



Yksinäisyys ja aika

ANTTI KARISTO & ELISA TIILIKAINEN

Yksinäisyys kytketään aikaan kuvaamalla yksinäisen ”aikamaisemaa” ja yksinäisyyden ilmenemistä eri vuorokauden-, viikon- ja vuodenaikoina. Elämäkerrallisesti virittyneet haastattelut tarjoavat mahdollisuuden myös sen selvittämiseen, miten yksinäisyyden kokemukset kiinnittyvät menneeseen, nykyiseen ja tulevaan.

.....
English summary at the end of the article

Aluksi

Ikääntyneiden yksinäisyys on usein esillä julkisuudessa, mutta käsitykset siitä ovat kovin kulmikkaita. Yksinäisyys essentialisoidaan, aivan kuin se olisi jotakin, joka on suunnilleen samanlaisena läsnä ihmisten elämässä joko aina tai ei koskaan. Yksinäisiä pidetään täysin ”toisenlaisina”, moniongelmaisina, joiden muutkin ongelmat juontuvat heidän yksinäisyydestään.

Tunneteko itsenne yksinäiseksi?” ja ”onko yksinäisyys teille ongelma?” Tätä kysyttiin kolmeen kertaan *Ikähyvä Päijät-Häme* -seurantatutkimuksen vastaajilta. Napakasti muotoillut kysymykset tuottivat estimaatteja yksinäisyyden yleisyydestä. Vuonna 2012 kolme prosenttia 1 680:stä, tuolloin 62–86-vuotiaasta vastaajasta tunsi itsensä yksinäiseksi ”usein” tai ”jatkuvasti”. Vain kaksi vastaajaa kertoi kaikilla kolmella kyselykierroksella (vuosina 2005, 2008 ja 2012) olevansa ”jatkuvasti yksinäinen” neljän luokittelussa itsensä aina ”usein yksinäiseksi”. Muiden itsensä yksinäisiksi joskus määritelleiden tuntemuksissa oli tapahtunut muutoksia suuntaan tai toiseen. (Ks. Tiilikainen 2016, 166–167.)

Kyselyaineistoon pohjautuvan analyysin loppulema voisi olla, että ani harva potee pysyvästi syvää yksinäisyyttä. Analyysia voitaisiin jatkaa niin, että selvitetäisiin keillä muutoksia on tapahtunut ja mihin ne liittyvät. Kovin pitkälle tuskin päästäi-

siin yksin kyselyvastausten varassa. Intraindividuaalinen vaihtelu vastauksissa kielii siitäkin, kuinka vaikeaa on tavoittaa yksinäisyyden kaltainen tunnetila yksinkertaisin kysymyksiin ja luokituksiin. Arviot yksinäisyyden yleisyydestä riippuvat siitä, miten sitä mitataan (esim. Machielse & Hortulanus 2013).

Kyselyaineiston tarjoama mahdollisuus yksinäisyyden eksaktin oloiseen mittaamiseen voi jopa houkuttaa yksinäisyyden medikalisointiin, jolloin yksinäisyys – sen jälkeen, kun sen yhteydet masennukseen, mielenterveyden häiriöihin ja somaattiseen terveydentilaan havaitaan – miltei patologisoidaan (Victor & al. 2009, 31, 45). Jo ensimmäiset Ikähyvä-kyselyissä yksinäisiksi luokitelluille tehdyt haastattelut (Pajunen 2011) kuitenkin osoittivat, että yksinäisyyden ilmenemismuodot, syvyys ja syyt vaihtelevat. Yksinäisiksi itsensä tuntevat eivät ole tyystin ”toisenlaisia” terveyskäyttäytymisensä ja elämäntyyliinsä suhteen, eivät liioin poikkeavia persoonallisuudeltaan (ks. myös Tiilikainen 2016).

Sikäli kyselylomakkeita laadittaessa oltiin oikeilla jäljillä, että yksinäisyyden kokemus yritettiin sitoa aikaan. Samaa mekin yritämme, mutta toisella tavalla. Tässä artikkelissa ja sitä edeltäneessä tutkimuksessa (Tiilikainen 2016) yksinäisyyden kokemuksia luotaillaan laadullisen seuranta-aineiston avulla. Kysymme, miten yksinäisyys liittyy aikaan. Miten se ilmenee päivän kierrossa, viikon kuluessa

ja eri vuodenaikoina? Kuvaamme koettua yksinäisyyttä *aikamaiseman* käsitteen avulla, ja selvitämme sitä, miten kokemukset kiinnittyvät menneeseen, nykyiseen ja tulevaan.

Ajan merkityksellisyys

Yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa aika on yleensä implisiittisesti mukana, pohditaanpa miltei mitä tahansa ilmiötä (Jyrkämä 2001, 120). ”[T]arvitsemme ajan ja paikan käsitteitä voidaksemme ylipäätään tutkia mitään”, tokaisee Jaan Baars (1998, 73). Hän haluaa eksplikoida ajan ja paikan merkityksen – syystäkin, sillä ne, samoin kuin ikä, ovat tutkimuksissa usein olleet vain pois vakioitavia taustamuuttujia, eivät sen suuremman kiinnostuksen kohteita (ks. myös Baars 2012).

Sosiologisen aikatuutkimuksen juuret ulottuvat Émile Durkheimiin (1980), joka korosti ajantajumme pohjimmaista sosiaalisuutta (Jyrkämä 2001, 118). Jaetut käsitykset ajasta tekevät yhteiskunnallisesta elämästä ylipäätään mahdollisen. Sosiaalistuessaan yhteisönsä ihmiset omaksuvat siinä vallitsevat aikakäsitykset, esimerkiksi asioiden ajallista järjestystä ja rytmitystä koskevat normit ja odotukset. Vastaukset kysymyksiin ”milloin”, ”kuinka usein”, ”kuinka kauan” ja ”missä järjestyksessä” paljastavat jokapäiväisen elämän rytmin, sen ”sydämen lyönnin”. (Zerubavel 1985, 1–12; Ylijoki 2014, 48.) Vaikka meillä on oma tempo-
raalinen tapamme olla maailmassa, se ei sittenkään ole ikioma vaan enemmän tai vähemmän jaettu (esim. van Manen 1990, 104).

Ajan kokemuksellisuutta ovat eritelleet vaikuttavasti, joskin vaikeatajuisesti, fenomenologisesti suuntautuneet filosofit, ennen muuta Martin Heidegger (2000). Hänen mukaansa kellot ja kalenterit sekä niihin pohjautuva ajan (ja iän) kronometrin mittaaminen ja -lasku ovat vain olemisemme pinnallista ilmentymää. Ajallisuus itsessään on jotakin henkilökohtaista ja samalla eksistentiaalista. Aika on paljon muutakin kuin tarkasti mitattavaa kestoa. Aika koetaan, ajassa ollaan. (Mt.; ks. myös Jyrkämä 2001, 122–123; Ojanen 2007, 13; Baars 2012, 157–162.)

Aivan erityisesti aika on ollut esillä elämänkulttuuritutkimuksessa, jossa on puhuttu ”ajallisuudesta saattueista”, erilaisista aika- ja ikäsäännöistä tai -normeista, jotka hinaajien tavoin ohjaavat elämänkulkua (Moen & Hernandez 2009, 260). Ja ”elämänkelloista” (Kimmel 1974), joiden kilka-

tus osoittaa kulttuuristen aikataulujen iskostuneen mielimme. Emme välttämättä pane merkille sitä, että asiat ovat tapahtuvinaan ajallaan, mutta havahdumme kyllä huomaamaan, kun jotakin tapahtuu ”liian varhain” tai ”liian myöhään” (Marin 2001, 35). Vaikka sosiologiassa pitkään kehitelty teesi yksilöllistymisestä tarkoittaa myös elämäntapahtumien ajoittumisen ja elämänrytmien erilaistumista, monet normit sääntelevät edelleen esimerkiksi parisuhteen solmimisen sekä työnteon aloittamisen ja lopettamisen ajankohtaa. Niiden voima näkyy siinä, että poikkeamat elämäntapahtumien ”oikea-aikaisuudesta” heijastuvat helposti psyykkiseen hyvinvointiin (Räikkönen 2012).

