

Selviääkö surusta - menetyksen aiheuttama suru kokemuksena

5.4.2017

Sisko Salo-Chydenius

TtM, kehittämiskoordinaattori

sisko.salo-chydenius@a-klinikka.fi

www.a-klinikka.fi/tietopuu/ika-paihteet-ja-mieli

www.a-klinikka.fi

Lainattaessa kirjoittaja mainittava, kiitos!

Sisältö

- suru kokonaisvaltaisena kokemuksena
- perinteisen surukäsityksen kritiikkiä
- uusi surukäsitys
- toimijuus ja haavoittuvuus
- surevan kohtaaminen auttamistyössä

TAVOITE on:

- tarkastella menetyksen aiheuttamaa surua kokonaisvaltaisena subjektiivisena kokemuksena uuden surukäsityksen, toimijuuden ja haavoittuvuuden valossa
- lisätä ymmärrystä kohdata sureva ihminen ja auttaa tunnistamaan surun kulttuuris-yhteiskunnallisia ilmenemismuotoja.

Jokaisen suru on oikeutettua ja arvokasta surua - suruun ja selviytymiseen vaikuttaa:

- kuolinsyy, -ikä, -tapa ja -paikka
- surevan ikä, parisuhteen laatu, terveys, sukupuoli, persoonallisuus, koulutus, sosioekonominen asema, kulttuuri, perheen koko, kehitysvaihe, kuolleen asema ja tehtävä perheessä
- suhtautuminen kuolemaan
- aikaisemmat ja samanaikaiset elämänkriisit sekä niistä selviytyminen
- sosiaalinen tuki - läheiset tärkeimmät, muut merkittäviä
- 2/3 selviytyy oman sos.verkoston tai muun sosiaalisen tuen avulla
- näyttö selviytymisestä ei ole kiistaton tai se on osittain ristiriitaista.

Macdonald, Helen 2016. H niin kuin haukka. Helsinki: Gummerus.s.256.
Surun arkeologia ei ole järjestelmällistä. Pikemminkin se on maan kääntämistä lapiolla, niin että esiin ilmaantuu sellaista mikä on unohtunut. Päivänvaloon nousee yllättäviä asioita: ei vain muistoja vaan myös mielentiloja, tunteita, aiempia tapoja tarkastella maailmaa.

Pulkkinen, Mari 2016. Salattu, suoritettu ja sanaton suru: Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena. Helsingin yliopisto

Läheisen menetyksen aiheuttama suru on yksilöllinen, kokonaisvaltainen niin ruumiissa kuin mielessä ja sosiaaliskulttuurillisessa ympäristössä tapahtuva kokemus, joka kestää oman aikansa tai jatkuu ja josta ei tarvitse päästä yli tai selviytyä.

Kun ihmisen toimijuus menetyksen kohdatessa muuttuu, haavoittuvuus ja avuntarve lisääntyvät, onko olemassa toimintamahdollisuuksia, jotka tulee ottaa huomioon surijan auttamiseksi?

Lindqvist, Martti: **Suru on matka sisäiseen maisemaan, mielen eri kerroksiin ja sanattomiin tapahtumiin omassa itsessä.**

Toimijuuden ja haavoittuvuuden pohdinta on auttamistyössä eettisesti tärkeää, koska se voi valottaa esim.

- miten ja miksi ihminen toimii tai ei toimi
- mitä hän sillä tavoittelee tai peittää tai ohittaa tai suorittaa
- mitä se mahdollistaa tai estää
- millaisia ajatuksia, merkityksiä ja tunteita siihen liittyy
- miksi asiakas ei vaan selviydy saatikka lopeta suremista
- mitä sellaisia uskomuksia, ajatuksia, tunteita ja mielikuvia hänellä on, jotka kenties estävät tarkoituksenmukaista toimintaa?

