

mahdollisuudeksi löytää elämänviisautta. Toinen, yleisempi ja virallinen tapa käsittää sairastuminen on katsoa se *toipumistarinaksi*. Sairaus yllättää, minkä jälkeen siihen saadaan hoitoa ja parannutaan niin, että elämää on mahdollista jatkaa entiseen malliin. Kolmas tapa kertoa sairastumisesta on *kaaostarina*, jossa sairaus suistaa elämän raiteiltaan.

Tämän luvun teemoista, sosiaalisen kategorioinnin ja sosiaalisen vuorovaikutuksen merkityksestä minuudelle ja henkilökohtaiselle identiteetille, nousee esille joitakin arkikäsitteitä korjaavia näkemyksiä. Toisin kuin tavallisesti ajatellaan ja uskotaan, minuus ja identiteetti eivät ole itsestään selviä ja muuttumattomia vaan ne ovat jatkuvasti yhteydessä sosiaaliseen kanssakäymiseen, jota yksilö käy toisten kanssa. Koska itsen lisäksi palautetta saadaan jatkuvasti myös muilta, identiteetti on jatkuvasti muospaineiden kohteena. Mitä laajemmissa ja monipuolisemmissa sosiaalisissa verkostoissa yksilö liikkuu, sitä moninaisempaa palautetta hän saa ja joutuu käsittelemään. Informaation aikakausi tuo mukanaan uudenlaisia stressin aiheita ja muotoja, jotka ovat peräisin liiasta stimulaatiosta ja vaihtelusta. Myös minuuden kokemisen spektri on laaja: sosiaaliset identiteetit painottuvat eri aikoina ja eri paikoissa eri tavalla. Vuorovaikutuspartnereiden muuttuessa ihminen löytää itsestään uusia puolia. Tämä merkitsee myös sitä, ettei minuus tai persoonallinen identiteetti ole vakiintunut tiettyihin rajoihin kaavamaisesti vaan rajat joustavat ja liikkuvat. Vaikka ajatus persoonallisen identiteetin ja sen rajojen häilyvyydestä voi tuntua pelottavalta tai ahdistavalta, se on myös varsin positiivinen asia. Identiteettiä ylläpitävät mekanismit tekevät mahdolliseksi sopeutumisen monenlaiseen ympäristöön ja erilaisiin ihmisiin. Elämästä voi tulla seikkailu tai löytöretki sekä maailmaan että itsen tuntemukseen, ja se voi sisältää uusia mahdollisuuksia.

Ihmisten väliset suhteet

4

Marja Ahokas

Sosiaalipsykologiassa *ihmissuhde* tai *sosiaalinen suhde* määritellään kahden tai useamman ihmisen väliseksi jatkuvaksi yhteydeksi, joka noudattaa omia erityisiä muotojaan. Suhdetta luonnehtii osapuolten tietoisuus omasta vaikutuksestaan toistensa ajatuksiin, tunteisiin ja käyttäytymiseen sekä myös suhteen ajallisesta ulottuvuudesta eli sen historiasta ja todennäköisestä tulevaisuudesta. (Reis 1995.) Ilmaisua ”ihmisten välinen” korvataan usein englantilaisperäisellä sanalla *interpersoonallinen*. Myös yhä yleistyvää termiä *relaationaalinen* käytetään puolestaan laajemmista merkityksellisistä suhderakenteista puhuttaessa.

Ihmissuhteet eivät suinkaan välttämättä ole kasvokkaisia ihmisten kohtaamisia. Yhä useammin kyse on teknisesti välittyneistä suhteista, eikä virtuaalisuhteiden todellisuus aina vastaa arjen kasvokkaisissa kohtaamisissa vallitsevaa todellisuutta, kuten moni Internetissä deittailleista on todennut.

4.1 Liittymisen tarve

Sosiaalisuuden taustaa on selitetty muun muassa liittymisen tarpeella. Liittymisen tarve on katsottu pyrkimykseksi elimistön tasapainotilaan, homeostaasiin (O'Connor & Rosenblood 1996). Sen mukaisesti ihmiset hakevat sosiaalisissa kontakteissaan optimitasoa. Liika yksinäisyys johtaa kontaktihakaiseen toimintaan ja kontaktien runsaus taas pyrkimykseen vähentää niitä, jopa yksinäisyyttä etsimällä.

Emootiot ja psyykkinen kuormittuneisuus vaikuttavat hetkittäiseen liittyvyyteen. Schachterin (1959) tutkimustulokset osoittivat, että pelottavaa koetilannetta odottavat naisopiskelijat hakeutuivat muiden samassa tilanteessa olevien seuraan, ja tämä havainto on vahvistunut useissa myöhemmissä tutkimuksissa. Tutkimuksia tarkemmin analysoitaessa on todettu, että konkreettisesti nimettävissä olevan ei-sosiaalisen tekijän aiheuttama stressi lisää taipumusta liittyä yhteen toisten, erityisesti sellaisten ahdistuneen itsensä kaltaisten ihmisten kanssa, joiden voi olettaa hallitsevan tilanteen paremmin. Tässä yhteydessä on hyvä täsmentää, että sosiaalipsykologiassa puhutaan *emootioista* siinä, missä useimmat ovat aiemmin käyttäneet sanaa tunne. Tässä tekstissä *tunne* on vain osa laajempaa emootiota ja se on subjektiivisen kokemuksen sävy. Emootioon kuuluvat myös havainto, kognitiivisen arvioinnin vaiheet ja taipumus käyttäytyä tietyllä tavalla emootion aiheuttajaa kohtaan.

Epämääräisempi, nimeämätön ahdistus, kuten esiintymiskuume, tuottaa *sosiaalista vaikeutumista* eli tekee itse suorituksesta muiden läsnä ollessa vaikeamman (sosiaalinen vaikeutuminen on luvussa 5.2.1 lähemmin käsiteltävän *sosiaalisen helpontumisen* vastakohta). Tällaisissa stressitilanteissa avaudutaan todennäköisesti lähinnä tutulle, luotetulle henkilölle, jolta voi odottaa rohkaisua oman pystyvyyden tukemiseksi. Sosiaalisenä eläimenä ihmisellä on siis perustarve liittyä muihin, ja tämä tarve voimistuu etenkin tilanteissa, joissa liittyjä voi vertailla tunteitaan ja tulkintojaan ja vähentää ahdistustaan. Stressin liittymistä edistävää vaikutusta on selitetty sosiaalisen vertailun tarpeella: onko oma arvio ahdistavasta tilanteesta kohdallaan eli samanlainen kuin muilla? Liittymisen tarve on stressitilanteissa myös havaittu erityisen suureksi turvallisesti kiintyneillä, jotka myös hyötyvät eniten muiden suomasta sosiaalisesta tuesta. Avuttomuuden ja terveysongelmien kokeminen ovat jossakin määrin yhteydessä heikompiin sosiaalisiin suhteisiin, kuten yksinäisyyden ja sosiaalisen tuen puutteeseen. Stressin vallitessa on tärkeää saada informaatiota uhkaavasta tekijästä. On esimerkiksi havaittu, että leikkausta odottavat hakeutuvat saman

leikkauksen kokeneiden seuraan informaation toivossa. Sairaalassa seuraavana päivänä leikkaukseen menevät toivoivat mahdollisuutta viettää leikkausta edeltävän yön jo leikatun potilaan kanssa samassa huoneessa (Kulik & Mahler 1989). Liittymisen tarvetta on yleisesti perusteltu kolmesta päälähtökohdasta:

1. Ryhmä kasvattaa turvallisuuden tunnetta, ja ahdistus vähenee muiden seurassa. Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja stressin välillä on yhteys. Välittömästi itseen liittyvät huolenaiheet tuntuvat muiden seurassa vähemmän tärkeiltä, mikä vähentää ahdistuneisuutta (Cutrona 1986).
2. Muiden ihmisten seura antaa informaatiota ja sen mukana kognitiivista selkeyttä. Muiden seura siis tavallaan puhdistaa mieltä, jolloin maailmaa on helpompi jäsentää. Stressitilanteessa ihmiset etsivät siitä selviytyäkseen apua, joko älykästä, pätevää neuvojaa tilanteen arviointiin tai lämpimän tuen tarjoajaa (Kirkpatrick & Shaver 1988).
3. Muiden seurassa oleminen ja huolten jakaminen tarjoavat mittapuun, jonka avulla voi arvioida itseään. Sosiaaliseen vertailuun perustuva itsearviointi on ahdistusta vähentävä mekanismi, sillä vertailu vähentää epävarmuutta (Festinger 1954). Esimerkiksi avioeroa pohtivat pyrkivät keskustelemaan muiden samassa tilanteessa olevien kanssa (Buunk ym. 1991).

4.2 Erilaisia suhteita

Ihmisten välisen yhteyden tarve ei rajoitu vain kriiseihin tai ahdistaviin tilanteisiin, vaan on arvioitu, että kaikesta ihmiskunnan tavoitteisesta toiminnasta suurin osa toteutuu erilaisissa, yleensä satunnaista pitemmissä ihmissuhteissa. Lähisuhteissa osapuolet ovat kiinteästi sidoksissa toisiinsa useilla eri ulottuvuuksilla. Sidos voi merkitä korostunutta intiimiyttä, ihmisten välistä emotionaalista tai toistensa tuntemukseen perustuvaa yhteyttä. Toisaalta sidos voidaan määritellä osapuolten *keskinäisriippuvuuden* avulla (Kelley ym. 1983). Keskinäisriippuvuuden vallitessa ihmiset vaikuttavat toisiinsa neljällä tavalla:

1. Vuorovaikutus toistuu heidän välillään usein.
2. He vaikuttavat toisiinsa voimakkaasti.
3. He vaikuttavat toisiinsa useilla eri elämäntilanteilla.
4. Suhde on pitkäkestoinen.

Lähisuhteesta puhuttaessa käytetään usein arkikielen sanaa (intiimi) *parisuhde*, jonka oletetaan sisältävän seksuaalisuutta. Suomen kielessä on myös laajempi termi *läheissuhde*, joka korostaa ihmisten monipuolista keskinäisriippuvuutta. Sitä käytetään tietyissä parisuhteen ulkopuolisissa elämäntilanteissa olevista, kuten lapsista tai ikääntyvistä. Myös maallikot kuvailevat läheissuhteita viittauksilla kiintymykseen, keskinäiseen ymmärtämykseen ja yhteisen toiminnan runsauteen.

Läheisille suhteille on ominaista, että keskinäinen luottamus kasvaa, kun suhde aikaa myöten kehittyy. Luottamukseen sisältyy aina riski: kun ihminen luottaa toiseen, hän on haavoittuva ja altis pettymyksille. Särkyneen luottamuksen tuottama kipu ja loukkaantumisen syvyys tavallaan mittaavat suhteen sidosta, mutta vasta jälkikäteen. Vastassa on hylätyksi tai torjutuksi tulemisen kokemuksia, etenkin odottamattomia ja yksipuolisia. Loukatun emootioihin sisältyy aina myös kognitiivista arviointia, usein seurauksena ongelman jakamisesta muiden kanssa. Tämä läpikäynti voi puolestaan eheyttää ja valmistaa tietä uudelle suhteelle. (Vangelisti 2009.)

Perhesuhteiden sosiaalipsykologiaa on määritelty läheissuhteiden kautta: länsimaisessa perheessä on kyse läheissuhteen – joka sisältää keskeisesti parisuhteen – aloittamisesta, sen kehittymisestä ja monesti myös kuihtumisesta. Suhteiden näkökulmasta tärkeiksi tutkimuskohteiksi ovat kohonneet perheessä tapahtuvan varhaisen vuorovaikutuksen lisäksi (luku 3) erityisesti työn ja perheen yhteensovittamisen kysymykset sekä perhemuotojen kirjon laajeneminen. Vanhemmuus ja sisarus ovat länsimaissakin monimutkaistuneet 1900-luvun aikana, kun uusperheet ovat yleistyneet. Kahden yksilön toisiinsa sitoutumisen koeluontoisuus parisuhteen avoimessa vaiheessa saattaa paljastua, kun osapuolet yllättyvät siitä, että tyttö- tai poikaystävä on-

kin lomaketta täytettäessä virallisesti luokiteltu avopuolisoksi. Englannin kielessä karun virallinen ”cohabiting” on saanut lukemattomia rinnakkaisnimityksiä poliittisesti korrekteimmasta, symbolisen interaktionismin lainasta ”significant other” aina lyhennekummajaisiin, kuten POSSLQ (person of opposite sex sharing living quarter). Jälkimmäinen termi olettaa myös epäkorrektisti ilman muuta, että kyse on elämänkumppanien välisestä heterosuhteesta, mikä ei enää ole ehdoton normi. Sekä avio- että avosuhteissa samoin kuin nykyisin myös sekä hetero- että homosuhteissa eläville pareille ja lisäksi vielä itsellisille yksinhuoltajille on yhteiskunta varannut ainakin teoriassa mahdollisuuden hankkia ja kasvattaa lapsia. Perhe-sanana käyttö implikoi ajatusta jälkeläisistä: ”Vauvan myötä olemme oikea perhe.”