Sosiaaliset aikataulut sääntelevät vuorokaudenkin kulkua. Tämä tuli esille Espanjassa talvia vietävien suomalaiseläkeläisiä koskevassa tutkimuksessa. Kun Suomesta mennään Espanjaan, kelloa siirretään tunti taaksepäin, mutta todellisuudessa ero on isompi, sillä espanjalainen elämänrytmi erilaisine ruokailuajakoineen, siestoineen ja iltavalmisineen poikkeaa paljon suomalaisesta. Niinpä Espanjaan asettautuneiden eläkeläisten elämäntyylejä erottelee se, pidetäänkö sielläkin kiinni suomalaisesta päiväjärjestyksestä vai yritetäänkö omaksua espanjalainen elämänrytmi. (Karisto 2008, 229–234.)

Aika on subjektiivista, mutta myös sosiaalista. Niin on yksinäisyyskin, sillä yksilöllisiin tunnekokemuksiin vaikuttavat yhteiskunnalliset tunnekonventiot (Johannisson 2012). Yksinäisyys on paljon esillä kulttuurisessa kuvastossamme, esimerkiksi sana- ja kuvataideteoksissa (Saari & J. Huhta 2016; Saari & Mikkonen 2016). Iskelmätekstit suorastaan tulvivat yksinäisyyden tunteja (Saari & M. Huhta 2016), usein juuri aikaan kiinnitettyinä. Niissä Yleisradion arkiston *yksin*-sanalla alkavissa lauluissa, joissa vuorokauden aika on mainittu laulun nimessä, se on poikkeuksetta ilta tai yö (Mikkola 2005, 138).

Barbara Adam puhuu ajasta rahan kaltaisena resurssina (Adam 1995; Adam 2004; ks. myös Ylijoki 2014, 44). Joillakin on rahaa, mutta ei aikaa; joillakin taas on aikaa, mutta ei rahaa; joillakin on molempia ja joillakin ei juuri kumpaakaan. Jos on rahaa, aikaköyhyyttä voi helpottaa ostamalla aikaa säästäviä palveluja. Työttömillä ja vanhuksilla on rutkasti aikaa, mutta heidän mahdollisuutensa muuntaa aikarikkauttaan rahaksi (elintasoksi) ovat usein olemattomat. Erilaiset resurssit eivät muutenkaan ole noin vain muunneltavissa toisikseen (Allardt 1976, 56–57).

Aika on ollut esillä yksinäisyystutkimuksissa, luokittelujen kriteerinäkin. Jeffrey Young (1982) tarkoittaa *tilapäisellä* yksinäisyydellä nopeasti ohimeneviä yksinäisyyden kokemuksia, jotka ovat tuttuja lähes jokaiselle. *Tilanteinen* yksinäisyys liittyy erityisiin elämäntilanteisiin, poikkeuksellisiin ajanjaksoihin, muutoksiin ja kriiseihin, kuten sairauteen, puolison kuolemaan, avioeroon, työpaikan menetykseen tai eläkkeelle siirtymiseen. Tällainen yksinäisyys saattaa kehittyä *krooniseksi* ja *elämänmittaiseksi*, jolloin ihmisen identiteetti alkaa rakentua sen ympärille (Saari 2010, 25–26). Robert Weiss (1973, 36) viittaa yksinäisyyden ajalliseen luonteeseen erottaessaan *emotionaalisen* ja *sosiaalisen* yksinäisyyden toisistaan. Emotionaalinen yksinäisyys voi vallata mielen heti läheisen ihmissuhteen katkettua, kun taas sosiaalinen, muista erossa olemiseen liittyvä yksinäisyys kehkeytyy yleensä pidemmän ajan kuluessa.

Aineisto ja analyysi

Tutkimusaineisto kerättiin siten, että kymmentä Ikihyvä Päijät-Häme -kyselyaineiston vuonna 2008 usein tai jatkuvasti yksinäisiksi osoittamaa haastateltiin useita kertoja, mahdollisimman paneutuvasti (Tiilikainen 2016, 39–48). Kolme heistä on syntynyt 1930-luvun lopulla. Anneliksi kutsumamme haastateltava on naimaton ja lapseton. Pauli on avoliitossa, ja hänellä on lapsia aikaisemmasta liitostaan. Inkerinsuomalaisella Helmillä on poika, joka asuu samalla paikkakunnalla. Muut seitsemän ovat syntyneet 1920-luvun jälkipuoliskolla. Heistä Aatos on eronnut, ja hänellä on yksi lapsi. Anja on jäänyt vastikään leskeksi. Myös Heikin vaimo kuoli hiljattain, mutta ainoan lapsensa hän menetti jo kauan sitten. Lauri on eronnut, Olavi naimisissa, mutta hänen puolisonsa on pysyvästi laitoshoidossa. Vilho on jäänyt leskeksi jo kolmisenkymmentä vuotta sitten. Myös Eini on ollut leskenä pitkään.

Analyyysi alkoi aineistolähtöisesti. Haastattelunauhoituksia ja -litterointeja ”nuuhkimalla” (ks. Järvinen-Tassopoulos 2007, 13–14) etsittiin vihtejä alustaville tulkinnoille. Tämän jälkeen aineisto koodattiin yksityiskohtaisesti, ja koodit ryhmiteltiin teemoiksi (ks. Tiilikainen 2016, 55–54). Tätä artikkelia varten aineistosta noukittiin kaikki ne koodatut haastattelukatkelmat, joissa yksinäisyyskokemuksia koskeva puhe liittyy eksplisiittisesti tai implisiittisesti aikaan. Rivien välejä-

kin jouduttiin lukemaan, sillä aika on ihmisille pikemmin abstraktia kuin kouriintuntuvan konkreettista. ”Aikaa ei voi määritellä, koska se on niin iso asia. Se on kaikkialla ja liittyy kaikkeen.” (Ojanen 2007, 9). Aikaa ei ole helppo sanallistaa niin kuin ei ole yksinäisyyttäkään. Muuan haastateltava totesi yksinäisyyden olevan ”yleisesti semmonen tunne”, jota hänen oli vaikea eritellä. Toinen ponnisteli saadakseen sanotuksi, mitä yksinäisyys on, ja keksi sitten, että ainakin vähäinen yhteydenpito toisiin ihmisiin sitä luonnehtii. Kolmas tavoitti yksinäisyyden tunteen sanomalla sen olevan ”sellaista haikuraista oloa”. Vaikka ajan ja yksinäisyyden määrittely on vaikeaa, haastateltavat tulivat kuvanneeksi yksinäisyyttä hyvinkin sävykkäästi, ja heidän puheestaan oli myös löydettävissä temporaalisia kiinnikkeitä yksinäisyyden kokemuksille.

Tunnit venyvät, aikamaisema autioituu

Ajallisuus ja tilallisuus ovat ”täällä olomme” perusmääreitä, sanoo Heidegger (2000, 437). Aika ja tila (paikka) eivät kuitenkaan ole toisistaan erillisiä, vaan pikemminkin toisiinsa kiinnittyneitä tai sulautuneita elämänpuitteita. Puhutaan *aikamaisemasta* (Adam 1998; Adam 2004, 143–145), jonka kuvailu on seuraavassa tavoitteenamme.

”Aktiivinen ikääntyminen” on aikamme mallivanhuutta kuvaava sanapari (esim. Timonen 2016), mutta monien vanhojen ihmisten aktiivinen tekeminen on sittenkin vähäistä; heille pikemminkin tapahtuu kaikenlaista (Kaufmann 2004; ks. de Lange 2014). Kun elämänkulkua usein kuvataan etenemisenä tietä tai polkua pitkin, *labyrintti* on Frits de Langen (mt.) mukaan paljon parempi kielikuva kuvaamaan aikamaisemaa, joka avautuu aktiivisesta toimijuudestaan tinkimään joutuneen vanhan ihmisen eteen. Labyrintissäkin liikutaan, mutta ei vikkellästi ja lineaarisesti, vaan hitaasti ja haparoiden, joskus jumiin jääden.

