
Lectio praecursoria

Miesten tuen antamisessa haavoittuvaisuuden kokemuksella on merkitystä

Ira Virtanen

puheviestinnän yliopistonlehtori, FT

Tampereen yliopisto

ira.virtanen@uta.fi

Lectio praecursoria puheviestinnän väitöskirjaksi tarkoitettun tutkimuksen **Supportive Communication in Finnish Men's Friendships** tarkastustilaisuudessa Tampereen yliopistossa 14.2.2015. Vastaväittäjänä toimi professori William K. Rawlins (Ohio University) ja kustoksena professori Pekka Isotalus (Tampereen yliopisto).

Tämän väitöskirjan tarkastuspäivä on ystävänpäivä. Osa väitöstilaisuuden kuulijoista on tullut paikalle ystävän kanssa tai ystävän ominaisuudessa. Ystävyys-suhteet ovat arvokkaita muun muassa siksi, että ystävät jakavat keskenään samankaltaisia kiinnostuksen kohteita ja kokemuksia. Ystävän kanssa voi keskustella syvällisesti, mutta myös nauraa ja viihtyä yhdessä.

Tämä tutkimus käsittelee sosiaalisen tuen viestintää eli supportiivista viestintää suomalaisten miesten ystävyys-suhteissa. Sosiaalinen tuki tarkoittaa kaikkea sitä hyvää, mitä ihmiset tekevät toisilleen. Tuki on esimerkiksi välittämisen ilmauksia, kannustusta, myötäelämistä toisen ihmisen onnistumisissa, neuvoja, tavaralainaa, halauksiakin. Tukea antava viestintä on siis sellaista tavoitteellista olemisen tapaa, joka pyrkii kohentamaan toisen ihmisen olotilaa erilaisilla viestintäteoilla.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millä tavalla suomalaiset miehet pyrkivät tukemaan ystäviään. Miesten viestimää sosiaalista tukea ei ole aikaisemmin Suomessa tutkittu. Miesten viestinnästä on kuitenkin monenlaisia käsityksiä, kuten että miehet pyrkivät johtamaan puhetta, korostavat itseään, keskeyttävät usein ja kiusoittelevat toisia. Vaikeuksia, omia tai

toisten ihmisten vaikeuksia, kohdatessaan miesten on ajateltu välttelevän tunteista puhumista, minkä takia heitä saatetaankin pitää naisia heikommina tuenantajina.

Aikaisemmista kansallisista tutkimuksista tiedämme, että parisuhdekumppani on miehille tyypillisin emotionaalisen tuen eli lohdutusviestinnän lähde. Tämä viittaisi siihen, että samankaltaista tukea ei olisi miesten ystävyysuhteissa yhtä avoimesti saatavilla. Sen lisäksi kumppanilta saatu emotionaalinen tuki ei ole kaikille muutenkaan saatavilla. Kaikki miehet eivät halua elää parisuhteessa tai eivät ole löytäneet kumppania toiveistaan huolimatta. Osa ihmisistä ei myöskään elä sellaisessa parisuhteessa, jossa emotionaalista tukea viestittäisiin. Suurimmalla osalla ihmisistä on kuitenkin tuttavilla, kavereilla tai ystäviä. Millaista on siis se tuki, jota miehet toiselle miehelle ystävyysuhteissa viestivät ja millaista tukea miehet itse pitävät hyödyllisenä?

Tämä väitöskirja tarkastelee sosiaalista tukea viestinnällisenä ilmiönä: ihmisen kuuluminen sosiaalisten suhteiden verkostoon rakentuu viestinnän keinoin sekä hänen käsityksensä siitä, että hänellä on tärkeitä ihmissuhteita elämässään muodostuu viestinnän avulla. Esimerkiksi hyväksynnän tunnetta vahvistaa se, että miestä pyydetään lähtemään mukaan kaveriporukan mökkireissulle tai että miehen ystävä ilmaisee, että hänelle voi soittaa milloin vain, jos tarvetta tulee. Hyväksytyksi tuleminen tunne syntyy siis vuorovaikutuksessa.