Suru on harvoin yksiselitteinen, puhdas ja kirkas

Suru on täynnä ristiriitaisuuksia, epäselvyyksiä, kiukkua hyläytyksi tulemisesta (silloinkin kun tämä rakas on kuollut) ja toisinaan helpotusta (tottahan on ihanaa päästä eroon tahmeasta symbioosista ja syleilystä, joka saattoi tuntua kuristusotteelta tai puolinelsonilta) tai ylimielistä voitonriemua (siitä että on se, joka loppujen lopuksi jäi eloon ja veti pidemmän korren).

Andersson, C. 2016. Hiljaiseloja Meilahdessa. Oton elämä 2. Helsinki: WSOY. s. 46.

Mari Pulkkinen 2016: **Murhe on ihmisen elämässä erityisen merkityksellistä – surua kannattaa vaalia!**

Perinteinen surukäsitys (mm. Aavaluoma 2016; Poijula 2002; Pulkkinen 2016)

- pitkäestoinen mielihapan tunne ja murhe, joka voi ilmetä myös ihmisen toiminnassa.
- surevan rakennettava uudelleen minuutensa ja identiteettinsä
- onnistuneen suruprosessin tuloksena kuolleesta muodostuu sisäinen muisto ja todellinen kuva ihmisestä, jota sekä rakasti että vihasi, mutta jota kaippaa
- suru ei muserra enää – ikävä ja kaipaus
- tämä muisto lohduttaa ja auttaa rakentamaan omaa elämää uudelleen.

Komplisoitunut suru – jatkuu; syyllisyys, viha, häpeä ovat raastavia

- voi johtaa depression - päihteidenkäyttöön.

Perinteinen surukäsitys

- pyrkimys jäsenellä ja käsitteellistä

Ihminen käy tietyt surun vaiheet läpi: sokki, kieltäminen, viha, syyllisten etsiminen, jossittelu, kaupankäynti, masennus, alistuminen, hyväksyntä, elämä jatkuu

- prosessin jälkeen elämä palaa normaaliksi, on epänormaalia jäädä miettimään kuollutta (?!)
- suruprosessiin menee tietty aika ? aikaisemmin suruvuosi nyt esim. DSM-5 kaksi vkoa!
- onko suru työtä – koska siitä tulee lääketieteellinen ongelma?
- vaikuttaa voimakkaasti ja määrittelee ammatillisia toimintatapoja.

Perinteisten suruteorioiden kritiikkiä

- teoria on yleismaailmallinen – ei ota huomioon yhteiskunnallisia, kulttuurisia ja uskonnollisia eroja
- painotus yksilön tunteissa ("surutyö") – muu kokemus kuten sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus, kipu ja kärsimys?
- ei nähdä osana elämänkulkua vääjäämättömänä tapahtumana
- vaiheittaisuus – ei vastaa tutkimustietoa!
- menetetyistä luopumisen vaatimus – vaikutus identiteettiin?
- aikaraja – nostattaa kelpaamattomuuden, häpeän ja syyllisyyden kokemuksia – normaalisuuden reunaehdot!
- voi johtaa patologisointiin/medikalisointiin (myös rakenteellinen)
- ympäristön tuki – tuen puuttuminen vaikuttavat.

Uusi surukäsitys mm. Pulkkinen 2016

- menetyksen aiheuttama suru on yksilöllinen, kokonaisvaltainen niin ruumiissa kuin mielessä ja sosiaaliskulttuurillisessa ympäristössä tapahtuva kokemus, joka kestää oman aikansa tai jatkuu ja josta ei tarvitse päästä yli tai selviytyä
- suru tulee ymmärrettäväksi jaettuna ja yksityisenä tunnereaktiota laajempänä kokemuksena ihmisen elämänkulun ja hänen ympäristönsä kontekstissa – ei vain yksilöpsykologisena saatikka lääketieteellisenä ongelmana
- kuolema muuttaa suhteita, ei päätä niitä: muistoista ei tarvitse etäännyä saatikka irrottautua – auttaa pitämään yllä jatkuvuuden ja merkityksellisyyden kokemusta
- ihminen tekee useita valintoja esim. millaisia merkityksiä antaa surulle, missä määrin sallii itselleen tilaa ja aikaa surra esim. media suru ja digitalisoituminen?