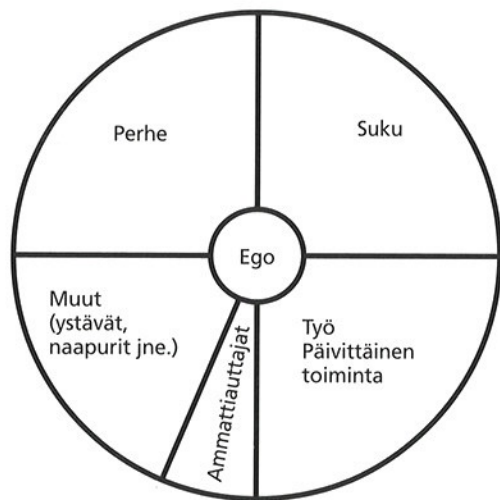
Yhteiskunnan määrittelemänä perhe on juridis-taloudellinen yksikkö, mutta sosiaalipsykologisesti perhesuhteiden funktiot ovat sosiaalisia ja psykologisia. Rooli- ja tunnesuhteet voidaan pitää erillään, mutta vuorovaikutuksen jatkuessa ne usein sulautuvat jonkinasteisiksi sekamuodoiksi. Tämä koskee sekä ystävyys- että rakkaussuhteiden alkamista ja syvenemistä. Oikeastaan kaikki pitkät henkilökohtaiset ihmissuhteet perustuvat vastavuoroisuuteen ja keskinäisriippuvuuteen. Varsinkin naisille suhteen laatu, luottamus ja mahdollisuus intiimiin sisimpänsä paljastamiseen ovat tärkeitä pitkän suhteen kriteereitä. Naiset näkevät myös enemmän vaivaa tällaisen suhteen kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi (esim. Blais ym. 1990).

4.2.1 Suhteet muodostavat verkostoja

Pitkät suhteet saattavat muodostaa virallisia sosiaalisia rakenteita, joista vanhastaan puhutaan instituutioina, kuten avioliitto ja perhe. Läpi elämän arki tarjoaa yksilölle myös mahdollisuuksia löytää ja kokea muiden ihmisten valmius erilaisiin epävirallisiin suhteisiin, jotka täydentävät häntä ympäröivää *sosiaalista verkostoa*. Sen perusteella, kuinka vapaaehtoista yksilön osallisuus suhteessa on, sosiaaliset suhteet voidaan jakaa kolmen tyyppiin:

- ystävyys- ja tuttavuussuhteisiin
- perhe- ja sukulaisuussuhteisiin
- päivittäisiin välineellisiin eli instrumentaalisiin suhteisiin (koulutus ja työelämä).

Ystävyys on laaja-alainen, kaikkien tuntema ja arvostama mutta keskinäisriippuvuuden kasvaessa myös velvoittava suhde. Ystävyyttä voi luonnollisesti kuulua myös vähemmän vapaaehtoisesti syntyneisiin virallisiin ja välineellisiin suhteisiin. Sosiaalisten suhteiden rajat eivät muutenkaan ole ehdottomia. Esimerkiksi naapuruus on kokonaisvaltaisempaa ja välineellisempää maaseudun perinnäisten elinkeinojen parissa kuin kaupunkioloissa. Pelkän tuttavuuden muuttuminen ystävyudeksi on myös määrittelykysymys. Perhesuhteiden ajatellaan sisältävän ydinperheen: parisuhteen ja siinä syntyneet lapset. Sukulaissuhteiden tarkastelu kattaa useampia sukupolvia sekä sisarusten ja esimerkiksi serkusten perheitä. Naapuruussuhteet taas perustuvat asuinpaikasta johtuvaan läheisyyteen. Koulutus- ja työelämäsuhteiden puitteissa puhutaan komentosuhteista, statuksesta ja toveruudesta.



Kuvio 4.1. Verkostokartta (Seikkula 1992)

Arjen ihmissuhteiden määrää ja laatua, kuten suhteissa esiintyvää läheisyyttä tai etäisyyttä ja myönteisyyttä tai kielteisyyttä, voi havainnollistaa piirtämällä yksilöstä (ego) verkostokartan. Standardikartat ovat apuna sosiaali- ja kliinisillä aloilla tehtävässä asiakastyössä, mutta niitä käyttävät myös ammattikasvatijat, kuten koulukuraattorit ja jopa lastentarhanopettajat.

Sosiaalisten verkostojen tutkijat, Suomessa erityisesti Seikkula, ovat kiinnostuneita ystävyys- ja muiden suhteiden *rakenteista*, suhdeverkostojen *koosta ja tiheydestä* sekä siitä, kuinka *keskeisiä* tietyt jäsenet kartalla ovat. Kaikkia näitä aspekteja voidaan pitää verkostojen perusominaisuuksina. Keskushenkilön lähelle piirrokseen sijoittuvien nimet kuvaavat heidän tärkeyttään keskushenkilölle, ja nimettyjen välisillä yhteyksilläkin on merkitystä. Kasvokkaissuhteille ominainen pienryhmän keskinäisriippuvuus korostuu laajemman verkoston kokonaisuutta vasten.

Verkostojen merkitystä yksilön *selviytymis-* ja *stressinsietokyvyille* pidetään lähes ratkaisevan tärkeänä. Positiivisten ihmissuhteiden tiheys verkostossa ennakoii sosiaalisen tuen saatavuutta kriisitilanteissa. Individualismin oletetaan köyhdyttävän ja yhteisön suhteellisen kollektivistisuuden taas kasvattavan ja rikastuttavan verkostoja. Yhteisöllisyyteen vaikuttavat kuitenkin monet eri tekijät, ja esimerkiksi globalisaation tuomat haasteet koettelevat verkostoja erityisesti. Tämän voi havaita, kun syntyperäinen suomalainen vertailee oman verkostokarttansa rakennetta vaikkapa samanikäisen maahanmuuttajan karttaan.

4.2.2 Perhe ja kiintymyssuhteet

Perhettä tarkastellaan yleisesti uuden, pienen ihmisen vastaanotto- ja hoivaympäristönä sekä uuden sukupolven opastajana yhteiskuntaan, kuten edellisessä luvussa kuvattiin. Vanhastaan on käytetty käsitettä *sosialisaatio*, kun on haluttu kuvata, kuinka lapset kasvatetaan sen yhteisön arvomaailmaa, normeja ja tapoja noudattavaksi jäseneksi, johon hän syntyy. Nykyinen sosiaalipsykologia tarkastelee minuuden ja identiteetin rakentumista kuitenkin niin, että prosessi ajatellaan monisyisemmäksi.

Käytännössä jokainen syntyy perheeseen, mutta perheyksikö voi olla rajoiltaan hyvinkin epämääräinen tai se voi jopa hajota ennen kuin sen perinnäinen tehtävä vastasyntyneen osalta on edes ehtinyt alkaa. Biologinen ja sosiaalinen vanhemmuus, lapsen kasvattaminen yhteiskunnan jäseneksi, eivät suinkaan välttämättä ole sama asia. Sosiologien kauan käyttämä määritelmä "(Ydin)perheen muodostavat mies, nainen ja heidän yhteiskunnan tunnustamat lapsensa" on saattanut suorastaan loukata monia, koska se jättää huomiotta nyky-yhteiskunnan monimuotoisuuden. Perheen ja huoltajuuden määrittely on muutaman vuosikymmenen aikana väljentynyt niin, että jokaisen Suomessa syntyvän lapsen voidaan sanoa aloittavan elämänsä perheessä. Yhteiskunnan yksilökeskeistymisestä jälkeen jäänyt kahden huoltajan ydinperheen ideaali sivuuttaa myös kollektivistiset yhteisöt, koska suurperheiden sukulaisuussuhteet saattavat olla varsin erityyppisiä ja eri sukupolvien mukaan lukeminen perheeseen on niissä itsestään selvää.

Perheissä mutta myös muissa yhteisöissä *ihmissuhteita* säätävät erilaiset *normit*, joiden keskeisiä alueita suhteellisen individualistisissa yhteisöissä ovat

1. *tunne*: kuinka läheisiä ja henkilökohtaisia suhteet ovat ja ilmaistaanko tunteita vapaasti vai kontrolloidaanko niitä? Perheissä vaikutelmien ja tunteiden vaihto on sallittua, kun taas työpaikalla henkilökohtaisuuksille on useimmiten asetettu tarkat rajat.
2. *päätöksenteko ja kontrolli*: kenellä on oikeus tehdä päätöksiä toisten puolesta? Perheessä vanhempien suhde nuoriin lapsiin on usein holhoava, kun taas viranomaisuuksissa päätäntäoikeus toisten asioissa vaihtelee.
3. *suhteen perusteena oleva luokitus*: suhteen asiakas- tai henkilökohtainen luonne ratkaisee kuinka ainutlaatuisena sitä pidetään.
4. *ominaisuuksien ja saavutusten merkitys*: ajatellaanko piirteet pysyviksi ja vuorovaikutuksessa keskeisiksi vai kiinnitetäänkö huomiota erityisesti suorituksiin ja mitattaviin näyttöihin? Huomioidaanko tilanne?

Kulttuurien välisissä vertailuissa kiinnostavia tuloksia on tuottanut sosiaalipsykologien viime vuosikymmenien aikana painottama käsite lasten arvo (value of children). Miksi lapsia hankitaan ja kasvatetaan, ja mitä he merkitsevät vanhemmilleen? Eri yhteiskunnissa lasten arvo on varsin erilainen, mutta yhteistä on se motivoiva vaikutus, joka arvolla lasten hankkimiseen ylipäänsä on. Köyhemmissä maissa hyötynäkökohdat ovat vaikuttaneet yleensä poikalasten suosintaan, kun taas vauraisissa teollistuneissa maissa lasten arvo on lähinnä psykologinen: vuorovaikutus lapsen kanssa tuottaa mielihyvää ja ylpeyttä vanhemmille.

Sekä yksilöiden että sukupolvien välisessä vuorovaikutuksessa on löydetty kolme toisistaan eroavaa perhemallia. Kagitcibas (2005) typologia perustuu lasten arvon kulttuuriseen vaihteluun. Perinnäinen *keskinäisriippuva* malli vallitsee erityisesti maatalouselinkeinon varassa niukan toimeentulon hankkivissa yhteisöissä, joissa lapset merkitsevät työvoimaa ja vanhuuden turvaa. Sosialisatiossa korostuvat yhdenmukaisuus ja tottelevaisuus ja perheet ovat usein suuria. Suurperhe sitoo jälkeläiset monin tavoin tiukasti yhteyteensä, maaseudulla myös perinteisesti kotitilalle.

Keskinäisriippuvan mallin kapean sosialisatiossa vastakohdaksi on kuvattu niin sanottua laajaa sosialisatiota, jossa lapsia kannustetaan itsenäisyyteen ja aloitteisuuteen. Kagitcibasi nimittää tätä vastaavaa toista perhemallia *riippumattomaksi perhemalliksi*. Sen puitteissa lasten kouluttaminen on tärkeämpää kuin heidän työnteostaan saatava taloudellinen hyöty. Yleinen vauraus ja kaupungistuneen palveluyhteiskunnan tuki poistavat lapsilta velvollisuuden huoltaa vanhempiaan. Pohjoisen pallonpuoliskon länsimaisessa kulttuurissa nuorten muuttaminen pois kotoa on suoranainen normi. Sitä pidetään itsenäisyyden merkinä. Vanhempien luona asuvaa aikuista lasta taas helposti pidetään kypsymättömänä tai arkana ottamaan vastuuta itsestään.

Kolmatta, keskinäisriippuvasta riippumattomaan malliin siirtymistä kuvaavan muutosvaiheen perhemallia Kagitcibasi

nimittää *psykologisen keskinäisriippuvuuden* malliksi. Ekokulttuurisen lähestymistavan mukaan materiaalinen vaurastuminen aiheuttaa psykologista keskinäisriippuvuutta. Lasten vanhemmilleen tuottama materiaalinen hyöty vähenee samalla, kun emotionaalinen keskinäisriippuvuus kasvaa. Koulutus on tässä prosessissa ratkaisevan tärkeässä asemassa, ja malli on yleinen kaikkialla, missä kansantuotteen kasvu ja demokratisoitumisen ongelmat leimaavat kansallista kehitystä, kuten tutkijan koti- maassa, Turkissa.

Psykologisen keskinäisriippuvuuden jäänteitä erottuu vielä suomalaisessa yhteiskunnassa, jossa teollistuminen ja kaupungistuminen ovat suhteellisen nuorta. Koulutuksen yleinen arvostaminen ja koulutettujen lasten moraalinen ”velka” heitä uhrauksin tukeneille, vähemmän koulutetuille vanhemmilleen ovat leimanneet 1900-luvun perheideologiaa.

Kuvattujen kolmen erilaisen perhemallin vaikutus kulttuurin tuottaman keskimääräisen yksilön minäkuvaan oli jo pääteltävissä edellä esitetyn perusteella. Psykologisen keskinäisriippuvuuden vallitessa yksilöityminen saattaa kenties olla kahta muuta mallia kivuliaampaa ja sen vertailu riippumattomaan malliin nähden kiinnostavaa, joskin hämmäntävää.

Riippumattoman perhemallin vaikutus minäkuvaan herättää vilkasta keskustelua, jopa sosialisatiokoulukuntien välistä kiistelyä. Onko kriisien läpikäyminen ja kapinointi väistämätöntä yksilön kehitykselle? *Autonomis-relationaaliseksi* nimitettyyn *minuuteen* (Dennis ym. 2002) sisältyvät samanaikaisesti autonomia ja muihin suhteissa oleminen. On katsottu, että tämä haastaa individualistisessa kulttuurissa välttämättömäksi oletetun *identiteettikriisin* (Erikson 1968) eli nuoren psykologisen irrottautumisen vanhemmistaan. Se merkitsee laajemman tulkinnan edellyttämistä myös kollektivististen kulttuurien usein puhtaasti *suhdeminäksi* luonnehditun persoonallisuuden tarkastelussa. Nuoruuden identiteettikriisi on myös usein rinnastettu vauvan havaintoon oman ruumiinsa ja äidin ruumiin erillisyydestä. Tämän vauvan *separaatio-individuaation* (Mahler 1972) ohella on 15.–16. ikävuoden tienoilla ilmenevää identiteettikrii-

siä pidetty toisena välttämättömänä vanhemmista irtautumisen vaiheena (Erikson 1968). On kuitenkin näyttöä siitä, että nuoren läheinen suhde vanhempiinsa voisi edistää terveen autonomian kehitystä (Ryan & Deci 2000). Havainnot ovat sikäli merkityksellisiä, että autonomisen ja relationaalisen yhteys minuudessa motivoi identiteettikriisin ratkaisua selvemmin kuin pelkkään irtautumiseen perustuva autonomia, jopa erittäin individualistisessa Pohjois-Amerikassa. Minän autonomis-relationaalisuus on ilmeisesti universaalisti mielekästä, koska siinä yhdistyy kaksi ihmisen perustarvetta: pyrkimys muiden yhteyteen ja pyrkimys autonomiaan.