Aikaisemmat tutkimukset supportiivisesta viestinnästä ovat pääosin yhdysvaltalaisia. Tutkimukset osoittavat, että erityisesti toisen ihmisen tunnekokemukseen keskittyvä supportiivinen viestintä on ystävyysuhteissa hyödyllistä. Se on hyödyllistä yksilön psyykkiselle hyvinvoinnille ja hänen fyysiselle terveydelleen, sillä lohduttamaan pyrkivä viestintä auttaa toista ihmistä käsittelemään stressireaktiotaan, jonka vaikutuksesta ihmisen hyvinvointi voi kohentua. Kaikkein tarkoituksenmukaisimmaksi tueksi on esitetty sellaista tukea, jota nimitetään henkilökeskeiseksi tueksi. Toiselle ihmiselle annettu henkilökeskeinen tuki muun muassa tunnistaa ystävän tuntemukset ja auttaa ystävää itseään kuvaamaan omia tunteitaan. Lisäksi tuen antaja pyrkii tarjoamaan selityksiä toisen tunteille.

Tämänhetkisen tutkimustiedon mukaan ihmisten toivoma supportiivinen viestintä on enemmän samankaltaista kuin erilaista, oli kyseessä sitten eri sukupuolet, etnisyydet tai kansalliset kulttuurit. Sekä miehet että naiset toivovat siis saavansa tukea, joka huomioi heidän tunteensa ja on luonteeltaan neutraalia eikä tuomitsevaa. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu myös eroja, joille ei ole vielä löydetty selityksiä. Miehet eivät esimerkiksi keskity niin paljon tunteista puhumiseen tukea antaessaan kuin

naiset eivätkä he tutkitusti ole arvioissaan tuen laadusta yhtä kriittisiä.

Näiden tutkimustulosten valossa on esitetty, että miehet eivät välttämättä ole yhtä taitavia tai motivoituneita antamaan, varsinkaan toiselle miehelle, tukea, joka keskittyy lohduttamiseen ja toisen ihmisen tunteisiin. Tutkimukset jättävät auki lisää kysymyksiä; nimittäin kun ongelma, johon toiselle ihmiselle annetaan tukea onkin vakava, naisten ja miesten antamassa supporttiivisessa viestinnässä ei ole todettu huomattavia eroja. Lisäksi viimeaikaiset tutkimukset ilmiöstä esittävät, että kansallisten kulttuurien väliset erot olisivat merkittävämpiä kuin sukupuolten väliset erot. Edellä mainittujen tutkimusaukkojen lisäksi miesten välisestä tuenantamisesta ei ole suomalaiskansallista tutkimusta. Tämän takia oli tärkeää kysyä miehiltä itseltään, millaista supporttiivinen viestintä on heidän ystävyssuhteissaan.

Tutkimukseen haastattelin 25 suomalaista miestä. Heidän ikänsä vaihteli 21 vuodesta 67 vuoteen ja eri ikäryhmien miehiä oli joukossa tasaisesti. Osa miehistä oli naimisissa, osa seurusteli, oli eronnut tai eli yksin. Miehet edustivat laajasti eri ammattialoja. Haastateltavat asuivat etelä-suomessa, mutta moni heistä oli kotoisin muualta. Tutkimuksen aineisto koostuu kahdesta eri haastatteluaineistosta. Haastattelupuhetta on yhteensä vuorokauden verran. Tutkimuksessa olen myös tarkastellut aiempia sosiaalisen tuen ja supporttiivisen viestinnän määritelmiä ja pyrkinyt niiden perusteella löytämään sosiaalisen tuen ytimen eli sen, mitä tuen täytyy vähintäänkin olla ollakseen sosiaalista tukea. Kirjallisessa muodossa aineistoa on yhteensä noin 500 sivua. Tutkimusaineiston analyysin toteutin monimenetelmällisesti ja pääosin laadullisesti.

Väitöskirjan kokonaistulokset vastaavat seuraaviin kysymyksiin: Millaiseen havaittuun tuen tarpeeseen miehet antavat tukea ystävyssuhteissaan? Millainen tarkoitus miesten supporttiivisellä viestinnällä on ja millaisiin viestinnällisiin tavoitteisiin miesten supporttiivinen viestintä pyrkii ystävyssuhteissa? Entä miten miehet pyrkivät näitä tavoitteita viestinnällisesti saavuttamaan? Lopuksi tutkimus kuvaa, millaisia ovat ne merkitykselliset tilanteet, joissa miehet antavat toisilleen tukea ja millainen merkitys erilaisilla kontekstuaalisilla tekijöillä on miesten tukea antavissa vuorovaikutustilanteissa.

