
- Onko kartassasi esimerkiksi ihmissuhde, jota haluaisit muuttaa läheisemmäksi tai johon haluaisit ottaa enemmän etäisyyttä?
- Voisiko jossakin ihmissuhteessa toimia toisin?
- Mitä verkostostasi ehkä puuttuu?
Korostuvatko siellä tietyntyyppiset ihmissuhteet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vuorovaikutuksen valmiit käsikirjoitukset ja niiden muuttaminen

Vuorovaikutuksen kulkua toisten kanssa on usein täysin mahdotonta ennustaa. Useimmat tilanteet rakentuvat siinä hetkessä eläessä, toisen kanssa kommunikoidessa ja vastavuoroisesti reagoiden toinen toistemme sosiaalisiin vihjeisiin. Ennakoiminen, nojautuminen stereotypioihin ja sosiaalisten vihjeiden havaitseminen ja tulkitseminen tuovat vuorovaikutustilanteisiin vielä omat lisämausteensa. Emme pysty ennustamaan tilanteita, saati tavoittamaan ja ymmärtämään kaikkea saatavilla olevaa tietoa itse tilanteessaan. Ihmisillä on kuitenkin taipumus pyrkiä ennakoimaan, kuinka tilanteet etenevät ja minkälainen on oma sekä toisten rooli, suhtautuminen ja tehtävä tilanteessa. Joskus voi olla vaikea tunnistaa, minkälaisia vuorovaikutusrooleja tilanne tai muut tarjoavat ja minkälaisia rooleja itselle, muille tai tilanteelle on jo valmiiksi käsikirjoittanut. Eräs yksinäisyyttä kokeva kuvasi rooliaan kaveriporukassa näin: *”Minä olen aina se, joka suostuu kaikkeen. Kaveritkin sanoo, että kyllä Karille käy, vaikka ne eivät ole kysyneet minulta mitään.”* Edellä kuvatussa lainauksessa Karin kaverit ovat omaksuneet, että Kari on mukautuva ja myöntäväinen. Tämän perusteella he herkästi olettavat Karin olevan aina sellai-

nen. Toisaalta Kari toteuttaa itsekin tilanteessa myötäilijän roolia ja saattaa esimerkiksi tulkita muiden sanomaa tästä roolista käsin.

On hankalaa tunnistaa, miten itse voisi vaikuttaa siihen, minkälaiseksi suhteet muodostuvat tai ovat muodostuneet. Esimerkiksi joku omaksuu jo pienestä pitäen tarkkailijan aseman. Hän asettuu vuorovaikutuksessa sivustaseuraajaksi ja ottaa osaa sosiaalisissa tilanteissa vain kysyttäessä ja silloin kun on pakko. Tämä sivustaseuraajan osa on saattanut syntyä sen vuoksi, että huomion keskipisteenä oleminen tuntuu ahdistavalta tai ristiriitaiselta ja jännittävältä: *”Haluaisin, mutta en uskalla.”* Pärjääminen hankalassa tilanteessa on vaatinut tietynlaisen aseman ja suhtautumisen avukseen, mutta se saattaa johtaa yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden syventyviin kokemuksiin.

Saatamme kokea, että muut rajaavat tai määrittelevät meitä, mutta usein on myös niin, että itse rajaamme itsemme ihmissuhteissa tietynlaiseksi ja käyttäydymme valitsemamme aseman mukaisesti. Eräs yksinäisyyttä kokeva kuvasi vuorovaikutusasetelmaa, johon hän itse oli tyytymätön: *”Kun olen ihmisten kanssa alan aina vitsailla. Joskus en vain jaksaisi, mutta tuntuu, että ihmiset alkavat ihmetellä mikä minulla on, jos en jatkuvasti hymyile ja hassuttele.”*

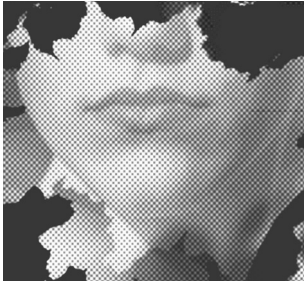
Seuraavassa on muutamia sitaatteja, joissa ilmenee ihmissuhteissa rakentuneita asemia, rooleja ja toimintatapoja.

“Taas minua pyydetään mukaan juhlimaan enkä voi kieltäytyä kutsusta, koska sitten minua ei enää pyydetä mukaan.”

“Minä olen aina se joka soittaa tai järjestää tapaamisia. En jaksaisi mutta sitten Jos en tee niin me emme koskaan tapaa.”

“Minun ehdotuksia ei ikinä kuunnella, aina muut päättävät miten asiat tehdään”

Ehkä huomasitkin, että lainauksissa kuului tyytymättömyyttä ja samalla keinottomuutta muuttaa ihmissuhteita, jotka ovat jo pitkään jatkuneet tietynlaisina. Ratkaisu tähän voisi olla sen pohdiminen, voisiko itse ottaa toisenlaisen roolin ja suhtautumistavan ja näin toimia toisella, itseään enemmän tyydyttävällä tavalla. Mutta miten ylipäätään hahmottaa ja tunnistaa näitä suhteissa ja vuorovaikutustilanteissa esiin tulevia suhtautumistapoja ja niiden merkityksiä itselle sekä löytää niihin uutta näkökulmaa? Parhaiten niihin pääsee käsiksi arjen tilanteissa, kun huomaa, että ei ole tyytyväinen siihen, miten tämä tilanne “taas”, “aina” tai “usein” meni tai vastaavasti miten se ei “koskaan” eikä “ikinä” mene kuten toivoisi.



HARJOITUS: **MIKÄ SAA MINUT TOIMIMAAN NIIN KUIN TOIMIN?**

Edellä pohdittiin erilaisia rooleja ja toimintatapoja ihmissuhteissa. Seuraavassa tehtävässä pyritään selvittämään, minkälaiset asiat saavat sinut toimimaan niin kuin toimit ja miksi toimit niin. Palauta mieleesi jokin sosiaalinen tilanne. Mieti, miten toimit tilanteessa, ja pohdi sen jälkeen, mikä laukaisi juuri tämän toimintatavan monien muiden joukosta. Laukaisevat tekijät ovat usein sisäisiä, esimerkiksi tunteet ja ajatukset, tai ulkoisia, kuten toisen käytös, kovat äänet ja sanat. Pohdi vielä tarkkaan, miksi toimit niin kuin toimit. Esimerkkinä käytetään edellä kuvattua henkilöä, joka tunsu olevansa pakotettu vitsailijan rooliin.

Toimintani tilanteessa:

Esimerkki: "Pubun itsestäni vitsaillen ja teen itsestäni pellen."

.....

.....

.....

Laukaisevat tekijät:

Esimerkki: "Tuttuni vaikuttivat kyllästyneiltä ja juttelivat keskenään."

.....

.....

.....

Miksi toimin niin kuin toimin?:

Esimerkki: "Pelkäsin jääväni ulkopuolelle. Minua ei hyväksytä ja minusta ei pidetä, ellen ole hauska."

.....

.....

.....

Vuorovaikutuksen käsikirjoituksia ylläpitävät myös yhtä lailla omat tiedostamattomat tai automatoituneet tapamme suhtautua muihin. Kaikilla ihmisillä on tiettyjä tyypillisiä tapoja asemoitua toisiin ihmisiin. Toisen kehu tai pyyntö saattaa herättää meissä kielteisen suhtautumistavan ja ohjata vuorovaikutustamme sellaiseen suuntaan, jota emme halua tai josta koituu myöhemmin ristiriitaisia tilanteita ja tyytymättömyyttä ihmissuhteissamme. Yleensä meille on hankalaa tunnistaa, millaisia ovat tapamme asemoitua vuorovaikutuksessa. Nämä suhtautumistapamme kuitenkin vaikuttavat paljon ihmissuhteisiimme läpi elämän.



HARJOITUS: **SUHTAUTUMISTAPANI ITSEENI JA MUIHIN**

(RRP-kysely, Reciprocal Role Procedures © Hely Kalska)

Omissa kokemis- ja suhtautumistavoissamme on tiettyä automaattisuutta, toistuvuutta ja säännönmukaisuutta, jonka tunnistaminen voi auttaa ymmärtämään paremmin itseä. Tämän tehtävän tarkoitus on auttaa sinua ymmärtämään ja tunnistamaan, millä tavalla suhtaudut itseesi ja muihin ihmisiin erilaisissa tilanteissa.

Seuraavaksi saat pohdittavaksesi erilaisia tilanteita. Mieti, kuinka hyvin arvioit kunkin vaihtoehdon pitävän paikkansa sinun tapauksessasi. Pyri olemaan mahdollisimman avoin ja rehellinen, sillä siten saat tehtävästä parhaan mahdollisen hyödyn. Omien suhtautumistapojen tunnistaminen ei välttämättä ole aluksi aivan helppoa. Erityisen vaikeaa on tunnistaa omia haitallisia suhtautumistapojaan, mutta samalla juuri niiden tunnistaminen auttaa sinua kaikkein eniten. Tehtävissä on myös rivejä, joille voit kirjoittaa oman suhtautumistapasi, jos mikään valmiista vaihtoehdoista ei tunnu sopivalta.

Ympyröi: ++ tyypillistä + toisinaan – harvoin tai ei koskaan

TOINEN:



MINÄ:

”Minä pidän sinusta kovasti.”
(pitäminen voi ilmetä myös epäsuorasti)

1. Otan etäisyyttä ++ + –
2. Pyrin miellyttämään häntä ++ + –
3. Epäilen hänen tarkoituksensa ++ + –
4. Tunnen pitäväni hänestä ++ + –
5. _____

”Oletpa sinä lahjakas ja upea.”
(ihailu tai arvostus voi välittyä myös epäsuorasti)

1. Voimani tai säteilyni lisääntyy ++ + –
2. Kiusaannun ja nolostun ++ + –
3. Tulen ärtyneeksi ++ + –
4. Pelkään paljastuvani muuksi ++ + –
5. _____

”Oletpa typerä, mitätön surkimus.”
(halveksunta voi välittyä myös sanattomasti)

1. Suutun ++ + –
2. Menen lukkoon ++ + –
3. Annan samalla mitalla takaisin ++ + –
4. En anna asian vaikuttaa itseeni ++ + –
5. _____

”Nyt sinun on tehtävä näin.
Minä määrään, eikä sinulla
ole tähän mitään sanottavaa.”

1. Alistun ja mukaudun ++ + –
2. Uhmaan ja kapinoon ++ + –
3. Luovun vastuustani helposti ++ + –
4. Toimin harkintani mukaan ++ + –
5. _____

”Pidän sinusta oikein hyvää huolta,
eikä sinun tarvitse tehdä mitään.”
(huolenpito ilmenee teoissa)

1. Olen avuton ja riippuvainen ++ + –
2. Nautin huolenpidosta ++ + –
3. Tulen ärtyneeksi ja torjuvaksi ++ + –
4. En anna vaikuttaa itseeni ++ + –
5. _____

”En välitä sinusta. Turha yrittää lähestyä minua.”
(myös epäsuora
hylkääminen tai torjunta)

1. Menen pois tolaltani ++ + –
2. Haluan näyttää, että pärjään ++ + –
3. Olen yksin ja avuton ++ + –
4. Yritän takertua häneen ++ + –
5. _____

ITSEÄNI KOSKEVA HAVAINTO:



MILTÄ MINUSTA TUNTUU /
MITEN MUUT SUHTAUTUVAT:

Olen tehnyt virheen tai toiminut väärin.

1. Moitin ja syytän itseäni ++ + -
2. Tunnen itseni huonoksi ++ + -
3. En pidä asiaa vakavana ++ + -
4. Suutun itselleni ja jatkan ++ + -
5. Minua syytetään ++ + -
- 6.

Pärjään ja menestyn hyvin tehtävässäni.

1. Minut hyväksytään ++ + -
2. Minua kadehditaan ++ + -
3. Minua ihaillaan ja arvostetaan ++ + -
4. Minulta vaaditaan lisää ++ + -
5. Kukaan ei piittaa ++ + -
- 6.

Tarvitsen muiden tukea ja apua.

1. Minua autetaan ja tuetaan ++ + -
2. Jään yksin ++ + -
3. Minut koetaan rasitteena ++ + -
4. Minua käytetään hyväksi ++ + -
5. Tunnen itseni nöyryytetyksi ++ + -
- 6.

Olen keskipisteenä ja huomion kohteena.

1. Tuntuu hyvältä ja nautin ++ + -
2. Kiusaannun ++ + -
3. Menen kipsiin ++ + -
4. Pelkään paljastuvani ++ + -
- 5.

Silloin kun en tee jotain hyödyllistä...

1. ...tulen levottomaksi ++ + -
2. ...nautin ja rentoudun ++ + -
3. ...tunnen itseni syylliseksi ++ + -
4. ...tunnen olevani tarpeeton ++ + -
- 5.

Minua kohdellaan huonosti.

1. Raivostun ja menetän malttini ++ + -
2. Puolustaudun rauhallisesti ++ + -
3. Hämmennyn enkä tee mitään ++ + -
4. Alistun nujerrettuna ++ + -
- 5.

Meillä kaikilla on usein toistuvia ja melko automaattisia tapoja suhtautua itseemme ja muihin. Suhtautumistapa ei sinänsä ole hyvä tai huono. Sen sijaan sen yhteys tunteisiin ja kokemukseen ihmismuhteiden toimivuudesta ja vastavuoroisuudesta, ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista on merkityksellistä. Huomatessasi tiettyjen suhteutumistapojen haittaavan omaa oloasi ja ihmismuhteitasi voit alkaa havainnoida niitä. Esimerkiksi jos huomaat toistuvasti kiusaantuvasi toisen kehuista, voit alkaa etsiä toisenlaista suhtautumistapaa muiden positiiviseen palautteeseen. Voit myös pohtia, että liittykö positiivisen palautteen hankaluus myös tapaasi suhtautua itseesi ja omiin onnistumisiisi.

Itselle yksinäisyyden kannalta tyypillisimmän suhtautumistavan tunnistaminen ja sen äärelle pysähtyminen voikin olla käänteentekevä muutos omassa yksinäisyyden kokemuksessasi. Esimerkiksi yksin oleminen voi alkaa muuttaa muotoaan, jos huomaa, että toisen tarvitseminen on herättänyt itsessä kokemuksen rasitteena olosta, joka on johtanut etäisempiin ihmismuhteisiin. Tai jos menestyminen on herättänyt kokemuksen siitä, että muut eivät ole tyytyväisiä sinuun, vaan vaativat sinulta vielä enemmän, ja olet alkanut kokea tyytymättömyyttä ja riittämättömyyttä. Näitä havaintoja voit myös ottaa uudelleen työstettäväksi ketjuanalyysitehtäviin, joissa olet pohtinut ajatuksiasi itsestä ja muista.

