

**ULKO
PUOLI
SUU
DESTA**



Helsingissä
Kustannusosakeyhtiö
Otava

EMILIA KUJALA

Copyright © Emilia Kujala ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2024

ISBN 978-951-1-46976-6

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2024



Ulkopuolisille,
koska te olette minun laumani.

Sisällys

<i>Alkusanat: Ulkopuolisille</i>	7
Aikamme sivullisia	11
Miten minusta tuli ulkopuolinen	19
Ulkopuolisuus mielentilana	22
Kirjeitä Petri Tammiselle (PETRI TAMMINEN)	25
Kenen seurassa olet totta? (PETRI TAMMINEN)	28
En kuulu tänne (ANTTI RÖNKÄ)	35
Ulkopuolisuuteni lähteitä	42
Juurettomuus	44
Mitä psykoterapeutti Kujala tähän sanoisi?	47
Suomalaisen yksinäisyyden päivä	49
Ulossuljetuksi tulemisen arvet	55
Halkeamia (SAMUEL JYRINKI)	60
Sosiaalinen liima	66
Yhdessä yksinäinen (MARIA VEITOLA)	71
Menesty – tai jäät ulkopuolelle	79
Isä	84
Oma jengi (MIISA GREKOV)	87
Paperilla aikuinen nainen	94

Lihava tanssija (EVE VUORENMAA)	97
Sumu	103
Hetkittäin vieras itselleen (ALINA TOMNIKOV)	106
Kenelle ulkopuolisuus kuuluu?	110
Ei vammaton, muttei tarpeeksi vammaisenkaan (EMMA SOFIANNA SÖDERHOLM)	113
Kirje sinulle	119
Luokkakysymys	121
Kirjoitan	129
Naisen paikka (SATU SILVO)	132
Sellainen ihminen	139
Onko tähän olemassa lääke? (LAURA WATHÉN)	142
Mustaan aukkoon pudonnut äiti	153
Kuplat (AULI VIITALA)	157
Vastakulttuurishokki (SUSANI MAHADURA)	163
Kaksi sinistä muistikirjaa	170
Välissä olemisen tila	175
Vapaudesta	179
<i>Henkilöesittelyt</i>	181
<i>Lähteet</i>	185

Alkusanat

Ulkopuolisille

Aloin puhua kokemastani ulkopuolisuudesta julkisesti Instagram-tililläni kesällä 2020. Muistan vieläkin hetken, jolloin painoin julkaise-nappia pohdittien, olisiko sittenkin parempi pitää teksti vain omana tietonani pöytälaatikossa. Kuka hullu paljastaa itsestään tällaista – ja vielä somessa!

Oli kesäkuun 28. päivä. Vääksyssä aurinko paistoi varovasti pilvien lomasta, kuin kysyen, voisiko kesä jo toden teolla alkaa. Keväällä lähes koko maailma oli sulkeutunut koteihinsa pakoon pandemiaa, joka sai hetkessä elämän tuntumaan epätodelliselta tieteiselokuvalta. Minunkin elinpiirini rajautui kotini, kadun toisella puolella sijaitsevan työhuoneeni ja lähimetsikön muodostamaan pyhään kolminaisuuteen. Toukokuussa olin sentään käynyt työmatkalla Helsingissä kokemassa, miten tutut kadut, kirpputorit ja kahvilat olivat autioita kuin juhannuksena lähes kaikkien ihmisten paettua mökeille ja rannoille. En tohtinut sanoa ääneen, mitä ajattelin: Jollain käsittämättömällä tavalla minä pidän tästä hieman. Samalla tavalla kuin lukiossa rakastin koeviikkoja, jolloin saatoin viettää päivät opiskellen itsekseeni ja ja käydä koulussa vain oksentamassa lukemani koepaperille.

Lukiossa raskainta ei ollut opiskeleminen vaan ihmisten tapaaminen – ainakin sellaisten, joiden kanssa ei aidosti kohdata

vaan näytellään kohtaamista. Yritetään puhua vain jotain tyhjän ja kiusallisen tilan täytteeksi puhumatta oikeastaan mistään aidosti merkityksellisestä. Kuunnellaan juoruja siitä, kuka joi pussikaljaa Kouvolan keskuspuistossa viime perjantaina tai kuka pääsi pussailemaan sen bambisilmäisen tytön kanssa, jonka elämän ainoa särö oli geneerinen Ikean taulu olohuoneessa.

