

Harri Virtanen

Kuolinvuoteella kadun Metan kanssa vietettyjä vuosia



Ensimmäinen iPhone julkaistiin vuonna 2007. Siitä lähtien älypuhelimet ovat muokanneet elämäämme. Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen 2025 mukaan nuorten aikuisten (15–24-vuotiaiden) ruutuaika oli kuusi tuntia vuorokaudessa. Pariterapiassa lähes kaikki parit nostavat esiin ”puhelimella olon” ongelmana.

Ennen oltiin ”puhelimessa” ja puhuttiin jonkun kanssa. Nyt ollaan ”puhelimella” ja kellutaan rajattomien vuorovaikutusmahdollisuuksien kentässä.

”Eihän siinä ole mitään eroa, selaanko aamiaispyödyssä Hesaria vai puhelinta,” on usein kuultu puolustus. Paitsi että Hesarista muut näkevät, mitä luen; puhelimella voin vaikka viestitellä salarakkaani kanssa. Älylaitteet ruokkivat epäilyksiä ja mustasukkaisuutta. ”Miten sä voit tykätä noista bikinikuvista?”, ”Kenelle sä nyt annoit sydämen?”, ”Ketä varten tuo päivitys nyt oli?”, ”Saanko mä tarkistaa sun puhelimen ja sun viestit?”

Lähes jokaisessa pariterapiassa puhutaan siitä, miten skrollaaminen vie aikaa ja katkaisee yhteyden. ”Aamulla ekaks, illalla viimeiseksi.” Aamupalalla, töistä tullessa, sohvalla, vessassa, ”se ottaa puhelimen jopa suihkuun!” ja lopulta selkä kumppaniin päin sängyssä.

Ajankäytön lisäksi myös julkaisujen sisältö ja kontaktit herättävät kysymyksiä varsinkin erotilanteissa.

Puhelimella olosta on tullut pakonomaista. Suuri osa ihmisistä kokee viettävänsä liikaa aikaa puhelimella, mikä kertoo jo riippuvuudesta. Mietipä päivää, kun puhelin jäi kotiin. Kuinka monta kertaa yritit tarttua siihen? Kuinka monta kertaa se kävi mielessä? Käsi tavoitteli sitä automaattisesti. Kiirehdit kirjoittamaan humoristisen Facebook-päivityksen, jossa kerroit unohtaneesi puhelimen ja että nyt sinut tavoittaa vain privana!

Puhelimella olo rapauttaa fyysistä terveystämme: se vähentää liikuntaa, aiheuttaa someniskan ja päänsärkyä. Se heikentää sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia: some on yhdistetty masennukseen, yksinäisyyteen ja matalaan itsetuntoon; se aiheuttaa stressiä ja riippuvuutta. Se vaikuttaa kognitiivisiin kykyihimme kuormittamalla etuaivolohkoa.

Luemme vähemmän painettuja kirjoja (vanhanaikainen käyttöliittymä, sanoi eräs nuori), katsomme vähemmän elokuvia (peliin mahtuu niin paljon enemmän!) ja selaamme lyhyitä videoita tahdottomina, kun algoritmi päättää puolestamme ja pitää puutuneet mielemme kiinni ruudulla. ”Mä oon tässä nyt hetken mun

puhelimella, älkää häiritkö!” tarkoittaa tietysti, että puhelin on tärkeämpi kuin yhteys.

Ystäväni päätti kävellä puolitoistatuntia päivässä. Mistä ihmeestä siihen löytyy aikaa, minä kyselin. Helposti, hän vastasi. Jättämällä some pois.

Somessa me saamme tykkäyksiä, jakoja ja seuraajia. Se rankaisee näkymättömyydellä. Riippuvuus syntyy palautteesta ja reaktioista. Se koukuttaa arvaamattomuudella kuin Trump. Se pitää meitä otteessaan, koska mitä tahansa voi tapahtua milloin tahansa, ja silloin minun pitää olla sitä todistamassa! Se, mikä ei ole jaettavissa, alkaa tuntua merkityksettömältä.