Ihminen on aktiivinen merkityksien rakentaja: maailma on annettu meille kokemuksina

Menetykset vahvistavat tai rikkovat sitä mihin uskomme.

Tämä vaikuttaa meihin ja ihmissuhteisiimme.

Menetykseen sopeutuminen sisältää oman elämän kertomuksemme johdonmukaisuuden ja ymmärrettävyyden palauttamisen.

Tämä kokemus on eriasteisesti hallinnassamme: toinen on syvästi sitoutunut arvoihin ja valintoihin, kun taas toinen voi kokea olevansa muiden ihmisten tai yhteiskunnan ohjailtavissa.

Suru kokemuksena

- on enemmän kuin tunne
- subjektiivinen ja intersubjektiivinen, kulttuurinen ja universaali kokemus, jonka sureva ajatuksille, tunteille, ruumiillisille tuntemuksilleen ja mielikuvillean antaa
- ylittää surutyö- ja vaihe-ajatteluretoriikan
- ei aikarajaa eikä päämäärää
- osa elämänkulkua: tulossa oleva merkityksellistyy, myös mennyt saa uuden merkityksen
- voi olla, että osana psykososiaalista reaktiota ihminen eristäytyy ja vaikenee
- sosiaalinen ympäristö vaikuttaa tukien, mahdollistaen tai tukahduttaen, rajoittaen tai ohittaen

jatkuu.

- koko elämän mielekkyys voi kyseenalaistua
- voi olla kokemus, että jää vaille vastauksia siitä, miksi kävi näin
- suru voi ilmetä vain masennuksena ja/tai itsetuhoisena toimintana tai selittämättömän aggressiivisina tekoina tai esim. päihteidenkäyttönä
- raastava suru voi tukahduttaa unelmat ja sammuttaa toivon hyvästä tulevaisuudesta

Menetykset aiheuttavat moninaisia, joskus ristiriitaisia ajatuksia ja tunteita: esim. suru, rakkaus, kaipaus, viha, häpeä, syyllisyys, yksinäisyys, hylätyksi tuleminen, helpotus, pelko, uhka, sanattomuus ja tunnottomuus.

(Andersson, C. 2016, 46) Elämä voi silloin olla kuin raskasta läähätystä, kuin ihminen olisi raahannut kokemansa ullakolle ja yrittäisi kätkeä sen piiloon ajalta ja murheelta.

Toimijuus ja haavoittuvuus

Toimijuus tarkoittaa käytössä olevaa toimintakykyä selviytyä ja suoriutua elämisestä

- miten, missä, millaisissa tilanteissa ja ympäristöissä ihminen toimii, mitä toiminta merkitsee hänelle tai mitä haluaa saavuttaa toiminnallaan?
- näkökulmina elämänkulku, rakenne ja ulottuvuudet
- menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus

Haavoittuvuus on toimijuutta täydentävä (hauraus–vahvuus) ulottuvuus yksilön, palvelujärjestelmän ja kulttuurin osalta.

Toimijuus, haavoittuvuus ja toipuminen ovat **jatkumolta** (mm. Jyrkämä 2012; Romakkaniemi 2010)

Esim. surun vaikeimmassa vaiheessa korostuvat ulottuvuuksien kielteiset ominaisuudet kuten osaamattomuus, kyvyttömyys, mielen tunnottomuus yms.

Suremisen ja toipumisen myötä toimijuuden ulottuvuudet muuttuvat myönteisimmiksi ja vahvistuvat:

- käsitys itsestä toimijana ja selviäjänä voimistuu (toimijuuden tunto)
- myönteiset ja toiveikkaat ajatukset ja tunteet lisääntyvät kenties hyvinkin raastavien surun ja kaipauksen kokemusten rinnalla.

Toiminta suuntautuu tulevaisuuteen, ihmisellä on tietoisia ja tiedostamattomia mielikuvia siitä, mitä hän haluaa saavuttaa toiminnallaan samoin kuin hänellä on mielikuvia keinoista saada aikaan toivottu asia.