Suhtautumistapamme ovat ajattelumme niin sanottuja syviä polkuja. Ne ovat muotoutuneet itselle tärkeissä, toistuvissa ihmismuhteissa ja tilanteissa vuosien saatossa. Oman suhtautumistavan muutos esimerkiksi ihmisestä joka aina vetäytyy koettuaan huonoa kohtelua ihmiseksi joka rauhallisesti puolustaa itseään, ei tapahdu hetkessä. Helpotuksen tunne voi kuitenkin tulla

jo muutoksen aluksi siitä, että tunnistaa, missä asiassa kaipaa elämäänsä suhtautumistavan muutosta. Ei ole enää tilanteiden vietävissä, vaan osaa asettua itsensä ulkopuolelle havaitsemaan tilanteita ja tunnistaa missä asioissa kaipaa lisää harjoitusta ihmismuhteisiinsa. Eräs yksinäisyyttä kokenut kuvasi näin: *”En tiedä, mikä on muuttunut, onko oikein mikään... Mutta oloni on jotenkin erilainen ja rennompi. Huomaan hymyileväni enemmän.”*

Sosiaalisten suhteiden risteilevät odotukset ja tarpeet

Sosiaalisissa suhteissa vallitsee odotuksia ja normeja, eräänlaisia yleistyksiä siitä, minkälaisia ihmisten tulisi olla ja miten ihmismuhteiden kuului mennä. Nämä itseen ja muihin kohdistuvat odotukset voivat saada aikaan ristiriitaisen olotilan, koska odotusten ja todellisen elämän välillä saattaa olla syvä kuilu. Yksinäisestä voi tuntua siltä, että muilla on puoliso ja perhe, ystäviä, harrastuksia ja mukavaa tekemistä ja he menestyvät työelämässä tai opinnoissa. Nämä odotukset tietynlaisesta elämästä vahvistavat yksinäisyyteen liittyvää kokemusta erilaisuudesta ja kuulumattomuudesta: en kuulu muiden joukkoon työ-, opiskelu- tai harrastusporukoissa. Kokemus erilaisesta elämästä ja kuulumattomuudesta ilmenee tässä yksinäisen toteamuksessa: *”Töissä kaikki puhuu mitä ne on tehnyt viikonloppuna. En voi osallistua keskusteluun, koska sitten niille paljastuu, että en ole tehnyt viikonloppuna mitään.”*

Ulkoisista odotuksista ja normeista poikkeaminen saattaa aiheuttaa kuulumattomuuden tai väärennaisuuden tunnetta ja syventää yksinäi-

syöttä. Eräs yksinäisyyttä kokeva pohti: *“Minä en istu yhteiskunnan asettamaan miehen rooliin. En vaan ole sellainen. Minä olen jotenkin herkempi.”* Joskus voi olla vaikea saada kiinni, kuka odottaa ja mitä. Usein odotukset kohdistuvat tiettyihin eräällä tavalla meille synnynnäisiin elämän perusteina pidettyihin asioihin, jotka muodostavat omia tai ulkoisia odotuksia: *“Kaikilla muilla on tämän ikäisenä lapsia.” “Kaikilla muilla on parisuhde, minua ei odota kukaan. Kukaan ei kysy, miten päiväni meni.” “Kaikilla muilla on elämä. Odotin, että aikuisena yksinäisyys poistuisi, mutta niin ei sitten tapahtunut. Elämä ei sitten koskaan alkanutkaan.”*

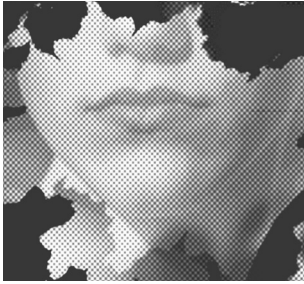
Harva ihminen kuitenkaan voi tai haluaakaan täysin vastata näitä sosiaalisissa suhteissa valitsevia odotuksia ja normeja. Silti ihmiselle on tyypillistä peilata omaa toimintaansa siihen, mikä on oletettua, normaalia ja hyväksyttyä. Tässä kohtaa onkin hyvä pysähtyä miettimään, mikälaista elämää itse haluaa elää. Voisiko yleisiä normeja ja odotuksia kyseenalaistaa? Tärkeintä lienee se, että voisi itse olla tyytyväinen ja ylpeä tavastaan olla ihmissuhteissa ja elää elämäänsä.

Meillä on myös tapana nähdä asiat omasta arvo maailmastamme käsin. Silloin on vaarana, että toisten ihmisten erilaiset toimintatavat näyttävät meille väärinä tai huonoina. Esimerkiksi jos ystävä on sinua kiinnostuneempi historiasta ja vuosiluvuista, pidät häntä pikkutarkkana ja tylsänä. Toisaalta jos olet itse häntä kiinnostuneempi vuosiluvuista, saatat arvioida hänet suurpiirteiseksi ja huolimattomaksi. Kumppani joka kaipaa läheisyyttä ja enemmän yhteistä aikaa kuin itse kaipaa, on ripustautuva. Mutta jos itse kaipaat läheisyyttä tavalla, johon kumppanisi ei pysty vastaamaan, saatat arvioida hänet kylmäksi

ja etäiseksi. Vääryyden tunnistamisen ja määrittämisen sijaan voisimmekin pohtia, mitkä omat tai toisen tarpeet ovat jääneet täyttymättä. Toisten ihmisten määrittäminen ja arvosteleminen saattaa kertoa meille enemmän omista tarpeistamme ja arvoistamme kuin hänen ominaisuuksistaan.

Ihmissuhteisiin liittyvien pettymysten taustalla on usein jokin toisiin kohdistuva tarve tai odotus, joka ei ole tullut täytetyksi tai kuulluksi. Esimerkiksi itsellä saattaa olla tarve tulla kuulluksi ja ymmärretyksi omassa tilanteessaan, mutta tähän tarpeeseen vastataankin esimerkiksi tarjoamalla neuvoja tai kannustamalla reippauteen. Se voi tuntua tilanteen vähättelyltä tai oman kokemuksen sivuuttamiselta.

Joskus odotuksemme toisia kohtaan voivat olla itsellämme tiedossa, mutta toiselta piilossa. Odotamme omasta näkökulmastamme käsin jonkun toisen vastaavan tarpeeseemme ja vastuun ottamisen sijaan jäämme odottamaan. Eräs yksinäisyyttä kokeva kuvaili: *“Haluaisin parisuhteessani enemmän läheisyyttä, mutta puolisoni ei tunnu sitä tarvitsevan, kun hän ei osoita hellyyttä.”* Kuvauksesta käy ilmi, että henkilöllä olisi toive ja tarve syvempään yhteyteen ja läheisyyteen puolisonsa kanssa, mutta samalla hän kokee, ettei voi vaikuttaa tilanteeseen. Hän jää ikään kuin odottamaan, että puoliso huomaisi hänen tarpeensa ja vastaisi siihen. Eräs yksinäisyyttä kokeva rohkaistui kertomaan kaveriporukassaan toiveestaan: *“Kerroin minun kavereilleni, että ahdistun kun he puhuvat tietystä aiheesta ja selitin miksi näin tapahtuu. Pelkäsin, että he suuttuvat. Mutta kaikki suhtautuivatkin tosi ihanasti. Kaverit eivät vain tienneet miten minä sen asian olin kokenut.”*



HARJOITUS: ODOTUKSET PETTYMYSTEN TAUSTALLA

Seuraavassa on muutamia esimerkkitarinoita erilaisista tilanteista. Lue tarinat ja pohdi lukiessasi, minkälaisen odotusten vuoksi henkilöt kokevat pettymystä.

Sanna on rohkea ja läbestyy muita mielellään. Hän ei pelkää jutella tuntemattomien kanssa ja hakeutuukin monesti erilaisiin uusiin tilanteisiin. Hän innostuu helposti, mutta hänen aktiivisuutensa muiden suuntaan ei tuota tulosta. Hän ei ole löytänyt kaltaistaan pysyvää seuraa. Sanna huomaa, että enää ei oikein huvita lähteä mihinkään ja hän ei oikein ole enää oma pirteä itsensä. Sannaa ihmetyttää, miksi hän kaikista ihmisistä kokee yksinäisyyttä ja miksi kukaan ei ryhdy hänen kaverikseen.

Petri tuskailee, että hän ei osaa tehdä aloitteita tai jutella ihmisille. Hän lähtee toiveikkaana keikoille ja tapahtumiin. Tutustuminen muihin tai keskustelunavaus ei tunnu hänestä luontevalta. Hän hakeutuu ihmisten lähelle, mutta jää huomaamattomaksi tilanteissa. Petri lähtee keikalta kotiin usein allapäin, vaikka olikin viihtynyt konsertissa.

Marja toteaa iloisesti uudelle tuttavalleen mukavan tapaamisen päätteeksi, että olisi kiva tavata uudestaan. Hänelle sopii milloin vain, joten tuttava voi ehdottaa, milloin hänelle sopii. Tuttava vastaa, että ehdottomasti. Viestitellään siitä. Viestiä ei kuitenkaan kuulu. Marja tuntee itsensä takertujaksi ja noloksi. Tuttava ei selvästikään ollut kokenut tapaamista samalla tavalla.

Markosta tuntuu, että heidän parisuhteensa ei ole kunnossa ja hän haluaisi jutella asioista, missä parisuhteessa oikein mennään. Viikko viikolta Marko muuttuu ahdistuneemmaksi, ja hän pelkää, että tilanne muuttuu vielä ahdistavammaksi, jos hän kertoisi puolisolleen ajatuksistaan. Marko pohtii, onko hänessä jotain vikaa, kun ei kaikesta huolimatta ole tyytyväinen, vai onko hankala tilanne heidän yhteinen. Puoliso ei kuitenkaan tunnu huomaavan Markon vetäytyneisyyttä, ja se tuntuu Markosta hämmäntävältä. Eikö puoliso koe minkään muuttuneen?

Peetu tuntee olonsa alakuloiseksi. Kaikenlaista on tapahtunut viime aikoina, ja erityisesti tänään hän tuntee olonsa todella huonoksi, kun veljen kanssakin tuli riitaa. Hän laittaa kaverilleen viestin: "Olen ihan maassa. Tuli taas riideltä veljen kanssa. No kaipa sitä muilla on isompiakin ongelmia kuin minulla. Eiköhän tämä taas tästä 😊." Kaveri vastaa Peetun viestiin: "Ikävä juttu, tsemppiä 😊." Peetu tuntee olonsa pettyneeksi ja entistä alakuloisemmaksi.

Minkälaisia odotuksia toisia kohtaan havaitsit
pettymysten taustalla esimerkkitarinoissa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Toiveiden ja odotusten sanoittamisen taito

Saatamme muodostaa oman persoonamme, osaamisemme ja aikomustemme pohjalta odotuksia siitä, että muiden pitäisi tietää, mitä ajatlemme ja tunnemme ilman, että sitä koskaan ääneen sanomme. Saatamme myös luulla muiden tietävän, että pidämme jotain meille annettua roolia vaikeana tai ikävänä sanomatta sitä ääneen. Se mikä itsestä voi tuntua taakalta ja eräreilulta, saattaa toisen silmissä näyttäytyä jonnain ihan muuna. *“Kiva, kun Maija aina soittaa. Maija on niin sosiaalinen ja ulospäinsuuntautunut. Kiva, kun hän aina juttelee ja saa ilmapiirin rennoksi. Itse olen ujo ja huono juttelemaan. Aloitteiden tekeminen tuntuu niin isolta ponnistukselta minulle.”* Joskus tulemme jopa viestineeksi toiselle aivan päinvastaista kuin todella koemme. Saatamme vastata ehdotukseen, että *“ihan sama”, “kaikki käy”* tai *“en tiedä”*, jolloin kysyjälle ei käy selväksi, mikä oma toiveemme on. Siten myös siirrämme vastuun päätöksestä toiselle.

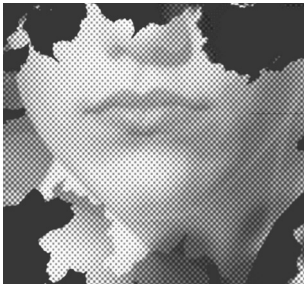
Pohditaan seuraavaksi esimerkkejä tilanteista, joissa herää voimakkaita tunteita ja ristiriitoja. Niiden avulla voit miettiä, millä tavalla omia odotuksia ja tarpeita voisi sanoittaa ja tulla ymmärretyksi paremmin. Näin voidaan välttää konflikteja tai riitatilanteita.

“Ystäväni suuttuu, jos puhun hänelle yksinäisyydestäni. Hänen mukaansa syyllistän häntä.”

“Isäni tekee usein päätöksiä puolestani. Hänen tapansa toimia ja oma myöntymiseni siihen saa minut ärtyneeksi.”

Edellä kuvatuissa esimerkeissä voi helposti kokea, että itsessä, muissa tai tilanteessa itsessään on jokin peruuttamaton vika. Tällaiset tilanteet myös helposti johtavat konflikteihin ihmissuhteissa. Mikä auttaisi näissä tilanteissa eteenpäin? Hyvä keino on ottaa tilanteeseen etäisyyttä, sanoittaa sitä ja kertoa ystävälle: *“Tiedän, että olet huolissasi minusta. En odota, että sinä ratkaiset minun yksinäisyyteni ongelman. Minulle on tärkeää, että jaksat kuunnella minua.”* Isälle voisi kertoa turhautuneiden ja kiukkuisten kommenttien sijaan: *“Kun päätät puolestani, koen, että et luota minun kykyyni huolehtia asioistani. Minulle olisi tärkeää, että luottaisit minuun ja antaisit minun hoitaakseni tämän asian.”*

Tämänkaltainen sanoittaminen on taito, jonka voi oppia. Kun osaat viestiä toiselle, mitä ajattelet ja toivot, väärintulkintojen mahdollisuus vähenee. Avoimuutesi myös todennäköisesti lisää muiden avoimuutta ja luottamuksen syntyä ja syvenemistä.



HARJOITUS: **RAKENTAVASTI SANOTTU**

(© Rosenberg & Chopra 2015)

Kokeile seuraavia vuorovaikutuksen askelia missä tahansa tilanteessa. Pyri ilmaisemaan seuraavat asiat mahdollisimman selvästi ja rehellisesti.

1. Tee havainto

> Pyri havainnoimaan tekoja ja kertomaan, mitä havaitset ilman tulkintaa, tuomitsemista tai arviointia. Toteat vain, mitä tapahtuu.

2. Kerro rehellisesti tunteesi

> Kerro seuraavaksi, minkälaisia tunteita havaitsemasi teko sinussa herättää.

3. Ilmaise, mitä tarvitset

> Kerro, minkälaisia tarpeita ja toiveita tunteesi taustalla on.

4. Pyydä, mitä tarvitset

> Pyydä lopuksi, mitä konkreettista haluat toisen tekevän.

Mikä tekisi elämästäsi miellyttävämpää?

Pyyntö on eri asia kuin vaatimus”sinun pitäisi”. Vaatimus sisältää toiseen kohdistuvan syytöksen ja uhan rangaistuksesta, mikä puolestaan saattaa herättää toisessa puolustusreaktion ja hyökkäyksen rakentavan keskustelun sijaan.