Yksinäisen aikamaisema voi näyttäytyä myös autiona tasankona, jossa ei juuri ole omaa paikan-tamista helpottavia maamerkkejä. Henna Mikkola (2005) päättelee omaelämäkerrallisten yksinäisyyskertomusten olevan ensisijaisesti kertomuksia itseä ympäröivästä tyhjyydestä ja hiljaisuudesta. Monille haastateltavillekin yksinäisyys on tyhjyyttä, yksitoikkoisuutta ja tapahtumattomuutta. Anneli ei ole ainoa, joka kertoo yksinäisyyden kaihtavan silloin, kun ei ole ”mitään tekemis-

tä” eikä saa lähdetyksi liikkeelle. ”Mutta kyllä minä sitten aina melkein soitan jollekin”, hän kuvaa yrityksiään katkaista tai karkottaa yksinäisyys.

Marie Jahoda erotti klassisessa *Marienthal*-tutkimuksessaan kaksi ajan kokemisen ulottuvuutta: ajan rakenteistumisen ja sen virtaamisen. Hänen tutkimiansa pitkäaikaistyöttömien elämästä puuttui työn aikaisemmin tuottama aikarakenne, heistä tuntui, että heidän aikansa vain virtaa. Asiosta ei tahdo saada otetta, elämä tuntuu luisuvan hallinnasta, on kuin olisi virran vietävänä. (Jahoda 1988, 157; ks. myös Jahoda-Lazarsfeld & Zeisl 1933)

Jo eläkkeelle jääminen on elämänmuutos, joka voi viedä ojasta allikkoon: työstä ja kiireestä pääsee, mutta tilalle luikertelee tylsyyden ajan virratessa liian vitkaan (Karisto 2012, 244). Vielä läpituokeampi on ajan venymisen kokemus sille, joka on irtaantunut tai irrotettu paitsi työstä ja toiminnasta myös merkityksellisistä ihmissuhteista. Hänen aikansa on hahmotonta, se käy pitkäksi, juuri niin kuin sanonta kuuluu. ”Ajan mittasuhteet katoavat, lakkaavat olemasta voimassa, merkitsemättä mitään. Tunneista tulee hahmottomia, muodottomia, venyviä kuin kellot Salvador Dalin tauluisa.” (Kapuscinski 1993, 36; ks. myös Schivelbusch 1996; Karisto 2011, 21).

Onneksi tällainen aikakokemus ei ole vallitseva vanhoillakaan. Kun Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksen 62–86-vuotiaat kyselyvastaajat ottivat vuonna 2012 kantaa väittämiin ”aika käy pitkäksi” ja ”minulla on niin paljon tekemistä, ettei aika tahdo riittää”, jälkimmäisellä kannalla oli paljon useampi. Yksinäisiksi itsensä (vähintään usein) tuntevien (n = 26) kokemus oli kuitenkin toinen: heistä lähes kaikki olivat täysin tai osittain sitä mieltä siitä, että aika käy pitkäksi. Vain yhdellä oli niin paljon tekemistä, ettei aika tahdo riittää.

Odottavan aika on pitkä

Yksinäisyys on odottamista. Odotetaan, että jonkun tuttavien tapaisi tai uusia tuttavuuksia tulisi, kosketusta toisiin ylipäättään olisi. Ongelmallisiksi odotukset muuttuvat silloin, kun ne eivät juuri koskaan toteudu. Yksinäisen voi olla vaikeaa kestää ulkopuolisen silmissä pieniltäkin näyttäviä pettymyksiä sosiaalisessa kanssakäymisessä. Anneli muistelee, kuinka hän oli odotellut serkkunsa tulevan kylään, olihan tämä ilmoittanut olevansa kaupungissa käymässä. Kaikki oli ollut valmiina,

täytekkukin leivottuna, mutta serkku oli jättänyt saapumatta, koska ei ollut arvannut Annelin häntä niin odottavan:

Yks päivä mun serkkuni oli poikansa kanssa tulossa ke-säteatteriin. Ajattelin, että kun ne tulee sieltä teatterin portilta, niin menen ne sieltä ottaa sitten. Mutta sieltä-hän pääskin monesta kohtaa pois eikä niitä näkynyt missään. Sitä kokee aika suurena sen pettymyksen. Oikein jos on laittanu ja sitten ei tuukaan... Noh, kyllä minä sen kakun... En mä muista, mihinkä mä sen vein, laitoinko pakkaseen. (Anneli)

Emotionaalinen yksinäisyys tekee arkanahkaiseksi. Ulkopuolisesta miltei merkityksettömältä näyttävät, mutta itselle niin voimakkaat kokemukset lävistävät mielen kuin nuolet tuskaa tuottaen. Yhteydenpitoon liittyvät pettymykset ovat tällaisia kipeästi pistäviä nuolia, Roland Barthesin käsittein *punctumeita* (Barthes 1985, 32–33, 48–51; ks. myös Saari & Mikkonen 2016, 242–243) tai merkityksellisyytensä äkisti paljastavia *epifaneja* (Saresma 2005, 79). Yleensä niistä kuitenkin kerrottiin ohimennen, tunnekuohuja tyyntytellen. Esimerkiksi Pauli sanoo odottaneensa pojan perhettä käymään. Jo jokin aika sitten oli soitettu, että lähipäivinä tullaan, mutta ”ketään ei ole vielä näkynyt”.

Yksinäiseksi tuntee itsensä silloin, kun odottaa odottamistaan tietämättä täysin, mitä odottaa. Tai vaikka tietäisi, aavistaa jo, ettei odotus toteudu. Heikki kertoo tarkistavansa toistuvasti, ovatko ovikellon patterit tyhjentyneet, kun kello ei vain soi, eikä kukaan tule. ”Nytkin taas tänään aattelin, että kun ei oo soinu toi ovikello, että onko patterit menny. Mä panin uudet patteritkin siihen, mut ei se soita silti.”

Illan pimetessä se iskee

Yksinäisyys tarkoittaa aikamaiseman autoitumista, elämän äänien vaimenemista, pahaenteistä hiljaisuutta. Se liittyy paitsi toisten ihmisten loiton-tumiseen myös oman toimijuuden kirpoamiseen. Silloin kun ei kykene tai jaksa toimitella juuri mitään, aikaansaaminen muuttuu aikailuksi (Ojanen 2007, 20). Olo on tyhjä ja yksinäinen.

Koska yksinäisyys vaivaa juuri silloin, kun ei ole mitään tekemistä tai ei saa mitään tehdyksi, tekeminen on oiva keino torjua ikävää tunnetta. Tämäkin liittyy yksinäisyyden ajallisuuteen, sillä toimintatarjo ja tekeminen, näin ollen myös yksinäisyyden tuntemukset, vaihtelevat voimakkaas-

ti vuorokauden mittaan. Jos on nukkunut yön-
sä hyvin, aamulla on energiaa ja silloin saa aikaan
kaikenlaista. Vaikka toimittelisi vain pientä ja ru-
tiinomaista, yksinäisyyttään ei tule niin vatvo-
neeksi. Mutta iltaa kohti tekeminen vaimenee, ja
silloin yksinäisyys viiltää kipeästi.

