

Sisällys

Laumavietti ohjaa ihmisyyden toteutumista.....	7
 Emil Salovuori ja Niina Junttila	

Evoluutiobiologinen näkökulma – miksi ihminen on sosiaalinen?

Laumavietti eläinten ja ihmisten keinona selviytyä.....	28
 Emma Vitikainen	

Ihminen yhteisöllisenä eläimenä.....	47
 Emma Vitikainen	

Biopsykososiaalinen näkökulma – miten aivot ja elimistö reagoivat ulkopuolisuuteen?

Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden yhteys terveydelle haitalliseen stressiin.....	72
 Susanna Korttesluoma, Katja Tervahartiala ja Linnea Karlsson	

Mitä tapahtuu, kun ihminen ei tule nähdyksi?.....	93
 Heini Saarimäki, Linnea Karlsson ja Elisa Vuoriainen	

Psykologinen näkökulma – miksi ihmisen ei kannata olla yksin?

Ihmisen tarve toiselle ihmiselle.....	116
 Maaret Kallio	

Tarve olla arvostettu ja merkityksellinen osa yhteisöä.....	135
 Pekka Tölli	

Tarttuvat tunteet yhteisöllisyyden vahvistajina.....	158
 Anna Peltola	

Psykiatrinen näkökulma – mitä tapahtuu, kun mieli ei kestä yksinäisyyttä ja ostrakismia?

Yksinäisyys ja ostrakismi lisäävät mielenterveysoireilua.....180

 *Nelli Lyyra, Niina Junttila ja Emil Salovuori*

Joukkoväkivalta osana ihmisyyttä – miksi ihminen tappaa
lajitovereitaan?.....198

 *Hannu Lauerma*

Lääketieteellinen näkökulma – miksi yksinäisyys on yksi aikamme vaikeimmista epidemiaista?

Voiko yksinäisyyteen ja ulkopuolisuuteen kuolla?.....214

 *Siiri-Liisi Kraav*

Lääkkeitä sosiaaliseen kipuun.....234

 *Niina Junttila, Emil Salovuori ja Nelli Lyyra*

Tulevaisuustutkimuksen näkökulma – voiko toisen ihmisen tarpeen korvata roboteilla?

Tuleeko roboteista ja tekoälystä ihmisen uusia ystäviä?.....254

 *Rita Latikka ja Johannes Anttila*

Ihmisen sopeutuminen muuttuvaan ympäristöön – digiajan
haasteet ja mahdollisuudet.....272

 *Perttu Pölönen*

Ihmisen lajityypilliset tarpeet selittävät laumavietin merkityksen....290

 *Emil Salovuori ja Niina Junttila*

Kirjoittajat.....307

Laumavietti ohjaa ihmisyyden toteutumista



EMIL SALOVUORI JA NIINA JUNTILA

Jokainen meistä tavoittelee hyvää elämää omalla persoonallisella tavallaan. Länsimaissa puhutaan paljon maksimaalisen hyvän elämän tavoittelusta. Monilla ajatus hyvästä elämästä kytkeytyy jollain tavalla muihin ihmisiin: haluun olla tärkeä ja arvostettu omassa lähipiirissä, mahdollisuuteen jakaa elämää rakkaiden ihmisen kanssa tai kokeemukseen merkityksellisyydestä olemalla tärkeä osa jotakin itseä suurempaa ja saamalla aikaan yhteistä hyvää tähän maailmaan. Myös onnellisuutta ja hyvää elämää käsittelevät tutkimukset ovat tästä yhtä mieltä (Martela & Steger, 2016; Ryan & Deci, 2000). Hyvä todiste sen paikkansapitävyydestä ovat ihmisten kertomukset elämän tärkeimmistä asioista heidän viimeisillä hetkillään ennen kuolemaa (Ware, 2012).

Haluamme tuntea, että meillä on väliä ja että kelpaamme. Tätä tunnetta osa saat-
taa jahdata hankkimalla muodikkaita tavaroita, harrastamalla hienoina pidettyjä asioi-
ta, jahtaamalla ihailtavia urasaavutuksia tai kehittämällä itseään ajan ihanneihmisen
muottiin henkisen kasvun ja fyysisen suorituskyvyn suhteen. Teemme elämämme pie-
net ja suuret valinnat usein tiedostamattamme sen mukaan, miltä ne saavat meidät
näyttämään muiden silmissä. Kyse on niin syvästä tarpeesta, että sen toteutumiseksi
olemme valmiita uhraamaan ison osan elämästämme. Päivästä toiseen ponnistelem-
me ja käytämme rahaamme sekä aikaamme asioihin, jotka mahdollistaisivat kelpaa-
vuutemme. Kyse on usein siitä, ettemme halua joutua hylätyksi ulkopuolelle. Pelko
yksin jäämisestä viestii arvottomuutta ja merkityksettömyyttä, joiden vuoksi elämä ei
usein tunnu elämisen arvoiselta. Yksin jääminen on kautta aikojen ennustanut kuo-
lemaa ja mahdottomuutta lisääntyä. Ihminen ja erilaiset toiminnalliset mekanismit
me, kuten tunteet aina solujen toimintaa myöten, ovat rakentuneet palvellakseen tä-
män laumavietin toteutumista.