Siinä omenapuun katveessa istuessani pohdin, tapahtuuko tämä oikeasti. Olemmeko todella onnistuneet kokoontumaan kolmenkymmenen ihmisen voimin joogareitettiin Vääkseen kuten joka kesä tähän aikaan? En ole varma, pelkäsinkö enemmän sitä, että terveystarkastajat tulevat keskeyttämään tapahtuman, vai sitä, etteivät he tulekaan. Kuukausien erakoitumisen jälkeen arvelin, etten enää osaa olla ihmisten kanssa sitäkään vähää, mitä joskus osasin. Kenties tuleva viikko todistaisi sen, minkä jo syvällä sisimmässäni tiesin: minä en kuulu mihinkään.

Kirjoitin puhelimeni muistioon tekstin, jonka myöhemmin illalla jaoin Instagramiin:

Ulkopuolisuuden kokemus on ollut osa minua niin kauan kuin muistan. Se voi olla luonteeltaan monenlaista. Välillä ahdistavaa, yksinäistä ja surullista, välillä sopivaa etäisyyttä luovaa, tarkkailijan näkökulman mahdollistavaa, jopa palauttavaa. Ulkopuolisuuden kokemus palaa mieleeni aina kun vietän aikaa ryhmätilanteissa. Olen ollut elämäni 12 ensimmäistä vuotta ainut lapsi. Uskon, että se on vaikuttanut paljon siihen, että minun on hankalaa, pidemmän päälle myös kuormittavaa olla ryhmässä. Tykkään olla yksin ja palaudun yksin, mutta pidän myös yhteydestä toisiin. Pitkään koin ulkopuolisuuden kokemuksen eristävän minut toisista ja kadehdin niitä, joilla on ihana yhteisö, johon kuulua. Kun aloin tutustua kokemaani ulkopuolisuuteen tarkemmin, löysin siitä monta tasoa. Se ei ahdistanut enää niin paljon. Ajattelen, että ulkopuolisuuden kokemus on joskus myös tarpeellinen. Esimerkiksi psykoterapeutin työssä se auttaa minua

katsomaan asiakasta ja tämän tilannetta hieman kauempaa. Koetteko te koskaan ulkopuolisuutta ja mitä ajattelette siitä?

Tekstin julkaisemista empiessäni sain lohtua ajatuksesta, että voisin tehdä samoin kuin eräs tuntemani influensseri ylläpitääkseen vaikutelmaa trendaavasta sisällöstä. Voisin katsoa, reagoiko julkaisuun kukaan, ja poistaa sen vähin äänin, jos huomaa, ettei ketään kiinnosta. Julkaisu kuitenkin kiinnosti. Se ei saanut osakseen ainoastaan satoja tykkäyksiä vaan lisäksi yli kuusikymmentä kommenttia ja liudan tunteellisia yksityisviestejä, joissa toiset ulkopuoliset kertoivat tunnoistaan.

Kommenteissa ja viestikeskusteluissa ulkopuolisuus näyttäytyi usein ikävänä mutta myös ristiriitaisena kokemuksena. Sitä kuvailtiin selittämättömänä kosmisena yksinäisyytenä, joka on kivuliasta mutta toisinaan myös lohdullista. Merkille pantavaa oli, että ulkopuolisuutta kokivat niin ujoiksi tai introverteiksi itseään kuvailevat ihmiset kuin nekin, jotka kertoivat olevansa ulospäinsuuntautuneita tai sosiaalisia. Ulkopuolisuudesta kertoivat myös sellaiset tuttavani, joiden en olisi ikinä uskonut kokevan moista. Uteliaisuuteni vain voimistui. Tätä olisi tutkittava lisää! Kenties voisin ulkopuolisuuteen syventymällä ymmärtää paremmin epämääräistä ahdistusta ja yksinäisyyttä, joka tuntuu nykyään vaivaavan monia – myös minua.

Minusta kirjan kirjoittaminen on kelpo keino perehtyä johonkin aihepiiriin. Siksi minulle käy yleensä niin, että kun haluan ymmärtää jotain ilmiötä paremmin, alan kirjoittaa siitä. Ensin kätken tekstit pöytälaatikkoon, sitten mainitsen niistä sivulauseessa muutamalle luottoihmiselle. Jos hyvin käy, he innostuvat ja onnistuvat vakuuttamaan minutkin siitä, että aiheesta todella kannattaa kirjoittaa.

