

# ”Maailman tuuliin mä menetin rakkaan”

TEKSTI ULLA-MAIJA PAAVILAINEN

Aikaa on kulunut läheisen menetyksestä, mutta suru ei helpota. Tuttavat yrittävät pirstää, turhaan. Jos välillä naurankin, tunnen siitä syyllisyyttä. Kaipausta on kova. Tulenko koskaan ennalleni?

**S**uru on perustunne, sillä se ei ilmene pelkästään opittuna. Surun keskeisiä elementtejä ovat luopuminen ja muutos, jotka tuovat mukanaan alavireisyyttä, energian ja näköalojenkin puutetta.

Suru ei ole tasainen tunne, joka alkaa ja loppuu. Se ilmestyy aaltoina. Alussa sen paine tuntuu hukuttavan musertavalta. Kun se ajan mittaan jää hetkeksi taka-alalle, seuraava tyrskähdyks yllättääkin odottamatta, vie jalat alta.

Lopulta aallot loivenevat, ja alkaa tulla vapaita, ihania unohtamisen hetkiä: iloa ja naurunpurskahduksia. Niitä saattaa jopa säikähtää: Apua, minä nauroin, munhan pjtäisi surra!

”Ei pidä”, sanoo kriisipsykologi, psykologian tohtori **Eija Palosaari**.

”Kaikki ilon ja rentoutumisen hetket kannattaa ottaa talteen ja antaa surun tulla silloin, kun se on tullakseen.”

Palosaari sanoo, että suhtautumi-

nen suruun on kulttuurissamme entistä rohkeampaa ja vapaampaa. Kriisireaktioita ja surua niiden jälkitilana ymmärretään aikaisempaa paremmin.

”Toisaalta vallalla on tehokkuusajattelu, joka edellyttää, että surevankin pitäisi olla nopeasti takaisin tuottavana pyöränä. Se saattaa vaikeuttaa vaapaata surua.”

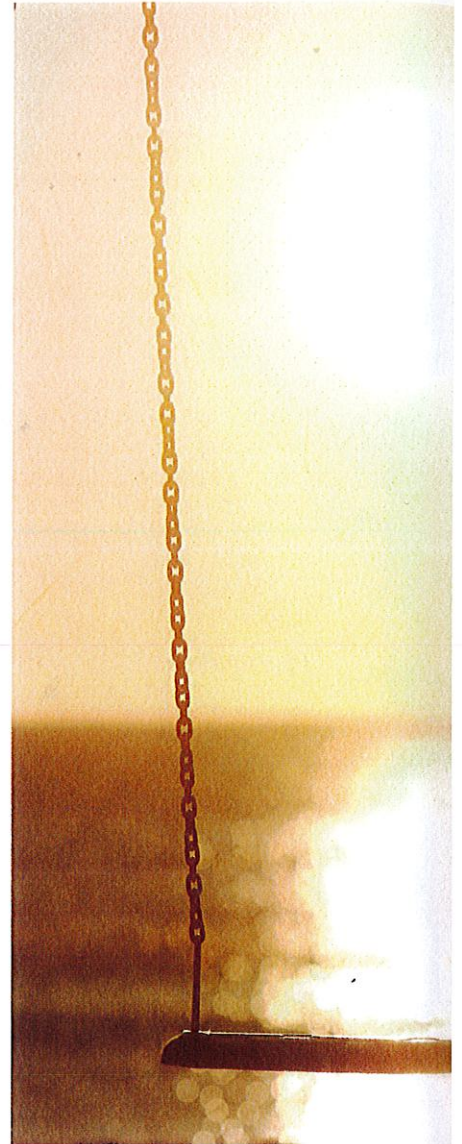
Kuitenkin järkyttävienkin menetysten jälkeen töihin kannattaa palata piakkoin vaikka osa-aikaisesti.

”On hyvä, että on jotain, joka jäsentää päivää ja saa aikaan jatkuvuuden tunteen. Mutta surevan ei pidä vaatia silloin itseltään täysiä tehoja. Työnantajankin olisi hyvä muistaa se.”

## KUN ARKI MUUTTUU

Usein suru ja kriisireaktiot rinnastetaan, mutta ne eivät välttämättä ole sama asia.

Suremalla irtaudumme vastoinkäymisistä. Menetystä seuraa ensin sokki-



**”Lopulta suru kulkee ikään kuin juonteena elämässä mukana ja saa oman tilansa.”**



Ano Vuokola

Eija Palosaari  
Kriisipsykologi  
Psykologian tohtori



vaihe, sitten reaktiovaihe, jolloin ihminen käyttää valtavasti psyykkistä energiaa saadakseen peruutettua tapahtuneen.

