

Surun äärellä



Suru on kokonaisvaltaista. Se koetaan niin psyykkisenä kuin fyysisenä kipuna, tuskana ja kaipauksena. Jollakin tavalla on tärkeää tajuta, että kun menettää läheisensä, niin ikään kuin lähestyy omaa kuolemaansa. Samalla, kun kokee menetyksen, testaa omaa käyttäytymistään, omaa kuoleman kohtaamistaan ja oman elämän suunnan uudistamista. Kun menettää, kohtaa uutta. Toki tämän tajuaa vasta myöhemmin.

Sureminen on kulttuurisidonnainen asia. Esimerkiksi toisissa kulttuureissa musta on surun väri ja toisissa valkoinen. Koboltinsininen voi suojella pahalta. Suru saa kulttuuritaustan mukaan erilaisia tulkintoja.

Suru voi olla varsin vangitsevaa. Ihminen ajautuu yhä syvemmälle oman tilanteen surkutteluun. Osa meistä suree sitä, mitä on menettänyt ja sitä, mitä joutuu käymään läpi. Miksi minulle kävi näin? Miksi hän jätti minut, juuri kun olimme suunnitelleet yhteisiä matkoja ja hankkeita? Miten minä nyt yksin voin toimia? Miksi nuori ihminen vietiin minulta?

Suru saattaa aiheuttaa akki-reaktiota ja saada ihmisen peruuttamaan kaiken ja saada hänet käpertymään suruunsa. Ihminen voi takertua menettämäänsä ja vain ikävöidä, jopa olla suuttunut tilanteestaan. Kuolleelle on kuitenkin henkisesti mielessään annettava lupa lähteä.

Jokainen kokee surun omalla tavallaan

Neuvojen antaminen on vaikeaa, kun ei tiedä surevan omia selviytymiskeinoja ja tapaa käsitellä asioita. Toki tuttuus auttaa. Kuitenkin on selvää, että jopa ammattimaisten surun käsittelijöiden – lääkäreiden, sairaanhoitajien, pappien, kanttorien, kirkon vahtimestareiden, hautausoimistoyrittäjien – keinot lohduttaa surussa ovat rajalliset. He voivat todeta tapahtuneen, kuunnella ja olla läsnä. Sanalliset kommentit voivat tuntua etäisiltä, mutta läsnäolon osoittaminen, vaikka katsein tai koskettamisena, lämmittää.

Muistan tilanteen kirkon eteisesä, kun olin innostuneesti viemässä sinne vieraitani ihailemaan freskokirkon kauneutta. Suntio pysäytti meidät ja sanoi, että siunaaminen on käynnissä. Pääsette kirkkoon hetken kuluttua. Hän jäi istumaan kanssamme ja totesi ykskaks:

– Ohhoi, tämä on vasta ensimmäinen siunaamistilaisuus tänään ja vielä on 11 jäljellä.

Sanat ovat jääneet mieleeni, koska ne pakottivat miettimään kuolemaan rutinoitumista, niin ainutkertainen kun se on meille jokaiselle.

Suru ei liity vain kuolemaan. Suremme, kun menetämme jotakin. Elämämme osittain rakentuukin lähes jatkuvaan menettämiseen. Luovumme lapsuudesta, kouluiästä, opiskelusta, ensimmäisestä työpaikasta, tärkeistä ihmisistä ja lopulta terveydestämme. Elämään sattuu monia pettymyksiä, epäonnistumisia ja monenlaista kipua, haavoittumista. Ne purkautuvat suruna, ahdistuksena, kaipauksena ja aggressionakin. Epäonnistumisen jälkeen menettää palan itsetunnostaan, minkä jälkeen on koottava itsensä ja haettava balanssia.

Ihmisen tasapainon hakukeinot ovat moninaisia. Jotkut selviytyvät hammasta purren, toiset sulatellen ja haavojaan nuollen. Meillä kaikilla on samantyyppisiä selviytymiskeinoja. Kuitenkin tapahtuman laatu, oman elämäntilanteen seesteisyys tai ikä vaikuttavat tasapainon löytymiseen. Kenenkään keinoja ei pidä väheksyä. Surun kohtaaminen on aina otettava vakavasti. Koskaan ei voi ennakoida, mikä – jopa pienikin – epäonni voi kaataa ihmisen, kun ”pikari” on täynnä. Joskus ajautuu pohtimaan, mitä olen tehnyt, kun minua koetellaan vielä tälläkin. Eräs totesi läheisensä kuollessa, että tämäkin vielä!

Kriisien selvitysprosessiin kuuluu se, että elämä saattaa sujua hyvin ja sitten taas romahtaa eli suru palaa.

Surun asettuminen

Suru asettuu aikaa myöten. Ammatillaiset kuulevat ihmisiltä arvioita, että tästä en selviä ikinä. Noin vuosi menee akuutista surusta toipumiseen. Sinä aikana tulee kohdattua yksin kaikki ne tilanteet, jotka aiemmin koki yhdessä toisen kanssa. Suru asettuu vähitellen muistoiksi, valokuviksi albumeissa ja kertomuksiksi menetetyistä. Vähitellen menetetty saattaa ilmestyä uniin tai palautua mieleen yllättävissä kohdissa.

