”Mun ilot ja murheet mä aina soitin.” LUOVUUDEN MERKITYS SURUTYÖSSÄ

Anne Nupponen

Opinnäytetyö
Joulukuu 2006

JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU

KUVAILULEHTI
Päivämäärä
_____

Tekijä(t) NUPPONEN, Anne	Julkaisun laji Opinnäytetyö
	Sivumäärä 54 + 6 / Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus ☐ Salainen _____saakka

Työn nimi
”Mun ilot ja murheet mä aina soitin.” LUOVUUDEN MERKITYS SURUTYÖSSÄ

Koulutusohjelma
Sosiaalialan koulutusohjelma

Työn ohjaaja(t)
KOKKO, Marja-Liisa

Toimeksiantaja(t)

Tiivistelmä

Luovuuden avulla voi työstää vaikeita asioita ja löytää omia voimavaroja. Luovuutta on kaikkialla, sen muodot vaan vaihtelevat. Jokainen ihminen on luova. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia luovuuden merkitystä surutyössä. Surun ja luovuuden yhteyksistä on monia kuuluisiakin esimerkkejä muun muassa musiikin ja maalaustaiteen piirissä. Tietopohja koostuu surun, surutyön, surussa saatavan tuen sekä luovuuden terapeuttisuuden viitekehyksestä.

Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluin laadullisella tutkimusmenetelmällä. Haastatteluissa käytettiin tarinallista lähtökohtaa, jonka mukaan ihminen jäsentää elämäänsä ja sen tapahtumia kertomalla tarinoita. Haastatteluiden tarkoituksena oli selvittää millaisia luovia keinoja ihmiset ovat löytäneet surunsa työstämiseen ja mitä luova prosessi on heille merkinnyt. Suru tarvitsee aikaa ja se muuttuu vuosien kuluessa. Tutkimuksen tarkoituksena on myös selvittää, kuinka luovuus muuttaa muotoaan surun myötä.

Tutkimustulokset pohjautuvat pienelle tutkimusjoukolle ja ovat siten viitteellisiä. Tuloksien pohjalta voidaan kuitenkin todeta luovuuden voivan olla apuna surutyössä. Muutakin tukea kuten sosiaalista tukea ja terveydenhuollon palveluita saatetaan tarvita. Luovuus auttaa tunteiden ilmaisemisessa ja ajatusten selkiyttämisessä. Luovat harrastukset ovat usein olleet mukana elämässä aikaisemminkin, mutta suru saattaa syventää niitä ja tuoda luovuuteen uusia ulottuvuuksia. Tuloksissa korostuu sen tärkeys, että jokainen etsisi ja käyttäisi juuri itselleen parhaiten sopivia luovuuden muotoja.

Avainsanat (asiasanat)
Suru, surutyö, luovuus, taideterapiat

Muut tiedot

JYVÄSKYLÄ UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

DESCRIPTION
Date
_____

Author(s)	Type of Publication	
NUPPONEN, Anne	Bachelor`s Thesis	
	Pages 54 + 6	Language Finnish
	Confidential ☐ Until _____	

Title
"I always played my joys and sorrows" THE MEANING OF CREATIVITY IN GRIEF

Degree Programme
Social Services

Tutor(s)
KOKKO, Marja-Liisa

Assigned by

Abstract
Creativity can help to work on difficult events and found one's resources. Creativity is present everywhere, only its forms change. Everyone has creativity. The purpose of this bachelor's thesis was to research the meaning of creativity in grief. There are many famous examples of the connection between creativity and grief, for instance in music and in the art of painting. The theory in this bachelor's thesis was based on grief, bereavement, support in grief and creativity's therapeutic feature.

The study was carried out by interviews with qualitative research method. The interviews were made by narrative point of departure. According to narrative point of departure, people sketch out their life and its events by telling stories. By research was meant to find out what kind of creativity has helped people in grief and what that process has meant to them. Grief needs time and it also changes during life. The purpose of bachelor's thesis was also research how creativity has changed as time goes by.

Because of a little sample the results cannot be generalize. The main results of this research indicate that creativity can help in grief. Other support as social support and health care can be needed as well. Creativity has helped with expressing feelings and clearing thoughts. Grief might have changed and brought new range to creativity that has been hobby before. The results emphasized the importance of everyone searching the best suitable form of creativity for themselves.

Keywords
Grief, bereavement, creativity, art therapy

Miscellaneous

SISÄLTÖ

1 JOHDANTOA SURUUN JA LUOVUUTEEN 3

2 SURUTYÖ LÄHEISEN KUOLTUA 5

2.1 Läheisen kuolema ja suru 5

2.2 Surun vaiheet ja suruteoriat 7

2.3 Tunneilmaisu ja tunteiden käsittely surussa 9

3 TUKI SURUSSA 11

3.1 Epävirallinen tuki surussa 11

3.2 Virallinen tuki surussa 13

3.3 Taideterapiat 14

3.3.1 Musiikkiterapia 17

3.3.2 Kuvataideterapia 18

3.3.3 Valokuvaterapia 18

3.3.4 Kirjallisuusterapia 19

3.4 Taiteen ja luovuuden terapeuttinen käyttö 20

4 LUOVUUS SURUSSA 23

4.1 Luovasti surun ytimeen 23

4.2 Luovuuden yhteys tunteisiin 26

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN 27

5.1 Tutkimuskysymykset 27

5.2 Tutkimusmenetelmä 28

5.3 Aineiston keruu ja käsittely 30

5.4 Tutkimuksen luotettavuus 31

5.5 Tutkimuseettiset kysymykset 32

6 TUTKIMUSTULOKSET 33

7 POHDINTA 46

LÄHTEET 51

LIITTEET 55

Liite 1. Haastattelukysymykset

Liite 2. Tervetuloa ja jäähyväiset

Liite 3. Haikeat hyvästit takeille ja tavaroille

KUVIOT

KUVIO 1. Haastateltavien käyttämät luovat keinot surutyössä ……... 34

1 JOHDANTOA SURUUN JA LUOVUUTEEN

Kuolema on vaikea asia, jota mieluummin olisi ajattelematta. Se kuitenkin kuuluu elämään. Läheisen kuoltua suru on joka tapauksessa olemassa, eikä kuoleman kohdatessa maailmaan paljoa muuta mahdukaan. Kuitenkin elämän on jatkuttava ja jotta se voisi jatkua, on surua työstettävä ja käytävä läpi sen herättämiä tunteita. Tunteet voivat olla lohduttomia, vaikeita ja synkkiä. Tärkeää on saada kuulla, että mielessä vellova ja koko maailman sävyttämä tunnemyrsky on normaalia reagointia menetykseen. Suru ei myöskään ole suorittamista, vaan se tarvitsee aikaa. Joskus pahimman voi luulla olevan jo ohi, kun syyllisyyden ja epätoivon tunteet taas palaavat.

Luovuuden avulla voi saada paremmin kosketusta tunteisiinsa ja ajatuksiinsa. Itsensä tutkiskeleminen, omien merkitystensä pohtiminen ja oman ilmaisukanavansa löytäminen on tärkeää ja oleellista surussa. Tämä on myös lähtökohtana opinnäytetyössäni. Mitä keinoja ja väyliä on suremisessa, mistä löytää polkunsa omalla surun tiellään? Suru muuttaa surevan maailman, se ei enää koskaan ole samanlainen menetyksen jälkeen. Suru ei myöskään noin vain katoa, se vaan muuttaa muotoaan ja olemustaan. Suru sävyttyy haikeuden, kiitoksen ja ikävän sävyin.

Opinnäytetyöni aiheena on luovuuden ja luovan tekemisen merkitys surutyössä ja surussa selviytymisessä. Aiheen alkaessa hautua mielessäni otin yhteyttä Tuettu Suru -projektin projektipäällikköön Anne Laimioon. Aloitin aiheeni työstämisen ollessani talvella 2006 harjoittelussa Tuettu Suru -projektissa, jonka tarkoituksena on läheisensä menettäneiden omaisten tuki- ja palvelujärjestelmän kehittäminen Jyvässeudulla. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia millaisia luovuuden keinoja ihmiset ovat itse löytäneet työstäessään suruaan ja menetystään muiden tukimuotojen kuten oman arkisen tukiverkoston sekä läheisten ja ystävien antaman tuen ohella. Jollekin luonto ja lemmikkieläin tai jokin urheilulaji on tuonut helpotusta ja ollut väylänä suruun liittyville tunteille ja arjessa selviytymiselle. Myös vertaistoiminta, kirkon palvelut sekä kriisi- ja terveydenhuollon palvelut voivat olla tukena selviytymisessä. Luovuus on hyvä keino työstää vaikeita asioita ja tunteita, joita ei muuten osaisi tai voisi pukea sanoiksi ja jotka muuten jäisivät ehkä käsittelemättömäksi taakaksi mieleen.

Tutkimukseni tausta koostuu surun olemuksen ja sen yksilöllisyyden, surutyön, sekä luovien menetelmien merkityksen ja terapeuttisuuden tietopohjasta. Näkökulmani mukaisesti tarkastelen teoriaosuudessa aiheen rajaamiseksi luovien menetelmien erityispiirteitä, ominaisuuksia ja vaikutuksia. Opinnäytetyön empiirinen osuus toteutetaan teemahaastatteluilla. Tarkoitus on lähestyä tarinallisesta lähtökohdasta muutaman surun elämässään kokeneen tarinaan luovuudesta ja selviytymisestä. Toivoisin opinnäytetyöstäni olevan apua sureville, jotka etsivät keinoja surunsa ilmaisuun. Toivon opinnäytetyöni kannustavan oman luovuuden etsimiseen ja kertovan siitä, että luovat keinot voivat auttaa paljon joitakin ihmisiä.

Ammatillinen ote ja näkökulma ovat tärkeä osa opinnäytetyötä. Luovien menetelmien käyttö sosiaalialalla avaa mahdollisuuksia asiakkaan ja työntekijän väliseen vuorovaikutukseen ja tarjoaa välineen ongelmien ja vaikeiden elämänvaiheiden käsittelyyn. Luovia menetelmiä käytetäänkin paljon ryhmänohjauksessa ja myös yksilötyöskentelyssä. Tärkeä tavoitteeni on opinnäytetyöni kautta tarjota keinoja ammattilaisille ohjata surevia kokeilemaan luovuutta avuksi surussaan. Surevia ihmisiä voi kohdata työntekijänä monien asiakkaiden parissa työskenneltäessä.

Surua liittyy muihinkin elämänvaikeuksiin ja menetyksiin kuin kuolemaan, mutta työssäni keskityn aikuisen ihmisen suruun hänen menetettyään läheisensä. Keskityn työssäni aikuisiin, koska aikuisen ihmisen terapeuttista tunneilmaisua ei välttämättä aina pidetä niin luontevana kuin lapsilla. Alun perin aiheen opinnäytetyöhöni sain oman suruni kautta. Suru koskettaa lähes poikkeuksetta kaikkia ihmisiä jossain elämän vaiheessa, siksi aihe on aina ajankohtainen.

2 SURUTYÖ LÄHEISEN KUOLTUA

2.1 Läheisen kuolema ja suru

Läheisen ihmisen menettäminen vaikuttaa moneen asiaan monilla eri elämänalueilla ja menetyksen laajuus selviää usein vasta jonkun ajan kuluttua. Poijulan mukaan tärkeän ihmisen menettäminen aiheuttaa valtavan puutoksen elämässä kun tärkeä suhde, fyysinen ja/tai seksuaalinen kontakti, hellyys ja turvallisuus häviävät. Suru ei ole jotakin ohimenevää, vaan sen kanssa on elettävä. Tuskan on sanottu tulevan siedettäväksi voitaessa luottaa, ettei se kestä ikuisesti eikä teeskenneltäessä ettei sitä ole. (Poijula 2002, 13, 18 - 21.)

Läheisen menettäminen on kriisi ja usein vasta alun epäuskon ja sokkivaiheen jälkeen alkaa ymmärtää menetyksen laajuuden reaktiovaiheen myötä. Käsittelyvaihe on surutyön aikaa ja nimenomaan uudenlaisen kiintymyssuhteen muodostumisen aikaa, jolloin akuutista vaiheesta on jo päästy yli. Uudelleen suuntautumisen vaiheessa on tapahtunut menetys pystytty käsittelemään niin, ettei se rajoita elämää. Menetyksestä tulee osa elämää eikä sitä yritetäkään unohtaa. (Heikkinen 2006.) Suru voi muuttua krooniseksi, erityisesti jos menetys on ollut traumaattinen (Surutyö -menetyksen tai menetyksen uhan muuttaminen kasvun lähteeksi 2006). Tietty masentuneisuus kuuluu suruun, mutta pitkittyessään ja lukkiutuessaan se voi johtaa pitkäaikaiseen masennukseen.

Lindqvist kuvailee surua yhdeksi maailman harvoista asioista, joka on yleinen, arkipäiväinen, yksinkertainen, kaikkialla läsnä ja jonka jokainen vuorollaan jonain päivänä kohtaa. Suru johtuu siitä, että elämä on ottanut pois jotain arvokasta mistä ei olisi halunnut luopua. (Lindqvist 1997, 29.) Suru tuo aina mukanaan jonkinlaisen muutoksen, elämä ei jatku enää samanlaisena kuin ennen. Kübler-Ross & Kessler (2006, 262) toteavat ”Sinun ei tule olla enää samanlainen, etkä haluaisikaan”.

Suru on liikettä ja se kulkee yhtä matkaa ajan kanssa. Sille on ominaista muuttaa muotoaan ajan myötä. Musta alkaa muuttua harmaaksi ja pimeys hämäräksi (Liimatainen 2005, 120). Suru on itsetutkiskelua ja asenteiden ja arvojen tarkastelua. Se voi muuttaa elämän arvojärjestyksiä. Surulla on myös taipumus laittaa miettimään laa-

jemminkin elämää, maailmaa ja omia uskomuksia. Menetyksen kohdatessa on surtava sekä menetystä että särkynyttä uskomusta ja olettamusta millaista elämän piti olla (Kübler-Ross & Kessler 2006, 101). Itsestään voi löytää pohdiskelijan, tarkkailijan tai mystikon (Liimatainen 2005, 112).

Surutyö saattaa olla raskain työ, mitä ihminen joutuu tekemään. Kuten Poijula toteaa, ainoa hoito suruun on sureminen ja sen vältteleminen voi johtaa ahdistukseen ja masennukseen. Aina ei ole myöskään osattu tunnistaa psyykkisten häiriöiden taustalla olevaa surematonta surua (Poijula 2002, 11 - 15). Suru on hyvin henkilökohtainen asia ja siihen vaikuttaa myös oleellisesti millainen suhde menetettyyn läheiseen oli, kuinka läheinen henkilö hän oli ja millä tavoin menetys tapahtui. Poijula toteaa myös surua kohtaan olevan kärsimättömyyttä, yritystä päästä takaisin arkeen mahdollisimman pian kuin ihanteena olisi päästä surusta yli mahdollisimman nopeasti. Suru voi tavallaan jatkua läpi elämän. (Poijula 2002, 36 - 37.) Syvää surua kokemattoman on vaikea ymmärtää, ettei se mene pois kokonaan.

Sureva on aika yksin surunsa kanssa. Toinen ihminen ei voi toisen surua, sen syvyyttä ja laajuutta täysin ymmärtää, vaikka surisi itsekin samaa henkilöä. Yksinäisyys liittyy siihen, että kokemuksena jokainen menetys on ensimmäinen ja jokaisella on oma tapansa surra (Lindqvist 2007, 39). Lindqvist kuvailee, että surun maisema on sekä kovin intiimi että syrjäinen. Sureva on itse kipunsa keskipisteessä, mutta monet hänen ympärillään tapahtuvat näkyvät asiat ovat muuttuneet epätodellisiksi ja näkymätön vetää häntä puoleensa. (Lindqvist 1997, 7 - 8.)

Ulkoisesti elämä on saattanut jatkua ennallaan, mutta sisäinen todellisuus voi olla valovuosienkin päässä siitä. Suru on voinut muuttaa näkemystä elämästä, arvoista ja asioiden tärkeysjärjestyksestä. (Liimatainen 2005, 119 - 120.) Suru on itsetutkiskelun ja muuttuneen elämän pohdiskelua. Elämän hallitsemattomuuden tunteet kuuluvat suruun. Luopumattomuus tarkoittaa hallittua elämää, kun taas luopuminen tarkoittaa uuden elämän luomista ja sitä kautta hallitsemattomuutta (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 79). Usein vuotta menetyksen jälkeen pidetään ratkaisevana. Tavallaan ihmisen täytyy sisäistää, että juhlapyhät, merkkipäivät ja vuodenajat eletään ilman rakasta ihmistä. Lindqvist kertoo kokeneensa oman surunsa kanssa olevan totta, kun sanotaan että on elettävä läpi vuodenkierto voidakseen sisäistää kaiken mitä on kokenut rakkaimpansa kanssa (Lindqvist 1997, 68).

Lindqvist kirjoittaa, että kuoleman jälkeen rakas ihminen tulee osaksi sisäistä todellisuutta, tunteita ja ajattelutapaa. Lindqvist muistuttaa siitä, että kuoleman rajalla kulkemisen jälkeen paluu arkeen on selkeä ja sen pienet konkreettiset asiat kuten hengittäminen, leivän tuoksu ja jalanjäljet lumessa tulevat nautittaviksi (Lindqvist 1994, 284 - 286). Elämä jatkuu. Kuitenkin menetys tuntuu aina. Lindqvist kirjoittaa kuolleesta vaimostaan: ”Sinusta en luovu koskaan, vaikka minulla ei ole mitään keinoa pitää sinua itselläni” (Lindqvist 1997, 76).

Suru muualla maailmassa

Meillä Suomessa on vieläkin aika yleisesti vallassa käsitys, että suru on jokaisen oma asia ja että sen kuuluisi mennä ohi suhteellisen pian menetyksen jälkeen. Soivio huomauttaa, että näkemys kuolemasta liittyy uskontoon, maailmankuvaan ja ihmiskäsitykseen. Elämän näkeminen kiertokulkuna buddhalaisuudessa ja hindulaisuudessa näkee kuoleman erilaisena kuin kristinuskossa, jossa elämällä nähdään olevan alku ja loppu. (Soivio 2006).