Surun kohtaaminen auttamistyössä

Andersson, C. 1998: Sanat että eläisimme. Helsinki: WSOY.

Epätoivo on ihan liian suuri sana,
mutta en tiedä ...

Koska suru on parantumaton,
se ei mene koskaan ohi.

Siinä sen voima, sen hedelmällisyys sille mikä ei ole vielä tuhoutunut
sisällämme.

Sillä jolla ei ole surua ei ole mitään.

Se jolla ei ole surua saattaa ryhtyä mihin tahansa! Ketä kohtaan tahansa!

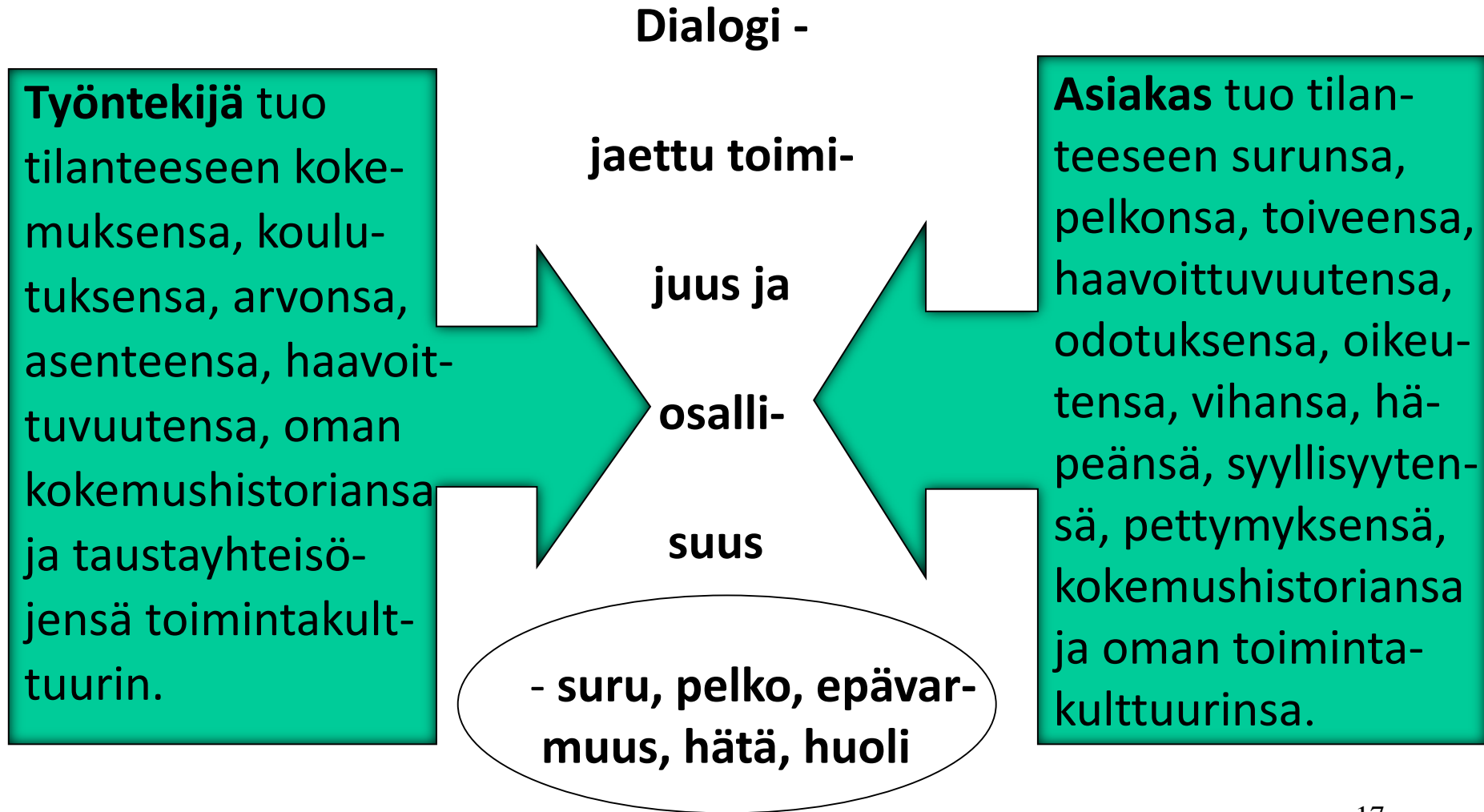
Se jolla ei ole surua, ei ole koskaan kadottanut mitään, koskaan omistanut
mitään.