Erityisesti kokeile yhdistää tunne tarpeeseesi:

“Olen _____, koska tarvitsen, koska haluan, koska uskon...”

Jos ilmaisemme tarpeemme, on todennäköisempää tulla jatkossa kohdatuksi ja kuulluksi. Jos tarpeemme eivät täyty, alamme automaattisesti miettiä, mitä vikaa toisissa tai itsessämme on.

Esimerkiksi:

“Olen laittanut merkkeille, että minä soitan sinulle usein ja ehdotan tapaamista (havainto). Minulle tulee siitä surullinen olo (tunne), koska haluaisin, että olisin sinulle tärkeä ja huomioonni arvoinen (tarve/toive). Ottaisitko sinä minuun yhteyttä seuraavan kerran, kun haluat tavata (pyyntö)?”

Kirjaa tai kokeile esittää jokin sinulle tärkeä asia toiselle edellä kuvatun esimerkin tavoin.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kokeile myös vastaanottaa edellä kuvattuja vuorovaikuttamisen askelia toiselta. Pyri kuulemaan empaattisesti, mitä hän havaitsee ja tuntee. Erityisesti kiinnitä huomiota siihen, mitä toinen tarvitsee tai toivoo sinulta, sillä usein hankalankin tunteen tai vaatimuksen takana on jokin inhimillinen tarve, johon vastaamista toinen odottaa. Vastaanottamalla toisen pyynnön saat myös selville, mikä hänen elämäänsä rikastuttaisi.

Vastuun ottaminen, rajojen asettaminen ja puolensa pitäminen

”Todella vaikea ajatella, että kertoisin, miltä minusta tuntuu. Se on täysin sitä vastaan, mitä olen ikäni tehnyt. En tiedä miksi. On kai tunne, että muut ei kestä sitä, jos kerron, kun olen surullinen, pettynyt tai vihainen. Mutta kun olen nyt miettinyt tätä yksinäisyyttä, niin huomaan, että en ole koskaan antanut muille mahdollisuutta olla läheinen, kun en koskaan puhu itsestäni. Miten toinen voisi olla läheinen, jos en kerro mitä tunnen, miten asiat koen. ... Ja onko se ihan totta, että muut eivät kestä minun tunteita. Kestänhän minäkin niiden murheet. Vaatii kyllä hirveästi rohkeutta aloittaa, en tiedä miten sen teen.”

Yksinäisyyden tunne saattaa saada aikaan sen, että suojelee itseään, ikään kuin käpertyy enemmän omien tunteidensa ja ajatustensa kanssa. Syvien ihmissuhteiden syntyminen kuitenkin vaatii rohkeutta ja luottamusta avata tätä epävarmalta tuntuvaa, suojeltua ja henkilökohtaista sisäistä maailmaa. Edellä esimerkissä eräs yksinäisyyttä kokeva kertoi, että on vaikea tehdä asioita uudella tavalla. Ei ehkä ole tullut ajatelleeksi, että opittu tapa olla puhumatta ja jakamatta tunteita ja ajatuksia pitää yllä etäisyyttä muihin ja omaa yksinäisyyden kokemusta.

Vastuu omien tunteiden ja tarpeiden sanoittamisesta, oman näkemyksen kertomisesta ja avoimuudesta on jokaisella itsellään. Sisäisen maailman jakaminen voi tuntua vaikealta, jos siihen ei ole tottunut tai aikaisemmissa ihmissuhteissa siihen ei ole ollut riittävästi tilaa tai

vastaanottavaista ilmapiiriä. Vastuun ottamisen ohella jokaisella meillä on myös oikeus tulla näkyväksi tunteidemme ja tarpeidemme kanssa ja lupa kertoa ajatuksistamme, jos niin haluamme.

Yksinäisyyden keskellä voi olla vaikeaa kunnioittaa omia rajoja. Saatamme päätyä ihmissuhteisiin, joissa ei ole mahdollisuutta tasavertaisuuteen. Epätasapainoisissa ihmissuhteissa yksinäisyyden ja arvottomuuden tunne lisääntyy. Kaipaus yhteyteen voi olla niin suuri, että valitsemme mieluummin huononkin suhteen kuin yksin olemisen. Ei kenties koe pystyvän lähtemään huonosta suhteesta, kun pelkkä yksin jäämisen ajatus ja siihen liittyvä pelko on tunteena niin musertava. Puolensa pitäminen ja omien tarpeiden kuuleminen ja toteuttaminen ovat merkki siitä, että arvostat itseäsi ja huolehdit itsestäsi. Tasavertaisessa suhteessa molemmat arvostavat itseään ja toisiaan. Vaikealta tuntuvaan ihmissuhteeseen ja tilanteeseen on aina hyvä hakea itselle ulkopuolista apua ja tukea.

”Olin niin masentunut, kun ystävien kanssa tuli riitaa ja välit meni poikki. Koin, että olen ollut huono ystävä, kun en ole osannut pitää näistä suhteista huolta. Nyt, kun tavattiin vuosien jälkeen tajusin, että en ole menettänyt mitään. Minulla oli mielikuva meistä hyvinä ystävinä, mutta eihän meillä ollut mitään muuta yhteistä, kuin juhlminen viikonloppuisin. Huomasin, että olen muuttunut. Kaipaani ihmissuhteilta enemmän. Ja tämä ystävä... Hän kertoi kaikki huolensa, mutta ei kertaakaan kysynyt, mitä minulle kuuluu. Nykyisin vietän mieluummin aikaani luonnossa ja sellaisten ihmisten kanssa joiden kanssa ei aina tarvitse juoda.”

Ajattelemme helposti, että ihmissuhteemme ovat tietynlaisia, joko hyviä tai huonoja. Kuitenkin hyvästä voi tulla huono tai huonosta hyvä sen mukaan, miten vähän tai paljon ihmissuhteeseen panostetaan, miten kokemuksia ja tunteita vastavuoroisesti jaetaan ja myös miten erimielisyyttä, pettymyksen kokemuksia ja riitoja ratkaistaan. Jokainen osaltaan osallistuu vuorovaikutuksen rakentamiseen ja ihmissuhteiden muotoutumiseen. Suhteessa voi kuitenkin tehdä vain ja ainoastaan oman osansa.

Kuinka otan kontaktia ja keskustelen?

Osa yksinäisyyttä kokevista on kaivannut konkreettisia vinkkejä käytännön tilanteisiin siitä, miten tehdä aloitteita, ottaa kontaktia, osallistua ja ylläpitää keskustelua. Neuvominen ja tee näin -tyyppisten ohjeiden antaminen tuntuu vieraalta tavalta vaikuttaa yksinäisyyteen, sillä vuorovaikutus on hyvin pitkälti improvisaatiota, aitoa tilanteessa ja hetkessä olemista ja siihen heittäytymistä, kukin omalla tavallaan. Etukäteen opetellut tavat saattavat tehdä vuorovaikutustilanteista kankeita ja ennen kaikkea viedä mielen pohtimaan asioita, joita ei toisen ihmisen kanssa ollessa olisi tarpeellista miettiä. Olemme kuitenkin koonneet joitakin mielestämme hyödyllisiä ajatuksia ja suuntaviivoja, joita voit hyödyntää omissa sosiaalisissa suhteissasi. Voit halutessasi merkitä sivun laitaan, mitä asioita jo toteutat vuorovaikutustilanteissa toisten kanssa (V) ja mitä taitoja haluaisit harjoitella lisää (X).

■ Keskeistä vuorovaikutustilanteissa on läsnäolo ja tarkkaavaisuuden suuntaaminen toiseen. Kuuntele, mitä toinen sanoo, mistä hän todella puhuu ja minkälaiset asiat ovat hänelle merkityksellisiä. Joskus uusissa tilanteissa tai jännittäessä huomio suuntautuu itseän ja saat-
taa esimerkiksi pohtia: *“Nyt pitäisi sanoa jotain. Apua, kohta on minun vuoroni. Mitä sanon? Voiko tällaista sanoa?”* Silloin kun huomio on toisen sijaan suuntautunut omaan jännittämiseen tai toimintatavan pohtimiseen, on mahdotonta olla tilanteessa läsnä ja osoittaa kiinnostusta toista kohtaan. Keskustelun aiheet syntyvät usein tilannelähtöisesti, ja silloin on oltava tilanteessa paikalla ja hereillä.

■ Jos aloitteiden tekeminen tai sosiaalisiin tilanteisiin meneminen tuntuu haastavalta, voi yrittää ennakoida jännittämistä ja varautua siihen esimerkiksi hengittelemällä rauhallisesti tai luomalla rauhallisen ja turvallisen mielikuvan vuorovaikutustilanteesta, jossa olet itse mukana. Voit myös muistella tilanteita, joissa sinua on jännittänyt mutta joista olet selviytynyt hyvin.

Voit pohtia, mikä on vaarallisinta, mitä voisi tapahtua. Jos asiat menisivätkin huonosti, olisiko siitä mahdollista kuitenkin selviytyä? Kun ottaa riskin, on vähintään yhtä suuri mahdollisuus, että asiat menevätkin hyvin.

Aloitteen tekeminen voi liittyä satunnaisen keskustelun aloittamiseen tai vaikkapa treffeille pyytämiseen. Keskustelun voi avata esimerkiksi kysymällä jotakin tai kommentoimalla yhteiseen tilanteeseen liittyvää asiaa. Toisen huomioimi-

nen kysymällä ”häiritseekö” tai ”saako tähän istua” saattaa edesauttaa hyvän ensivaikutelman antamista. Jos huomaat ajattelevasi esimerkiksi, että ”en pysty tähän” tai ”en osaa avata suutani”, voit harjoitella sitä, että suhtaudut itseesi myötätuntoisesti ja ymmärrät ajatusten kumpuavan epävarmuudesta. Ne ovat ajatuksia, jotka voit huomioda ja silti jatkaa toimintaasi.

■ Sen sijaan, että käyttäisi energiaa sellaisiin ajatuksiin kuin ”muut eivät voi olla minusta kiinnostuneita, muut ovat tylsiä tai meillä ei ole mitään yhteistä” voisi keskittää huomionsa kiinnostuksen osoittamiseen. Halua ja kiinnostusta vuorovaikutukseen voi viestiä muille esimerkiksi sanattomasti hymyn, katsekontaktin ja asennon avulla. Havainnoi, kuinka usein selailet kännykkää, välttätkö katsekontaktia, istutko yksin tai haikaudutko seisoskelemaan muista etäälle? Voisiko näitä toimintatapoja muuttaa? Mitä tapahtuu, kun viestii muille olevansa heistä kiinnostunut ja heille saatavilla?

■ Keskustelun voi aloittaa tai sitä voi ylläpitää esittämällä toiselle kysymyksiä. Pyri havainnoimaan, mikä toisessa kiinnostaa sinua, ja kysy siitä tai ihmettele sitä. Erilaisuus on kiinnostavaa, ei yhteyden muodostumisen este.

■ Yhtä tärkeä elementti keskustelun avaamisen ohella on sen ylläpitäminen. Keskusteleminen ja yhteyden muodostaminen toiseen vaatii jatkuvaa ylläpitämistä ja rakentamista, josta kaikilla osapuolilla on jaettu vastuu. Pohdi esimerkiksi, kuinka vastaat toisen kysyessä jotakin. Vastaatko ”joo” tai ”ei”, ”en tiedä” ja ”ihan hyvää”? Keskustelua voi olla vaikea jatkaa, jos vastaa yh-

dellä sanalla. Pyri kuvailemaan ja kertomaan, mitä mieltä olet, perustelemaan mielipiteesi, esittämään tarkentavia kysymyksiä tai kysymään takaisin jotakin. Tämä voi vaatia paljon harjoitusta, jos on tottunut olemaan vähäpuheinen ja varautuneessa roolissa vuorovaikutustilanteissa. Erityisesti jos huomaat ajattelevasi esimerkiksi, että ”en viitsi udella tai tungeksia”, suhtaudu siihen mieleen tulevana ajatuksena, josta huolimatta voit toimia toisin.

■ Muistathan, että sinun ei tarvitse olla kaikkien alojen asiantuntija tai tietää maailmanpolitiikasta tai eduskunnan viimeisimmistä käänteistä, elleivät ne ole sinun kiinnostuksen kohteitasi. Voit osallistua keskusteluihin myös sillä ajatuksella, että olet kiinnostunut oppimaan ja kuulemaan uutta. Tällaisessa tilanteessa saatat ajatella esimerkiksi, että ”muut pitävät minua tyhmänä, koska en tiedä tuosta aiheesta mitään” tai ”olen liian erilainen, kun mielipiteeni eriyvät muiden mielipiteistä”. Muistutamme jälleen, että ne ovat vain ajatuksia, jotka eivät kerro todellisesta tilanteesta vielä mitään. Ehkäpä voit miettiä muita ajatusvaihtoehtoja näiden toimintaa haittaavien tilalle, esimerkiksi ”En tiedä tästä aiheesta mitään, mutta nytpä onkin oiva tilaisuus oppia” tai ”Jos kaikki olisivat aina samaa mieltä, kävisivät keskustelut hyvin tylsiksi”.

■ Kerro aktiivisesti ja epäroimättä omista kiinnostuksen kohteistasi, harrastuksistasi tai ajastasi. Voit myös vaikuttaa keskustelun kulkuun ehdottamalla tai vaihtamalla puheenaiheita.

■ Myös omia murheita ja ikäviä asioita saa kertoa. Saatat pelätä, että toiset kuormittuvat

ja kokevat sinut raskaana, jos kerrot huolittasi, mutta lähtökohtaisesti et voi tietää, kuinka ihmiset kertomaasi reagoivat ennen kuin teet niin. Uskaltaisimmeko luottaa siihen, että muut kertovat, miten kokevat vuorovaikutuksen, jotta välttyisimme arvailulta ja joskus jopa toisten ihmisten aliarvioimiselta? On hyvä jakaa henkilökohtaisia asioita ihmisen kanssa, jonka kokee luotettavaksi.

■ Tavatessasi mukavan ihmisen ja keskustellessasi hänen kanssaan kerro hänelle tapaamisen lopuksi, että oli kiva tavata ja jutella. Voit myös perustella, miksi. Jos toinen vaikuttaa yhtä innostuneelta tapaamisen jälkeen, voit ehdottaa, että tapaisitte uudelleen tai että tekisitte jotain yhdessä. Toinen ei tiedä, että toivoisit uutta kohtaamista, jos et siitä kerro. Jos tapaaminen ei sovi hänelle, se ei myöskään kerro mitään siitä, miten tapaamisenne meni tai mitä hän ajattelee sinusta. Hyvin harvoin senhetkiset elämäntilanteet ja aikataulut sopivat yhteen, mutta jos et kokeile, et myöskään saa tietää. Siksi on hyvä ennakoida, että asiat etenevät hyvin.

