

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Junttila, Niina

Title: Ostrakismi satuttaa ja sairastuttaa

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © Kirjoittaja & Acatiimi, 2023

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Junttila, N. (2023). Ostrakismi satuttaa ja sairastuttaa. *Acatiimi*, 25(2), 20-25.
<https://acatiimi.fi/wp-content/uploads/2023/04/acatiimi.pdf>

Ostrakismi satuttaa ja sairastuttaa

Yhteisöstä ulossulkeminen voi olla tahallista tai tahatonta, mutta sen tunnistaminen ja sitä koskeva tutkimus on vielä vähäistä, kertoo kasvatuspsykologian professori Niina Junttila.



NIINA JUNTILA



JUSSI VIERIMAA

Essee

Ostrakismi on tahallista tai tahatonta sosiaalista väkivaltaa, joka heikentää paitsi yksilöiden hyvinvointia ja terveyttä, myös työyhteisöjen tulosta sekä yhteiskunnallista turvallisuutta. Ostrakisointi eli ulossulkeminen on näennäisen sivistynyttä ja arjessa hyvinkin yleistä. Sen mekanismien tunnistaminen ja tiedostaminen, kuten myös ilmiöön liittyvä tutkimus on Suomessa kuitenkin vielä vähäistä. Asia on nyt muuttumassa, sillä Suomen akatemian yhteydessä toimiva strategisen tutkimuksen neuvosto myönsi loppuvuonna 2022 rahoituksen laajalle Right to Belong -tutkimuskonsortiolle (rahoituspäätösnumero 352648). Samaan aikaan eduskuntaan perustettiin puoluerajat ja hallituskaudet ylittävä Yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen työryhmä.

SAVIRUUKUN SIRPALEISTA NYKYARJEN YHTEISÖIHIN

Ostrakismi-termi tulee antiikin Kreikasta, jossa Ateenan Agoralla järjestettiin noin 500

vuotta ennen ajanlaskun alkua ostrakismokseksi kutsuttuja äänestystilaisuuksia. Kansanäänestyksellä haluttiin sulkea yhteiskunnan ulkopuolelle henkilöt, joiden ajateltiin joko pyrkivän rikkomaan demokratiaa tai toimimaan normien vastaisesti. Alun perin tarkoituksena oli säilyttää yhteiskuntasopu ja demokratia sillä, ettei kukaan pääsisi nousemaan yksinvaltiaaksi, mutta osa historiantutkijoista katsoo, että erityisesti vajaan vuosisadan voimassa olleen lain loppuaikoina lakia käytettiin silloin, kun joku nousi muiden mielestä turhan

**Ostrakisointi eli
ulossulkeminen
on näennäisen
sivistynyttä ja arjessa
hyvinkin yleistä.**

Essee

Ostraksimilla on seurauksensa: ”Tuntuu, ettei minulla ole paikkaa eikä sijaa, tehtävää eikä merkitystä tässä yhteisössä, maailmassa, elämässä.”

suosituksi ja häntä kohtaan koettiin siksi kauteutta.

Jos, ja kun, jonkun ateenalaisen nimi löytyi ääntenlaskennan jälkeen useammasta kuin kuudesta tuhannesta ostrakonista eli saviruu-kun sirpaleesta, hänen oli välittömästi pois-tuttava kaupungin alueelta ja pysyttävä sieltä poissa, kunnes kymmenen vuoden karkotusai-ka oli täyttynyt.

Nykypäivän tieteellisessä tutkimuksessa ostraksimilla tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö tulee yhden tai useamman henkilön ulossulkemaksi. Tämä voi tapahtua siten, että henkilöä ei kutsuta mukaan yhteisiin tilai-suuksiin, hänelle ei anneta keskusteluissa ti-laa, ei tervehditä työpaikan käytävällä, ei kut-suta mukaan yhteisiin juhliin tai kahvipöytiin tai hänelle käännetään jopa selkä silloin, kun hän saapuu huoneeseen. Edellä kuvatut ovat sosiaalista ostrakismia eli ulossulkemista erilai-

sista sosiaalisista tilanteista. Fyysisestä ostrakismista puhutaan silloin, kun henkilö suljetaan konkreettisesti eristyksiin muista ihmisistä ja virtuaalisesta silloin, kun kyse on sähköpostei-hin, viesteihin, soittoihin tai erilaisiin sosiaali-sen median päivityksiin reagoimattomuudesta tai ryhmistä ulossulkemisesta. Yksilö voi kokea jotakin näistä ostrakisoinnin muodoista, mutta sangen usein ne kietoutuvat ainakin pidemmäl-lä aikavälillä yhteen. Lopputuloksena ihminen voi kokea, ettei häntä nähdä, kuulla tai koh-data enää missään olomuodossa eikä hänen olemassaolollaan ole siten enää mitään merki-tystä.