Perhe on erityinen ryhmä monessakin suhteessa, mutta selvän ero on uusien jäsenten liittymistapa: lasten syntyminen perheeseen ei ole vapaaehtoista liittymistä, mutta se on merkitykseltään ratkaisevan tärkeää heidän eloonjäämistään ja kehitystään ajatellen. Keskeinen tapa kuvata perheen jäsenten välisiä suhteita on *kiintymyksen* käsite. Perheeseen syntyvä lapsi kiintyy saatavilla ja lähellä oleviin perheenjäseniinsä. Heistä tulee kohteita, joiden läheisyyttä lapset etsivät hädän tullen ja joita he pitävät vieraita parempina myös muissa tilanteissa (mikäli perheen sisäinen vuorovaikutus täyttää kiintymyksen kehityksen ehdot, ks. lukua 3.3.2). Kiintymyssuhde luo lapselle odotuksia ja sisäisiä toimintamalleja sekä hoitajasta että itsestään, mikä muodostaa yksilön minäkäsityksen ja käsityksen muista ihmisistä. John Bowlbyn kiintymyssuhdeteorian mukaan kiintymyssuhteen laatu vaihtelee sen mukaan, millaisia vuorovaikutuskokemuksia lapsella on kiintymyksensä kohteen kanssa. Turvallisesti kiintynyt lapsi kehittää suhteessa hyvän itsearvotuksen ja odotuksen, että toiset ovat hyväksyviä ja vastuullisia. Turvaton, riittämätön kiintymys voi sen sijaan ilmetä toisistaan poikkeavilla tavoilla vanhemman ja lapsen vuorovaikutustilanteissa.

Bowlbyn kiintymysteoriasta on johdettu kaikkiaan neljä mahdollista kiintymysmallia, joita on selvitetty pikkulasten vierastilannekokeilla eri kulttuureita vertailevissa tutkimuksissa (Ainsworth 1981):

- turvallinen kiintymys
- varautunut kiintymys
- pelokas kiintymys
- torjuva kiintymys.

Turvattoman kiintymyksen malleista *varautunut* (preoccupied) kiintymismalli viittaa itsearvostuksen puutteeseen mutta positiiviseen arvioon toisista. *Pelokkaasti kiintynyt* (fearful-avoidant) liittyy itsearvostuksen puutteeseen odotuksen, että toiset ovat epäluotettavia ja torjuvia, kun taas *torjuvan* kiintymyksen mallissa (dismissive-avoidant) oman itsen arvostamiseen liittyy negatiivisia odotuksia toisista. - Ambivalenssi, samaan ihmiseen samanaikaisesti kohdistuvien myönteisten ja kielteisten emotionien ristiriitaisuus on varsinkin läheisimmille ihmissuhteille ominaista ja yksilön tasapainoa häiritsevää.

Kiintymyssuhteen perustehtävä on selvä: se varmistaa lapsen henkiin jäämisen, mutta kiintymyksellä on myös kehityksellinen funktio. *Turvallisesti* kiintyneet ovat turvattomasti kiintyneitä parempia ongelmanratkaisijoita ja yhteistyöhaluisempia sekä myönteisempiä jo vuorovaikutuksessa äitiensä kanssa. Heidän äitisuhteessaan on enemmän positiivisia tunteita myös myöhempinä vuosina.

Lisäksi turvallisesti kiintyneet ovat suosittumia leikkitovereita kuin turvattomasti kiintyneet. On väitetty, että kiintymyssuhteen tyyppi luo perustan myöhempien läheisten suhteiden eli ystävyys- ja seurustelusuhteiden kehittymiselle. Lapsuudesta jatkunut ahdistunut tai ambivalentti kiintymyssuhde vaikuttaa erityisesti naisten liittymisen tarpeeseen siten, että ahdistuksen kasvaessa turvattomasti kiintyneet naiset turvautuivat kumppaniinsa vähemmän kuin turvallisesti kiintyneet. Aikuisiän kiintymystä ovat käsitelleet laajemmin Feeney ja Noller (1996).

Aikuisten keskinäistä kiintymystä on luonnehdittu suhteellisen pitkäkestoiseksi suhteeksi kumppaniin, joka pystyy tarjoamaan psyykkistä tai (alkujaan) fyysistä turvallisuutta silloin, kun ihminen kokee uhkaa, joka voi kohdistua häneen itseensä, läheisiin, kumppaniin itseensä tai heidän väliseen suhteeseensa.

Pikkulapsen tavoin myös aikuiselle tärkeä turvallisuustekijä on se, että hän tietää toisen olevan saatavilla. Samoin äkillinen ero kiintymyskohteesta tuottaa kaiken ikäisille hätäntymistä ja pitkittyessään kaipausta ja surua. (Ainsworth 1991.)

Ainsworthin työtä on puolestaan jatkanut Kim Bartholomew (1990), joka on kuvannut edeltäjänsä esittämiä vastaavat sisäiset kiintymysmallit aikuisilla. *Turvallisesti* kiintyneet aikuiset kokevat sekä itsensä että muut ihmiset myönteisesti. He ovat valmiita luottamaan toiseen ja solmimaan vastavuoroisia suhteita. Huolestuneesti (vauvaiässä ”varautuneesti”) kiintyneillä malli muista on myönteinen, mutta he kokevat oman minänsä kielteisesti, minkä vuoksi heidän suhteitaan leimaa *riippuvuus* muiden arvioista. Karttavia malleja ovat torjuva ja pelokas, joista edellinen vaikuttaa ulospäin itseriittoiselta – ihmissuhteita ei tarvita –, kun taas jälkimmäistä mallia edustava ei uskalla antautua muiden armoille. Jokin näistä neljästä mallista paljastuu tyyppilliseksi silloin, kun ihminen pitää tilannetta suhteelleen uhkaavana.

Taulukko 3. Aikuisten kiintymystyylin neljä mallia (Bartholomew 1990)

	Käsitys itsestä (riippuvuus)	
Käsitys toisesta	<i>Myönteinen</i> vähäinen riippuvuus	<i>Kielteinen</i> suuri riippuvuus
<i>Myönteinen</i> vähäinen riippuvuus	Turvallinen	Huolestunut/varautunut
<i>Kielteinen</i> suuri riippuvuus	Torjuva	Pelokas

Deterministinen jatkuvuus leimaa joitakin kiintymysteorian perusteella tehtyjä liioiteltuja johtopäätöksiä yksilön ihmissuhdemallin muuttumattomuudesta, sillä kielteisen mallin tunnistaminen ja korjaavat kokemukset edistävät myönteistä kehitystä. Jatkuvuuden ulottumista vielä sukupolvesta toiseen on kuitenkin pyritty selvittämään turvallisesti ja turvattomasti kiintyneiden vauvojen vanhempia haastatteleamalla. Turvallisesti

kiintyneiden lasten vanhemmat kertoivat omasta lapsuudestaan mutkattomasti ja mainitsivat siitä sekä hyviä että huonoja puolia. Turvattomasti kiintyneiden vanhempien lapsuuden perhettä koskevissa haastatteluissa eteneminen taas on tavallisesti vaikeaa eikä haastateltava pysty päättämään vastaustensa suunnasta. Toisessa ääripäässä vastaukset ovat ulkokohtaisen siloteltuja. Kummassakaan turvattomasti kiintyneiden vanhempien ryhmissä haastatellut eivät ilmeisesti olleet pystyneet tekemään tilejään selviksi vanhempiensa kanssa (Belsky 1996).

Isän ja äidin erilaista vaikutusta pojan ja tyttären kehitykseen on myös analysoitu perinteisen psykoanalyysin piirissä. Esimerkiksi suomalainen Schalin (1991) jakaa perheen ihmissuhteet niin, että hän käsittelee erikseen äiti-poika-, äiti-tytär-, isä-poika- ja isä-tytär-suhdetta. Eräs vanhempi-lapsisuhteen sukupuolen mukaiseen eriyttämiseen perustuva tiivistys on, että äidin rakkaus tekee tyttärestä ihmisen mutta isän rakkaus tekee hänestä naisen. Isältä saatu huomio kuitenkin tekee myös pojasta miehen. Pojan sosialisatiota koskeva ”miehen malli” -keskustelu onkin tuonut isän osuutta voimakkaasti julki. Lisäksi on alettu kiinnittää huomiota korvaavien mallikokemusten tarjoamiseen yksinhuoltajaperheiden lapsille (Sommer 1986, Sinkkonen 1998).

Vanhemman sukupolven tai jopa useampien sukupolvien voimakasta, pahimmillaan kahlitsevaa vaikutusta lapsen ja nuoren *yksilöitymiskehitykseen* on tarkasteltu perheterapiassa. Esimerkiksi saksalaisen Helm Stierlinin (1979) kumppaneineen laatima *Perheterapian perusteet* on vaikuttanut myös Suomessa. Sen mukaan lapsen omien rajojen tiedostamista ja hänen yksilöitymistään voi estää liialliseen läheisyyteen *sitominen* vanhempien puolelta ja toisaalta sen vastakohtana emotionaalinen hylkääminen, *karkottaminen*. Ilmiöiden yhteys aiemmin kansainvälissä vertailuissa kuvattuihin keskinäisriippuvaan ja riippumattomaan perhemalliin on osittain mahdollista: sitomista tapahtuu usein niukoissa oloissa, joissa valinnan vapautta ei ole, ja karkottamista taas saattaa kuvata esimerkiksi läsnäolon korvaaminen materiaalilla. Positiivinen molemminpuolisuus eli

aito vuorovaikutus osapuolten välillä ei ole kummassakaan tilassa mahdollista, joten persoonallisuuden kehitys vaikeutuu. Vanhempi voi myös *delegoida* lapselle omia kesken jääneitä tehtäviään tai toteutumattomia toiveitaan ammatinvalinnasta tai sosiaalisesta noususta. Tällaisten toiveiden toteuttaminen osoittautuu usein ylivoimaiseksi, jolloin nuori kokee syyllisyyttä epäonnistumisesta.

Useamman sukupolven näkökulmasta puhutaan negatiivisen molemminpuolisuuden mahdollisuudesta, jota Stierlin kutsuu *jälkisäädökseksi*. Kyseessä on todellakin eräänlainen psykologinen testamentti: tehtävät ja velvollisuudet siirtyvät sukupolvelta toiselle. Konkreettisia esimerkkejä tästä ovat kruununperimys, perheyriytykset ja periytyvä ammatinvalinta. Voidaan myös ajatella, ettei perinnöllisyys yksin ratkaise alkoholistinkaan kohtaloa vaan alkoholisti saattaa kokea itsensä myös osaksi sukupolvien jatkumoa, kuin perhekirouksen tavoin itseään toteuttavaa ennustetta.

Vaikka negatiivisen molemminpuolisuuden tilat eivät suoraan määräisi yksilön ihmissuhteita, on ilmeistä, että ne vaikuttavat myös mahdollisuuksiin tavata muita ja solmia omien toiveiden mukaisia suhteita. Perheterapiassakin on kuitenkin aina yhtä tärkeää korostaa, että molemminpuolisuuden tilat sen enempää kuin kiintymysteorian mallitkaan eivät tee mahdolliseksi ennustaa kenenkään lopullista kohtaloa. Ilmiöiden tiedostaminen ja korvaavien kokemusten hankkiminen auttavat kompensoimaan kiintymysmalleissa olevaa turvattomuutta.

Vanhempi-lapsisuhdetta luonnehtivan kiintymyksen lisäksi lapsuuden ja nuoruuden kiintymys- ja ystävyys-suhteet ovat yhteydessä myös lapsen itsensä oppimisiin *sosiaalisiin taitoihin*. Muiden kanssa toimeen tuleminen on opittavissa, ja valmiuksien tietoista opettelua voi jatkaa koko eliniän. Nämä näkemykset korostuvat muun muassa ratkaisukeskeisessä terapiassa ja *narratiivisessa* sosiaalipsykologiassa (ks. lukua 3.5). Toisista ihmisistä pitämistä joutuu harjoittelemaan jo varhain myös omassa perheessä: vanhempien kiintymys tai huomio ei ole isommalle lapselle välttämättä selviö, kun se on jaettava uuden tulokkaan

kanssa. Sisaruksen syntymä perheeseen voi osalle esikoisista olla hyvinkin traumaattinen kokemus. Osa lapsista ei reagoi tapahtumaan kuitenkaan kovin voimakkaasti. Uuden sisaruksen syntymän vaikutusta vanhempaan sisarukseen ei Sandersin (2004) mukaan pitäisi kuitenkaan aliarvioida. Esikoiset ovat kateellisempia uudelle sisarukselleen, jos tämä on vastakkaista sukupuolta. Tämän reaktion syynä pidetään sitä, että äidit antavat enemmän huomiota uudelle vauvalle, jos tämä on eri sukupuolta kuin ensimmäinen lapsi. Vauvaiän ohittaneen lapsen kiintyminen toiseen ihmiseen tapahtuu kuitenkin enemmän sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta joten sisarusten välille on mahdollista muodostua jopa vahvempi kiintymyssuhde kuin lapsen suhteet vanhempiinsa. (Sanders 2004.) Sisarussuhde kestää läpi elämän ja päättyy vasta sisaruksen kuolemaan, eikä sisarusrooli ole riippuvainen muista elämän tapahtumista eikä millään tavoin ansaittu. Varsinkin lapsuudessa ja nuoruudessa sisarukset jakavat paljon yhteisiä kokemuksia. (Cicirelli 1982.)

