



Capsa Historiae



UNETTOMUUDESTA

Lukukirja valvomisen
kulttuurihistoriaan

PÄLVI RANTALA

Unettomuudesta

Pälvi Rantala

*Unettomuudesta –
Lukukirja valvomisen kulttuurihistoriaan*



Turku 2023

Capsa Historiae IV
Kulttuurihistorian seuran julkaisusarja

Teoksen kirjoittamista ovat tukeneet Taiteen keskustoimikunta ja Suomen tietokirjailijat ry

Sarjan julkaisutoimikunta:

Heli Rantala

Elina Karvo

Otto Latva

Juhana Saarelainen

Niina Siivikko

Kustantaja Kulttuurihistorian seura ry

ISSN 2489-4117

ISBN 978-952-65349-0-9 (nid.)

ISBN 978-952-65349-1-6 (PDF)

© kirjoittaja ja Kulttuurihistorian seura ry

Nappikuvat: Niki Puro

Kannen suunnittelu: Juhana Saarelainen

Kansikuva: Simo Rista (Helsingin kaupunginmuseon kokoelma)

Taitto: Heli Rantala

Paino: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

Sisällys



Lukijalle	7
Nappi	20



Uneton kuningas	29
Lapsenpiika	44
Kahvipäissään	50



Unettoman kirjaystävät	63
Kitkerä tuutulaulu	69
Valvojan soundtrack	77



En unta saa teltassa	81
Kirje unettomalle	87
Valvojan muistelmät eli otteita unettomuuspäiväkirjasta	93
Unettoman tehtäväkirja	110



Paluu nappiin 127

Kun ajattelen unettomuutta 132



Kirjallisuus 135

Lukijalle

Unettomuuksista

Tämä kirja kertoo unettomuudesta.

Tai aloitetaanpa uudelleen alusta.

Tämä kirja kertoo unettomuudesta, mutta ei vain yhdestä ja yhdenlaisesta unettomuudesta. Tässä kirjassa unettomuus on monta. Se on loputtoman yksinäisyyden kokemus valvotulla hetkellä, kahvilla rakennetun länsimaailman aamuhetki, Elviksen hiusten sekaisuus unilääkepöhnäisenä iltapäivänä.

Unettomuus on kuin vikkellä pieni hiiri, joka katoaa lattialautojen väliin, kun sitä koettaa tavoittaa. Unettomuus on ilmiönä niin moninainen ja ristiriitainen, että sen pelkistäminen muutamaaan virkkeeseen, tai edes muutamaaan kymmeneen sivuun, tuntuu lähes väkivaltaiselta.

Tämä kirja siis avaa ikkunoita unettomuuden maailmaan: historiaan, nykyhetkeen, yksityiseen ja henkilökohattaiseen kokemukseen, kulttuurisiin käsityksiin.

Kun keväällä 2023 tein haun Finna-tietokantaan kirjan nimeä pohtiessani, sanalla ”unettomuudesta” löytyi kymmeniä osumia. Silti vain yksi teos, Väinö Lassilan vuonna 1933 julkaistu *Unettomuudesta* oli nimetty tällä yhdellä sanalla, ilman tarkennuksia tai selittävää alaotsikkoa. Suurin osa teosten otsikoista sisälsi ajatuksen siitä, että unettomuutta pitää hoitaa, siitä kärsitään, tai siitä pitää päästä eroon.

Unettomuus itsessään, ilmiönä ja kokemuksena, ei ainakaan otsikkotasolla näissä lukuisissa teoksissa ollut keskiössä.

Teokseni nimi, *Unettomuudesta*, ohjaa tarkastelemaan aihetta ja ilmiötä laajasti ja rajaamatta, ja toisaalta kohdistuen ajatuksen juuri tähän nimenomaiseen teemaan. Nimeämistapa viittaa esseettöylyiseen kirjoittamiseen, jossa lähestytään