Tämän ulkopuolisuutta koskevan tutkimusmatkan aikana olen menettänyt uskoni kirjaprojektiin monta kertaa. Heikoimmilla hetkillä olen ajatellut antaa koko hankkeen vain olla. Erityisesti olen pohtinut, olenko kummoinenkaan ulkopuolisuuden asian-

tuntija, saati oikeutettu ulkopuolisuuteeni. Onko minulla valkoisena, keskiluokkaisena ja monin tavoin etuoikeutettuna ihmisenä lupa kirjoittaa ulkopuolisuudestani tai toisten kaltaisteni kokemuksista? Ulkopuolisuushan mielletään usein kuuluvaksi jollain tavalla syrjään ajetuille tai marginaalissa eläville ihmisille. En kuitenkaan keksi tälle epämääräiselle olotilalle mitään muuta nimeä. Ehkä onkin monia syitä kokea ulkopuolisuutta ja ne kaikki ovat yhtä lailla lähemmän tarkastelun arvoisia.

Kun avasin silmäni ulkopuolisuudelle, en voinut enää ummistaa niitä. Ymmärsin, että ulkopuolisuus on läsnä lähes kaikkialla, missä on ihmisiä. Koemme sitä suhteessa toisiin ja joskus myös itseemme. Jokainen tätä kirjaa varten käymäni keskustelu näytti, miten merkittävä ja arkipäiväinen kokemus ulkopuolisuus onkaan – ja miten vähän siitä puhutaan. Juuri siksi tämä kirja piti kirjoittaa.

Teoksen sisältö on syntynyt henkilökohtaisista päiväkirjamerkinnoistäni sekä keskusteluista, joita olen käynyt eri yhteyksistä tunnettujen, ulkopuolisuutta kokevien suomalaisten kanssa. Keskustelujen kautta tahdon näyttää, miten monenlaisia taustoja ulkopuolisuuden kokemuksella on ja miten erilaisia ihmisiä se koskettaa. Ehkäpä tarinoiden kirjo antaa myös sinulle mahdollisuuden peilata kokemuksiasi muiden kertomiin. Viiden vinkin listaa ulkopuolisuuden karistamiseen et kuitenkaan tästä kirjasta löydä. Toivon, että tekstit ja kokemustarinat puhuvat vinkkejä väkevämmin.

Haluan kiittää sydämellisesti jokaista ulkopuolista sielua, joka on jakanut minulle murusen omaa kokemustaan tämän kirjan syntyprosessin eri vaiheissa. Nuo kohtaamiset ovat jääneet asumaan minuun muistutuksina siitä, ettemme ole yksin edes ulkopuolisuutta kokiessamme. Kiitän lämpimästi myös Suomen tietokirjailijat ry:tä ja Otavan Kirjasäätiötä, jotka ovat myöntämillään apurahoilla tukeneet tämän kirjan kirjoittamista.

Vääksyssä 31.5.2024

Emilia Kujala

Aikamme sivullisia

Uskon, että ulkopuolisuutta on koettu aina. Samaan aikaan pidän mahdollisena, että nykyajassa on jotain erityisesti ulkopuolisuutta tuottavaa ja uusintavaa. Länsimaissa perinteisten yhteisöjen, kuten suvun ja kirkon, vaikutusvalta on vähentynyt viimeisten hieman yli viidenkymmenen vuoden aikana, kun taas yksilönvapauden ja itsemääräämisoikeuden merkitys on kasvanut. Tämä kehitys on heijastunut myös ihmiselle perustavanlaatuisiin tarpeisiin: Toisaalta meillä on sosiaalinen tarve kuulua joukkoon, toisaalta haluamme erottua joukosta yksilöinä. Tarvitsemme siis sekä yhteyttä että erillisyyttä voidaksemme hyvin. Eriyisesti silloin kun erillisyyks on itse valittua, se voi tuntua voimaa antavalta ja jopa palauttavalta. Jos erillisyyks onkin seurausta siitä, ettei pääse osaksi joukkoa tai tulee tahtomattaan suljetuksi joukon ulkopuolelle, se tuntuu yleensä pahalta.