Freud kuvasi melankoliaa menetyksenä, jota ei pystytä nimeämään. Somessa menetys on se minä, joka olisin voinut olla; se elämä, jota en elä; se jatkuvasti päivittyvä vaihtoehtoinen todellisuus, josta en saa otetta. En ehkä koe aktiivista häpeää, mutta koen jatkuvaa, matalataajuista ahdistusta. Ja algoritmien päätäessä sekunnin murto-osissa puolestani en enää omista huomiotani, vaan olen myynyt sen teknologiajättien omistajille.

Some on alkuajoistaan muuttunut yhä kaupallisemmaksi ja poliittisemmaksi, ja samalla yhä vähemmän sosiaaliseksi. Sana ”sosiaalinen” on kääntynyt irvokkaaksi vastakohtakseen somen kasvattaessa ristiriitoja, eristäytymistä ja polarisaatiota.

Jungilaisesta näkökulmasta some on kollektiivisen psyyken näyttämö, jatkuva uni, jota näemme päivällä. Persona tarkoitti Jungille sosiaalista naamiota. Some on personan päättymätön performanssi. Varjo näyttäytyy aggressiivina, raakuutena, ironisina kommentteina tai puhdasoppisuutena. Monet somekohut ovat yhteisöllisiä rituaaleja. Näennäistä yksilöllisyyttä korostavasta luonteestaan huolimatta some toimii aivan päinvastoin kuin Jungin käsitys individuaatiosta, yksilöllistymisestä. Some palkitsee toistettavuudesta ja tunnistettavuudesta, individuaatio vaatii hitautta ja sisäistä työskentelyä, kenties jotakin jakamatonta;

jotakin, joka ei kiinnosta samalla tavalla kuin hyvin paketoitu retriitti tai drinkkilasi auringonlaskussa.

Some ei ole vain psyykkinen ilmiö – mikäpä olisi? Sillä aloitetaan vallankumouksia, nostetaan presidenttejä ja harjoitetaan mielipiteiden ohjausta. Meta lopetti Facebook-ryhmiä, jotka kertoivat ICE-agenttien liikkeistä Minneapoliisissa. Some toimii kapitalististen periaatteiden mukaisesti katkoen ihmisten välisiä yhteyksiä, se korostaa yksilön merkitystä vailla sitoutumista ja yhteisöllisyyttä. Se tarvitsee huonovointista ihmistä.

Liityin Facebookin heti sen saavuttua Suomeen. Perustelin sitä silloin media-alan töillä. Olen sen jälkeen ottanut käyttöön lähes kaikki uudet sosiaalisen median alustat. Olen ollut iPhone-käyttäjä alusta lähtien, siis lähes kaksikymmentä vuotta. Viime aikoina olen tehnyt TikTok-videoita kirjani markkinointiin liittyen. Ruutuaiikani on helposti kolme tuntia päivässä – usein ennen puhelimeen asetettua heräämisaikaa ja nukkumisajan jälkeen. Elämänlaatuni ja sosiaaliset suhteeni ovat huonontunut suhteessa someajan kasvuun. Tätä ajanjaksoa, jos jotakin, kadun kuolinvuoteellani.

Somessa olen yksin maailmassa, urallani, matkoilla, maisemissa, sairaalassa, urheilemassa, drinkillä, ojan poskessa, whatever, bileissä, kaikkialla, täs mä juoksen, täs mä syön, täs on tää kaunis maisema, jossa mä oon, täs mä oon tänään muuten vaan, my day, my day. Ja lisäksi algoritmi syöttää vähäpukeisia poseerauskuvia vain minua varten!

Somessa jaetaan hyvin henkilökohtaisia asioita: sairauksista, rahoista, onnettomuuksista ja menestyksistä. Mutta parisuhteen kannalta monet julkaisut kuitenkin kertovat, että olen markkinoilla: jos en nyt juuri olekaan vapaa, niin pian kuitenkin. Tilanteet muuttuu; hei, pidetään yhteyttä, ja katso mua, nyt mä olen tässä! Parisuhde on usein jakamattoman henkilökohtaisen piirissä. Ja somen kätkeytyjen sääntöjen mukaan jakamaton on merkityksettöä.