Tutkimuksissa on myös havaittu, että sisarussuhde usein myötäilee vanhempi-lapsisuhdetta. Vanhemmat sisarukset saattavat ottaa vanhempien roolin nuorempia sisarusiaan kohtaan, jolloin he opettavat nuorempiaan, tarjoavat heille roolimalleja läpi lapsuuden tai jopa aikuisuudenkin ja ohjailevat nuorempien käyttäytymistä aikuisten tavoin. Tämänkaltainen huolenpito voi olla läheistä ja kannustavaa, mutta se voi myös herättää vastustusta ja aiheuttaa konflikteja. Sisarussuhteissa kuten muissakin suhteissa on yksilöllisiä eroja, mutta yleensä lapset ja aikuiset kokevat sisarussuhteensa molemminpuolisesti kannustaviksi, vakaaiksi ja luotettaviksi. Sisarussuhteet ovat myös luonteeltaan huomattavan pysyviä. Vastoinkäymiset, kuten kouluvaikeudet tai perheenjäsenen sairaus, saattavat lähentää ja kiinteyttää sisarussuhteita. Sisarussuhteet voivat myös heiketä uusien ystävyys-suhteiden myötä nuoruusiässä, kun arvojen ja tapojen omaksuminen perheen ulkopuolelta vähentää kiinnostusta sisarusia kohtaan.

4.2.3 Suhteet perheen ulkopuolella

Sosiaalisia suhteita voidaan tarkastella erottamalla ihmissuhteissa vertikaaliset (pystyakselilla kuvattavat) ja horisontaaliset (vaakatasoiset) ihmissuhteet. Suhde on vertikaalinen henkilöön, jolla on toista osapuolta enemmän tietoa ja valtaa, kuten usein vanhemmilla tai opettajilla on lapseen. *Vuorovaikutus* on enimmäkseen täydentävää, jolloin osaavampi osapuoli kontrolloi ja tarjoaa apuaan ja toisen osaksi jää avun hakeminen ja alistuminen. Vertikaalisten suhteiden päätehtävänä on tarjota turvaa ja suojelusta, mutta myös harjoittaa kontrollia. Vertikaalisissa ihmissuhteissa, kuten koulun opettaja-oppilassuhteessa, lapsi myös saa tietoja ja hankkii taitoja.

Auktoriteettiasemaa voidaan myös – usein tiedostamatta – käyttää kehittyvän, epävarman minäkäsityksen muokkaamiseen. *Itensä toteuttava ennuste* tarkoittaa sitä, että kohtelemalla toista tietynlaisena hänestä saadaan vuorovaikutuksen kautta esiin ennakkokäsityksen mukainen henkilö. Kasvatuksen alalla Robert Rosenthal on vuosikymmenien ajan tehnyt runsaasti tutkimusta tämän osoittamiseksi erityisesti opettaja-oppilassuhteissa. Esimerkiksi oppilaan leimaaminen häirikköksi näkyy varsin todennäköisesti pian tämän käyttäytymisessä. Kotona kömpelöksi tai aikaansaamattomaksi nimitelty taas vetäytyy usein vuorovaikutuksesta. Ikätoverien huomautukset ulkonäöstä koskevat kipeästi ja vaikuttavat pitkään. Toisaalta nuoren kohtelemisen lahjakkaana saa aikaan suotuisaa koulumenestystä. Ilmiön tunteminen saattaa aiheuttaa vastareaktion, jossa sitä käytetään rakentavaan vuorovaikutukseen, kuten *Kehu lapsi päivässä* -kampanjan esimerkki osoittaa (Vehkalahti 2008).

Horisontaalisia ovat suhteet yksilöihin, joilla on samantyyppiset sosiaaliset voimavarat kuin itsellä. Tällaiset suhteet ovat parhaimmillaan tasa-arvoisia, ja niissä vuorovaikutus on pikemminkin vastavuoroista kuin täydentävää, kuten lasten yhteisleikeissä, joissa roolit vaihtuvat. Vertaisryhmän horisontaaliset suhteet antavat lapselle mahdollisuuden oppia yhteistyötä, kilpailua ja kokemuksia vuorovaikutuksessa. Toisaalta vaakataso-

suhteissa piilee niiden ulkopuolelle suljetuksi tulemisen vaara. *Ryhmäsuhteiden* yhteydessä lähemmin tarkasteltava *inkluisio* ja *ekskluisio* -käsitteillä kuvattu sisä- tai ulkopuolelle sijoittuminen on erittäin keskeistä. Ryhmärajan ulkopuolelle jääminen, epätasa-arvo, syrjintä ja syrjäytyminen eri muodoissaan vaativat yhteiskunnilta, yhteisöiltä ja ryhmiltä yhä uusia ratkaisuja. Esimerkiksi koulun liikunnanopetuksessa yleisen ”kapteenivalinta”-käytännön ongelmallisuutta luokan sosiaalisten suhteiden kannalta on väitöskirjassaan tarkastellut Päivi Berg (2010).

Pysty- ja vaakataso koordinaattien tarkastelua on sovitettu paljon lasten hiekkalaatikkoa tai koululaisten joukkuepelejä laajempiin aikuisten yhteisöihin. Vaikutusvaltainen amerikkalainen sosiaalipsykologi Roger Brown (1965) esitti, että vuorovaikutuksessa välittyy aina vallan ja solidaarisuuden jakautuminen ihmisten välillä. Useat eri vuorovaikutusteoriat perustuvat samaan tausta-ajatteluun ja kuvaavat ihmisten välisten suhteiden jäsentymistä pysty- ja vaaka-akselin varassa. Kokematonkin havainnoija kykenee oman arkikokemuksensa perusteella pian tunnistamaan pysty- ja vaakaulottuvuuden lähes mistä tahansa ryhmästä. Hyviä tarkkailuympäristöjä ovat esimerkiksi päiväkodin piha, urheiluhallin pukuhuone tai työneuvottelu.

Ystävyysuhteen ominaisuuksia on jaoteltu neljälle eri alueelle (Newcomb & Bagwell 1995):

- sitoutuminen
- ristiriitojen välttäminen
- toiminnan tyyppi
- emotionaaliset ja sosiaaliset tarpeet.

Ensinnäkin ystävyys kuvataan positiiviseksi *sitoutumiseksi*. Ystävät viettävät aikaa yhdessä, auttavat toisiaan ja vaihtavat positiivisia tunteita keskenään. Toiseksi ystävät ovat oppineet tehokkaasti välttämään ja ehkäisemään *ristiriitoja*. Kolmanneksi ystävät suuntautuvat enemmän proaktiivisiin, tavoitteita edistäviin kuin reaktiivisiin, vastustaviin toimintoihin. Vielä oman alueensa muodostavat suhteeseen liittyvät *tarpeet*, sillä ystävyys-suhteissa tasa-arvo, molemminpuolinen hyväksyminen, lähei-

syys ja lojaalius nousevat ystävyys-suhteissa tärkeimmiksi tarpeiksi, kun taas valta on vähiten tärkeä.

Ystävät tukevat toistensa sosiaalista ja emotionaalista kehitystä. Tutkimusten mukaan lapset, joilla on ystäviä, ovat sosiaalisesti kyvykkäämpiä ja vähemmän ongelmaisia kuin ne, joilla ei ole ystäviä. On myös näyttöä siitä, että ystävyys tukisi sekä kognitiivista kehitystä että moraalisaäntöjen ja normien muodostumista. Ystävien välisten konfliktien ratkaisemistaipumus saattaa olla yhteydessä empatia- ja roolinottokyvyn kehittymiseen. Toisin sanottuna pyrkimys asettua toisen ihmisen asemaan ristiriitatilanteessa kehittyy nimenomaan ystävyys-suhteissa. Ystävyys-suhteilla, seurustelusuhdeilla ja aikuisiän romanttisella kumppanuudella on monia yhteisiä piirteitä. Vaikka useimmat ystävyys-suhteet solmitaan oman sukupuolen kesken ja ne eroavat yleisimmistä aikuisiän rakkaussuhteista, empiiriset havainnot osoittavat, että lapsuuden ja nuoruusiän ystävyys-suhteet valmistavat vakituiseen aikuisiän rakkaussuhteeseen.

Tyttöjen ja poikien ystävyys-suhteissa on havaittu johdonmukaisia eroja, jotka koskevat ystävyys-verkoston kokoa. Tyttöystävyykset muodostavat intiimejä pareja tai kolmen ryhmiiä. Poikien verkostot taas ovat kaikkialla yleensä huomattavasti laajempia ja Suomessakin usein harrastukseen liittyviä (Aapola 1991). Tyttöjen odotukset ystävyys-suhteitaan kohtaan ovat suuremmat kuin poikien. He kokevat usein myös keskinäiset riitansa vakavamiksi kuin pojat omansa (Gordon ym. 2004). Samansuuntaisia liittyvyyttä koskevia lainalaisuuksia on havaittu sukupuolten välillä myös myöhemmällä iällä. Eroja pohditaan edempänä tarkasteltaessa naisten ja miesten ihmissuhteita.

Yleensä yksilöt valitsevat ystävikseen ihmisiä, jotka muistuttavat heitä itseään (samanlaisuus-atraktiohypoteesi). Samankaltaiset lähtökohdat, ikä, asuinalue, koulu ja etninen tausta tukevat ystävyden muodostumista. Koululuokissa ystävät ovat samantaisia sosiaaliselta käyttäytymiseltään, suosioltaan, temperamentiltaan ja masentumistaipumuksiltaan. Ystävät ovat samantaisia myös muista ihmisistä tekemissään sosiaalisissa havainnoissa. Mitä enemmän ystävykset ovat toistensa kaltaisia tiedoiltaan,

taidoiltaan ja tavoitteiltaan, sitä tehokkaammin he tukevat toisiaan. Sekä toivottava ja normien mukainen (prososiaalinen) että epätoivottava ja epäsosiaalinen, aggressiivisuuden monina muotoina ilmenevä käyttäytyminen voi lisääntyä ystävyydessä. Ystävyys voi olla yksilölle siis myös haitallista (Hartup 1996).

Nuorten kehitykselle tärkeitä toverisuhteita tutkimalla saadaan tietoa muustakin kuin vain suhdeverkoston tiheydestä. Vertaisryhmän sosiaalinen vaikutus on kiinnostanut tutkijoita erityisesti riskikäyttäytymisen yhteydessä. Ennett ja Bauman (1994) ovat soveltaneet verkostoanalyysia samaa koulua käyvien amerikkalaisnuorten tupakointitottumuksiin. Sosiometriset mittaukset tehtiin sekä 9. että 10. luokan aikana ja tupakointia selvitettiin sekä yksilöittäin että kaveriryhmittäin eli klikeittäin. Klikeistä eristyneillä tupakointi oli molempina ajankohtina yleisempää kuin klikkien jäseniksi tai niiden väliseksi yhdyshenkilöiksi määritellyillä oppilailla.

Ystävyysverkostojen laajeneminen 2000-luvun sosiaalisen median (esim. IRC-galleria, Facebook, Twitter ja LinkedIn) kautta pakottaa ihmisiä tarkastelemaan lähitulevaisuudessa uudelleen sitä, mitä muu kuin kasvokkainen ystävyys oikeastaan tarkoittaa. Samaa mieltä oleminen ei varmasti vastaa ystävyyden osoittamista teoissa ja toiminnassa.

4.2.4 Liittoutuminen

Toistaiseksi on tarkasteltu pääasiassa vertaisten välittömän vuorovaikutuksen suhdeilmiöitä, vieläpä niiden positiivisia puolia painottaen. Valitettavasti sosiaaliset suhteet muodostavat myös muunlaisia liittoutumia, joiden paljastuminen tuottaa aluksi epäuskoa, myöhemmin jopa kollektiivista syyllisyyttä ja kenties halua muuttaa asioita, jos hyvin käy.

Kahden tai useamman nuoren ystävyksen prososiaalinen käyttäytyminen jää usein ulkopuolisilta huomaamatta juuri normien mukaisen luonteensa vuoksi. Sen sijaan aggressiivisuuden fyysiset muodot tulevat yleensä ilmi silloin, kun ne selvästi kohdistuvat elävään olentoon (uhriin). Esimerkiksi koulukiusaami-

nen pysyy pitkään piilossa, koska kiusaajat nauttivat paitsi uhrin kärsimyksistä myös salaliitostaan. Uhri puolestaan tuntee häpeää vertaisryhmän nöyryytyksen kohteeksi joutumisestaan, ja kiusaamisen jäljetkin ovat enemmän henkisiä kuin näkyviä vammoja.

Kiusaaja-uhrisuhde on kannustavan ystävyysuhteen vastakohta. Siinä suhteen osapuolilla on vastakkaiset tavoitteet ("Etsin häntä"/"Haluan vältellä häntä"), vastakkaiset tunteet ("Minulla on hauskaa"/"Minä pelkään") ja vastakkaista käyttäytymistä ("Hyökkään"/"Pakenen tai puolustaudun") mutta samanlaiset odotukset vuorovaikutuksen tyypistä ("Kun tapaamme, tapahtuu kiusaamista"). Dan Olweuksen (1978, 1991, 1993) koulukiusaamistutkimukset Skandinaviassa ovat tehneet kiusaamis- ja syrjäntäilmiöt näkyvämmiksi ja johtaneet laajojen interventio- ja ehkäisyohjelmien käyttöönottoon muutamissa maissa (van Lieshout & Doise 1998).

