

kaltointohtelusta sijaiskodeissa, yhteensä yli 3500 sivun verran. Kirjoitetut muistot ovat tunnepitoisia ja kertovat varsinkin huutolaislapsiin kohdistuneista laiminlyönneistä, jopa suoranaisesta henkisestä ja fyysisestä väkivallasta. Arkistossa vietettyjen päivien jälkeen olin todella väsynyt ja usein myös alla päin. Vaikka tiedostin aineiston raskauden, en ymmärtänyt sen tunnekuorman siirtymistä itselleni. Samaan aikaan yhteiskunta oli koronan kourissa ja elämässä kaikin puolin paljon meneillään. Uuvuin.

Apua hakiessani törmäsin tietoon, että apurahalla työskentelevät väitöskirjatutkijat eivät ole Turun yliopiston työhyvinvointipalveluiden piirissä. He eivät myöskään ole oikeutettuja korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollon (YTHS) palveluihin. Historiantutkimuksessa ajallisen etäisyyden ajatellaan usein suojaavan tutkijaa raskaiden aiheiden tunnekuormalta, joten tilanne oli myös ohjaajilleni varsin uusi. Hekään eivät aluksi tienneet, mitä kautta apurahatutkija voisi saada yliopistolta apua. Toimintasuunnitelmaa tällaisten tilanteiden varalle ei ollut. Oli siis tartuttava härkää sarvista, nostettava aihe julkiseen keskusteluun ja järjestettävä seminaari.

## Raskaat aiheet ja vaikeat tunteet

Seminaaripäivän puheenvuoroista historiantutkijat **Antti Malinen**, **Marianne Notko** sekä psykoterapeutti **Marko Manninen** ja teatteri-ilmaisun ohjaaja **Kati Keskihannu** avasivat näkökulmia erityisesti lastensuojeluun liittyviin kysymyksiin, kuten koulukotilasten kaltointohteluun ja lapsiin kohdistuvaan seksuaaliseen väkivaltaan. Rikostaustaisista naisista ja heidän traumakokemuksistaan oli puhumassa **Teija Karttunen**. Sosiaalityöntekijä **Serafiina Mikola** kertoi gradustaan, joka käsiteli itsemurhaa yrittäneiden kokemusten kohtaamista. Kauemmas menneisyyteen katsoi historian väitöskirjatutkija **Noora Viljamaa**, joka käsittelee tutkimuksessaan 1800-luvun köyhyyden ja huono-osaisuuden kokemuksia. Marko Manninen ja oppilaitospappi **Mia Pusa** jakoivat parhaat vinkkinsä uupumuksen ennaltaehkäisyyn. Kaikkien puhujien mielestä vaikeiden aiheiden kanssa työskennellessä on olennaista antaa tilaa tutkimusaineiston synnyttämille tunteille.

Puheenaiheeksi nousi erityisesti tunteiden ristiriitaisuus: toisaalta tutkija voi tuntea aineiston parissa riemua tekemistään havainnoista, mutta yhtä lailla murheelliset ja raa'at kohtalot voivat herättää turhautumista ja surua. Kuten Noora Viljamaa puheessaan totesi, ”se mikä tutkijana herättää löytämisen iloa, on tarkoittanut tutkittavien elämässä rajuja vastoinkäymisiä ja syvää huono-osaisuutta”. Turhautumista ja epätoivoa voi synnyttää samaten tutkimuksen epävarmuus; rahoituksen puute ja se, ettei ratkaisua tai vastauksia aina löydy.

Raskaiden aiheiden kohtaamiseen ja tunnekuorman kertymiseen vaikuttavat tutkijan aikaisemmat kokemukset niin yksityiselämässä kuin työarjessa. Tärkeinä hyvinvointia tukevana tekijöinä puhujat pitivät eettistä ennakoarviointia ja mahdollisten riskitekijöiden huomioimista etukäteen. Aina tunnekuorman kasautumista ei kuitenkaan välttämättä huomaa, sillä se voi kertyä vähitellen, kuten omalla kohdallani kävi. Sijai-traumatisoituminen voi yllättää, jos omassa menneisyydessä on tutkittavan aiheen kaltaisia vastaavia haavoja. Myös liiallinen empatia voi lamaanuttaa. Etenkin näissä tilanteissa on hyvä, jos on jo olemassa valmis toimintasuunnitelma uupumisen varalle ja se on myös työntekijän tiedossa.

## Uupumukselta suojaavat tekijät

Omien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja niiden äärelle pysähtyminen vaatii tutkijalta herkkyyttä, jota ei nykyisessä suoritus- ja kilpailukeskeisessä työelämässä ehkä riittävästi arvosteta. Pysähtyminen ja tunteiden hyväksyminen mahdollistavat etäisyyden ottamisen, mikä on merkityksellistä paitsi tutkijan hyvinvoinnille myös tutkimusaiheen ymmärtämiselle ja tulkinalle.