tiettyä ilmiötä mutta ei rajoituta yhdenlaiseen kirjoittamisen tapaan tai lajityyppiin. Tämän kirjan tekstit eivät ole luokiteltavissa vain yhdenlaiseen tietokirjoittamiseen, mutta silti kokonaisuus on nimenomaan tietokirja. Tietokirja, joka sisältää monenlaisia aineksia: mukana olevat tekstit edustavat erilaisia kirjoittamisen tapoja ja lajityyppejä. Teoksessa on esseitä, kuvitteellisia dialogeja, kirjeitä, listoja, kirjoitusharjoituksia ja spekulatiivisia Mitä jos? -kysymyksiä mahdollisine vastauksineen. Yhtenä ideana on ollut testata, mihin kaikkeen kulttuurihistoriallinen kirjoittaminen taipuu ja mitä se mahdollistaa. Kirjoittamisessa olen hyödyntänyt sekä luovan kirjoittamisen harjoituksia ja kaunokirjallisen kirjoittamisen välineitä että kerronnallisen tai kaunokirjallisen tietokirjallisuuden lajityypin mahdollisuuksia.

Käsissäsi on siis kokoelma tekstejä, joissa unettomuus on pääosassa. Unettomuus on henkilökohtainen, ruumiissa koettu asia. Se on kuitenkin myös ilmiö, joka, kuten mikä tahansa asia, muuttuu ajassa. Sekä unettomuus että valvominen ovat moninaisia, ristiriitaisiakin asioita, joita on eri aikoina koitettu sanallistaa eri tavoin. Myös tavat ymmärtää suhteemme uneen ja sen puutteeseen ovat vaihdelleet ajasta ja kulttuurista toiseen.

Teoksessaan *Insomnia – A Cultural History* uusiseelantilainen Eluned Summers-Bremner pohtii suhdettamme yöhön ja pimeään. Hänen mukaansa meidän ajassamme valveilla tapahtuvia asioita pidetään kaikista tärkeimpinä, ja uni, niin välttämätöntä kuin se onkin, mielletään helposti hukkaan heitetyksi ajaksi. Aiemmin unta on kuitenkin monissa kulttuureissa pidetty tärkeänä ja aktiivisena osana elämää. Myöskään unettomuutta ei aina ole nähty sen enempää ongelmana kuin yksilön terveyshuolena, kuten sen nykymaailmassa usein miellämme.

Tapa ymmärtää ilmiö heijastuu myös kieleen. Englanninkielisistä julkaisuista löytyvät ensimmäiset viitteet latinkieliseen insomnia-sanaan vuonna 1542. Insomnia ei

alun perin sanana tarkoittanut ongelmallista unettomuutta, saati sairauden kaltaista tilaa, vaan ainoastaan olotilaa, jossa ihminen ei ollut unessa. Unettomuuden historiaa käsittelevissä teoksissaan Roger Ekirch, Kenton Kroker, Lee Scrivner ja Eluned Summer-Bremner avaavat myös insomniakäsitteen historiaa. Insomnia viittasi aluksi valppauteen ja valveilla oloon, ja sen synonyymejä olivat *wakefulness* ja *watch*. Valppaus tai valve liittyvät myös uskonnolliseen sanastoon ja elämäntapaan, jossa herättiin rukoilemaan yöllä. Ennen 1800-lukua insomnia tarkoitti sekä valveilla oloa että tilaa, jossa ihminen näki häiritseviä unia, ja sen vuoksi nukkui huonosti. Kirjallisuudessa ja runoudessa unettomuuteen viitattiin ilmaisulla *being sleepless*. 1800-luvun loppupuolella insomnia-sanan merkitys muuttui tarkoittamaan lääketieteellistä tilaa, ja unettomuudesta yksilöllisenä ja yhteiskunnallisena ongelmana alettiin muutenkin puhua julkisuudessa runsaasti.

Suomeksi ”unettomuus” viittaa sekä unen puutteeseen, poissaoloon, että diagnosoituun, patologiseen tilaan. ”Valvominen” taas on saman ilmiön toinen puoli. Valveen voi mieltää niin vartioimisena, vahtimisena ja valppaana olemisenä kuin unen vastakohtanakin.

Unettomuuden kokemiseen vaikuttavat niin kulttuurinen ymmärrys kuin olosuhteetkin: ravinto, kehon muutokset, sairaudet ja ruokavalio, tapakulttuurin muutos, elämän rytmit.

Unettomuus on paitsi yksilöllinen asia, myös historiallinen ilmiö. Sillä on myös yhteiskunnallisia, sosiaalisia, poliittisia ja kulttuurisia ulottuvuuksia. Unettomuus liittyy yhteiskunnallisiin muutoksiin, tapaamme ymmärtää maailma, ja tietysti myös siihen, millaista elämää kulloinkin elämme – milloin nukumme tai valvomme, miten työelämä on järjestetty tai millaisia aikatauluja noudatamme.