Tutkimuksen tulosten mukaan miesten tuenantotilanteissa puhutaan usein parisuhdeongelmista ja työhön liittyvästä epävarmuudesta. Supporttiivisen viestinnän tarkoituksena on auttaa ystävää menemään eteenpäin. Keskeisiä tavoitteita on kolme: (1) olla toisen kanssa, (2) olla toista varten ja (3) peilata tilannetta toisen kanssa. Viestinnällisesti näitä tavoitteita toteutetaan kuuntelemalla ystävää aktiivisesti ja empaattisesti tuomitsemat-

ta tai arvioimatta. Ystävää varten ollaan tarjoamalla myötätuntoa ja vahvistamalla myönteisiä tunteita. Varten olemista viestitään rohkaisemalla ja kannustamalla tai viemällä ystävän ajatukset hetkellisesti pois hänen kokemastaan ongelmasta. Kolmas tavoite, peilaaminen, tarkoittaa osallistumista ystävän pohdintaan, kun hän uudelleen arvioi omaa tilannettaan. Tukea antavat miehet pyrkivät olemaan ”kirkkaita peilejä” ystävälleen eli pysymään neutraaleina ja rauhallisina tuenantotilanteessa. Miehet toivoivat, että näin ystävälle olisi itselleen myös helpompaa omaksua luotavainen olotila, joka auttaisi häntä näkemään mahdollisuuksia eteenpäin menemiseksi.

Tuen vuorovaikutustilanteessa miehet kertoivat käyttävänsä kahdenlaista vuorovaikutusstrategiaa. Kuunteleminen on kaiken lähtökohta. Ystävälle pyritään mahdollistamaan purkautuminen eli tilanteesta kertominen sekä tunteiden ilmaiseminen. Tämän tutkimuksen tulokset valottavatkin niitä merkityksiä, joita miehet antavat tunteille lohdutusviestinnässä, miten he suhtautuvat tunteisiin osana eteenpäin menemistä ja miksi he viestivät toisen tunteita kohdatessaan niin kuin viestivät. Miehet näkivät ystävän kielteiset tunteet ymmärrettävinä reaktioina ongelmiin ja pitivät tärkeänä, että ne käsitellään. Koska tunteet nähtiin myös vaihtelevina, ohimenevinä ja potentiaalisesti uhkaavina, niiden hallintaa pidettiin tehtävänä, johon vain ystävä itse pystyy. Miehet myös pelkäsivät ystävän jäävän tunteisiin kiinni, jolloin ne voisivat heikentää ystävän päätöksentekokykyä tai vaarantaa hänen hyvinvointinsa. Tästä syystä tunteista puhuminen ei heidän mielestään ollut tarkoituksenmukaisin tapa tukea toista.

Kuuntelemisen jälkeen miesten supporttiivinen viestintäkäyttäytymisen pyrki välittämään aitoa myötätuntoa sanallisesti ja sanattomasti, rehellistä ja totuudenmukaista rohkaisemista sekä uusien näkökulmien tarjoamista neutraalilla tavalla. Käsitys miehistä ratkaisukeskeisinä tuenantajina ei tämän tutkimuksen valossa saa tukea. Uuden näkökulman tarjoaminen pyrittiin tekemään ystävän pyynnöstä ja hienovaraisesti. Miehet pyrkivät välttämään neuvojen antamista, vaikka tiedostivatkin toisinaan sortuvansa siihen. Neuvojen antaminen voitaisiin tulkita tuenantajan yri-tykseksi osoittaa, että hän tietää paremmin.