”OLLA OLEMASSA EIKÄ KUKAAN TIEDÄ. SILTÄ SE TUNTUU”

Ostrakismi on siis siistiä, sivistynyttä ja laajasti hyväksyttyä väkivaltaa, jonka vaikutukset nä-kyvät kipuna, ahdistavina tunteina, ajatuksina

Essee

ja muuttuneena käyttäytymisenä. Sosiaalinen kipu, joka aktivoituu aivoissamme samalla alueella kuin fyysinen kipu, saa taistelemaan tai pakenemaan. Erityisesti tahallisuudella ja pitkittyneellä ostrakismilla on vakavia seurauksia sekä yksilön psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle ja hyvinvoinnille että myös koko työyhteisön työn tuottavuudelle ja työssä viihtymiselle, joskus myös laajemmalle turvallisuudentunteelle.

Vaikka ostrakismista ei välttämättä puhuta, suurin osa ihmisistä tunnistaa sen silti keskuudestaan. Osa sanoo, että tilanne ikään kuin jäätyy ja tuntuu kuin huoneen läpi kulkisi kylmä viima. Eräs vastaajamme kuvasi tunnetta totaalisenä merkityksettömytenä:

”Olla olemassa, eikä kukaan tiedä. Siltä se tuntuu. Olemassaolo kyseenalaistuu. Tuntuu, ettei minulla ole paikkaa eikä sijaa, tehtävää eikä merkitystä tässä yhteisössä, maailmassa, elämässä.”

Tahallinen ja erityisesti pitkäaikainen ostrakismi satuttaa ja sairastuttaa, mutta myös lyhytaikaisella ja jopa hetkellisellä ostrakismilla on seurauksensa. Monesta meistä tuntuu epämiellyttävältä ja jopa satuttavalta se, että kadulla vastaan kävellyt puolittunut jättää tervehtimättä takaisin, tai se, jos työpaikan kokouksissa omat ehdotukset tulevat toistuvasti sivuutetuiksi.

Sosiaalisena ongelmana ulossulkeminen on kuitenkin ainakin jossain määrin niin sanottu ”wicked problem” eli pirullinen ongelma, jon-

ka ratkaisuun ei ole yhtä ainoaa oikeaa vaihtoehtoa: jokainen ratkaisu, joka on toiselle hyvä, voi tuntua toisesta väärältä. Työpaikalla tautot omien tutuimpien työkavereiden kesken saatavat tuntua ainoalta oikealta hetkeltä hengähtää. Jokaisella on oikeus valita ryhmä, jonka kanssa vapaa-aikansa haluaa viettää, mutta toisaalta ketään ei erityisesti työ- tai opiskelupaikoilla voida perustellusti tai ainakaan eettisesti jättää jatkuvasti ulkopuolelle.

TAHATONTA TAI KORREKTIKSI KUVITELTUA TOIMINTAA

Ostrakismi voi tahallisuuden sijaan olla myös tahatonta, joskus jopa hyväntahtoiseksi tai kasvattavaksi miellettyä toimintaa. Ei ole tavatonta, että vanhempi neuvoo lastaan olemaan tuijottamatta erilaisia ihmisiä tai käskää tiukasti, ettei vieraille ihmisille saa puhua. Tällä tarkoitetaan varmastikin hyvää eli halutaan ehkäistä lapsen erilaiseen ihmiseen kohdistama liiallinen huomio, mutta samalla kasvatetaan lapset siihen, että erilaisuudelta tulee sulkea silmänsä. Moni fyysisesti vammautunut, ulkoisesti valtaväestöstä eroavaa kansallisuutta edustava tai ulkonäöltään omasta halustaan poikkeava ihminen kertoo, kuinka pahalta jatkuva ohikatsominen tuntuu.

Tahatonta ostrakismia voi tapahtua myös erilaisissa palvelujärjestelmissä, kuten sairaaloissa, varhaiskasvatuksessa, koulussa tai psykiatrisissa palveluissa silloin, kun henkilökunnan aika ja resurssit eivät vastaa asiakkaiden

Essee

määrää tai tarpeita. Tällaisissa tilanteissa ammattilaiset voivat joskus valita ostrakisoinnin myös omaksi suojakseen, esimerkiksi silloin, kun asiat ovat liian raskaita, pelottavia tai niiden koetaan olevan oman ammattitaidon ulkopuolella tai liian vaikeita hoidettaviksi. Erittäin aggressiivisesti käyttäytyvien nuorten, rikollisten tai huumeidenkäyttäjien kohtaaminen voi tuntua kovin haastavalta.