Tieteenalana psykologia on ensi hetkistään 1800-luvun lopulta saakka antanut ihmisille välineitä ymmärtää itseään ja toisia. Samalla se on muovannut ihmiskäsitystämme ja vaikuttanut eri aikakausien normeihin ja odotuksiin siitä, millaista ihmisyttä on pidetty sosiaalisesti suotavana ja toivottavana. 1960- ja 1970-luvuille tultaessa humanistinen psykologia vahvisti ase-

maansa vaihtoehtona psykoanalyysille ja behaviorismille, joiden valtakausi ajoittui 1900-luvun alun vuosikymmeniin. Humanistisen psykologian kannattajat pitivät psykoanalyysin ja behaviorismin ihmiskuvaa liian synkkänä ja yksilön passiivisuutta korostavana. Humanistinen psykologia painotti puolestaan yksilön toimijuutta: autenttisen itsensä löytämistä, itsensä kuuntelemista ja toteuttamista. Tuohon aikaan pidettiin radikaalina ja voimaannuttavana ajatusta, että ihmisen tulisi kuunnella suvun ja yhteiskunnan odotusten sijaan itseään. Ihmisestä tuli oman elämänsä päähenkilö, jonka ei enää tarvinnut unelmissaan ja elämänvalinnoissaan noudattaa kenenkään toisen ennalta laatimaa käsikirjoitusta.

Vapaata ja itseohjautuvaa markkinataloutta painottava uusliberalismi alkoi vähitellen, oikeastaan jo 1970-luvulta alkaen kulkeutua Suomeen ja muovata ihmiskäsitystämme entistäkin yksilökeskeisempään suuntaan. Uusliberalistinen ihmiskäsitys korostaa vapaata, riippumatonta yksilöä, joka on oman onnensa ja menestyksensä seppä. Yksilökeskeisyyden vahvistumisen vanavedessä niin kutsuttu terapeuttilinen kulttuuri on noussut keskeiseen asemaan yhteiskunnassamme. Sille on ominaista tarkastella ihmisen toimintaa psykologiatieteen teorioista ja käsitteistöä ammentaen ja kuunnella yhteiskunnallisina auktoriteetteina mielenterveyden ja hyvinvointialojen ammattilaisia. Kriitikoiden (esim. Brunila ym., 2021; Illouz, 2008; Salokorpi, 2021) mukaan minuudestamme näyttääkin tulleen nykypäivänä tuote, jonka arvoa ja menestysmahdollisuuksia yritetään parantaa itseään kehittämällä ja tehokkuuttaan optimoimalla.

Markkinoiden näkökulmasta tilanne on ihanteellinen: ihmiset ovat halukkaita investoimaan itseensä ja kuluttamaan erilaisia tuotteita ja palveluja ollakseen hyvässä kunnossa ja kilpailukykyisiä. Tämän seurauksena huomio saattaa kuitenkin kääntyä itseen myös huonolla tavalla: Kun keskitytään omiin puutteisiin ja vajavaisuuksiin, koetaan useammin myös riittämättömyyttä

sekä huolta omasta pärjäämisestä ja tulevaisuudesta. Samalla voi voimistua myös ulkopuolisuuden kokemus suhteessa niihin ihmisiin, jotka vaikuttavat vahvoilta, itsenäisiltä ja menestyviltä.

Edellä kuvatussa yhteiskunnallisessa kehityksessä piilee ristiiriitä, joka saattaa olla yksi maailmanlaajuisen mielenterveyskriisin juurisyyistä: ihmiskäsitys ja sosiaaliset normit ovat muuttuneet yksilön riippumattomuutta ja yksilöiden välistä kilpailua korostavaan suuntaan, mutta toisaalta ihmisen perustava tarve yhteisöllisyyteen ei ole hävinnyt mihinkään. Elinympäristömme on siis muuttunut nopeammin kuin biologiamme on ehtinyt muutokseen sopeutua. Kulttuurimme korostaa toisista riippumatonta yksilöä, joka on valinnoillaan vapaa rakentamaan omannäköistä elämää, mutta hermostomme vaatii yhteisöä kokeakseen turvaa. Psykologisen turvallisuuden kokemus ei nimittäin synny luottamuksesta itseen vaan toisiin.

Psykologisen turvallisuuden kokemus ei synny luottamuksesta itseän vaan toisiin.

Nykyinen elämänpiirimme on myös laajempi kuin puoli vuosisataa sitten. Internetin ansiosta tiedämme jatkuvasti, mitä maailmassa tapahtuu. Sosiaalinen media mahdollistaa sen, että voimme seurata valittuja paloja lukemattomien tuttuja ja tuntemattomien elämästä jopa reaaliajassa. Ehkäpä tämä luo jonkinlaisen illuusion siitä, että olisimme jatkuvasti ihmisten ympäröimiä myös yksin ollessamme. Todellisuudessa tarkastelemme toisten ihmisten elämää somessa usein sivullisina ja koemme samalla helposti *FOMOa* (Fear of Missing Out) eli pelkäämme jäävämm

vaille jotain, mistä muut saavat nauttia. Epäilenkin, että sivusta seuraaminen saattaa ruokkia monille ulkopuolisille tuttua kokemusta: elämä tapahtuu jossain toisaalla, toisille. Myös tilastojen valossa näyttää siltä, että yhä nuorempien yksinäisyys on lisääntymässä (Kouluterveyskysely, 2023).