Haastateltavista Heikille arkiset rutiinit ovat
kaikki kaikessa; hänen elämänsä on ”metodisesti
järjestettyä”, kuten Max Weber kuvasi protestant-
tisen etiikan kyllästämää modernia elämänasen-
netta (Weber 1980; ks. myös Karisto & al. 1998,
149–150). Heikin tekeminen alkaa aamuvoimist-
elulla. Se on ”semmonen tehtävä, joka ei koskaan
jää. Viistoista, seitsemäntoista, kaheksantoista mi-
nuuttia voimistelen tuol petil, ennen ku nousen
pois”. Aamuvoimistelun jälkeen Heikki lämmit-
tää hellan ja laittaa puuron tulemaan. Sitten kun
uunin pellit voi pistää kiinni, hän lähtee ulos –
joka päivä, satoi tai paistoi. Heikillä on kasvimaan,
ja kun hän käy marjastamassa, jääkaappi täyttyy
hilloista. Viiden kilometrin päässä olevaan kaup-
paan hän ajaa niin usein, ”etteivät maidot happa-
ne”. Aamun ja päivän tunnit kyllä sujuvat, mutta
illan tullen alkaa kaihtaa.

Monet muutkin sanovat yksinäisyyden vaivaa-
van erityisesti iltaisin. Nukkumaanmenon hetket
ovat vaikeita. Jos ei saa heti unen päästä kiinni,
ikävyys nousee pintaan. ”Kyllähän se kun päivän
elää yksinäisenä ja sitten yksinäisenä menee illal-
la pedille, ja jos ei vielä saa unta niin se tuntuu ai-
ka ikävälle silloin”, tilittää Aatos. Myös Lauri te-
kee nukkumaan mennessä yhteenvetoa päivän ta-
pahtumista ja kohtaamisista, eikä niitä juuri ole:

Kun ajattelee, että miten näin voi mennä; aika menny
hukkaan kokonaan! Kun ne pyörii ne ajatukset siinä,
niin ei saa nukuttuakaan. (Lauri)

Viikonloppuisin ei tapahdu mitään, syk- sillä on vaikeaa

Vuorokausi- ja vuosirytmiksi perustuvat paljolti luon-
toon, kun taas viikkorytmi rakentuu kulttuurises-
ti (Kamppinen 2000, 13). Ajankäyttöä koskevista
yhteisöllisistä odotuksista ja totumuksista joh-
tuu, että yksinäisyys vaivaa erityisesti viikonlop-
puisin (ks. myös Victor & al. 2009, 140). Jos ei ar-
kisinkaan juuri kukaan tule tapaamaan, vielä var-
mempaa on, että viikonloppuisin ovikello ei soi.
Sukulaisilla ja tuttavilla on silloin omat menonsa
ja oma elämänsä, johon yksinäisellä ei ole pääsyä:

He ostivat vanhan kodin. Katto on laitettu uusi, ja siel-
lä sisällä poika remonttia laittaa. Minä en ole aikoihin
käynyt, eivät he kutsu. Eivät kutsu. He vissiin ovat ai-
na töissä. Tänäinkin soitin: heillä on taas töitä siellä.
(Helmi)

Kaikki haastateltavat asuivat aineistonkeruun
alkaessa omassa kodissaan, mutta vielä vaikeampia
voivat viikonloput olla laitoksessa asuville. Silloin
elämisen rytmi hidastuu, henkilökuntaa on vähän,
ruokailuja harvennettu, päivällinen jätetty pois
(Vuorinen 2003). Einillekin lauantai ja sunnun-
tai ”tekevät eniten kiusaa”. Hän on huomannut,
kuinka myös vuodenajoilla on vaikutuksensa. ”Ja
nyt vielä, ku ei varsinkaan mee enää minnekään.
Enhän minä menny enää syksylläkään”, hän ker-
too ”menemisistään” tai kanssakäymisen hiipumi-
sesta talvipakkasten aikaan tehdyssä haastattelussa.
Heikille pahinta on syksyn synkkyys:

Kyl minulla syksy on vaikeeta, se on äärettömän vaikeeta.
Pimee ei oo mulle mikään ongelma, mutta se synk-
kyys muuten. Semmonen synkkä on vaikee. Minä nos-
tan ton yksinistuttavan nojatuolin, 160 vuotta vanhan
nojatuolin, tohon ikkunan eteen. Kattelen tuolta auto-
jen kulkua ja lasken, paljonko kumpaankin suuntaan
menee. (Heikki)

Juuri vanhoille syksyn ja talven tiedetään ole-
van vaikeaa aikaa (esim. Victor & al. 2009, 140;
Victor & al. 2016). Yksinäisiksi itsensä kokevia
nuoria koettelevat taas kevät ja kesä (ks. Mikko-
la 2005, 139–140). Kesää kohti kuljettaessa sosi-
aalisen elämän odotetaan olevan vilkkaimmillaan,
ja vastakohtaisuus oman elämän ja toisten kuvi-
teltujen elämien kesken kasvaa. Durkheim (1985,
101) huomasi itsemurhienkin yleistyvän silloin,
kun ”luonto on hymyilevin ja lämpötila leudoin”.

”Vaikeimmat on nää juhlapyhät”

Vuodenkiertoa rytmittävät juhlapyhät. Etenkin
joulun on sanottu olevan sakraalia ”alun aikaa”,
tavallisesta arjesta täysin poikkeavaa (Eliade 2003,
91–116). Durkheim piti pyhän ja profaanin erot-
telua absoluuttisena. Hän väitti, että ”[k]oko inhi-
millisen ajattelun historiassa ei ole toista esimerkkiä
kahdesta kategoriasta, jotka eroavat toisistaan
niin perusteellisesti ja jotka ovat niin jyrkästi vas-
takohtaisia” (Durkheim 1980, 57). Tämä alku-
jaan uskonnollinen erottelu pätee myös maallis-
tuneessa yhteiskunnassa, joskaan ei yhtä ehdot-
tomana. Pyhäpäiviä vietetään määrämutoisesti,
silloin ajan sykliisyys ja jatkuvuus korostuvat (Ku-

per 2001). Suomessa joulu lienee latautunut myös poikkeuksellisen perhekeskeisesti (ks. Assmuth 1986). Perheen odotetaan olevan yhdessä, sukupolvien yhteisyyden tulisi silloin tiivistyä. Perheettömälle yksinäiselle joulu on koetinkivi, joka muistuttaa häntä – hänen yksinäisyydestään.

Minusta ne on rasittavia nämä juhlapyhät, ja mitä pitempiä pyhiä sitä rasittavampia. Kaikki ihmiset on kotona ja kaupat ja kahvilatkin kiinni. Silloin minä oon yksinäinen. Normaalisti minä käväsen tuossa kaupungilla kahvilla, mutta meepäs jouluna. Ei siellä oo mitään misään, kaikki on tietysti kotona ja viettää joulua. (Olavi)

Aikapulaa potevaa perheellistäkin voi jouluun valmistautuminen rasittaa. Yksinäisen hermoille joulu käy päivävastaisesta syystä: aikaa on, mutta ei oikein kohdetta, johon sitä käyttäisi. Olavin perheessä laitettiin joulua silloin, kun lapset olivat pieniä, mutta sitten se jäi, joulu kuuluu entiseen elämään. Haastattelussa hän puuskahtaa: ”Menis äkkiä nämä pyhät. Normaaliin elämään takasin! Sillä tavalla se minulla on!” Sanoessaan joulun olevan ”vain yksi päivä muiden joukossa” Olavi tuntuu riisuneen sen putipuhtaaksi entisistä odotuksista. Koska joulua ei ole sellaisena kuin se voisi olla, se saisi olla kokonaan olematta.

Juhlapyhinä irtaannutaan arjen rutiineista, mutta yksinäisyyden tunnetta taas torjutaan pitämällä niistä kiinni. Aatos on tottunut aloittamaan aamunsa sanomalehteä lukemalla, ja ”kun tässä oli kaks semmosta aamua, että ei tullu lehteä kun oli juhlapyhä, ni tuntuu niin tyhjiltä ne päivät”. Monelle joulun arvo on siinä, että silloin ollaan ja rauhoitutaan. Muistellessaan puolison kanssa vietettyjä jouluja Anja kuvaa, kuinka silloin riitti, että toinen oli vierellä. Minnekään ei tarvinnut mennä, mitään ei tarvinnut tehdä, oltiin vain. Yksin jäätyäänkään Anja ei ole halunnut keksimällä keksiä ohjelmaa jouluunsa, mutta nyt tekemättömyys tuntuu täysin toiselta kuin kaksin koettuna.