Toinen mahdollinen tukea-antava vuorovaikutusstrategia on kuuntelemisen ja positiivisen harhauttamisen viestintää. Aikaisemmissa tutkimuksissa keskusteluaiheen vaihtaminen tai tekemisen ehdottaminen sen sijaan, että ongelmasta keskusteltaisiin on nähty kielteisenä viestintäkäyttäytymisen muotona. Tutkimukseni tulokset miesten ystävyysuh-teista kuitenkin osoittavat, että myönteistä harhauttamista tehdään tarkoituksellisesti tilanteessa, jossa ystävän tunneprosessointi sekä tilanteen

oma-arviointi on kesken eikä hän vielä halua keskustella aiheesta. Tällöin miehen tarjoama yhteiseen tekemiseen ohjaava tuki pyrkii viestimään ymmärrystä ja myötätuntoa ystävän selviytymisprosessille. Lisäksi yhdessä vietetyn ajan tarkoituksena oli tuottaa ystävälle myönteisiä tunteita, jolloin ystävä saisi hetkeksi muuta ajateltavaa sekä positiivista vahvistusta yhteenkuulumisesta.

Tämän tutkimuksen tulokset auttavat lisäksi ymmärtämään tilan ja paikan, suomalaisen puhekultuurin, mieheyden sekä ystävyysuhteen merkitystä supporttiivisille vuorovaikutustilanteille. Tulevaisuudessa supporttiivista viestintää onkin hyödyllistä tarkastella supporttiivisina keskusteluina, joissa kontekstuaalisilla tekijöillä on merkitystä. Miesten supporttiiviset keskustelut käytiin usein tiloissa ja paikoissa, jotka mahdollistivat rauhoittumisen ja rentoutumisen. Miehet kertoivat antavansa tukea ystävilleen ollessaan hänen kanssaan kahden. Rentoutumisen mahdollisti esimerkiksi saunominen, mökkeily tai yhteinen puuhastelu. Kulttuurisesti tunnistettavat paikat ja tavat tekevät ymmärrettäväksi kuuntelemisen tärkeyden erityisellä suomalaiskansallisella tavalla. Rauhoittumiseen liittyy myös hiljaisuuden mahdollisuus tukea antavan viestinnän muotona ystävien kesken. Monille ystävistä alkoholin käyttö kuului rentoutumiseen, mutta sitä ei tule nähdä välttämättömyytenä kaikkien miesten supporttiiviselle viestinnälle.

Tutkimuksen mukaan miehet edellyttävät hyvältä tuentajalta autenttisuutta eli aitoa ja rehellistä viestintää. Aitous tulkitaan tuentajan aktiivisesta kuuntelemisesta sekä hänen rohkeudestaan myöntää omat rajallisuutensa. Rehellisyys tuen antamisessa on tulosten mukaan sitä, että mies sanoo ystävälle tarpeellisia asioita –niitäkin, joita hän ei välttämättä haluaisi kuulla. Vaikka rehellisyys koettiin joskus haastavaksi, se oli miehille hyvän ystävyuden mitta. Miehet odottivat myös ystäviltä vastuunkantoa omasta elämästään ja he pyrkivät tukemaan ystävän autonomiaa olennaisena osana aikuisuutta. Miehille oli lisäksi tärkeää osoittaa olevansa ystävän saatavilla: yhdessä vietetty aika ja tekeminen mahdollistivat sen, että ongelmista pystyttiin puhumaan luontevasti.

Tutkimus osoittaa, että sukupuolen tai kulttuuritaustan perusteella ei ole syytä tehdä yleistyksiä ihmisten tuen tarpeista eikä tavoista tukea toisiaan. Suomalaisten miesten kuvaamat hyödylliset tuen antamisen tavat ovat enemmän samankaltaisia kuin erilaisia naisten ja eri kulttuureista tulevien ihmisten kanssa. Miesten hyödyllisenä pitämä supporttiivinen viestintä edellyttää kuitenkin antajaltaan motivaatiota ja vuorovaikutusosaamista.

Tämän tutkimuksen tulosten avulla pystytään kuvaamaan supportiivisen viestinnän luonnetta entistä selkeämmin. Tutkimuksissa on aikaisemmin esitetty, että tuki pyrkii auttamaan toista ihmistä hallitsemaan epävarmuutta ja lisäämään hänen elämänhallinnan tunnettaan. Samaan aikaan on tärkeää, että vuorovaikutuksessa vältetään sitä, että ystävän myönteinen käsitys itsestä pystyvänä yksilönä kokisi kolauksen. Esitän, että supportiivista viestintää tarkastellaan jatkossa haavoittuvaisuuden sekä kokemukseksisen tuen näkökulmasta.

