

Me suremme, koska rakastamme

Ihmiset ovat surreet aina. Esimerkiksi satoja vuosia ennen ajanlaskumme alkua kirjoitettu 1. Mooseksen kirja sisältää tutun kertomuksen Jaakobista, joka saa kuulla rakkaan poikansa Joosefin kuolleen. Kertomuksessa Joosef ei oikeasti ollut kuollut, mutta Jaakob ei sitä tiedä. Jaakobin kerrotaan repäisseen vaatteensa, pukeutuneen säkkivaatteeseen ja surreen poikaansa pitkän aikaa (1. Moos 37:34–35). Kun Jaakobia yritettiin lohduttaa, hän ei huolinut lohdutuksesta, vaan kertoi surevansa poikaansa kuolemaansa saakka. Ikivanhassa kertomuksessa on nähtävissä traumaattisen surun piirteitä. (Itkonen 2018:29–30).

Ihmiset ovat surreet kaikkialla. Kaikissa kulttuureissa ja uskonnoissa surulle on rituaaleja. Kulttuureista riippumatta ihmiset kaikkialla maailmassa tunnistavat sellaiset perustunteet, kuten surun ja ilon, toistensa kasvojen ilmeistä. Surua kuitenkin voidaan ilmaista eri kulttuureissa hyvin eri tavoin. Me emme Suomessa pukeudu säkkivaatteeseen, mutta ilmaisemme yhä surua pukeutumisellamme. Hautajaisiin pukeudumme yleensä sovinnaisella tavalla eivätkä surupukeutumisen erilaiset muodot, esimerkiksi surunauha tai -nappi, ole kadonneet. (Itkonen, 2020a:9.)

Nykyinen moderni teknologia ja länsimainen individualistinen kulttuuri ovat luoneet täysin uusia surun ilmaisemisen muotoja; esimerkiksi internetin julkiset surupäiväkirjat tai -blogit ja palvelut, joissa voidaan sytyttää virtuaali-

nen kynttilä rakkaalle vainajalle. Yleensä nämä uudet muodot jollakin tavalla simuloivat perinteisiä surun ilmaisevien tapoja. (Haverinen, 2014.)

Ihminen on rajallisessa maailmassa elävä kuolevainen olento, joka pyrkii solmimaan merkityksellisiä suhteita toisiin ihmisiin, eläimiin ja asioihin. Tätä seuraa väistämättä se, että nämä merkitykselliset suhteet ovat taipuvaisia ennemmin tai myöhemmin myös katkeamaan. Koska suru on reaktiota merkityksellisen ihmisen, eläimen tai asian menetykseen, merkitykselliseen ihmiselämään kuuluu väistämättä suru. Suru ei siis ole mikään sairaus tai häiriötila inhimillisessä elämässä, vaan se on merkitykselliseen elämään kuuluva asia. (Itkonen 2018:29–31; Mitchell & Anderson, 1983.)

Rakkaus on syvä merkityssuhde toiseen ihmiseen, asiaan tai muuhun kohteeseen. Siksi voidaan sanoa, että suru syntyy rakkaudesta. Suru on rakkauden varjo. Samalla tavalla kuin varjo syntyy valon poissaolosta varjokohdassa, samalla tavalla suru syntyy rakkauden kohteen poissaolosta sydämessä. (Itkonen, 2019:13–14.)

Tämä oivallus ei ole mitenkään uusi. Rakkaus ja menetys ovat liittyneet toisiinsa koko inhimillisen historian suurten kertomusten tarinaperinteessä jo antiikin ajoista lähtien, ehkä aiemminkin. Myös surututkimuksessa nämä ovat toimineet toistensa vastapareina, joskin rakkauden sijaan on useammin puhuttu tieteellisemmin kiintymyssuhteesta. (Itkonen, 2019:15–19.)

Ajatusta rakkauden ja surun yhteydestä on myös kritisoitu sillä perusteella, että suruun liittyy muitakin tunteita kuin rakkautta ja että myös menetyksen tapa ja elämättä jäänyt elämä aiheuttavat surua (Pulkkinen, 2021). Tällöin rakkaus kuitenkin määritellään vain tunteeksi, eikä – kuten edellä – syväksi merkityssuhteeksi. Kun puhutaan surusta rakkauden hintana, on tärkeää ymmärtää, että silloin rakkaudella ei tarkoiteta vain emotionaalisia tunteita kiintymyksen kohteeseen, vaan syvää merkityssuhdetta, josta kaikki tunteet nousevat. Siksi on enemmän kuin luonnollista, että suruun voi kuulua tunteiden koko kirjo, siis myös sellaisia negatiivisiksi koettuja tunteita kuin viha ja syyllisyys. On kuitenkin ilmeistä, että jos merkityssuhdetta ei ole tai se on hyvin pieni, emme koe menettäneemme mitään merkittävää. Silloin emme myöskään sure, vaikka voimme tiedostaa tapahtuman surullisuuden tai traagisuuden jollekin toiselle. (Itkonen, 2019:20–26.)