Seuraavaksi on listattu erilaisia käytännön harjoitteita, joita voit halutessasi kokeilla arjessasi:

■ Harjoittele positiivisen palautteen antamista toiselle. Pyri huomioimaan ympärilläsi olevia ihmisiä ja asioita, joissa muut ovat hyviä, onnistuneita tai muutoin herättäviä ihastusta. Kerro vilpittömästi positiivinen palaute heille. Tarkastele, miltä palautteen antaminen tai kehuminen sinusta tuntui. Miten se vaikutti tilanteeseen? Minkälainen olo sinulla oli tilanteen jälkeen?

Harjoittele positiivisen palautteen antamista myös itsellesi. Pyri huomioimaan asioita, joissa

olet hyvä ja onnistunut tai jotka muutoin herättävät sinussa ihastusta. Kerro vilpittömästi palauteesi itsellesi. Voit myös kuvitella, mitä joku läheisesi sanoisi sinulle. Kerro positiivinen palaute hänen suullaan itsellesi. Tarkastele, miltä palautteen antaminen tai kehuminen sinusta tuntui. Miten se vaikutti tilanteeseen? Minkälainen olo sinulla oli tilanteen jälkeen?

■ Pyri tekemään yksi hyvä teko päivässä viikon ajan. Teot voivat olla pieniä, kuten oven avaaminen, hymyileminen, avun tarjoaminen, bussipaikan antaminen, kolikon antaminen tai jättäminen automaattiin. Kirjaa muistiin, mitä teit ja miltä teko tuntui. Miten muut reagoivat tekoosi? Miltä tämä sinusta tuntui? Mitä hyviä tekoja huomasit toisten tekvän sinulle tänään?

■ Keskustele toisen henkilön kanssa ja jaa jokin myönteinen ajatus itsestäsi tai sinulle tapahtuneesta tapahtumasta. Pyri kertomaan asioista myös positiivisia puolia, vaikka joistakin asioista niitä voi olla vaikea löytää. Kirjaa muistiin, miltä jakaminen tuntui ja miten toinen siihen reagoi. Miten myönteisen asian jakaminen vaikutti tilanteeseen ja toimintaasi?

■ Kokeile, miten silmiin katsominen ja hymyileminen vaikuttavat sosiaalisiin tilanteisiin verrattuna siihen, että ei ota katsekontaktia eikä hymyile. Millaisia eroja huomasit? Miten ne vaikuttivat sosiaaliseen tilanteeseen?

■ Aloita keskustelu tuntemattoman kanssa esimerkiksi bussipysäkillä, kaupan jonossa tai kassalla. Keskustelu voi olla sään kommentointia tai muuta pientä. Mitä huomasit?

Yhteenveto

Kirjan neljännessä osassa olemme pohtineet, kuinka monimuotoista vuorovaikutus ja ihmissuhteissa toimiminen onkaan. Kuinka huolehtia omista rajoista ja tarpeista niin, että myös toisen toiveet ja odotukset tulisi huomioitua? Miten luoda ja ylläpitää vastavuoroisuutta ja suhteiden tasapainoa niin, etteivät ne tunnu epäoikeudenmukaisilta? Joskus ihmisillä on taipumus olettaa, että toiset tietävät tai ainakin heidän pitäisi tietää, miltä itsestä tuntuu tai mitä ajatuksia tilanteet herättävät. Jotta tulisimme ymmärrettäviksi ja tarvitsemallamme tavalla kohdatuiksi, tulee meidän valottaa sisäistä maailmaamme muille. Vuorovaikutustilanteissa ja ihmissuhteissa on tyypillistä, että asiat etenevät ikään kuin aikaisemmin kirjoitetun käsikirjoituksen mukaan. Huomaamattamme saatamme ylläpitää omaa suhtautumistapaa ja tiettyä käsikirjoitusta, vaikka emme olisi sen kulkuun täysin tyytyväisiä.

Vuorovaikutuksessa ja ihmissuhteissa oleminen on jatkuvassa muutoksessa. Tämä vaatii meiltä kaikilta sopeutumista ja erityisesti läsnäoloa ja tarkkaavaisuutta havaita, mitä tilanteissa, toisissa ja itsessämme tapahtuu. Reagoiminen ärtymyksellä toisen kehuun tai myöntyminen toisen ehdotukseen, vaikka ei haluaisi, ovat esimerkkejä suhtautumistavoista, jotka saattavat vahvistaa yksinäisyyden kokemusta ihmissuhteissa. Myös suhtautumisella itseemme on merkittävä vaikutus yksinäisyyden kokemukseen. Yksinäisyyden vähentäminen on myös sitä, että löydämme sopivan tavan olla muiden ja itsemme kanssa, jotta pystymme vastavuoroisiin ja tasapainoisiin ihmissuhteisiin, joissa yksinäisyyden kokemus ei ole keskiössä.

Mietintätauko

Pysähdy hetkeksi miettimään, mitä edellä työstetty sinussa herättää ja mistä se sinun mielestäsi kertoo.

Mitä ajatuksia tai tunteita huomaat itsessäsi neljännen osan päätteeksi?

Mistä tarpeesta tai toiveesta ajatuksesi ja tunteesi kertovat?

Tunnetauko

Väritä pilvestä kokemuksesi yksinäisyydestä viimeksi kuluneen viikon ajalta.



Miten usein koet olevasi yksinäinen?



Miten voimakkaasti koet yksinäisyyden tunnetta?

Toimintahetket

Kirjaa toimintapäiväkirjaan muutamia konkreettisia asioita, joita voisit tehdä vähentääksesi yksinäisyyden kokemustasi. Pienet teot seuraavilla viikoilla voisivat liittyä esimerkiksi odotustesi tai toiveidesi sanoittamiseen. Voisitko kokeilla hieman erilaista roolia jossakin sinulle tutussa tilanteessa tai ihmissuhteessa? Entä jos yrittäisit saada selville, mitä sinulta toivotaan, ja pyrkiä vastaamaan siihen? Voisitko pitää puoliasi tai rajojasi paremmin joissakin tilanteissa tai suhteissa?

Kun olet tehnyt pienen tekosi yhtenä päivänä, voit värittää ruudun.

Pieni tekoni



Pieni tekoni



Pieni tekoni



Kiitollisuushetki

Mitkä asiat ovat elämässäsi juuri nyt hyvin tai paremmin kuin ennen?

Muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SISÄLLYS



OSA

YKSINÄISYYDEN KEHÄLTÄ MYÖNTEISEEN MUUTOKSEEN

MUUTOKSEN TAUSTAVOIMAT	140
Pitäisi vai haluanko?	141
■ Harjoitus: Mistä pidän?	143
■ Harjoitus: 12 tunnin lisääaika	144
Tärkeimmät asiat ensin	144
■ Harjoitus: Minulle tärkeimmät asiat	146
Muutossuuntani	150
■ Harjoitus: Sopivan haasteellista	152
■ Harjoitus: Suunnitelma sosiaalisen yhteyden vahvistamiseksi	155
■ Harjoitus: Toimintasuunnitelma yksinäisyyden vähentämiseksi ...	157
Oman muutossuunnan pitäminen	158
■ Harjoitus: Kirje itselleni	159
Tunnetauko	161
Lopuksi – sosiaalisen yhteyden vaaliminen	162
 Kiitokset	 164
Kirjallisuus	165
Liite: Yksinäisyyskysely	169
Muistiinpanoja	171

5. OSA

YKSINÄISYYDEN KEHÄLTÄ MYÖNTEISEEN MUUTOKSEEN

MUUTOKSEN TAUSTAVOIMAT

"Minä menin sinne pikkujouluihin, vaikka en olisi millään uskaltanut. Onneksi menin."

"Kysyin, haluaisiko hän lähteä minun kanssa kävelylle tai kahville."

"Matkustan nykyään bussissa niin, että en katso kännykkää. Katson ihmisiä ympärilläni."

Yksinäisyyden kokemus on hyvin ainutlaatuinen, jokaiselle omanlaisensa oman elämäntarinan, monimuotoisten ihmissuhteiden ja yksilöllisen elämäntilanteen vuoksi. Kirjassa olet havainnoinut yksinäisyyteen liittyvää ajattelua ja käyttäytymistä niin yleisesti yksinäisten ihmisten elämässä esimerkkitalantein kuin myös harjoitusten kautta omassa elämässäsi. Saatoit huomata tehtäväkirjan eri harjoituksia tehdessäsi, että pelkkä yksinäisyyden ajattelu ja havainnointi eivät välttämättä saa aikaan elämässäsi toivomaasi muutosta. Siksi mukana on kulkenut myös Toimintahetket, jossa olet tehnyt tietoisien päätöksen nähdä, puhua ja tehdä asioita elämässäsi toisin, vähemmän yksinäisellä tavalla.

Kirjan viimeisessä osassa siirrymme pohdinnasta käytäntöön eli siihen, miten yksinäisyyden kehältä voisi siirtyä välillä sivuun ja miten voisi omalla toiminnallaan luoda myönteisen muutoksen kehän, jossa pääsee kokemaan toivotun laista sosiaalista yhteyttä muiden kanssa. Aloitetaan kuitenkin siitä, minkälainen sinä olet, mitkä asiat kiinnostavat sinua ja mikä on sinulle kaikkein tärkeintä elämässä. Nämä pohdinnat auttavat sinua tekemään itsesi näköisen ja konkreettisen muutossuunnitelman yksinäisyyden vähentämiseksi ja sosiaalisen yhteyden vahvistamiseksi.

“Minua ahdistaa olla yksin, koska en ole tätä valinnut vaan minut on siihen pakotettu. Ihan kuin olisin vierailija omassa elämässäni.”

Näin eräs yksinäisyyttä kokeva kuvasi tilannetta. Yksinäisyys ei ole koskaan oma valinta, eikä siinä ole mitään myönteistä. Se voi saada aikaan sen, että myös omat kiinnostuksen kohteet, elämänvalinnat ja arvot tuntuvat itselle vierailta ja merkityksettömiltä. Saatat tuntea itsesi omassa elämässäsi ulkopuoliseksi.

Pitäisi vai haluanko?

Teemme automaattisesti mielessämme vertailua itsestä, muista ja tilanteestamme hahmottaaksemme paikkaamme sosiaalisessa maailmassa. Pyrkimykseämme on saada vastauksia kysymyksiin, kuka minä olen ja mihin kuulun. Yhteiskunnassa on erilaisia odotuksia ja normeja aina verojen maksamisesta sukupuolirooleihin. Sosiaalinen media kertoo suuntaviivoja siitä, kuinka paljon kavereita tulisi olla, miltä pitäisi näyttää ja missä käydä. Läheisillämme saattaa olla niin ikään toiveita ja odotuksia meidän suhteemme. Monet vanhemmat toivovat lapsensa opiskelevan ja harrastavan. Puolisot haluaisivat, että toinen ottaa osaa itselle merkityksellisiin asioihin, jotta niitä voidaan yhdessä jakaa. Työ- ja opiskelukavereilla on niin ikään tietynlaisia odotuksia vastuiden ja velvoitteiden hoitamisesta. Ystävät ja kaverit toivovat vastavuoroisuutta, kiinnostusta ja yhteistä jakamista hekin.

Kaiken tämän lisäksi ja osittain edellä kuvattujen asioiden vuoksi meille muodostuu myös odotuksia, jotka kohdistamme itse itseemme.

Saatamme vaatia itseltämme monenlaisia asioita ja pyrimme vastaamaan odotuksiin. Joskus tästä herää tunne, että asioita pitää tehdä tietyllä tavalla sen sijaan, että niitä haluaisi tehdä. Yksi yksinäisyyttä kokeva pohtikin: *“Minun pitäisi olla sosiaalisempi, pitäisi opetella small talkia.”* Toinen mietti, että *“pitäisi soittaa kauempana asuvalle ystävälleen”* ja kolmas tuumi, että *“pitää nyt vaan tehdä asioita, ei kukaan kotoa hae tai puolesta tee”*. Neljäs puolestaan ajattelee: *“Nyt kun olen eläkeellä ja on aikaa niin pitäisi tehdä kaikenlaista.”*

Odotusten, vaatimusten ja toiveiden keskellä voivat omat toiveet ja halut unohtua. Toimimiseen ja tekemiseen on hankalampaa motivoitua, jos se tuntuu pakolta tai vaatimukselta. Monenlaisten asioiden priorisointi voi myös asettaa haasteita. Kenen odotuksiin ja toiveisiin vastaisi, omiin vai muiden?

Kun huomaat puheessasi sanan *pitäisi*, on hyvä hetki pysähtyä ja miettiä, miksi pitäisi. Onko asia välttämätön velvollisuus, vai tuntuuko se vain siltä? Jos saisit valita, mitä tekisit, miten valitsisit? Mitä todella itse haluaisit?

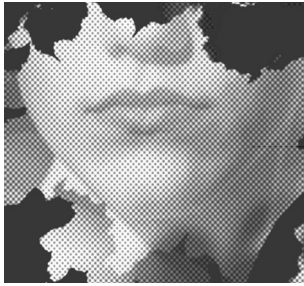
Tehtäväkirjassa on tutkittu erilaisia ajattelutapoja ja oman ajattelun vaikutusta yksinäisyyden tunteeseen ja käyttäytymiseen. Joskus on voinut tulla tunne, että *“pitäisi olla toisenlainen kuin nyt olen”*. Tämä itseä korjaava pitäisi ei kuitenkaan auta sinua eteenpäin. Pikemminkin oman ajattelun korjaaminen vaatien voi johtaa yhä suurempaan yksinäisyyden kokemukseen. Elämään voi tulla yksinäisyyden lisäksi ankaran arvostelijan ja masentajan äänet. Sen vuoksi on tärkeää tunnistaa itsessään sisäistä pitäisi-puhetta. Rohkaiseeko se sinua liikkeelle, kannustaako se sinua kohti

omia toiveitasi vai onko se pikemminkin ulkoa ohjaava ääni, joka pakottaa ja lannistaa sinua?

Osa oman elämän tyytymättömyyttä voi syntyä itsen vertailusta muihin. Vertailu voi olla hyödyllistä, jos sen avulla tunnistaa itselleen tärkeitä asioita ja tavoitteita, joita elämältä haluaa. Eri-tyisesti silloin vertailu on hyväksi, jos se herättää inspiraation ja halun lähteä toteuttamaan muutosta omassa elämässä. Vertailu voi kuitenkin kääntyä itseä vastaan ja täysin lannistaa meidät. Usein niin käy, jos vertailukohde tuntuu saavuttamattomalta ja mahdottomalta. Esimerkiksi saatamme vertailla omaa sosiaalista elämäämme sosiaalisen median välityksellä muiden elämään: kaikilla muilla tuntuu olevan tuhansia kavereita, koko ajan mukavaa tekemistä ja paljon tapahtumia. Tästä voi seurata tyytymättömyyttä, sillä vertailtu ihanne-elämä, josta kaikki ikävyydet on poistettu, saattaa saada oman tämänhetkisen elämän tuntumaan lattealta ja tyhjältä. Oman nykyisen elämän ja ihanne-elämän välille voi jäädä haaveilijan ansaan, jossa haluaa muutosta, mutta tavoitteet ovat liian suuret ja käytän-

nön toimiminen tuntuu mahdottomalta. Eräs yksinäisyyttä pitkään kokenut kuvaili tavallista arkipäiväänsä: *“Minun päiväni menevät siihen, kun kattelen somessa mitä kaikkea ihanaa muut ihmiset tekevät.”* Itseä latistavasta vertailusta voi tulla huono tapa. Tunnistamalla omaa taipumusta vertailuun voi tästä tavasta alkaa luopua. Voi kysyä, onko vertailusta minulle mitään iloa tai apua. Auttaako se minua olemaan tyytyväinen elämääni ja kokemaan vähemmän yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tunnetta ja tavoittelemaan itselleni tärkeitä asioita?