Sosiaalinen media on mullistanut kanssakäymisemme toisten ihmisten kanssa. On siis entistä läpinäkyvämpää, kuka hyväksytään osaksi joukkoa ja kuka joutuu sivuun. Ulos suljetuksi tuleminen ei tapahdu enää vain omassa välittömässä viiteryhässä, kuten perheen tai ystäväporukan kesken, vaan jopa tuhansien tai miljoonien silmäparien arvioivan katseen alla. Se näkyy paitsi somekiusaamisena ja maalittamisena myös hienovaraisempina reaktioina, kuten siinä, kenen sisällöistä tykätään, ketä seurataan ja ketä ei. Haastattelin tätä kirjaa varten aivotutkija Mona Moisalaa, ja hän kuvaili silmiä avaavalla tavalla sitä, miten vaikeaa aivoillemme on olla välittämättä siitä, miten toiset ihmiset meihin somessa suhtautuvat. Somessa ulos suljetuksi tuleminen on äärimmäisen ahdistava ja kivulias kokemus. Palaan tähän yksityiskohtaisemmin luvussa Ulos suljetuksi tulemisen arvet.

Sosiaalisen median vuoksi on entistä läpinäkyvämpää, kuka hyväksytään osaksi joukkoa.

Ulkopuolisuutta voivat luoda myös sosiaaliset normit ja niihin liittyvät odotukset ”oikeanlaisesta” elämäntavasta. Molemmat ovat läsnä esimerkiksi median ja populaarikulttuurin kertomissa tarinoissa ja myös siinä tarinan kaareissa, jota odotamme sekä oman että toisten ihmisten elämän noudattavan. Myöhäis-

moderni, yksilökeskeinen kulttuuri kertoo meille kahta, toistensa kanssa ristiriidassa olevaa tarinaa: Toisaalta väitetään, että saamme olla juuri sellaisia kuin olemme, ja meillä on lupa tai suorastaan velvollisuus elää omannäköistä elämää, mutta toisaalta hyvän ja oikeanlaisen ihmisen muotti on edelleen olemassa. Siitä viestitään esimerkiksi ihannoimalla tietynlaista menestystä, ulkonäköä, elämäntapoja ja elämänkulkua. Vapaus elää omannäköistä elämää sisäistä ääntään kuunnellen ei myöskään ole aukotonta, vaan esimerkiksi sosioekonominen tausta vaikuttaa edelleen ihmisten mahdollisuuksiin elämässä. Tähän kirjaan haastattelemani sosiaalipsykologi Rasmus Mannerströmin mukaan psyykkisen pahoinvoinnin kasvu saattaa johtua musertavasta riittämättömyyden tunteesta: emme kykene täyttämään itseohjautuvuuden ja valinnanvapaudesta seuraavan vastuun normeja ja olemaan menestyjiä, vaikka kuinka yritämme.

Sosiaaliset normit vaikuttavat myös siihen, millaista kokemusta sukupuolesta ja seksuaalisuudesta pidetään yhteiskunnassa toivottavana ja normaalina, ja siihen, mitä ihmissuhteilta odotetaan. Esimerkiksi avioliittoinstituutiolla varjeltua monogaamista parisuhdetta pidetään usein edelleen tavoitetilana ja sinkkuutta välivaiheena, jonka tulee päättyä ”sen oikean” kumppanin löytämiseen. Normin mukainen ihminen on lisäksi fyysisesti ja psyykkisesti terve sekä vammaton – tai ainakin parasta aikaa kuntouttamassa itseään kelvoksi ja tuottavaksi kansalaiseksi. Kunnon ihmisen tulee myös olla kiinni opiskelussa tai työelämässä. Ja vaikka sitä ei aina ääneen sanotakaan, oletus on, että ihminen etenee elämässään useimmille tuttua, ennalta käsikirjoitettua polkua: Käydään koulut, löydetään oma juttu ja rakennetaan nousujohteista uraa, jonka kruunuksi jäädään eläkkeelle. Sivutaskeleita saa ottaa, jos niistä on jotain hyötyä – siis jos ne auttavat kirkastamaan sen, mitä elämältään haluaa.