Myös Suomessa on tutkittu *kiusaamiseen* johtavia ja siitä johdettavia tekijöitä. Eräs viimeisimmistä on professori Christina Salmivallin johdolla vuonna 2008 käynnistynyt interventio-ohjelma KiVa koulu. Koulukiusaaminen on ryhmäilmiö (Salmivalli 2001 ja 2005), ja sen mahdollinen yhteys traagisiin kouluampumistapauksiin on kiinnittänyt paitsi opetusministeriön myös sisäministeriön huomion ongelmaan. Sisäministeriö on määritellyt koulukiusaamisen seuraavasti (2008):

Koulukiusaamisella tarkoitetaan, että joku oppilas joutuu toistuvasti saman tai muiden luokkien oppilaiden kiusaamisen kohteeksi. Kiusaaminen voi olla esimerkiksi tönimistä, lyömistä, haukkumista ja pilkkaamista, yksin jättämistä, ilkeitä puheita takanapäin. Kiusaamisesta ei ole kysymys silloin, kun kaksi tasaväkistä oppilasta riitelee tai tappelee keskenään. Kiusaamista eivät myöskään ole satunnaiset, milloin keneenkin kohdistuvat hyökkäykset. Kiusaamista on se, että yhdelle ja samalle oppilaalle aiheutetaan toistuvasti paha mieltä.

Koulusurmat on pystytty yhdistämään koulukiusaamiseen: ne ovat kiusaamisen äärimmäisiä seurauksia. Rajoittamatta jätetty aggressiivisuus näkyy oppilaissa varhain.

Yksilön tekemä väkivalta saattaa hätkähdyttää, mutta laajamittainen *kollektiivinen aggressiivisuus*, sota ja kansanmurha ovat suomalaisessa arjessa kaukana tajunnan rajamailla. Aggressioita vuosikymmeniä tutkinut Albert Bandura (2002) on rakentanut yleistä käsitteellistä mallia sen selvittämiseksi, millä sisäisen kontrollin tasolla ihmiset voivat minäkäsityksensä suojaamiseksi erottaa oman moraalinsa aiheuttamistaan tuhoisista teoista:

Moraalinen oikeutus toimii erottamisessa tehokkaana mekanismina. Tuhoava käyttäytyminen saadaan näyttämään yksilön omina ja koko yhteisön silmissä hyväksyttävältä, jos sen voidaan osoittaa palvelevan yhteisön omia moraalisia päämääriä. Juuri siksi useimmat väkivallan käyttöä vastustavat vetoamukset kaikkuvat yleensä kuuroille korville.

Institutionaalisen väkivallan oikeuttaminen toteutuu paitsi kansainvälisessä politiikassa uskonnon tai ”vapaan maailman” arvoja puolustettaessa myös koulukiusaamisen yhteydessä, kun kiusatun muista poikkeavat ominaisuudet ovat vertaisryhmälle riittävä syy kiusata häntä.

Toisen ihmisen roolin ottamisen ja siihen liittyvän empatian kehitys eivät tapahdu itsestään ja luonnostaan, vaan yksilöiden välillä on siinä suuriakin eroja. Koulukiusaamistilanteita tutkittaessa on havaittu, että varsinaisten kiusaajien lisäksi apurien eli tilanteiden järjestäjien, vartijoiden ja kiinnipitäjien rooli on kiusaamiselle välttämätön. Samoin sivustaseuraajien ja myös uhrin puolustajien roolit ovat tärkeitä siltä kannalta, miten ja millaiseksi kiusaaminen kehittyy.

4.3 Ihmissuhteiden säännönmukaisuus

Vanhempiensa kanssa lapsi on suotuisassa perhetilanteessa opinut vuorovaikutuksen perustaidot ja saanut kokemuksen rakastettuna olemisesta ja perusturvallisuudesta. Vuorovaikutuksessa ja suhteessa vanhempiin on jatkuvuutta, jota konfliktit eivät katkaise. Vertaistensa seurassa leikkiessään lapsi kohtaa sen tosiasian, että myönteisellä sosiaalisella käytöksellä saa ystäviä, kun taas kielteisyydellä menettää mahdollisuuden vuorovaikutukseen. Pelkistetyimmillään vertaissuhteet kohdataan koulussa. Suomalainen peruskoulu on alusta alkaen suunniteltu saattamaan yhteen poikkileikkaus ikäluokasta ja toimimaan johdonmukaisesti koulutuksellisen tasa-arvon perusteella. Vertaissosialisaatiossa koulunsa aloittava on tosin usein saanut harjoitusta jo päiväkodissa.

Kehittyvän yksilön ihmissuhteiden säännönmukaisuuksia on tarkasteltu useasta näkökulmasta. Tässä yhteydessä kuvailaan emotionaalista kehitystä psykodynaamisvaikutteisen identiteettiteorian mukaan ja tunnetumpaa kognitiivis-kehityksellistä moraalijattelun kehitysteoriaa ihmissuhteita käsittelevältä osaltaan. Molempiin on kohdistettu sukupuolten eroihin perustuva kritiikkiä.

4.3.1 Ihmissuhteiden kehitykselliset ulottuvuudet

Kun tarkastellaan ihmisten omasta elämästään kirjoittamien tarinoiden, narratiivien, perusteella ihmissuhteiden kehitystä elämänsä varrella, suhdevaruudessa voidaan erottaa kahdeksan pääulottuvuutta: kiinni pitäminen, kiintymys, intohimoisuus, omin silmin todentaminen, idealisointiin perustuva samastuminen, molemminpuolisuus, samaan kokonaisuuteen sisältyminen ja hoivaaminen.

Kaikilla ihmissuhteiden ulottuvuuksilla voi ilmetä sekä puutteita että liiallisuutta.

Taulukko 4. Suhteiden ulottuvuudet (Josselson 1997)

Puute	Ulottuvuus	Liiallisuus
Putoaminen, kaatuminen	<i>Kiinnipitäminen</i> (holding)	Tukahtuminen
Yksin jääminen, menetys	<i>Kiintymys</i> (attachment)	Takertuminen
Estyminen, näivettyminen	<i>Intohimoisuus</i> (passions)	Pakkomielteisyys
Hävittäminen, hylkääminen	<i>Todentaminen</i> (validation)	Läpinäkyvyys
Illuusiottomuus, tarkoituksettomuus	<i>Ihannointi, samastuminen</i> (idealization, identification)	Orjallisuus
Erillisuus, ristiriitaisuus	<i>Molemminpuolisuus, kaikupohja</i> (mutuality, resonance)	Sulautuminen
Vieraantuminen	<i>Kokonaisuuteen kuuluminen</i> (embeddedness)	(Liiallinen) yhdenmukaisuus
Välinpitämättömyys	<i>Hoiva, huolenpito</i> (tending, care)	Tuputtaminen

Taulukon 4 keskimmäiseen sarakkeeseen on koottu aikuisuuden mennessä kehittyvät ihmissuhteiden ulottuvuudet, jotka saattavat jäädä puutteellisiksi (vasen sarake) tai toteutua liiaksi (oikea sarake). Josselson katsoo, että neljä ensimmäistä ulottuvuutta ovat ensisijaisia sikäli, että ne ovat tärkeitä jo ensimmäisten elinvuosien aikana. Seuraavat neljä ulottuvuutta edellyttävät kypsymistä, ja niiden kehitys alkaa näkyä vasta, kun siirrytään myöhäislapsuudesta varhaisuoruuteen. Tällöin minän suuntautuminen muihin tulee suhteessa keskeisemmäksi ja lapsuuden psykodynaamikka vaihtuu kognitiiviseen kehityksen näkökulmaan. Vaikeasti määriteltävä molemminpuolisuus on kumppanuuden, todellisen ”me-suhteen”, kokemisen edellytys. Ihmissuhde voi koostua useammista ulottuvuuksista, joko samanaikaisesti tai peräkkäin.

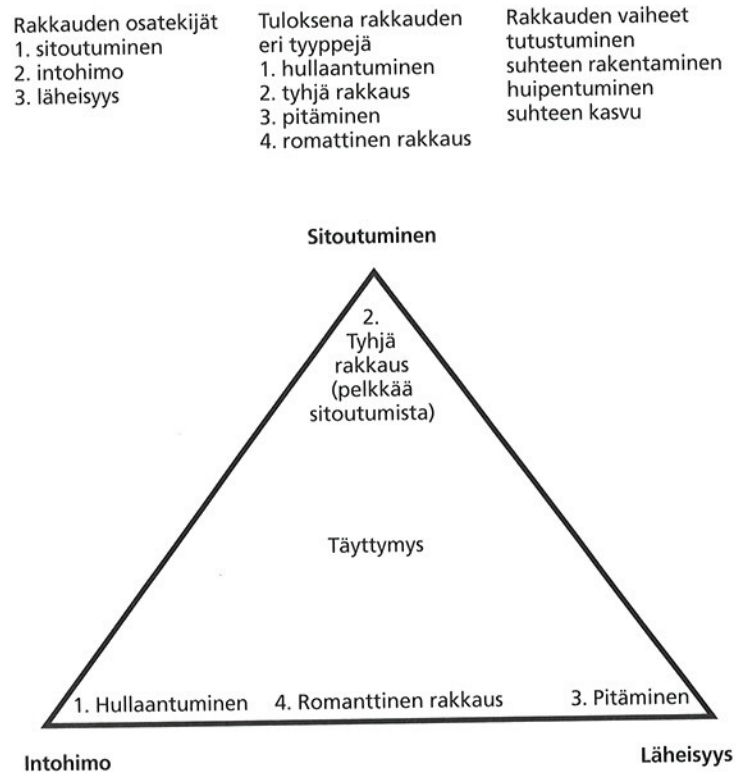
Kohlbergin kognitiivis-kehityksellinen teoria moraaliajattelun kehityksestä (ks. tarkemmin luvusta 6) puolestaan esittää, että kehitys etenee viiden toisiaan seuraavan vaiheen kautta. Kaikki yksilöt eivät koskaan saavuta korkeinta (postkonventionaalisen) moraalien tasoa, mutta sitä vastoin sovinnaiseen (konventionaaliseen) moraaliiin kuuluva kolmas vaihe on Kohlbergin aineistoissa erityisen tyypillinen naishaastateltaville. Kyseessä on *hyvien ihmissuhteiden* (”kiltin tytön ja pojan”) moraaliajattelu, jossa keskeistä on välttää loukkaamista muita ja tuottamasta häiriötä ihmissuhteille. Kohlbergin oppilas Carol Gilligan on kritisoinut vaiheteorian mieskeskeisyyttä ja esittänyt vaihtoehdoisen mallin, jossa naisille tyypillinen ajattelu ei näyttäydy puutteellisena ja keskeneräisenä vaan perusteitaan myöten täysin erilaisena kuin Kohlbergin vaihemalli esittää.

4.3.2 Parisuhde ja sitoutuminen

Rakastumisen ja romanttisen rakkauden ihanne on jatkunut länsimaissa keskiajalta meidän päiviimme, joidenkin mielestä jopa yhä intensiivisempänä mutta toisten mukaan taas arkielämään soluttautuneena, sen läpeensä erotisoineena ja samalla perin pohjin väljähtyneenä Foucault (1976). Intohimoinen rakkaus on tila, jossa yksilö kiihkeästi kaipaa yhteyttä toiseen. Tavallisesti tällaiseen tilaan kuuluvat kumppaniin kohdistuva ja yksin häneen keskittyvä muuta toimintaa häiritsevä ajattelu, kumppanin ihannoiminen, halu tuntea hänet ja halu päästä hänen tuntemakseen. Tila liittyy rakastumiseen etenkin sen alkuvaiheissa, ja siinä vuorottelevat kiihkeä onnen tunne ja epätoivo.

Kiinnostava havainto on, että pelko ja järkytys lisäävät intohimoa, samoin kohtuullinen, neutraali fyysinen rasitus. Suhteen edistämiseksi onkin puolivakavissaan ehdotettu sydämen valitun viemistä vuoristoradalle tai seinäkiipeilyä kokeilemaan. Kyseessä on tutkijoiden mielestä joko myönteistä kielteisen rinnalla korostava *virheattribuutio* (sykkeen kiihtymisen syyksi oletetaan vierustoveri) tai evoluution ohjaaman automaattisen reproduktioprosessin käynnistyminen (vaara muistuttaa yksilön ja lajin säilymisestä).

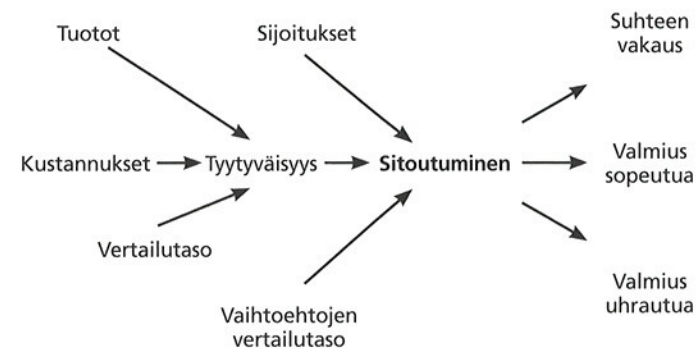
Kuten ystävydessä myös rakkaudessa fyysinen läheisyys ja samanlaisuuden havaitseminen merkitsevät paljon. Romanttisen, intohimoisen rakkauden vastapainoksi Sternberg (1986) on määritellyt siitä poikkeavan, sitoutumiseen perustuvan rakkauden, jossa läheisyyteen kuuluvat huolenpito ja vastuu toisesta. Tätä rakkautta Sternberg nimittää ”tyhjäksi” (ei-eroottiseksi) rakkaudeksi. Hänen tunnetun kolmiomallinsa mukaan intohimo, läheisyys ja sitoutuminen voivat yhdistyä eri tavoin ja siten muodostaa erilaisia rakkauden tyyppejä, joiden kohdatessa niiden yhteiseksi huipentumaksi kohoaa täyttymyksellisyys.