Yksi askel yksinäisyyden kehältä poistuaaksesi on alkaa hahmotella itsellesi tärkeitä asioita ja sitä, mitä todella haluat. Voi olla, että haluat pitää kiinni itsellesi tutuista asioista tai haluat valita elämääsi uutta sisältöä. Joskus itselle tärkeimmät arvot ja mielenkiinnon kohteet liittyvätkin omaan menneisyyteen. Voisiko jokin jo unohduttuun päässyt asia olla taas merkityksellinen juuri nyt? Seuraavat tehtävät auttavat sinua pohdimaan näitä kysymyksiä.

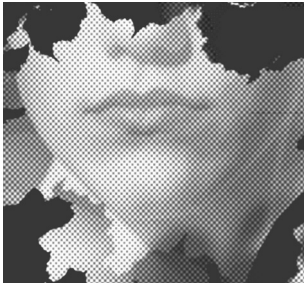


HARJOITUS: MISTÄ PIDÄN?

Merkitse eri värein ne asiat,
joita jo teet elämässäsi ja joita haluaisit tehdä.

Käydä kävelyllä	Kirjoittaa	Harrastaa liikuntaa
Käydä kirpputorilla	Piirtää/maalata/muovilla	Laittaa ruokaa
Pelata tietokonepelejä	Käydä teatterissa/ konsertissa	Matkustella
Käydä elokuvissa	Kyläillä	Tehdä vapaaehtoistyötä
Kuunnella radiota/musiikkia	Käydä taidenäyttelyssä	Opiskella
Surffata netissä	Osallistua ryhmiin	Käydä kursseilla
Käydä kahvilassa	Keskustella	Keräillä
Katsoa televisiota/nettisarjoja	Osallistua urheilutapahtumiin	Hoitaa eläimiä
Metsästää/kalastaa	Hoitaa kukkia/puutarhaa	Käydä ravintolassa
Lukea kirjaa/lehtiä	Laulaa/soittaa	Tehdä käsitöitä/ nikkaroida
Valokuvata	Ratkoa	Jotain muuta?
Käydä kirjastossa	sanaristikoita	

Yksinäisyys voi vaikuttaa siihen, että lopetamme asioiden tekemisen ja unohdamme elämästämme ne asiat, joista pidämme ja jotka tuottavat meille iloa. Voi myös käydä niin, että teet mieluisia asioita usein yksin. Löytyikö listalta jokin asia, jonka tekemisen voisit aloittaa, tai pystyisitkö tekemään asioita enemmän yhdessä jonkun toisen tai toisten kanssa? Voisitko kenties hakeutua ympäristöön, jossa on muita samoista asioista pitäviä? Tällainen pohdinta auttaa miettimään, mitä asioita haluaisit omassa muutossuunnitelmassasi tapahtuvan.



HARJOITUS: **12 TUNNIN LISÄAIKA**

Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa sinua tunnistamaan, minkälaiset asiat koet tällä hetkellä merkityksellisiksi ja itselle tärkeiksi.

Kuvitellaan, että saisit 12 tuntia lisää aikaa yhteen vuorokauteesi. Mihin käyttäisit ylimääräisen ajan? Pyri vastaamaan miettimättä mahdollisia esteitä.

Tärkeimmät asiat ensin

Ihmiset pyrkivät toimimaan itselleen tärkeiden periaatteiden tai arvojen suuntaisesti. Toiselle on tärkeää muiden auttaminen ja toiselle menestyminen. Jonkun toimintaa ohjaa arvostus perinteitä ja turvallisuutta kohtaan, kun puolestaan jonkun toisen toiminnan taustalla voivat olla elämyshakuisuus ja kaipuu virikkeisiin. Arvot ja oma toiminta saattavat myös olla ristiriidassa, esimerkiksi jos pitää tärkeänä muiden auttamista, mutta ei pysty käytännössä syystä tai toisesta toteuttamaan tätä itselle tärkeää asiaa. Hyvin monelle terveys on tärkeä arvo, mutta omat toimintatavat eivät ole arvon mukaisia, ja tämä voi aiheuttaa hyvinkin suurta ahdistusta. Joskus myös arvot voivat olla keskenään ristiriitaisia, jolloin niiden toteuttaminen omassa elämässä saattaa vaatia itselle tärkeiden arvojen kirkastamista. On vaikeaa samaan aikaan paneutua täysillä sekä omaan vapaa-aikaan että perhe-elämään. Usein täytyy tehdä tietoisia valintoja, jotta elämässä ei olisi jatkuvia arvokonflikteja itsen ja muiden odotusten välillä.

Seuraavassa harjoituksessa pääset pohtimaan arvojasi neljän keskeisen elämäntilan avulla. Tavoitteenasi on tunnistaa sinulle keskeiset arvot, jotta osaisit arvioida, kuinka nykyinen käyttäytymisesi edistää näiden arvojen toteuttamista. Tämä on lähtökohta sille, miten pääset ottamaan askelia arvojesi suuntaan.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

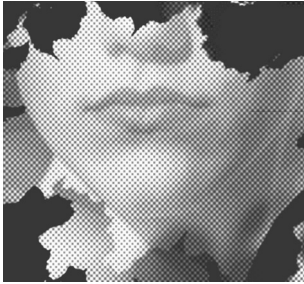
.....

.....

.....

.....

.....



HARJOITUS: MINULLE TÄRKEIMMÄT ASIAT

Tämän tehtävän tarkoituksena on herättää pohdintaa siitä, mikä on tällä hetkellä elämässäsi ensisijaista ja tärkeää. Mikä on sinulle tärkeää harrastuksissa, omien taitojesi kehittämisessä ja henkilökohtaisessa kasvussa sekä ihmissuhteissa? Millainen haluaisit olla, jos voisit toimia juuri niin kuin haluaisit suhteessa muihin ihmisiin, itseesi ja ympäristöösi?

1. Harrastukset ja rentoutumistavat: Kuinka otat aikaa itsellesi ja hemmottelet itseäsi?

Mitä harrastat? Kirjoita, miten haluaisit käyttää vapaa-aikaasi, olipa sinulla tällä hetkellä sitä tai ei. Kirjoita kaikesta siitä, mikä on sinulle tärkeää tällä elämäalueella.

Apukysymyksiä: Mitä haluaisit harrastaa? Minkälaiset harrastukset kehittävät sinua?

Kuinka rentoudut, otat aikaa itsellesi tai hemmottelet itseäsi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Itsensä kehittäminen: Mitkä asiat luontaisesti kiinnostavat sinua? Liittyvätkö ne valitsemaasi työhön ja ammattiin, opiskeluihin, ajankäyttöösi eläkkeellä, työttömyys- tai kuntoutumisjaksolla tai muiden taitojen kehittämiseen?

Kirjoita, millaiseen työhön, opiskeluun tai taitojen kehittämiseen haluaisit panostaa ja miksi se kiinnostaa sinua. Kirjoita, millainen haluaisit olla juuri kyseissä roolissa. Kirjoita myös siitä, mikä on sinulle tärkeää sisällön tai tulosten kannalta.

Apukysymyksiä: Millainen työntekijä, opiskelija, kuntoutuja tai eläkeläinen haluaisit olla?

Kuinka haluat käyttäytyä kollegoitasi, opiskelukavereitasi ja vertaisiasi kohtaan?

Mikä on sinulle kaikkein tärkeintä ja motivoi sinua eniten tällä itsensä kehittämisen alueella?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Hyvinvointi: Mitkä hyvinvointiin, terveyteen, ympäristöön ja luovuuteen liittyvät asiat ovat sinulle tärkeitä?

Kirjoita siitä, miten haluat pitää huolta terveydestäsi. Mieti myös sellaisia henkisen kehittämisen alueita kuin uskonnollisuutta, luovuutta, elämäntaitoja, suhdetta luontoon, liikuntaa, ruokavaliota ja sitä, miten haluat pitää huolta kehostasi. Kirjoita siitä, mihin haluaisit käyttää aikaasi tällä alueella.

Apukysymyksiä: Millaista toistuvaa liikuntaa toteuttaisit pitääksesi huolta kehostasi?

Miten haluaisit pitää huolta terveydestäsi nukkumisen, ruokavalion ja liikunnan avulla?

Miten haluaisit vaalia henkisyyttäsi ja kehittää itseäsi siinä?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Ihmissuhteet: Miten tärkeitä ihmissuhteet ovat sinulle: perhe- ja sukulaissuhteesi, ystävät, kaverit, työkaverit sekä muut sosiaaliset kontaktit ja verkostosi? Kirjoita, millainen haluaisit olla ihmissuhteissa. Kirjoita mistä tahansa, mitä pidät tärkeänä vuorovaikutuksessa sinulle tärkeiden ihmisten kanssa.

Apukysymyksiä: Millaisia henkilökohtaisia puoliasi haluat tuoda näkyviin näissä ihmissuhteissa?

Millaiseen suuntaan haluaisit kehittää ihmissuhteitasi? Jos voisit toimia kuten toivoisit, miten käyttäytyisit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Voit vielä kirjata tähän sinua eniten kiinnostavat tekemiset ja kaikkein tärkeimmät arvosi. Entä mistä voisit löytää samanhenkisiä ihmisiä samalla kun pääset toteuttamaan itsellesi tärkeitä asioita?

Minua kiinnostaa:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tärkeimmät arvoni ovat:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samankaltaisia ihmisiä voisin löytää:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Muutossuuntani

Olet edellä pohtinut, mistä pidät ja mikä on sinulle tärkeää ja tavoittelemisen arvoista. Omat tärkeät asiat saattavat tuntua yksinäisyyden keskellä kaukaisilta ja muutoksen aloittaminen vaikealta. Tärkein keino yksinäisyyden vähentämisessä on tehdä johdonmukaisesti niitä asioita, jotka konkreettisesti auttavat pois yksinäisyydestä ja tuovat sinulle tärkeitä asioita itseäsi lähemmäksi. Muutosmotivaation ylläpitämisessä on hyvä muistutella itselleen, mitä ja miksi haluaisi elämässään muuttaa.

Seuraavaksi mietitään sinulle sopivia muutostavoitteita. Mistä tunnistaa sopivan tavoitteen? Hyvä tavoite on jotain, minkä voit ajatella juuri nyt tai lähiaikoina tekeväsi ja mikä tuntuu vähän hankalalta, mutta mahdolliselta. Tavoite itsessään herättää sinussa vähän uteliaisuutta.

Tavoitteena voisi olla esimerkiksi, että aloitat uuden harrastuksen, jossa päätät jutella joka kerralla jonkun uuden ihmisen kanssa muutaman sanan. Tavoitteena voi myös olla, että kerrot tululle ihmiselle jotain henkilökohtaista itsestäsi jossakin sopivassa tilanteessa. Niin kuin mikä tahansa muutos tai taito, myös yhteyden luominen muihin ihmisiin vaatii harjoittelua ja ylläpitoa. Yksinäisyyden vähentämisessä ja sosiaalisen yhteyden lisäämisessä olennaista on se, että alat toteuttaa itseäsi ja toimia suhteissasi muihin sekä opit uusia asioita eri tilanteista sen sijaan, että odottaisit niiden menevän aina tietyllä tavalla.

Ihmissuhteissa pienet asiat ovat usein painavimpia. Tavoitteiden äärellä voi olla vaikea hahmottaa, mitä pitäisi tehdä toisin. Tässä on joitain yksinäisten pohdintoja.

”Haluaisin löytää uusia ihmisiä, mutta en tiedä mistä lähteä liikkeelle. Haluaisin oppia puhumaan uusille ihmisille, mutta en tiedä miten. Ei kai kukaan halua bussissa, että joku juttelee? En ainkaan halua enää mennä baariin etsimään ihmisiä. Se ei koskaan johda sellaisiin kohtaamisiin, mitä toivon.”

On selvää, että jos haluaa vähentää yksinäisyyttä, tulisi tehdä muutoksia siihen, missä ja miten paljon ihmisiä tapaa ja miten heidän kanssaan keskustele ja on. Mitkä asiat voivat lisätä läheisyyden kokemusta ihmissuhteissa? Mitä voisi tehdä toisin? Ehkä haluaisit rohkaistua olemaan avoimempi ja haavoittuvampi ja osoittaa avoimemmin tunteita muille.

”Kerroin vanhalle ystävälle yksinäisyydestäni ja pyysin anteeksi, että olen niin pitkään vetäytynyt meidän suhteesta. Puhuimme pitkään siitä, miten avioero oli minulle niin suuri juttu, enkä oikein päässyt siitä yli, vaikka parhaani yritin. Se vain jotenkin tuli ystäväyden väliin, kun en löytänyt sanoja puhua surusta ja vihasta. Tuntui hyvältä puhua. En tiedä, miksen tehnyt niin aikaisemmin.”

Ehkä sinulle ei ole luontevaa samalla tavalla puhua henkilökohtaisista asioistasi toiselle. Silti voit löytää oman tavan olla vapautuneemmin ihmissuhteissasi niin ettei sinun tarvitsisi kokea vetäytyväsi ja suojautuvasi muilta ihmisiltä, vaan voisit olla yhteydessä toisiin ihmisiin kadottamatta itseäsi. Ehkä haluaisit vain olla enemmän sinut yksinäisyyden kokemuksen kanssa siten, ettei se enää rajaisi sinulta elämästäsi pois mitään mahdollisuuksia. Tai ehkä haluaisit sietää vähän paremmin hankalia tai ristiriitaisia tilanteita.

”Juttelin poikani kanssa siitä, että tuntuu hyvältä, että ei tapella enää niin paljon. Rapsutin hänen selkää samalla. Se tuntui hyvältä. En edes muista, koska viimeksi olen koskettanut häntä. Olen vaan keskittynyt niin paljon siihen, että me tapellaan koko ajan. Nyt tuntuu siltä, että meidän välit eivät ole enää niin kireät. Välillä hän soittaa kuulumisiaan.”

Suuri muutos yksinäisyyteen voi tullakin siitä päätöksestä, että haluat etäännyä ihmissuhteesta, jossa et tule nähdyksi ja kuulluksi. Näin vapautuu tilaa uudelle ja sinua arvostavalle suhteelle.