”Vasta työstämis- ja käsittelyvaiheessa on kunnolla tilaa surulle. Siihen liittyy tapahtuneen hyväksymistä ja luopumista. Tässä kolmannessa vaiheessa suru kulkee ikään kuin juonteena elämässä mukana ja saa oman tilansa.”

Joskus syntyy väärinkäsityksiä. Kun pitkään sairastanut vanhus kuolee, läheisen reaktio menetykseen saattaa sivullisesta näyttää helposti ohitetulta. Kyse on siitä, että suru on vallannut läheisen mielen jo sairauden aikana. Jäljelle jäävät haikeus, kaipaus ja menneiden muistelu.

”Läheisen menetyksessä merkittävää on, kuinka tiiviisti hän on ollut mukana arjessa. Onko hän asunut saman katon alla vai kenties kaukana ulkomailla? Prosessi on vaativampi ja pidempi, kun arki muuttuu. Silloin täytyy erikseen itkeä jokainen kivi ja kanto, jonka yli on yhdessä hypelty.”

Tämän takia joskus näyttää tai tuntuu, että surut ovat eriarvoisia.

”Terapeuttina joutuu silloin lohduttamaan: Se, millä tavalla suree, ei ole mit-täri, kuinka arvokas ihminen on ollut.”

### MIELI JA KEHO KESKUSTELEVAT

Keho reagoi aina, kun liikkeellä on voimakkaita tunteita. Ahdistaa, on pala kurkussa, tuntuu kuin joku istuisi rintakehän päällä.

”Hämmästyttävän usein kerrotaan rintatuntemuksista. Ryhti on mennyt, lihaksisto lukittunut ja energia vähentynyt. Kehon muutosten huomioiminen on arvokasta. Ruokahaluttomuus ja unettomuus ovat voimakkaita reaktioita. Niitä ei tarvitse heti laittaa ruotuun.”

Selkeä päiväjärjestys olisi tärkeää sitten, kun ensijärkytyksestä on kulu-nut muutama päivä. Yöt ovat nukku-mista varten, ja päiviin olisi hyvä sisällyttää ulkoilua, liikuntaa ja aktiivisuutta.

## ”Ydintuskaa pitää kunnioittaa, mennä sen läpi.”



Syvään hengittely rauhallisella kävelylenkillä puhaltaa mielipahaa pois joka henkäisyllä. Suru voi kutistaa fyysisesti ja painaa ryhdin kumaraan.

”Mieli vaikuttaa kehoon, mutta erilaiset asennot vaikuttavat myös mieleen. Jos keho jää vahingossa kumaraan, se viestittää keskushermostolle, että jotain on huonosti tai väärin. Vaikka mieli olisi valmis irtautumaan vaikeasta olostä, se uskoo kehon viestin. Päälle voi jäädä kuluttava ja pitkäaikainen tunne, että voi koko ajan huonosti.”

Itkukin on fyysinen tapa purkaa surua ja käsitellä menetystä. Suruprosessi väsyttää. Surun alkuvaiheen jälkeen voi olla paikallaan rentouttaa kehoaan hieronnassa.

Mutta Eija Palosaari muistuttaa, etteivät esimerkiksi hieronta tai jooga ole vippaskonsteja. Niillä helpotetaan oheistuskaa, että mieli jää vapaamaksi ydintuskan työstämiseen.

Sillä ydintuskaa ei pysty muokkaamaan. Sitä pitää kunnioittaa, pitää mennä läpi kuin tutussa lastenlaulus- sa: Sitä ei voi ylittää, sitä ei voi alittaa.

On otettava vastaan, mitä tuleman pitää: Mitä menetys merkitsee itselle, mitkä ovat omat voimavarat?

”Voimakkaasti traumatisoivan menetyksen kohdatessa voi olla viisasta vetää hetkeksi jäihin vaikka lääkitsemällä, että saa vähän koottua voimia ja on vahvempi kohtaamaan menetystä. Mutta lääkitys ei ole oikotie suoraan normaaliin elämään. Se on vain aikalisa, että saa kasattua voimansa ja jaksaa käydä läpi suruaan.”

### SURU TULEE PUUN TAKAA

Joskus puhutaan surematta jääneestä surusta. Se liittyy vaativiin elämänti-

lanteisiin, jolloin ei ole mahdollisuutta, tilaa tai voimia surun läpikäymiseen.