SATUTETUT IHMISET SATUTTAVAT TOISIA

Ostrakismin voi päätyä turvautumaan myös itse. Erittäin henkilöitä, jotka ovat jo pitkään kokeneet jäävänsä yhteisönsä ulkopuolelle tai tulevansa joko omasta tai itsestä riippumattomista syistä väärinymmärretyiksi tai kaltoinkohdehahmoiksi, voivat päättää jättäytyä ulkopuolisuuteen jo ennen kuin heidät siihen suljetaan. Tällöin ihminen, joka pelkää tulevansa ostrakisoiduksi, voi esimerkiksi vähätellä muiden ihmisten merkitystä, eristäytyä tai käyttäytyä aggressiivisesti ja uhkaavasti.

Ostrakismin jatkuessa pitkään – ja erityisesti silloin, kun kaikki positiiviset keinot on jo käytetty – se johtaa negatiiviseen, sekä henkilölle itselleen että mahdollisesti myös muille haitalliseen tai jopa henkiinjäämistä uhkaavaan toimintaan. Tämä näkyi kyselyssämme pitkään ostrakismia ja yksinäisyyttä kokeneen vastaajan tekstissä:

”Olen monta kertaa miettinyt, että olisiko tänään se yö, että hypään sillalta, kun ketään

ei pätäkään kiinnosta minun elämäni, pelkkää tuskaa päivästä päivään. Mutta viha kytee, ja osa minusta haluaa kostaa ihmiskunnalle jotenkin viimeisenä tekonani... toistaiseksi olen vielä onnistunut tukahduttamaan tämän tunteen. Haluaisin vain apua, kuulua johonkin, tuntea että elämälläni on jokin tarkoitus. En haluaisi satuttaa ketään, en edes itseäni, mutta vuosi vuodelta kasvava kipu ja viha ajavat ajatuksia väijäämättömästi sinne suuntaan. Autakaa, edes joku, välittäkää. Jos maailma vihaa minua, niin minä vihaan takaisin.”

ULKOPUOLISUUDESTA YHTEISÖLLISYYTEEN

Jos ostrakismin psyykkiseen terveyteen, työyhteisöjen tuloksiin, pitkiin sairaslomiin ja yhteiskunnalliseen turvattomuuteen johtavat mekanismit tunnettaisiin paremmin, tätä sosiaalista väkivaltaa käytettäisiin tuskin yhtä paljon kuin nyt. Muutos ulossulkevasta osallistavaan ja yhteisölliseen yhteiskuntaan ei ole helppo, eikä se tapahdu hetkessä, mutta erilaisia interventio- ja preventiomenetelmiä hyödyntämällä se on kuitenkin mahdollista. Menetelmien kehittäminen vaatii kuitenkin myös uutta tutkimustietoa, erityisesti ulkopuolisuuteen johtavista tai sitä ylläpitävistä biopsykososiaalisista mekanismeista ja jatkuista.

Vuoden 2022 lopulla käynnistyneen Right to Belong -tutkimuskonsortion vaikuttavuustavoitteina on 1) rakentaa tieteiden välisen

Tahallinen ja erityisesti pitkäaikainen ostrakismi satuttaa ja sairastuttaa, mutta myös lyhytaikaisella ja jopa hetkellisellä ostraksimilla on seurauksensa.

yhteistyön kautta kokonaisvaltaista uutta ymmärrystä yksinäisyyden ja ostrakismin syistä, mekanismeista, kehityspoluista ja kustannuksista, 2) testata, arvioida ja edelleen kehittää eri konteksteihin sijoittuvia yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämisen sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamisen interventio- ja preventio-ohjelmia, sekä 3) kartoittaa ja kehittää lasten ja nuorten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä vahvistavia palvelujärjestelmäpolkuja yhdessä lasten, nuorten, tutkijoiden ja yhteistyökumppanien kanssa.

Yhteistyökumppaneina tutkimuksessa ovat eri tutkimusinstituutioiden, valtionhallinnon organisaatioiden ja kolmannen sektorin toimijoita. Tavoitteiden saavuttamiseksi tutkimuksessa hyödynnetään muun muassa aivokuvantamisen ja toimintatutkimuksen menetelmiä sekä laajoja seurantatutkimusaineistoja, rekisteritietoja sekä esiopetuksessa, perusopetuksessa sekä toisen asteen oppilaitoksissa

toteutettavien toimenpiteiden vaikuttavuusarviointia.

Lisää tietoa jo olemassa olevista keinoista, Right to Belong -tutkimuskonsortion vaikuttavuustavoitteista sekä siitä, miten juuri sinä voit olla asiaan vaikuttamassa, löydät osoitteesta www.righttobelong.fi. ▲



NIINA JUNTILA on kasvatuspsykologian professori Turun ja Jyväskylän yliopistoissa sekä opetusneuvos Opetushallituksessa. Hän johtaa STN-rahoitteista Right to Belong: yksinäisyyden ja ostrakismin vähentäminen lapsuudessa ja nuoruudessa -tutkimuskonsortiota.