Voi tietenkin kysyä, miksei puhuta merkityksellisestä suhteesta, koska rakkaus käsitteenä on monimerkityksellinen ja mahdollistaa väärintymmärykset. Rakkaus on kuitenkin merkityksellisyyden käsitettä dynaamisempi ja

siihen liittyy vahva positiivinen ja yksittäistä yksilöä isompiin merkityksiin viittaava lataus. Tämä on erityisen tärkeää muistaa surun kivun keskellä. Se voi avata pitkällä aikavälillä oven kiitollisuuteen menetyksen jälkeen katkeavuuden sijasta. Rakkaus kutsuu myös jakamaan surua ja siten avaa oven sosiaaliseen tukeen.

Suru ei nouse vain toisen ihmisen kuolemasta. Ihminen voi elämänsä aikana surra lukemattomia asioita, esimerkiksi ihmissuhteiden katkeamisia, merkityksellisen työpaikan menetystä, kutsumusammattiinsa johtavan opiskelupaikan saamatta jäämistä, toteutumattomia unelmia tai terveyden menetystä. Nämäkin voivat olla merkityksellisiä ja siten rakkaita asioita. (Itkonen, 2019:26–31.)

Menetys voi olla myös funktionaalinen eli välineellinen. Ihmiselle, jolle pianon tai kitaran soitto on tärkeä tapa ilmaista itseään ja käsitellä tunteitaan, sormien toiminnan menetys on suuren surun lähde. Menetys voi olla intrapsyykkinen. Ulkonaisesti menetystä ei tapahdu, mutta sisäisesti ihminen kokee suurta surua ja menetystä. Esimerkiksi ihminen, jonka maailmankuva ja identiteetti on vahvasti sitoutunut johonkin sellaiseen, mikä ei enää tai vielä toteudu yhteiskunnassa, voi tuntea siitä suurta surua ja ahdistusta. Kaikissa näissä esimerkeissä on pohjimmiltaan kyse siitä, että ihmisellä on syvä merkityssuhde asiaan, jonka hän on menettänyt tai kokee menettäneensä.

Vaikka suru ei ole sairaus, se voi sairastuttaa surevan (Itkonen, 2018:55–59). Koska suru syntyy ihmisten välisissä merkityssuhteissa, on hyvin ymmärrettävää, että surun murtamaa ihmistä voidaan parhaiten tukea nimenomaan ihmisten välisten merkityssuhteiden välityksellä. Näillä tarkoitan kaikkia sellaisia ihmissuhteita ja lyhempiäkin kohtaamisia, jotka ihminen kokee merkityksellisiksi. Useimmiten ne toteutuvat perheen ja ystävien kanssa, mutta myös vertaisten ja ammattilaisten kanssa. Kyse ei ole pelkästä puhumisesta, vaan menetyksen äärellä yhdessä olemisesta, jossa voidaan olla myös yhdessä hiljaa. Pelkään, että korona-aikana tällaiset kohtaamiset ovat vähentyneet.

Turvallisten ja välittävien ihmissuhteiden kautta sureva hiljalleen ymmärtää, että kuollut ihminen on poissa eikä tule takaisin. Näissä suhteissa on tilaa jakaa menetyksen aiheuttamaa emotionaalista kipua. Näiden suhteiden kautta sureva saa apua sopeutumisessaan maailmaan ilman menetettyä henkilöä. Tämä tarkoittaa päivittäisen elämän sujumista, oman menetyksen jälkeisen identiteetin pohdintaa ja sen pohtimista, miten menetys vaikuttaa omaan käsitykseen maailmasta ja elämästä, myös hengellisistä kysymyksistä.

Eksistentiaalisten ja hengellisten kysymysten käsittelyn tarve on huomattu myös saattohoidossa (Seppänen ym., 2020). Saattohoidossa ihminen joutuu kasvokkain oman kuolemansa kanssa, mikä sisältää kaiken sen menettämisen, mikä ajallisessa elämässä ihmiselle on tärkeää ja merkityksellistä. Siksi saattohoidossa kohdataan myös paljon surua.

Ihmisten välistä tarkoituksellista vuorovaikutusta, jossa annetaan ja saadaan tukea, kutsutaan sosiaalisesti tueksi (Aho, 2010:24). Sosiaalinen tuki voi olla emotionaalista (esim. kuuntelu ja keskustelu), aineellista (esim. taloudellinen tuki tai ruoka-apu) tai tiedollista (esim. apu hautajaisjärjestelyissä, yhteiskunnan auttamisverkostojen tai vertaistuen löytämisessä). Olen itse määritellyt sielunhoidon sosiaalisesti tueksi, jossa sosiaalinen tuki toteutuu seurakunnallisessa yhteisössä ja edellisten sosiaalisen tuen muotojen lisäksi on mahdollista saada hengellistä tukea (esim. rukous ja rippi). (Itkonen, 2018:60–65, 282–286.)

Sosiaalinen tuki on ihmisten välistä arjen rakkautta. Laupias samarialainen näki pahoinpidellyn miehen ja antoi hänelle konkreettista ja aineellista sosiaalista tukea lääkitessään tämän haavoja ja maksaessaan tälle majapaikan toipumisajaksi. Sosiaalinen tuki sen eri muodoissaan on lähimmäisenrakkautta. Vaikka Jaakob ei huolinut lohdutuksesta, hänellä oli ympärillään ihmisiä, jotka jakoivat hänen suruaan ja eittämättä antoivat myös sosiaalista tukea sen eri muodoissaan.

Sosiaalinen tuki surussa on surevan haavojen hyväksymistä sellaisina kuin hän itse ne kokee. Surulle tulee antaa tilaa niin paljon kuin sureva tarvitsee. Tällä tavalla vierellä kulkija antaa sosiaalisen tilan ja oikeutuksen surulle, mikä yhtäältä rohkaisee menetyksen todellisuuden ymmärtämiseen. Toisaalta tämä synnyttää vuorovaikutussuhteen, jossa menetyksen kipu ja menetetyt ihminen (tai muun rakkaan kohteen) merkitys tunnustetaan. Tästä käsin voidaan lähteä tukemaan surevaa sosiaalisen tuen kaikissa muodoissa. Menetyksen merkityksen etsinnässä tukeminen voi olla myös tärkeä osa surutukea, mutta sen tulee tapahtua surevan ehdoilla ja aikataululla. Mitä vaikeammasta menetyksestä on kyse, aikataulun yksikkönä on ennemminkin vuodet kuin kuu-kaudet. (Koskela, 2011.)

Kristillisessä uskossa on helppo liittyä ajatukseen surusta rakkauden varjona. Kuten Martti Luther on asian ilmaissut: ”Suru on luonnollista ja oikein, sillä Jumala ei ole luonut meitä kiviksi. On hänen tahtonsa, että suremme rakkaitamme. Jos emme sure, se kertoo, että meissä ei ole rakkautta.” Koska

Jumala on rakkaus, surua sisältävä ihmiselämä on elämää, jossa on oltu uskollisia Jumalan luomistahdolle. (Mitchell & Anderson, 1983; Luther, 1955:75.)

Kristillisen diakonian tehtävä on tuoda valon pilkkauksia sinne, missä on pimeyttä. Silloinkin, kun pimeys on rakkauden varjoa eli menetyksen aiheuttamaa surua, valon pilkkauksia tarvitaan. Varjo on kuitenkin otettava vakavasti. Menetyksen kipua ei tule yrittää kääntää parhain päin tai selittää pois jollain hienolla hengellisellä ”korvankäntöttempulla”. Uskomme mukaan Jumalan rakkaus on Kristuksessa kuoleman voittavaa rakkautta. Se ei tarkoita sitä, että meidän pitäisi yrittää lohdutuksen sanoillamme tukahduttaa surun aiheuttama kipu, vaan sitä, että meillä on rohkeus viipyä kiireettä vaikeimman surun ääressä.

Kirjallisuus

- Aho, A. L. (2010). Isän suru lapsen kuoleman jälkeen. Tuki-interventio ja sen arviointi. Acta Universitatis Tamperensis 1551.
- Haverinen, A. (2014). Memoria virtualis – Death and mourning rituals in online environments. Turun yliopiston julkaisuja. Humaniora. Turku.
- Itkonen, J. (2018). Kun vauvaonni vaihtuu kuoleman suruun. Narratiivinen tutkimus kohtukuolemasta, lapsen kuoleman aiheuttamasta surusta ja selviytymisprosessista sekä kirkon tuesta. Diss. Unigrafia. Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-4363-1>
- Itkonen, J. M. (2019). Surun virrassa. Läheisensä menettäneen sielunhoito. Helsinki: Kirjapaja.
- Itkonen, J. (2020). Surua on tutkittu jo vuosisatojen ajan. – T. Lahti (toim.), *Suru*. Helsinki: Duodecim.
- Koskela, H. (2011). Lapseni elää aina sydämessäni. Lapsen menetyksen merkitys vanhemman spiritualiteetin muotoutumisessa. Diss. KTJ114. Porvoo.
- Luther, M. (1955). *Letters of spiritual counsel*. – T. G. Tappert (toim.), The Library of Christian Classics. Louisville, Kentucky: The Westminster Press.
- Mitchell, K. & Anderson, H. (1983). *All our losses, all our griefs*. Philadelphia. Westminster.
- Pulkkinen, M. (2021). Suru on työtä – ja muut surevan kohtaamista vaikeuttavat väitteet. Surevan kohtaaminen -nettisivusto. <https://www.surevankohtaaminen.fi/suru-on-tyota-ja-muut-virheelliset-vaitteet-vaikeuttavat-surevan-kohtaamista/>
- Seppänen, M., Vähäkangas, A., & Anttonen, M. S. (2020). Hyvä kuolema, *Gerontologia*, 34(4).