Myös surun ilmaiseminen vaihtelee eri kulttuureissa, toisissa kulttuureissa suru nähdään yksityisenä asiana ja toisissa taas korostuu julkisen suremisen merkitys (Soivio 2006). Myös eri kielissä surua kuvaillaan eri tavoin. Esimerkiksi englannin kielessä on useampi surua kuvaava sana kuin suomen kielessä. *Grief* kuvaa surevan sisällään kokemaa menetystä koskevien ajatusten ja tunteiden kokonaisuutta. *Mourning* taas kuvaa surun ilmaisua, itkemistä ja muistelemista. (Poijula 2002, 18 - 19.)

2.2 Surun vaiheet ja suruteoriat

Surun vaiheista ja etenemisestä on eri teorioita. 1900- luvulla vallinneen *vanhan surukäsityksen* mukaan *kiintymyssuhteen katkaiseminen* ja kuolleen unohtaminen olivat surun tehtävät ja kiintymyssuhteen pitämistä pidettiin kuoleman kieltämisen merkkinä. Kymmenisen vuotta sitten alettiin kiinnittää huomiota siihen, että surevat eivät toimikaan teorioiden mukaisesti ja uuden surukäsityksen mukaan surun tarkoitus on kiintymyssuhteen säilyttäminen kuolleeseen rakkaaseen. (Surutyö – menetyksen tai menetyksen uhan muuttaminen kasvun lähteeksi, 2006.) *Uuden surukäsityksen* mukaan suru on paremminkin prosessi, joka jatkuu läpi elämän ja muuttaa muotoaan eri elämänvaiheissa. Nykyisen surukäsityksen mukaisesti kiintymyssuhde kahden lähei-

sen ihmisen välillä ei katkea kuolemaan. (Poijula 2002, 15). Surua ei nähdä enää niin selkeästi elämänvaiheena, joka menee ohi jossakin tietyssä ajassa. Vaikka nykykäsityksen mukaan suru nähdään paremminkin prosessina, on siinä kuitenkin havaittavissa osia. Niiden pituus ja käsittelyajankohta voivat vaihdella suurestikin. Suru on yksilöllistä. Heikkinen muistuttaakin, että surun vaiheteoria on yritys luoda kaavaa hyvin persoonalliselle asialle (Heikkinen 1999, 175). Kuitenkin suru yleensä noudattaa tietynlaista kaava. Ensin on sokkivaihe, sitten realiteettien kohtaamisen vaihe ja pitkäkestoisin on uudelleenmuotoutumisen vaihe (Poijula 2002, 50 - 51).

Nykyisen surukäsityksen mukaan sureminen on *muistonmuodostuksen* eikä unohtamisen prosessi. Surutyön tarkoituksena on uuden surukäsityksen mukaan muuttaa kiintymyssuhde menetettyyn läheiseen mielikuvien tasolla olevaksi suhteeksi (Surutyö – menetyksen tai menetyksen uhan muuttaminen kasvun lähteeksi, 2006). Suru on luopumista ja sopeutumista. Psykologisessa mielessä ihminen ei kuole koskaan, koska hän jää elämään mielikuviimme (Furman 2005, 107).

Heikkinen esittelee *Elisabeth Kübler-Rossin surunvaiheteoriamallin*, jossa surun vaiheet ovat kieltäminen, viha, kaupankäynti, masennus ja hyväksyminen. Kieltämisvaiheessa tapahtumaa ei hyväksytä, vihan vaiheessa menetys on jo ymmärretty. Kaupankäynti liittyy ehkä enemmän kuolemassa olevan henkilön kaupankäyntiin kuoleman kanssa. Masennusvaiheessa menetys on usein tunnustettu kokonaisuudessaan ja hyväksyminen on viimeinen vaihe, jolloin sopeudutaan muuttuneeseen tilanteeseen. (Heikkinen 1999, 175 - 176.)

Uudessa kirjassaan Kübler-Ross ja Kessler tarkentavat, mitä surunvaiheteoriamallin vaiheilla tarkoitettiin, koska niitä on tulkittu myös väärin aikojen saatossa ja eri tavalla kuin oli tarkoitettu. Kieltämisellä ei tarkoiteta, ettei menetystä ymmärretä, vaan ettei voida ymmärtää, että rakas ihminen ei enää koskaan astu sisään kotiovesta. Viha taas liittyy syytöksiin joko itseään kohtaan, kun ei pitänyt läheisestään tarpeeksi hyvää huolta tai läheistä kohtaan, kun hän ei itse pitänyt huolta itsestään. Tai siitä, että jäi yksin tai ei pystynyt estämään tapahtunutta. Kaupantekoon liittyy oleellisesti syyllisyyden tunteet. Teemme asioita, jotta emme tuntisi menetyksen tuskaa. Kaupanteko voi antaa psyykelle aikaa sopeutumiseen. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 23 - 27, 33 - 36.)

Masennus on luonnollinen reaktio suureen menetykseen ja se liittyy tyhjyyden tunteeseen. Kübler-Ross & Kessler painottavat, että usein masennusta menetyksen jälkeen pidetään olotilana, joka tulee korjata. Mutta totta kai läheisen menettäminen masentaa. Masennus on surussa luonnon tapa suojata hermojärjestelmää antaen aikaa sopeutua asiaan, jota ei vielä pysty käsittelemään. Hyväksyminen ei tarkoita, että tuntisi olevansa täysin kunnossa, vaan kyse on menetyksen lopullisuuden hyväksymisestä. Kirjoittajat korostavat, että läheisen menetettyään monet eivät koe koskaan olevansa täysin kunnossa, vaan että asia on lopulta hyväksytty. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 37 - 41.)

Surutyöhön liittyy usein esitellyt vaiheet, mutta suru on yksilöllistä ja ihmisillä eri vaiheet vievät eri ajan. Vaiheiden kesto vaihtelee ja ne voivat tulla eri järjestyksessä eri ajan kuluessa tapahtumista. Useimmiten kuitenkin mielen tarvitsee käydä ne läpi, jotta menetyksensä ymmärtää ja muistonmuodostuksen prosessi voi käynnistyä.

2.3 Tunneilmaisu ja tunteiden käsittely surussa

Tunneilmaisu liittyy itsensä tuntemiseen ja itsetutkiskeluun. Mantere kirjoittaa, että nopearytmisessä ja informaatiotulvan täyttämässä yhteiskunnassa ihmisten mahdollisuus pysähtyä omaa sisäistä maailmaansa katsomaan saattaa unohtua kaiken muun kiireen keskelle. Tilanne huomataan usein vasta kehon protestoidessa esimerkiksi psyykkisillä paineilla ja unettomuudella (Mantere 1995, 57).

Suru herättää monia tunteita, joiden odottamattomuus ja vaikeus voi yllättää täysin surevan. Valtava ikävä, syyllisyys, viha, ahdistus. Tunteiden ilmaisemiseen tarvitaan keinoja ja väyliä, etteivät vaikeat tunteet jäisi käsittelemättä. Tunteet ovat usein hyvin voimakkaita ja ne voivat yllättää vaihdellessaan laidasta laitaan. Liimatainen toteaa, että surun kohdatessa ei oikein itsekään tiedä, mitä suru itsessä on, miten se ilmaisee itsensä ja itseensä voi joutua tutustumaan uudelleenkin (Liimatainen 2005, 111). On koettava surunsa pohjia myöten, jotta kykenee toipumaan sen läpi käytyään (Kübler-Ross & Kessler 2006, 128).

Tunteiden ilmaiseminen surussa on tärkeää. Surua ei voi noin vain sivuuttaa tai unohtaa, vaan se tarvitsee aikaa ja käsittelyä. Surusta aiheutuvan kivun kohtaaminen

on tie paranemiseen, kun taas välttely voi näyttäytyä ahdistuksena, hämmennyksenä ja masennuksena (Poijula 2002, 11). Tuska ja murhe tulevat täysin ymmärretyksi vasta kun ne paljastetaan (Kübler-Ross 2006, 170). Suru on myös osittain aikaan sitoutumatonta, vaikka onkin yleensä pahimmillaan heti menetyksen jälkeen. Suremattoman surun voi kohdata vuosien tai vuosikymmenienkin päästä (Poijula 2002, 14). Itkeminen on luonnon keino vapauttaa ruumiin jännitystä ja ilmaista tarvetta lohdutukseen (Poijula 2002, 26). Suru ei ole vain ikävöimistä, vaan siihen kuuluu usein myös esimerkiksi vihaa ja aggressiivisia tunteita. Tunteet voivat myös peittää alleen muita tunteita. Mitä enemmän suuttumusta sallii, sitä enemmän sen alta löytyy muita tunteita (Kübler-Ross & Kessler 2006, 32).

On tärkeää luottaa kaikkien tunteiden olevan surijan puolella, eikä niitä pitäisi jakaa oikeisiin ja vääriin. Vaikka välttelemme raskaita tunnekokemuksia, eivät ne välttämättä ole meille pahaksi. Joskus ongelmana on tunteiden tunnistamattomuus tai ne tunnistetaan, muttei ole keinoa niiden ilmaisemiseen. Voisi ajatella, että suru kehittää itsetuntemusta. Kun ihminen joutuu kovan paikan eteen, joutuu tutkailemaan itseään aika tarkasti ja monesta kulmasta. Surevat kuvailevat avuttomuuden ja heikkouden tunteita arkipäivän asioiden hoitamisessa. (Lindqvist 1997, 57, 61.)

Muisteleminen on tärkeää surussa. Muistot ovat ainut jäljelle jäävä. On sanottu, ettei kukaan kuole niin kauan kuin on olemassa joku, joka hänet muistaa (Lindqvist 1997, 139). Aluksi kerrataan tapahtumia ja tunteita, jotka liittyvät itse läheisen ihmisen menettämisen tapahtumaan. Muisteleminen tapahtuu myös syvemmällä tasolla. Tämä liittyy hyvien ja konkreettisten asioiden mieleen palauttamiseen ja suhteeseen, joka kuolleeseen henkilöön oli. Tärkeää on konkretisoida muistot fyysisesti ja historiallisesti yhdistäen ne paikkojen, esineiden ja muiden dokumenttien avulla. Muisteleminen on raskasta, kun se saattaa nostaa pintaan jo unohdettuja, työstetyksi luultuja muita surukokemuksia. (Lindqvist 1997, 66 - 69.) Surulla on tapana tuoda pintaan aikaisemmatkin surut.

3 TUKI SURUSSA

3.1 Epävirallinen tuki surussa

Sosiaalinen tuki

Sosiaalinen tuki voi olla tunteisiin liittyvää, läsnä olevaa ja välineellistä tukea. Se voi olla vahvistavaa tukea, suhde- ja sosiaalisiin toimintoihin liittyvää tai tietoa antavaa tukea. Sureva tarvitsee erilaisia sosiaalisen tuen muotoja surun eri aikoina. Surussa sosiaalinen tuki voi olla osallistuvaa tai välttelevää. *Osallistuvassa tuessa* sureva kertoo ja häntä kuunnellaan, itketään yhdessä, jaetaan muistoja ja tunteita sekä tullaan lohdutetuksi. *Välttelevä tuki* on välimatkaa vaikeisiin kysymyksiin, muusta kuin surusta puhumista, piristämistä ja myös teeskentelemistä, ettei mitään ole tapahtunut. Sosiaalinen tuki on surussa tärkeää ja Poijula huomauttaa, että se auttaa menetyksestä puhumista. (Poijula 2002, 81 – 82.) Usein läheiset ihmiset, perhe ja ystävät, on tärkein turva- ja tukiverkosto. Suru on yhteinen, jos joku perheenjäsen kuolee. Kuitenkin jokainen suree omalla tavallaan. Ajan antaminen surevalle on todella tärkeää. Usein ulkopuolelta tulee painostusta, että eikö surun pitäisi jo olla ohi. Usein myös vasta vähän ajan kuluessa menetyksestä huomaa kaikessa laajuudessaan, mitä on menettänyt läheisen kuoltua. Rakkaan ihmisen äänen, läheisyyden, eleet, ilmeet, tavat. Ja kaiken tuon menetetyn kanssa täytyy tulla toimeen.

Vertaistuki on tärkeä sosiaalisen tuen muoto. Vertaistuella tarkoitetaan samantyyppisessä tilanteessa ja vastaavanlaisen menetyksen kokeneiden ihmisten keskinäistä tukea. Erityinen side on menetyksen kokeneiden välillä (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 74). Surevalle on tärkeää, että ympärillä on ihmisiä, joille puhua kun siltä tuntuu. Toisen kokemaa ei voi täysin ymmärtää, mutta voi kulkea rinnalla ja olla korvana sitä tarvittaessa. Sururyhmät ovat vertaistuen periaatteeseen perustuvaa tukea. Perinteisesti seurakunnat järjestävät sururyhmiä. Nykyaikana myös internetin keskustelupalstoilta moni löytää vertaistukea. Internetistä saa myös paljon tietoa, joka on tärkeää surevalle ihmiselle.

Luonto ja lemmikit

Luonnosta voi saada paljon voimaa suruun. Luonnon kiertokulku ja vuodenaikojen vaihtelu symbolisoi myös ihmiselämää, syntymää ja kuolemaa. Surun kohdatessa luonto saattaa parantaa ja rauhoittaa, tulla merkitykselliseksi (Liimatainen 2005,

112). Helsingin Sanomissa 14.4.2006 julkaistu Sirénin artikkeli käsitteli taiteen merkitystä surussa. Sirén mainitsee artikkelissaan, että myös taiteen ja luonnon ikuisuus on koettu lohduttavana. Eräs lukija kirjoittaa että ”tähtitaivas auttaa suhteuttamaan omat ongelmat”. (Sirén 2006.)

Tavallisen lemmikkieläimen läsnäolosta voi saada paljon tukea ja voimaa. Esimerkiksi vanhusten palvelutaloissa on perinteisesti pidetty kissaa lemmikkinä. Eläinlääkärilehdessä 111/2005 on julkaistu Mannisen artikkeli lemmikkien merkityksestä ihmisen terveydelle. Mannisen mukaan lemmikkieläimen vaikutus ihmisen henkiseen hyvinvointiin on erityisen suuri kun sosiaaliset kontaktit ovat vähentyneet esimerkiksi perhetilanteen muuttuessa tai sairastuessa. Lemmikin on todettu vähentävän yksinäisyyttä, masennusta ja ahdistusta. Mannisen artikkelissa viitattiin myös siihen, että vuoden sisällä leskeksi jäämisestä lemmikinomistajilla on havaittu vähemmän masennusta kuin ilman lemmikkiä olevilla leskillä. (Manninen 2005, 557.) Tämä on perusteltua ainakin sillä, ettei jää ihan yksin ja on joku toinen josta huolehtia. Toisaalta joillekin voi olla ylivoimaista huolehtia lemmikistä surun keskellä ollessaan.

Luontoa ja eläimiä käytetään myös ammatillisesti terapiassa. *Puutarhaterapia* on kotoisin Yhdysvalloista, jossa jo 1600-luvulla pantiin merkille puutarhanhoidon vaikuttavan suotuisasti hyvinvointiin. Tavoitteena puutarhaterapiassa on hyödyntää yksilön piilossa olevia psyykkisiä voimavaroja. Puutarhaterapiaa käytetään esimerkiksi hoitotyössä ja sitä voidaan hyödyntää monien asiakasryhmien kanssa. Sitä käytetään esimerkiksi vanhusten, kehitysvammaisten, mielenterveys- ja päihdeongelmaisten parissa työskenneltäessä. (Terveyskammari 2006.) Puutarhaterapiaa voidaan käyttää mielestäni myös surun prosessoinnissa ja voimavarojen etsimisessä. Luonnolla ja kasveilla on oma elinkaarensa. Syntymä, kasvu ja kuolema kuuluvat luonnon kiertokulkuun niin kuin ihmiselämäänkin.

Eläinavusteisen terapian alkuperäinen englanninkielinen termi on Animal-Assisted Therapy. Eläinavusteisessa terapiassa käytetään hoitona ihmisen ja eläimen välistä vuorovaikutusta. Tällaista terapiaa antaa sosiaalialan tai terveydenhuollon ammattilainen joko yksilö- tai ryhmämuotoisesti. Eläinavusteisella terapialla voidaan edistää asiakkaan fyysistä, sosiaalista, emotionaalista ja myös kognitiivista toimintaa. Suomessa tunnetuin ja yleisimmin käytetty muoto on ratsastusterapia. (Wikipedia 2006a.) Yhdysvalloissa toimii Delta Society, joka on perustettu 1977 Oregonissa ja

joka käyttää laajemminkin eläinavusteista terapiaa erilaisten palvelu- ja terapiaeläinten avulla (Delta Society 2006).

Normaali päivärytmi ja elämän pysyvät asiat

Kun moni asia muuttuu läheisen kuoltua, on tärkeää saada kokea pysyvyyttä ja jatkuvuutta muissa elämän perusasioissa. Työn ja liikunnan merkitys menetyksiä kohdatessa voi olla oleellinen. Saattaa olla että tämä on tärkeää erityisesti miehille, jotka eivät ehkä puhu niin paljon henkilökohtaisista asioistaan ja ongelmistaan muille. Avussa 40/2006 olleessa artikkelissa Isien unohdettu suru esiteltiin Anna-Liisa Ahon isien suremisesta tekeillä oleva tutkimus. Jo saadun tiedon pohjalta miehen roolimalli tunteensa tukahduttavasta vahvasta miehestä on yhä voimassa. Tutkimuksen pohjaksi on haastateltu lapsensa menettäneitä isiä ja he kokevat, että heidän on jaksettava pitää huolta arjen sujumisesta. Tuloksina todetaan myös, että toiminta on isille tärkeä selviytymiskeino. Osa isistä myös vaihtaa työpaikkaa surun kohdattua. (Stenberg 2006.)

Työ ja liikunta auttavat irrottautumaan menetyksen arjesta, ettei aina tarvitse ajatella surua ja suremista. On tärkeää, että elämässä on pysyviä asioita, että arjen perusasiat säilyvät. Liikunta ja fyysinen rasitus tekevät hyvää niin keholle kuin mielelle ja edistävät fyysistä kuntoa ja hyvinvointia. Myös aiemmin mainittu lemmikkieläimestä huolehtiminen edistää normaalia päivärytmiä tai jokin rakas harrastus tuo sisältöä elämään.

3.2 Virallinen tuki surussa

Kriisivastaanotot

Erityisesti äkillisen ja traumaattisen menetyksen jälkeen voi tarvita kriisiapua. Läheisen kuolema on aina kriisi ja sen aiheuttamien reaktioiden voimakkuuteen vaikuttaa tapa, jolla läheinen on menetetty. Esimerkiksi onnettomuustilanteissa on tärkeää käydä läpi tapahtunutta. Ihminen suhtautuu usein kriittisesti omiin reaktioihinsa sekä toimintaansa (Furman 2005, 56). Kriisipsykologiaan liittyy psykologinen ensiapu, *debriefing*, jossa järkyttävän kokemuksen kokeneelle henkilölle tarjotaan mahdollisimman pian tapahtuneen jälkeen mahdollisuus keskusteluun ja tapahtuneen läpi käymiseen (Furman 2005, 41).

Julkinen terveydenhuolto

Monet surevat tarvitsevat sairauslomaa läheisen kuoleman jälkeen hoitaakseen asioita ja kerätäkseen voimia muuttuneessa tilanteessa. Omalääkärin vastaanotolla voi kertoa tilanteestaan ja lääkäri voi ehdottaa esimerkiksi psykologille menoa. Lääkärin vastaanotolle ei välttämättä mennä heti tai pian menetyksen jälkeen, vaan mahdollisesti vasta vuosien päästä. Silloin esimerkiksi ahdistuksen tai unettomuuden syyksi voi ilmetä käsittelemättä jäänyt suru. Tähän viittasin aiemmin liittyen siihen, että psyykkisten ongelmien taustalla ei aina tunnisteta surematonta surua (Ks. s. 6).

Kolmannen sektorin ja seurakuntien tarjoama tuki

Seurakunnat nähdään usein tahoina, jotka ovat mukana surussa ihan käytännön asioidenkin kuten hautajaisiin liittyvien järjestelyjen vuoksi. Useimmissa seurakunnissa toimii *sururyhmiä* läheisensä menettäneille. Isommissa kaupungeissa on eri ryhmiä esimerkiksi itsemurhan tehneiden omaisille ja muuten omaisensa menettäneille. Jyväskylän kaupunkiseurakunnassa on omat ryhmänsä lapsensa menettäneille ja itsemurhan tehneiden omaisille. Yksityistä keskusteluapua saa diakoniatyöntekijöiltä. (Jyväskylän kaupunkiseurakunta 2006.)

Kolmannella sektorilla on surun tukemiseen liittyviä toimijoita. Jyvässeudulla on toiminut RAY:n rahoittama Tuettu suru- projekti, jonka tarkoituksena on kehittää läheisensä menettäneiden tuki- ja palvelujärjestelmää Jyvässeudulla. Hanke aloitti toimintansa 2001 ja sai jatkoaikaa vuoden 2006 loppuun asti. Toinen suruun liittyvä kolmannen sektorin toimija on Jyvässeudun nuoret lesket ry. Myös muualla Suomessa on kolmannen sektorin toimijoita surun alueella. Tällaiset kolmannen sektorin toimijat tarjoavat tärkeitä palveluita ja mahdollisuuden vertaistukeen sekä kehittävät surevien parissa tehtävää työtä.

3.3 Taideterapiat

Luovuus on voimavara, jota voidaan käyttää apuna niin ammattilaisen ohjaamana kuin omaehtoisesti harrastaen ja sitä kautta itsehoitona. Luovuuden voidaan määritellä olevan jotain, jota ihminen tekee hänelle uudella ja itselleen ominaisella tavalla. Lisäksi luovuuteen liitetään kyky omaperäiseen ja persoonalliseen ajatteluun. (Wikipedia 2006b.) Totesin taideterapioihin ja taiteen terapeuttiseen käyttöön perehtyessä-

ni rajanvedon olevan vähän hankalaa sen välillä, mikä on varsinaista taideterapiaa ja mikä taiteen terapeuttista käyttöä. Esimerkiksi toimintaterapeutin ammattinimikkeessä on terapeutti-sana, mutta se ei kuitenkaan ole varsinainen terapeutin tutkinto. Tässä työssä kuitenkin erotan terapiat ja terapeuttisuuden, mutta esimerkiksi taideterapioiden osiossa on joitakin viittauksia myös taiteen terapeuttiseen käyttöön.

Oman määritelmäni mukaan terapia on fyysisen tai psyykkisen sairauden tai vamman hoitoa, esimerkiksi fysioterapiaa tai mielenterveyden hoitamista psykoterapiassa. Yleisemmin terapian ajatellaan olevan elämänongelmista ja elämän vaikeista ajoista selviytymisessä auttamista, esimerkiksi jos on masentunut, ahdistunut tai on ihmissuhdeongelmia. Terapian määritellään olevan niiden askelten suunnittelemista ja ottamista, joita asiakas kulkee tavoittaan kohti (Nuorten kriisipiste 2006). Terapeuttisuudella taas tarkoitetaan itsehoidollista ja omaehtoisempaa lähestymistä ongelmaan tai ei välttämättä ole varsinaista ongelmaa, jota ratkotaan. Terapeuttisuus on jotain laajempaa kuin terapia ja se ei ole niin sidoksissa tavoitteisiin, joita varsinaisessa terapiassa on.

Taideterapiaa voidaan käyttää monenlaisia elämänongelmia käsiteltäessä, myös läheisen menettämisen aiheuttamaa surua työstettäessä. Ekspressiivisissä eli ilmaisuterapioissa hyödynnetään musiikkia, tanssia/liikettä, kuvaa, valo- ja elokuvaa, kirjallisuutta sekä draamaa (Ihanus 2002, 15). Taidetta voidaan käyttää monella tavalla terapiassa apuna ja välineenä. Lindqvistin mukaan esimerkiksi psykodraaman avulla voidaan tuoda menetetty ihminen apuhenkilöiden kautta näyttämölle ja saattaa hänen kanssaan asiat loppuun. Tällainen työskentely on parhaimmillaan todella vapauttavaa. (Lindqvist 1997, 61.)

Taideterapian etuina on, että lähes jokainen on käyttänyt taidetta lapsuudessaan. Taide toimii siltana terapeutin ja asiakkaan välillä etenkin aroissa aiheissa ja taiteen avulla voidaan käsitellä tunteiden lisäksi ajatuksia ja käyttäytymismalleja. Lisäksi taideterapia voi johtaa oman luovuuden löytämiseen ja olla hauskaa, se voi tarjota aikuiselle mahdollisuuden leikittelyyn. (Liebman 1992, 3 - 5.) Taide auttaa itsensä ja tunteidensa ilmaisemisessa, se tuottaa iloa ja onnistumisen kokemuksia.

Käsitykset taiteesta ovat muuttuneet, mutta taiteen olemassaolo ja sen vetovoima ovat siinä, että se on sisimmältään syvästi terapeuttista (Mantere 1995, 54). Mantere

kirjoittaa, että taideterapia sopii sekä ihmisille, joilla on liian paljon että liian vähän sanoja käytössään (Mantere 1995, 55). Tämä pätee suruun, jossa tuntemuksiaan ei aina ole helppoa pukea sanoiksi.

Taideterapian yleisimpiä muotoja ovat luultavasti musiikkiterapia, kirjallisuusterapia, draamaterapia, kuvataideterapia ja tanssiterapia. Lisäksi on valokuvaterapia, jota käsittelen myöhemmin lisää. Aiemmin esittelin puutarhaterapiaa ja eläinavusteista terapiaa, jotka myös ovat luovuutta hyödyntäviä terapioita. Taideterapioiden perusta on luovuus ja yksilön mahdollisuudet löytää uusia ratkaisuja vanhoihin ongelmiin (Ahonen-Eerikäinen 1994, 18). Taiteella voi olla monenlaisia rooleja terapiaprosessin eri vaiheissa. Joskus se tuo turvallisuutta ja toimii transitionaaliobjektina eli etäännyttää vaikean asian käsiteltävänpään etäisyyteen. Joskus taiteen avulla pyritään saamaan aikaan tunteen purkaus. (Ahonen-Eerikäinen 1994, 84.) Taideterapia voi selkeyttää ajatuksia, herättää kätkettyjä tai osittain tiedostamattomia tunteita. Taide tarjoaa sallitun tavan purkaa esimerkiksi vihamielisiä ja aggressiivisia tunteita ja taiteen avulla voi etsiä uusia käyttäytymismalleja ja ongelmanratkaisukykyjä (Häikiö 1994, 139). Taideterapia on oman itsensä ja sisäisen maailmansa tutkailua. Parhaimmillaan taide auttaa kohtaamaan turvallisemmin vaikeita tunteita ja kokemuksia, joita elämään kuuluu.

Mielikuvat ovat tärkeitä taiteessa ja sen ilmaisemisessa. Mielikuvien aktivoimiseen voidaan käyttää esimerkiksi piirtämistä, maalaamista, tanssia, psyko- ja sosiodraamaa, kirjoittamista ja musiikkia (Falk 1994, 84). Mielikuva myös usein kehittyy, kasvaa ja rikastuu, kun sitä työstetään (Ahonen 1994, 83). Taideterapian avulla ihminen työstää itse kokemuksiaan ja niiden aiheuttamia tunteita ja ajatuksia. Liebmanin mukaan taideterapian pyrkimyksenä on yksilön sisäinen kehitys (Liebman 1992, 7). Mantere kirjoittaa, että taideterapiassa kysymys on enemmänkin eteenpäin pääsemisestä ja kasvamisesta kuin hoidosta. Tyytymättömyyden tunteen taustalla on usein elämän tarkoituksen puuttuminen ja sen uudelleen löytäminen ja selkiyttäminen antavat voimaa. (Mantere 1995, 57.)

Käsittelen seuraavassa tarkemmin muutamaa eri taideterapian muotoa. Olen valinnut musiikkiterapian ja kuvataideterapian käsiteltäväksi siksi, että niiden merkityksessä surutyössä on tehty aiempia opinnäytetöitä. Useissa lähteissä viitataan kirjoittamisen terapeuttisuuteen surussa, joten siksi käsittelen kirjoittamista. Valokuvaterapia on

aika uusi taideterapiamuoto ja sen valitsin käsiteltäväksi, koska valokuva voi liittyä oleellisesti läheisen muistelemiseen (Ks. Lindqvist 1997, 66 - 69). Valokuvat ovat usein ainut konkreettinen muisto läheisestä ja niitä voidaan katsoa yhdessä perheen tai ystävien kanssa (Ks. s. 11).

3.3.1 Musiikkiterapia

Musiikkiterapia on luultavasti kuvataideterapian kanssa tunnetuin ja yleisin käytetty taideterapiamuoto. Tarkin mukaan musiikkiterapian tavoitteena on esimerkiksi auttaa löytämään muotoja ja sanoja ei-kielellisille ajatuksille, tunteille ja mielikuville. Lisäksi se voi tarjota mahdollisuuden itseilmaisuun ja oman mielenmaailman tutkimiseen ja työstämiseen sekä tukea vuorovaikutusta. Musiikin avulla saa myös mahdollisuuden onnistumisen kokemuksiin ja itsearvostuksen ja -tuntemuksen lisäämiseen. (Tarkki 1994, 117.) Musiikin fysiologiset vaikutukset ovat laajoja. Musiikin vaikutukset ulottuvat niin alempien aivokeskusten säätelemiin fysiologisiin toimintoihin kuin korkeimpiin aivoprosesseihinkin (Häikiö 1994, 147). Musiikki rentouttaa ja vähentää stressiä ja ahdistusta. Erkkilä toteaa, että terapeuttisen prosessin kannalta rentoutuminen on tärkeää. Traumaattisiin tiloihin kuten patologisoituneeseen suruun liittyy niin psyykkistä kuin fyysistä stressiä ja ahdistusta. (Erkkilä 2003, 38.)

Musiikin käytöstä sururyhmässä on tehty tutkimuksia. Kerron seuraavista tutkimuksista tässä yhteydessä, koska tutkimusten tietopohja viittaa paljolti musiikkiterapiaan, vaikka toteutukset ovatkin olleet musiikkiterapeuttisia. Pirkanmaan ammattikorkeakoulusta on valmistunut Alilan ja Siutlan opinnäytetyö ”Suru on outo olento” Musiikin kuuntelu musiikkiterapiamenetelmänä sururyhmässä. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusotteella case -pohjaisesti ja tuloksina todettiin musiikin kuuntelun olevan toimiva menetelmä sururyhmässä. Musiikki herättää tunteita ja mielikuvia menetetystä läheisestä ja auttaa käynnistämään suruprosessin. Sururyhmässä on turvallista kohdata ja käsitellä musiikin herättämiä tunteita ja käydä niitä yhdessä läpi. (Alila & Siutla 2001, 56.)

Esittelen tässä yhteydessä musiikin terapeuttisesta käytöstä nuorten sururyhmässä tehdyn psykologian laitoksen pro gradu- tutkielman ”Selviytyjän muuttunutta elämää vanhemman kuoleman jälkeen.” Tutkimuksessa on tarkasteltu nuoren elämänmuutoksia vanhemman menetyksen jälkeen musiikkiterapeuttisen sururyhmän ja siinä

käytyjen keskusteluiden pohjalta. Tutkimuksen tuloksissa esitellään tutkimuksen pohjalla olleen musiikkiterapeuttisen nuortenryhmän ajatuksia esimerkiksi perheensä tavasta surra ja näkökulmia vanhemman uutta kumppania kohtaan. Tulosten mukaan musiikki on toiminut aiheiden avaajana. (Juntunen 2006, 61.) Musiikin avulla voi siis myös etsiä sanoja tunteilleen.

3.3.2 Kuvataideterapia

Kuvataideterapialla pyritään kuvallisen prosessin ja *transferenssien eli tunteensiirtojen* kautta persoonallisuuden eheytymiseen, sisäisen ja ulkoisen todellisuuden integroitumiseen sekä tunteiden, ajatusten ja mielikuvien tunnistamiseen ja hallitsemiseen. Sillä pyritään myös itsetuntemuksen ja -arvostuksen lisäämiseen. (Tarkki 1994, 117.) Hahmotaideterapialla tarkoitetaan luovaan ja ei-sanalliseen prosessiin perustuvaa kuvallista taideterapiaa, jota työstetään esimerkiksi savella, paperilla ja väreillä ja jonka avulla pyritään piilotajunnan kautta pääsemään kiinni tunteeseen tai tapahtumaan (Häikiö 1994, 134).

Kuvataideterapian käytöstä on Karkiainen tehnyt Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulusta opinnäytetyön ”Kun ovi sulkeutuu – ikkuna avataan -toimintatutkimus leskien rituaalityöskentelystä kuvataideterapiassa”. Tarkoituksena tutkimuksessa on ollut selvittää kuvataideterapian soveltuvuutta surutyöskentelyyn. Aineistona tutkimuksessa on kymmenen kertaa kokoontuneen kuuden nuoren lesken kuvataideterapiaryhmän tuotokset. Tulokset ovat viitteellisiä, mutta niiden perusteella kuvataideterapian menetelmät voivat helpottaa surutyötä. (Karkiainen 2003, 28.)

3.3.3 Valokuvaterapia

Valokuvaa on viime vuosina alettu käyttää terapeuttisesti ja valokuvan terapeuttinen arvo on laajemmin tunnustettu. Suomen Valokuvaterapiayhdistys on perustettu vuonna 2004. Suomessa ei ole varsinaista itsenäistä valokuvaterapiaa, vaan valokuvaa käytetään osana psykoterapiatyötä. Vaikka valokuvaa käytetäänkin lähinnä terapeuttisesti, käsittelen tätä kuitenkin tässä yhteydessä, koska valokuvaterapiaa käytetään yleisesti käsitteenä. Valokuvaterapeuttisessa työssä tavoitellaan ihmisen itsetuntemusta, persoonallisen kasvun tukea, psyykkistä eheyttä ja tukea selviytymiseen.

(Suomen valokuvaterapiayhdistys 2006.) Valokuva on arvokas elementti, koska se on todenmukainen, mutta silti vain pieni osa totuutta. Valokuvaterapiassa voidaan käyttää valmiita kuvia tai itse otettuja kuvia. Valokuvaamalla voi tuoda näkyväksi omaa näkökulmaansa ympäristöön (Setälä 2003, 7). Kameran avulla pystyy osoittamaan oman suhteensa asioihin ja ihmisiin ja valita haluamansa palaset (Setälä 2003, 14). Valokuvan avulla voi tarkastella omaa elämäntarinaansa ja -tapahtumiaan tai tuoda esille omia näkemyksiään ja ajatuksiaan.

3.3.4 Kirjallisuusterapia

Kirjallisuusterapiassa pyritään saavuttamaan henkilökohtaista kasvua lukemisen, kirjoittamisen ja tarinoiden kertomisen avulla. Kirjallisuusterapian tavoitteita ovat muun muassa itseilmaisun, itsearvostuksen, tunteiden käsittelyn ja selviytymiskeinojen kehittyminen. Tavoitteita voivat olla myös muutoksen hyväksyminen sekä uusien voimavarojen, oivallusten ja merkitysten löytäminen. Ihanus kirjoittaa, että terapiassa tarinat elävät terapiaprosessin jatkuvassa uudelleenkertomisen ja -arvioinnin tilassa. (Ihanus 2002, 7 - 8, 15.)

Kirjallisuutta voi käyttää terapeuttisesti monilla tavoilla. Kirjallisuusterapiassa käytetään joko valmiita aineistoja, kirjoja, lehtiä, äänitteitä, videoita tai itse tuotettua materiaalia (Ihanus 1989, 18). Päiväkirjan ja runojen kirjoittaminen on varmaan yleisintä ja monille tuttua kirjallisuuden terapeuttista käyttöä. Kirjoittaminen auttaa jäsentämään ajatuksia ja on keino purkaa niitä näkyvämmäksi. Lukeminen taas avaa mahdollisuuden kokea erilaisia tarinoita eri aikakausilta ja erilaisista ihmisistä. Vapaassa kirjoittamisessa sanallisia ja ei-sanallisia ärsykkeitä käyttäen pyritään herättämään suoraa tunneilmaisua (Ayalon 1995, 36).

Ihanus viittaa tutkimustietoon, jota on saatu kirjoittamisen terapeuttisesti hyvistä vaikutuksista. Hän esittelee nykytutkijoista Pennebakerin (1995), joka on todennut traumaattisiin kokemuksiin liittyvistä ajatuksista ja tunteista kirjoittamisen edistävän kokemuksen työstämistä ja fyysistä hyvinvointia jo lyhytkestoisenakin toimintana. (Ihanus 2002, 24 - 25.)

Lindqvist (1994) kirjoitti surupäiväkirjaa vaimonsa kuoleman jälkeen ja se sisältyy hänen kirjaansa Kuolemaa väkevämpi. Lindqvist kirjoittaa, että kun vaimon kuole-

masta oli kulunut yksitoista päivää, tuli hänelle valtava tarve kirjoittaa kirjeitä vaimolleen ja nuo kirjoitukset ovat kirjan pohjana (Lindqvist 1994, 12). Kirjoittaminen voi olla julkista, mutta on myös erittäin terapeuttista kirjoittaa vain itselleen. Silloin ei ainakaan varo mitä kirjoittaa. Kirjoittaminen on puhdistavaa ja sen avulla voi purkaa sisimpiä tuntojaan löytäen sitä kautta parempaa ymmärrystä tilanteestaan ja asioiden kulusta. Sekavat ajatukset tulevat jäsennellyimmiksi, kun ne voi nähdä paperilla edessään. Sandberg kirjoittaa luovan kirjoittamisen itsehoidollisen lähtökohdan olevan yksinkertaisesti mielen sisältöjen jäsentämistä eli kirjoitetaan jotta voisi tietää mitä ajattelee. Asioiden nimeämisen avulla myös taltutetaan selittämätön. (Sandberg 1989, 21.) Perinteisin tapa on kirjoittaa päiväkirjaa. Perinteisessä päiväkirjassa on lukko ja jo se kertoo siitä henkilökohtaisuudesta ja oman elämän analysoimisesta, joka voi syvimmillään liittyä kirjoittamiseen.

3.4 Taiteen ja luovuuden terapeuttinen käyttö

Varsinainen terapia on koulutetun terapeutin ohjaamaa tavoitteellista toimintaa. Luovuus on kuitenkin parhaimmillaan itsessäänkin merkityksellistä ja hoitavaa. Määrittelen taiteen terapeuttisen käytön tarkoittavan luovien voimavarojen itseä eheyttävää käyttöä ilman varsinaista terapiaprosessia terapeutin ohjaamana. Oman määritelmäni mukaan omaehtoisesti tapahtuva taiteen käyttö ja harjoittaminen sekä erilaisissa ryhmissä taiteen käyttö muun ohjaajan kuin taideterapeutin johdolla, on taiteen terapeuttista käyttöä.

Opinnäytetyössäni haluan muistuttaa luovuuden ja taiteen merkityserosta. Taiteena ajatellaan usein sitä hienoa, kovin ylevää ja joidenkin kuuluisien taiteilijoiden luomaa taidetta. Luovuus taas on se perimmäinen sisältä kumpuava voima myös taiteen takana ja se on taiteilijoiden työkalu. Luovuus on paljon muutakin kuin taide, jokainen käyttää sitä elämässään eri yhteyksissä arjessa. Luoviksi harrastuksiksi nähdään usein esimerkiksi musiikin, kirjoittamisen, tanssin ja vaikka maalaamisen harrastaminen. Laajasti ajateltuna luovuus on paljon enemmän ja sitä käytetään muillakin elämän alueilla. Esimerkiksi talon suunnitteleminen ja rakentaminen on suurta luovuutta. Luovuus kuuluu kaikille ja sitä esiintyy eri yhteyksissä ja tilanteissa. ”Luovuutta on aina ja kaikkialla, sen määrä ja aste vaihtelevat” (Aukeantaus 2006).

Uusikylä kirjoittaa Mihaly Csikszentmihalyin flow- käsitteestä. Flow- virtaus liittyy luovan toiminnan toteuttamiseen. Flow vaatii keskittymistä ja parhaan tuloksen voi saavuttaa toiminnan haasteellisuuden ja omien kykyjen ollessa tasapainossa. (Uusikylä 2005, 27 - 28.) Flow- kokemuksen voi saada toki muutakin kuin varsinaista taiteellista toimintaa tehdessä, vaikka urheilusta ja sen tuomasta suoritukseen keskittymisestä ja suorituksesta. Flow on uppoutumista mukavaan ja luovaan tekemiseen. Parhaimmillaan flow on hyvin terapeuttinen kokemus ja voi olla avuksi myös surussa.

Sosiaalialalla käytetään paljon luovuutta terapeuttisesti erilaisissa ryhmätoiminnoissa monien asiakasryhmien kanssa ilman työntekijän varsinaista terapeutin koulutusta. Sitä käytetään niin lasten parissa päiväkodeissa kuin vaikkapa vanhusten ja kehitysvammaisten päiväkeskuksissa. Kuten aiemmin on todettu, vertaistuen merkitys voi olla oleellinen surua työstettäessä. Karlsson-Sutisnan mukaan taide toimii yhteishengen luojana, koska se on kanssakäymistä, jakamista ja tunteiden sekä itsensä ilmaisemista (Karlsson-Sutisna 1995, 66). Toimintaterapeutit toteuttavat kuntoutuksessa paljon myös luovuuden ja luovan toiminnan menetelmiä arvioidessaan ja kehittäessään asiakkaan toimintakykyä. Sosiaalialalla esimerkiksi sosionomit käyttävät *luovia menetelmiä* vaikkapa päiväkeskustoimintaa ohjatessaan. Luova tekeminen erilaisissa ryhmissä voi ohjata asiakasta luovan toiminnan pariin omaehtoisestikin. Erilaisen luovan toiminnan kokeileminen ryhmässä voi edesauttaa asiakkaan luovan harrastamisen aloittamista.

Dialogi -lehdessä 5/2006 julkaistiin artikkeli Taide osaksi arkisia elämyksiä, jossa käsitellään taiteen apua hyvinvoinnissa. Artikkelin pohjana oli nykytaiteen museossa Kiasmassa järjestetty seminaari, jossa eri taiteen alojen asiantuntijat kohtasivat sosiaali-, terveys- ja opetusalan ihmisiä. Seminaarissa aiheena olivat taiteen ja kulttuurin mahdollisuudet arjen hyvinvoinnin edistäjänä. Tilaisuudessa mietittiin moniammatillisuuden haasteita, uudenlaista vuorovaikutusta ja erilaisten toimintatapojen yhdistämistä. Kiasmassa toimii kymmenvuotinen ohjelmahanke, jonka tavoitteena on selvittää taiteen ja kulttuurin mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämisessä. Suurimpana tavoitteena on rakentaa uudentyyppistä hyvinvointipolitiikkaa, jonka oleellisina ja arkisina osa-alueina ovat myös taide ja kulttuuri. Tarkoituksena olisi muuttaa taiteen poikkeuksellisuuden kokemusta kohti arkipäiväisiä hetkiä sekä jokaisen oikeutta omaan luovuuteensa. Hankkeessa on yhteistyössä suuri joukko toimijoita, muun mu-

assa Kiasma, Stakes, Kuvataideakatemia, Teatterikorkeakoulu, Taideteollinen korkeakoulu, Helsingin kulttuuriasiainkeskus ja työministeriö. (Känkänen & Tiainen 2006, 44 - 45.)

Suru ja luovuus muualla maailmassa

Australiassa toimii surukeskus, Australian Centre for Grief and Bereavement, jonka internetsivuilla on muun muassa linkkejä muihin suruun liittyviin sivuihin, mahdollisuus liittyä postituslistalle ja tilata kirjoja sekä videoita suruun liittyen. Surukeskuksesta saa tukea ja ohjausta suruunsa. Ohjaajat ovat sosiaalityöntekijöitä, psykologeja ja psykoterapeutteja. Surukeskuksessa pidetään ryhmiä muun muassa sureville lapsille, lemmikkiään sureville ja aikuisille vanhempansa menettäneille. Australian Centre for Grief and Bereavement toimittaa myös suruun erikoistunutta julkaisua Grief Matters: The Australian Journal of Grief and Bereavement. (Australian Centre for grief and Bereavement 2006.)

Yhdysvalloissa New Yorkin terrori-iskun 11.9.2001 tapahtumiin liittyen on perustettu internetsivut Journey Of Hearts. Sivuilla on viittauksia luovuuden käyttöön surussa. Lueteltuna on esimerkkejä kuuluisista suruun liittyvistä lauluista ja kirjoista. Siellä on myös linkkejä, kuinka luovuutta voisi käyttää yksilöllisesti surun ilmaisemisessa. Näistä esimerkkeinä on ehdotettu, että voisi kirjoittaa rakkaan menetetyn ihmisen elämäntarinan, runoja tai kirjeen hänelle. Ehdotetaan myös, että voisi tehdä vaikkapa videon tai koreografian tanssiin. (Remen 2006.)

Luovuuden merkityksestä surussa ja sen käyttämisestä surutyössä on olemassa englanninkielistä kirjallisuutta. Myös internetin kansainvälisillä keskustelupalstoilla on viittauksia luovuuden apuun suruprosessissa. Monilta internetsivuilta löytyy viittauksia ja kannustusta luovuuden käyttöön surussa. Australiassa toimiva Australian Centre for Grief and Bereavement järjestää kahdeksan viikon kestoista ryhmätoimintaa sureville aikuisille, jotka ovat kiinnostuneita tutkimaan ja ilmaisemaan suruaan luovasti ja jakamaan töitään ja tarinoitaan ryhmässä (Australian Centre for grief and Bereavement 2006).

4 LUOVUUS SURUSSA

"En mä ole, lapseni, lintu tästä maasta.
Olen pieni veljesi, tulin taivahasta.
Siemenen pienoisen, jonka annoit köyhällen,
pieni sai sun veljesi enkeleitten maasta."

Z. Topelius & Otto Kotilainen- Varpunen Jouluaamuna

4.1 Luovasti surun ytimeen

Luovuus voi olla merkityksellinen apu surusta selviytymisessä ja muistonmuodostuksessa. Suru ja luovuus ovat liittyneet toisiinsa kauan ja tästä on monta kuuluisaa esimerkkiä. Varpunen jouluaamuna kertoo Sakari Topeliuksen vuoden ikäisen pojan kuolemasta (Suomen lähetysseura 2006). Eric Claptonin ja Will Jenningsin Tears In Heaven oli Claptonin tapa surra ja oppia hyväksymään pienen poikansa kuolema ja hän sävelsi myös muita kappaleita lapsensa menettämiseen liittyen (Snopes 2006). Maalaustaiteessakin surua on ikuistettu, esimerkiksi suomalaiset kansallistaiteilijat Akseli Gallen-Kallela ja Eero Järnefelt ovat maalanneet suruaiheisia teoksia. Kuvanveistäjä Ville Vallgren on veistänyt suru-teemaan liittyviä teoksia kyynelpullo ja tuhkauurna (Yle teemagalleria 2006). Huuto- teoksestaan kuuluisa norjalainen ekspressionisti Edvard Munch on myös maalannut surusta. Yhteistä eri taiteilijoiden töille on, että kullakin tekijällä on taustalla oma suru ja rakkaan ihmisen menetys.

Muita esimerkkejä surun ja luovuuden yhdistämisestä on kuvanveistäjä Kaarina Kaikkosen työt. Hän on ammentanut kuolemasta aineksia taiteen tekemiseen. Kaikkonen on kertonut töissään olevan elämän ja kuoleman symboliikkaa, vaikka ne eivät itse luomisvaiheessa olekaan päällimmäisenä mielessä. Hän kertoo tavaroiden olevan ihmisen symboli ja hänelle esimerkiksi takit ovat symbolisesti hänen isänsä, joka kuoli Kaikkosen ollessa kymmenvuotias (Liite 3.) Valokuvaaja Pia Bartschilla on ollut Valokuvakeskus Perissä näyttely nimeltään Willkommen und Abschied, suomeksi Tervetuloa ja Jäähyväiset. Näyttely käsittelee kuolemaa, syntymää, lähtemistä ja saapumista. Kyse on tilateoksesta ja esillä on niin valokuvia, erilaisia esineitä, vaatteita kuin diaesityksiä. Taiteilijalle itselleen näyttely edustaa jäähyväisiä hänen

edesmenneelle isoäidilleen ja samalla toivottaa tervetulleeksi hänen vastasyntyneen lapsenlapsensa. Bartsch on työstänyt näyttelyä varten isoäitinsä esineistöä kuten isoäidin vanhoja mekkoja. Näyttelyssään hän on halunnut sisällyttää ajatuksen elämän jatkumisesta. Bartsch toteaa, että ”Totta kai mummin jäähyväiset konkretisoituvat minulle nyt tämän näyttelyn myötä.” (Liite 2.)

Beyond the door
There's peace I'm sure.
And I know there'll be no more...
Tears in heaven

Would you know my name
If I saw you in heaven
Will it be the same
If I saw you in heaven
I must be strong, and carry on
Cause I know I don't belong
Here in heaven

Eric Clapton –Tears In Heaven

Avussa 40/2006 ollut artikkeli Isien unohdettu suru kertoo tyttärensä menettäneestä Ismo Seevestä. Hän kertoo kokeneensa sosiaalialalla työskentelevienkin ihmisten suhtautuvan kuin isällä ei olisi ollenkaan surua lapsensa kuolemasta ja että ammattiapua oli vaikea löytää. Suomalaisen miehen suruun hän sanoo usein olevan ensihoitona alkoholin ja kertoo tietävänsä joidenkin tehneen itsemurhan. Seeves sanoo surusta puhumisen olevan hyvä asia ja hän on kirjoittanut tyttärensä muistoksi runokirjat Särkynyt enkeli ja Etäiset enkelin polut. Seeves sanoo löytävänsä tunteilleen sanat, uskaltavansa hakea apua ja itkeä. (Stenberg 2006.)

Luova tekeminen ja kokeminen antavat mahdollisuuden itsetuntemuksen parantamiseen ja omien tunteidensa tunnistamiseen. Esimerkiksi kirjoittamisen terapeuttinen merkitys on tiedostettu kauan. Kirjat, elokuvat ja muut kulttuurituotteet auttavat selviytymään, kirjat avaavat vaikeitakin aiheita ja yleistävät kaikkein yksityisimmiltä tuntuvia asioita. (Furman 2005, 30 - 31.) Poijula toteaa, että itkun voivat avata musiikki, kuvataide ja elokuvat, jotka koskettavat tunteita sanattomasti. Jos surutyöhön saa tarpeeksi tukea, liittyy henkiseen kasvuun myös oman luovuuden löytäminen,

kehittyminen ja käyttäminen. Kokemus luovien voimavarojen olemassaolosta ja parantavasta voimasta ovat apuna menetyksen työstämisessä, jonka jälkeen luovuus myös voi vapautua ja laajentua. (Poijula 2002, 30, 166.) Luova toiminta voi olla myös selvästi fyysistä ja siten vapauttavaa. Ehkä selvimpinä esimerkkeinä tästä ovat kynä sauhuten kirjoittaminen, maalaaminen tai luovan liikunnan muodot. Tämä voi auttaa etenkin akuutissa surussa, kun sureva voi olla tukossa ja surunsa sisään käpertynyt.

Luovuus on voimavara, jonka avulla voi ratkoa elämänsä ongelmia. Sen avulla voi työstää vaikeita ja ahdistavia asioita itsensä eheyttämisen ja toteuttamisen kautta. (Ahonen 1994, 20.) Esteettiset kokemukset liittyvät tunneilmaisuun ja aisteihin, koska ne koskettavat ja herättävät erilaisia tunteita. Ne herättävät omia tunteitamme ja tuovat ne sen verran pinnalle, että niitä on mahdollista havaita, tutkailla ja käydä läpi. Ahosen mukaan taide on kommunikaatiokeino, väline vuorovaikutukseen tai viesti itsestä itselle tai toisille. Taiteeseen voi purkaa tai siitä voi löytää tunteensa, siihen voi siirtää oman tarinansa tai löytää oman tarinansa. (Ahonen 1994, 13.)

Eskola esittelee taiteen ja kirjallisuuden merkityksestä ihmisten elämässä 1995 Jyväskylän yliopiston ja Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran kansanrunousarkiston järjestämän Elämysten jäljillä – kirjoituskilpailun. Siihen vastasi 700 eri-ikäistä ja eripuolilta Suomea olevaa miestä ja naista omaelämäkerrallaan. Tarinoista kuvastuu, kuinka monin tavoin luovat harrastukset ovat elämän voimavarana. Ne ovat saaneet liikkeelle, innostumaan, auttaneet yksinäisyydessä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Niiden avulla on myös etsitty ja saatu merkitystä elämään. (Eskola 1998, 39 - 40.) Yksinäisyyden tunteet ovat mukana myös menetyksissä ja oletettavasti myös elämän suruihin on saatu apua kirjoittamisesta.

Taiteen merkitystä surutyössä on kartoitettu aiemminkin. Helsingin Sanomissa 14.4.2006 julkaistiin artikkeli Taide auttaa surutyössä yli ajan ja etäisyyksien. Artikkelin pohjaksi Sirén oli aiemmin kysynyt lukijoilta, voiko taide-elämys auttaa ratkaisevasti omassa surutyössä (Sirén 2006). Lehtiartikkelin perusteella näyttäisi olevan, että taiteesta ja taide-elämyksistä on todellakin ollut apua. Ihmiset ovat tunnistaneet taiteesta omia tunteitaan ja mielen maailmojaan ja taide on ollut heille apuna surun tiellä.

Luovan toiminnan käyttö ongelmien ja menetysten kohtaamisessa koetaan luonnollisena lapsille. Dyregrov toteaa, että viime vuosina tieto lapsen surusta on kehittynyt eikä enää niin yleisesti ajatella, ettei lapsi ymmärrä tai osaa vielä surra. Surun ilmaisussa puhe on lapsillakin tärkein ilmaisukeino, mutta etenkin pienten lasten kohdalla muut ilmaisun lajit ovat tärkeitä. Piirtäminen, maalaaminen ja leikkiminen sekä isommilla lapsilla esimerkiksi näytelmät ovat keino surun ilmaisuun. Luova ja eiverbaalinen toiminta auttavat jännityksen lievittämisessä ja tarjoavat väylän purkaa ja koota tapahtumien herättämiä ajatuksia ja tunteita. (Dyregrov 1993, 89 - 90.) Leikillä ja taiteella on paljon samaa, mutta ne ovat syntyneet erilaisin tavoittein ja edellytyksin. Jotta oma suhde taiteeseen kehittyisi, ihminen tarvitsee henkilökohtaisia mahdollisuuksia sen löytymiseen ja valintaan. (Laukka 1998, 19 - 22.)

Tietysti luovuus on vain yksi osa selviytymistä. Se voi olla suuri ja ratkaiseva tekijä, mutta kokonaistilanne vaikuttaa siihen, miten menetyksestä selviytyminen etenee. Ihmisen aiemmat kokemukset, selviytymiskeinot, voimavarat, motivoituneisuus, muut meneillään olevat psyykkiset muutokset ja sosiaalinen tuki vaikuttavat (Ihanus 2002, 25). Selviytyminen menetyksistä ja vaikeuksista on monen tekijän summa ja jokaisen persoonallisuus ja käytettävissä olevat voimavarat vaikuttavat siihen osaltaan. Poijula muistuttaa olevan tärkeää, että kukin sureva valitsee ne selviytymiskeinot, jotka ovat juuri itselle sopivia (Poijula 2002, 115).

4.2 Luovuuden yhteys tunteisiin

Taiteen avulla voi ilmaista tunteita, joita ei voi selittää sanoilla ja joiden olemassaoloa ei välttämättä aiemmin ole tiedostanut. Taide mahdollistaa omien tunteiden siirron taiteen ominaisuuksiksi ja sitä kautta niitä voidaan tarkastella turvallisen välimatkan päästä. Tunteiden tuleminen tietoisiksi mahdollistaa niiden nimeämisen, ymmärtämisen, hyväksymisen ja työstämisen. (Ahonen 1994, 15, 26, 65.) Tunteet eivät ole vain mielessämme, vaan ne tuntuvat kehossamme. Jos on paha olla, se tuntuu fyysisesti. Ahonen toteaa, että tunteet eivät vain ole jossakin mielemme lokerossa, vaan myös ja erityisesti kehossamme (Ahonen 1994, 74).

Tunteet kuuluvat samaan kategoriaan kuin unet ja muut alitajuiset ja tiedostamattomat toimintomme aivoissa. Aivojen syvien osien hermoverkossa ei ole aika-paikka-koordinaatteja, vaan se on järjestymätön ja siksi tunteita ei voi selittää. Taiteella on vaikutusta tunteiden kokemiseen. Tuomiokoski toteaa, että mitä voimakkaampi taiteen vaikutus on, sitä enemmän aivojen syvät osat aktivoituvat ja sitä voimakkaampi on syntyvä tunnekokemus. (Tuomiokoski 1987, 128, 177.)

Ahonen (1994, 19) toteaa, että taide voi olla itsehoidon väline ja tie itsetuntemukseen. Juuri taiteen abstraktisuus on väylä ihmisen mielen sanoin kuvaamattomiin merkityksiin. Väreillä, muodoilla ja erilaisten kokojen avulla voi ilmaista erilaisia tunteita. (Ahonen 1994, 77.) Luovassa toiminnassa käytetään hyväksi tunteita, mielikuvitusta, kehoa, älyä ja aisteja, jotta saadaan aikaan jotakin uutta (Ahonen-Eerikäinen & Räsänen & Laxen 1976, 151).

Helsingin Sanomissa julkaistun taiteen merkitystä surussa käsittelevän Sirénin artikkelin (2006) pohjaksi vastauksia tuli paljon ja monille taide oli antanut muodon tunteille ja lohdun kokemuksen siitä, että joku on joskus tuntenut samoin yli aikojen ja etäisyyksien. Monet vastaajista mainitsivat tunnetuista taiteilijoista Johann Sebastian Bachin, Händelin ja W. A. Mozartin, joiden sävellykset ovat kuvastaneet heidän tunteitaan surun keskellä ollessaan. Artikkelissa on myös viittaus Kaija Mäenpään suruaiheiseen kuvataidenäyttelyyn, jossa käytyään eräs lukija oli saanut lohdun. Taiteen avulla voi myös valmistautua kuolemaan ja menetykseen. Sirénin (2006) artikkelissa kerrottiin, miten hänen toimittajatuttunsa oli saanut huonon kurkkusyöpädiagnoosin ja vienyt lapsensa soittotunneille halunaan antaa heille keino tunteiden ilmaisemiseen ja jakamiseen. Jotkut vastanneista ovat osallistuneet taidekursseille tai kuoroon surun kohdatessa, eräs lukija osallistui sarjakuvakurssille. (Sirén 2006.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tarkoituksena on tarkastella surusta selviytymisen keinoja arjessa ja erityisesti luovan toiminnan ja luovien menetelmien merkitystä. Tutkimukseni tarkoi-

tus on nimenomaan selvittää, mitä luovuuden keinoja ihmiset ovat itse omaehtoisesti löytäneet suruunsa. Tutkimukseni tärkeimmät kysymykset ovat

1) Mitä luovia keinoja ihmiset ovat itse löytäneet surunsa työstämiseen ja miten se on vaikuttanut elämään
2) Mikä merkitys luovilla menetelmillä on suhteessa muuhun saatavaan tukeen

Luovuudella on tutkitusti terapeuttisia vaikutuksia (Ks. s. 17). Tutkimukseni tarkoitus on perehtyä muutaman suruunsa luovuudesta apua saaneen ihmisen tarinaan ja siihen, mitä luovuus on heille merkinnyt. Tutkimusosuuteni käsittelee sitä, millaiset keinot ovat auttaneet surussa ja arjessa selviytymisessä ja erityisesti mitä luovia keinoja ihmiset ovat löytäneet surunsa ilmaisemiseen ja käsittelemiseen. Myös sitä tutkin, mitä luova prosessi on heille antanut ja merkinnyt.

5.2 Tutkimusmenetelmä

Käytän opinnäytetyössäni *kvalitatiivista eli laadullista* tutkimusotetta. Halusin painottaa tutkimuksessani haasteltavien kokemuksia ja siihen tarkoitukseen laadullinen tutkimus soveltuu hyvin. Avointen kysymysten etuja on, että niiden avulla vastaajat voivat ilmaista itseään omin sanoin ja ne antavat haastattelijalle mahdollisuuden havaita esimerkiksi vastaajan viitekehyksiä (Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, 2004, 190). Tutkimukseni toteutin haastattelulla, jossa on avoimia kysymyksiä (Liite 1.). Kysymyksiä oli 13 ja ne olivat erotettavissa eri teemoihin liittyviksi. Tutkimukseni teemoiksi muodostuivat:

- suru (kysymykset 1, 2)
- luovuus (kysymykset 3, 4, 7)
- selviytyminen (kysymykset 5, 6, 8)
- luovuuden muuttuminen surun myötä (kysymys 9)
- luovuus ja tunteiden ilmaiseminen (kysymys 10)
- surukäsitys (kysymys 11)
- tilaisuus kertoa mitä vielä on mielessä asiaan liittyen (kysymys 12)
- voisiko suositella luovuutta muille keinoksi surutyössä (kysymys 13)

Minulle oli alusta asti selvää, että teen haastattelut enkä postitettavia kyselylomakkeita. Suru on aiheena syvällinen ja halusin kohdata haastateltavat itse. Tutkimuksessani korostuu kokemuksen merkityksellisyys, eikä niinkään tutkimustulosten yleistettävyys. Mielestäni toisen ihmisen kokemaa voi päästä vähän lähemmäs kohtaamalla hänet ja kuuntelemalla hänen tarinansa. Haastattelun keskustelunomaisen luonteen etuna on myös mahdollisuus tehdä tarkentavia lisäkysymyksiä. Teemahaastattelussa haastattelulle on määritelty aihepiirit, mutta menetelmästä puuttuu tarkka strukturoitu kysymysten muoto ja järjestys (Eskola & Suoranta 2005, 86).

Tutkimuksellani on tarinallinen, ihmisen omaan elämänkulkuun ja elämänvaiheisiin perustuva ote. *Tarinallisen eli narratiivisen tutkimustavan* taustalla on tavoite saada haastateltava kertomaan oma tarinansa. Kertoessamme tarinoita elämästämme yhdistämme tapahtumia tietyssä järjestyksessä tietyn ajanjakson kuluessa, selitämme niitä ja tulkintojemme avulla luomme niihin mielekkyyttä (Morgan 2004, 13). Elämä koostuu monista tarinoista, jotka muotoutuvat usein samanaikaisesti ja samasta tapahtumasta voidaan kertoa useita eri tarinoita (Morgan 2004, 16). Eskola ja Suoranta viittaavat Brunerin (1986) määrittelyyn, jonka mukaan tarinallinen muoto on ihmiselle loogisen ajattelun ohella tapa jäsennellä kokemusta (Eskola & Suoranta 1998, 22).

Narratiivista työtapaa käytetään myös terapiassa. Viime vuosina psykoterapiassa on herännyt kiinnostus niin sanottuun narratiiviseen ajattelutapaan, jossa elämänkertaa tarkastellaan kertomuksena tai tarinana, jolle etsitään hyödyllinen kerronta, eikä niinkään analysoitavien ja selitettävien faktojen sarjana (Furman 2005, 57). Furman kirjoittaa, että kiinnittämällä huomiota keinoihin, joiden avulla olemme selviytyneet vaikeuksistamme, voimme alkaa tuntea itsekunnioitusta (Furman 2005, 60). Narratiivista työtapaa käyttävät terapeutit pyrkivät saamaan asiakkaiden tarinoista mahdollisimman moniulotteisia, yksityiskohtaisia ja rikkaita. On tärkeää, että tarinan kertoo se henkilö kenen asioista ja elämästä on kyse (Morgan 2004, 23). Ihminen voi myös olla joskus jämähtänyt toistamaan tarinaa samalla tavalla ja unohtamaan toiset siihen liittyvät asiat. Narratiivisessa terapiassa pyritäänkin yhdessä asiakkaan kanssa luomaan ja kertomaan vaihtoehtoisia tarinoita.

Tarinat ovat yleensä aika subjektiivisia näkemyksiä tapahtumista ja niiden kulusta. Kun kerromme tarinan, kerromme sen yleensä niin kuin se meille omassa kokemus-

maailmassamme on tapahtunut. Ihanus kirjoittaakin, että tarinat eivät sisällä ”koko totuutta”, jotain käy niistä ilmi ja jotain jää piilemään (Ihanus 2002, 19). Tarinoissa tiivistymä- ja käännekohtia ovat kriisit. Joskus ne ovat äkillisiä ja usein vasta myöhemmin ymmärtää joidenkin merkkien näyttäytyneen. Tämän huomaaminen jälkikäteen on tärkeää, koska sen kautta käsittämättömältä tuntuva ei ehkä tunnukaan niin mielettömältä. (Lindqvist 1997, 143.)

Ihmisellä on tarve kertoa surunsa tarinaa uudestaan ja uudestaan. Traumaattisesta tapahtumasta toipumiseen liittyy tarinan kertominen ja valitettavasti usein toiset alkavat väsyä tarinan kuuntelemiseen, vaikka itse ei ole väsynyt kertomaan sitä (Kübler-Ross & Kessler 2006, 82). Tarina myös muuttuu ajan myötä. Tarinansa kertominen on tärkeää siksikin, että se tarjoaa mahdollisuuden saada kuulijalta palautetta tai itselle uusia oivalluksia. Jos ihminen kertoo tarinaansa yhä uudelleen, hän pyrkii sillä jonkin asian selvittämiseen. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 83 - 86.)

5.3 Aineiston keruu ja käsittely

Tutkimukseni toteuttaminen perustui alkuoletukseen, että luovuus auttaa ja sitä voidaan käyttää terapeuttisesti. Tarkoitus oli perehtyä luovuuden merkitykseen surussa. Siksi ensisijainen osallistujien kokemus oli elämää kohdannut suru. Haastateltavat valikoituivat harkinnanvaraisella otannalla, jonka taustalla on aineiston hankintaa ohjaava tutkimuksen vahva teoreettinen perusta (Eskola & Suoranta 1998, 18).

Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluin loka-marraskuussa 2006. Haastateltavia oli kolme, joista kaksi sain Tuettu suru -projektin kautta ja kolmannen haastateltavan Jyväskylän nuoret lesket ry:n kautta. Keskustelin kahden haastateltavan kanssa puhelimessa, kerroin alustavasti työstäni ja mitä haastattelu pitää sisällään. Kolmannen haastateltavan kanssa olimme ennen haastattelua yhteydessä sähköpostitse ja olimme myös tavanneet aikaisemmin eri yhteydessä. Haastatteluista yksi oli haastateltavan kotona ja kaksi työpaikalla. Haastattelut olivat noin tunnin mittaisia ja kerroin tämän haastateltaville etukäteen. Haastattelut tässä muodossa ja laajuudessa olivat minulle uusi tilanne. Haastattelut sujuivat kuitenkin mielestäni hyvin. Haastattelurungossa huomasin jo heti ensimmäisen haastattelun myötä päällekkäisyyttä kysymysten 3 ja 8 kohdalla. Myös kysymysten järjestys oli ehkä vähän epälooginen ainakin kysymyksen 7 osalta. Kuitenkin haastattelurunko toimi pääpiirteittäin hyvin ja oli asianmu-

kainen. Teemahaastattelussa keskustelu ei etene tarkasti strukturoidusti, joten kysymyksiä voi esittää myös eri järjestyksessä. Muutenkin aika vapaamuotoisessa keskustelutilanteessa tuli esiin muussa yhteydessä asioita, joista oli tarkoitus kysyä myöhemmin lisää. Nauhoitin kaikki kolme haastattelua haastateltavien suostumuksella ja litteroin nauhat. Litterointi oli aika työläs vaihe, aineistoa tuli yhtä haastattelua kohden yli kymmenen sivua.

Haastateltavat henkilöt valikoituivat siten, että tiesin jo alun perin heidän saaneen apua suruunsa luovuudesta. Jotkut asiat toistuivat haastatteluissa, mutta jokaisen tarinassa oli oma sävynsä ja tapahtumansa. Haastattelukysymysten muotoilussa oli syytä pohtia, mitkä tiedot ovat oleellisia tutkimuskysymysten kannalta ja mikä on epäolennaista. Päädyin esimerkiksi siihen, ettei perustietoja kuten ikää kysytä. Haastateltavien ikä rajattiin vain siten, että he olivat aikuisia. Kaksi haastateltavista oli naisia ja yksi oli mies. Kahden menetetty läheinen oli äiti ja yhden puoliso.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimustulosten kokoaminen ja arviointi eivät ole niin selkeitä ja numeerisia kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, jossa tutkimuksen tulokset voidaan helpommin esimerkiksi taulukoida ja esittää suhteutettuina. Tuomi ja Sarajärvi toteavat, että luotettavuudesta laadullisessa tutkimuksessa on erilaisia käsityksiä ja esille nousevat kysymykset totuuteen ja objektiiviseen tietoon liittyen. Tutkimusmenetelmien luotettavuutta arvioidaan usein käsitteiden *validiteetti* ja *reliabiliteetti* kautta. Validiteetti viittaa siihen, onko tutkimuksessa tutkittu mitä on ollut tarkoituskin tutkia ja reliabiliteetti liittyy tutkimustulosten toistettavuuteen. Näitä käsitteitä käytetään myös laadullisen tutkimuksen piirissä, vaikka ne ovat syntyneet alun perin määrällisen tutkimuksen tarpeita vastaaviksi ja ovat siihen soveltuvampia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131 - 133.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseen ei siis ole yksiselitteisiä ohjeita. Tuomi ja Sarajärvi kirjoittavat, että luotettavuuden arvioinnissa tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena ja sen koherenssia eli sisäistä johdonmukaisuutta painottaen. Arvioinnissa pohditaan tutkimuksen kohdetta ja tarkoitusta, omia sitoumuksia tutkijana, aineiston keruuta, tutkimuksen tiedonantajia, tutkimuksen kestoa, aineiston analyysia, tutkimuksen luotettavuutta ja tutkimuksen raportointia. Tutkijan tulee ra-

portoinnilla antaa tietoa lukijoille siitä, kuinka tutkimus on tehty ja antaa heille mahdollisuus arvioida tutkimuksen tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135.)

Koska kyse on laadullisesta tutkimuksesta, perustuvat tutkimustulokset pienen otoksen perusteella tehtävään analyysiin. Tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa on syytä miettiä aineiston riittävyyttä. Haastateltavien joukko on tutkimuksessani pieni. Kuitenkin jo kahden haastattelun jälkeen ilmeni yhteneviä asioita ja jotkut asiat korostuivat. *Saturaatiolla* tarkoitetaan aineiston kylläänytymistä eli asioiden toistumista aineistossa. Tutkimukseni onkin tarkoitus olla suuntaa-antava ja perustua enemmän kokemuksellisten asioiden tutkimiseen. Siihen laadullinen tutkimus on hyvä. Tarkoitukseni oli tutustua muutaman surun elämässään kokeneen ihmisen tarinaan ja selviytymiskeinoihin. Yleistyksiä ei juuri voi näin pienestä tutkimusjoukosta tehdä, tutkimuksen tulokset ovat paremminkin viitteellisiä ja haastateltavien äänen kuulemista. Johtopäätöksiä voi tehdä vain aika varovasti.

5.5 Tutkimuseettiset kysymykset

Tutkimuksessani kyse on hyvin vaikeista, herkistä ja henkilökohtaisista asioista, joten eettiset kysymykset ja haastateltavien anonymiteetti on oleellista. Olin yhteydessä kaikkiin haastateltaviin ennen haastatteluja, jolloin kerroin alustavasti mitä haastattelu pitää sisällään ja mistä opinnäytetyössäni on kyse. Lisäksi kirjoitin haastattelutilannetta varten saatekirjeen, jossa kerroin opinnäytetyöni aiheesta ja toteutettavasta haastattelusta. Saatekirjeessä oli omani ja ohjaavan opettajan yhteystiedot. Haastateltaville kerroin, että raportin kirjoittamisen jälkeen haastatteluaineisto eli nauhat ja muistiinpanot hävitetään, eivätkä haastateltavat ole millään tavalla tunnistettavissa opinnäytetyöstä. Haastattelut käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Haastateltavilta kysyin myös, saako heidän puheenvuoroistaan käyttää suoria lainauksia opinnäytetyössä.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä on *sisällönanalyysi*, jonka avulla pyritään kuvan saamiseen tutkittavasta ilmiöstä tiivistetysti ja yleisesti (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105). Analysoin litteroidun aineiston teemoittain opinnäytetyöni tutkimuskysymysten ja tutkimuksen etenemisen myötä nousseiden teemojen mukaan. Analysoinnin perusteeksi nousivat siten seuraavat teemat:

1. Mitä luovia keinoja ihmiset ovat itse löytäneet surunsa työstämiseen ja miten se on vaikuttanut elämään
2. Mikä merkitys luovilla menetelmillä on suhteessa muuhun saatavaan tukeen
3. Onko luovuus muuttunut tai saanut uusia ulottuvuuksia surun myötä
4. Voisiko luovuutta suositella surun keskellä olevalle ihmiselle

Kaksi ensimmäistä teemaa ovat varsinaiset tutkimuskysymykset. Kolmas ja neljäs teema onko luovuus muuttunut tai saanut uusia ulottuvuuksia sekä voisiko luovuutta suositella surun keskellä olevalle ihmiselle, nousivat oikeastaan esiin haastattelujen myötä. Seuraavassa esittelen tutkimustuloksia teemoittain. Suoria lainauksia on käytetty, jotta haastateltavien kokemukset ja ajatukset havainnollistuisivat. Haastattelutilanteessa pysähdytään ajattelemaan käsillä olevaa asiaa ja siksi lainauksista on poistettu ylimääräisiä tilkesanoja helpottamaan lukemista.

1. Mitä luovia keinoja ihmiset ovat itse löytäneet surunsa työstämiseen ja miten se on vaikuttanut elämään

Luovia keinoja, jotka ovat olleet haastateltaville merkityksellisiä heidän surutyössään, tuli laaja kirjo. Tästä voi päätellä, että luovuus nähtiin hyvin laaja-alaisena. Seuraavassa kuviossa on esitelty haastateltavien kertomasta esiin nousseet luovuuden muodot.

MUSIIKKI	TANSSI JA RYTMI	KUVA, VÄRIT JA MUODOT	LUKEMINEN JA KIRJOITTAMINEN	TARINAT	LUOVUUS ARKIELÄMÄSSÄ
erilaisen musiikin kuuntelu tunnetilan mukaan	*tanssiminen*	*maalaaminen, piirtäminen*	*Runojen ja kirjallisuuden lukeminen*	*Tarinoiden keksiminen ja kertominen*	*meditaatio, rentoutumis- ja mielikuvaharjoitukset*
eri instrumenttien soittaminen	*rytmin merkitys kaikessa*	*muotojen ja värimaailman merkitys*	*Surukirjojen lukeminen*	*Eläytyminen kerrontaan*	*askartelu, näpertely, kynttilöiden teko*
lauleskelu		*taulun osto rakkaan muistoksi*	*Mietteiden ja syvimpien ajatusten kirjoittaminen*		*kiinnostus erilaisiin kulttuureihin, matkustelu*
artistien keikoilla käyminen		*saven ja muovailuvahan muotoilu*			*elämykset, estetiikka, hiljentyminen*
soittimien rakentelu, uusien äänien etsiminen		*värien merkitys kodissa ja vaatteissa*			*valo, valaistus, sisustaminen*
improvisointi		*valokuvaus*			*Ruoanlaitto*
					Autolla ajo

KUVIO 1. Haastateltavien käyttämät luovat keinot surutyössä

Seuraavassa esittelen vähän tarkemmin, mitä eri luovuuden keinot olivat haastateltaville merkinneet.

Musiikki oli mukana kaikkien surussa ja elämässä ennen suruakin. Musiikkiin oli aina purettu kulloistakin vallinnutta olotilaa, siihen minkälaista musiikkia milloinkin

kuuntelee. Kun oli tarve purkaa vihan tunteita tai jos kaipasi lohdutusta, kuunneltiin erilaista musiikkia. Soittamista yksi haastateltava käytti myös siihen, että jos hänellä on joku asia, jossa pitää miettiä mitä tekisi, hän soittaa improvisoiden kyseisen asian. Ennen surua hän kertoi lähinnä musiikin kuuntelun olleen sitä itsensä hoitamista.

> *"Mun ilot ja murheet mä aina soitin."*
>
> *"Sillon alussa kun mä sitä vihaa purin niin kun mä imuroin mulla oli Queen--- niinku napit kaakkoon ja imuri päälle."*

Haastateltavat miettivät myös menetettyjen läheistensä kuuntelemaa musiikkia ja sen jättämiä tunnemuistoja. Yksi haastateltava oli kuunnellut läheisensä aikoinaan kuuntelemia kappaleita. Jokin tietty kappale muistutti kuolleesta läheisestä:

> *"---se rauhottaa, sitten kun mulla tulee ikävä niin sitten mä soitan sitä."*
>
> *"---nyt kun ajattelen niin mulle ei tullu semmosta vaihetta ainakaan sillon eikä oo kyllä tullu myöhemminkään, että oisin palannu niihin tai semmosiin musiikkeihin mitä äiti on kuunnellu, et se on niinku varmaan semmonen juttu mikä mun pitää vielä tässä tehdä---"*

Tanssi ja rytmi tulivat tärkeiksi asioiksi yhdelle haastateltavalle. Rytmi koettiin hyvin terapeuttisena, elämän rytminä, sydämen lyönteinä, joka vie eteenpäin.

> *" Musiikki on ollu mulle hirveen tärkeetä aina mä kuuntelin yöt läpeensä musiikkia. – sit mä huomasin et mä niinku tanssin et se tanssi oli mulle sellanen kauheen vapauttava ja se mun se tukkeutunut energia lähti silleen ihan eri tavalla virtaamaan kun mä yhen kaks saatoin jossain keittiössä tiskipöydän äärellä huudattaa jotain – "*

Kuva, värien ja muotojen merkitys. Kuva ja maalaaminen olivat tärkeitä surun työstämisen tapoja. Myös värimaailman kuvailtiin vaikuttaneen paljon ja tulleen merkitykselliseksi. Lisäksi saven ja muovailuvahan muotoileminen oli ollut mukana surun prosessoinnissa. Yksi haastateltava tiesi surevia henkilöitä, jotka olivat kiinnostuneet valokuvauksesta.

" – puol vuotta oli menny niin värimaailma tuli hirveen tärkeeks. Mulla oli joku ihan siis mä en voinu itekkään pitää muuta kun mustia vaatteita jotenki. Mä en voinu kerta kaikkiaan laittaa, ihan oksettais laittaa jotain tummansinistä. - ku puolisen vuotta oli menny nii mä muistin et mä ostin itelleni oranssin paidan. – et värit on ollu hirveen tärkeitä – aina ollu tärkeitä, mut jotenki se vielä se--- värimaailma niin se avautu ihan erilailla ja ties et nyt mä tarviin maadotusta et nyt mä tarviin punaset sukat--"

"No just värit on mulle kauheen merkityksellisiä. Että ne värit ja niiden skaala et niitä on niin paljon niin ne on hirveen semmosia vaikuttaa kauheen voimakkaasti ja tavallaan ne puhistaa---"

Kuva oli ollut mukana surussa myös sillä tavalla, että yksi haastateltava oli ostanut läheisensä muistoksi taulun.

Lukeminen ja kirjoittaminen. Kirjoja luettiin ja kirjoitettiin itse mietteitä ja syvimpiä ajatuksia paperille. Yksi haastateltava kertoi kirjoittavansa aika paljon kaikenlaisia ajatuksia ja lukevansa myös paljon kirjoja. Surukirjoja luettiin jonkun verran. Yksi haastateltava luki joitain suruaiheisia kirjoja surunsa alkuvaiheessa, mutta ne tuntuivat liian ylhäältäpäin sanelluilta.

"Luin jotakin kirjoja, mut sitten mä satuin sillon jotenkin löytään sellasia kirjoja, että en mä jaksanu lukee juuri ollenkaan."

Kirjoittamista oli jonkun verran, syvällisten ajatusten kirjoittamista, mutta se ei ollut kenelläkään haastateltavalla tärkein luovuuden muoto.

Tarinat. Haastateltava kertoi, ettei hän surun kohdattua jaksanut oikein lukea lapsilleen valmiita kirjoja. Niinpä hän alkoi kertoa heille omia tarinoita.

" Kun mä en oikeen hirveesti jaksanu sillon lapsille lukee niin mä sit kerroin niille kauheesti kaikkia tarinoita.--- niissä tarinoissa hirveesti -- eläydyin itekki silleen et mä niinkun eri äänillä siis joku ihminen oli kyseessä muka joku vanha mummo nii mä sen ääntä tai joku poika tai joku eläin tai jotain--- ne meiän pojatki aina illalla oikeen ootti että nyt taas mitähän, mitkä seikkailut tänään on edessä. Nii mä huomasin sen

> *et se oli itelle myös äärettömän terapeuttista.--- uskomattoman paljon siis ne itelleenkin merkkas ja itekki niitä tavallaan ootti vaikka siinä hetkessä sitä mietti että tekee sitä lasten vuoksi. Se oli jotenkin itekki sai olla hetken aikaa joku satuolento ja esittää--"*

Luovuus mukana arkielämässä. Haastateltavat näkivät luovuuden laajana ja moniulotteisena. Tärkeiksi mainittiin erilaiset elämykset ja estetiikan merkitys, valon ja valaistuksen merkitys. Yksi haastateltava kävi ajoittain luostarissa hiljentymässä. Ruoanlaittokin koettiin luovuutena, läheisen menettämisen jälkeen mausteiden käyttö, kauniisti katettu ruoka ja kauniit astiat tulivat merkityksellisiksi. Surussa auttavana luovuutena mainittiin myös autolla ajo. Haastateltava sanoi autolla ajamisessa olevan rytmin, eteenpäin menemisen ja maisemien vaihtuvuuden, jonka hän kokee merkityksellisenä. Myös kodin uudistaminen, sisustaminen ja remontti koettiin osana surun prosessointia. Suru vaikuttaa ajatteluun kun asioita joutuu pohtimaan syvemmin ja perusteellisemmin. Surun myötä oli myös herännyt matkustusinto ja kiinnostus toisia kulttuureja kohtaan.

> *"Kiinnostuin hirveesti eri kulttuureista ja sit aina piti olla lentokoneessa menossa jonnekki päin maailmaa ja et niinku se ohan sekin aika luovaa toimintaa."*

2. Mikä merkitys luovilla menetelmillä on suhteessa muuhun saatavaan tukeen

Luovuus on yksi keino työstää surua ja sen tutkiminen on tämän opinnäytetyön pääpainopiste. Kuitenkin on tärkeää selvittää myös muun tuen merkitystä ja mistä muualta apua ja tukea on saatu.

Haastateltavat kertoivat saaneensa tukea suruunsa perheeltä ja niiltä harvoilta ystäviltä, joille voi puhua asioistaan. Ystävät koettiin myös hengähdystaukona, kaverien kanssa ei käsitelty surua vaan heidän kanssaan tehtiin mukavia juttuja ja sitä pidettiin hyvin tärkeänä asiana. Myös sitä korostettiin, ettei toisen ihmisen tuen tarvitse olla aina puhumista vaan läsnäoloa. Ettei toisen ihmisen tarvitsisi osata sanoa mitään, kun olisi vaan. Tämä liittyy aiemmin olleeseen sosiaalisen tuen määrittelyyn, jossa sosiaalinen tuki jaotellaan osallistuvaan ja välttelevään tukeen (Ks. s. 11). Siitäkin puhut-

tiin, että surun kohdatessa osa ympärillä olevista ihmisistä kaikkoaa kokonaan. Sitä kautta korostui sen tärkeys, että olisi ihmisiä, jotka jaksavat kuunnella kun haluaa jotain jutella.

> *" – se ei sitte välttämättä tarvii aina olla niin sitä puhumista siitä surusta tai mistä ongelmasta nyt tahansa vaan semmonen niinku läsnäolo."*
>
> *"Ja sit mun mielestä hirveen tärkeetä se että mulla esimerkiks kaverit – en mä niitten kanssa käsitelly sitä surua mutta niitten kanssa tehtiin sitten taas--- mukavia juttuja.----se oli semmonen niinku hengähdystauko."*
>
> *"---ei niitä olkapäitä oikeesti ollu sit kovin monta siinä sillä hetkellä."*
>
> *"Kun on joku sureva ihminen niin ite on kokenut aika paljon just sitä että osa porukasta kaikkoaa ihan kokonaan, varmaan kaikilla on, et sitten ei sitä tartte osata sanoo mitään –ku ois vaan. –mulle on hirveen tärkeetä ja onneks on joitain sellasia ihmisiä ollut ketkä on jaksanut kuunnella sillon kun mä oon halunnu jotain jutella."*

Myös työ toi elämään normaalia rytmiä ja hengähdystaukoa surusta. Terveyskeskuksen omalääkärillä ja psykologilla oli käyty suruun liittyen. Vertaistuki oli auttanut taideterapeuttisessa ryhmässä ja positiivisen ajattelun kurssilla. Taideterapeuttinen ryhmässä haastateltavalle maalaaminen ja kuva tulivat mukaan surun käsittelyyn uutena asiana. Maalaamisesta haastateltava sanoi:

> *"Ja se rupes niinku puhuun mulle ihan hirveesti."*

Yksi haastateltava sanoi luovuuden olleen hänelle hyvin tärkeä keino surun prosessoinnin aloittamisessa ja työstämisessä suhteessa muihin selviytymiskeinoihin.

> *"Mulle ainakin se oli ihan ratkaseva."*

Yksi haastateltava totesi, että kyllä ihmissuhteet ovat vielä syvempiä kuin luova tekeminen. Luova prosessi oli ollut väylä kertoa läheisille, että tältä minusta tuntuu. Voisi sanoa, että luovuuden avulla voi ehkä paremmin kertoa syvimmistä ja sanojen ulottumattomissa olevista tunteistaan ja ajatuksistaan toiselle ihmiselle.

> *"--- kumminkin se ihmissuhteet ja semmoset ni- ne on vielä syvempiä kun tää tämmönen luova juttu."*

Myös se oli kiinnostavaa, että joissain tapauksissa joku henkilö oli ollut tavallaan taustalla, joko ohjannut jollain tavalla luovan tekemisen pariin tai muuten vaikuttanut jotenkin asiaan. Tämä tukee sitä, että on mahdollista ohjata ihmistä luovan toiminnan pariin ja kokeilemaan erilaista luovaa tekemistä. Yksi haastateltava korosti sen tärkeyttä, että olisi paikkoja, josta saada tukea suruunsa ja jonne hakeutua. Että olisi joku kulkemassa vierellä ja olisi joku väylä surunsa tutkailemiseen. Sitten alkaisi helpommin saada surua ulos itsestään. Hän myös toivoi, että esimerkiksi terveydenhoitohenkilökunta ja muut, joilla on mahdollisuus huomata surun kohdanneita ihmisiä, voisivat hienotunteisesti kertoa apua tarjoavista paikoista, jos sitä tuntee tarvitsevansa.

Kaksi haastateltavaa olivat jossain vaiheessa läheisensä menettämisen jälkeen olleet kuukauden tai parin sairaslomalla tai virkavapaalla. He kertoivat työstäneensä suruaan ja tunteitaan luovasti sen aikana. Yksi haastateltava kertoi maalanneensa ja itkeneensä monen vuoden itkut sekä kohdanneensa asioita, jotka olivat olleet vuosia piilossa. Hän kertoi kuinka paljon hänen tekemänsä kuvat puhuttelivat häntä. Hän kertoi, että muut ihmiset näkevät niissä jotain ja ne kertovat heille vinkkejä, mutta hän itse tiesi mitä kuvat hänelle kertoivat. Luova tekeminen oli ollut tärkeässä asemassa surun käsittelyn laukaisemisessa ja oivalluksia oli alkanut tulla.

Yhdelle haastateltavalle syttyi ajatus suruun liittyvän musiikkiprojektin toteuttamisesta, jonka avulla hän koki saavansa oikeuden tutkia ja ihmetellä suruprosessiaan. Jotkut toteuttivat luovuutta lähinnä itsekseen, mutta myös vertaisryhmä koettiin merkityksellisenä. Ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet vastaavan menetyksen, pystyy jakamaan kokemuksiaan eikä tarvitse osata selittää asiaa loputtomasti.

3. Onko luovuus muuttunut tai saanut uusia ulottuvuuksia surun myötä

Luovat harrastukset olivat olleet mukana elämässä kaikilla haastateltavilla jo kauan. Luovuuden voisi sanoa olleen tukena ja voimavarana jo pienestä pitäen. Luovuus oli auttanut myös muissa elämänvaikeuksissa ja tuonut onnistumisen kokemuksia. Luovuus oli esimerkiksi ollut kantavana voimana jo pienenä, kun haastateltava oli ollut rankoissa tutkimuksissa sairaalassa ja jäänyt koulussa jälkeen. Musiikissa hän oli ollut hyvä ja se oli tuonut myös onnistumisen kokemuksia. Musiikin merkityksestä hän sanoi:

> *"Niin mä oon vasta aikuisena tajunnu että –no se kanto mua sillon."*

Yleisesti voi sanoa, että kaikille haastateltaville suru oli tuonut mukanaan jotain uutta luovuuteen. Joko entinen harrastus oli saanut jotain uutta syvyyttä tai uusia toteutustapoja tai oli löytynyt kokonaan uusia luovia keinoja. Yhdelle haastateltavalle aluksi surussa oli ollut tärkeää musiikki, sen kuunteleminen eri tunnetilojen mukaan. Myöhemmin hän surunsa työstämisen myötä löysi kuvan, värit ja muodot.

> *"--- nyt tää kuva ja maalaus että se on menny ohi sen musiikin tietyssä mielessä."*

Haastateltavien kertomasta huomasi, että he olivat surunsa luovassa prosessoinnissa kiinnostuneet vähän erilaisista asioista kuin ennen surua. Esimerkiksi yksi haastateltava löysi surunsa myötä kurkkulaulun kuuntelemisen ja koki sen olevan kuin hoitoa. Hän totesi kurkkulaulun olevan aika raskasta kuunneltavaa, jota ei kaikissa mielentiloissa pysty kuuntelemaan ja se voi ahdistaa. Tämä erilaisesta ja syvemmälle menevästä luovuudesta kiinnostuminen saattaa liittyä siihen, että suru menee niin syvälle ajatuksiin ja kokemusmaailmaan.

> *"Ihmiset tykkää ---siis vähän- erilaisesta jutusta sen syvimmän surun vaiheessa ---et joku ahistavakin biisi saattaa olla kauheen lempee ja --- tää on just niinku että miltä musta tuntuu. Ja sitten- muutaman vuoden päästä vois kuunnella että hyi kauheeta, et eihän tää –et täähän on hirveen ahistavaa."*

Mielenkiintoista oli havaita, että vaikka luovuus oli ollut jo pienestä pitäen harrastuksena ja mukana elämässä, oli se saanut jollain tavalla uutta muotoa surun myötä. Myös itsevarmuuden lisääntyminen kuulsi joistain vastauksista, surun myötä pystyi rohkeammin toteuttamaan itseään luovasti ja uskomaan omaan juttuunsa.

> *" Mä huomasin kyllä silleen muutenki- et se mun luovuus puhkes jotenkin kukkaan - mä koin että semmosia käyttämättömiä voimavaroja, - piilotaiteellisuus heräs ihan eri tavalla ja ehkä semmosta uskallustakin sitte että- et se oli aika monitahosta---"*

> *"Tavallaan tuntu että ois sen luovuudenki suhteen ollu ihan niinku uus ihminen. Et ne synty ne asiat sitte."*

Haastateltavilla luovuus oli tullut heti, aika pian ja vasta vuosien päästä tosi teolla mukaan surun työstämiseen. Tämä kertoo siitä, että vuosienkin päästä voi löytää luovuudesta apua vaikeiden asioiden käsittelyyn.

> *"Oikeestaan heti ensimmäisestä yöstä asti mä rupesin sitä musiikkia kuuntelemaan et se autto--- siinä prosessoinnissa jotenkin pääs vaan syvemmälle siihen –kaikki sanat ja kaikki semmoset vaikuttaa tietenkin --- ja muutama vuos siinä sitten- mut kyl mä- silleen koen nykyään, että se on jotenkin mussa- mut se ei tietenkään oo niin se on- semmonen räjähdys sillain jotenki sillon et se oli ---aika upeeta--- se oli niin monella eri tasolla ja tunti ittesä sillee iha et vitsi et mähän osaan vaikka mitä. Ja tuli--- mieletön juttu ja sit semmonen niinku ylipäätänsä- rohkeus."*

Haastatteluissa yleisesti korostui se, että suru on muuttanut maailmaa. Suuri suru tuo elämään käännekohdan ja päättää tietyn aikakauden rakkaan ja elämän keskeisen ihmisen kuoleman myötä.

> *"Samalla tavalla kuin lapsen saaminen muuttaa ihmistä, niin suru muuttaa kanssa. Et mikään ei oo enää samalla tavalla kun oli ennen."*

4. Voisiko luovuutta suositella surun keskellä olevalle ihmiselle

Opinnäytetyön tarkoituksena on esitellä luovuuden mahdollisuuksia kenelle hyvänsä suruaan läpikäyvälle. Sen tarkoituksena on myös antaa ammattilaisille keinoja ohjata

surevia luovan tekemisen kokeilemiseen. Haastateltavilta kysyttiin, voisiko luovuutta suositella surevalle ihmiselle keinoksi surutyöhön ja mitä hänelle haluttaisiin sanoa.

Yksi haastateltava sanoi, että kyllä voisi suositella luovuutta ja korosti sen merkitystä, että luovan tekemisen pariin saattaa tarvita kannustusta. Jollekin voi olla vaikea paikka tarttua pensseliin. Kuitenkin kun aloittaa ja löytää itselleen sopivan tavan, se kannattaa.

> *"Mutta kun pääsee alkuun niin miten hirveesti se oikeesti helpottaa. "*

Luovuus liittyy itsetutkiskeluun ja oman maailmansa miettimiseen. Muutenkin rauhoittumisen ja ajan antamisen tärkeys niin itselleen kuin surulleen näkyi haastatteluissa. Haastateltavilla oli ollut luovia harrastuksia ennenkin ja siksi ne olivat varmaan niin luontevasti tulleet mukaan myös surun käsittelyyn. Varmasti helpottaa ottaa luovuus käyttöön, jos on ollut aiemminkin luovia harrastuksia. Toisaalta haastateltaville suru oli tuonut uutta luovuuteen ja mietittiin, että voisi olla hyvä kokeilla jotain ihan uutta. Haastateltavat miettivät, että jos on joskus saanut epäonnistumisia luovuudessa, ei ole välttämättä kovin helppoa lähteä siihen mukaan. Sitä korostettiin, että ihmiset löytäisivät sen oman tapansa toteuttaa luovuuttaan. Haastatteluissa korostui myös tärkeys huomata omat voimansa käydä läpi suruaan.

> *"--- pitäs pyrkiä siihen, että löytää sen oman keinonsa. Olkoon se sitten - mitä vaan."*
>
> *"Se voi olla hirveen hyväkin että se on joku ihan- uus että se tulee niinku puun takaa että oho ja sitten ---mennään siihen. Koska jos se on sitte- tavallaan puhtaalta pöydältä ja vähän onnistuu siinä ja niinku saa siitä, se on oikeesti hirveen hyvä voimavara."*
>
> *"No varmaan se luovuus syntyy silleen että kuuntelee itteensä ja mikä se juttu on itelleen ja kyllähän se on hyvä kattoo sitä historiaa että mistä jutuista on nuorena ja lapsena tykänny, mitkä ollu niitä juttuja ne on monesti--- unholaan joutunu ja sit on tullu se aikuisuus ja vastuu ja ne on tavallaan painettu ne asiat sinne ---ja löytyy uusiakin mutta jotenki pitäs olla ittesä äärellä. -hirveen tärkeetähän tässä on itsetutkiskelu koko systeemissä että jos sitä painaa sillee niinku robotti tiäkkö niin--- ei sitä oikein tonne sisuksiinsa pääse. Eikä se luovuuskaan siinä kiireessä nouse ja sellasessa suorittamista maailmassa nii ei ---kyl se luovuus pitää--- olla tietyllä lailla mun mielestä ---tyhjä tilakin et se syntyy."*

> *"- kun huomaa oikeesti ne voimat on minussa ja mä pystyn pääsee tän asian yli, mun on pakko oppia elämään tän asian kanssa-"*

Haastatteluissa luovuus nähtiin monipuolisena. Kannustusta luovuuden pariin tuli sitä kautta, että kaikissa on luovuutta ja kaikki osaavat. Muutenkin luovuus nähtiin hyvin monipuolisena ja eri elämänalueita kattavana. Yksi haastateltava sanoi olevansa huolissaan luovuuden menosta liikaa taiteen suuntaan ja korosti että luovuus voi olla mitä tahansa.

> *" Luovuus on sitäkin, että tekee lumitöitä tuolla pihalla."*

> *"Ja sit ei voi sanoa että ei mä en oo millään tavalla luova, sellast ihmistä ei oo syntyny tähän pallolle vielä. Joku juttu on ja useita juttuja ja ei se tarkota sitä että jotakin tekis kauheesti tai ois siihen erikoistunu vaan voi olla just tämmösiä yllättäviä pikkujuttuja sieltä täältä-"*

Haastateltavat miettivät myös luovuuden merkitystä suhteessa asioista puhumiseen. Yksi haastateltava sanoi, että puhuessa saa kaikenlaista sanotuksi, mutta luovuus toimii hyvin tavallaan puheen katalysaattorina. Luovuus voi auttaa nostamaan asioita pinnalle ja auttaa huomaamaan, miltä tuntuu oikeasti. Näin luovuus on keinona ihmisten yrittäessä ymmärtää toisiaan ja toistensa kokemuksia. Luovuus voi auttaa kertomaan miltä juuri oma suru tuntuu.

Millaisia surusta selviytymisen tarinoita muodostui?

Koska opinnäytetyössäni on tarinallinen lähtökohta, on syytä tarkastella minkä tyyppisiä tarinoita haastatteluista muodostui. Opinnäytetyössäni anonymiteetti on tärkeää, joten tarkastelen seuraavassa haastattelumateriaalin yhtäläisyyksiä ja eroja yleisesti. Huomiota kiinnitän siihen, miten suruprosessi ja sen eteneminen näkyy tarinoissa ja kuinka muistonmuodostuksen prosessi ilmenee luovuuden näkökulmasta.

Aiemmin todettiin, että surevalla on tarve kertoa tarinaansa (Ks. s. 30). Haastattelut olivat kolme eri tarinaa elämää kohdanneesta surusta ja selviytymisestä. Suru jakaa jollain tavalla elettyä elämää, läheisen kuolema muistetaan usein tarkasti päivälleen. Yleisesti voisi sanoa, että haastateltavilla suru oli muuttanut elämää ja jollain tavalla ajattelutapaakin. Esimerkiksi ammattia oli vaihdettu.

Joku oli löytänyt luovuuden keinoksi suruunsa pian menetyksen jälkeen, jollain se oli kunnolla tullut vasta vuosien päästä. Luovuus oli auttanut tunteiden käsittelyssä ja purkamisessa, joskus se oli tuonut muistoja menetetystä läheisestä, se oli ollut symbolina muistuttamassa kuolleesta läheisestä esimerkiksi taulun ostamisen muodossa tai kuunneltaessa kuolleen läheisen lempimusiikkia. Luovuus oli auttanut oivaltamaan asioita.

Vaikuttaisi siltä, että suurimmassa surun käsittelyn vaiheessa luovuus on paljon ja keskeisesti mukana elämässä. Silloin kun se on löydetty keinoksi ja koettu sen myös auttavan. Myöhemmin suru muuttaa muotoaan ja luovuuskin muuttuu sen myötä. Levyhyllystä valitaan ehkä jo erilainen levy kuin syvimmän surun aikoina.

Muita huomioita haastattelujen pohjalta

Haastateltavilta kysyttiin myös miten luovuus ja luova tekeminen ovat auttaneet heitä *tunteidensa tunnistamisessa ja ilmaisemisessa.* Yhdellä haastateltavalla viha oli tunne, jonka suhteen hän mietti, että ei tätä nyt näin paljon pitäisi olla. Hän soitti vihaansa. Haastateltava kertoi, että niin kutsuttujen negatiivisten tunteiden soittaminen on hänelle helpompaa kuin ilon tunteiden. Mainittiin, että voi luulla päässeensä jo yli surun tunteista, mutta siellä suru taas odottaa nurkan takana. Musiikkia oli kuunneltu mielialan mukaan, kun vihan tunteet olivat pinnassa, kuunneltiin rankempaa musiikkia ja kun kaipasi lohdutusta tai tunsi ikävää, kuunneltiin rauhallisempaa. Eräs haastateltava kertoi padonneensa tunteitaan vuosia ja löydettyään luovan toiminnan ryhmän, alkoi varsinainen surun prosessointi. Suruun liittyvistä tunteista sanottiin:

> *"--- niitä tunteita on, sehän on just niin kun sipulia kuoris et aina sieltä uus kerros tulee."*

Haastateltavilta kysyttiin, että mikä on heidän *käsityksensä surusta*. Mainittiin, että suru on aina ihan erilainen prosessi riippuen kuka ihminen täältä lähtee, suhde menetettyyn ihmiseen liittyy surun kokemukseen. Toinen haastateltava sanoi surussa olevan aika moniakin vaiheita, jotka eivät kuitenkaan ole mitenkään riippuvaisia kalenterista. Väite, että suru kestää vuoden ja sitten se on ohi, ei pidä paikkaansa. Hän sanoi surun olevan aaltoilua, ensin tuntuu pahalta ja sitten ei tunnu miltään ja sitten vasta alkaa varsinainen suruprosessi. Hänellä suru oli mennyt aika pitkälti suruvai-

heiden kautta, joista on kirjoitettu. Yksi haastateltava kertoi, että hänellä oli alkanut juuri surun kakkosvaihe. Hän oli ajatellut ennen eri tavalla, mutta sitten hän oli nähnyt unen, jonka perusteella ymmärsi, että hänen surunsa kakkosvaihe on alkanut.

Haastateltavien kertomasta näkyi myös se, että surutyö lisää itsetuntemusta ja suru jättää kokemuksen, joka ei unohdu. Yksi haastateltava sanoi, että muut ihmiset, jotka eivät ole käyneet läpi suruprosessia, eivät välttämättä sitä ymmärrä. Hän oli törmännyt siihen, että sosiaalinen verkko saattaa olettaa asioita ja surulle ei anneta tilaa.

> *"Mut siinähän se on että siinä surun kun on ite siinä prosessissa mukana tai siinä --- menossa ni ei tee silleen tietosesti että nytpä minä otan tilaa ittelleni. –et se niinku pitäs jonkun muun hienovaraisesti antaa."*

> *"Ylipäätänsä ---se surun tie että sitä ei pääsis niin lähelle itteensä ei millään metodeilla tai jos mä kävisin jossain opiskelemassa itsetuntemusta tai jotain ei sitä pääse kun se on sen syvän sen tuskan – "*

Yhteenveto tutkimustuloksista

> *"Kun kerran siellä kuoleman laaksossa on kävelly, sitä ei koskaan unohda niitä maisemia ja tuntemuksia mitä se on. Et aina mä--- pääsen helposti niihin fiiliksiin-- eihän tietenkään kaikilla, eihän se samanlaista oo, mutta kyl siinä se on se perusydin kuitenkii sen tietää solutasolla miltä se tuntuu."*

Näillä sanoilla yksi haastateltava kuvaili surun kokemustaan. Haastatteluista huomasi, että suru todella koskettaa ja muuttaa maailmaa. Kaikilla haastateltavilla oli ollut lapsuudesta ja nuoruudesta lähtien jokin luova harrastus eli tavallaan luovuus oli ollut mukana elämässä aiemminkin. Kaikilla luovuus oli auttanut oleellisesti surun prosessoinnissa. Haastatteluiden perusteella voi todeta, että kaikilla suru oli tuonut jotain uutta luovuuteen. Joko uusia ulottuvuuksia siihen, mitä oli aiemminkin harrastanut ja mikä oli myös ennen ollut tärkeää tai jotain ihan uutta. Kaikkien kertomasta kuulsi, että luovuus oli merkinnyt paljon. Luovuus oli vienyt mukanaan ja viitteitä mahdollisesta flow -kokemuksestakin oli havaittavissa haastateltavien kertomasta

(Ks. s. 21). Jollakin luovuuden keinot olivat tulleet heti mukaan surun työstämiseen, jollakin kunnolla vasta vuosien päästä.

Myös se oli haastateltavien taustalla, että he käyttävät luovuutta työssäänkin. Haastateltavat pohtivat surun olevan hyvin syvälle menevää ja syvää itsetutkiskelua ja maailmankuvaa muuttavaa. Silloin ehkä luovuuskin tulee enemmän pintaan, kun tutkii itseään ja menee syvälle omaan maailmaansa ja surun syviin tunteisiin. Voisi ehkä sanoa, että suru ja luovuus asuvat samoilla tienoilla. Myös kaikki haastateltavat kuvailivat surun tuoneen jollain tavalla rohkeutta ja uskallusta tehdä luovia juttuja ja käyttää omaa luovuuttaan uudella ja monipuolisemmalla tavalla.

7 POHDINTA

Aiheena suru vaatii syvällistä perehtymistä asiaan. Haastatteluiden toteutuksessa tarvittiin surevan maailman ymmärtämistä. Haastattelut koin antoisina ja opettavaisina niin tämän työn kuin oman ammattiin kasvamiseni kannalta. Ne olivat oikeita tarinoita todellisista tapahtumista, kertoivat selviytymisestä ja oman polun löytämisestä surun tiellä. Nauhoitettuja haastatteluita purkaessa kuulin, minkälainen itse olin haastattelutilanteessa ja pystyin analysoimaan omaa työskentelyäni. Pystyin arviomaan, millä tavalla esitin kysymyksiä ja millä tavalla kuuntelin toisen ihmisen kertomaa.

Tulkitsisin haastattelujen perusteella, että luovuus on ollut haastateltavilla apuna ja tukena heidän suruprosessissaan. Heillä luova harrastus on ollut mukana elämässä jo pienestä pitäen, mutta se on saanut syvennystä ja uusia ulottuvuuksia surun myötä. Tuo ennestään tuttu luovuus tuli mukaan luontevasti surun alkuvaiheessa, mutta surutyön edetessä se muokkaantui syvemmäksi tai mukaan tuli uusia luovuuden muotoja. Myös surevan maailman muuttuminen surun myötä kuulsi haastatteluista. Vertaisuus on surussa oleellista, samantapaisen menetyksen kokenut ymmärtää mitä sureva käy läpi. Sururyhmien ja luovuuden yhdistäminen oli esillä aiemminkin tehdyssä opinnäytetyössä (Ks. Alila & Siutla 2001, 56). Haastatteluista nousi ajatus, että syvää suruprosessia läpikäymätön ei osaa samalla tavoin huomioida, antaa tilaa ja aikaa surevalle.

Suru on henkilökohtainen, kukaan toinen ei voi juuri kyseistä surua samalla tavalla tuntea. Puhuminen, kriisiapu, vertaisryhmät ja muu sosiaalinen tuki voivat olla ratkaiseva apu ja selviytymiskeino etenkin alun akuutissa vaiheessa läheisen kuoltua. Erityisesti traumaattisen menetyksen kokenut saattaa tarvita kriisiapua ja apua terveydenhuollon puolelta. Luovuus astuukin ehkä selkeämmin kuvaan surutyön edetessä ja ajan kuluessa. Yksinäisinä hetkinä ajan kuluessa tarvitaan omia keinoja jaksaa ja surra. Suru on kasvun ja itsetutkiskelun paikka. Se herättää monia tunteita, joiden odottamattomuus ja vaikeus voi yllättää. Tunteiden ilmaisemiseen tarvitaan keinoja ja väyliä, etteivät vaikeat tunteet jäisi käsittelemättä ja haastatteluissa selvisi, että ainakin joitakin ihmisiä luovuus voi auttaa tässä oleellisesti.

Eri ihmisille sopivat eri keinot selviytyä vaikeuksista ja menetyksistä. Itsetuntemus on oleellista, jotta tietäisi mitkä keinot ovat hyödyllisiä itselle. Joillakin suru jatkaa ennen ollutta harrastusta uusin värein, joita suru kutoo. Usein suru on jotain, johon entiset muissa vaikeuksissa käytetyt keinot eivät riitä ja silloin kannattaa kokeilla jotain uutta väylää tunteittensa käsittelyyn. On tärkeää löytää itselleen sopiva luovuuden muoto. Surevan on tärkeää valita juuri itselleen sopivat selviytymiskeinot (Ks. Poijula 2002, 115). Tämän ajatuksen tärkeys nousi esiin myös haastatteluista. Luovuus sopii hyvin käytettäväksi terapeuttisesti sururyhmissä ja muissa toiminnallisissa ryhmissä, joissa saa ohjausta. Se sopii kuitenkin myös todella hyvin omaehtoisesti ja jokaisen omista lähtökohdista tapahtuvaksi omien kokemusten työstämiseksi.

Luovuus on tärkeää nähdä monimuotoisessa ja monentyyppisiä asioita kattavassa merkityksessä. Tämäkin ajatus nousi esiin haastatteluista. Kaikilla on luovuutta, vaikka ei sitä tiedostaisikaan. Luovuus on monilla elämänalueilla tapahtuvaa uuden luomista ja monista asioista nauttimista. Luovuus on kekseliäisyyttä ja se näyttäytyy eri tavalla eri ihmisillä. Tämän opinnäytetyöprosessin aikana myös oma käsitykseni luovuudesta laajeni. Kun aloitin tätä työtä, ajattelin lähinnä yleisimpiä luovuuden muotoja kuten musiikkia, kuvataidetta, kirjallisuutta ja tanssia. Tietopohjaa kirjoittaessani luovuuden terapeuttisen käytön koko kirjo laajentui esimerkiksi eläinavusteisen- ja puutarhaterapian mahdollisuuksien pohtimiseen. Mietin myös, että oikeastaanhan luovuus on koko elämän alueiden kattavaa ja se liittyy tavallaan myös vaikkapa matemaattisten ongelmien hahmottamiseen ja ratkaisemiseen. Se minkä kaltainen luovuus on terapeuttista, riippuu sitä käyttävän henkilön persoonallisuudesta.

Teoriatiedon perusteella on havaittavissa, että tunteisiin vetoava ja niihin liittyvä luovuus vaikuttaa terapeuttisesti (Ks. s. 16).

Viime aikoina mediassa on ollut esillä suruun ja suremiseen liittyviä aiheita. Tai ehkä vain kiinnitin niihin enemmän huomiota. Kuitenkin tuntuu, että surusta puhutaan nykyään ehkä enemmän kuin joitain vuosia sitten. Lehdissä on ollut useita kirjoituksia ja monia uusia suomenkielisiä suruun liittyviä kirjoja on julkaistu viime vuosina. Huomasin, että yllättävän monella kuuluisalla teoksella on taustallaan tekijänsä surukokemus. Näitä esimerkkejä löytyy niin musiikista, kirjallisuudesta kuin tilataiteestakin. Opinnäytetyöni tietoperustan muotoutumisen myötä tutustuin matkan varrella moniin kiinnostaviin lähteisiin surusta. Kiinnostavaa oli myös tutustua joihinkin ulkomaalaisiin lähteisiin ja vertailla sitä kautta hieman eroja Suomessa ja muualla maailmassa mitä tulee suruun ja luovuuteen. Meillä ehkä ajatellaan ja puhutaan surusta eri tavalla kuin jossain muussa maailman kolkassa, mutta silti se on olemukseltaan samanlainen kaikkialla. Ja silti se näyttäytyy eri ihmisten omassa yksilöllisessä maailmassa erilaisena.

Opinnäytetyöprosessi kesti suunnilleen vuoden ajan. Tammikuussa 2006 aloin tutustua aihettani käsitteleviin lähteisiin, kokoamaan tietopohjaa ja suunnittelemaan tutkimuksen toteutusta. Aika selvää oli alusta alkaen toteuttaa teemahaastattelut. Haastateltavien löytäminen oli ajoittain hankalaa, kun ei ollut mitään ryhmää, jonka puitteista he olisivat löytyneet. Haastateltavien etsiminen oli tunnustelua ja tiedustelua kuka olisi saanut suruunsa apua luovuudesta. Jälkeenpäin mietin, että olisi pitänyt kysyä haastateltavilta lopuksi miten he kokivat haastattelun, oliko siitä jotain hyötyä heille ja miltä tuntui miettiä suruaan tästä luovuuden näkökulmasta. Yksi haastateltava sanoi haastattelun ohessa, että on hyvä miettiä näitä asioita itsekin. Myös se oli tärkeä haastateltavilta saamani anti, että oma käsitykseni luovuudesta laajeni haastateltavien kertoman myötä. Sain uutta näkökulmaa siihen, minkä kaiken ihmiset kokevat terapeuttisena ja hoitavana ja miten jokainen on keksinyt ja käyttänyt niitä juuri itselleen soveltuvia keinoja.

Vaikka näin pienestä tutkimusjoukosta ei voida tehdä kovin yleistäviä päätelmiä, viittaa tämä kuitenkin luovuuden merkityksellisyyteen surutyössä. Kaikille se ei varmaankaan tehoa, mutta tuskin sen kokeilemisesta on haittaa. Toivon opinnäyte-

työni kannustavan oman luovuuden tutkailuun surun kohdatessa ja tätä tukee se, että joitain ihmisiä se voi auttaa paljon surussa.

Varmasti tuloksiin vaikutti se, että haastateltavat henkilöt olivat valikoituneet luovuudesta apua surunsa työstämiseen saaneisiin henkilöihin. Kuitenkin oli tarkoituksena juuri kuunnella heidän tarinansa ja vetää yhteen mikä kaikki luova ja millä tavalla on heitä auttanut. Kaikissa haastatteluissa oli yhteneviä asioita surun syvään kokemukseen liittyen, joka ilmeni aiemmin tietopohjassa (Ks. s. 6). Toisaalta vaikka musiikki oli kaikilla mukana, oli kaikilla myös omia erityisiä luovuuden muotoja käytössään. Jos haastateltavia olisi ollut enemmän, olisi varmaan ilmennyt lisää monenlaista merkitykselliseksi koettua luovuutta. Joka tapauksessa haastatteluiden perusteella vaikuttaa siltä, että luovuus oli syventynyt surun myötä. Luovuuden yhteys tunteiden ilmaisemiseen näkyi myös haastatteluista (Ks. s. 26 - 27).

Oman ammatti-identiteettini kehittymisen kannalta opinnäytetyöprosessi on ollut haastava ja kehittävä. Tässä laajuudessa en ole aiemmin tehnyt teorian koontia, empiiristä osuutta ja kerätyn aineiston analysointia sekä pohdintaa. Nyt mietittynä opinnäytetyöprosessissa on ollut monia vaiheita ja prosessi on kaiken kaikkiaan ollut todella opettava ja antoisa. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut paitsi tutkimuksen tekoa konkreettisesti vaihe vaiheelta, myös opettanut perehtymään valittuun aiheeseen monelta kantilta eri lähteisiin tutustuen.

Sosionomin työssä kohtaa monenlaisia ihmisiä eri elämäntilanteissa ja usein juuri niissä vaikeimmissa ja eniten tukea kaipaavissa tilanteissa. Työni on tarkoitettu kaikille surun elämässään kokeneille. Toivon työstäni olevan hyötyä myös ammattilaisille, jotka työssään kohtaavat surun keskellä olevia ihmisiä. Uusien keinojen kokeileminen on tärkeää etenkin jos on havaittavissa merkkejä surusta, joka ei pääse ulos ihmisestä. Toivon työstäni olevan hyötyä otettaessa suru puheeksi ja toivon sen antavan mahdollisuuksia ohjata surevaa asiakasta etsimään ja saamaan helpotusta asioiden käsittelyyn luovuudesta. Surevia kohtaaville ammattilaisille toivon tämän olevan tietopaketti, jonka voisi vaikka antaa tutustuttavaksi surevalle asiakkaalle. Jatkotutkimushaasteiksi mietinkin tähän liittyen, että voisi tehdä oppaan muotoisen työn siitä, mitä kaikkea luovaa voisi kokeilla surun keskellä ollessaan. Myös miesten ja naisten luovuutta surussa voisi olla kiinnostavaa tutkia. Kuten haastatteluissakin ilmeni, surun työstäminen saattaa alkaa vasta aikojen kuluttua läheisen kuolemasta

(Ks. s. 44). Koen opinnäytetyössäni olevan myös läsnä ajatuksen surun ja muistonmuodostuksen pitkäkestoisuudesta ja että sitä voidaan työstää vielä vuosienkin päästä.

LÄHTEET

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Tampere: Tammer Paino.

Ahonen-Eerikäinen, H. Toim. 1994. Taide psykososiaalisen työn välineenä. Pohjois-Karjalan ammattikoulun julkaisuja B: selosteita ja opetusmateriaalia, 2.

Alila, A. & Siutla, M. 2001. ”Suru on outo olento” Musiikin kuuntelu musiikkiterapiamenetelmänä sururyhmässä. Opinnäytetyö. Kuntoutuksen koulutusohjelma, musiikkiterapian suuntautumisvaihtoehto. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Aukeantaus, P. 2006. Ajatusjohdatuksia luovuuteen, ajatteluun, ihmiseen ja elämään. Luovuudesta. Viitattu 7.11.2006. http://www.afot.net/.

Australian Centre for grief and Bereavement. Bereavement Counselling and Support Service. 2006. Viitattu 2.10.2006. http://www.grief.org.au/couns.html.

Ayalon, O. 1995. Selviydyn! Yhteisöjen tuki ja selviytyminen. Jyväskylä: Gummerus.

Delta Society. 2006. About Delta Society. Mission. Viitattu 9.11.2006. http://www.deltasociety.org/AboutAboutFact.htm#mission.

Dyregrov, A. 1993. Lapsen suru. Jyväskylä: Gummerus.

Erjanti, H., Paunonen - Ilmonen, M. 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Vantaa: Dark Oy.

Erkkilä, J. 2003. Musiikkiterapian mahdollisuuden lapsen surussa. Teoksessa Surevan lapsen kanssa. Toim. Tuettu Suru –projekti, SMS-julkaisut, Suomen Mielenterveysseura. Jyväskylä: Gummerus.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Eskola, K. 1998. Taiteen merkityksellistämä elämä. Teoksessa Taide tiedon lähteenä. Toim. Bardy, M. Vaasa: Ykkös-Offset, 39 - 51.

Falk, P. 1994. Teoksessa Taide psykososiaalisen työn välineenä. Toim. Ahonen-Eerikäinen. Pohjois-Karjalan ammattikoulun julkaisuja B: selosteita ja opetusmateriaalia, 2. S. 75-77.

Furman, B. 2005. Ei koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus. Tanska: WSOY.

Heikkinen, A. 2006. Kriisityö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.12.2006. http://gallia.kajak.fi/opmateriaalit/yleinen/ahorai/mielentervvehto/kriisityo.htm.

Heikkinen, J. 1999. Rakas viimeinen päivä. Ajatuksia kuolemaan valmistautumisesta. Jyväskylä: Gummerus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. p., osin uud. laitos. Helsinki: Tammi.

Häikiö, P. 1994. Teoksessa Taide psykososiaalisen työn välineenä. Toim. Ahonen-Eerikäinen. Pohjois-Karjalan ammattikoulun julkaisuja B: selosteita ja opetusmateriaalia, 2. S. 134-147.

Ihanus, J. Halun kieli. Teoksessa Kantavat sanat. Toim. Ihanus, J. Lappenranta: Etelä-Saimaan Kustannus 11 - 20.

Ihanus, J. Toim. 2002. Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Saarijärvi: Gummerus.

Jokinen, S. 2006. Tervetuloa ja jäähyväiset –Pia Bartschin näyttely kertoo menneestä ja tulevasta kuvin, äänin ja esinein. Unikankare. Viitattu 20.11.2006. http://www.unikankare.net/kirjoitukset/sj_Pia_Bartsch250106.html.

Juntunen, E. 2006. Selviytyjän muuttunutta elämää vanhemman kuoleman jälkeen. Grounded theory tutkimus nuorten musiikkiterapeuttisen sururyhmän keskusteluista. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos.

Jyväskylän kaupunkiseurakunta. 2006. Apua elämään. Viitattu 29.11.2006. http://www.kirkkojyvaskyla.net/fin/etusivu/apua_elamaan/?id=337.

Karkiainen, S. 2003. ”Kun ovi sulkeutuu, ikkuna avataan”- Toimintatutkimus leskien rituaalityöskentelystä kuvataideterapiassa.

Karlsson-Sutisna, S. 1995. Taide ihmisyyden tutkimisessa –ja päivähoito. Teoksessa Kaivolla –taide tiedon lähteenä. Toim. Bardy, M. Jyväskylä: Gummerus, 65 - 68.

Kübler – Ross, E. & Kessler, D. 2006. Suru ja surutyö. Helsinki: Basam Books.

Känkänen, P. & Tiainen, U. 2006. Taide osaksi arkisia elämyksiä. Dialogi 5/2006, 44 – 45.

Laukka, M. 1998. Leikki leikin vuoksi, mutta taiteen tähden. Teoksessa Taide tiedon lähteenä. Toim. Bardy, M. Vaasa: Ykkös-Offset, 19 – 23.

Liebman,M. 1992. Taideterapia ja muu hoitotyö. Teoksessa Mielen kuvia – taideterapia käytännön hoitotyössä. Toim. Liebman, M. Buapest: Centum Nyomda, 1 - 9

Liimatainen, A. 2005. Sinä kuolet. Tampere: Tammer –Paino.

Lindqvist, M. 1994. Kuolemaa väkevämpi. Keuruu: Otava.

Lindqvist, M. 1997. Näkymättömän paino. Keuruu: Otava.

Manninen, E. 2005. Lemmikistä voi olla etua terveydelle. Suomen Eläinlääkärilehti 111/2005, 556 – 559.

Mantere, M – H. 1995. Iloa ja eheyttä kuvailmaisusta. Teoksessa Kaivolla –taide tiedon lähteenä. Toim. Bardy, M. Jyväskylä: Gummerus, 53 - 58.

Morgan, A. 2004, Johdatus narratiiviseen terapiaan. Porvoo: Oy Formato Ab.

Nuorten kriisipiste. 2006. Ratkaisukeskeinen terapia. Viitattu 29.11.2006. http://www.nuortenkriisipiste.com/?sid=60.

Orton Invalidisäätiö. 2006. Haikeat hyvästit takeille ja tavaroille. Orton invalidisäätiön tiedotuslehti 2/2004. Viitattu 1.11.2006. http://orton.navigo.fi/html/orton/www.invalidisaatio.fi/verkkolehti/alasivucce8.html?cd=21089&doc=21246&bigcd=21088.

Poijula, S. 2002. Surutyö. Jyväskylä: Gummerus.

Remen, R. 2006. 9 – 11 United in Courage & Grief. Viitattu 9.11.2006. http://www.journeyofhearts.org/jofh/kirstimd/911_create.htm.

Sandberg, J. 1989. Kantavat sanat. Teoksessa Kantavat sanat. Toim. Ihanus, J. Lappenranta: Etelä-Saimaan Kustannus, 21 - 27.

Setälä, P. 2003. Oma kuva valokuvauksen ohjaajaopas. Vantaa: Dark Oy Vantaa, Satakunnan taidetoimikunta.

Sirén, V. 2006. Taide auttaa surutyössä yli ajan ja etäisyyksien. Helsingin Sanomat 14.4.2006, Kulttuuri C1.

Snopes. 2006. Viitattu 17.5.2006. Http://www.snopes.com/music/songs/tears.htm.

Soivio, J. 2006. Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Suru ja kuolema muissa uskonnoissa ja maailmankatsomuksissa. Viitattu 14.11.2006. http://www.evl.fi/kkh/to/kkn/koulu/muutusk.htm.

Stenberg, T. 2006. Isien unohdettu suru. Apu 6.10.2006 40/2006. S. 44 – 46.

Suomen lähetysseura. 2006. Laulujen taustat. Viitattu 17.5.2006. http://www.mission.fi/tiedotamme/tapahtumat/kauneimmat_joululaulut/laulujen_taustat/.

Suomen Valokuvaterapiayhdistys. 2006. Valokuvaterapian periaatteita. Viitattu 18.11.2006. http://www.valokuvaterapiayhdistys.net/periaatteet.html.

Surutyö – menetyksen tai menetyksen uhan muuttaminen kasvun lähteeksi. 2006. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.6.2006. Http://www2.hamk.fi/sosiaaliala/ajankohtaista/surutyo.htm.

Tarkki, A. 1994. Teoksessa Taide psykososiaalisen työn välineenä. Toim. Ahonen-Eerikäinen. Pohjois-Karjalan ammattikoulun julkaisuja B: selosteita ja opetusmateriaalia, 2. S. 117-122.

Terveyskammari. 2006. Puutarhaterapiassa kasvi hoitaa ihmistä. Viitattu 9.11.2006. http://www.nicehouse.fi/terveys/mieli/puutarha.htm.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus.

Tuomiokoski, P. 1987. Taide ja ihminen. Helsinki: Hakapaino.

Uusikylä, K. 2005. Luova koulu, rokote kouluviihtymättömyyteen. Teoksessa Taidon ja taiteen luova voima. Kirjoituksia 9-12 –vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Finn Lectura, 23 - 31.

Wikipedia. 2006a. Eläinavusteinen terapia. Viitattu 9.11.2006. http://fi.wikipedia.org/wiki/El%C3%A4inavusteinen_terapia.

Wikipedia. 2006b. Luovuus. Viitatu 24.11.2006. http://fi.wikipedia.org/wiki/Luovuus.

Yle teemagalleria. 2006. Selviytymistarina. Viitattu 23.5.2006. http://www.yle.fi/teema/teemagalleria/vallgren/.

LIITTEET

Liite 1 Haastattelukysymykset

HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Kerro oman surusi tarina: mitä tapahtui, kenelle ja milloin?

2. Mistä olet saanut apua suruusi, mitkä asiat ovat helpottaneet surun kanssa elämistä? (esimerkkeinä sosiaalinen verkosto, ystävät ja läheiset, normaali päivärytmi, ulkoilu, vertaisryhmät)

3. Miten luovuus, luova toiminta on auttanut sinua elämässäsi?

4. Mitä luovia keinoja käytät ja millä tavalla?

5. Mikä merkitys luovuudella on suhteessa muihin selviytymiskeinoihisi?

6. Millä tavoin luovuus on auttanut sinua menetyksesi jälkeen?
   - Millä tavoin luovuus on ollut mukana surusi eri vaiheissa (heti menetyksen jälkeen, parin kuukauden päästä, vuoden päästä, nyt)?
   - Mitä uutta luovuus on tuonut elämääsi?

7. Miten kauan sinulla on ollut luovia harrastuksia?

8. Millä tavalla luovuus on auttanut muissakin elämänvaikeuksissa selviytymisessä?

9. Onko luovuus sinussa muuttunut tai saanut uusia ulottuvuuksia surun myötä? Millä tavalla?

10. Miten luovuus ja luova tekeminen ovat auttaneet ilmaisemaan ja tunnistamaan tunteitasi?

11. Mitä itse ajattelet surusta ja suremisesta, mikä on käsityksesi surusta?

12. Mitä vielä haluaisit kertoa tähän asiaan liittyen?

13. Voisitko suositella luovuutta jollekin surun keskellä olevalle ihmiselle ja mitä haluaisit hänelle sanoa?

Liite 2 Tervetuloa ja jäähyväiset

Lähde:
Jokinen, S. 2006. Tervetuloa ja jäähyväiset –Pia Bartschin näyttely kertoo menneestä ja tulevasta kuvin, äänin ja esinein. Unikankare.
http://www.unikankare.net/kirjoitukset/sj_Pia_Bartsch250106.html.

Liite 3 Haikeat hyvästit takeille ja tavaroille

Lähde:
Orton Invalidisäätiö. 2006. Haikeat hyvästit takeille ja tavaroille. Orton invalidisäätiön tiedotuslehti 2/2004.
http://orton.navigo.fi/html/orton/www.invalidisaatio.fi/verkkolehti/alasivucce8.html?cd=21089&doc=21246&bigcd=21088.