”En ollut tajunnut miten paljon energiaa minun vanhat ystävyysuhteet oli vienyt multa. Tapaasin vanhan ystävän. Sen jonka kanssa oli välirikko ja suhteen päättymisen oli tuntunut musertavalta ja josta olin niin syyllinen, kun en ollut pitänyt yhteyttä. Huomasin, että meillä ei ole enää mitään yhteistä. Hän puhui vaan itsestään, eikä lainkaan kysynyt, miten mulla menee. Ja huomaan, etten enää edes kaipaa yhteistä juhlamista. Olen eri ihminen. Onnellisempi. Surullista, että hän ei näe sitä, eikä iloitse siitä. Mutta toisaalta, koen nyt olevani vapaa. En tarvitse huonoa ihmissuhdetta paikkaamaan itseäni. Arvostan itseäni enemmän kuin ennen.”

Ehkä haluaisit löytää avoimemman tavan kommunikoida muiden kanssa: kysyä ja pyytää, kuunnella ja ilmaista itseäsi. Ehkä haluaisit paremmin tunnistaa ja ilmaista rajojasi, joita et halua ylittävän. Tai ehkä olet tullut tietoisemmaksi niistä rajoista, joita muut eivät halua rikottavan.

”Kun pohdin noita rooleja, huomasin, että aina vetäydyn suhteista. Olin aina kriittinen tarkkai-

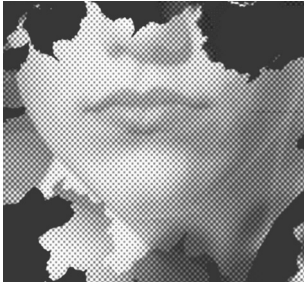
lija. En kuitenkaan yhtään pidä siitä. Mulla olisi paljon sanottavaa, mutta jostain syystä en koskaan ääneen sano. Ja sitten suutun ja petyn, kun kukaan ei kysy minun mielipidettä. Nyt sanoin viime viikolla mielipiteeni kokouksessa ja se oli tosi vapauttavaa. Kerroin myös tutulle, että olisi kiva, jos hän tulisi kahville. En ollut koskaan tullut ajatelleeksi, että voisin muuttaa omaa rooliani, tapaani olla ihmisten kanssa vastavuoroisemmin.”

Mistä tunnistaa liian suuren tai epärealistisen tavoitteen? Asetat itsellesi ja muille liian suuria odotuksia ja vaatimuksia yksinäisyyden vähentämisestä tai sosiaalisten suhteiden hankkimisesta. Ahdistut suuresti tavoitteestasi ja odotat, että muutut valmiimmaksi sen toteuttamisessa. Muutoksen eteen alkaa kuitenkin tulla kaikenlaisia esteitä, etkä yksinkertaisesti koskaan aloita. Epärealistinen tavoite liittyy toisiin ihmisiin tai tilanteisiin, joihin et voi vaikuttaa. Epärealistinen tavoite on esimerkiksi rakastuminen, koska siihen sisältyy myös toinen ihminen, johon et voi omalta osaltasi vaikuttaa. Sen sijaan samansuuntainen realistinen tavoite on *”aloittaa keskustelu ja tutustuminen minua kiinnostavan ihmisen kanssa”*.

Tässä oli joitain ajatuksia siitä, mitä yksinäisyyden voittamiseen voi liittyä. Saatat samaistua näihin, tai sitten sinulla on aivan omat askeleesi, jotta elämässäsi olisi enemmän ja merkityksellisempiä suhteita. Usein pysyvään muutokseen tarvitaan muutos ajatuksissa, tunteissa ja myös käyttäytymisessä. Emotionaalinen muutos voi olla vaikka sitä, että tunnistaa paremmin tunteitaan ja tarpeitaan ja kenties kertoo niistä läheisille ihmisille. Ajatusten muutos liittyy omien haitallisten ajatusten tunnistamiseen ja siihen,

ettei anna niiden määrittää omaa toimintaa. Käyttäytymisen muutos voi olla sitä, että kutsuu ihmisiä kylään tai suunnittelee kesälomansa etu-

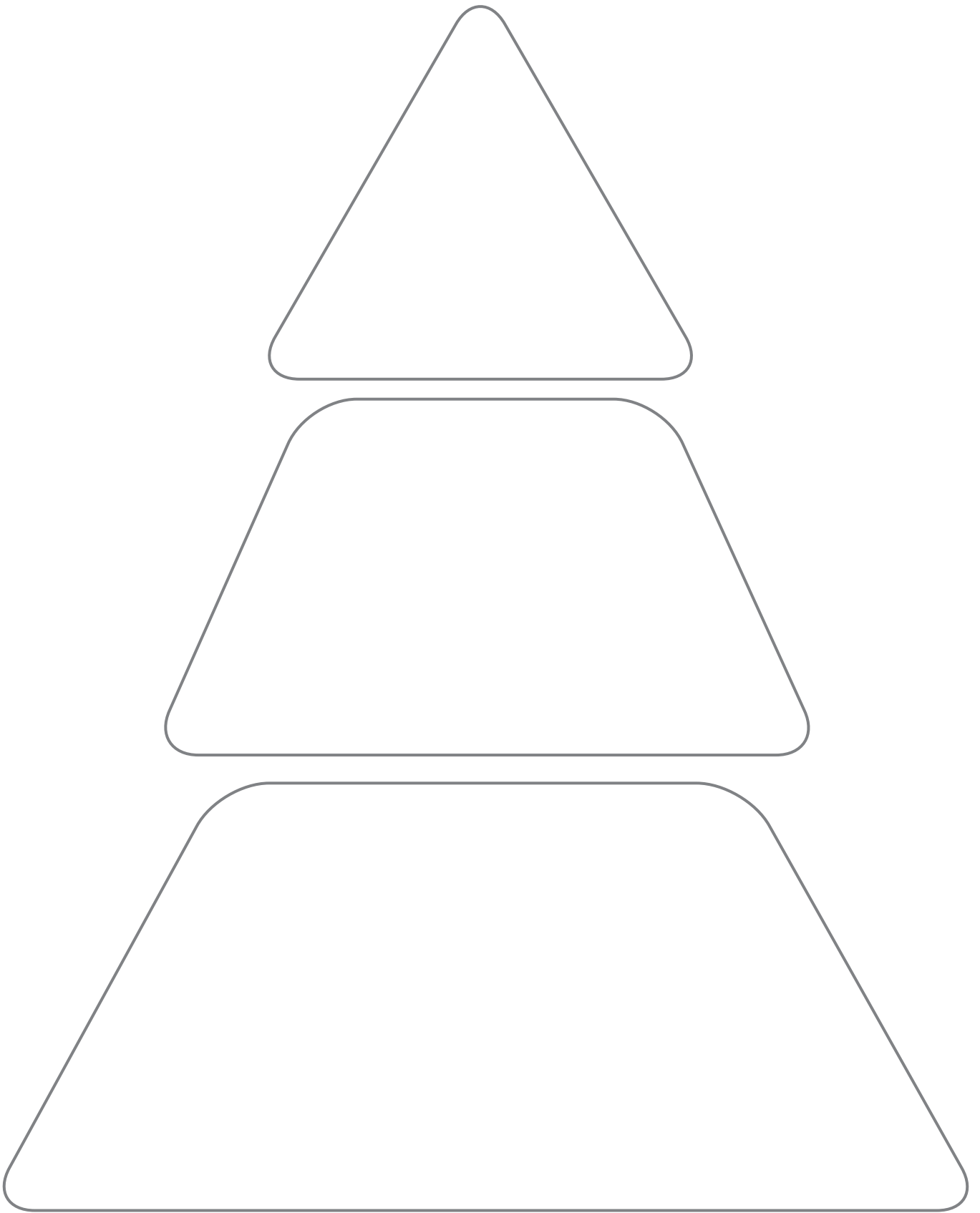
käteen eikä anna yksinäisyyden nielaista oman elämän suunnitelmia ihan kokonaan.



HARJOITUS: **SOPIVAN HAASTEELLISTA**

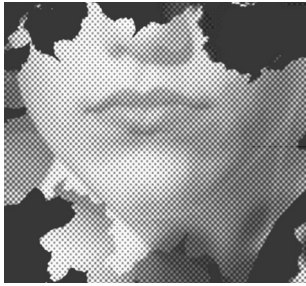
Seuraavan tehtävän olisi tarkoitus olla apunasi, kun pohdit konkreettisia tavoitteitasi. Tunnistat itsellesi sopivat tavoitteet siitä, että ne eivät aiheuta liian suurta ahdistusta, mutta ne ovat myös selkeästi pois mukavuusalueeltasi. Joudut näkemään hieman vaivaa ja haastamaan itseäsi, mutta et joudu paniikkiin tai liiallisen stressin valtaan.

Kirjoita pyramidiin ylimmäiseksi asia, jonka miettiminenkin jo ahdistaa, johon et haluaisi ryhtyä ja johon et koe olevasi valmis. Alimmaisena puolestaan on asia, joka ei aiheuta ahdistusta ja tuntuu helpolta, mutta ei varsinaisesti vie asioita eteenpäin. Keskelle voisi hahmotella tavoitteen, joka olisi näiden kahden ääripään välissä: jotain hieman haasteellista, uutta, mutta ahdistuksen ja stressin osalta siedettävää.



Yksinäisyyden vähentämiseen ja sosiaalisen yhteyden luomiseen niin kuin muihinkin muutoksiin voi liittyä aloittamisen vaikeutta ja joskus jopa suoranaista vastarintaa. Tällaista haitallista ajattelua muutosta kohtaan tunnistat siitä, että saatat esimerkiksi pohtia: *”Ei tässä mitään suunnitelmaa tarvita. Riittää, että tiedostan ongelman ja vain teen asioita.”* Toisaalta muutos voi ahdistaa, mikä näkyy esimerkiksi tehtävien välttelynä tai epäuskona: *”Tämä ei ratkaise yksinäisyyttäni. Yksin tehtäväkirjan kanssa pätkäily ei tuo minulle kavereita, joita kaipaen elämäni.”* Voi tulla myös ajatus, että muutoksen ei pitäisi tuntua näin hankalalta: *”Jos tähän oikeasti pystyisi vaikuttamaan, se ei tuntuisi näin vaikealta.”*

Uuden äärellä pätkäily ja toive itselle tärkeästä muutoksesta voi herättää hämmennystä ja epävarmuutta. Voi olla vaikeaa saada kiinni, mistä aloittaa ja miten. Sen vuoksi seuraavaksi teemme konkreettisen suunnitelman. Se jäsentelee ajatuksiasi ja helpottaa alkuun pääsyä.



HARJOITUS: **SUUNNITELMA SOSIAALISEN YHTEYDEN VAHVISTAMISEKSI**

Seuraavaksi tehtävänäsi on laatia itsellesi mahdollisimman konkreettinen muutossuunnitelma yksinäisyyden vähentämiseksi ja sosiaalisen yhteyden vahvistamiseksi. Nämä tavoitteet tarkoittavat kaikkea sellaisia asioita, joita toivot elämäsi ja jotka lisäävät sosiaalista hyvinvointiasi. Tavoite voi myös olla, että teet vähemmän sellaisia haitallisia asioita kuin tällä hetkellä teet selvitäksesi yksinäisyyden tunteen kanssa.

Tähän voit myös kirjata Toimintahetket-tehtävistä asioita, jotka ovat toimineet yksinäisyyden vähentämisessä. Mitkä asiat ovat auttaneet sinua eteenpäin? Samalla tavoin voit myös pohtia, jos jokin pienistä teoista ei olekaan toiminut. Mitä olisit voinut tehdä toisin? Oliko tavoite liian vaikea aloittaa, liittyikö siihen liikaa odotuksia muista ihmisistä tai tarvitsisitko kenties jonkin konkreettisen keinon, jolla muistuttaisit itseäsi pienistä tavoitteistasi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

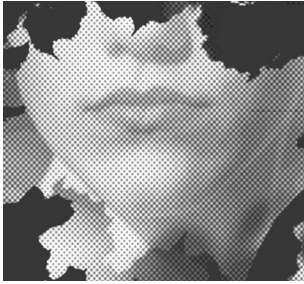
.....

Tämä tehtävä auttaa sinua seuraavan toimintasuunnitelman tekemisessä siten, että voit oppia, min-kälaiset tavoitteet toimivat sinulle: *"Huomaan, että riittää, että tavoite on pieni ja sellainen, jonka mie-
lelläni teen, kuten kaverin kutsuminen kävelyille."* *"Huomaan, että suunnittelen kyllä tekeväni asioita,
mutta en sitten kuitenkaan saa niitä tehtyä. Ehkä tarvitsen jonkun muistutuksen itselleni, vaikka pube-
limeen, että soittaisin tänään kaverilleni ja että lähtisin kävelyille, joko hänen kanssa tai sitten itsekseni."*

Suunnitelmalaatikoihin kirjataan tehtäviä ja toimintoja, joiden avulla alkutilanteesta pääsee siirty-
mään kohti tulevaisuuden tilannetta. Nämä voivat olla erilaisia, eikä niiden tarvitse liittyä samaan
asiaan. Pääasia, että jokainen niistä yhdessä ja erikseen vie sinua kohti toivottua tilannetta pienin
konkreettisin askelin. Pohdi erityisesti, mitä sinä pystyt tekemään ja millaisiin asioihin sinä pystyt
toiminnallasi vaikuttamaan. Aloita miettimällä ensimmäiseen suunnitelmalaatikkoon helpoin teh-
tävä tai toiminto ja viimeiseen haasteellisin. Kaikkia tehtäviä ei ole tarkoitus saada aikaan heti, vaan
muutos vie oman aikansa.

Vasempaan laatikkoon voit kuvailla elämääsi ja sosiaalista
verkostoasi tällä hetkellä. Minkälaista arkesi on?
Miten kuvailisit sosiaalisia suhteitasi ja sosiaalisia tilanteitasi?
Miten yksinäisyys näkyy tai haittaa elämääsi?
Minkälaisia asioita teet?
Miten selviydyt yksinäisyyden kanssa?