En minä joulukuustakaan ollenkaan oo kärsinyt tuotavan. Aina meillä oli joulukuusi tuossa, mutta en minä enää. Mitä joulukoristeita laitan tohon, mutta en minä... Sillä tavalla se muutti minun joulun. Lapsen luona olin, mutta olin vaan joulupäivänä siellä, en minä yötä. Silloin kun me oltiin tässä kahdestaan, ei me menty mihinkään. (Anja)

Anneli on opetellut suunnittelemaan pyhien vieton ennakkoon, jottei yksinäisyys kävisi niin mielen päälle. Monta joulua hän oli viettänyt sisarensa luona, kunnes päätti kokeilla hotellijoulua.

Viime joulunakin mietin, että mitähän nyt teen. ”Yhteishyvässä” oli semmoinen paketti, noita hotellipaketteja. Ajattelin, että minäpä menen kattomaan, minkälainen se on semmonen hotellijoulu. Yksinäänhän sielläkin sitten olin. Mutta aamulla menin kirkkoon, ja kun siinä hississä oli yks pariskunta, kysyin, että ootteks-te kans menossa kirkkoon. He vastas, että juu, ja sitten mentiin kirkkoon yhtä matkaa. He oli siellä ruokasalissakin yhtä aikaa, se oli ihan mukavaa. Menin aattona ja tulin sitten tapanina kotiin, että en sen pidempään ollu. (Anneli)

Ikäihvä-tutkimuksen kyselyvastaajilta kysyttiin vuonna 2008, missä ja kenen kanssa he viettivät edellisen joulunsa. Yksin joulua viettäneet, erityisesti iäkkäimmät kokivat itsensä yksinäisiksi. Yksin joulua viettävistä miehistä jopa puolet tunsivat itsensä yksinäiseksi vähintään silloin tällöin, lähes viidesosa usein tai jatkuvasti. (Pajunen & Karisto 2009, 33–34; Pajunen 2011, 24–26.)

Oudossa ajassa tuntee olevansa yksin

”Ajat muuttuvat”, eikä muutoksiin ole aina helpoita mukautua. Kun Jenni Spännäri (2007) tutki eläkeikäisten ”maailmasuhdetta” heidän kirjoittamiensa rukousten ja ajatelmien valossa, hän huomasi, kuinka oudoksi monet kokivat olonsa nykyajassa tai nyky-yhteiskunnassa. Tai oikeastaan he kokivat yhteiskunnallisen elämän oudoksi, erilaiseksi kuin ennen. Yksinäisyyden kokemukset voivat siis kummata siitä, että eletään väärässä ”maailmanajassa”. Silloin ne kertovat anomiaasta ja alenaatiosta (vieraantumisesta), yhdestä klassisen sosiologian kuvauskohteesta (ks. Israel 1974).

Erityisen vieraannuttavaa on elämänmenon hektisyys (Eriksen 2003; Rosa & Schauerma 2009). Kun kiire lisääntyy, oma aika kulkee sitäkin hitaammin. Aikaisemmin vanhuuden ajateltiin olevan kiireetöntä irtaantumisen aikaa, mutta nyt vanhankin ruumiin ”kuuluu” olla kiireinen (*busy bodies*, Katz 2000). Jos näistä odotuksista poikkeaa, sen panee pakostakin merkille.

Leena Vuorinen (2009, 121–122) on eritellyt ”vanhojen kiirettä” eräänlaisena yrityksenä synkronoida oma aikarytmi ympäristön aikaan ja sen tiheään poljentoon. Vanhojen kiire kertoo siitä, että aktiivisen ikääntymisen ajatus on omaksuttu, mutta kiirettä pitää lähinnä vain itselle tärkeiden asioiden tekemisessä. Kiire on merkki omasta toimeliaisuudesta, ei niinkään elämän pakko-tahtisuudesta.

Oman ja ympäristön aikarytmin sovittaminen toisiinsa voi siis vanhanakin onnistua, mutta yk-

sinäisellä ne ovat usein liiaksi loitontuneet. Muiden elämä näyttää etenevän kuin pikakelauksella, oma elämä taas tuntuu kuvastuvan kuin hidaste-tusta filmistä. On kuin olisi peruuttamattomasti myöhässä tai juuttunut paikoilleen. Elämänsä sisäinen eriaikaisuus hämmäntää:

Elisa: Niin tuntuuko, että se aika menee kuitenkin nopeesti, vai?

Pauli: Joo. Vaikka yksinäisyys on hil... on hiljasta. Mutta vuodet kulkee nopeasti.

Haastateltavista muutamat ovat toimeliaita, mutta kiireitään ei korostanut kukaan. Anneli selvästikin paheksuu ”vanhojen kiirettä”, jota hän pitää vain yrityksenä peittää yksinäisyys:

Joku sano, että eläkkeellä on aina kiire. Tietysti sitten jos on jatkuvasti menossa, mutta mä en ainakaan jaksa enää semmosta. Musta tuntuu, että aika moni eläkeläinen pakenee sitä yksinäisyyttä sillä tavalla, että ne on aina menossa. Ei kohta tapaa enää kotona koskaan. Mä oon sanonukki, että mä en ainakaan semmoseen rulljanssiin lähe, että kyllä mulla pitää olla sitä omaa aikaa. Että jos parissa tilanteessa käy päivässä jo niin se on ihan riittävästi, että ei enempää olis tarvis. Oikeestaan yksin riittää. (Anneli)

Aikamaiseman kolme horisonttia

Max van Manen (1990, 104) nimittää mennyttä, nykyistä ja tulevaa aikamaisemamme horisonteiksi. Minäkuvamme kiinnittyy noihin kaikkiin kolmeen. Identiteettimme on yhtä lailla joksikin tulemista kuin jonakin olemista, ja siihen siilautuu aineksia myös aikaisemmasta elämänsästä. Joskus on tosin saivarreltu – ja pohdittu vakavastikin (ks. Pihlström & al. 2000) – että näitä aikamaiseman ulottuvuuksia, ja niin muodoin aikaa itseään, ei oikeastaan ole olemassa. Mennyttä ei ole enää, tulevaa ei vielä, eikä nykyisyyttä kestä yhtä silmänräpäystä pitempään. Aina Augustinuksesta alkaen ajan filosofit ovat kuitenkin tienneet, kuinka ”eletyn ajan” ulottuvuudet ovat olemassa: mennyt muistoissamme, tuleva antisipoituna odotuksena ja nykyinen jokapäiväisen elämän kehikkona. Kaikki kolme kytkeytyvät yksinäisyyteenkin.

Kun Helena Lopata (1969) eritteli leskeksi jääneiden naisten kokeman yksinäisyyden ilmene-mismuotoja, päällimmäisenä oli podettu ”koti-ikävä”. Kaivattiin entiseen elämään, toivottiin, että ”saisi kelata takaisin kohtauksiin, joita näyteltiin yhdessä” (mt., 250). Kokemus kirpaisee, kun tietää, että mennyt aika ei enää palaa. Haastatel-

tavista Anja sanoo yksinäisyyden olevan mieles-sä juuri silloin, kun havahtuu huomaamaan, että asiat eivät ole kuten ennen. Kun kotityöt ja arkiset askareet ovat monelle keino pitää yksinäisyyden tunne loitolla, Anjaa ne muistuttavat yksinäisyydestä. Esimerkiksi leipomisesta on mennyt maku, sillä se tuo mieleen ajan, jolloin arki jaettiin miehen kanssa.