Tuskaa ja sovitusta ei ole sillä jolla ei ole koskaan ollut surua.

Ja runo kasvaa vain surusta, siitä surusta jolle on suotu sija ilon
rattaannavassa, kirkastua siinä katseeksi ja anteeksiannoksi.

KUINKA KOHTAAN SUREVAN IHMISEN?

mukaellen Pikkarainen 2013; 2016



Kunnioittava kohtaaminen (mm. Gilbert 2005; 2015; Oksanen 2014; Myllyviita 2016.)

- läsnäolo ja kiireettömyys: ensin on saatava kokemus turvassa olemisesta
- tietoinen itsen käyttö eli myötätunto ja pyrkimys ymmärtää
- surun kokemuksen tunnustaminen sellaisena kuin sureva sen kokee
- ihmiselle on luontaista vastustaa liian suurta, nopeaa muutosta: näkyy monin eri tavoin toiminnan, ajatusten ja tunteiden tasolla pyrkimyksenä selviytyä menetyksestä
- kokemus myötätunnosta ja autetuksi tulemisesta voi johtaa löytämään itsestä uusia puolia ja mahdollisuuksia, kenties avautumista avun ja tuen vastaanottamiseen, myötätunnon lisääntymiseen itseä ja muita kohtaan.

Jaettu toimijuus ja haavoittuvuus mahdollistavat osallisuuden

- ammattirooli antaa suojaa ja etäisyyttä, mutta ei poista kanssaihmisyyttä, syvää haavoittuvuutta ja myötätuntoa
- omien tunteiden – ja joskus hämmentävien ajatuksienkin osoittaminen on tärkeää, mutta varo kuormittamasta surijaa
- ammattilaisilta kysytään ja toivotaan ohjeita ja neuvoja – toisin kuin ystäviltä ja sukulaisilta
- sanoita menetystä, mutta tee se aidosti ja herkällä korvalla
- hiljaisuus, mutta saatavilla olo, on sallittua
- kysy: miten voit, mitä toivot, mikä nyt auttaa/tukee /lohduttaa?
- mistä lähdetään liikkeelle? - asiakas määrittelee!

Jaettu toimijuus ja haavoittuvuus mahdollistavat osallisuuden

- ota tahdikkaasti esille myös vaikeita ja ongelmallisia asioita
 - kuuntele, kannattele ja jaa kärsivällisesti
 - rohkaise, mahdollista ja tue tietoisesti ja tavoitteellisesti
- sellaista toimijuutta ja osallisuutta, joka on suorittajalle merkityksellistä.

Hyödynnä ja tue asiakkaan mielenkiintoja ja kiinnostuksia, koska niiden varassa voi työstää vaikeampiakin asioita

Elämän ja kuoleman kysymyksissä ammattilainenkin on ihminen ja hänen tulee olla hyvä lähimmäinen

Etiikan kultainen sääntö:

- toimi, kuten haluaisit, että sinua kohdellaan.

Etiikan hopeinen sääntö:

- ota selvää, mitä toinen toivoo.

On tilanteita, joissa työntekijä voi vain kärsivällisesti kannatella ja jakaa surua, esimerkiksi asiakas haluaa kertoa aina uudestaan ja uudestaan muistojaan menetetystä.

Jos luovumme surusta, luovumme myös ilosta

Jokaisen syvän surun kohteena on menetetty ilo. Älä kadota tätä suuntaa. Älä anna surun unohtaa asiaansa. Suru on suurin kunnia, jonka ilolle voi osoittaa. Harry Martinsson

LÄHTEET:

Aavaluoma, S.2016. Kunnes kuolema meidät eriyttää. Helsinki

Aho, A-L. & Kaunonen, M. 2014. Suru – selviytyminen ja surevien tukeminen.