”Esimerkiksi pienten lasten vanhemmilla ei ole aikaa fillistellä, että mitähän minä tästä tilanteesta ajattelen.”

Mutta on turha uskoa, että jos vain puren hammasta yhteen ja palaan normaaliin, niin suru on ohitse.

”Meillä on suuret mekanismit lukita tunteita. Lukitseminen vie jonkin verran psyykkistä energiaa. Sitten aivan satunnainen ärsyke voi laukaista lukot: lehtijuttu, ohimennen kuultu tarina tai vaikkapa nuoren perheen kokema menetys. Isovanhemmat alkavatkin itkeä omaa vanhaa asiaansa. Silloin on lopulta tullut sen työstämisen aika.”



Jeanette Diehl / Shutterstock.com

Eija Palosaari sanoo, että surua pitää ensisijaisesti kunnioittaa. Toisaalta surun pyörittäminen ei vie eteenpäin. Hyvä merkki on, jos tapahtuu kypsymistä niin että suru hiukan muuttuu.

”Pitkän aikaa voi tuntua, että nyt suru on eletty, mutta sitten jokin asia tulee puun takaa. Se avaa surun, mutta uudesta näkökulmasta.”

Etukäteen asioita ei voi surra. Se ei lyhennä suruaikaa, eikä pienennä surukiintiötä. Olisiko ”etukäteen suremisessa” sittenkin enemmän kyse pelon tunteesta?

### OIKEITA SANOJA EI OLE

Iltapäivälehden lööppi julistaa formulakuskin suurta surua, kun auto ei kulkenutkaan niin kuin piti.

Tuttava suree menetettyä työpaikkaansa, johon toinen tokaisee: ”Mitäs tuota itket. Minulla on sairas mies ja äiti huollettavana.”

Eija Palosaari tähdentää, että toi-

sen suruja ei voi arvottaa. Ei ole vaa- kaa, jolla punnita, kenen suru on toista suurempi. Ne mitataan surijan omassa asteikossa.

”Ulkoapäin menetys voi näyttää musertavalta ja massiiviselta, mutta toinen voi selvitä sen kanssa hyvinkin. Suru-sanaa käytetään toisinaan ajattele- mattomasti, vaikka suomen kieli on niin rikas. Olisiko pettymys joskus parempi sana kuvaamaan koettua tunnetta?”

Mutta millaisin sanoin lohduttaa surevaa? Ja kaipaako sureva lohdutusta toisilta? Esiin nousevat omat riittämättömyyden tunteet: miten pystyn puhumaan, etten tee tilannetta pahemmaksi? Tuntuuko toisesta pahalta, jos kysyn hänen voinnistaan?

”Oikeita sanoja ei ole ollenkaan. Surijan psyykinen tila voi olla sellainen, että ihan sama, mitä hänelle sanoo: hän kokee sanat vääriksi. Hän haluaisi vain, että menetetty palautettaisiin.”

Sanoja tärkeämpää on, että surevalle annetaan tilaa, ja että lähellä oleva olisi läsnä pelotta. Surijaa rasittaa, jos lohduttaja on niin kipsissä, että häntä on tuettava ja kannateltava.

Tilannetta ei pitäisi mitätöidä, eikä yrittää ratkaista liian nopeasti, vaan malttaa antaa sen olla. Lohduttajan ei pidä hoitaa alta pois omaa ahdistustaan.

Suru ei voi pyyhkiä pois toisen silmistä, vaikka laulussa niin väitetään. Kyse on tukemisesta ja läsnäolosta.

”Kehon kieli on tärkeämpi. Sanoja ei tarvitakaan.”

### JOSKUS TARVITSEE LUKON

Suru ei välttämättä hoidu pois vuodessa, toisinaan ei useammassakaan. Tärkeämpää kuin kulunut aika on se, että suru saisi työstyä, olla läsnä.

Asiantuntijat puhuvat traumaalenterista. Vakavan menetyksen kohdatessa ihmisen allakointi menee uusiksi. Joului, pääsiäinen ja juhannus muuttuvat menetetyt syntymäpäiväksi ja kuolinpäiväksi.

”Jos suruprosessi pääsee avautumaan, niin jo yksi vuodenkierto voi helpottaa. Mutta kaava ei ole automaattinen. Traumaattisessa surussa



Jeanelle Diel / Shutterstock.com

## ”Meidän, jotka saamme elää, tehtävänä on elää.”

nut toipumista Ranskan terrori-iskuista sekä holokaustin uhreja. Hän totesi, että Suomessa lapset ja nuoret saavat vapaasti ilmaista itseään. Siksi suomalaisen kasvatus ja koulujärjestelmä antavat hienot mahdollisuudet näiden vahvuuksien luomiseen. Kansainvälisesti katsoen asian voi nähdä näinkin valoisasti.”