Yksinäisyyden kokemukset tuntuvat kumpua-van ennen muuta siitä, että elämä ei tällä haavaa tarjoa tarpeeksi. Kahta kovempaa on, kun myös tulevaisuuden odotukset ovat kaventuneet ja menneisyyskin muistuttaa lähinnä siitä, että asiat olivat ennen paljon paremmin. Tai omassa elämänsä historiassa on jotakin sellaista, mitä siellä ei haluaisi olevan (Tiilikainen 2016, 104). Aikamaiseman horisonttien näin hämärtyessä ihminen alkaa tuntea itsensä merkityksettömäksi ja olemattomaksi, minuuksiltei lakkaa antamasta elon-merkkejä (Juntila 2016, 55; Lagus & Honkela 2016, 280–281).

Aikamaiseman ahtautuminen liittyy yksinäisen omaan elämänsäkuun ja elämäntilanteeseen, mutta myös epookin luonteeseen. Presentistisessä kulttuurissamme mennyt ei paljon paina, eikä tulevaa tarpeeksi ajatella (Nowotny 2007; Ylijoki 2014, 43). Olisi otettava ”hetkestä kiinni”, mutta yksinäisyyttä podettaessa se ei hevin onnistu. Yksinäiselle ”hetken tyrannia” (Eriksen 2003) voi olla erityisen ahdistavaa. Ajan henki on siinäkin suhteessa ankara, että riippuvaisuutta muista pidetään heikkouden merkinä. Yksin pitäisi pärjätä, vaikka juuri se on niin vaikeaa.

Kadonnutta aikaa etsimässä

Silloin kun nykyisyys ei tarjoa tarpeeksi, katse kääntyy helposti menneeseen. Sieltäkin kirpooa kysymys, miksi elämä on nyt sellaista kuin se on.

Minä en ollu nuorena yksinäinen. Se on ihmeellistä. Ja nyt tulee liian usein mieleen sitten ne nuoruuden muistot. Minä oon monta kertaa ajatellu, että semmoset pitäis saaha unohettuu, ihmisen. Mutta minkäs sille voi sitten ku esimerkiks yöllä istu ja oot niin sitä miettii, että minkälaista se oli ennen nuorena. (Lauri)

Paulin mieleen yksinäisyys hiipii juuri entisiä aikoja muisteltaessa. Tavan takaa hänen ajatuksensa kantautuvat aikaan, jolloin äiti eli, sillä se oli hänelle onnen aikaa (vrt. Mikkola 2005, 143). Äidin kuoltua Pauli passitettiin vieraiden luo, ja hän joutui eräänlaisen identiteettiloukkauksen kohteeksi

si: hänen ei edes annettu olla Pauli, sillä samassa koululuokassa oli opettajan mielestä liikaa samannimisiä.

Mennyttä aikaa muisteltaessa mieleen nousevat keskeiset elämäntapahtumat (Woodspring 2014 51–78) ja tärkeät ihmiset (Dahlberg 2010, 205). Paul Auster (1998, 83) viitanee molempiin kirjoittaessaan, kuinka ”[a]ika on olemassa pikemmin kasautumana kuin kestona, kertymänä hienovireisiä hetkiä, jotka voi herättää eloon ja kohottaa esiin nykyisyyden läheisyydessä”. Vanhojen aikojen muisteleminen voi siis myös voimaannuttaa, kadonnut aika kannatella (esim. Casey & Holmes 1995). Tässä hetkessä koetun merkityksettömyyden voi kenties sysätä syrjään, jos aikaisemmasta elämästä tavoittaa ”hienovaraisia hetkiä”.

Alfred Shütz (2007) mukaan yhdessä pitkään eläneiden ihmisten tietoisuudet käyvät samassa sisäisessä ajassa, ne voivat lähestulkoon sulautua yhdeksi yhteisten kokemusten virraksi (ks. Ylijoki 2014, 51). Yksinäinen ei tällaisessa virrassa ole, mutta on ehkä aikaisemmin ollut ja voi kenties vieläkin heittäytyä virran vietäväksi. Mieheensä kuoleman jälkeen Anja söi mielikuvissaan aamupalaa entiseen tapaan, keittiön pöydän ääressä, vastapäätä puolisoa istuen, lehteä lukien ja rupatellen.

Tossa iltasellaki televisioo kateltiin ja me pidettiin toisiamme kädestä kiinni. Minä sanoin, että minä meen nyt nukkumaan ja samaa sano, että mennään nukkumaan. Se oli semmosta, että siihen niin tottu siihen toiseen ihmiseen sen kuudenkymmenen vuoden aikana. Tiesi sen tavat ja luonteen niin hyvin. Ja olikin niin erikoisen hyväluontoinen mies. Ei koskaan hermostunut, eikä kironnut eikä pärmättänyt mistään asiasta. Teki vaan ja meni. Oli niin semmonen erikoinen luonne. Nyt mä vasta sen huomaa. Mä pidin sitä niin luonnostaan selvänä ja nyt sitä kaipaa niin mahdotomasti. Se oli semmosta kahden vanhan ihmisen mukavaa yhteiseloa. Sitä minä niin kaipaan vieläkin. (Anja)

Kadonnut aika hohkaa haikeutta, mutta minuuden hyviäkin rakennusaineita voi mennessä olla. Ja vaikka yksinäisyyden kokemukset ovat enimmäkseen kipeitä, ne voivat olla myös itseään eritteleviä ja omaa minuutta avaavia (Jokinen 2005, 24–30; Victor & al. 2009, 46). Yksinolon (*solitude*) liittyvä melankolinen ikävä voi omalla apealla tavallaan myös herkistää (Haatanen 2005, 9; Johannisson 2012, 147–148) – onhan melankoliaa estetisoineiden kirjailijoiden lista komea. Lars Fr. H. Svendsen (2003, 24) sijoittaa sille Anton Tšehovin, Gustave Flaubertin, Charles Baudelairen, Marcel Proustin, Samuel Beckettin, Thomas Mannin ja Fernando Pessoaan.

Lars Tornstamin (2005) mukaan vanhuuden elämänvaihetta luonnehtii hänen *gerotranssendsensiksi* kutsumansa ”metaperspektiivin muutos”: suhde aikaan syvenee ja tunne kuulumisesta sukupolvien ketjuun voimistuu. Heikin puheet kuvittavat tätäkin teoriaa, niin intensiivisesti hän palaa entisiin aikoihin ja paikkoihin. Lapsuuden kotipaikka jäi aikoinaan sisaruksille, mutta edelleen se on hänenkin mielenmaisemansa. Myös oma koti itse istutettuine koivukujineen on Heikille rakas, vaikka hän pelkääkin talonsa joutuvan maan tasalle, kun hänestä aika jättää. Sattumaa ei ole sekään, että Heikki mainitsee mielituolinsa olevan 160 vuoden ikäinen. Hän elää nykyaikaa tavalla, jota kutsuimme edellä moderniksi ja ”metodisesti järjestetyksi”, mutta yksin ”tässä ja nyt” ei Heikki suinkaan elä. Päinvastoin, entisistä ajoista kertovat tilat ja tavarat ovat hänelle tärkeitä, ja entiseen elämään kuuluvat ihmiset ovat väkevästi läsnä nykyisyydessäkin.