Kuvio 4.2. Rakkauden kolmioteoria (Sternberg 1986)

Rakastumisessa vähintään rakastuneen tunteiden veroinen tekijä on kohteen fyysinen *attraktiivisuus*, jonka kanssa kohteen tai rakastuneen omalla ulkonäöllä ei välttämättä ole yhteyttä. Evoluutioteorian mukaan puolison valintaa kuten muutakin inhimillistä käyttäytymistä ohjaa eloonjäämisperiaate. Kumppanin lisääntymisarvo on miehille tärkeä, mikä selittää nuoruuden suosimista. Nuoruuden ja jopa infantiilisten piirteiden uskotaan kuvaavan kykyä synnyttää terveitä lapsia ja kasvattaa heidät riittävän hyvin ja pitkälle. Naiselle tärkeämpi valintakriteeri perheen menestymiseksi on puolestaan puolison varallisuus ja sosiaalinen asema, siis kyky puolustaa perhettä. Tämä evolutiivinen peruskuvio on toki muuntunut ja saanut rinnalleen muita malleja perheen ja yhteiskunnan muutoksen mukana.

Sitoutuminen on yksilön taipumus pitää yllä suhdetta ja tunteita itsensä siihen psykologisesti kiinnittyneeksi. *Sosiaalisen vaihdon* teoriaan perustuvan *investointimallin* mukaan sitoutuminen suhteessa perustuu siihen, että suhde on erittäin tyydyttävä, ettei hyviä vaihtoehtoja ole ja että investoinnit ovat suuria. Vaikka seuraava malli kuvaa parisuhteen solmimista ja perheen perustamista, sitä voidaan myös soveltaa esimerkiksi ammatinvalintaan tai työpaikan vakiintumiseen.



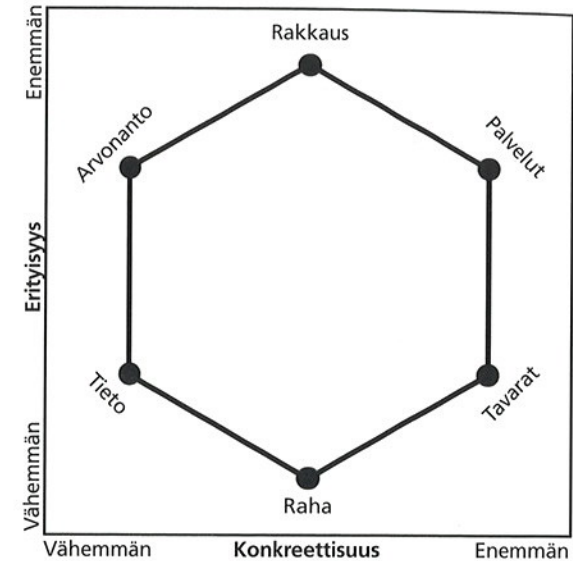
Kuvio 4.3. Sitoutuminen investointimallin mukaan (Kelley & Thibaut 1978)

Kelley ja Thibaut (1978) esittävät vaihtoteoriaan nojaten, että ihmissuhteet kehittyvät neljän vaiheen kautta:

1. *Otanta* eli toisen satunnainen tapaaminen johtaa pikaisen kustannus-hyötyanalyysin tekemiseen ja tuloksen vertaamiseen muihin tarjolla oleviin suhteisiin.
2. *Kaupankäynti* tarkoittaa palkitsevien resurssien vaihdon aloittamista toisen kanssa koemielessä ja kokeilun pohjalta tehtävää suhteen tuottojen eli hyötyjen ja kustannusten arvioon perustuvaa päätöstä siitä, kannattaako suhdetta jatkaa.
3. *Sitoutuminen* poikkeaa edellisistä, sillä vaihtosuhte muuttuu selvästi edullisemmaksi, kun keskinäinen ymmärrys ja toisen tunteminen lisääntyvät.
4. Viimeinen, suhteen ratkaisevasti sinetöivä *institutionalisoitumisen* vaihe merkitsee, että molemmat osapuolet hyväksyvät heidän välillään käynnissä olevan kustannusten ja hyötyjen vaihtomallin.

Evoluutioteoriaa myötäillen on uskottu, että vaihtoehtojen vertailu on sitoutumisen este erityisesti sellaisille miehille, joilla on varallisuutta tai muuten korkea status ja siis hyvät kaupankäynnin edellytykset. Toisaalta Yhdysvalloissa, jossa avioerot ovat jo pitkään olleet yleisempiä kuin missään muualla, on havaittu, että vaimot panevat vireille suurimman osan eroprosesseista. Tämän perusteella voisi ajatella, että naisten turvallisen intiimiyden odotukset eivät toteudu 20. ja 21. vuosisadalla. *Equity*- eli tasasuhta-ajattelu kuvaakin molempien osapuolten hyötyjen ja kustannusten tasapainoa yhtälössä, jossa kummankin suhteesta tekemät laskelmat menevät suunnilleen tasan.

Foa & Foan (1974) klassisen *ihmissuhteissa vaihdettavien resurssien mallin* muodostavat raha, tieto, arvonanto, kiintymys tai rakkaus, palvelut ja tavarat. Oletus mallin yleismaailmallisuudesta on kiehtova, ja kulttuurienvälisissä vertailuissa sitä on testattu paitsi läheissuhteissa myös työssä (Foa et al. 1992).



Kuvio 4.4. Sosiaalisen vaihdon resurssit (Foa & Foa 1974)

Resursseista osa on konkreettisia, osa abstrakteja, osa kenen tahansa kanssa vaihdettavia ja osa erityissuhteisiin kuuluvia. Nyky-yhteiskunnan perhe- ja parisuhteita ajatellen lienee välttämätöntä täydentää mallia vielä yhdellä resurssilla. *Aikaa* on arjessa työelämän muutosten vuoksi vanhemmilla vähän, ja ajankäytöstä aiheutuu perheissä runsaasti ristiriitoja. Työyhteisöjen tutkimuksessakaan vain kuusi resurssia ei aina riitä. Rakkauden ja sitoutumisen järjestys on kuitenkin perhettä perustettaessa suuressa osassa maapalloa päinvastainen kuin Kelley ja Thibautin individualistisessa sitoutumismallissa. Järjestetyssä, järkisyistä solmitussa liitossa rakkaus tulee – jos on tullakseen – vasta osapuolten lähiverkoston siunaaman sitoumuksen mukana.

Epäitsekkäs toisten auttaminen, *altruismi*, vaikuttaa olevan poikkeus tasasuhtaisen vaihtosuhteen periaatteesta. Vaikka epäitsekkään auttamisen näkyvät hyödyt ovat pitkään enimmäk-

seen yksisuuntaisia, altruismi lujittaa luottamusta toisiin ihmisiin ja yhteisöön.

Suhteen *moleminpuolisuus*, pitäminen ja pidetyksi tuleminen kuuluvat sekä ystävyyteen että rakkauteen. Ystävyys on myös pitkän rakkaussuhteen välttämätön elementti. Kahden ihmisen ystävyys eroaa parisuhteelle ominaisesta rakkaudesta sikäli, että ystävyys voi olla transitiivista: ”Ystävänä voi olla myös toisen ystävänä ystävä.” Parisuhde käsitetään yleensä muut ihmiset pois sulkevaksi yksinoikeudelliseksi suhteeksi. Jos koetaan, että yksinoikeutta on loukattu tai uhattu, parisuhde voi rikkoutua ja suhteen rikkojaa saatetaan yhä nykyisinkin paheksua. *Mustasukkaisuus* kuuluu monen mielestä välttämättömänä ainesosana parisuhteeseen, ainakin sen alkuvaiheissa. Suomalaiset tutkijat kannattavat kuitenkin päinvastaista näkemystä: mustasukkaisuus vahingoittaa parisuhdetta samoin kuin kumppanin neuroottisuuskin. Parisuhdeväkivallan taustalla on usein hallitsematon mustasukkaisuus.

Uusfreudilaiset teoreetikot, kuten Fromm ja Sullivan, painottavat, että *epäeroottinen kiintymys* eli ystävyys-suhteissa kehittynyt ihmisrakkaus on myös elämää suuremman romanttisen rakkauden edellytys. Sullivanin interpersoonallisen psykiatrian jäljissä Michael Monsour (2005) on tutkinut miesten ja naisten välisten platonisten ystävyys-suhteiden ilmenemistä ja kehitystä ikävaiheittain ja osoittanut, että epäromanttinenkin kiintymys on täysin mahdollista. Eroottista jännitettä tutkijan haastattelemat ystävykset eivät kokonaan kiistäneet, mutta he pitivät sitä lähinnä ystävyys-suhteensa lisämausteena.

Vastausta kysymykseen ”Miten saavutan ystäviä, menestystä ja vaikutusvaltaa?” ja muita samankaltaisia yleisiä ihmissuhdereseptejä on haettu pitkään. Carnegien bestsellerin nimeen sisältyvä kysymys on askarruttanut myös sosiaalipsykologeja. Esimerkiksi Steve Duckin (1999) mukaan yhteiskuntatieteissäkin oivalletaan, että koko sosiaalinen todellisuus perustuu suhteisiin ja että tärkeintä on ymmärtää niissä tapahtuvia prosesseja. Sen lisäksi että suhteet kehittyvät ja lujittuvat, ne voivat myös särkyä ja toisaalta eheytyä.

4.3.3 Suhdetta pohjustavia tekijöitä

Esittäytymisellä tarkoitetaan sosiaalipsykologiassa toivotun vaikutuksen tekemistä toisiin ihmisiin. Taustalla on Erving Goffmanin muotoilema ajatus siitä, että ihminen on sosiaalisissa suhteissa ikään kuin näyttämöllä ja esittää eri rooleja (ks. luku 2). Esittäytymisstrategiat pohjustavat mahdollisesti syntyviä suhteita, kun toisilleen vieraat ihmiset kohtaavat ja kommunikoiivat (Jones & Baumeister 1976). Ne antavat vieraalle vihjeen, millaiseksi yksilön voi mieltää ja millaista emotionaalista sisältöä suhteelta voi odottaa.

Taulukko 5. Esittäytymisstrategiat ja niiden toivotut sosiaaliset vaikutukset

Esittäytymisstrategia	Odotettu attribuutio	Odotettu tunne/emootio
Mielistely	”Miellyttävä”	Pitäminen
Uhkailu	”Vaarallinen”	Pelko
Itsekehu	”Pätevä”	Kunnioitus
Esimerkiksi asettuminen	”Ihailtava”	Syällisyys
Vetoaminen	”Avuton”	Hoiva

Taulukko pelkistää viiden erilaisissa ihmissuhteissa käyttökelpoisen esittäytymisstrategian taustalla olevat tavoitteet maallikkotermein. Siksi Jones on muotoillut yhdessä Shane Pittmanin kanssa neljä muuta strategiaa täydentääkseen alkuperäistä, myönteiseksi tarkoitettua ihmissuhdemalliaan. Ensimmäinen, yleisin ja tunnetuin esittäytymisstrategia on *mielistely* (ingratiation). Sillä pyritään herättämään vuorovaikutuskumppanissa ihaileva suhtautuminen ja edistämään pidetyksi tulemistä. Eri rooleissa voi olla tarkoituksenmukaista herättää toisessa muitakin mielteitä kuin pitämistä. Esimerkiksi työtehtävässä onnistumiseksi monen on kyettävä kenties mieluummin vaikuttamaan pätevältä kuin mukavalta.

Itsensä valvominen (self-monitoring) on yksilön itsestään antamansa vaikutelman ohjailua ulkomaailman, tietyn ihmisen tai ihmisjoukon odotusten tai käsitysten mukaan. Käsite on lähellä esittäytymiseen, minän esittämiseen liittyvää vaikutelman hallintaa (Goffman 1959). Itseään valvova ihminen on useimmiten trenditietoinen ja seuraa eri alojen virtausten vaihtelua. Mark Snyderin (1979) kehittämää itsensä valvonnan mittaria on sovellettu esimerkiksi kulutuskäyttäytymisen, julkisen esiintymisen, ammatinvalinnan ja koulutuksen tutkimukseen. Snyderin menetelmän yhteydessä on käytetty myös käsitteitä *itsetarkkailu* ja *itsensä havainnointi*. Kyse on yksilön ominaisuudesta, joka saa hänet virittymään kulloisenkin yleisön mukaan.

Useimpiin tilanteisiin joudutaan ilman, että niihin joutuva valitsee tietoisesti juuri tiettyjen toisten ihmisten seurana. Liittymisestä ja ylipäänsä lähekkäin joutumisesta seuraa kuitenkin usein ystäväystymistä. *Attraktio* tarkoittaa myönteisiä tunteita toista ihmistä kohtaan, ja niihin liittyy taipumus hakeutua toisen läheisyyteen. Attraktio ei kuitenkaan vielä välttämättä johda ystäväyteen, vaan *ystävyyys* määritellään vasta kehittyvän ihmissuhteen keskinäisriippuvuudeksi, johon kuuluu halu koordinoita toimintaa ja ottaa toisen etu huomioon. Toinen yhtä vahva ystävyttä edistävää seikka on *asenteiden* samanlaisuus, joka paljastuu toisiaan lähelle joutuneiden yksilöiden vuorovaikutuksessa.

Sosiaalisen syvenemisen teoria (social penetration theory, Altman & Taylor 1973) ja siihen liitetty keskustelun *terapeuttinen avautuminen* (self-disclosure) muodostavat havainnollisen ystäväystymisen mallin, joka on jo pitkään ollut laajasti sovellettavissa. Tässä mallissa ihmisen persoonallisuus hahmotetaan sipulin kaltaisena: ihminen paljastaa itsestään yhä uusia kerroksia ihmissuhteen edetessä, jolloin keskustelunaiheet muuttuvat asteittain henkilökohtaisemmiksi. Pintakerroksen tasolla, hyvänpäiväntuttujen kanssa keskustellaan turvallisista päivittäisteemoista, kuten liikenteestä ja säätilasta. Toisen tuntemisen myötä aletaan puhua omista tekemisistä ja mieltymyksistä, kunnes henkilökohtaisimmalla tasolla tehdään paljastuksia läheisistä ihmissuhteista sekä niihin liittyvistä toiveista ja peloista.