Toipumisen tie sisältää monta vaihetta, jossa ihminen voi jopa syyllistyä siitä, että voi hyvin eikä tänään ole muistellut vainajaa. Syyllistyy, kun pärjää paremmin. Kriisien selvitysprosessiin kuuluukin se, että elämä saattaa sujua hyvin ja sitten taas romahtaa eli suru palaa. Ajan kuluessa nämä romahdukset eivät ole enää niin syviä eivätkä tule kovin usein. Ihminen ikään kuin ”kaivautuu kuopasta pintaan” ja alkaa orientoitua uudelleen.

Kuolleelle on annettava mielessään lupa lähteä.

Suruun ja menetykseen voi liittyä myös aggressiivinen vaihe. Kun akuutissa surutilanteessa ajautuu sisäiseen pohdintaan, niin uudelleen orientoitumisen kautta suuntaa tunteitaan ulospäin. Tällöin kuullaan kritiikkiä hoidoista, hautajaisista, läheisistä ja niin edelleen. Ihminen hakee helpotusta syyttämällä muita. Tämä on lähi-ihmisille kuultava vaihe, mutta surevalle lähes välttämätön suruprosessin vaihe.

Surevan lohduttaminen

Surevaa voi lohduttaa. Lohdun kautta annetaan toivoa selviytymisestä. Lohduttamisen parhain apu liittyy läsnäoloon, siihen että antaa surevalle tilaa ja kuuntelee. Aina ei tarvitse osata puhua, riittää kun kuuntelee, katsoo silmiin, kenties koskettaa olkapäätä ja lupaa auttaa. Lohdun keskeinen elementti on turvan luominen ja tuominen.

Me selviämme tästä. Olen mukana, jaan kipua kanssasi, on vahvistava ja aito kommentti.

Toisen ihmisen tunnekokemusta ei ole helppoa jakaa, mutta empaattinen asennoituminen auttaa. Jotkut kiirehtivät jakamaan omia kokemuksiaan surusta ja toipumisesta. Toki niistä voi kertoa, jos niitä kysytään tai sopiva yhtäläisyys tulee mieleen. Kuitenkin jokaisen selviytymisen keinot ovat omintakeisia ja niiden arvottaminen ei ole mahdollista.

Lohduttamisen keinot

Kokemukseni mukaan monet artistit ja taiteilijat, myös kirjailijat ovat oman luovan taiteensa kautta suuria lohduttajia tai lohduttajiksi koettuja. Hiljaisessa konsertissa surullinen melodia purkaa kuuntelijan surua. Se on katartinen kokemus. Tämä voi tapahtua myös kirjaa lukies, taidetta katsoessa ja luonnon keskellä. Suuri osa suomalaisista hakee lohtua luonnosta. Haistellaan ja kuunnellaan luonnonääniä ja luonnon henkeä, seurataan eläinten puuhaamista, paistatellaan auringon lämmössä – ollaan ikään kuin luonnon sylissä – tai puretaan tuskaa luonnossa liikkumalla.

Lohdun keinoja ovat myös uskonto ja kirkolliset rituaalit. Monet luottavat kirkon sanaan ja hautajaisiin liittyviin rituaaleihin. Jotkut löytävät lapsuuden rukouksensa, lempivirtensä tai kuuntelevat Jumalan sanaa etsien sieltä lohtua. Surutilanteessa kirkko saattaa tuntua

läheiseltä, vaikka muutoin ei olla aktiivisia kirkon toiminnoissa.

Kun suruprosessi on kesken, niin surija ei ole valmis ottamaan auttajaa lähelleen. Sisäisen keskustelun tulee olla siinä vaiheessa, että kestää puhua asiasta. Kaikki eivät kestä lohduttamista, vaan torjuvat kaikki lähestymisyritykset. Se on hyväksyttävä. Peruslohdutonta ihmistä ei kykene auttamaan. Toivo ei pysy annettuna, kannettuna tai herätettynä. Ihmisessä itsessään täytyy olla siemen avun vastaanottamiseen.

Suruun ja surusta selviytymiseen liittyy paljon sanontoja, jotka tukevat tai karkottavat surijan. ”Kyllä se siitä” tai ”vuoden päästä jo pärjää”, ”koeta osallistua” ja ”ota vain pieniä askeleita” ovat esimerkkejä lohduttamisessa käytetyistä neuvoista. Ne eivät kerro surijan tilanteeseen asetumisesta ja tuskan ymmärtämisestä. Mutta taas sanonnat, ”olen mukana”, ”autan”, ”soita vaan tai soitan sinulle”, kertovat aidosta jakamisesta. Ruoan vieminen on tärkeä lohdutuskeino ja monissa kulttuureissa yhdessä syömisellä on tärkeä sopimisen ja jakamisen symbolinen arvo.

Lasten kohdalla puhutaan usein paijaamisesta, hiljaisesta silittelystä. Lapsi otetaan syliin, aikuiselle tarjotaan kainaloa. Keinot ovat usein kodin perimää, kodeissa käytettyjä surun ja pahan mielen lieventämistapoja. Ne voivat olla mallien kautta omaksuttuja. Mallit siirtyvät usein sukupolvelta toiselle.

Surussa olisi viisasta selvittää itselleen surun ydin: Onko se yksin jääminen, turvan menettäminen, rakkauden tai kokemusten kanssa jakajan menetys tai muu sellainen. Surun ytimen löytäminen avaa polkuja selviytyä. Lohtu herättää ihmisen eloon, siivoaa pettymystä ja surua.

Lohtu vie eteenpäin, luo turvaa ja toivoa.

Pirkko Lahti, psykologi, fil.lis.