Heikki oli pitkään muistisairaana vaimonsa omaishoitaja ja kävi sen jälkeen hoitokodissa tätä tapaamassa lähes päivittäin, kahdeksan vuoden ajan. Puolison kuoltua omat elämänhalut olivat aluksi vähissä, mutta sitten surusta sukeutui voimavara. Vaikka puoliso ja ainoa poika ovat kuolleet, he ovat edelleen väkevästi läsnä Heikin elämässä. Päivittäin Heikki käy hautausmaalla rakkaistaan tapaamassa. Kesällä matka taittuu kävelen, talvisin hiihtäen. Kilometrejä kertyy neljästä kuuteen riippuen siitä, tekeekö mennessä ”kiemuraa” vai ei. Kun hautausmaalle johtava ”Heikin polku” muuttuu sateisena kesänä liian liukkaaksi, Heikki kulkee isoa tietä pitkin. Hän liukastuu ja murtaa jalkansa, mutta kuntouttaa itseään sinnikkäästi, aluksi sisällä, sitten kävellen ympäri taloa. Muutaman kuntoutumiskuukauden jälkeen hän pääsee taas hautausmaalle kertomaan puolisolalle ja pojalle, miksi häntä ei ole vähiin aikoihin näkynyt:

Minä käyn juttelemassa. Minä puheskelen joka aamu siel jonkun sanan. Ja ilmoitan heille ilmoja, lämpötiloja ja semmosia. Aikaisemmin aina kiittelinkin melkein päivittäin pitkästä elämästä. (Heikki)

Lopuksi

Aikaisemmistakin tutkimuksista tiedetään, että vain harvoille yksinäisyys on elinikäinen kohdalo. Koetun yksinäisyyden aaltoiluun ja aikaan kiinnittyviin merkityksiin ei ole kuitenkaan kunnolla päästy kiinni kyselyaineistojen avulla. Niin

monimerkityksellistä yksinäisyys on, että se tuntuu liukuvan myös laadullisia aineistoja käyttävän hyppysistä. Tuomalla yksinäisyyden ja ajan yhteen olemme kuitenkin löytäneet tarttumapintoja myöhemmällä iällä koettuun yksinäisyyteen. Yksinäisyyttä ympäröivä ”aikamaisema” avaa yksinäisyyden yksilöllisiä, mutta samalla sosiaalisia merkityksiä. Käsitteestä voisi olla hyötyä ”yksinäisyys-interventioita” suunniteltaessa ja uudenlaisia tutkimustapoja kehiteltäessä.

Käyttämämme aineisto on kooltaan pieni, mutta sisällöltään rikas. Sen avulla kuva yksinäisyyden liikkuvasta luonteesta on tarkentunut. Olemme osoittaneet, kuinka yksinäisyyttä podetaan tiettyinä vuorokauden-, viikon- ja vuodenaikoina paljon todennäköisemmin kuin joinakin toisina.

Tunnekokemuksiin vaikuttavat tunnekonventiot ja elämänmenoa koskevat sosiaaliset odotukset. Esimerkiksi joulu on vuodenkierron kohokohta, jolloin sukupolvien yhteisyyden odotetaan tiivistyvän. Yksin vietettynä joulu on vaikeaa aikaa, sillä se tuntuu muistuttavan juuri yksinäisyydestä.

Yksinäisyys on odottamista. Odotetaan että vanhoja tuttavuuksia tai uusia tuttavuuksia tulisi. Jos odotukset eivät juuri koskaan tunnu toteutuvan, olo tuntuu entistään tyhjemmältä ja yksinäisemmältä. On vaikeaa kestää ulkopuolisen silmissä pieniltäkin näyttäviä pettymyksiä sosiaalisessa kanssakäymisessä. Ne pistävät kipeästi kuin nuolet, ne aiheuttavat sosiaalisen elämän rytmihäiriöitä ja eroosiota. Oma elämä ja muiden elämät tuntuvat etenevän aivan eri tahtia. Aika martelee erityisesti silloin, kun ei ole mitään tekemistä tai tuntuu siltä, että ei saa mitään tehdyksi. Rutiinimainenkin tekeminen auttaa, se saa ajan kulumaan.

Yksinäisyyden kokemukset kumpuavat ennen muuta siitä, että nykyinen elämä ei vastaa niihin odotuksiin, joita sosiaaliselle elämälle asetetaan. Vielä kipeämmältä tuntuu, jos myös tulevaisuuden odotukset ovat tyypistyneet ja menneisyyden muistuttaa lähinnä vain siitä, että ennen asiat olivat paremmin. Toisaalta kadonnut aika voi myös kannatella, lohtuakin voi siitä saada.

Saapunut 13.10.2016
Hyväksytty 7.3.2017

KIRJALLISUUS

- Adam, Barbara: *Timewatch. The Social Analysis of Time*. Cambridge: Polity Press, 1995.
- Adam, Barbara: *Timescapes of Modernity. The Environment & Invisible Hazards*. London: Routledge, 1998.
- Adam, Barbara: *Time*. Cambridge: Polity Press, 2004.
- Allardt, Erik: *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Helsinki: WSOY, 1976.
- Assmuth, Laura: *Vuodenvaihteen juhlaperiodin rituaalit ja merkitykset. Sosiologian pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto*, 1986.
- Auster, Paul: *Babelin perilliset. Esseitä 1970–1979*. Helsinki: Loki-Kirjat, 1998.
- Baars, Jan: *Aika, gerontologia ja vanheneminen. Gerontologia 12 (1998): 2, 72–81*.
- Baars, Jan: *Ageing and the Art of Living*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2012.
- Barthes, Roland: *Valoisa huone. La chambre Claire. Camera lucida*. Helsinki: Kansankulttuuri & Suomen valokuvataiteen museon säätiö, 1985.
- Casey, Marie & Holmes, Colin: *The inner ache: An experiential perspective on loneliness. Nursing inquiry 2 (1995): 3, 172–179*.
- Dahlberg, Karin: *The Enigmatic Phenomenon of Loneliness. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being 2 (2010): 4, 195–207*.
- De Lange, Frits: *The end of Straightforward Living. Or: Labyrinthine Ageing*. 8th International Conference on Cultural Gerontology Meaning and Culture(s): Exploring the Life Course. Galway, Ireland, 10.–12.4.2014.
- Durkheim, Émile: *Uskontoelämän alkeismuodot. Austrialialainen toteemijärjestelmä*. Helsinki: Tammi, 1980.
- Durkheim, Émile: *Itsemurha. Sosiologinen tutkimus*. Helsinki: Tammi, 1985.
- Eliade, Mircea: *Pyhä ja profaani*. Helsinki: Loki-kirjat, 2003.
- Eriksen, Thomas Hylland: *Hetken tyrannia*. Helsinki: Johnny Kniga, 2001.
- Haatanen, Kalle: *Pitkävetäisyyden filosofiaa*. Helsinki: Atena, 2005.
- Heidegger, Martin: *Oleminen ja aika*. Tampere: Vastapaino, 2000.
- Israel, Joachim: *Vieraantumisen: Marxista nyky sosiologiaan: makrososiologinen tutkielma*. Helsinki: Tammi, 1974.
- Jahoda-Lazarsfeld, Marie & Zeisel, Hans: *Die Arbeitslosen von Marienthal*. Leipzig: S. Hirzel, 1933.
- Jahoda, Marie: *Time: a social psychological perspective*. S. 154–172. Teoksessa Young, Michael & Schuler, Tom (toim.): *Rhythms of Society*. London: Routledge, 1988.
- Johannisson, Karin: *Melankolian huoneet*. Jyväskylä: Atena, 2012.
- Jokinen, Kimmo: *Yksinäisyys ajan ilmiönä*. S. 9–36. Teoksessa Jokinen, Kimmo (toim.): *Yksinäisyyden*

- sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinäisyydestä. Jyväskylän yliopisto, Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84, 2005.
- Junttila, Niina: Yksinäisyyden ulottuvuudet. S. 52–69. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 2016.
- Jyrkämä, Jyrki: Aika tutkimuksessa ja elämäntutkimuksessa. S. 117–157. Teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.): Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 2001.
- Järvinen-Tassopoulos, Johanna: Suomalaisena naisena Kreikassa. Arki, muukalaisuus ja nykyisyys ranskalaisen sosiologian näkökulmasta. Jyväskylä: SoPhi, 2007.
- Kamppinen, Matti: Ajat muuttuvat. Esseitä ajasta, riskeistä ja tieteellisestä maailmankuvasta. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Tietolipas 165, 2000.
- Kapuscinski, Ryszard: Imperiumi. Helsinki: Like, 2004.
- Karisto, Antti: Satumaa. Suomalaiseläkeläiset Espanjan Aurinkorannikolla. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 2008.
- Karisto, Antti: Taigamatka. Etelä-Suomen Sanomissa 22.-31.8.2006 ilmestynyt kirjoitussarja kuvitettuna ja uusine jälkisanoinen, 2011. <http://blogs.helsinki.fi/akaristo/>
- Karisto, Antti: Yksi piano vai kymmenen lehmää. Helsinki: Gaudeamus, 2012.
- Karisto, Antti & Takala, Pentti & Haapola, Ilkka: Matkalla nykyaikaan. Elintason, elämäntavan ja sosiaalipolitiikan muutos Suomessa. Helsinki: WSOY, 1998.
- Katz, Stephen: Busy bodies: Activity, aging, and the management of everyday life. *Journal of aging studies* 14 (2000): 2, 135–152.
- Kimmel, Douglas: Adulthood and ageing. New York: Wiley, 1974.
- Kuper, Adam: The English Christmas and the Family: Time Out and Alternative Realities. S. 157–175. Teoksessa Miller Daniel (toim.): Unwrapping Christmas. Oxford: Clarendon Press, 2001.
- Lagus, Krista & Honkela, Timo: Yksinäisyys mielen rakenteissa. S. 273–296. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 2016.
- Lopata, Helena Znaniecki: Loneliness: forms and components. *Social Problems* 17 (1969): 2, 248–262.
- Machielse, Anja & Hortulanus, Roelof: Social ability or social frailty? The balance between autonomy and connectedness in the lives of older people. S. 119–135. Teoksessa Baars, Jan, Dohmen, Joseph, Grenier, Amanda & Phillipson, Chris (toim.): Ageing, Meaning and Social Structure. Connecting critical and humanistic gerontology. Bristol: Policy Press, 2013.
- Manen, Max van: Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy. New York: SUNI Press, 1990.
- Marin, Marjatta: Tarkastelukulmia ikään ja ikääntymiseen. S. 17–48. Teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.): Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 2001.
- Mikkola, Henna: Yksinäisyyden verho ympärillä ihmisten ohi kuljen – yksinäisyysskertomukset Sukupolveni unta -kirjoituskilpailuaineistossa. S. 129–187. Teoksessa Jokinen, Kimmo (toim.): Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinäisyydestä. Jyväskylän yliopisto, Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84, 2005.
- Moen, Phyllis & Hernandez, Elaine: Social convoys: studying linked lives in time, context and motion. S. 258–279. Teoksessa Elder, Glen Jr & Giele, Janet (toim.): The craft of life course research. New York: Gilleford Press, 2009.
- Nowotny, Helga: Time: the modern and postmodern experience. Cambridge: Polity Press, 2007.
- Ojanen, Eero: Ajan filosofia. Helsinki: Kirjapaja, 2007.
- Pajunen, Elisa & Karisto, Antti: Yksinäisyys, yhteydenpito ja ystävät. S. 31–34. Teoksessa Haapola, Ilkka & Fogelholm, Mikael & Heinonen, Heikki ym.: Ikihyvä Päijät-Häme tutkimus. Peruseräraportti 2008. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöryhmän julkaisu 70, 2009.
- Pajunen, Elisa: Mitä on olla yksinäinen? Tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto, 2011.
- Pihlström, Sami & Siitonen, Arto & Vilkkio, Risto (toim.): Aika. Helsinki: Gaudeamus, 2000.
- Rosa, Hartmut & Scheuerman, William: High-Speed Society: Social Acceleration, Power, and Modernity. Pennsylvania: The Pennsylvania State Press, 2009.
- Räikkönen, Eija: Is Timing Everything? A Longitudinal Perspective on Adult Transitions, Their Antecedents, and Psychological Implications. *University of Jyväskylä, Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* 448, 2012.
- Saari, Juho & Huhta, Jaana: Yksinäisyys kirjallisuudessa. S. 185–206. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 2016.
- Saari, Juho & Huhta, Matti: Yksinäisyys iskelmäryssä. S. 207–226. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 2016.
- Saari, Juho & Mikkonen, Juha: Yksinäisyys valokuvissa. S. 227–250. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 2016.
- Saari, Juho: Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOY, 2010.
- Saresma, Tuija: Teen runosta rakastetun. S. 37–128. Teoksessa Jokinen, Kimmo (toim.): Yksinäisyyden sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinäisyydestä. Jyväskylän yliopisto, Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 84, 2005.
- Schivelbusch, Wolfgang: Junamatkan historia. Tampere: Vastapaino, 1996.
- Shütz, Alfred: Sosiaalisen maailman merkityksensä rakentuminen. Tampere: Vastapaino, 2007.
- Svendsen, Lars Fr H: Långtråkighetens filosofi. Uddevalla: Natur och kultur, 2003.
- Spännäri, Jenni: Rukous on perintöä suvusta sukuun: Ikääntyneet ja uskonto vuosituhannen vaihteen Suomessa. Helsingin yliopisto, Käytännöllisen teologian laitoksen julkaisuja, 2007.
- Tiilikainen, Elisa: Yksinäisyys ja elämäntutkimus. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä.

- Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisu 4, 2016.
- Timonen, Virpi: *Beyond Successful and Active Ageing: A Theory of Model Ageing*. Bristol: Policy Press, 2016.
- Tornstam, Lars: *Gerotranscendence: a developmental theory of positive aging*. New York: Springer Publishing Company, 2005.
- Victor, Christina, Scambler, Sasha & Bond, John: *The Social World Of Older People: Understanding Loneliness And Social Isolation in Later Life*. Maidenhead, Berkshire: Open University Press, McGraw-Hill Education, 2009.
- Victor, Christina, Sullivan, Mary, Woodbridge, Rachel & Thomas, Michael: *Dancing with loneliness in later life: a pilot study mapping seasonal variations*. *The Open Psychology Journal*, 8 (2016): 1, 97–104.
- Vuorinen, Leena: *Ikääntyminen maalaiskylässä. Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Verson julkaisu 3*, 2009.
- Vuorinen, Leena: *Tila, aika ja vuorovaikutus vanhainkodin arjessa*. Sosiologian pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, 2003.
- Weber, Max: *Protestanttinen etiikka ja kapitalismin henki*. Helsinki: WSOY, 1980.
- Weiss, Robert: *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press, 1973.
- Woodspring, Naomi: *Baby boomers. Time and ageing bodies*. Bristol: Policy Press, 2014.
- Ylijoki, Oili-Helena: *Toiminnan aika*. S. 37–53. Teoksessa Kuusela, Pekka & Saastamoinen, Mikko (toim.): *Hyvän elämän sosiaalipsykologia*. Kuopio: UNIpress, 2014.
- Young, Jeffrey: *Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application*. S. 379–406. Teoksessa Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel (toim.): *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & sons, 1982.
- Zerubavel, Eviatar: *Hidden Rhythms. Schedules and Calendars in Social Life*. Berkeley and Los Angeles: University of California Press, 1985.

ENGLISH SUMMARY

Antti Karisto & Elisa Tiilikainen: Loneliness and time (Yksinäisyys ja aika)

The article explores loneliness in later life from the perspective of time. It asks how loneliness is intertwined in the social rhythms of older people's everyday life and how is it constructed through different concepts of time. The data consist of interviews with older people who reported feeling lonely "often" or "all the time" in a survey on Good Ageing in the Lahti region.

The findings show that loneliness is embedded in daily, weekly and yearly rhythms, such as evenings and weekends and during holiday seasons. At older age it seems that time moves at a different pace than for

others, as if in slow motion. Different time horizons – past, present and future – link the experience of loneliness to older people's individual life courses. Memories of loved ones remind them of how their life used to be, and unfulfilled hopes make them wonder how they ended up where they were. Understanding different timescapes of loneliness can be particularly useful in developing interventions aimed at preventing and reducing loneliness, and in developing new methodologies for grasping loneliness and its dynamic nature.

Keywords: loneliness, time, timescapes, social relationships, interview, qualitative longitudinal study.