Yksilöiden *valmius* keskustelun läheisyyteen ja sen mukana ystäväyden kokemiseen vaihtelee kulttuureittain. 1930-luvulla isänmaataan vaihtamaan joutunut Kurt Lewin teki havaintoja saksalaisen ja amerikkalaisen kansanluonteen välisistä eroista. Tuon ajan saksalainen ei avautunut välittömästi ja ystäväystyi hitaasti, mutta hänellä oli ystävien kanssa paljon yhteistä jaettavaa. Sen sijaan amerikkalainen oli valikoimattoman sosiaalinen, ja tuntematonkin keskustelukumppani sai kuulla häneltä pian intiimejä paljastuksia. Sisimpiä toiveitaan ja pelkojaan amerikkalainenkin silti varjeli tiukasti.

Nykykäsityksenkin mukaan individualistisessa, erityisesti amerikkalaisessa yhteiskunnassa minuuden uloimmat kerrokset ovat helposti läpäistäviä ja kenties vain sisin kerros on yksityinen, kun taas kollektivistista yhteiskuntaa leimaa vaikeasti läpäistävä uloin mutta läheisten kanssa jaettava, runsassisältöinen sisin kerros. Avoimuus-sulkeutuneisuusulottuvuutta on tutkittu varsinkin vertailemalla amerikkalaisia ja japanilaisia toisiinsa (mm. Ting-Toomey 1991). On huomattu, että avoimuus ihmissuhteissa lisää myös omien ajatusten ja tunteiden ymmärtämistä (Ting-Toomey 1999). Avoimuus helpottaa tutustumista omaan identiteettiin ja lisää turvallisuutta ja luottamusta suhteissa. Amerikkalaisen kulttuurin sisällä tutkitut etniset ryhmät ovat painottaneet läheisessä ystäväydessä eri puolia: afro-amerikkalaiset tukea, eurooppalaisamerikkalaiset luottamusta ja itseilmaisua ja latinalais-amerikkalaiset puolestaan moleminpuolisuutta. Suhteet myös kehittyvät eri kulttuuriympäristöissä eri tahdissa.

4.3.4 Kulttuurienvälisiä eroja

Ihmissuhteita koskevissa säännönmukaisuuksissa on kansallisten kulttuurien välillä eroja. Tosiystävyyys ja lojaalius ovat arvoja, joiden merkitykset vaihtelevat kansainvälisissä vertailuissa (Schwartz & Sagiv 1995). Tyypillisesti tosiystävyyys sijoittuu hyväntahtoisuusarvojen joukkoon. Japanilaisopiskelijat sijoittivat kuitenkin sen turvallisuusarvoihin, mikä osoittaa, että sen mer-

kitys näiden yli 500 opiskelijan mielestä oli lähempänä muita turvallisuusarvoja. Schwartzin arvojärjestelmässä (ks. lukua 6) tyyppillisiä turvallisuusarvoja ovat esimerkiksi kuulumisen tunne ja terveys. Saman tutkimuksen muissa kulttuurissa saatujen tulosten mukaan tosiystävyyttä oli lähempänä kypsää rakkautta ja elämän tarkoitusta. Tästä on päätelty, että japanilaisille ystävyys on enemmänkin solidaarisuutta kuin intiimiä kiintymystä. Australialaisopiskelijoiden aineistossa lojaalius ja vastuu liittyivät tottelevaisuuden ja kohteliaisuuden tärkeyteen, kun taas muualla ne ovat tavallisimmin yhteydessä rehellisyyteen ja avu-
liaisuuteen.

Ehkä yllättävämpi esimerkki kulttuurieroista on viime vuosina laajaa kiinnostusta herättänyt kiinalainen liike-elämän suhdetoiminnan muoto, *guanxi*. Guanxi on erikoislaatuinen suhde, jonka yksilöt solmivat keskenään ja jossa osapuolilla on rajaton oikeus esittää pyyntöjä ja vaatimuksia toisilleen. Guanxi tarkoittaa yhteyksien hyödyntämistä palvelujen ja henkilökohtaisten suhteiden varmistamiseksi. Se perustuu enemmän hyötynäkökohtiin kuin tunteisiin mutta rakentuu henkilökohtaisten suhteiden varaan. Annettujen ja saatujen palvelusten tulee olla tasapainossa pitkällä aikavälillä (Nyholm 2005).

4.4 Hyvä suhde

Länsimaissa ihmissuhteiden muodostumiseen on tähän asti lähes aina vaikuttanut paitsi osapuolten yhteiskunnallinen asema myös maantieteellinen läheisyys. Dyadeja eli kahdenvälisiä suhteita ajateltaessa tuntuu selvältä, että ihmisten fyysinen läheisyys edistää ihmissuhteen kehittymistä. Lähekkäin joutuminen tekee mahdolliseksi havaita asenteiden samankaltaisuutta, joka sitoo yksilöitä tiukemmin yhteen. Rooli- ja tunnesuhteita voidaan yrittää pitää erillään, mutta vuorovaikutuksen jatkuminen sulauttaa ne usein jonkinasteisiksi sekamuodoiksi. Tämä koskee sekä ystävyys- että rakkaussuhteiden alkamista ja syvenemistä. Oikeastaan kaikki pitkät henkilökohtaiset ihmissuhteet perustuvat keskinäisriippuvuuteen ja vastavuoroisuuteen.

Yksilön luonnollista ihmissuhdeverkostoa on järjestelmällisesti havainnoitu tarkastelemalla erityyppisten verkoston jäsenten (äiti, isä, sisarus, isovanhempi, omaa sukupuolta oleva ystävä ja romanttinen kumppani) rooleja eri kehitysvaiheissa ja niiden yhteyttä muun muassa konflikteihin ja valtaan. Esimerkiksi perheterapiassa keskeistä on perheenjäsenten välisestä liittoutumista tietoiseksi tuleminen. Suurin osa epävirallisten ihmissuhteiden verkostojen tutkimuksesta keskittyykin vanhempi-lapsisuhteeseen, joskin tarkastelua on laajennettu koskemaan suhteita ystäviin ja kumppaneihin. Terapia- ja neuvontasuhteissa ihmissuhteiden käsittely ja niiden edellyttämien vuorovaikutustaitojen harjoittelu ovat erittäin keskeisessä asemassa. Taantuneiden skitsofreenikkojenkin vuorovaikutustaitoja on voitu harjauttaa tuloksellisesti (Argyle 1995).

Asiakaskeskeisen terapian luojan, Carl Rogersin, humanistisen persoonallisuusteorian (Rogers 1995) periaatteita on myös laajennettu koskemaan ihmissuhteiden laatua ja niihin liittyviä tavoitteita. *Aitous, varauksettoman positiivinen suhtautuminen ja empaattinen tarkkuus* ovat tärkeimmät periaatteet suhteessa omaan itseensä ja toiseen ihmiseen. Terapeuttisen itseyttämyksen kannalta merkityksellinen aitous ei kuitenkaan aina saa aikaan yksiselitteisen myönteisiä tuloksia ihmissuhteissa. Tätä ambivalenssia ovat pohtineet klassisiksi kohonneissa teoksissaan muiden muassa Fromm (Pako vapaudesta 1941) ja Goffman (Arkielämän roolit 1959).

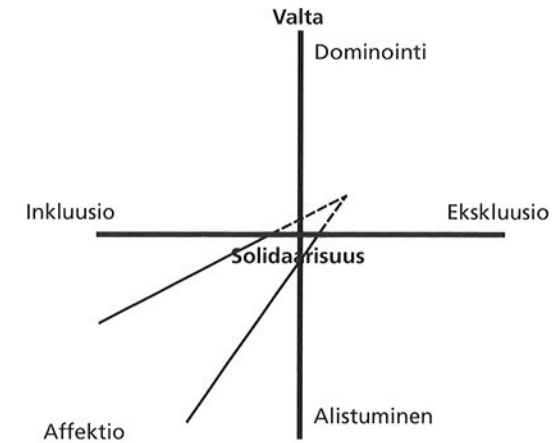
Ihmissuhteisiin kohdistuva kasvava kiinnostus on käytännössä johtanut pelkistämään ja yksinkertaistamaan niitä koskevaa tietoa opittavissa ja opettavissa olevaan muotoon. *Sosiaalinen pätevyys* (kompetenssi) ja moninaiset *sosiaaliset taidot*, joista pätevyys koostuu, ovat monilla aloilla vilkkaan kysynnän kohteita. On arvioitu, että jo kouluikäisen sosioemotionaalinen hyvinvointi on kolmen laajan sosiaalisen taitoalueen – tunne-, ongelmanratkaisu- ja vuorovaikutustaitojen – varassa. Ihmissuhteista yleisemmin käytävään keskusteluun on Daniel Goleman (1995) tuonut käsitteen tunneäly, jonka hänkin jakaa samalla tavoin kolmeen osaan:

1. emotionaalsiin taitoihin
2. kognitiivisiin taitoihin
3. käyttäytymistaitoihin.

Emotionaalisista taidoista keskeisiä ovat omien tunteiden tunnistaminen ja niiden voimakkuutta vastaava hallittu ilmaiseminen. Impulssien ja stressin kontrollointi ovat tunteiden hallinnassa tärkeitä. *Kognitiivisia* taitoja edustaa kyky käyttää sisäistä puhetta oman pystyvyyden kasvattamiseksi ja itsensä palkitsemiseksi. Sosiaalisten vihjeiden tunnistaminen, käyttäytymisen rajoja koskevien normien tunteminen ja vaihtoehtojen tunnistaminen kuuluvat niihin ja ovat edellytys sille, että ihminen osaa hahmottaa itsensä realistisesti osana yhteisöä. *Käyttäytymistaidot* liittyvät etenkin kieleen ja puheeseen. Niitä ovat ajatusten selkeä esittäminen, aito kuunteleminen ja myönteinen osallistuminen toimintaan. Sanattoman viestinnän liittämistä puheilmiasun tueksi on niin ikään harjoiteltava.

Sosiaalisista taidoista on keskusteltu paljon ja 1990-luvulta alkaen niitä on suositeltu suomalaisen peruskoulun opetukseen, ainakin huomioitaviksi opetusohjelman eri oppiaineiden yhteydessä. Väittelyn harjoittelu sopii kirjallisen ja suullisen ilmaisun yhteyteen. Liikunnan, kuvaamataidon ja musiikin tunneilla on mahdollista soveltaa roolileikkejä. Harjoiteltavia teemoja kouluikässä voisivat olla ongelmanratkaisu, päätöksenteko, keskustelu, empatia, moraali, jämäkkyys, vastuu, itsekontrolli, stressin sieto ja asioihin vaikuttaminen.

Sosiaalisia taitoja on siis mahdollista opettaa ja oppia tietoisella harjoittelulla. Kohteliaisuus ja muiden huomioiminen ovat useimmista tavoittelemisen arvoisia, eikä niiden välittyminen sukupolvelta toiselle ole itsestään selvää. Aitouden, itseilmaisun ja rehellisyyden nimissä on myös mahdollista tuomita kohteliaisuus muiden suosion tavoitteluksi, mielistelyksi ja teeskentelyksi. Kyse voi joissakin tapauksissa olla arvoristiriidasta. Toisaalta tämän kaltaista argumentointia voi myös käyttää puolustusmekanismina sosiaalisten taitojen puutteiden peittämiseen. Rehellinen itseilmaisuus ei siis välttämättä suosi hyviä



Kuvio 4.5. Vuorovaikutuksen kolme ulottuvuutta: valta, solidaarisuus ja affektio

suhteita, jos sen nojalla asetetaan toisen identiteetti tai tavoitteet kyseenalaisiksi.

Sosiaalisen pätevyyden ja sen taitojen oppimista edistää vuorovaikutuksen ulottuvuuksien ymmärtäminen. Tämän kolmiulotteisen mallin ulottuvuuksia eri tutkijat ovat nimenneet hieman eri tavoin, mutta ajatus on kaikilla sama. Malliin kuuluu pystysuora eli vertikaali ja vaakasuora eli horisontaali ulottuvuus, joita täydentää kolmas, pitämistä kuvaava syvyydulottuvuus. *FIRO*-menetelmässä (Fundamental Interpersonal Relations Orientations) käytetään termejä *kontrolli* (valta), *inkluisio* (muuta kohtaan tunnettu solidaarisuus) ja *affektio* (pitäminen) (ks. myös lukua 5.1.3).

Yksilö voi saada palautetta vuorovaikutustyylistään 54-osioisen *FIRO-B*:ksi kutsutun testin avulla. Testin käyttö on le-

vinnyt myös klinisen psykologian ulkopuolelle. Sen avulla mitataan sitä, kuinka vastaajan omat tarpeet vaikuttavat hänen käyttäytymiseensä muita ihmisiä kohtaan ja sen kaikki kysymykset kartoittavat kolmea ulottuvuutta. Inklusio liittyy suhteiden solidaarisuusulottuvuuteen antaa viitteitä vuorovaikutustyylin soveltuvuudesta uusien suhteiden solmimiseen ja ihmisten kanssa toimeen tulemiseen. Se osoittaa, kuinka paljon kontakteja ja näkyvyyttä yksilö haluaa osakseen. Kontrolli liittyy valtaulottuvuuteen ja kuvaa sitä, millaista hänen vaikutuksensa on yhteiseen päätöksentekoon ja muiden asenteisiin. Se osoittaa, miten paljon valtaa ja dominoivuutta yksilö tavoittelee muihin nähden. Affektio taas koskee ihmisten välisiä tunnesuhteita ja osoittaa, kuinka lähelle yksilö pyrkii suhteissaan muihin ihmisiin.

