

SELVIÄÄKÖ SURUSTA - sureminen toimijuuden ja haavoittuvuuden näkökulmasta

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.

Ihmisen psykososiaalista elämäntilannetta, menetystä, surua ja suremista voi jäsentää ja ymmärtää yhtenä tulokulmana menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden huomioon ottavana toimijuus-haavoittuvuus teorian avulla (esitely tarkemmin artikkelissa Päihteet ja mielen hyvinvointi toimijuuden ja haavoittuvuuden näkökulmasta), joka konkretisoi ihmisen ajattelua, tunteita ja toimintaa hänen omassa toimintaympäristössään. Tässä esseessä tarkastelen läheisen menetystä kokonaisvaltaisena kokemuksena ja elämäntapahtumana, pohdin surua ja suremista toimijuuden ja haavoittuvuuden kautta, koska ne syvästi inhimillisinä kokemuksina yhdistävät meitä ihmisinä. Samoin nämä näkökulmat valaisevat menetyksen surun moniulotteisuutta ja vuorovaikutuksellisuutta ruumiillisena, psyykkisenä, sosiaalisena ja spirituaalisena (henkinen, hengellinen ja maailmankatsomuksellinen) ilmiönä. Lopuksi pohdin surevan kohtaamista auttamistyössä.

Suru kokonaisvaltaisena kokemuksena

Andersson, Claes 2016. Hiljaiseloa Meilahdessa. Oton elämä 2. Helsinki: WSOY. s. 46.

Mutta suru on harvoin yksiselitteinen, puhdas ja kirkas. Suru on täynnä ristiriitaisuuksia, epäselvyyksiä, kiukkuja hylätyksi 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).

Perinteisesti menetyksen aiheuttama suru on määritelty pitkäestoiseksi mielihapan tunteeksi ja murheeksi, joka voi ilmetä myös ihmisen toiminnassa. Suru ei ole sairaus, vaan luonnollinen kestoiltaan vaihteleva reaktio menetykseen. Surun on katsottu loppuvan suremalla niin että ihminen antautuu surulle ja kohtaa menetyksen aiheuttamat vaatimukset muuttua, ajatella ja toimia toisin. Surevan on rakennettava uusi minä ja uudenlainen suhde menetettyyn.

Pulkkisen (2016) mukaan 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. Surun ymmärtäminen kokemuksena voi tukea auttamistyöntekijää tavoittamaan menetyksen moninaisia ulottuvuuksia eikä näkemään sitä vain yksilöpsykologisena työnä tai lääketieteellisenä ongelmana. Tämä surukäsitys voi myös lisätä subjektiivisen ja jaetun kokemuksen, sen ajallisen keston ymmärtämistä ja auttaa tunnistamaan surun kulttuuris-yhteiskunnallisia ilmenemismuotoja.

Ihmisen sosiaalinen ympäristö vaikuttaa tukien, mahdollistaen tai tukahduttaen, rajoittaen tai ohittaen surukokemukseen. Menetys aiheuttaa moninaisia, joskus ristiriitaisia ajatuksia ja tunteita. Tällaisia voi olla esimerkiksi suru, rakkaus, kaipaus, viha, häpeä, syyllisyys, yksinäisyys, hylätyksi tuleminen, helpotus, pelko, uhka, sanattomuus ja tunnottomuus. Voi olla, että osana psykososiaalista reaktiota ihminen eristyy ja vaikenee.

Menetys voi kyseenalaistaa koko elämän mielekkyyden. Ihminen jää vaille vastauksia siitä, miksi juuri hänelle kävi näin. Suru voi ilmetä vain masennuksena ja/tai itsetuhoisena toimintana kuten päihteidenkäyttönä tai selittämättömän aggressiivisina tekoina. Claes Andersson (2016, 49) kuvaa, että elämä voi silloin olla kuin raskasta läähätystä, kuin ihminen olisi raahannut kokemansa ulla kalle ja yrittäisi kätkeä sen piiloon ajalta ja murheelta. Raastava suru voi tukahduttaa unelmat ja sammuttaa toivon hyvästä tulevaisuudesta. Aikaa myöten ja riittävän tuen saanut surija voi saada takaisin elämänilonsa – mikä ei sulje pois ainakin ajoittaista surua, kaipausta ja ikävää. Kärsivällinen ja kiireetön surukokemuksen rohkea kohtaaminen voi auttaa löytämään itsestä uusia puolia ja mahdollisuuksia, kenties avautumista avun ja tuen vastaanottamiseen, myötätunnon lisääntymiseen itseä ja muita kohtaan.

Tehokkuuden, tuottavuuden ja suorittamisen aikakautena surusta on tullut uhka, joka medikalisoidaan: jos ihminen ei toivu surusta nopeasti niin häneltä on jäänyt mielialalääkkeet ottamatta! Merete Mazzarella (2010) kritisoi surun lääketieteellistämistä ja sitä, että suru on saatava mahdollisimman nopeasti pois haittaamasta yhteiskunnan tuottavuutta. Hän myös ehdottaa, että surevalle pitäisi leikkokukkien sijaan antaa kestävä ruukkukasvi, koska silloin osoitamme kunnioitusta sitä tosiasiaa kohtaan, että aito suru kestää kauan.