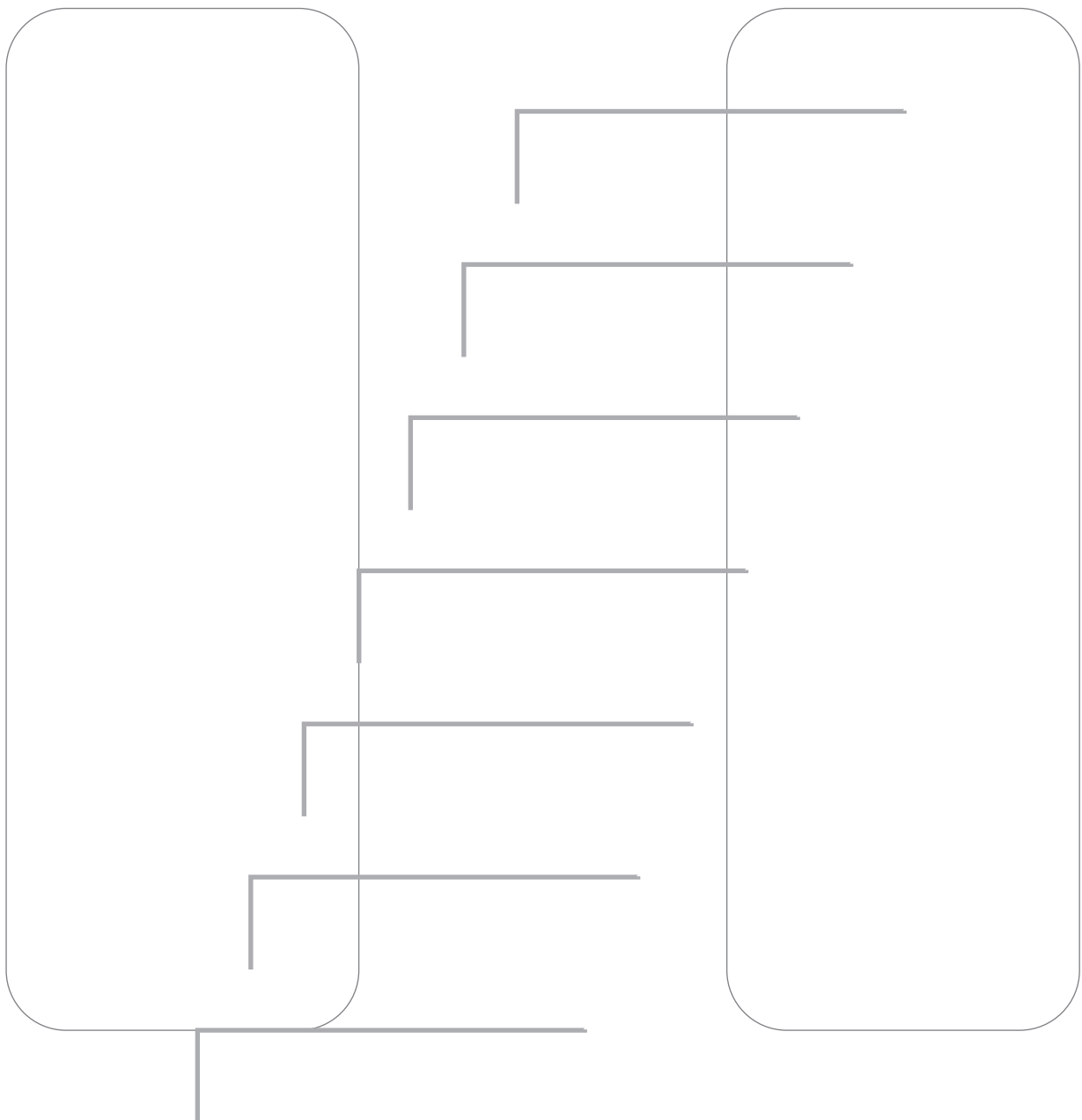
Oikeaan laatikkoon voit kuvailla tilannettasi silloin
kun et kamppaile yksinäisyyden kanssa tai kun
yksinäisyys on koko ajan pienempi ja pienempi ongelma.
Pystytkö jo ajatuksissa kokemaan, missä olisit ja
mitä tekisit, jos et olisi enää yksinäinen? Minkälaista arkea eläisit?
Mistä tietäisit, että et enää olisi yksinäinen tai tuntisit olosi
vähemmän yksinäiseksi? Minkälaisia asioita haluaisit tehdä?
Kenen kanssa? Minkälaisia sosiaaliset tilanteet olisivat?



HARJOITUS:
**TOIMINTASUUNNITELMA
YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEKSI**

TÄMÄ HETKI

TULEVAISUUS



Oman muutossuunnan pitäminen

Tavoiteltavat asiat saattavat juuri tässä hetkessä tuntua hyvin kaukaisilta, pelkiltä haaveilta ja unelmilta. Ero unelman ja tavoitteen välillä on siinä, että unelmia ajattelemme ja toivomme ja tavoitteiden eteen teemme asioita ja edistämme niitä. Ystävän tai kumppanin löytäminen on monelle unelma ja toive, joka on tavoitteena vaikea yksin toteuttaa. Voimme kuitenkin tehdä tavoitteen, että pysymme avoimin mielin, tutustumme uusiin ihmisiin ja teemme itselle tärkeitä asioita. On paljon todennäköisempää, että silloin kohtaamme ihmisen, joka pitää samoista asioista kuin itse, ja mahdollisuus toisen löytämiseen kasvaa.

Eteenpäin vieviä askelia voi olla vaikea huomata tai arvostaa, koska lopullinen päämäärä saattaa olla kauempana. Ero sen välillä, mihin pyrimme ja missä olemme tällä hetkellä, voi tuntua riittämättömältä, ehkä jopa epäonnistumiselta.

“Olen aloittanut uuden harrastuksen ja pitänyt yhteyttä ystäviini tiiviimmin, mutta koen edelleen yksinäisyyttä, koska minulla ei vielä ole parisuhdetta.”

Motivaation ylläpitämisen näkökulmasta on keskeistä tehdä realistinen arvio siitä, missä on onnistunut, minkälaiset asiat ovat toimineet ja milloin on pärjännyt hyvin suhteessa omiin sen hetken tavoitteisiin, toiveisiin ja edellytyksiin. Nämä onnistumiset ja osatavoitteiden toteutuminen vievät sinua kohti isompaa tavoitettasi, yksinäisyyden vähenemistä. Pidä katse päämäärässäsi unohtamatta kuitenkaan kaikkea sitä, mitä jo teet sen saavuttamiseksi.

Kun toivomme löytävämme ystävän ja päättämme luottaa toisiin ihmisiin, siihen sisältyy myös mahdollisuus, että tulemme pettymään ja petetyiksi tai satutetuiksi. Haavoittuvuuden tunne, joka yksinäisyyden voittamiseen läheisesti liittyy, saattaa olla vaikein asia ylittää, kun alat pohdita yksinäisyyden lievittämistä. Yksinäisyys on myös eräänlainen suoja muita ihmisiä ja maailmaa vastaan. Jos haluat kohdata muita ihmisiä, pitää tästä suojasta hetkeksi luopua. Sen vuoksi tavoitteen on hyvä olla sellainen, että se pitää sinun kompassisi yksinäisyyden vähentämisessä silloinkin, kun koet ihmissuhteissa pettymystä.

Tavoitellessasi unelmaa tai halutessasi kohdata toisen ihmisen on mahdollista, jopa todennäköistä, että joudut välillä kokemaan vastoinikäymistä, surua ja turhautumista. On eri asia tiedostaa hankaluuksien mahdollisuus kuin lähestyä sosiaalisia tilanteita tai ihmissuhteita odottaen pahinta. Pahimman odotus luo monesti itseään toteuttavan ennusteen. Asioilla on tapana tapahtua niin kuin on odottanut niiden tapahtuvan. Valmistautuminen pettymyksiin lisää tarvetta itsesuojeluun, joka puolestaan syö rohkeutta olla avoin ja välitön. Tiedetään, että suhtautumistavalla on suuri vaikutus siihen, miten asiat menevät. Siitä on tässä kirjassakin puhuttu paljon. Siksi jos et voi tietää, miten asiat menevät, voit mainiosti odottaa, että kaikki meikin ihan hyvin.

Mitä paremmin osaat kuvitella tekeväsi asioita tulevaisuudessa ja iloitsevasi edistymisestä, sitä helpompi sinun on alkaa toteuttaa muutossuunnitelmaasi. On hyvin paljon itsestäsi kiinni,

miten hyvin konkretisoiit juuri niitä muutoksia, jotka vievät sinua eteenpäin ja innostavat sinua jatkamaan. Millä tavalla arvostat itseäsi ja kiität itseäsi onnistumisesta tai tavoitteen saavuttamisesta? Koetko tyytyväisyyttä, iloa ja onnistumista? Voisitko tehdä jotain pientä konkreettista, millä huomioisit edistymistäsi? Miten voisit pal-

kita itsesi? Vaikka palkinnot eivät olekaan syy, miksi muutosta teet, ne voivat toimia positiivisena kannustimena itsellesi ja muistutuksena siitä, että sinun ei tulisi pitää suunnitelmaasi itsensäselvyytenä. Voit olla ylpeä ja iloinen omista saavutuksistasi.



HARJOITUS: **KIRJE ITSELLENI**

Olet tässä työkirjan viimeisessä osassa ollut konkreettisen muutossuunnitelman äärellä. Koko kirjan harjoitusten ajan olet tärkeällä tavalla pysähtynyt ja kuunnellut itseäsi. Olet oppinut jotain itsestäsi. Toteuttamasi muutossuunnitelman kannalta

kaikkein tärkein kysymys onkin, mitä olet oppinut.

Mitä ajattelet nyt elämästäsi?

Miten suhtaudut itseesi ja ihmissuhteisiisi?

Kirjoitit alussa omasta yksinäisyyden kokemuksestasi.

Kirjoita nyt itsellesi kirje siihen hetkeen, jossa koit yksinäisyyttä.

Mitä sanoisit tuolloiselle itsellesi tässä hetkessä, jossa nyt olet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tunnetauko

Väritä pilvestä kokemuksesi yksinäisyydestä viimeksi kuluneen viikon ajalta.



Miten usein koet olevasi yksinäinen?



Miten voimakkaasti koet yksinäisyyden tunnetta?

Olet tehnyt tämän tehtävän kirjassa useasti. Huomaatko, onko yksinäisyyden kokemuksessasi tapahtunut muutosta näiden tehtäväkertojen välillä?

Miten olet itse vaikuttanut muutokseen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LOPUKSI – SOSIAALISEN YHTEYDEN VAALIMINEN

”Teki hyvää käsitellä yksinäisyyttä, elämää siihen liittyen. Eri asia kuin jutella ystäväälle.”

Jokainen kaipaa rinnalleen pysyviä, luotettavia ihmissuhteita. Helposti ajatellaan, että tämänkaltaisen ystävyys on yhden ihmisen ominaisuus ja että sitten kun olen tuon ystävän löytänyt, olen onnellinen. Kuitenkin ystävyys ja luottamus syntyvät valintojen ja ystävällisten tekojen kautta. Sinun ystävälliset tekosi ja tapasi olla avoimessa ja arvostavassa vuorovaikutuksessa heijastuvat muihin.

Samalla tavalla kuin pidämme kuntoamme yllä tai parannamme sitä, myös ihmissuhteet ja niin sanotut vuorovaikutuslihaksemme tarvitsevat harjoitusta ja lepoa. Tiesitkö, että tutkimusten mukaan läheisen ystävyyden muodostumiseksi tarvitaan jopa 200 tuntia aikaa? Sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen vaativat pitkäjänteistä työtä, mutta alkaa aina ensimmäisistä pienistä askelista.

Usein ystävällisyys synnyttää ystävyyttä ja epäluuloisuus vastaavasti varautuneisuutta. Luottamuksen syntyminen on kuitenkin jokaiselle hyvin henkilökohtainen kokemus, jota ei voi kiihkehtiä. Toinen luottaa toiseen ihmiseen ensikoh- taamisesta lähtien, toisella luottamuksen syntyy voi mennä pitkä tovi. Pysyvässä ihmissuhteessa yhteistä ei välttämättä ole luottamuksen määrä vaan molemminpuolinen halu vaalia olemassa olevaa yhteyttä ja alkavaa luottamusta toiseen.

Jos toisella ei tätä halua lainkaan ole, on vaikea muodostaa pysyvää ihmissuhdetta.

Et ehkä vielä ole saanut itsellesi kaipaamaasi ystävää, eikä myöskään yksinäisyys välttämättä ole poistunut työkirjatyöskentelyn aikana. Ehkä tehtäväkirja on kuitenkin herätellyt ja auttanut sinua oivaltamaan, että yksinäisyyden ei tarvitse määrittää sinun olemistasi, tekemistasi ja tulevaisuuttasi. Toivottavasti olet tämän tehtäväkirjan avulla saanut itsellesi työkaluja, joiden avulla yksinäisyyden tunteesi on helpottunut ja sosiaalisen yhteyden kokemuksesi on vahvistunut. Eräs yksinäisyyttä kokeva totesi työskentelyn päätyttyä: *”Olen tullut tietoiseksi omasta osuudesta ihmissuhteissa.”* Maailma näyttää hieman erilaiselta, kun sitä ei katsele yksinäisyyden takaa: *”Aloin nähdä itseni ja ihmiset uudessa valossa. Tai itse asiassa, kuten ennen yksinäisyyttä.”*

”Huomaan enemmän ihmisiä ympärilläni. Olen alkanut nähdä ihmisiä, vaikka käydessäni kaupassa ja puhuessani heille. Olen ollut yllättynyt omasta myötätuntoisuudesta muita kohtaan, empatiasta. Ja huomasi, että se oli aiemmin puuttunut kohtaamisistani. Olin niin vetäytynyt yksinäisyyden kuoreeni, etten oikein tuntenut myötätuntoa, en itseäni kohtaan, enkä muihin. Nyt tekisi mieli välillä halata ihmisiä. Ja pyytää anteeksi, kun olin niin vetäytynyt.”

”Odotin paljon vanhojen ystävien kohtaamiselta. Toinen vetäytyi ja toinen läheni. Meinasin pettyä, kun tämä toinen suhde ei vastannut odotuksiini. Sitten tajusin, että ehkä hänkin on yksinäinen, eikä osaa oikein enää tukeutua minuun. Päätin antaa hänelle tilaa ja aikaa. Katsotaan miten ystävyys käy. Voin tehdä vain oman osani.”

Yksinäisyys, tunne siitä, että kaipaamme yhteyttä muihin, kuuluu elämään. Se ei ole odotettua eikä kaivattua, mutta siitä voi seurata myös jotain hyvää. Se saa meidät pysähtymään ja pohtimaan omaa elämäämme, sen ihmissuhteita ja merkitystä. Tämä tehtäväkirja ei ole kurssi, jolta valmistuisi. Itsestä huolen pitäminen, omien arvojen ja mieltymysten mukainen elämä sekä itsearvostus peilautuvat päivittäisiin valintoihisi. On myös asioita, joihin et pysty vaikuttamaan ympä-

ristössäsi ja ihmissuhteissasi ja niihin liittyvissä kohtaamisissasi, vaikka haluaisitkin. Yhteyden luominen, ylläpitäminen ja vahvistaminen muihin ihmisiin vaatii jatkuvaa molemminpuolista huolenpitoa. Toivottavasti tämä kirja on toiminut sinulle jonkinlaisena alkusysäyksenä yksinäisyyden vähentämiseen ja sosiaalisen yhteyden luomiseen, ylläpitämiseen ja vahvistamiseen.

Lopetamme kirjan erään yksinäisyyttä kokeneen oivallukseen. Toivomme, että myös sinä kysyt itseltäsi ja kenties myös muilta aika ajoin samalla tavalla. Ja vastatessasi omaan kysymykseesi olisit löytänyt tapoja toimia ja kokisit tulevasi yhä paremmin omassa elämässäsi nähdyksi ja kuulluksi.