Ilmaistu käyttäytyminen kuvaa vastaajan omaa aloitteellisuutta tietyn käyttäytymisen osalta. *Toivottu käyttäytyminen* osoittaa hänen toiveitaan ja odotuksiaan siitä, että muut ihmiset kohtelisivat häntä näillä tavoilla. Sosiaalis-kognitiivisen näkemyksen mukaan muiden hyväksyntä on voimakas ja laajalti yleistettävä palkinto tai käyttäytymisen vahvistaja. Lähes jokainen toivoo, että hänestä pidettäisiin, vaikkei hän olisi yhtä valmis pitämään muista.

Erilaisiin ryhmittymiin ja yhteisöihin kuuluvien ihmisten välille syntyvien vuorovaikutussuhteiden ulottuvuudet, valta, viestinnän solidaarisuus ja ihmisten pitäminen toisistaan ovat pysyvästi kiinnostavia. Tutkimuksella on voitu hahmottaa suhteiden keskeisiä rakenteita ja niihin yleensä on myös haluttu vaikuttaa rakenteiden tasapainottamiseksi. Suhteiden rakenteiden tasapainottamiseen voidaan pyrkiä esimerkiksi pari- ja perheterapian, työpaikkademokratian pelisääntöjen kehittämisen tai koulukiusaamisen vastaisten interventioden keinoin. Tällaisissa tutkimuksissa vuorovaikutuksen kolmea perusulottuvuutta kuvaavat auktoriteettisuhteissa valtaero, vertaissuhteissa tasa-arvo esimerkiksi viestinnässä ja pitämistä alkuvaiheen attraktiosta syventyvä kiintymys. Esimerkiksi ystävyysuhde sisältää paljon tasa-arvoa ja pitämistä mutta vain vähän vallankäyttöä.

Epävirallisissa ihmissuhteissa valta-, viestintä- ja attraktiorakenteet ovat harvoin päällekkäisiä. Perhe, ystävyysuhde, työryhmä ja organisaatio jäsenyvät eri lailla näiden ulottuvuuksien varaan, ja eri kulttuurien välisessä vuorovaikutuksessa vuorovaikutuksen ja suhteiden onnistumisen haasteet kasvavat entistä suuremmiksi.

4.5 Sosiaalinen kompetenssi ja yksinäisyys

Eräs tärkeä ulottuvuus kulttuurienvälisessä viestinnässä on *kasvotyö* ja kasvojen suojaaminen (ks. lukua 2). Kasvoilla viitataan tässä oman ja toisen identiteetin kunnioittamiseen. Kasvot ovat haavoittuvat, sillä niitä voidaan uhata mutta myös kohottaa. Ne voidaan niin ikään kokonaan tuhota, mutta niistä on myös mahdollista käydä kauppaa (identiteettineuvottelut). Kasvotyö on siis se osa viestintäkäyttäytymistä, jonka tarkoituksena on omien tai toisen kasvojen pelastaminen. Vaikka kasvot ovat yleismaailmallinen käsite, käytännön kasvotyö on eri kulttuureissa erilaista ja tulkittavissa vain laajemman kulttuurisen viestintäjärjestelmän pohjalta (Ting-Toomey 1999).

Suhdetoiminnan kannalta hyvä muistisääntö on se, että individualistisessa kulttuurissa keskeistä on omien kasvojen säilyttäminen ja suojaaminen ja kollektiivisessa kulttuurissa taas toisen kasvoista huolehtiminen. Kulttuurienvälisen kasvotyön kompetenssi vaihtelee ääripäiden välillä: länsimaisen liikeneuvottelun henki on jämällä ja vaativa mutta useimmissa itämaissa kulttuureissa tahdikas ja varovainen. Keskustelukumppanissa heräävät emootiot (ylpeys, häpeä, syllisyys, kunnioitus, loukkaantuminen, viha) tulisi myös osata rekisteröidä kulttuurisesti oikein.

Emootioita ilmaistaan ja salataan sanallisesti, mutta sanaton ilmaisu on yleensä runsaampaa ja rehellisempää. Charles Darwin esitti jo 1800-luvulla (1872/2009), että länsimaiseen kulttuuriin täysin sosiaalistunut aikuinen on sosialisoinnin myötä

oppinut etupäässä kätkemään todellisia ajatuksiaan ja tunteitaan. Tietyt perusemootiot ovat kuitenkin yleismaailmallisia ja tunnistettavissa myös niin sanottujen kulttuuri-ihmisten eleistä ja ilmeistä. Nykykäsityksenkin mukaan emootio ilmenee nopeasti ja se on tilannesidonlainen ja kognitiivista tilanteen arviointia sisältävä. Kohteen, tapahtuman tai toiminnan merkitystä arvioidaan suhteessa omaan selviytymiskykyyn. Vaikkei ensiarviointi aina ole edes tietoista, sen jälkeiset toissijaiset arviot ovat kognitiivisia. Sosiaalisen konstruktionismin mukaan sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät luovat yksilön todellisuuden ja tarjoavat kielen minän ja maailman kokemiseen (esim. Harré 1986).

Kulttuuriset säännöt säätelevät myös tunteiden esittämistä meillä ja muualla. Tavallaan vanhemmat joutuvat toimimaan mallina ja tekemään ”tunnetyötä”, kun he opastavat lastaan ilmaisemaan ensisijaisesti myönteisiä tunteita tilanteissa, joissa kulttuurinormit niitä edellyttävät (tervehtiminen, lahjan vastaanottaminen). Emootio- tai arkisemmin *tunnesäännöt* määräävät sen, mitä tunteita milloinkin tulisi kokea. Tunnesäännöt ja tunnetyö ovat keskeisiä työ- ja ammattikulttuureissa ja -tilanteissa, etenkin ammateissa, joissa kaikkia asiakkaita tulee kohdella myönteisen tasapuolisesti ja joissa hymy kuuluu työhön. Tunnesääntöjen noudattaminen vaatii itse tunteen kokemista ja välittämistä vuorovaikutussuhteessa, pinnallinen esittäminen ei riitä. Esimerkiksi myyntityössä voi olla vaikea onnistua, ellei itse kykene löytämään ja välittämään positiivisia tunteita ja asenteita myytävään tuotteeseen tai palveluun.

Mutta mitä tunteita erilaisissa tilanteissa on sopivaa esittää? *Esittämissäännöt* viittaavat siihen, että yhteisön normit säätelevät sitä, millaiset emotionaaliset ilmaisut ovat hyväksyttäviä erilaisissa tilanteissa. Tällöin voidaan joutua korvaamaan aito emootio toisella, tilanteen mukaisella emootiolla. *Selviytymissäännöt* ovat emootioiden ilmaisun kolmas sääntöjen laji, joka määrittelee oikean tavan tulkita ja käsitellä vaikeita tilanteita ja kielteisiä emootioita. Vaikka joku olisi epäreilu, pitää tietyissä tilanteissa osata hillitä itsensä ja ajatella myönteisesti. Emootion

tehokas säätely ei aikaa myöten kuitenkaan saisi olla ilmaisun tukahduttamista ja korvaamista toisella.

Ilmaisukäyttäytymiseen kuuluu siis paljon muutakin kuin sanojen valintaa. Arkinen viestintäilmaisu on tapana jakaa sanalliseen ja sanattomaan (nonverbaaliseen), joilla on eri ilmaisukanavat. Puhe, sanallinen viestintä viittaa ajatusten vaihtoon puhutun kielen sanojen avulla, ja tässä suhteessa kompetenssi riippuu kielen ja sen koodien hallinnan asteesta. Sanattomaan viestintään kuuluvat sekä muu ääntely että äänetön, muiden aistien avulla havaittava viestintä (katsekontakti, ilmeet, eleet, ruumiinkieli). Ruumiinkieli on eleiden ja asentojen välittämiä viestejä. Sitä ovat lähestyminen ja loitontuminen (etäisyyden ja paikan valinta), kurkottaminen toista kohti tai pois päin ja koskettelu (keitä ja kuinka kosketaan, esimerkiksi kätellään, taputetaan, suukotetaan tai halataan). Ruumiinkielen avulla ilmaistaan myös hierarkiaa; ketä kunnioitetaan ja kumarretaan. Hierarkian ilmaisemiseen liittyvät erityisesti ihmisten välisen tilan käyttö ja katseen suuntaaminen. Kaikissa sanattoman viestinnän eri muodoissa on Darwinin jälkeisissä vertailututkimuksissa löydetty eroja eri kulttuurien välillä sekä kulttuurien sisälläkin eri ikäryhmien ja sukupuolten välillä. Usein mainittu esimerkki on arabimpien hyvin pieni keskusteluetäisyys

Henkilökohtainen tila on ihmistä ympäröivä tila, jonka hän haluaa pitää muista ihmisistä vapaana. Se vaihtelee ensinnäkin tilanteen mukaan (tilavyöhykkeet). Toisaalta tilan käyttöä määräävät myös status, kulttuuri ja vuorovaikutuskumppanien suhde. Tilalla onkin sekä fyysinen että sosiaalinen merkitys. Etäisyyden mukaiset tilavyöhykkeet ovat *intiimi* (perhe, rakastavaiset, kosketus), *henkilökohtainen* (ystävät, läheinen sävy), *sosiaalinen* (tuttavat, ystävällisen pidättyvä) ja *julkinen* vyöhyke (viralliset tilaisuudet).

Katsekontakti, äärimmillään tuijotus, välittää ensisijaisesti arvostusta. Katse siis viestii *statuksesta*: alainen on tarkkavainen, jopa lähes tuijottava, kun taas ylempiarvoinen dominoi katseella. Katse myös säätelee vuorovaikutusta kuuntelijan ja puhujan välillä ja ilmaisee läheisyyttä ja huomioon ottamista.

Yksimielisyyttä ilmaistaan katsomalla toisiaan, ja paitsi päätöksentekoa katse helpottaa myös tehtävän suoritusta samaa työtä tekevien kesken. Sosiaalisissa suhteissaan kompetentti yksilö osaa paitsi ymmärtää puhutun kielen sisältöä ja vivahteita myös tulkita ja ilmaista kulttuurissa käytettyä sanatonta viestintää. Sekä verbaalisen että nonverbaalisen viestinnän hallitseminen on oleellinen suhteiden solmimisen edellytys, ja niiden puute voi helposti johtaa yksinäisyyteen.

Yksinäisyyteen liittyy sekä positiivisia että negatiivisia puolia ja miellelyhtymiä. Yksinäisyyden tunne on erotettava yksin olemisesta, sillä ihminen voi keskellä väkijoukkoakin tuntea itsensä hyvin yksinäiseksi. Yksinäisyys on emootio, joka perustuu tyydyttämättömiin hellyyden ja itsensä ilmaisemisen ja toteuttamisen tarpeisiin. Yksinäisyys merkitsee, että läheinen vuorovaikeutus on laadullisesti puutteellista, vaikka se olisi määrällisesti laajaa (Shaver & Hazan 1987).

Itsensä yksinäiseksi tunteva on usein menettänyt tärkeän ihmissuhteen ja kokee olonsa ahdistuneeksi, toivottomaksi, kylästyneeksi ja masentuneeksi. Silloin kun minäkäsitys kiteytyy yksinäisyyden tunteen ympärille, siihen sisältyy myös tunne henkilökohtaisen viehätysvoiman puutteesta, johon kuuluvat ujous, varautuneisuus ja ihmisarkuus. Tällainen *piirreyksinäisyys*deksi nimitetty yksinäisyys on usein pitkäaikaista, koska sitä kokeva uskoo, että se johtuu pysyvistä henkilökohtaisista ominaisuuksistaan (sisäinen, pysyvä ja globaali attribuutio). Subjektivisempi *tilayksinäisyys* johtuu niin ikään yksilön omasta tulkinnasta yksinäisyytensä syistä, lähinnä hänen omista mahdollisuuksistaan vaikuttaa tilanteeseen. Selviytymiskeinot tuntuvat olevan hukassa, ja subjektiivisen tuntemuksen ohella kysymys saattaa molemmissa yksinäisyyden muodoissa olla objektiivisesta stressistä eli siitä, ettei yksilöä välittömästi ympäröivä vertais yhteisö tue häntä vaan on jopa kääntynyt häntä vastaan.

Tove Janssonin lastenkirja *Kuka lohduttaisi Nyytiä?* on muutamassa vuosikymmenessä saavuttanut klassikkoaseman ehkä parhaana käytännön neuvona yksinäisyyden murtamiseksi. Syr-

jäytymisestäään kärsivän ujon Nyytin ongelma ratkeaa, kun hän tapaa vielä häntä itseäänkin kipeämmin lohtua ja tukea tarvitsevan Tuitun. Toisen tukeminen ja ongelmien jakaminen ovat ratkaisu myös yksinäisen omaan tuen tarpeeseen. Tätä on sovellettu sekä ehkäisevässä että korjaavassa mielenterveystyössä useilla rintamilla, kuten opiskelijoiden parissa toimivassa Nyyti ry:ssä.

Yksinäisyyden positiivisia puolia on usein painotettu vähemmän kuin yksinäisyyden tuskaa. Kirsi Tolonen (1991) on yksinäisyyden käsitteen ”etogeenisessä analyysissään” kuitenkin ollut harvoja poikkeuksia suomalaisessa sosiaalipsykologiassa. Luvussa aiemmin esitetty tulkinta liittymisen ja yksinäisyyden homeostaattisesta vaihtelusta on lähtökohta, jonka tiedostaminen on hyvä alku itse kunkin ihmissuhdeongelmien työstämisessä. Turvallinen kiintymyssuhde suojaa ilmeisesti yksinäisyydeltä, kuten seuraava turvallisesti kiintyneen aikuisen kuvaus havainnollistaa:

Minun on suhteellisen helppoa ystäväystyä läheisesti toisten ihmisten kanssa. En tunne oloani hankalaksi silloin kun joudun turvautumaan toisiin enkä myöskään silloin kun toiset turvautuvat minuun. Toisaalta en ole huolissani, vaikka joutuisin joskus olemaan itsekseni tai toiset eivät hyväksyisi minua.
Lähde: Bartholomew & Horowitz: Relationship Questionnaire 1991