Essehtivää tietokirjoittamista

Kaikki tämän kirjan tekstit eivät ole esseitä, mutta essee tyyliä luonnehtii tätä teosta kokonaisuudessaan. ”Esseellä on vain aiheensa”, kirjoittaa Jukka Koskelainen tekstissään ”Monta aavistusta kokonaisuudesta. Kertojista ja esseen pakenevasta olemuksesta”, joka on julkaistu kokonaisuudessaan *Mitä essee tarkoittaa*. Miellän Koskelaisen ajatuksen tässä teoksessa niin, että erilaiset unettomuutta käsittelevät, eriparisetkin tekstit, liittyvät yhteen sekä aiheensa että minun, kirjoittajan ja kertojan, kautta. Essee on henkilökohmainen kirjoittamisen muoto, mutta se on myös ”dialogia, joka alkaa mielen sisällä ja leviää ulospäin valokeilujen taivoin”, kuten Jukka Koskelainen luonnehtii.

Lajityyppinä essee sijoittuu välimaastoon, rajamaille. Olli Löytty käyttää tekstissään ”Välimuodon estetiikkaa” esseestä nimitystä ”epäkesko hybridi”. Löytty kirjoittaa, että essee voidaan sijoittaa joko kaunokirjallisuuden tai tietokirjallisuuden piiriin, tai molempiin. Hänen mukaansa esseen ainoa tuntomerkki onkin, että joku sen esseeksi luokittelee. Löytty kirjoittaa myös ”essehtivästä kirjoitustyylistä”, jonka hänen kielenkäytössään tulkitseen kirjoitustavan eduksi. Essehtivää tyyliä on H. K. Riikosen mukaan käytetty vähemmän mairittelevasti, kun esimerkiksi tieteellisen kiistakumppanin tuotoksia on tutkimuskentällä kutsuttu ”esseistisiksi” tai ”essehtiviksi”. Löytty kuitenkin jatkaa ajatustaan esittämällä, että esseessä harjoitetaan problematisointia: kysymysten asettamisen lisäksi tarkasteltavan asian kompleksisuuden vakavasti ottamista. Essee ei siis ole vaikean asian helpoksi tekemistä, vaan päinvastoin, ”yksinkertaiselta vaikuttavan asian osoittamista monimutkaiseksi.”

Unettomuudesta on kirjoitettu tuhansia artikkeleja ja tutkimuksia, mutta silti sen luonne tuntuu pysyvän salaisuutena. Unettomuus ilmiönä ja aiheena ei pelkisty yhdenlaiseen tapaan kirjoittaa. Ja jos kerran ilmiö ei ole yksin-



Turun yliopisto
University of Turku

Käsissäsi on kokoelma tekstejä, joissa pääosassa ovat unettomuus ja valvominen. Unettomuus on henkilökohtainen, ruumiissa koettu asia. Se on kuitenkin myös ilmiö, joka muuttuu ajassa. Sekä unettomuus että valvominen ovat moninaisia, ristiriitaisiakin asioita, joita on eri aikoina sanallistettu eri tavoin.

Kirja avaa ikkunoita unettomuuden maailmaan: historiaan, nykyhetkeen, yksityiseen ja henkilökohtaiseen kokemukseen sekä kulttuuriin käsityksiin.

Unettomuudesta hyödyntää erilaisia kirjallisuuden lajityyppejä kuten esseitä, proosarunoa, kirjettä ja päiväkirjatekstiä, ja pohtii samalla niiden antia kulttuurihistorialle. Kirjan lopussa on ”Tehtäväkirja”, johon on koottu kysymyksiä ja pohdintatehtäviä, joita myös lukija voi hyödyntää.

Teos tarjoaa uudenlaisia näkökulmia tuttuun, ajankohtaiseen aiheeseen ja voi auttaa katsomaan ilmiötä uusin silmin. Kirjan kirjoittaja Päivi Rantala on tietokirjailija, tutkija, ja myös valvoja.

Capsa Historiae, osa IV
Kulttuurihistorian
seuran julkaisusarja

ISSN 2489-4117

ISBN 978-952-65349-0-9 (nid.)

ISBN 978-952-65349-1-6 (PDF)