Toimijuus ja haavoittuvuus (tarkempi selostus artikkelissa Päihteet ja mielen hyvinvointi toimijuuden ja haavoittuvuuden näkökulmasta)

Toimijuus käsitteenä kuvaa, miten ihmisen toiminta ilmenee dynaamisena ja vuorovaikutuksellisena aikaan, paikkaan, ikään ja sukupuoleen sidottuna: mikä on mahdollista ja mitä esteitä ihmisellä on päivittäisessä toiminnassa ja luonnollisessa toimintaympäristössä. Haavoittuvuus toimijuuden ulottuvuutena täydentää kuvaa niin yksilön kuin yhteiskunnan, palvelujärjestelmän ja kulttuurin osalta.

Toimijuuden ja haavoittuvuuden pohdinta on auttamistyössä eettisesti tärkeää, koska se voi valottaa esimerkiksi sitä, 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 ajatuksia, tunteita ja mielikuvia hänellä on, jotka kenties estävät tarkoituksenmukaista toimintaa? Millaisena tulevaisuus näyttäytyy – lohduttomana kärsimyksenä vai onko siinä mitään hyvää? Voi olla että ihminen tuntee niin suurta surua, kipua, avuttomuutta, yksinäisyyttä, syyllisyyttä, häpeää yms., että hän jää ikään kuin surun raastavien ajatusten ja tunteiden saartamaksi. Silloin vaarana on sairastua depression, joka koskettaa mm. tunteita, ajattelua, ruumista ja ihmissuhteita – eikä välttämättä mene ohi ilman hoitoa.

Menetyks muuttaa ihmisen toimijuutta ja lisää haavoittuvuutta monella tavalla: jotkut osa-alueet voivat särkyä, murentua ja hajota – ihminen voi toipua ja koostua, mutta voi olla että kaikki ei palaudukaan. Toimijuuden tunto eli käsitys, siitä miten voi vaikuttaa omaan elämäänsä, yleensä romahtaa menetyksen yhteydessä tai ainakin jotkut osa-alueet murenevat – ajallinen kesto on yksilöllinen ja riippuvainen monesta seikasta kuten ympäristön avusta ja tuesta. Pakonomainen puuhailu voi myös ja toisaalta menetyksen aiheuttamat vaatimukset toimia, olla huojentavia, mutta toiminta voi myös estää muita asioita nousemasta esiin. Useat ihmiset kuvaavat rituaalien auttaneen kannattelemaan surua ja lisänneen mukautumista ja osallisuuden kokemusta: muutokseen sopeutuminen ja merkityksellistäminen voivat olla osa päivittäistä tekemistä, jolla on subjektiivinen lohduttava merkitys ihmiselle itselleen esimerkiksi leskimiehen laittama keltainen ruusu joka päivä vaimovainajan kuvan viereen.

Ihminen suuntautuu tulevaisuuteen, mutta millaisena se näyttäytyy, millaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia hän näkee vai onko se kenties sidottu esimerkiksi surevan lesken ilottomaan yksinäiseen osaan, päihteidenkäyttäjän identiteettiin tai masentuneen toivottomuuteen? Toimijuus määrittyy sekä yhteiskunnallisina kategorioina, normeina, odotuksina, rajoituksina ja mahdollisuuksina, että yksilöllisinä

ajatuksina, tunteina, odotuksina, tavoitteina ja merkityksinä esimerkiksi mikä on sopivaa tai sopimatonta toimintaa ja osallistumista kuten 60 v. lesken deittihakeminen netissä. Ympäristö voi myös reagoida monin tavoin: auttamalla, tukemalla ja mahdollistamalla suremista tai mitätöimällä, kontrolloimalla, estämällä, ohittamalla ja kyseenalaistamalla.

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.

Ammattilaiselta odotetaan aitoa, myötätuntoista läsnäoloa ja kuuntelemista. Surevan kohtaaminen kysyy voimia, vaatii levollisuutta ja kiireettömyyttä. Työntekijä käyttää tietoisesti itseään, myötätunto ja pyrkimys ymmärtää on kontrolloitua. Ammattirooli antaa suojaa ja etäisyyttä, mutta ei poista kanssaihmisyyttä, syvää haavoittuvuutta ja myötätuntoa. Omien tunteiden – ja joskus hämmentävien ajatuksienkin osoittaminen on tärkeää, mutta niin ettei kuormita surijaa. Usein ammattilaisilta kysytään ja toivotaan ohjeita ja neuvoja – toisin kuin ystävilta ja sukulaisilta. Monet myös toivovat ammattilaisen sanoittavan menetystä, mutta tämä vaatii herkkyyttä ja aitoa kohtaamista. Joskus on parempi olla hiljaa läsnä ja saatavilla – joskus taas kertoa rehellisesti oma hämmennys ja suru. Kätellä voi aina ja katsoa silmiin, mutta halaaminen ei sovi kaikille. Fraasien ja latteuksien saatikka kovin teoreettisen tiedon lateleminen ei huojenna ketään.