### NYKYPÄIVÄ VIERELLÄ

Toki surua voi purkaa: muistella, kun on muistelemisen aika ja käydä läpi menetystä. Voi katsella valokuvia, kirjoittaa yhteisestä elämästä, tehdä aikajanaa itsensä kanssa. Joku voi kuunnella musiikkia, lukea runoja, meditoita tai harrastaa liikuntaa.

Tärkeää on päästää kipu ja tuska tulemaan kohti ja antaa sen olla siinä, säätämättä ja vääntämättä. Samalla pitäisi muistaa nykyhetki ja tietoisuus sen hetkisestä turvallisuuden tunteesta, sillä oppoaminen syvälle menneisyyteen ei välttämättä vie prosessia eteenpäin.

Nyt ovat totta tämän hetken rauha, turvallisuus ja jatkuvuus.

”Surun kunnioittamisen lisäksi on kunnioitettava myös nykypäivää.”

Eija Palosaari muistuttaa tärkeästä lauseesta: Meidän, jotka saamme elää, tehtävänä on elää. ”Kehotus voi alussa tuntua rankalta, mutta jossain vaiheessa nykypäivän on astuttava surevan rinnalle.”

## Menikö oma itse?

Keväisessä surukonferenssissa Tampereella Eija Palosaari puhui pitkittyneestä surusta.

”Suruprosesseissa pääsee yleensä helpommalla eteenpäin, jos lapsuudessa on koettu turvallinen kiintymyssuhde. Mutta jos kiintyminen on ollut epävarmaa, toisen menetys voi olla suuri asia sisäisessä psyykkisessä järjestelmässä. Samalla voi menettää osan omasta itsestään. Kaivatessaan toista ihmistä etsiikin oikeastaan itseään.”

Sekava, jäsentymätön kiintyminen, eli dissosiativinen häiriö, tekee menetyksestä toipumisen tavallista vakavammaksi ja vaativammaksi.

”Surun jälkeen voi jäädä tilaan, jossa joutuu etsimään uutta kiintymiskohdetta, mutta uteliaisuus on sulkeu-

tunut. Silloin on menettänyt psyykkisiä työkaluja, joilla pääsisi eteenpäin.

Suru voi romahduttaa koko persoonallisuuden järjestelmän. Ihminen, jolla on dissosiativinen häiriö, ei ole itse päässyt kohtalooaan valitsemaan.”

Mutta jos ennen vakavaa, yllättävää menetystä ihmisellä on hyvä yhteys ympäristöönsä ja lupa ilmaista tunteitaan, ne merkitsevät vahvuuksia myöhempien menetyksien varalta. Silloin aivoissa on enemmän yhteyksiä itseilmaisuuksiin ja läheisyyden tuntemiseen. Jos ne ovat olemassa, niin toipuminen vakavista menetyksistä on helpompaa.

”Suomessa vieraili viime syksynä ranskalainen neurologi ja psykiatri Boris Cyrulnic, joka menetti oman perheensä Aushwitzissä. Hän on tutki-

ihminen voi joutua olemaan omassa suojassaan ensimmäisen vuoden tai kaksi. Vasta sen jälkeen syvimmit tunteet voivat alkaa avautua.”

Suuronnettomuuksia kokeneet tietävät, miten surun työstäminen voi siirtyä: ”Kyllä ne pari ensimmäistä vuotta menevät, mutta kun tunteet avautuvat, niin silloin pahin vasta alkaa.” Ulkomaailma menee menojaan, ja tuttavat voivat olettaa, että eihän

kukaan nyt kahta vuotta sure. Sureva voi joutua vastaillemaan turhan suoraviivaisiin kehotuksiin ja ihmetyksiin.

Eija Palosaari korostaa, ettei ole väärää tapaa surra.

”Joka menee lukkoon, tarvitsee lukonsa syystä tai toisesta. On kuluttavaa olla lukossa vuosikausia. Joskus on tarpeen ammatillinen tuki ja apu, että pääsee etenemään prosessinsa kanssa.” ■

*Juttua varten on haastateltu myös Tampereen suruseminaarissa puhunut kriisityöntekijä Arja Riipistä. Otsikko Juice Leskinen: Rakkaiden haudalla.*