Perustarve kuulua ryhmään

”Jos kokee syvää yhteydettömyyttä, ei ole oikein olemassa muille, maailmalle eikä itsellekään. Silloin millään ei ole enää väliä tai merkitystä. Jos ei ole tärkeä kenellekään tai millekään, niin omalta olemassaololta häviää merkitys. Silloin kukaan ei kaipaa ja huomaa.” (nuori mies)

Eri tieteenalat ovat jo pitkään tutkineet ihmisen tarvetta kuulua johonkin (esim. Allen ym., 2022). Tieteenalojen tutkimuksia ja näyttöä yhdistelemällä on viesti melko selvä: ihmisen ydintarve on kokea olevansa arvokas osa jotakin ja olla hyödyksi myös muille. Yhteys muihin ihmisiin syntyy usein vastavuoroisesti. Tämä universaali vastavuoroisuuden laki on ohjelmoitu aivojemme palkitsemisjärjestelmään, ja se on toiminut ihmisillä aina kaikkialla maailmassa. Olemme laumaeläimiä, ja laumassa jokaisella mahdollistuu tärkeä rooli yhteisen hyvän edistämiseksi. Myös erilaisissa vuosituhansia vanhoissa viisauksperinteissä, eri uskontojen ajatuksissa ja kulttuurisidonnaisissa traditioissa näkyy vahvana yhdistävänä tekijänä ihmisen tarve kuulua johonkin itseään suurempaan.

Tätä ydintarvetta on sanoitettu ja operationalisoitu yhteiskunnassamme eri tavoin, ja sen toteutumattomuudesta on kyse, kun puhutaan yksinäisyydestä, osattomuudesta, kuulumattomuudesta, riittämättömyydestä, häpeästä, huonommuudesta, hylätyksi tulemisesta, syrjäytymisestä, ulkopuolisuudesta, merkityksettömyydestä, yhteydettömyydestä, rakkaudettomuudesta, kiusaamisesta, eriarvoisuudesta sekä muusta ulossulkemisesta ja arvottomuuden kokemuksesta. Tämä voi näkyä siinä, ettei kukaan katso silmiin eikä onnittele syntymäpäivänä, että istuu yksin joulupöydässä itkua pidätellen tai että hautajaisissa on vieraiden sijasta pelkkiä tyhjiä penkkirivejä. Yhteenkuuluvuuden ydintarpeen toteutumattomuus saa aikaan sisäistä kokemusta ja tuskaa, etteivät läheiset ihmiset ymmärrä tai ettei tule hyväksytyksi omana itsenään.

Jollakin kyse on siitä, ettei enää jaksa taistella ja kilpailla elämän vaativuuden äärellä. Jatkuva huoli ja vertailu väsyttävät, ja hetkestä nauttiminen tuntuu vaikealta suoritukselta. Kunpa voisi olla joskus kannateltavana tai kannatella muita ja olla varma siitä, ettei jää yksin, jos jotain tapahtuu. Toisilla kyse on siitä, että vain kelpaisi kaikesa tavallisuudessaan ja oma ainutlaatuisuus tulisi nähdyksi tavallisuuden pinnan alta.

”Miksen minä kelpaa mukaan? Mitä teen väärin? Onko minulla jokin leima otsassa/näkymättömyysviitta ylläni? Joskus nämä tilanteet tai joku pienempi asia kuten kaupassa käynti, mitä en pidä kovin sosiaalisena tilanteena itsekään, surettaa enemmän ja yksinäisyys sattuu niin että haluasi vain käpertyä johonkin nurkkaan itseensä ja oleminen sattuu ihan fyysisesti, vähän niin kuin käsissä vetäisi suonta tosi kipeästi. Jos kuulen ihmisten keskustelevan jostain missä ovat porukalla olleet, sen kuuleminen tuntuu tosi pahalta.” (nuori mies)

Olemme meitä kaikkia syvästi koskettavan asian äärellä. Yhteiskunnallisesti asiasta tekee merkittävän sen kokonaisvaltainen vaikutus ihmisten hyvinvointiin, terveyteen, toimintakykyyn, kansalliseen yhtenäisyyteen, tulevaisuuskatoon sekä turvallisuuden kokemukseen. Aikamme yksilökeskeinen ilmapiiri ja sen mukaan muuttuneet elinympäristöt eivät enää riittävästi kykene vastaamaan ihmisen ydintarpeeseen, joka ei ole muuttunut ihmisen historian aikana. Erityisesti länsimaissa tämä on saanut monet maat aloittamaan laajamittaisia toimia asian korjaamiseksi viime vuosien aikana. Aineellisen hyvinvoinnin nopea kasvu on osaltaan ajanut meidät maksimoimaan omaa hyvinvointiamme yhteisökeskeisemmän elämäntavan kustannuksella. Yhteisökeskeisellä elämäntavalla tarkoitetaan arkista apua, yhteistyötä ja yhdessäolon mahdollisuuksia tarjoavia elinyhteisöjä, joihin jokainen voi liittyä itselle luontaisella roolilla toiset huomioiden. Yhteisen edun tavoittelu vaatii usein myös vaivannäköä, eikä se usein pärjää vaihtoehtona nopeatempoisessa mielihyvään pyrkivässä elämäntavassa. Tämä luo merkityksellisyyshijon ihmisten elämään ja paradoksaalisesti näyttää vähentävän ihmisten hyvinvointia merkittävästi.

Yhteiskunta ei koostu vain yksilöistä, jotka kilpailevat keskenään resursseista ja onnen maksimoimisesta, vaan se on keskinäisten riippuvuuksien verkosto täynnä yhteisiä tavoitteita. Yhteiset tavoitteet luovat yhteisöjä ympärilleen, sillä niiden saavuttaminen onnistuu vain yhteisön voimin. Olemme monella tapaa paitsi tarvitsevia myös riippuvaisia toisistamme. Aikamme ihmiskäsitys kertoo usein kuitenkin jotain muuta. Näyttää siltä, että meille on vähitellen syntynyt omavaraisen ja itseensä keskittyvän ihmisen sekä itsenäisen elämäntavan ihanne. Tämä on luonut harhan, ettemme tarvitse toisia mahdollistamaan hyvää ja merkityksellistä elämää.