Thanatos 12/2014, 5-9.

Andersson, C. 2016 Hiljaiseloja Meilahdessa. Oton elämä 2. Helsinki: WSOY.

Andersson, C. 1998. Sanat että eläisimme. Helsinki: WSOY.

Gilbert, P. 2015. Myötätuntoinen mieli – uusi näkökulma arjen haasteisiin. Helsinki: Basam Books.

Gilbert, P. 2005 (ed.) Compassion. Conceptualisations, research and use in psychotherapy. London: Routledge.

Haapasalmi, P. & Laakso, M. & Rönkkä, I. 2009. Menetykseen liittyvän merkityksen uudelleenrakentaminen. Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti 2009, 6, (1), 3 - 39.

Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.) 2012. Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita.

Honkasalo, M-L. 2008. Etnografia, terveyden, sairauden ja terveydenhuollon tutkimuksessa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2008/1 , 4-17.

Jyrkämä, J.2012. Toimijuus ja terveyden edistäminen. Teoksessa Näslindh-Ylispangar, A. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy. 143 – 152.

Jyrkämä J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettismetodologiseksi viitekehikseksi. Gerontologia 4/2008, 190-203.

Kopakkala, Aku 2009. Masennus. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Koski-Jännes A. 2014. Addiktioiden yhteiskunnalliset, sosiaaliset ja yksilölliset kehitysehdot.

Teoksessa P Kuusisto, M Saastamoinen (toim.) Hyvän elämän sosiaalipsykologia. Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi. UNIPress, Kuopio, 84–100.

Mattila-Aalto M, Johansson J. 2011. Kuntoutuskansalaisuutta rakentamassa. Sosiaalisen kansalaisuuden ja osallisuuden näkökulma päihdekuntoutuksessa. Kuntoutus 4, 5–17.

Lähteet

- Mazzarella, M. 2010. Matkalla puoleen hintaan. Eläkkeellä olemisen taidosta. Helsinki: Tammi.**
- Macdonald, H. 2016. H niin kuin haukka. Helsinki: Gummerus.**
- Metteri A, Valokivi H, Ylinen S (toim.) 2014. Terveys ja sosiaalityö. PS-kustannus, Jyväskylä.**
- Myllyviita, K. 2016 Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.**
- Mönkkönen, K 2007. Vuorovaikutus – dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.**
- Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälteenä. Jyväskylä: PS-kustannus.**
- Pikkarainen, A. 2013&2016. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja I & II. Jyväskylä: JAMK**
- Pirhonen, J. 2013. Toimintamahdollisuudet vanhojen ihmisten pitkäaikaishoidossa. Martha C. Nussbaumin teoria etnografisen tutkimuksen valossa. Gerontologia 2/2013, 58 – 72.**
- Pojjula, s. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja Oy.**
- Pulkkinen, M. 2016. Salattu, suoritettu ja sanaton suru: Läheisen menetys kokonaisvaltaisena kokemuksena. Väitöskirja, Helsingin yliopisto.**
- Romakkaniemi M. 2010. Toimijuus masennuksen sosiaalisuutta jäsentämässä. Janus 18(2)137-152.**
- Salo-Chydenius, S. 2015 Motivaatio. Teoksessa Partanen, A. & Holmberg, J. & Inkinen, M. & Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. Päihdehoitotyö. Helsinki: SanomaPro. 131-162.**
- Sarvimäki, A. & Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita.**
- Sipari S, Mäkinen E, Paalasmaa P. (toim.) 2014. Kuntoutettavasta kehittäjäkumppaniksi. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja Aatos artikkelit 13/2014, Helsinki.**

Kiitos: Esa Chydenius, Sami Henttonen, Aila Pikkarainen, Mari Pulkkinen, Ann-Helen Shadwoyn, Misiä Rytönen, Helena Valvanne-Keränen