Itsereflektio tarvitsee tuekseen kuitenkin usein yhteisön. Sen lisäksi, että tutkija, tai kuka tahansa vaikeiden aiheiden parissa työskentelevä, oppii tuntemaan itseään ja tulkitsemaan tunteitaan, on hyödyllistä, että hänellä on ympärillään ihmisiä, joiden kanssa hän voi purkaa kokemaansa. Tämä tukee yksilön ammatillista kasvua, tarjoaa vaihtoehtoisia näkökulmia ja lisää merkityksellisyyden tunnetta, mikä voi helpottaa etäisyyden ottamista ja siten keventää työtaakkaa. Marko Manninen korosti puheessaan näkökulman vaihtamisen taitoa, sillä tutkitusti positiivinen lähestymistapa palvelee esimerkiksi lastensuojelun hoidon kehittämistä paremmin kuin pelkästään sen ongelmakohtiin keskittyminen. Tutkimuksen yhteiskunnallisen merkittävyyden hahmottaminen ja omia arvoja kunnioittava tutkimusote vahvistavat lisäksi tutkijan motivaatiota ja auttavat sietämään työhön liittyvää epävarmuutta vaikeine tunteineen.

Kaikki ymmärtäminen ei myöskään ole sanallista. Ainakin itse välillä syyllistyn ylianalysointiin ja asioiden ratkaisemiseen ankaralla ajattelulla, jolloin kuulen päässäni ohjaajani lausahduksen ”älä mieli niin paljoa”. Tietotyöläinen voi helposti unohtaa kehonsa olemassaolon. Ajattelun ollessa kuin usvainen ryteikkö, kannattaa työpöytä kaikkine ruutuineen jättää taakse ja antaa keholle sen tarvitsema lepo, liike ja leikki. Vaikka työskenneltäisiin vakavien asioiden äärellä, huumorin ja leikin merkitystä mielen hyvinvoinnille ei sovi unohtaa. Leikki ruokkii luovuutta, jota tutkimuksen ongelmanratkaisussa tarvitaan.

## Toiminnalla käsiksi rakenteisiin

Yleensä jo se, että asioille on tehtävissä jotain, voi helpottaa oloa. Raskaan aiheen tutkiminen voi olla hyvinkin motivoivaa, jos pystyy näkemään työnsä yhteiskunnallisen vaikuttavuuden. Eikä vaikuttavuuden aina tarvitse olla ylenpalttista. Esimerkiksi oman väitöskirjatutkimukseni kohdalla oli merkittävää, että muistitietoaineiston kirjoituksissa ja tunteissa velloamisen sijaan pystyin lopulta kirjoittamaan aineistosta tehtyjä havaintojani auki. Tutkimukseni on tarjonnut lisäksi vertaistukea huutolaisten jälkipolville ja antanut heille mahdollisuuden puhua sukulaistensa vaietusta ja häpeälliseksi koetusta menneisyydestä.

Yksilö voi tehdä jaksamisensa suhteen oman osuutensa, mutta työhyvinvointi on myös rakenteellinen kysymys. Antti Malinen kommentoi seminaaripäivän päättäneessä paneelikeskustelussa, kuinka esimerkiksi korona-aika muutti yliopistojen arkea. Etätöyön lisääntyminen ja tilojen käyttöpolitiikka eivät aina tue yhteisöllisyyttä, joka olisi merkityksellistä etenkin nuorille ja työrutiinejansa luoville tieteen tekijöille. Yhteisöllisyyttä ja luottamuksellisen keskustelun ilmapiiriä ei pidä sivuuttaa, sillä juuri se sai suurimman painoarvon seminaarin vanhempien tutkijoiden puheissa, kun pohdittiin uupumukselta suojaavia tekijöitä.

Joissain ammateissa ja tieteenaloilla kuormittavien riskitekijöiden huomioiminen ja purkukeskustelut ovat arkipäivää – hyvä niin. Historiantutkimuksessa tällaisiin kysymyksiin on kenties vasta herätty ns. kokemushistoriallisen käänteen myötä. Oli kyse sitten mistä tahansa alasta, apurahatutkijoiden tilannetta saada apua tulisi selkiyttää. Marko Mannisen sanoin: ”Jos työhyvinvointipalveluita ei ole, ne pitää luoda.”

### **Maria Syväniemi**

*Kirjoittaja on Suomen historian väitöskirjatutkija historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitoksella Turun yliopistossa.*

Kuva: Riikka Kostiaainen

“*Omien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja niiden äärelle pysähtyminen vaatii tutkijalta herkkyyttä, jota ei nykyisessä suoritus- ja kilpailukeskeisessä työelämässä ehkä riittävästi arvosteta.*”

“*Yksilö voi tehdä jaksamisensa suhteen oman osuutensa, mutta työhyvinvointi on myös rakenteellinen kysymys.*”