Viimeaikainen psykologian tutkimus painottaa myötätuntoisen terapeutin ja dialogisen vuorovaikutussuhteen merkitystä auttamistyön keskeisenä edistäjänä. Kanssaihmisinä kohtaamme myös surua – otamme osaa jos osaamme? Elämän peruskysymyksissä kuten kuolemassa ja syntymässä ammattilainenkin on ihminen ja hänen tulee olla hyvä lähimmäinen. Yksi lähtökohta on pohtia etiikan kultaista ja hopeista sääntöä: toimi, kuten haluaisit, että sinua kohdellaan; ota selvää, mitä toinen toivoo. Välttämättä ei kuitenkaan tule heti mieleen kysyä surevan toiveita toimintavoista tai mikä häntä nyt auttaisi. Työntekijän kohtaamisen taito, myötätunto, kiireettömyys ja kyky tahdikkaasti ottaa esille myös vaikeat ja ongelmalliset asiat, on keskeistä. On tilanteita, joissa työntekijä voi vain kärsivällisesti kannatella ja jakaa surua, esimerkiksi asiakas haluaa kertoa aina uudestaan ja uudestaan muistojaan menetetyistä.

Paul Gilbertin (2005:2015) mukaan meillä ei ole aivoissamme vain ”taistele ja pakene” osio, vaan myös ”hoivaa ja ystäväysty” lohko, joka takaa meille sosiaalista hyvinvointia. Ihminen omistaa toimijuutensa myös menetystä surevana tai sairaana ja hauraana, hän kykenee, osaa, voi, haluaa, tuntee ja hänen täytyy, vaikka jotkut toimijuuden ulottuvuudet voivat olla murentuneet. Kokonaisvaltaisessa toimijuudessa ovat läsnä ihmisen elämänhistoria, nykytilanne ja ennakoitu tulevaisuus: Voisiko suremista tai toipumista mieltää toimijuuden eri ulottuvuuksien yhteensopivuutena? Keskeistä on miten ihminen itse määrittelee mitä haluaa elämänsä olevan, millaista apua ja tukea hän toivoo. Vain surija itse voi määrittellä tarvitsemansa ajan.

Välittäminen ja myötätunto lievittävät niin ruumiin kuin mielenkin kipua. Gilbertin (2005;2015) mukaan se kuinka suhtaudumme itseemme – hyväksyvästi vai arvostelevasti, ystävällisesti vai vihamielisesti - vaikuttaa merkittävästi kuinka selviämme elämän vaikeuksista. Myötätuntoinen mieli pyrkii olemaan myötätuntoinen myös toisia kohtaan: vaikeista ajatuksista ja tunteista selviytymisessä auttaa ja rohkaisee toiminaan toisin jos saa kokemuksia aidosta myötätunnosta, hyväksymisestä, luottamuksesta ja jaetusta ihmisyydestä.

Välittäminen, kiintymys ja myötätunto ovat keskeisiä terveyden ja hyvinvoinnin elementtejä.

Myötätuntoista suhtautumista itseän voi opetella esimerkiksi mindfulnessin eli tietoisien, hyväksyvän tarkkaavaisuuden ja nykyhetkessä läsnäolon olemisen avulla. Mindfulness voi antaa välineitä rauhoittaa itseään myötätuntoisten ja ystävällisten mielikuvien ja ajattelun kautta, se opettaa keskittymään ja tunnistamaan ajatusten ja tunteiden sisältöjä, ottamaan niihin etäisyyttä ja tarkastelemaan niitä eri tavoin. Myötätunnon ja ystävällisyyden tietoinen kehittäminen itseämme ja toisia kohtaan vaikuttaa mielenrauhaamme, hyvinvointiimme ja ruumiin fysiologiaan: immuunijärjestelmä vahvistuu ja luonnollisten tyyntävien, rauhoittavien ja kiintymystä lisäävien hormonien kuten opiaattien ja oksitosiinin määrä lisääntyy.

Auttamistyöntekijän levollisuudella on suuri merkitys. Tämä tarkoittaa, että lähdetään liikkeelle siitä ongelmasta mikä on asiakkaan mielestä tällä hetkellä ajankohtainen – ja edetään asiakkaan määrittelemään tahtiin. Työntekijä toimii tietoisesti ja tavoitteellisesti mahdollistamaan ja tukemaan sellaista toimijuutta ja osallisuutta, joka on suorittajalle merkityksellistä. Asiakkaan mielenkiintoja ja kiinnostuksia hyödynnetään ja tuetaan, koska niiden varassa voi työstää vaikeampiakin asioita.

Lähteet

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

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

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

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

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

Kopakkala, A. 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.

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. Edita, Helsinki.

Oksanen J. 2014. Motivointi työvälineenä. PS-kustannus, Jyväskylä.

Poijula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Pulkinen, M. 2016. Salattu, suoritettu ja sanaton suru: Läheisen menetys kokonaisvaltaisena kokemuksena. Väitöskirja, Helsingin yliopisto.

Romakkaniemi M. 2010. Toimijuus masennuksen sosiaalisuutta jäsentämässä. Janus 18 (2) 2010, 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. Edita, Helsinki.