”Olen tullut itselleni näkyväksi. Osaan kysyä, mitä minulle kuuluu.”

KIITOKSET

Tämä kirja ei olisi ollut mahdollinen ilman kaikkia teitä HelsinkiMissiossa kohtaamiamme ihmisiä, jotka jaoitte meille tarinanne yksinäisyydestä. Erityiskiitos HelsinkiMission työyhteisölle tuestanne yksinäisyystyön kehittämisessä. Olemme kiitollisia, että saamme olla osa asiantuntevaa, yksinäisyyden vähentämiseen erikoistunutta joukkoa. Olemme kokeneet yhteisen työomme tärkeäksi.

Työkirja ja yksinäisyystyö asiakkaiden kanssa on edennyt työnohjaajamme, psykologi ja psykoterapeutti Soile Tikkasen korvaamattomalla avulla. Kiitos asiantuntijuudesta ja tuesta, opetusneuvos ja professori Niina Junttila. Yksinäisyys- ja kehittämistyö ei olisi ollut mahdollista ilman rahoittajaamme Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskusta.

Kiitos erityisesti sinulle, kirjan lukija ja muutoksentehtäjä. Olet rohkea ja osoitat välittämistä tarttuessasi yksinäisyyden haasteeseen.

KIRJALLISUUS

- Bateman, A. & Fonagy, P. (2016). *Mentalization-based treatment for personality disorders: A practical guide*. Oxford University Press.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Cacioppo, J. T., Fowler, J. H. & Christakis, N. A. (2009). *Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 977–991.
- Cacioppo, J. T. & Hawkley, L. C. (2005). *People thinking about people: The vicious cycle of being a social outcast in one's own mind*. Teoksessa K. D. Williams, J. P. Forgas & W. von Hippel (toim.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (s. 91–108). New York, NY: Psychology Press.
- Cacioppo, J. T. & Hawkley, L. C. (2009). *Perceived social isolation and cognition*. *Trends in Cognitive Sciences*, 13, 447–454.
- Cacioppo, J. T., Norris, C. J., Decety, J., Monteleone, G. & Nusbaum, H. (2009). *In the eye of the beholder: Individual differences in perceived social isolation predict regional brain activation to social stimuli*. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 21, 1–10.
- Cacioppo, J. T. & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L. & Cacioppo, J. T. (2015). *Loneliness: Clinical import and interventions*. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249.
- Conner, M. (2010). *Cognitive determinants of health behaviour*. Teoksessa A. Steptoe (toim.), *Handbook of behavioral medicine. Methods and applications* (s. 19–31). New York: Springer.
- Duck, S., Pond, K. & Leatham, G. (1994). *Loneliness and the evaluation of relational events*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 253–276.
- Elovainio, M., Hakulinen, C., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M., Josefsson, K., Jokela, M. .. & Kivimäki, M. (2017). *Contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: An analysis of data from the UK Biobank cohort study*. *The Lancet Public Health*. 2, e260–66.
- Fiori, K. & Consedine, N. (2013). *Positive and negative social exchanges and mental health across the transition to college: Loneliness as a mediator*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(7), 920–941.

Friedman, E. M., Hayney, M. S., Love, G. D., Urry, H. L., Rosenkranz, M. A., Davidson, R. J. ... & Ryff, C. D. (2005). Social relationships, sleep quality, and interleukin-6 in aging women. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 102(51), 18757–18762.

Försterling, F. (1985). Attributional retraining: A review. *Psychological Bulletin*, 98(3), 495–512.

Försterling, F. (2001). *Attribution. An introduction to theories, research and applications*. Hove: Psychology press.

Gan, P., Xie, Y., Duan, W., Deng, Q. & Yu, X. (2015). Rumination and loneliness independently predict six-month later depression symptoms among Chinese elderly in nursing homes. *PloS one*, 10(9), e0137176.

Greenwald, A. & Banaji, M. (1995). Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological Review*, 102(1), 4–27.

Hackett, R. A., Hamer, M., Endrighi, R., Brydon, L. & Steptoe, A. (2012). Loneliness and stress-related inflammatory and neuroendocrine responses in older men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 37(11), 1801–1809.

Hagelquist, J. O. (2018). *The mentalization guidebook*. Routledge.

Hayes, S. C. & Smith, S. (2008). *Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää*. Jyväskylä. SKT:n julkaisusarja: Hoitomenetelmien julkaisuja 8.1.

Holvast, F., Burger, H., de Waal, M. M., van Marwijk, H. W., Comijs, H. C. & Verhaak, P. F. (2015). Loneliness is associated with poor prognosis in late-life depression: Longitudinal analysis of the Netherlands study of depression in older persons. *Journal of Affective Disorders*, 185, 1–7.

Junttila, N. (2015). *Kävereita nolla: Lasten ja nuorten yksinäisyys*. Tammi.

Junttila, N. (2018). *Kaiken keskellä yksin: Aikuisten yksinäisyydestä*. Tammi.

Junttila, N., Ahlqvist-Björkroth, S., Aromaa, M., Rautava, P., Piha, J., Vauras, M., Lagström, H. & Räihä, H. (2013). Mothers' and fathers' loneliness during pregnancy, infancy, and toddlerhood. *Psychology and Education Journal*, 50, 98–104.

Junttila, N., Kainulainen, S. & Saari, J. (2015). Mapping the lonely landscape: Assessing loneliness and its consequences. *The Open Psychology Journal*, 8, 89–96.

- Kanninen, K. & Uusitalo-Arola, L. (2015). *Lyhytterapeuttinen työote*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karila, I. & Tuulari, J. (2017). *Skeemapsykoterapia käytännössä*. Helsinki: Luote.
- Kauppila, P. A., Silvonen, J. & Vanhalakka-Ruoho, M. (2015). *Toimijuus, ohjaus ja elämäntilanne*. Publications of the University of Eastern Finland. Reports and Studies in Education, Humanities, and Theology 11. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2011). *Temperamentti: ihmisen yksilöllisyys*. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2011). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. WSOY.
- Koivuluhta, M. & Kauppila, P. A. (2015). *Toimijuuden tuki: Dialoginen ohjaus*. Publications of the University of Eastern Finland. Reports and Studies in Education, Humanities, and Theology 12. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.
- Kontunen, J., Karlsson, H. & Larmo, A. (2007). *Interpersoonallinen psykoterapia. Depression fokusoitu hoitomenetelmä*. Edita.
- Kunda, Z. (1999). *Social cognition: Making sense of people*. MIT press.
- Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. (2002). *Kognitiivinen psykoterapia*. Duodecim.
- Lappalainen, R., Lehtonen, T., Hayes, S. T., Batten, S., Gifford, E., Wilson, K. G., Afari, N. & McCurry, S. M. (2004). *Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä*. Tampere, Jyväskylä. SKT:n julkaisusarja: Hoitomenetelmien julkaisuja Nro 3.1.
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C. & Cacioppo, J. T. (2011). *A meta-analysis of interventions to reduce loneliness*. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266.
- Mattila, J. (2014). *Herkkyys ja sosiaaliset pelot*. Helsinki: Kirjapaja.
- Norcross, J. (toim.). (2002). *Psychotherapy relationships that work. Therapist contributions and responsiveness to patients*. New York: Oxford University Press.
- Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. (2015). *Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä*. *Duodecim*, 131, 1050–1057.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). *Toward a social psychology of loneliness*. Teoksessa S. Duck & R. Gilmour (toim.) *Personal Relationships in Disorder*. London: Academic Press. 31–56.

- Pietikäinen, A. (2013). *Kohti arvoistasi: Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Duodecim.*
- Rosenberg, M. & Chopra, D. (2015). *Nonviolent communication: A language of life: Life-changing tools for healthy relationships. PuddleDancer Press.*
- Russell, D. (1982). *The Causal Dimension Scale: A measure of how individuals perceive causes. Journal of Personality and Social Psychology, 42(6), 1137–1145.*
- Russell, D., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). *The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. Journal of Personality & Social Psychology, 39, 472–480.*
- Rönkä, A. R. (2017). *Experiences of loneliness from childhood to young adulthood: Study of the Northern Finland Birth Cohort 1986. Oulu: Oulun yliopisto. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526215945.pdf> (viitattu 4.9.2019).*
- Saari, J. (2016). *Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.*
- Saari, J. (2009). *Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro.*
- Svendsen, L. (2015). *Yksinäisyyden filosofia. Jyväskylä: Docendo.*
- THL Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus (ATH). (2017). <https://thl.fi/fi/-/yba-useampi-suomalainen-kertoo-tinkivansa-perustarpeista-ja-pelkaa-ruuan-loppuvan-kaapista> (viitattu 29.8.2019).
- Tiilikainen, E. (2016). *Yksinäisyys ja elämänkulku: Laadullinen seurantatutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja.*
- Turkle, S. (2012). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. Basic books.*
- Turner, J. C., Oakes, P. J., Haslam, S. A. & McGarty, C. (1994). *Self and collective: Cognition and social context. Personality and Social Psychology Bulletin, 20(5), 454–463.*
- Vanhalst, J., Soenens, B., Luyckx, K., Van Petegem, S., Weeks, M. S. & Asher, S. R. (2015). *Why do the lonely stay lonely? Chronically lonely adolescents' attributions and emotions in situations of social inclusion and exclusion. Journal of Personality and Social Psychology, 109(5), 932.*



LIITE: YKSINÄISYYSKYSELY

Kuinka usein sinusta tuntuu seuraavien väittämien kaltaiselta?

Minusta tuntuu tällaiselta...

	<i>ei koskaan</i>	<i>harvoin</i>	<i>joskus</i>	<i>usein</i>	<i>Pisteet</i>
1. Tunnen olevani osa ystäväjoukkoa.*					
2. Minulla on paljon yhteistä ympärilläni olevien ihmisten kanssa.*					
3. Tunnen jääväni muiden ulkopuolelle.					
4. Tunnen olevani eristyksissä muista ihmisistä.					
5. Löydän seuraa, kun sitä haluan.*					
6. Minusta on ikävää, että olen niin vetäytynyt.					
7. On ihmisiä, jotka ovat minulle hyvin läheisiä.*					
8. Ihmissuhteeni ovat pinnallisia.					
9. Kukaan ei oikeastaan tunne minua hyvin.					
10. En ole enää läheinen kenenkään kanssa.					
11. On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua.*					
12. On ihmisiä, joiden kanssa voin puhua asioistani.*					
Yhteensä					

Tämä suomennettu ja lyhennetty yksinäisyyskysely (Junttila ym. 2013; 2015) pohjautuu UCLA Loneliness Scale -mittariin (Russell, Peplau & Cutrona 1980).

Onko kyse yksinäisyydestä vai jostain muusta? Tämä kysely antaa suuntaa yksinäisyyden kokemukselle. Vastausten jälkeinen pisteiden lasku tapahtuu kolmessa vaiheessa. Ensin tarkastellaan väittämiä, joissa ei ole tähteä. Laita taulukon viimeiselle sarakkeelle pisteet väittämien mukaan: ei koskaan = 1 piste, harvoin = 2 pistettä, joskus = 3 pistettä ja usein = 4 pistettä. Laske seuraavaksi taulukon viimeiselle sarakkeelle loput väittämät eli ne, joissa on tähti: ei koskaan = 4 pistettä, harvoin = 3 pistettä, joskus = 2 pistettä ja usein = 1 piste. Laske lopuksi pisteet yhteen.

Yksinäisyyskyselyn yhteen laskettujen pisteiden minimi on 12 ja maksimi 48. Kyselyn ensimmäiset kuusi väittämää mittaavat sosiaalista yksinäisyyttä (minimi 6 ja maksimi 24 pistettä), ja viimeiset kuusi väittämää arvioivat emotionaalista yksinäisyyttä (minimi 6 ja maksimi 24 pistettä). Kokonaispistemäärä antaa suuntaa tämänhetkisestä yksinäisyyden kokemuksesta. Mitä pienempi pistemäärä, sitä vähemmän kokee yksinäisyyttä.

Pelkän kyselyn perusteella ei voi kuitenkaan tehdä päätelmiä omasta tai toisen yksinäisyyden kokemuksesta. Kyselyä voi käyttää keskustelunavauksena tai pohjana yksilölliselle tarkastelulle. Kyselyn pistemäärää tärkeämpää on oma kokemus yksinäisyydestä. Eräänlaisina karkeina kynnysarvoina sosiaaliselle yksinäisyydelle voidaan

pitää yli 13:a pistettä ja emotionaaliselle yksinäisyydelle naisilla yli 11:tä pistettä ja miehillä yli 13:a pistettä.

Kyselyä voi hyödyntää, jos työskentelee kirjan parissa ammattilaisen kanssa. Kyselyn avulla on mahdollista seurata muutosta yksinäisyyden kokemuksessa, jos kyselyyn vastaa työskentelyn alussa ja lopussa.

Kyselyn vastauksia voi käyttää myös tavoitteiden asettelussa. Jos esimerkiksi väittämä *”kukaan ei oikeastaan tunne minua hyvin”* kuvastaa yksinäisyyden kokemusta tällä hetkellä, silloin voi pohdita, minkälaiset tavoitteet auttaisivat sosiaalisen yhteyden vahvistumista. Voisiko tavoitteena olla esimerkiksi kertoa itsestä tutuille ihmisille vähän henkilökohtaisemmin?

Usein omien haitallisten ajatusten tunnistaminen ja niiden korjaaminen sekä oman käyttäytymisen muutos lieventävät omaa yksinäisyyden kokemusta. Jollekin muutos voi tapahtua säsäyksenä, eräänlaisena oivalluksena, ja toiselle muutos voi olla pitkälinen prosessi. Voi olla myös niin, että yksinäisyyden tunne on työskentelyn alussa ja lopussa kutakuinkin sama. Silti on mahdollista kokea, että oman tilanteen kanssa on paremmin sinut. Yksinäisyys ja sen muutos ovat hyvin yksilöllisiä ja henkilökohtaisia asioita.

Muistiinpanoja

Ari Marjovuo, Jenny Julkunen ja Maria Lähteenmäki

YKSINÄISYYS

Kirja sinulle, joka olet väsynyt
yksinäisyyden tunteeseen.

Tehtäväkirja auttaa tunnistamaan ja tutkimaan yksinäisyyttä ylläpitäviä haitallisia ajattelu- ja toimintatapoja rohkaisten löytämään uusia oivalluksia ja vaihtoehtoisia tapoja ajatella ja toimia. Yksinäisyyden lieventäminen on siten kaikkia niitä tekoja, jotka vievät kohti omannäköistä elämää ja sellaisia ihmissuhteita, joissa tulee paremmin nähdyksi ja kuulluksi.

Kirja pohjautuu tutkittuun tietoon yksinäisyyteen vaikuttamisesta. Sitä on kehitetty HelsinkiMissiossa yhdessä yksinäisyyttä kokeneiden kanssa, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen mahdollistamassa yksinäisyystyössä.

**HELSINKI
MISSIO**
HELSINGFORSMISSION

ISBN 978-952-99136-2-6