Tulokset antavat aihetta väittää, että kaikkein hyödyllisintä tukea on tuki, joka huomioi yksilön haavoittuvaisuuden kokemuksen. Haavoittuvaisuuden kokemuksen aiheuttaa tuen saajan itsensä tuntema epävarmuus ongelmatilanteestaan sekä huoli siitä, mitä toiset ihmiset ajattelevat siitä. Ongelman lisäksi miehen on siis hallittava sosiaalista todellisuuttaan viestinnän keinoin. Haavoittuvaisuus on siis epävarmuutta, joka tulee sosiaalisesti nähtäväksi. Mies voi kokea epävarmuutta esimerkiksi irtisanomisuhan yhteydessä, mutta kun hänen kokemansa epävarmuus tulee sosiaaliseen tietoisuuteen, miehen epävarmuus voi syventyä haavoittuvaisuuden kokemukseksi. Haavoittuvaisuuden kokemus syntyy yksilölle siitä, että hänen kokemansa haaste ja hänen selviytymispyrkimyksensä asettuvat muiden nähtäväksi, muiden kuultavaksi ja mahdollisesti muiden ihmisten arvioitavaksi.

Eri ihmiset kokevat haavoittuvaisuuden eri tavoin. Mitä vähemmän haavoittuvaisuutta hyväksytään niissä puheyhteisöissä, joihin mies kuuluu, sitä haasteellisempaa hänelle on hakea tukea ja sitä rajallisempaa voi myös olla tuen saaminen ihmisiltä hänen elämässään. Perinteisen maskuliinisen, voimakkaan ja itsenäisen miehen ideaaliin haavoittuvaisuus voi olla vaikea sovittaa. Tämä tutkimus osoittaa, että miesten haavoittuvaisuus on hyväksyttyä niissä ystävyysuhteissa, jotka ovat läheisiä. Haavoittuvaisuuden tunteiden hyväksyminen osana ihan jokaisen ihmisen elämäkokemusta mahdollistaa myös sen, että vastavuoroisella tuenantamisella ihmisten välinen yhteys syvenee ja sen myötä tyytyväisyys ihmissuhteisiin ja elämään on mahdollista kasvaa.

Ystävyysuhteet ovat miehille erittäin tärkeitä. Miesten ystävyysuhteissa jaetaan paljon myös tiedollista tukea, joka voi auttaa verkostoitumaan, käsitellä edullisia kesämökkitontteja, lastenvaunujen parhaita ominaisuuksia tai hyväksi havaittuja hoitomuotoja. Myös miehen muut vuorovaikutussuhteet, kuten parisuhde, voivat siis hyötyä ajasta, jonka mies viettää ystäviensä kanssa. Lisäksi on hyvin olennaista muistaa, että ystävyysuhteita ylläpitävät käytännöt ovat henkilökohtaisia ja ainutlaatuisia kullekin ystävyysuhteelle ja toisten ihmisten välisten suhteiden

määrittäminen ulkopuolelta ei ole tarkoituksenmukaista.

On myös tärkeätä huomata, että mieheyttä tehdään monin eri tavoin. Toisin sanoen julkinen mieheys kaveriporukassa voi olla toisenlaista mieheyttä, mitä kahden ystävän välillä toteutetaan yksityisesti. Stereotypiat suomalaisesta miehestä pitävät tunteista puhumatonta ja yksin pärjäävää miestä aitona suomalaisena miehenä. Tutkimukseni tulokset oikeuttavat kuitenkin kysymään, millä perusteella puhumaton mies on todellisempi tai aidompi kuin tunteistaan puhuva suomalainen mies.

Supportiivinen viestintä ei ole sukupuoliasia. Supportiivinen viestintä on kaikkien asia. Läheisen elämänpiirimme ihmissuhteiden lisäksi tämän tutkimuksen jäsenyyksiä voidaan hyödyntää kaikessa auttamistyössä muun muassa erilaisten hyvinvointiin tähtäävien tavoitteiden laatimisessa ja tukitoimenpiteiden sekä hoitotyön kehittämisessä. Tuloksia voidaan myös käyttää hyväksi pedagogisissa ympäristöissä sekä työyhteisöissä edistämään sellaisten vuorovaikutussuhteiden luomista ja ylläpitämistä, jotka tuottavat ja vahvistavat ihmisten hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään.