



Miia Muhonen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (YAMK)
Opinnäytetyö, 2020

SANOJA SURUN SANATTOMUUTEEN

Kuoleman suru ja runous



TIIVISTELMÄ

Miia Muhonen

Sanoja surun sanattomuuteen – Kuoleman suru ja runous

87 sivua ja 2 liitettä

marraskuu 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala, ylempi AMK

Sosionomi YAMK

Arvo- ja yhteisölähtöinen työn kehittäminen

Opinnäytetyössä Sanoja surun sanattomuuteen – Kuoleman suru ja runous tutkitaan sitä, millaisena suruprosessi jäsenyy runojen ja kirjoittamisen avulla. Siinä tarkastellaan myös, millaisen kuvan runojen kautta jäsenyvä surevan kokemus piirtää yleisestä kuoleman kulttuuristamme ja kulttuuris-yhteiskunnallisesta kontekstistamme kuoleman suruun liittyen.

Tutkimukseni lähestymistapa oli narratiivinen. Tutkimuksen aineiston keruu toteutui narratiivisessa sururyhmässä. Tutkittava aineisto muodostui narratiivisen sururyhmän osallistujien kirjoituksista surukokemuksestaan ja muistiinpanoista ryhmän kokoontumisissa. Kokoontumisissa käytettiin runoja apuna surun sanoittamisessa, ja aineiston tueksi haastateltiin runoilijat.

Narratiivisen analyysin kautta pyrittiin löytämään aineiston keskeiset teemat, sanat ja tapa, jolla surua kuvattiin. Näin ryhmäläisten kertomuksista muodostui tutkijan kautta uusi kertomus, suruprosessia kuvaava ydintarinoiden kokonaisuus. Runoilijat olivat kuin mausteena tässä kertomuskokonaisuudessa.

Kuoleman suru näyttäyty kokonaisvaltaisena kokemuksena. Runouden poeettinen, monikerroksellinen kieli näyttää auttavan surevaa ja avaavan hänelle sanoja surun sanattomuuteen. Runous nostaa esiin surevan kokemuskuvauksen kautta kulttuuris-yhteiskunnallisia piirteitä kuoleman surusta. Näitä ovat tabuajattelu, surun kiirehtiminen ja kuolemattomuuden ajatus. Opinnäytetyön narratiiveja voi sanoa surukokemuksen ydintarinoiksi. Ne nostavat esiin kuoleman suruun liittyvän sanoittamisen, vertaistuen ja yhteiskunnallisen keskustelun tärkeyden.

Runous auttaa tunteiden ja tajunnan, tekojen ja toiminnan sekä sanojen ja kielioopin kautta surevaa kokonaisvaltaisen kokemuksen jäsentämisessä. Runous kuvaa myös surevan kokemukseen liittyvää kulttuuris-yhteiskunnallista näkömää ja sen merkitystä surevan henkilökohtaiseen kokemukseen.

Asiasanat: kuolema, suru, runous, sanoittaminen, kuolemankulttuuri

ABSTRACT

Miia Muhonen

Words to the wordlessness of grief – Grief and poetry

87 pages and 2 appendices

November 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Master of Social Services

Master's Degree in Value and Community Based Development of Work

In the thesis *Words to the Wordlessness of Grief – Grief and Poetry* it is studied how the process of grief is structured through poetry and writing. It has also been looked at what kind of a picture the mourning experience draws through poems of our general culture of death and the socio-cultural context in relation to the mourning of death.

The approach to the research was narrative. The material for the research was collected in a narrative grief group. The material to be studied consisted of the writings of the participants of the narrative grief group in connection with their own grief experiences and notes from the group meetings. In gatherings, poems were used to help put grief into words, and in support of the material, poets were interviewed.

Through narrative analysis, an attempt was to find the key themes, words, and ways in which grief was described in the material. In this way, the stories of the group members, through the researcher, became a new story, a set of core stories describing the mourning process. The poets functioned as a spice in this narrative.

The grief of death appears as a holistic experience. The poetic, multi-layered language of poetry seems to help the grieving and introduces words into the speechlessness of grief. Poetry brings out, through a mournful experience, the socio-cultural features of the mourning of death. These include taboo thinking, the rushing of grief, and the idea of immortality. The narratives of the thesis can be said to be the core stories of the grief experience. They highlight the importance of lyricism, peer support, and societal discourse in connection with the grief of death.

Poetry helps to structure the sad experience through emotions and consciousness, deeds and actions, and words and grammar. Poetry also describes the socio-cultural view of the grieving experience and its significance for the grieving person's personal experience.

Keywords: death, sorrow, poetry, lyrics, culture of death

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 KUOLEMAN KULTTUURI JA SEN HISTORIAALLINEN KEHITTYMINEN.....	9
3 SURU JA SURUPROSESSI.....	12
3.1 Mitä suru on?.....	12
3.2 Surun käsitteen historiallinen kehittyminen.....	17
3.3 Suru hengellisessä yhteisössä.....	20
4 SURUN JA SURUPROSESSIN SANOITTAMINEN.....	24
4.1 Sanojen merkitys surussa.....	24
4.2 Runous sanoittamisen tukena.....	27
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	30
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	33
6.1 Aineiston keruu ja sururyhmän toteutus.....	33
6.2 Runoilijoiden esittely.....	35
6.3 Narratiivinen lähestymistapa.....	38
6.4 Aineiston analyysi.....	41
6.5 Mari Pulkkisen analyysimalli.....	42
6.6 Luotettavuus ja eettisyys.....	45
7 SURUPOLUN NARRATIIVIT	49
7.1 Johdanto surupolulle.....	49
7.2 Pimeällä polulla.....	50
7.3 Yksin tällä polulla.....	53
7.4 Tuntematon polku.....	55
7.5 Arki surupolulla.....	57
7.6 Muistojen polulla.....	60
7.7 Mihin polkumme jatkuu?.....	61
7.8 Toivon säteitä polulla.....	63

8 NARRATIIVIEN KOMMENTOINTIA.....	65
8.1 Kuoleman suru kokonaisvaltaisena kokemuksena.....	65
8.2 Kuoleman suru ja runous.....	68
8.3 Kuoleman suru kulttuuris-yhteiskunnallisessa kontekstissa.....	73
9 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	77
10 POHDINTAA.....	82
LÄHTEET.....	84
LIITE 1. SURURYHMÄSSÄ KÄYTETYT RUNOT JA RUNOILIJOIDEN KOM- MENTIT	88
LIITE 2. NARRATIIVINEN SURURYHMÄ.....	103

1 JOHDANTO

”Lähdettyäsi menetys on moninkertainen. Et ole enää siinä. Ääntäsi ei voi kuulla. Sinua ei voi koskettaa. Kanssasi ei voi enää nauraa eikä edes väitellä. En enää koskaan saa nähdä sinua tässä elämässä. Se on käsittämätöntä, kestävämpää, sietämätöntä. Se tekee voimattomaksi. Kuulen toistavani toisten mukana: ”Ainakaan hänen ei tarvinnut kärsiä. Kuolema on väistämätöntä. Se kuuluu elämään.”

Teksti: Anna-Mari Kaskinen

Kerran synnymme tähän maailmaan ja kerran myös kuolemme. Sitä emme voi paeta. Koska kuolema kuuluu näin olennaisesti elämään, on käytännössä aina ajankohtaista tutkia kuolemaa ja kuoleman surua. Elämään kuuluu syntymän ja kuoleman rinnalle yhtä varmasti myös läheisten menettämisen kokemukset. Suru, joka menetystä seuraa, on irrottamaton osa ihmisenä olemista. (Pulkkinen 2016, 11.)

Olen työssäni diakonina vetänyt muutaman vuoden ajan sururyhmiä. Kohtaan läheisensä menettäneitä monissa muissakin yhteyksissä, esimerkiksi vastaanottotyössä tai kotikäynneillä. Nuo kohtaamiset ovat olleet puhuttelevia. Ihmisten suru on vahvaa, mutta se usein pakenee sanoja. Sanojen merkitys surussa on kuitenkin merkittävä.

Ihmiselle ei ole luonnollista olla pitkään vaiti, vaan elämä on tarkoitettu jaettavaaksi. Sanojen merkitys on surevalle tärkeää. Sanojen kautta surussa päästään eteenpäin. Ennen pitkää suru, kipeän puheenaiheen väistelemisen, voi viedä ihmisen erilleen toisista ja jopa itsestäänkin. Jos surua ei kykene sanoittamaan, ihminen jatkaa vain elämäänsä mekaanisesti eteenpäin ja sulkee surun sisäänsä. (Harmanen 2013, 18 – 19.)

Suomalaiset ilmaisevat surua hyvin hillitysti ja pidättyväisesti, ja pyrkivät jopa tukahduttamaan tunteitaan. Yksi tehokas tapa surun ilmaisemiseen ja siitä selviytymiseen on runous. Runot ovat tiivistettyjä kertomuksia ihmisten syvimmistä kokemuksista ja ajatuksista. Niiden kautta voidaan esimerkiksi jäsentää surun kokemusta helpommin. Runojen kautta voidaan myös tutustua syvemmin ihmisten kokemuksiin, ja niiden avulla tutkittavasta ilmiöstä voi saada uusia mielikuvia. (Aho, Kaunonen & Keskinen 2017, 220–221.)

Runot koskettavat ihmisten elämää, iloja ja suruja. Halusin lähteä tutkimaan sitä, kuinka runoutta voi hyödyntää surun kokemuksen ymmärtämisessä ja jäsentämisessä. Halusin lähteä runouden kautta etsimään sanoja surun sanattomuuteen. Matkakumppaneiksi valitsin upeat tunteiden tulkit Anna-Mari Kaskisen ja Elina Salmisen.

Runo voi olla tihentymä mielen eri kerroksista. Poeettisen kielen teho ja voima syntyy sen laajasta ja monikerroksisesta kosketuspinnasta runon kirjoittajalle ja sitä lukevalle. Runous voi avata erilaisia lukkoja lukijassaan. Ryhmätilanteessa, esimerkiksi sururyhmässä, toisten ryhmäläisten kommentit ja reflektiot tuovat oman arvokkaan ulottuvuutensa. (Mertanen 2002, 164.)

Opinnäytetyöhöni liittyen toteutin narratiivisen sururyhmän keväällä 2020. Sururyhmän kokoontumisiin liittyi vahvasti runous, jonka avulla ryhmäläiset sanoittivat omaa surun kokemustaan ryhmäkokoontumisissa ja kokoontumisten välillä itsenäisesti kirjoittaen. Tutkimusmateriaali on koottu ryhmään osallistuneiden kirjoituksista. Lisäksi tutkimusmateriaalina ovat olleet sururyhmän kokoontumisissa kirjoittamani muistiinpanot ja kokoontumisissa mukana olleet runot.

Sururyhmä on vertaistukiryhmä, jossa sureva voi kohdata toisia läheisensä menettäneitä. Sururyhmässä jaetaan toisten läheisensä menettäneiden kanssa ajatuksia läheisen kuolemasta ja erilaisista tuohon kokemukseen liittyvistä tunteista. Sururyhmässä menetyksen kokenut saa tukea, ja sureva oppii myös tukemaan toisia ryhmäläisiä heidän surussaan. Sururyhmän toiminta edellyttääkin vastavuoroisuutta. Sururyhmätoiminta rohkaisee sanoittamaan ja ilmaisemaan

omaa suruaan. Sureva voi peilin lailla havainnoida itseään ja lisätä ymmärrystään surun tunteesta. (Poijula 2002, 225–226.)

Tarkoituksena oli tutkia surun kokonaisvaltaista kokemusta. Kysyin opinnäytetyössä, millaisena suru jäsentyy runojen ja kirjoittamisen avulla. Lisäksi halusin tietää, millaisen kuvan runojen kautta jäsentyvä surevan kokemus piirtää yleisestä kuolemankulttuurista ja kulttuuris-yhteiskunnallisesta kontekstista kuoleman suruun liittyen. Kuolemankulttuurimme ja kulttuuris-yhteiskunnallinen kontekstimme on ollut vuosikymmenten aikana suuren muutoksen keskellä. Muutoksen vaikutus on kuitenkin nähtävissä tänäkin päivänä ja sen vuoksi ymmärrys historiasta on tärkeää. Opinnäytetyöhöni liittyvä historian kuvaus auttaa ymmärtämään surevan kokemusta tänä päivänä.

Kun oppii kirjoittamaan, on ajattelu rakentunut jo pidemmälle kuin puhumaan ja lukemaan opittaessa. Kirjoitettu kieli on paljon tietoisempaa kuin puhuttu kieli. Se on ajatusten ja mielikuvien kieltä. Kirjoittaessa ajatuksia ja mielikuvia voi ilmaista perusteellisemmin, syvällisemmin ja harkitummin kuin puhuttaessa. Kirjoittamisella on todettu kokemuksien ja tieteellisen tutkimuksen kautta olevan oloa ja hyvinvointia helpottava vaikutus. (Reinilä 2009, 198, 208.)

Kun surusta kerrotaan toiselle, se samalla käsitteellistyy itselle. Surun kokemuksesta kertominen auttaa myös siihen, että menetys tulee todellisemmaksi. Kun surusta puhutaan, tulee puhumiselle olla myös kuuntelija. Sureva voi haluta kertoa omasta menetyksestään aina uudestaan ja uudestaan. Vertaistukitaapaamiset ovat yksi tärkeä puhumisen paikka. (Itkonen 2018, 204.)

Surevalle on tärkeää käsitellä sitä, mitä hänelle on tapahtunut. Se ei tarkoita surun suorittamista pois, vaan se on surun tietoista emotionaalista ja sosiaalista työstämistä, eli tapahtuman, tunteiden, reaktioiden ja menetyksen elämistä yhdessä läheisten, toisten menetyksen kokeneiden ja ammattilaisten kanssa. Eri työstämisen tasot eivät sulje toisiaan pois, vaan ne esiintyvät usein yhdessä toistensa kanssa. (Itkonen 2018, 240.)

Traumaattisesta tilanteesta kokemus jää kehon aistimuksen ja tunnetilojen tasolle ei-sanalliseen muistiin. Kokemus on saatava myös kielelliselle tasolle, jotta sitä voi käsitellä. Oma kirjoittaminen tai toisten runojen lukeminen voi avata mielen lukkiutumia. Samoin ryhmätilanteessa runojen yhteinen käsittely ja toisten ryhmäläisten kommentit ja näkökulmat voivat avata uusia oivalluksia. Toisten kirjoittamista runoista on usein myös helpompi puhua kuin suoraan omista tunteista. Runot voivat siis olla keino ajatusten, muistikuvien ja tunneperäisten kokemusten kanssa kosketuksiin pääsemiseksi. (Kaitakorpi 2018, 18–19.)

2 KUOLEMANKULTTUURI JA SEN HISTORIALLINEN KEHITTYMINEN

Työurani alkua ajoilta diakonina mieleeni muistuu eräältä kotikäynniltä pienen pirtin mummo ja hänen kertomuksensa miesvainajastaan. Mies tuotiin hänen kuoltuaan arkussa pirtin pihamaalle, ja siinä heitettiin hyvästit rakkaalle puolisolle ja isälle. Viulu soi, ja tilaisuus oli monella tapaa koskettava ja raskas, mutta samalla äärimmäisen kaunis. Olen kuullut muitakin tällaisia kertomuksia vuosien aikana. Vanhemmat ihmiset puhuvat kuolemasta niin kuin se on, kiertelemättä, elämään kuuluvana luonnollisena asiana. Myös omaa kuolemaa odotetaan luotavaisin mielin ilman pelkoa.

Kuolema, kuoleminen, kuollut ja kuoleva kuuluvat sanoina verbin johdannaisiin. Kuolemaan liittyy paljon kiertoilmauksia, kuten esimerkiksi nukkua pois, lähteä pois tai mennä pois. Kuolemasta voidaan sanoa, että se on aiheena tabu. Itsemurhan kautta kuoleminen on erityisen vaiettu ja piiloteltu asia. (Lehtinen 2018, 40, 48, 55.)

Vuonna 1971 Suomessa vahvistettiin ensimmäisenä maailmassa kuoleman kriteeriksi virallisesti aivokudoksen toiminnan lakkaaminen. Kun kuoleman hetki lähestyy, alkavat ihmisen elintoiminnot muuttua. Hengitys muuttuu katkonaisemmaksi, ja se voi myös muuttua äänekkäämmäksi lisääntyneen limanerityksen vuoksi. Viileyks kehön eri osissa lisääntyy. Hengitys muuttuu pinnallisemmaksi ja tajunnan taso laskee, eikä henkilö enää pysty nielemään eikä puhumaan. Lopulta hengitys lakkaa kokonaan. Ruumiinlämpö laskee, kuolonkankeus ilmaantuu niveliin ja iholle muodostuu tummanpunaisia lautumia. (Hänninen & Pajunen 2006, 116–117.)

Ranskalainen Phillippe Aries on kirjoittanut vuonna 1977 kuolemantutkimuksen klassikon *L'homme devant la mort*. Siinä hän käy läpi kuoleman tuhatvuotisen historian syvältä keskiajalta kirjoitushetkeen saakka. Talouselämän elpyminen, uskonnon merkityksen muuttuminen yksilön elämässä ja perhe-elämän muutokset ovat vaikuttaneet Ariesin mukaan suhtautumiseen kuolemaa kohtaan.

Kuolema nähtiin luonnollisena ihmisen elämään kuuluvana asiana aina keskiajan puoliväliin saakka. Tämä näkökulma kuitenkin muuttui länsimaissa 1900-luvun vaihteessa. Tällöin kuolema kosketti ihmisiä harvemmin, ja sen hallitsemisen myötä alkoi ajatus kuolemasta siirtyä vähitellen sairaaloihin ja laitoksiin, pois ihmisten silmistä. (Kemppainen 2006, 32–33.)

Suomalaiselle kulttuuri- ja perinnetieteen tutkimukselle kuolema on vanhastaan ollut kiinnostuksen kohde. Tämän päivän kuoleman kiinnostusta voisi kuvata jatkuvaksi ja näköalojaan alati laajentavaksi. (Pulkinen 2016, 22–23.)

Suomessa kuolemankulttuurin murroksena pidetään toisen maailmansodan aikaa. Silloin kuolema tuli tutuksi ja jokapäiväiseksi. Sen kanssa jouduttiin silmiänsä näkemään niin rintamalla kuin kotonakin. Sota pyhitti sankarikuoleman ja loi kuolemankulttuuriin uusia muotoja, kuten kunniakäynnit sankarihaudoilla tai kynttilät hautausmailla. Nykyään perinteiset rituaalit ovat kadonneet muun muassa sairaalakuolemien yleistymisen myötä. Yleisesti ottaen yhteisön suhtautuminen kuolemaan riippuu paljolti kuolleen henkilön iästä ja kuolemanvaaran suuruudesta tietyssä ajassa tai paikassa. (Kemppainen 2006, 40–41.)

Kuolemaan on aiemmin liittynyt monia erilaisia rituaaleja. Ne kutsuivat ihmisiä yhteen ja auttoivat osallistujia löytämään ja jakamaan erilaisia tunteita, joita kuolemaan liittyy. Ne auttoivat surijaa ja yhteisöä vahvistumaan kuolemaa kohdattaessa. (Siltala 2017, 16.)

Vanhassa suomalaisessa kuolemankulttuurissa on monia erilaisia uskomuksia. Uskottiin muun muassa hengen poistuvan ruumiista suun kautta. Siksi huoneesta, jossa kuolema tapahtui, avattiin ikkuna, jota kautta sielu pääsisi ulos. Sielun uskottiin myös jäävän kolmeksi päiväksi ruumiin läheisyyteen. Vainajan ympärillä puhuttiinkin tämän vuoksi hiljaa ja hyviä asioita kuolleesta, koska sielun uskottiin kuulevan keskustelut. Uskottiin myös, että vainaja pystyy tuntemaan ja aistimaan samalla tavoin kuin eläessään. Arkku ei saanut tämän vuoksi olla ahdas tai liian kova. Vainajan jalkoihin laitettiin sukat ja ne ommeltiin yhteen, ettei vainaja lähtisi liikkeelle. Saatettiin myös sitoa vainaja vyöllä kiinni ruumislautaan. (Poijula 2002, 83.)

Kuoleman hetkeä tai tapaa, jolla kuolee, ei voi tietää ennakkoon. ”Elä jokainen päivä niin kuin se olisi viimeisesi”, sanotaan tutussa sanonnassa. Monella tapaa tämän ajan ihminen näin toimiikin. Elämän ääri rajoja tavoitellaan esimerkiksi erilaisten extreme-harrastusten kautta. Kuolemankulttuuriin näyttää vahvasti tulleen ajatus kuolemattomuudesta. Mutta onko kuolema kaiken loppu, ja mitä ihmiselle tapahtuu sen jälkeen?

Eri alojen tutkijat myöntävät, että koko länsimaisessa yhteiskunnassa kuolemanrituaaleissa on tapahtunut suuri muutos, mutta he ovat eri mieltä muutoksen motiiveista ja lopputuloksista. Muutokseen kuolemankulttuurissa ovat vaikuttaneet kaupungistuminen, maallistuminen ja teknologian kehitys sekä teollisuus. Tänä päivänä ihminen saattaa olla jo kasvanut aikuiseksi ennen kuin hän on nähnyt kuolleen ihmisen tai kokenut kuoleman tapauksia perheessä tai ystäväpiirissä. Kuoleman kuva, joka välittyy tänä päivänä hyvin vahvasti elokuvien ja pelien kautta, on abstrakti, vaikkakin se on samalla myös todellisempi kuin koskaan ennen. Kuoleman surun tunteet eivät kuitenkaan ole kadonneet minnekään. Vain ratkaisut kestää menetys ja suru ovat muuttuneet. (Haverinen 2014, 19.)

3 SURU JA SURUPROSESSI

3.1 Mitä suru on?

Suru näyttäytyy asiantuntijoiden ja surevien kertomusten valossa hyvin kokonaisvaltaisena ja vahvana kokemuksena. Sen vaikutukset surevan elämään, arkeen ja jokapäiväiseen toimintaan ovat moninaiset. Kuinka surusta sitten voi toipua? Milloin suru oikeastaan alkaa ja milloin se loppuu, vai onko surulla ollenkaan loppua? Näistä kysymyksistä eri tutkijoiden kesken ja yhteiskunnassamme on erilaisia näkemyksiä.

Erään näkemyksen mukaan suru alkaa siitä hetkestä, kun menetys tapahtuu tai on vaarassa tapahtua, esimerkiksi terminaalisen sairauden diagnoosin myötä. Surevan keho ja mieli pysähtyvät. Välttääkseen läheisen kuoleman todellisuuden kohtaamisen surevan mieli seilaa edestakaisin kieltämisen, murtumisen, neuvottelemisen, ahdistuksen ja vihan kanssa. Lopulta sureva ymmärtää todellisuuden. Monet olettavat, että suru päättyy kuoleman hyväksymiseen. Itse asiassa toisen vaiheen suru on vasta alkamassa. Vasta kun sureva on hyväksynyt kuoleman, hän voi aloittaa hienovaraisen ja monimutkaisen neuvottelun, jota tarvitaan suhteen muuttamiseksi muistoksi. (Volkan & Zintl 2015, 13.)

Emeritusprofessori Jouko Lönnqvistin (2014) mukaan suru on kokonaisvaltainen reaktio menetykselle. Sen aikana aivot eivät ole normaalitilassa. Suru muistuttaa lähinnä psykologista kipua. Aivot toimivat surussa siirtäen sen aiheuttamia vaikutuksia muualle kehoon. Tämä tapahtuu hermoston, hormonien ja muiden mekanismien kautta. Surevalle ei maistu ruoka, ja hänellä voi olla vatsavaivoja, rintakipuja, pyörrytystä ja muita epämääräisiä oireita. Ne ovat täysin normaaleja, ja helpottavat ajallaan. Sureva on samaan aikaan kiihtynyt ja levoton, mutta kuitenkin lamaantunut. Surussa ihmisen stressinsäätöjärjestelmä menee epätasapainoon. (Selin 2014.)

Traumaattinen kriisi ja suru ovat psyykkiseltä prosessiltaan melko samankaltaisia. Niiden välillä on kuitenkin olemassa joitakin olennaisia eroja. Traumaattisen kriisin kokeneen henkilön mieleen nousee koko ajan muistikuvia kriisiin johtaneesta tilanteesta, jotka hän haluaisi unohtaa. Surussa mieleen nousee puolestaan menetetty läheinen, jonka muistot lohduttavat surevaa. Sureva haluaa puhua menetyksestään. Traumaattisen kriisin kohdannut puolestaan haluaa unohtaa tapahtuneen. Sureva kokee surua ja kaipausta, ja traumaattisen kriisin kokenut puolestaan pelkoa ja ahdistusta. Surussa unet voivat lohduttaa, mutta traumaattisen kriisin keskellä ne ovat painajaisia, joissa kauhun hetket koetaan uudelleen. Menetys on kuitenkin aina mukana traumatyössä. Läheisen menetyksen lisäksi traumaattiseen kriisiin voi liittyä arvojen, minäkuvan, elämäntätöarvojen tai turvallisuuden tunteen menetystä. Läheisen menetykseenkin voi liittyä traumaattinen tilanne, ja silloin post-traumaattiset stressioireet voivat häiritä surua. (Traumaterapiakeskus 2018.)

Lopulta voidaan todeta, että suru on luontainen reaktio menetyksiin ja luopumisiin. Siihen kuuluu suuri kirjo erilaisia tunnereaktioita ja fyysisiä kokemuksia, jotka vaihtelevat suuresti eri ihmisillä ja eri tilanteissa. Surua koetaan myös esimerkiksi avioliiton tai muun merkittävän suhteen päättyessä, tai vaikka työttömäksi jäätyä, mutta läheisen ihmisen kuolema on kuitenkin merkittävin suuri menetys, jonka ihminen elämässään kohtaa. Kuolemaan liittyy myös yhteisten unelmien ja tulevaisuuden kuolemista. Sitä ei tulisi väheksyä. Suru ei ole myöskään sairaus, ja jokainen suru on ensimmäinen ja siten myös ainutlaatuinen. Kokemukset surusta ovat usein yllättäviä uusia ja ennen kokemattomia. (Hänninen & Pajunen 2006, 147–149.)

Suru aiheuttaa sosiaalista vetäytymistä, itkemistä ja kyynelisyttä, unihäiriöitä ja muita käyttäytymisessä näkyviä reaktioita. Suru aiheuttaa myös vähentynyttä kiinnostusta, motivaation puutetta ja monia muita sosiaalisia reaktioita. Suru tuo mukanaan myös fyysisiä reaktioita, esimerkiksi häiriöitä ruokahalussa, keskittymiskyvyn huonontumista ja masentunutta mielialaa. (Poijula 2002, 46.)

Suru on muuttuva prosessi ja yksilöllinen kokemus. Sen eri vaiheet ovat päällekkäisiä ja liukuvia, eivät peräkkäisesti toisiaan seuraavia selkeitä vaiheita.

Tunnetasolla surusta aiheutuu eron kokemuksen tuskaa ja surullisuutta, kärsimystä, ahdistuneisuutta ja monenlaisia muita tunteita. Suru aiheuttaa hämmennystä, keskittymiskyvyttömyyttä, vieraantuneisuutta ja muita ajatteluun liittyviä reaktioita. Suru aiheuttaa myös epätodellisuuden tunnetta, kuollutta koskevia havaintokokemuksia ja monia muita havaintoihin liittyviä reaktioita. (Poijula 2002, 43–44.)

Suru löytyy kaikista ihmiskulttuureista. Ihmiset tunnistavat toisten ihmisten surun kasvojen ilmeiden, äänen ja kehon asennon avulla. Suru on sosiaalinen tunne. Ihmisille on myös luontaista lohduttaa surevaa. Lohdutus lievittää surun tunnetta, muttei poista sitä. Lohduttaminen sanana tulee latinan kielestä ja tarkoittaa vahvistamista tai voiman löytämistä yhdessä. Surunvalittelumme taustalla on ajatus lohdutuksesta ja yhdessä kärsimisestä. Lohduttavassa suhteessa auttaja ja sureva jakavat kärsimyksen. Auttaja on läsnä surevan kärsimyksessä. (Klass 2014, 5–6.)

Surusta selviytymisen prosessi etenee ihmisillä eri tavoin. Tapa surra, suremisen voimakkuus ja siitä selviytyminen on erilainen eri ihmisillä. Suru irrottaa ihmisen eletystä elämästä, ja hänen huomionsa siirtyy kuolleeseen läheiseen. Suru muuttaa ajan kanssa muotoaan. Läheisen kuoleman jälkeen elämä on kuitenkin erilaista kuin ennen surun kokemusta. Surun kokemus on kohdattava. Se on hyväksyttävä tosiasiana ja sopeuduttava elämään ilman kuollutta läheistä. (Poijula 2018, 75–76.)

Surun kokemus on kaiken kaikkiaan hyvin henkilökohtainen ja intiimi. Surun kanssa voi kuitenkin oppia elämään. Toivon sekä elämän mielekkyyden näköala voi löytyä. Lopulta suru voi opettaa jotain elämästä ja omasta itsestä. Sureva tarvitsee rinnalleen ihmisiä, jotka voivat auttaa ja tukea surun matkalla.

Ihmisillä on erilaisia lahjoja. Joillekin on luonteenomaista kirjoittaa, toinen voi maalata taulun ja kolmas purkaa itseään musiikin kautta. Sillä ei liene väliä, miten surua käy läpi, kunhan ylipäättään käy. On tärkeää löytää jokin itselle sopiva tapa surun sanoittamiseen ja käsittelemiseen. Kertomuksen kirjoittaminen ja surun sanoittaminen yhdessä toisten sururyhmäläisten kanssa on yksi mahdol-

lisuus. Tämän mahdollisuuden ulottuvuuksia ja toimivuutta lähdin omassa opin-
näytetyössäni hahmottelemaan ja löytämään.

Sureva on kokenut menetyksen, mutta maailma ympärillä jatkaa kulkuaan. Surussa voi tuntua siltä, että muut elävät kuin mitään ei olisi tapahtunut, vaikkakin surevan elämä on järkkynyt. Surevan kohtaamisessa tulisi antaa tilaa tunteille, rohkaista suremiseen ja antaa tukea surevalle. Tunnesiteet rakkaaseen läheiseen eivät katkea hänen kuoltuaan, vaan surevan tulisi löytää tapa elää muutuneessa tilanteessa. Sanat tuntuvat menettävän tehonsa surun läheisyydessä, ja usein sanaton lähellä olo saattaa olla luontevampaa kuin monet sanat. (Ylikarjula 2008, 98, 102.)

Suru on tervehdyttävä elämänvoima kuoleamisen ja kuoleman yhteyksissä. Se sisältää tunteita, mielikuvia, muistoja, ajatuksia ja kaipausta. Ne auttavat työstämään kuoleman surua ja antamaan menetyksellä merkityksiä, ja näin kuolema voi sitoutua tämän hetken todellisuuteen. Vanha viisas toteamus on: "Anna surulle sanat, suru mykkänä särkee sydämen." Surun kautta voi syntyä unia ja unelmia, ja esimerkiksi musiikkia tai runoja, kuvaa tai tanssia. Läheisen kuoleman jälkeen surun ja kyynelten kautta voidaan luoda symbolisia ajatuksia kuoleman läheisyydestä. Muistoihin voivat jäädä myös rakkaan läheisen katse, ääni tai olemus. (Siltala 2017, 105, 113.)

Sureminen on uuvuttavaa. Surussa ollaan koko ajan kiinni menneessä, ja on toistuvasti kohdattava yksinäisyys ja kaipaus. Joskus suru itsessään osoittautuu omituisen lohduttavaksi, koska se on ainakin yksi konkreettinen yhteys menetykseen. (Volkan & Zintl 2015, 30.)

Läheisen menetyksestä selviytyminen vaatii aina tietoisia prosesseja. Sitä ei tule rinnastaa tilanteen täydelliseen hallintaan. Yhä uudelleen ihminen arvioi itsensä ja ympäristönsä välistä muuttuvaa suhdetta. Läheisen menetyksestä selviytyminen sisältää kaikki ne selviytymiskeinot, jotka vähentävät haasteellisen tilanteen vaikutusta. Selviytyminen määritellään jatkuvasti muuttuvana kognitiivisena ja toimintaa suuntaavana pyrkimyksenä sellaisten ulkoisten tai sisäisten vaatimusten käsittelemiseen, hallitsemiseen, sietämiseen ja vähentämiseen,

joiden arvioidaan kuluttavan yksilön voimavaroja tai ylittävän ne. Selviytymisvoimavaroina ovat esimerkiksi fyysiset voimavarat kuten terveys ja energisyys, ja psyykkiset voimavarat kuten positiiviset uskomukset. Tämän lisäksi selviytymisvoimavara ovat ihmisen kyvykkyys ongelmanratkaisuihin ja sosiaaliset taidot. Näiden sisäisten voimavarojen lisäksi on myös ulkoisia selviytymisvoimavaroja, joita ovat ihmisen sosiaalinen tukiverkosto ja materiaaliset resurssit. (Koskela 2011, 65, 67.)

Paine, jossa suru tulisi asettaa ajallisesti rajatuksi, näyttää tulevan jostain muualta kuin surevilta itseltään. Rajojen asettamisen tarve voi johtaa tarpeettoman kärsimyksen lisääntymiseen. Edelleen surun tavoitteeksi kuvataan usein paranemisen ja toipumisen kaltaiset tilat. Surevat tänä päivänä ovat periaatteessa omaehtoisia valintoja tekeviä yksilöitä, mutta edelleen monet ja taas monet seikat ohjaavat heidän tapaansa surra kuollutta läheistään. Missä kulkevat normaalin rajat, mikä tapa on normaalia, perinteistä ja psykologisesti tervettä? Mikä taas on patologista? Sureminen tulisi tulkita ihmisen elämänolosuhteita ja mahdollisuuksia rajoittavaksi ja uudelleen määritteleväksi, sekä passiivista, vastaanotettua tunnetta tai sen ulos elettyä reaktiota aktiivisemmaksi ilmiöksi. Sureva menettää läheisen ihmisen, mutta mitä sureva tekee tällä tapahtumalla? Tämä asettaa surevan aktiivisen toimijan rooliin passiivisen vastaanottajan sijaan. (Pulkkinen 2016, 54–58.)

Useimmat ihmiset eivät koskaan tunne olevansa kunnossa läheisen menettämisen jälkeen. Tämän uuden tilanteen todellisuudesta ei tule koskaan sellaista vaihetta, josta he pitäisivät. Lopulta läheisensä menettänyt kuitenkin hyväksyy menetyksen. Hän oppii elämään uudessa elämäntilanteessa. Voi olla, että viha, jota hän on tuntenut esimerkiksi Jumalaa kohtaan, lakkaa. Syntyy ymmärrys, että vaikka läheisen oli aika kuolla, ei surevan ole aika kuolla, vaan aika toipua. Kuolleeseen läheiseen voi syntyä uusi suhde, kun surun kautta oppii tuntemaan sekä itsensä että sen, kuka kuollut läheinen elämässä oli. Toipuessa elämään tulee enemmän hyviä päiviä kuin huonoja. Surulle tulee antaa oma aikansa, että voi alkaa jälleen elää. (Kübler-Ross, Kessler & Porceddu 2006, 41–42, 45.)

Kriisiprosessissa toivon merkitys on olennainen. Toivo antaa syyn jatkaa elämää. Aluksi toivoa ei ole helppo löytää, mutta lopulta se on vapauttava ja parantava voima. Toivo avaa muutoksen mahdollisuutta – ei välttämättä saman tien, mutta tulevaisuudessa. Elämän äkillinen kriisi vaatii paljon psyykkistä voimaa, ja menetykseen hyväksyminen ja työstäminen on hidas prosessi. Usein siihen liitetään lopulta myös kasvun prosessi, jossa ihmisen itseluottamus ja kyvykkyyden tunne voivat lisääntyä. Menetyksen kriisi voi laittaa arvot ja ihmissuhteet entistä tärkeämmälle paikalle. Kokemuksen kautta voi saada voimia tulevaisuudessa selviytymiseen. Menetyksen kriisin kautta voi oppia pitämään puoliaan ja arvioimaan omia voimavarojaan realistisemmin. (Ruishalme & Saaristo 2007, 72–73.)

3.2 Surun käsitteen historiallinen kehittyminen

Suru on monella tapaa mysteeri. Se on hyvin henkilökohtainen kokemus. Suru vaikuttaa tunteisiin ja tuntemuksiin, koko elämään. Suruun ja sen tutkimukseen liittyy monenlaisia kysymyksiä. Käsitteet ja näkemykset surusta ovat muokkautuneet historian saatossa, ja eri tutkijat ovat kuvanneet surun kokemusta omien tutkimustensa valossa.

Surua kuvataan tilana, josta tulisi päästä yli, ja asiana, jota tulee käsitellä, hillitä ja hallita. Niina Lehtinen on gradussaan tutkinut surun ja kuoleman kielentämistä Suomessa. Hänen mukaansa suurimpana kuoleman surun metaforana on ajatus surusta jonakin, josta tulisi päästä yli. Surusta voidaan myös puhua jopa sairautena, siihen johtavana tilana tai elinvoiman vähyytenä. Onko surulla alku ja loppu? Onko suru työ vai onko se prosessi vai voidaanko sanoa, että suru kestää läpi elämän? (Lehtinen 2018, 21–23.)

Sigmund Freud toi surun käsitteen ensimmäisenä tieteellisen tutkimuksen aiheeksi. Hänen mukaansa suru on normaali ilmiö ja reaktio menetykseen. Surua on kuvattu myöhemmin myös esimerkiksi oireyhtymänä (Lindemann 1944) ja

reaktiona (Engel 1961). Elisabeth Kübler-Ross (1969) kehitteli surun vaiheteorian, jossa sureva etenee shokista vetäytymiseen. (Koskela 2011, 56–57.)

Freud toi myös ensimmäisenä kirjoituksissaan käsitteen surutyö. Siinä kuollutta kohtaan tunnetusta kiintymyksen tunteesta edetään eräänlaisen irtautumisen kautta uuteen tilaan, jossa on mahdollista muodostaa uusia kiintymyssuhteita. Freudin ajatus on nimenomaan irrottautua kuolleeseen läheiseen liittyvistä siteistä. Tämä tapahtuu vähitellen etenevän tuskaisen työn kautta. Lopulta sureva irrottautuu tunnesiteistään kuolleeseen. Libido, vapautunut energia, voidaan siirtää tämän jälkeen toiseen kohteeseen. (Pulkkinen 2016, 43.)

Suru on myös nähty sairauden kaltaisena tilana, ja 1940-luvulta alkaen se luokiteltiin oireyhtymäksi. Surussa nähtiin ”oireita”, ja myös sairauden tavoin alku, prosessimainen, ennakoitavissa oleva etenemistapa sekä pitkälinen toipumisvaihe. (Pulkkinen 2016, 45–46.)

Uusi surukäsitys virisi 1990-luvun lopulla. Sen mukaan suru nähtiin jatkuvana siteenä. Romantiikan ajalta tuttu ajatus suhteen jatkumosta kuolleeseen läheiseen tämän kuoltua oli tämän surukäsityksen ytimessä. Suru nähtiin prosessina, josta sureva ei pääse koskaan yli – siis elämänikäisenä ilmiönä. Viime vuosikymmeninä on syntynyt kyky nähdä surun sosiaalinen luonne. Yksilölliset surumisen tavat ja mallit ovat valtaamassa alaa vaiheiden kautta etenevän prosessin tieltä. (Pulkkinen 2016, 50.)

Surevan resilienssi, eli surevan selviytymiskykyisyyden merkitys, on ollut uudemman surukäsityksen keskiössä. Kliinisen psykologian professori George A. Bonanno suhtautuu kriittisesti Freudin ajatuksiin ja vaiheteorioihin, ja näkee eron surusta toipumisen ja selviytymiskykyisyyden välillä. Hänen mukaansa resilienssi on tavanomaisin ja luonnollisin reaktio läheisen menettämiseen. (Pulkkinen 2016, 52.)

Surukäsitys on siis elänyt voimakkaassa muutoksessa Freudin ajoista aina meidän päiviimme saakka. Surukäsitteissä on eroja, mutta myös tietty yhtenäisyys on nähtävissä esimerkiksi näkemyksissä surukokemuksen prosessinomai-

sesta etenemisestä. Kuitenkin ääripäissään vaikuttavat Freudin libidoajattelu sekä suru oireyhtymänä ja sitä kautta sairauden kaltaisena tilana. Yhteiskunnan, kulttuurin ja yleisen ajattelun muutos on selkeästi nähtävissä.

Tony Walter (1999) toteaaakin, että yksilöllinen suru tulisi nähdä aina kokemushetken kulttuuriin, yhteiskuntaan ja aikaan kietoutuneena. Länsimaissa on valvalla kaksi rinnakkaista tapaa: päästää irti surusta ja vainajasta, ja toisaalta yhteyden ja tunnesiteen säilyttäminen vainajaan kuoleman jälkeen. Myös tunteiden ilmaisusta ollaan toisaalta sitä mieltä, että niitä tulisi ilmaista avoimesti, ja toisaalta ajatellaan, että tunteita tulisi hillitä. Walter on suremistapojen moninaisuuden keskellä sitä mieltä, että länsimaisen modernin surun ymmärtäminen edellyttää erilaisten suremisen tapojen sietämisen kykyä. (Pulkkinen 2016, 52–53.)

Yhteiskuntamme muutosten myötä myös suru ja sureminen ovat muuttaneet muotoaan. Yhteisöllinen suru on muuttunut voimakkaasti yksilölliseksi. Surun esiintuominen, siitä puhuminen ja sen ilmaiseminen on tullut tietyllä tapaa ei-toivotuksi asiaksi. Sureva saattaa jopa eristäytyä ja tuntea yksinäisyyttä surunsa keskellä. Surua ei enää osoiteta erilaisin merkein, kuten suruharsoin ja mustin puvuin. Sen sijaan näiden tilalle on tullut kollektiivisia myötätuntoja osoittavia merkkejä, kuten kukat ja kynttilät onnettomuuspaikoilla. Nämä ovat toki hyödyllisiä, mutta sureva kaipaa rinnalleen myös ihmisiä, jotka haluavat kuunnella ja ymmärtää sekä tukea surevaa henkilöä. Kohtaamisen sijaan sureva saattaa kohdata välttelyä. (Hänninen & Pajunen 2006, 143–144.)

Suru ihmiskokemuksena on sekä luonnollinen että myös rakentava kokemus. Toisaalta menetyksen ydinominaisuudet heijastuvat evoluutioon ja ihmiseen biologisena ja sosiaalisena olentona. Toisiin ihmisiin kiinnitytään. Surukokemus synnyttää sekä henkilökohtaisen että kollektiivisen identiteetin muutoksia, jotka liittyvät perheenjäsenen tai laajemman yhteisön jäsenen kuolemaan. Ihmisen luonnollinen kiinnittymisen taipumus toiseen ihmiseen tekee heistä ainutlaatuisia myös sopeutumisessa kuolemaan ja menetykseen. Merkitykselliseksi surun keskellä nousevat rituaalit, menetyksestä keskusteleminen ja kuolemankulttuuri. (Neimeyer, Prigerson & Davies 2009, 235, 248.)

Mari Pulkkinen avaa väitöskirjassaan (2016) erilaisia käsityksiä kuolemansurusta. Eri tieteenalojen näkökulmista ja tavoitteista tarkasteltuna suru saa erilaisia määritelmiä. Toisinaan nämä surun tieteelliset ajatusmallit avautuvat parhaiten runollisten kielikuvien kautta. Kun tutkitaan surua, ollaan sellaisen ilmiön äärellä, joka pakenee tieteellisiä määritelmiä. Yksittäisen ihmisen surun kokemus voi tulla ymmärrettäväksi, kun sitä peilataan yhteiskunnallista ja kulttuurillista kontekstiaan vasten. (Pulkkinen 2016, 39–40.)

3.3 Suru hengellisessä yhteisössä

On monia uskontoja, joiden mukaan se, miten on elänyt maan päällä, vaikuttaa kuolemanjälkeiseen elämään. Useat taas uskovat, että kuoleman jälkeen ei ole mitään. Kuoleman ongelmaan ja kuoleman jälkeisen elämän sisältöön kaikki maailman uskonnot tarjoavat vastauksia. Kristillisyydessä ajatellaan, että kuoleman jälkeen alkaa iankaikkinen elämä. Tästä elämästä puolestaan on monenlaisia näkemyksiä. Teologi Mika Aspinen (2016) on sanonut, että Uuden testamentin kirjoittajat ajattelevat Jumalan todellisuuden täydellisenä, mutta pohjimmiltaan salattuna. Sitä kuvataan erilaisiin likiarvoin ja metaforin. ”Missä taivas sijaitsee Uuden testamentin maisemassa tai omassa mielenmaisemassamme?” Aspinen kysyy. Taivas on samalla kaipauksen kohde - jotakin, mikä jää puuttumaan tästä maailmasta niin kauan kuin eletään. Samalla se on myös niin lähellä, että voidaan ajoittain kokea kappaleen taivasta jo maan päällä. Eletään katoavaisuuden ja katoamattomuuden samanaikaisuudessa. Elämän väliaikaisuus voi juuri tehdä elämästä arvokasta. (Siltala 2017, 28, 136–138.)

Kirkon työssä kohdataan surevia monin tavoin. Sureva voi sanoittaa sisäistä kokemustaan sielunhoidossa. Sureva sanoittaa tunnettaan, kuoleman kokemusta ja elettyä yhteistä elämää ja suhdetta kuolleeseen läheiseen. Muisto läheisestä rakentuu osaksi omaa elämää. Sielunhoidon kouluttaja ja teologi Matti-Pekka Virtaniemi on jakanut surun käsittelyn neljään tehtävään. Näillä jokaisella on hänen mukaansa oma merkitys, ja ne eivät muodosta yhtenäisiä vaiheita. Ensimmäinen vaihe on menetyksen todellisuuden hyväksyminen. Kuolemasta

tulisi kertoa niin, että menetyksen todellisuus vahvistuu. Seuraavassa vaiheessa tunnetasolla olevaa surun, kivun ja tuskan kokemusta autetaan käsittelemään. Tähän liittyvät ilmaistut ja piilevät tunteet. Kaikenlaiset tunteet ja niiden ilmaisu tulee sallia. Kolmanneksi sureva tarkastelee ja sanoittaa sitä, mitä hän itse elämältään tässä vaiheessa haluaa. Lopuksi surevaa rohkaistaan uskaltamaan elämään muistojen ja kaipauksen kanssa. (Virtaniemi 2005, 57–76.)

Muistelemisella on keskeinen rooli surussa. Edesmenneen valokuva voi olla esillä kodissa, ja haudalla käydessä sinne voi viedä kynttilän ja kukkia. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon piirissä on järjestetty muistoseuroja, joissa on ollut mahdollista muistella edesmennyttä läheistä yhteisesti vielä hautajaisten jälkeenkin. Nykyään tällaiset muistoseurat ovat harventuneet. Sen sijaan ortodokseilla on vielä paljon sekä haudoilla että kirkoissa järjestettäviä muistojumalanpalveluksia. Myös katolilainen kirkko muistaa vainajiaan läheisten toivomuksesta niin sanottujen sielunmessujen kautta. Kuolleen läheisen muistoa kunnioitetaan yhteisöllisesti myös suruliputuksella. (Itkonen 2020, 32–33.)

Kristityn matka hautaan siunaamisessa jatkaa sitä matkaa, joka on alkanut jo kasteen hetkellä. Siinä, kuten muissakin pyhissä toimituksissa, ilmenee kannetuksi tulemisen ajatus. Tämän ajatuksen huipennus ja päätepiste on nimenomaan hautaan siunaamisessa. Kastehetkestä lähtien ollaan Jumalan kantamina läpi elämän aina hautaan siunaamiseen saakka. Vainaja kannetaan odottamaan ylösnousemuksen aamua. Hänet jätetään Jumalan varaan. Tässä on sielunhoidollinen sanoma kaikille kuolevaisille ja läheisiään kaipaaville omaisille. (Kettunen 2013, 184.)

Suomalainen hautajaiskulttuuri on yksityistynyt kaupungistumisen myötä. Yleistä kutsua hautajaisiin kuolinilmoituksen yhteydessä näkee entistä harvemmin. Siunaus toimitetaan yhä useammin hiljaisuudessa ja vain läheisimpien läsnä ollessa. Näiden rituaalien kautta elämän rajallisuus tulee kuitenkin konkreettisemmaksi ja kirkastaa elämän merkitystä ja sen arvoa. Usein suru pääsee purkautumaan vasta hautajaisten jälkeen. Se ei suinkaan tarkoita, että suru on surtu ja normaali elämä voi alkaa. Sureva läheinen tarvitsee tukea ja huomioon

ottamista hautajaisista eteenpäin jopa vielä enemmän kuin ennen. (Hänninen & Pajunen 2006, 187–189.)

Toimituskeskustelussa pappi on läsnä omaisten surussa ja kysymysten keskellä. Hän siunaa vainajan hautaan, on mukana muistotilaisuudessa ja mahdollisesti tapaa omaiset vielä hautajaisten jälkeenkkin. Tämä on tärkeä matka, osallistuminen omaisten elämäntilanteeseen. Sillä on keskeinen sielunhoidollinen tavoite. Esille keskusteluissa voivat nousta syyllisyys ja miksi-kysymykset, kuten miksi tämän piti tapahtua. Kyky tukea läheisiä heidän surussaan on kuitenkin paljon tärkeämpää kuin olla kaiken kattava vastausautomaatti. Toimituskeskustelussa omaiset saavat sanoittaa ajatuksiaan kuolemasta ja surun kokemuksistaan. He saavat kertoa vainajasta: millainen hän oli ja esimerkiksi mitä läheiset olisivat vielä halunneet hänen kanssaan tehdä tai hänelle sanoa. Tämä kaikki voi vapauttaa läheisiä emotionaalisesti ja olla sielunhoidollisesti todella tärkeää. (Kettunen 2013, 185–187.)

Kaikki hautajaisjärjestelyihin liittyvät tehtävät ovat usein raskaita, ja niiden läpikäyminen konkretisoi sitä, ettei läheistä ihmistä enää ole olemassa. Järjesteltävää on paljon, ja surun keskellä se voi tuntua konkreettisenä uupumisena. Myös tietty aikataulu hautajaisten järjestelyjen suhteen on yksi uupumusta selittävä tekijä. Hautajaiset tulee järjestää tietyn ajan kuluttua kuolemasta, ja siksi järjestelyihin on käytävä melkein saman tien kuoleman jälkeen. Valmistelut on tehtävä, vaikka surevalla ei juuri voimia olisikaan. (Pulkinen 2016, 174–175.)

Tämä kaikki auttaa kuitenkin omaisia ymmärtämään epätodelliselta tuntuvaa tapahtumaa. Ne auttavat tapahtuman konkretisoinnissa ja estävät kuvitelmien syntymistä. Toiminnan kautta sureva voi ilmaista jotain siitä, mihin sanat eivät yllä. Myös toiset ihmiset saavat tilaisuuden osoittaa osanottoaan ja tukeaan omaisille. Hautajaisissa voi ilmaista menetykseen liittyviä tunteita ja kunnioittaa vainajaa. Hautajaiset ja siihen kuuluva yhteisöllisyyden kokemus voivat antaa tunteen, että elämä jatkuu kuoleman jälkeenkkin. (Poijula 2002, 98–99.)

Kristillisessä uskossa ajatellaan, että Jumala on antanut elämän, ja kuolema on kotiin meno Jumalan luokse. Raamatussa sanotaan "Minun isäni kodissa on

monta huonetta" (Raamattu, 1992, Joh.14:2). Myös Saarnaajan kirjassa on sana: " Henki palaa Jumalan luo, joka on sen antanut." (Raamattu, 1992, Saarn. 12:7). Jumala antaa ihmisille lahjana iankaikkisen elämän, jonka hän valmisti Kristuksen kuolemassa ja ylösnousemuksessa. (Siltala 2017, 140.)

Paavali opettaa ihmisiä lohduttaessaan läheisensä menettäneitä: "Tahdomme, veljet, teidän olevan selvillä siitä, mitä tapahtuu kuoleman uneen nukkuville, jotta ette surisi niin kuin nuo toiset, joilla ei ole toivoa. ... Ja Kristuksessa kuolleet nousevat ylös ensin; sitten meidät, jotka olemme elossa, jotka olemme jääneet tänne, temmataan yhdessä heidän kanssaan pilvissä Herraa vastaan yläilmoihin... Niin lohduttakaa siis toisiamme näillä sanoilla." (Raamattu, 1992, 1.Tess. 4:13, 16–18).

4 SURUN JA SURUPROSESSIN SANOITTAMINEN

4.1 Sanojen merkitys surussa

Surun kokonaisvaltainen kokemus pakenee sanoja. Surun sanoittaminen on kuitenkin tärkeää, että vahvasta, monella tasolla ihmisen elämää koskettavasta tunteesta, syntyisi jonkinlainen ymmärrys surijalle itselleen. Sanoja surun sanattomuuteen on tärkeää löytää myös sen vuoksi, että surevan rinnalla kulkevat voisivat ymmärtää ja tukea surevaa surun keskellä. Sanat auttavat jäsentämään surun kokemusta ja ovat tärkeitä läheisen kuoleman jälkeen tulevaisuuden hahmottamisessa. Sanat ikään kuin alleviivaavat ja todentavat surevan kokemusta hänelle itselleen ja rinnalla kulkijoille. Kirjoittamisen lisäksi voidaan eri taiteiden kautta löytää tukea ja helpotusta kuoleman surun käsittelemiseen.

Ihminen pyrkii säilyttämään kokemuksen minän identiteetistä ja eheydestä, enakoimaan tulevia tapahtumia ja tulkitsemaan elämän kokemuksiaan. Nämä kaksi vahvistavat toinen toisiaan. Ihminen pyrkii myös säilyttämään myönteisen suhteen itseensä. Hän tulkitsee ja antaa merkityksiä havainnoilleen. Tunteet ja elämäkokemukset välittyvät kertomuksina ja integroituvat minuuden pysyvyyteen. Nämä kertomukset antavat raamit elämän tapahtumille, ja niitä kerrotaan itselle ja muille. Kertomukset organisoivat kokemuksia, ja siten voidaan ymmärtää todellisuutta. Syntyy minän narratiivi, jossa minä ei ole staattinen substanssi, vaan kielen avulla kertova ja elämämme tarinaa jatkuvassa prosessissa luova. Traumaattinen tapahtuma rikkoo tuon narratiivin johdonmukaisuuden. Henkilö joutuu uudelleen rakentamaan invalidoituneen narratiivin. Hänen tulisi löytää selitys tapahtuneelle, joka on selittämätön aiemman narratiivin ydinteemojen kanssa. (Haapasalmi, Laakso & Rönkkä 2009, 5–8.)

Kielen kautta välitetään viestejä ja tunteita toinen toisille. Kun kerrotaan toisille kokemuksia, päästään toisen sisälle omaan kokemukseen. Sanoilla voidaan

lohduttaa toista ihmistä, jäsenellä asioita ja hakea ymmärrystä kokemukselle tai tunteelle. Kun ihminen pystyy sanoittamaan kipeimpiäkin tunteitaan, hän pääsee kokemuksessaan ja tunteessaan eteenpäin. On tärkeä löytää sanoja tai kielellisiä yhteyksiä elettyyn historiaan. Tällöin kipeä kokemus voidaan muistaa ja siitä voidaan kertoa tarina. Puhuminen ja kuuntelu ovat yleensä avainasemassa vaikeuksista toipumisessa. (Palosaari 2008, 137.)

Surusta kertominen auttaa ”murentamaan” tuskaa. Suru on saatava ulos, ja sillä on ikään kuin oltava todistajat sitä kuuntelemassa. Kun kerrotaan surusta, se tulee jaetuksi ja ”pienenee”. Kun menetyksestä puhuu, se auttaa panemaan asioita ajatuksissa parempaan järjestykseen, ja näin oman elämän koossapitäminen on helpompaa. (Kübler-Ross, Kessler & Porceddu 2004, 82–83.)

Vaikka sanoilla voidaan toisaalta tiivistää kokemusta, samalla niistä saatetaan kadottaa jotain. Sanoittamisella on tuolloin koetettu päästä ohi, ja elämän vaikeasta kokemuksesta eteenpäin. Tässä ei kuitenkaan ole onnistuttu, vaan sanoista on tullut toipumista hidastavia selvittelysanoja. Sanoilla on kapeutettu kokemusta ja pyritty sanoittamaan pois sellaista, mikä sydämen tasolla ei ole vielä selvää. Kokemus on ikään kuin selitetty sivuun, ja todellista toipumista ei ole tapahtunut. (Palosaari 2008, 137–138.)

Äkillisen kriisin käsittelyssä kielellä ja sanoilla on kuitenkin valtava voima. Niillä voi mennä kohti kokemusta ja kuvata sitä: purkaa kriisin synnyttämää tunnetta. Toisen henkilön kirjoittamista sanoista, esimerkiksi runoista tai aforismeista, voi myös löytää sanoja omalle sanomattomalle tunteelle. Ihminen kokee asioita koko olemuksellaan: ajatuksilla, tunteilla, aistimuksilla ja kehon reaktioilla. Myös toipuminen tapahtuu koko olemuksella, ja tässä yhteydessä puhuminen on tärkeää. Sanojen tulee palvella toipumista, ei määrätä sitä. (Palosaari 2008, 139.)

Kuoleman kokemusta ja surun merkitystä voi ilmaista kielen avulla. On tärkeää tunnustaa menetys ja keskustella siitä avoimesti niiden kanssa, joita menetys koskee. Sanoittaminen mahdollistaa reflektiivisen ymmärryksen siitä, mitä kokemus meille merkitsee ja mitä se meistä kertoo. Henkilökohtaisten, emotionaalisesti latautuneiden kertomusten sanoittaminen julkisesti on muutosprosessin

perusta. Sanoittaminen on tärkeää, jotta uusi näkemys itsestä suhteessa toisiin voisi syntyä – mitä tapahtui, mitä tunnettiin ja mitä se merkitsee. (Haapasalmi, Laakso & Rönkkä 2009, 15,17,18, 20, 21.)

Läheisen kuoltua surevaa lohduttavat monet muistot. Ne eivät kuole, ja vaikka niiden muisteleminen on myös raskasta, ovat ne kuitenkin samalla surevalle todella rakkaita. Muistojen läpi käyminen on tärkeää ja auttaa surevaa kuoleman ymmärtämisessä ja surussa selviämisessä.

Läheisen muisteleminen auttaa siirtämään hänet selkeämmin uuteen paikkaan surevien elämässä. Hänellä on läheisten muistoissa aina tärkeä paikka, vaikka hän ei ole konkreettisesti enää läsnä. On hyödyllistä ja ennen kaikkea luonnollista, että koettua menetystä saa sanallisesti jäsentää. Tämä auttaa sopeutumisessa muuttuneeseen tilanteeseen. Läheisen muisteleminen on keskeinen ja hyödyllinen asia surun sopeutumisessa. (Hänninen ja Pajunen 2006, 166–188.)

Terapian konteksti on suruaan sanoittavalle ja surevan kertomukselle sekä todistaja että rinnalla editoija. Tärkeää on saada esiin surun eri sävyt ja aktivoida yksilön omat voimavarat paranemiseen. Surun sanoittaminen kirjoittamalla voi toimia myös vähemmän verbaalisten henkilöiden kohdalla. Se voi olla uutena kokemuksena myös tehokas menetelmä artikuloitaessa menetystä. Kirjoittaminen voi lisätä yksilön hyvinvoinnin tunnetta. Sillä voi olla myönteisiä vaikutuksia tunteisiin ja fyysiseen terveyteen. (Haapasalmi, Laakso & Rönkkä 2009, 22–24, 30.)

Surua ja kieltä tulee tutkia yhdessä. Sanojen merkitys on tärkeää tunteiden käsitteellistämisen ja jakamisen kannalta. (Lehtinen 2018, 6.) Suru tulee todellisemmaksi, kun läheisen kuoleman kohdannut henkilö saa kirjoittaa, puhua tai keskustella siitä. Surun ja surutunteen käsittelyssä kielellä on tärkeä merkitys. Se auttaa tavoittamaan toisen tunteen ainakin jollain tasolla. Sanojen merkitystä ei tule vähätellä, koska ne ovat kuin silta surussa tajuntojen välillä. (Pulkinen 2016, 198, 313.)

Surusta puhuminen on tärkeää toipumisen kannalta. Nina Lehtinen (2018) kritisoi Tuula Uusitalon (2009) teoriaa, jossa Uusitalo toteaa suomen kielen surusanaston olevan ”aneeminen.” Verrattuna esimerkiksi englannin kieleen, suomen kielessä yhden sanan ”suru” rinnalla on englannin kielessä useampi eri sana. Bereavement, grief ja mourning tarkoittavat kaikki surua, kukin hieman eri tavoin. Lehtinen puolestaan toteaa, että suomen kielessäkin on monta synonyymia sanalle suru, esimerkiksi kaipaus tai ikävä. Lisäksi Lehtinen toteaa, että kuoleman surusta puhutaan esimerkiksi metaforien avulla ja varsin rikkaalla kielellä. (Lehtinen 2018, 20.)

Pulkkinen (2016) pohtii väitöskirjassaan surutyön ilmauksen käyttöä. Hän kysyy, mitä omakohtaisesti tarkoitamme esimerkiksi sanoessamme surevalle, että surutyö on tehtävä. Voidaanko surulla nähdä rajat ajallisesti, loppuaan kohti etenevänä työnä. Jos näin on, tämän rinnalla käsitys surusta olemisen tilana ja elämänikäisenä kokemuksena voi näyttäytyä sietämättömän raskaana ja haasteellisena. Jotta surun sanastoa voidaan uudistaa, tarvitaan empiiristä tietoa tämän päivän surevien arjesta ja autenttisista tavoista käsitellä suruaan. Tarvitaan myös tuoreita käsitteellis-teoreettisia tapoja tarkastella menetyskokemuksen laajempaa luonnetta. (Pulkkinen 2016, 330.)

4.2 Runous sanoittamisen tukena

Kuoleman jälkeen kuolinilmoitukseen mietitään muistovärssyä, kukkalaitteeseen muistotekstiä ja hautajaisiin lempivirsiä ja muuta musiikkia. Pappi tuo usein surukotiin surukirjan, jonka tekstit voivat lohduttaa surevaa. Kovin pitkiä tekstejä sureva ei usein jaksakaan lukea. Runojen kielessä vähillä sanoilla voidaan koskettaa suurta surua. Samoin muistojen tallettaminen valokuvakansioon tai muistokirjoihin voi olla apuna surun tunteen jäsentämisessä ja hahmottamisessa paitsi itselle niin myös läheisille ja muille kanssakulkijoille.

Englannin kielessä runoutta kuvaava sana on poetry, jonka juuri on sanassa poesis. Se tarkoittaa: ”kutsua olevaksi sellaista, jota ei ole aiemmin ollut.” Tera-

piassa käytetään runouden kieltä kaikissa merkityksissä, jollaisia tarjoavat esimerkiksi sadut, myytit, tarinat, runot tai päiväkirjat. Toisten kirjoittamilla teksteillä pyritään runoterapiassa provosoimaan ja herättelemään itsensä ymmärtämistä. Runoterapialla on pitkä historia. Sanoilla parantamisen voi sanoa alkaneen jo shamaanien loitsuista. Modernin runoterapiakentän loi psykiatri Jack Leedy 1960-luvulla. (Gorelick 2011, 151–154.)

Kehon ei-sanalliseen muistiin tallentuvat erilaiset traumaattiset kokemukset. Runot voivat auttaa sanoittamaan niitä tunnetiloja, joita on vaikeaa pukea sanoiksi. Tapahtuneen ymmärtämisessä runot voivat olla apuna. Myös kuolemas- ta puhuminen on helpompaa, koska runoudessa kuolema ei ole tabu. Runon säe tai vaikka koko runo voivat puhutella surevaa. Hän voi runosta puhuessaan samalla puhua myös itsestään, omista tunteistaan ja kokemuksestaan. Puhuminen runojen kautta tai niiden avulla on helpompaa. Runouden kautta avautuu nopeampi kosketuspinta tunneperäisiin ja kognitiivisiin tajunnan sisältöihin. (Linnainmaa 2008, 117–118.)

Runojen kuvallisen kielen avulla voidaan tehdä mahdottomasta mahdollinen. Sen avulla voidaan myös yhdistää asioita tavalla, joka ei arkitodellisuudessa ole mahdollista: luoda siis kieltä, joka on monimielistä ja monitulkintaista. Runojen metaforisen kielen avulla pystytään taas tekemään outoa tutuksi ja tuttua oudoksi. Yleensä yhteen kuulumattomia sanoja liitetään toisiinsa ja niiden merkityksiä liitetään yhteen. Jotta metafora voisi toimia, lukijalta kuitenkin edellytetään metaforassa yhteen liitettyjen asioiden välistä yhteyden, vertailun, konfliktin tai vuorovaikutuksen tunnistamista. (Kaitakorpi 2018, 17–18.)

Metaforat auttavat puhumaan myös vaikeista asioista turvallisesti, koska niiden kautta kipeää asiaa on mahdollista tarkastella kauempaa. Joidenkin asioiden, kokemuksien tai tunteiden kuvaamiseen eivät tavalliset sanat tai sanamuodot riitä. Ne eivät yllä riittävän syvälle tavoittaakseen kipeää tunnetta. Sen sijaan runojen metaforinen kieli avaa väylän, jonka avulla voi tavoittaa ja kuvata muuten tavoittamattomissa olevia tunteita. (Kaitakorpi 2018, 18.)

Runojen poeettista kieltä voi ymmärtää monella eri tavalla. Se on runoterapiassa yksi tärkeimmistä asioista. Se on tiivistettyä kieltä, joka on yhteydessä ihmisen eri kerroksiin. Se viittaa laajoihin merkitysyhteyksiin, tunnelmiin, aistillisiin ja esteettisiin puoliin sekä ruumiiseen ja ruumiillisiin aistimuksiin. Poeettisen kielen teho perustuu juuri siihen, että se voi sisältää viestejä mielen eri kerroksista. Toisin sanoen tekstin kirjoittajan ja vastaanottajan kosketus pohjatekstiin on monikerroksinen. Runojen poeettisen kielen kautta voi tavoittaa myös niitä aistimuksia, joita ei muuten pysty kuvailemaan. (Kaitakorpi 2018, 17.)

Jonkun toisen valmiiksi valitsemat sanat voivat olla apuna surun kuvaamisessa, kun omat sanat eivät riitä. Valmiit sanat voivat toimia myös ikään kuin tienviittoina surun keskellä, niin kuin elämässä yleensä. Ne voivat myös äärimmäisissä tilanteissa jopa auttaa pysymään elossa surun keskellä. Tällöin puhutaan aktiivisesta yrityksestä ymmärtää ja käsitteellistää omaa kokemusta toisen henkilön kirjoittamien valmiiden sanojen kautta. Sanattomuuden takaa ovat löydettävissä sanat ja sanalliset ilmaukset. (Pulkinen 2016, 193–194, 205.)

Kuoleman suruun usein liittyvän toivottomuuden läsnäolon myöntäminen voi auttaa toivon vaalimisessa. Suruunkin kuuluvan haavoittuvuuden, herkkyyden ja inhimillisyyden kannattelussa runoudella on tärkeä tehtävä. Surun tullessa kuuluksi se alkaa saada muotoja, vivahteita ja kuvia, ja voi auttaa eteenpäin surun keskellä. (Mertanen 2002, 176.)

Kirjoittaminen on myös merkittävä surun sanoittamisen tapa. Monet kirjoittavat päiväkirjoja, muistokirjoituksia tai vaikka kirjeitä vainajalle. Vaikka kirjoittaminen ei olisikaan kovin tavoitteellista tai muodoltaan erityisen määriteltä, on se tulkittu suoraan suruun liittyväksi toiminnoksi. Kirjoittaminen on tulevaisuuteen suuntaava tunteiden, tunnelmien ja tapahtumien tallentamisen väline. Näin se ikään kuin toimii mahdollistajana ja varmistajana muistelemiselle. (Pulkinen 2016, 315–316.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia, miten runous ja surun kokemuksesta kirjoittaminen voivat auttaa surevaa kuoleman surun ymmärtämisessä, jäsentämisessä ja sanoittamisessa. Tarkoituksena oli myös kuvata suruprosessi narratiiveina, menettämisen alkuhetkistä alkaen toivon näkökulmien löytymiseen saakka. Narratiivien osat muodostavat surun ydintarinan, surukokemuksen kuvauksen surevien omalla äänellä.

Narratiivisessa tutkimuksessa juoni sitoo kertomuksen tai tarinan eri osat yhteen. Kokemus organisoidaan juonen avulla tarinalliseen muotoon. Kun juoni alkaa muodostua, antaa se tutkijalle tietoa siitä, mitkä osat aineistosta tulee sisällyttää lopulliseen kertomukseen. (Valtonen 2009, 72, 74.) Juonellisesti opinnäytetyöni surupolun narratiivit ja ydintarinan kokonaisuus etenevät kokoontumisten teemojen mukaisesti. Niiden alku lähtee liikkeelle surun alkuhetkistä, ja ne päättyvät toivon näkökulmiin.

Olen työssäni diakonina toiminut muutaman vuoden ajan yhdessä diakoniapastorimme kanssa sururyhmän vetäjänä. Surusta puhuminen ei ole helppoa. Sururyhmässä olen kuitenkin huomannut, että turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri rohkaisee surevia sanoittamaan kokemustaan. Samalla myös toisten ryhmäläisten kautta saadulla vertaistuellalla on ollut vahva merkitys ja yhteyttä luova vaikutus.

Sururyhmän toiminnassa olemme esitelleet seurakunnassamme olevaa surukirjallisuutta, jossa on paljon runoutta. Myös sururyhmien kokoontumisten hartauksissa ja teemaan virittäjinä olemme hyödyntäneet runoutta. Runous on näkynyt tietenkin myös virsissä ja hengellisissä lauluissa, joita olemme kokoontumisissa laulaneet.

Sururyhmäläisten on ollut mahdollista lainata surukirjoja kotiin luettavaksi. Kokoontumisissa on jaettu kirjoista löytyneitä ajatuksia, ja niiden kautta on saatettu

kuvailla omia sen hetkisiä kuulumisia. Suosituimpia kirjoja on myös suositeltu toisille ryhmäläisille. Laulut ja luetut runot ovat myös koskettaneet sururyhmäläisiä monin tavoin. Kirjoitan itse runoja, ja kirjoittamisen kautta minulle on syntynyt ymmärrys siitä, kuinka moniulotteinen runon kieli on. Runoja lukevat ihmiset kuvaavat usein tunteitaan nimenomaan kosketetuksi tulemisen ilmauksin. Runot ovat olleet minulle tunteiden tulkkeina elämän iloissa ja surussa.

Opinnäytetyössäni pyrin löytämään vastausta kysymykseen: Millaisena suruprosessi jäsentyy runojen ja kirjoittamisen avulla? Ryhmäläisten kirjoituksista kootuista surun kertomuksista tarkoitukseni oli narratiivisen analyysin kautta koostaa surun ydintarina tai sururyhmän teemojen mukaisesti etenevä surun ydintarinoiden kokoelma. Tämän lisäksi halusin nähdä, millaisen kuvan runojen kautta jäsentyvä surevan kokemus piirtää yleisestä kuolemankulttuuristamme ja kulttuuris-yhteiskunnallisesta kontekstistamme kuoleman suruun liittyen.

Tavoitteenani oli oppia ymmärtämään surua kokonaisvaltaisena, ihmisen elämään vaikuttavana kokemuksena. Tämän kautta kyky ja ymmärrys kohdata surua ja surevia voivat vahvistua. Uskon myös, että kun ymmärrys surusta kasvaa, samalla kasvaa myös ymmärrys elämästä. Surevat tarvitsevat rinnalleen ihmisiä, jotka kuuntelevat ja tukevat heitä. Ymmärrys surun kokonaisvaltaisuudesta ja suruprosessin kokemuksesta lisää kykyä asettua surevan rinnalle.

Surua on tarpeellista tutkia. On tärkeää ymmärtää sitä kokonaisvaltaista kokemuksen tilaa, johon sureva joutuu läheisen ihmisen kuoltua. Tämä on tärkeää paitsi surevan itsensä vuoksi myös läheisten ja muiden rinnalla kulkijoiden kannalta. Suruun liittyvien erilaisten tunteiden ja tuntemusten sanoittaminen auttaa surevaa pääsemään eteenpäin ja löytämään toivon näköaloja surun keskelle.

Koin tarpeelliseksi tietää ja tunnistaa erilaisia surukäsityksiä. Ne elävät omalla tavallaan yhteiskunnassa tänäkin päivänä. Ne vaikuttavat käsityksiin surusta sekä tapaan surra ja kohdata surevia. Surussa on paljon yhteisiä nimittäjiä, mutta kuitenkin jokaisen surun kokemus on omanlaisensa, oman elämänhistorian ja elämän kontekstin värittämä.

Tahdoin löytää opinnäytetyöni aiheeksi aidosti itseäni kiinnostavan teeman, joka hyödyttäisi minua työssäni ja jonka tutkimisen kokisin tarpeelliseksi. Kuolemasta ja siihen liittyvästä surusta on tärkeää puhua. Kuolema ei saisi olla tabu, ja kuoleman surun mysteerin raottaminen on tärkeää. Surevat tarvitsevat rinnalleen ihmisiä, jotka kuuntelevat ja kuulevat heitä. Kuolemasta ja siihen liittyvästä surusta saa ja pitää puhua. Surulle tulee antaa tilaa ja sitä ei tule kiirehtiä.

Tätä opinnäytetyötä voidaan hyödyntää seurakunnissa monin tavoin. Sen kautta voidaan rohkaistua kokeilemaan jotain uutta perinteisen sururyhmätoiminnan rinnalla. Opinnäytetyöni voi myös auttaa yleisesti seurakunnan työntekijöitä heidän kohdatessaan surevia. Esimerkiksi papit voivat hyötyä opinnäytetyöstä kohdatessaan surevia hautajaisiin tai sielunhoidollisiin keskusteluihin liittyen.

Surun jäsentämiseen on hyvä löytää erilaisia mahdollisuuksia ja tapoja. Runous on tähän yksi todella hyvä tapa. Runot voivat toimia keskustelun tai kirjoittamisen herättäjänä, rohkaisuna, lohdutuksen sanoina tai vaikka hiljentymisen tukena. Surevaa voi myös rohkaista kirjoittamaan oman runon, joka voi ehkä jonain päivänä tukea toista surevaa.

Opinnäytetyöni on tämän prosessin aikana herättänyt kiinnostusta myös kirkon ulkopuolella. Uskon, että tämän tutkimukseni kautta saatua tietoa on mahdollista hyödyntää hyvinkin laajalla rintamalla erilaisissa yhteyksissä surun kysymyksiin, surevien kohtaamiseen ja surun teemasta käytyyn keskusteluun liittyen.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Aineiston keruu ja sururyhmän toteutus

Syksyllä 2019 aloitin teoriaosuuden hahmottamisen opinnäytetyöhöni keskeisiin käsitteisiin liittyvän lähdekirjallisuuden avulla. Narratiivinen sururyhmä toteutui keväällä 2020, ja sen jälkeen toteutin runoilijoiden haastattelut. Haastattelujen litteroinnin jälkeen alkoi sururyhmäläisten kirjoitusten lukeminen ja niiden analysointi. Lopulliset narratiivit valmistuivat usean muokkaukserän jälkeen syyskuussa 2020. Opinnäytetyöni tuli valmiiksi marraskuun lopulla 2020.

Tutkimukseni aineisto koostui kolmesta eri lähteestä: ryhmäläisten kirjoituksista, omista muistiinpanoistani, runoista ja runoilijoiden haastatteluista taustoittavassa merkityksessä. Runoilijat lähettivät minulle sähköpostilla runoja antamieni teemojen mukaisesti. Osa runoista oli valmiita ehdotuksia tiettyyn teemaan sopivaksi. Minä tein kuitenkin lopullisen valinnan, mitkä runot kullekin kerralle otetaan mukaan.

Aineistosta suurin ja merkittävin osuus ja paino on ryhmäläisten kirjoituksilla. Ryhmäläiset kirjoittivat itse kotona joko käsin vihkoon tai tietokoneella. He kirjoittivat aina kunkin kokoontumisen jälkeen sen kerran teeman mukaisesti, ja ryhmän edetessä saattoivat myös palata aiemmin käsiteltyyn teemaan ja runoihin. Runot jokainen ryhmäläinen sai itselleen aina kunkin kokoontumiskerran jälkeen. Viimeisen kokoontumiskerran jälkeen ryhmäläiset saivat vielä kirjoittaa ajatuksiaan niin kauan kuin kokivat sen tarpeelliseksi.

Ryhmäläiset kirjoittivat tekstiä vaihtelevan määrän, vajaasta kymmenestä sivusta yli kolmeenkymmeneen tietokoneella kirjoitettuun sivuun. Narratiiveja, surupolun ydintarinaa, työstäessäni pyrin kaikin tavoin häivyttämään mahdolliset tunnistettavuustekijät. Pyrin myös esittämään surupolun kokemukset mahdollisimman totuudenmukaisesti kaunistelematta ja liioittelematta. Ryhmäläisten

keskinäinen vertaistuki auttoi kokemuksen ymmärryksessä ja sen syventämisessä. Minä tutkijana analysoidessani puhuttua ja kirjoitettua tuon kertomukseen oman kädenjälkeni.

Sururyhmäläisten kirjoittaminen tapahtui omassa tahdissaan ja mahdollisesti myös kokoontumisten edetessä paluun aiemmin käsiteltyihin teemoihin ja runoihin. Ryhmän kokoontumisten teemat ja keskustelun pohja nousivat kirjasta Kuuletko, kun kysyn ja huudan? Opas sururyhmän ohjaajalle. (Harmanen, Hurmerinta, Koponen & Hautala 2008).

Tapaamisissa lähdettiin liikkeelle menetyksen alkuhetkistä ja hautajaismuistoista edeten tulevaisuuden ja toivon ajatuksiin. Ryhmässä mietimme yhdessä, mistä saa voimaa surun keskellä ja miten jatkaa oman elämän matkaa tämän kokemuksen jälkeen. Seuraavassa kaaviossa 1. narratiivisen sururyhmämme kokoontumiset teemoittain. Kokoontumisten ohjelmien laajempi koonti löytyy liitteestä 2.

KOKOONTUMISPÄIVÄ	TEEMA
18.2.2020	Tutustuminen Keitä me olemme? Millaisen surun keskeltä tulimme tähän ryhmään?
25.2.2020	Mistä suruni syntyi? Millaisia tunteita ja muistoja liittyy hautajaispäivään?
17.3.2020	Surun ristiaallokossa Mitä suru ja sureminen on? Miltä suru tuntuu?
24.3.2020	Miten selviän arjessa? Painopiste surijassa Kuinka voin tänään?
31.3.2020	Muistojen ilta Näin minä hänet muistan Mitä kaipaen, mistä olen kiitollinen, mikä oli vaikeampaa?

	Mikä minua nyt auttaa ikävässäni?
7.4.2020	Suurten kysymysten äärellä Minne matkamme jatkuu kuoleman jälkeen? Ajatuksia kuolemasta, uskosta ja iankaikkisuudesta
21.4.2020	Toivo ja tulevaisuus Yhdessä alttarin äärellä, ehtoollispöydässä Mitä olen alkanut odottaa, mistä iloita, mitä toivoa? Milloin tai mikä on tuntunut erityisen toivottomalta?

Kaavio 1. Sururyhmän kokoontumisaikataulu teemoineen.

Kokoontumisten myötä ryhmäläiset tulivat tutuiksi, ja kokoontumisiin kyettiin luomaan avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri. Tämä näkyi myös ryhmäläisten rehellisissä kirjoituksissa. Kirjoituksiin oli mahdollisuus laittaa merkintä, jos jokin kohtaa ei toivottu käytettäväksi tässä tutkimuksessa. Tällaisia merkintöjä ei kirjoituksissa ollut. Olen luvannut palauttaa kirjoitukset takaisin ryhmäläisille, kun vielä kerran tapaamme joulukuussa. Kirjoituksia olen säilyttänyt kotona. Niitä ei ole ollut muilla mahdollisuutta nähdä.

6.2 Runoilijoiden esittely

Sururyhmässä olennaisessa roolissa olivat Anna-Mari Kaskisen ja Elina Salmisen runot. Ne toimivat ajatusten virittäjänä, ja niiden avulla ryhmäläiset saivat sanoittaa omaa surun matkaansa. Runoilijoiden kirjoittamat runot ovat syntyneet heidän ajatuksistaan ja kokemuksistaan kuoleman suruun liittyen.

Haastattelin runoilijat Anna-Mari Kaskisen ja Elina Salmisen. Haastattelut toimivat opinnäytetyötänä taustoittavana osiona, eivät tutkimusmateriaalina. Koin tarpeelliseksi antaa runoilijoille tilaa omin sanoin esitellä itsensä ja myös kertoa runoista, jotka ryhmäkokoontumisiin on valittu. Runoilijat kertoivat haastatteluisa omasta taustastaan runoilijana ja ryhmässä käytettyjen runojen syntyajatuksia. Jokaiseen sururyhmäkokoontumiseen liittyi kolmesta neljään runoa. Runot

luettiin kokoontumisissa, ja ryhmäläiset saivat ne itselleen. Runot ovat olleet osa aineistoa narratiivien työstämisessä. Kokoontumiskertojen runot ja lyhyet tiivistelmät runoilijoiden ajatuksista löytyvät liitteestä 1.

Anna-Mari Kaskinen ja Elina Salminen ovat kirjoitustyylyiltään erilaisia. Kaskinen on kirjoittanut useita runokirjoja ja sanoittanut lauluja ja virsiä. Hän aloitti kirjoittamisen 1970-luvun lopulla ollessaan kansainvälisessä koulussa. Hän on tehnyt yhteistyötä useiden muusikoiden kanssa.

Haastattelin Anna-Mari Kaskista 8.5.2020. Kaskinen on kirjoittanut ja sanoittanut satoja laulua, ja kirjoittanut ja suomentanut virsiä. Hän on tehnyt yhteistyötä useiden muusikoiden kanssa. Häntä on myös pyydetty kirjoittamaan runoja ihmisille, jotka ovat kokeneet surua. Surusta kirjoittaessa on hyvä olla tietoinen siitä, minkälaisia eri vaiheita surussa on. Omasta surun kokemuksesta on apua runojen synnyssä. Koskaan ei kuitenkaan tiedä, miten runo tai laulu tavoittaa kuulijansa, Kaskinen kertoo.

Kaskinen toteaa, että surun jokaista vaihetta tulee kunnioittaa. Suru vie oman aikansa. Mitään vaihetta ei voi kiirehtää. Suru on pitkä matka, joka tavallaan ei lopu koskaan. Jos ihminen saa elää pitkään, joutuu hän jossain vaiheessa kohtaamaan luopumisen surua, Kaskinen sanoo.

Kaskisen lauluista ja virsistä välittyy kristillinen vakaumus. Ihmisen koko elämä on Jumalan kädessä – sureva ei putoa tyhjyyteen, vaan Jumala on häntä vastassa. Kristillinen usko on pääsiäisuskoa: Kristus on voittanut kuoleman. Suruun liittyy toivo siitä, että jonain päivänä saadaan vielä tavata rakkaat ihmiset, kertoo Kaskinen

Omasta surun kokemuksesta on apua runojen synnyssä. Kaskista on pyydetty paljon myös kirjoittamaan menetyksen hetkiin. Runon syntyminen on Kaskisen mukaan aina jollain tapaa salaisuus, ja tilanteelle täytyy olla avoin. Hän kokee omaksi tehtäväkseen lohduttamisen. Kaskinen toivoo, että runojen kautta voisi syntyä pieni ajatus tai lohdutus, joka hipaisullaan koskettaa surevaa avaten tien, kohottaen tilanteesta ja avaten surevan silmät näkemään jotain uutta.

Kaskinen sanoo, että surevaa ja surun sen hetkistä tilannetta tulee kunnioittaa. Surevan rinnalla ja vierellä kulkijana tulee antaa ajankulua. Surussa Jumalaan ja iankaikkiseen elämään turvautuminen on tärkeää. Kaskinen haluaa lohduttaa surun keskellä olevaa ihmistä sillä ajatuksella, että elämämme on Jumalan kädessä. Kun ihminen lähtee tästä maailmasta, ei hän putoa tyhjiyteen, vaan Jumala on häntä vastassa. Tämän maailman hienoimmatkaan rakennelmat eivät kestä, vaan lopulta Jumala on ainoa kuka meille jää. Runot ovat vain sanoja paperilla. Jumala voi niitä sanoja johdattaa.

Haastattelin Elina Salmista 28.4.2020. Salminen on pitänyt kirjoittamisesta jo nuorena, ja hänellä on ollut haave kirjan kirjoittamisesta. Alkuaikoina hän kirjoitti myös jonkin verran laulujen sanoituksia. Nykyinen tapa kirjoittaa alkoi hänen omien sanojensa mukaan yli kolmenkymppin ikäisenä. Myös Salmisen kohdalla omalla surukokemuksella on apua sururunojen synnyssä.

Salminen kertoo, että runot lähtevät liikkeelle jostain lauseesta tai tunnelmasta, jonka hän saa napattua. Luonto on hänen runoilleen suuri inspiraation lähde. Runojen kirjoittaminen ei ole kuitenkaan sidottu paikkaan. Salminen haluaa rohkaista runoillaan. Hänen runonsa ovat sisäistä puhetta hänelle itselleen. Salminen kokee ihmisen heikkouden ja vahvuuden tasapainon tärkeäksi. Hän on oppinut hyväksymään, ettei heikkous hänestä mihinkään häviä, ja että se on ihan hyvä ja hieno asia.

Salmisenkin runojen pohja on vahvasti hengellinen. Luoja levittää luontoon esimerkiksi hienoja auringonlaskujaan, mutta ei hän laita sinne nimikirjoitustaan alle. Me ihmiset voimme tavallaan tulkita ne miten tahansa, Salminen kertoo. Voimme ajatella, että siinä on suuri luomus, tai teknisesti voimme ajatella samasta auringonlaskusta, että pilvet ovat valon kanssa tehneet tuollaisen. Runous on kiehtovaa. Runojen kirjoittamisessa runoilijan ”kulhon” tarvitsee täyttyä välillä. Ei voi kuvitella, että on runouden ”kulho” on ehtymätön.

6.3 Narratiivinen lähestymistapa

Narratiivisuus ja sen käsitteiden käyttö tutkimuskirjallisuudessa lisääntyi voimakkaasti 1980-luvun puolesta välistä lähtien. Tällä hetkellä narratiivinen tutkimus on tasoittunut ja arkipäiväistynyt yhdeksi tutkimusotteeksi muiden rinnalla. Se sijoittuu lähelle fenomenologiaa ja hermeneutiikkaa. Siinä on myös vahva postmodernistisen filosofian ja konstruktivistisen tietoteorian vaikutus. Tarina on narratiivisen tutkimuksen tärkeä käsite. Se on tapahtumien ja tapahtumakulun kuvaus, vastaten kysymykseen, mitä on tapahtunut. Kerronnan tapoja on monia. Jotta kerronnallinen diskurssi ymmärrettäisiin kerronnan tapaan, muotoon ja kertomuksen kertomisen välineisiin tulee tutustua.

Narratiivisessa tutkimuksessa on henkilöahmo ja tapahtumapaikka, jossa hän toimii ja jossa itse tapahtuma tapahtuu. Tutkitaan siis kertomisen tapoja tai tekstejä. Ihmiselle on luonteenomaista tällainen narratiivinen ajattelu. Maailman hahmottaminen kerronnallisesti on ollut ja on ihmisiä yhdistävä tekijä läpi aikakausien, kansallisuuksien ja kulttuurien. (Heikkinen 2018, 170–174, 176.)

Käsitteistö tässä tutkimusotteessa on kirjava. Voidaan puhua tarinasta, kertomuksesta, elämäntarinasta, elämänkertomuksesta ja narratiivista. Kertomuksessa on aina juoni, joka tekee juuri siitä kertomuksesta ainutlaatuisen. Kun kerrotaan kokemuksista, tulkitaan niitä samalla, ja elämys tulkitaan kokemukseksi. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita juuri tässä hetkessä tapahtuneesta kokemuksen tulkinnasta, ei kokemuksen alkulähteestä. Kun puhutaan narratiivisesta lukutavasta, tarvitaan siihen jatkuvaa dialogia kolmen kokemuksen kesken: kertojan äänen mukanaoloa, taustateoriaa ja lukijan reflektiivistä aineiston lukutapaa ja tulkintaa. Kertomusta luettaessa voidaan siitä etsiä tavoiteltavaa ideaalilataa tai sitten välteltävää päämäärää. (Kujala 2007, 25–28.)

Ihmisen voi sanoa ymmärtävän elämänsä kertomusten kautta. Kertomukset muuttuvat jatkuvasti, kun ihminen ymmärtää lisää maailmasta ja itsestään. Näin kertomukset muodostavat sekä tutkimuksen lähtökohdan että lopputuloksen. Ensin ovat viittaukset aiemmista tutkimuksista. Viittausten sekä uuden tutki-

musmateriaalin pohjalta rakentuu tarina uudesta näkökulmasta. Hylätyksi tulee moderni ajatus universaalista tiedosta. Jokainen on jonkun lapsi tai elämänkumppani, ja jokainen elää tietynlaisen elämän jossain sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä. Kaikki tieto juontuu ymmärtämisyhteyksistä. (Heikkinen 2018, 178–179.)

Narratiivisuudessa on siis kyse suullisesti tai kirjallisesti esitetystä kerronnasta. Sen esittäminen eroaa numeerisesta ja kielellisestä lyhytvastausaineistosta. Narratiivisen aineiston käsittely edellyttää aina jatkotulkintaa. Narratiivien analyysi ja narratiivinen analyysi ovat narratiivisen tutkimuksen kaksi erilaista tutkimustapaa. Narratiivien analyysissä kertomukset luokitellaan erilaisiin ryhmiin ja narratiivisessa analyysissä tuotetaan uutta kertomusta aineistona olevien kertomusten pohjalta. Näin siis narratiivisessa analyysissä syntyy pelkän luokittelun sijaan uusi kertomus, joka pyrkii tuomaan esiin keskeisiä teemoja aineiston kannalta. (Heikkinen 2018, 180–181.)

Ihmiset ovat kautta aikojen välittäneet tietoa ja kokemuksia kerronnan kautta. Joskus istuttiin leiritulilla tai kirjoitettiin päiväkirjaa. Nykyajan ihminen istuu tietokoneen äärellä kirjoittaen vaikka blogitekstiä omasta elämästään. Ilman narratiivisen ajattelun tutkimista ei voisi ymmärtää sitä, miten ihminen merkityksellistää kokemuksiaan. (Kujala 2007, 21, 33.)

Havahduttavuusperiaatteen mukaan tutkimus saa parhaimmillaan katsomaan maailmaa uudesta horisontista. Tämä on kokemus, jota kutsutaan hermeneuttiseksi totuudeksi. Oivaltava tutkimusasetelma sekä hienostunut ja tyylikäs tutkimuksen raportointi voivat parhaimmillaan olla kuin hyvä runous, joka tekee tutkimuksen eläväksi ja todentuntuiseksi. (Heikkinen 2018, 185–186.)

Narratiivisessa tutkimuksessa on runsaasti ja yhä vain kasvavassa määrin erilaisia analyysimenetelmiä. Useimmiten aineisto luokitellaan sen mukaan, olemmeko kiinnostuneita siitä mitä (what), vai miten (how), eli kertomuksen sisällöstä vai tavasta, jolla kertomus kerrotaan. Aineiston lukeminen kannattaa aloittaa vain lukemalla ilman alleviivauksia tai muita vastaavia, ajattelemalla tarinoiden kanssa ennemmin kuin ajattelemalla tarinoita. Ensimmäinen lukuker-

ta kannattaa olla sellainen, kuin lukisi jotakin kaunokirjallisuutta – mitä tapahtuu seuraavaksi ja kuinka tämä tarina tulee päättymään. Toinen lukukerta on kuin lukisi romaanin uudelleen. Tarina on jo tuttu, ja kertojakin on tullut tutummaksi. Voi keskittyä kiinnittämään huomiota erilaisiin vivahteisiin tekstissä ja yleissävyn pieniin murtumiin. Vasta kolmannella kerralla kannattaa lukea tekstiä analysoimalla sitä. Erilaisia analyysimalleja kannattaa kokeilla, jotta löytyy itselle paras. (Hänninen 2018, 195–196.)

Narratiivisessa analyysissä on olemassa kaksi pääulottuvuutta. Nämä ovat kokonaisvaltainen vastaan kategorinen lähestymistapa sekä tekstin sisältö vastaan muoto. Kategorisessa lähestymistavassa, kuten myös perinteisessä sisällyönanalyysissä, kertomus pilkotaan, ja kappaleet tai yksittäiset sanat poimitaan tiettyjen teemojen alle yhdestä tai useammasta eri kertomuksesta. Kokonaisvaltaisessa lähestymistavassa kertomusta tarkastellaan kokonaisuutena ja kertomuksen osat kuvataan kertomuksen muiden osien kontekstissa. Kategorista lähestymistapaa on hyvä käyttää, kun tutkitaan jonkin ryhmän yhteistä ongelmaa tai ilmiötä. (Lieblich, Tuval-Machiach & Zilber 1998, 12.)

Narratiivisessa analyysissä on hyvä säilyttää avoin mieli ja kokeilla monia erilaisia, mahdollisia ideoita uteliaasti. Tämän hengen mukaisesti sana ”flirttailu” näyttää sopivan tähän keskusteluun tietojen analysoinnista ja tulkkauksesta. Se on ikään kuin vapaasti kelluva huomio tai vapaa assosiaatio. Ideoilla ”flirttailu” antaa luvan levätä siinä, mikä on vakuuttavaa, epävarmaa ja hämmentävää. Se tarjoaa yllätyksiä, suuntaviivoja ja totta kai myös pettymyksiä. ”Flirttailu” ikään kuin rakentaa tilan, jossa tavoitteet ja päätelmät voidaan selvittää. Se antaa tilaa vähemmän tutuille vaihtoehdoille ja on tavallaan väylä leikkiä uusilla ideoilla ilman sitä, että nämä uudet ideat vaikuttavat toiveisiin. Ei tiedetä, mitä voi kehittyä ja ilmetä, ennen kuin tutkimme aineistoa (Kim 2016, 187–188.)

6.4 Aineiston analyysi

Kertomus on suomennos englannin kielen sanasta narrative, ja tarina sanasta story. Näiden kahden välille eivät useat sosiaalitieteilijät, toisin kuin narratologiaan tukeutuvat kirjallisuuden tutkijat, tee käsitteellistä eroa. Ero nähdään siinä, että tarinalla viitataan kertomuksen ilmaisemaan tapahtuman kulkuun. Monet erilaiset kertomukset voivat muodostaa yhteisen tarinan. Tarina päätellään kertomuksen avulla. (Hyvärinen, 4–5.)

Tässä tutkimuksessa on seitsemän narratiivia. Kukin narratiiveista on koottu yhden kokoontumiskerran teeman mukaisesti ja kokonaisuutena loogisesti eteneväksi surupolon ydintarinaksi. Surupolon ydintarinan pohjalla on sururyhmäläisten omasta kokemuksestaan kirjoitetut kertomukset (ryhmäläisten kirjoitukset), kokoontumisissa sanoitetut kertomukset (muistiinpanot) ja sanoittamisen tukena olleet runot. Aineiston analyysissä juonta ovat ohjanneet kokoontumisten teemat.

Mari Pulkkisen (2016) surun kokonaisvaltaista kokemusta kuvaava analyysimalli on ollut apuna ydintarinan keskeisten löydösten tiivistetyssä esittelyssä johtopäätösten kaaviossa 3. Se on auttanut keskeisten teemojen hahmottamisessa. Esittelen Mari Pulkkisen (2016) analyysimallin tarkemmin seuraavassa luvussa.

Päädyin narratiivisen lähestymistavan käyttöön tutkittavan aiheen luonteen vuoksi. Narratiivinen sururyhmä, jossa osallistujat jakoivat keskustellen ja kirjoittivat surun kokemuksestaan, avasi minulle mahdollisuuden olla lähellä tutkittavia ja luoda heihin syvempi ja luottamuksellinen suhde.

Narratiivit alkoivat hahmottumaan jo kokoontumisissa, kun kuuntelin ryhmäläisten kuvauksia surustaan. Ryhmäläisten kirjoitusten analysoinnin ja kokoontumisten välinen aika oli lyhyt. Näin kuullut kuvaukset olivat hyvin muistissa, ja kirjoitukset syvensivät kuultua surun kertomusta. Tämä tuki narratiivien syntyä.

Narratiivit etenevät surun alkuvaiheista iäisyyskysymyksiin ja toivon näkökulmiin. Narratiiveja yhdistää ajatus ”surupolulla” kulkemisesta. Polku kuvaa mielestäni hyvin sitä uutta maastoa, jossa sureva kulkee yrittäen ymmärtää tunteitaan ja toimintaansa ja löytää sanoja surun kokemukselleen.

Luin ryhmäläisten kirjoitukset ensin kahteen kertaan läpi. Kolmannella lukukerralla poimin kirjoituksista ranskalaisilla viivoilla esiin nousseita ajatuksia ryhmämme kokoontumisteemojen ja käytettyjen runojen mukaan. Kokoontumisissa kirjoittamistani muistiinpanoista nostin esille selkeitä kuvauksia, jotka tukivat ryhmäläisten kirjoituksista esille nousseita asioita.

Ranskalaisin viivoin hahmottelemisen jälkeen lähdin kirjoittamaan tekstiä. Kaikki alussa hahmottelemani eivät mahtuneet lopulliseen tekstiin. Narratiivit etenevät sururyhmän teemojen mukaisesti, ja kun kaikki tekstit oli kirjoitettu, palasin vielä kokonaisuutena kirjoituksiin. Nostin kirjoituksista vielä tässä vaiheessa esiin asioita, jotka koin tärkeäksi huomioida. Osa kirjoittajista palasi ryhmän edetessä kirjoituksissaan alussa käsittelemiimme aiheisiin ja runoihin, ja tämänkin vuoksi kokonaisuuden läpikäynti oli tarpeellinen. Useiden muokkauskertojen jälkeen syntyivät narratiivit. Lopuksi kävin vielä läpi narratiivien kokonaisuuden.

Analysoinnissa pyrin löytämään ryhmäläisten surun kuvauksista keskusteluisamme ja kirjoitetuista surukertomuksista keskeiset teemat, sanat ja tapa, jolla he suruaan sanoittavat. Näin muodostui kertojan (sururyhmäläinen), taustateorian ja lukijan/tulkitsijan (minä tutkijana) kautta uusi kertomus, ja myös runoilijat ovat kuin mausteena tässä kertomuksessa.

6.5 Mari Pulkkinen analyysimalli

Hyödynsin aineiston hahmottelemisessa sururyhmäteemojen aiheiden lisäksi Mari Pulkkinen (2016) väitöskirjassaan *Salattu, suoritettu ja sanaton suru: Läheisen menettäminen kokonaisvaltaisena kokemuksena esittelemää analyysi-*

mallia, joka kuvaa läheisen menettämistä moniulotteisena ja kontekstualisoituna kokemuksena. Olen saanut luvan analyysimallin hyödyntämiseen.

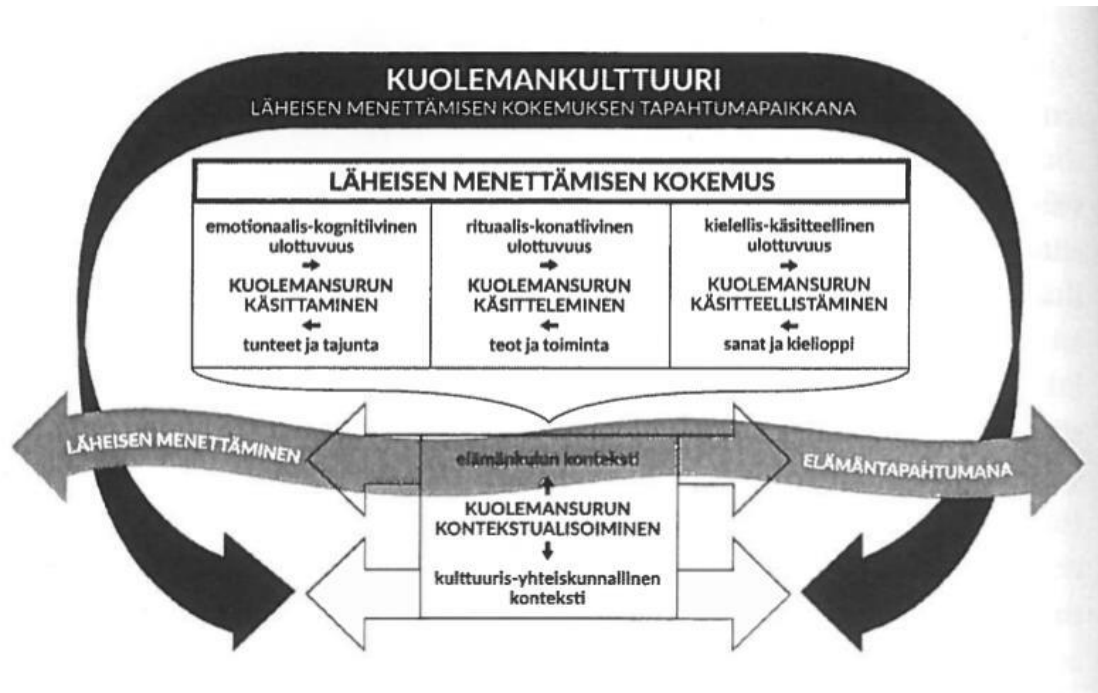
Keskityin Pulkkisen analyysimallissa lähinnä surun kokemuksen kolmeen ikkunaan, jotka ovat käsittäminen, käsitteleminen ja käsitteellistäminen. Kuitenkin analyysiprosessin aikana huomasin, kuinka vahvasti runous läpileikkaa tämän analyysimallin kokonaisuudessaan. Runous avaa näkökulmia aikamme kulttuuris-yhteiskunnalliseen kuoleman surun kontekstiin, henkilön oman elämän kontekstiin, ja kurottautuu jopa kuolemankulttuuriimme saakka.

Pulkkisen väitöskirjassaan luoma analyysimalli on esitetty alla olevassa kaaviossa 2. Pulkkisen itse luoman analyysimallin idea ja ajatus syntyi, kun hänen omassa tutkimustyössään oli vaihe, jossa aiempaan tutkittuun tietoon perehtyminen oli suurelta osin tehty. Malli täydentyi tutkimusprosessin edetessä. (Pulkinen 2016, 117.)

Analyysimalli on hienolla tavalla onnistunut kuvaamaan kokonaisvaltaista surun kokemusta. Ajatukseni oli ensin tarkastella ryhmäläisten kirjoituksia vain mallissa esiteltyjen surun kolmen ulottuvuusikkunan mukaan. Kirjoitukset toivat kuitenkin vahvasti esille myös kuolemankulttuuriin ja kulttuuris-yhteiskunnalliseen kontekstiin liittyviä asioita, joita ei voi jättää mainitsematta.

Läheisen menettäminen on ihmiselle kokonaisvaltainen kokemus. Se liikkuu ihmisenä olemisen eri ulottuvuuksilla, ja sen voidaan ajatella sisältävän kuoleman surun 1) käsittämisen, 2) käsittelemisen ja 3) käsitteellistämisen ulottuvuudet. Kuoleman suruun liittyy siis osa-alueita, jotka saavat ilmauksia tunteiden ja tajunnan, tekojen ja toiminnan sekä sanojen ja kieliopin ulottuvuuksilla. Näin kolmijaon kautta piirtyy läheisensä menettäneestä odotettua kokonaisvaltaisempi kuva. Hänen kokemuksestaan tarkastellaan samanaikaisesti emotionaaliskognitiivisella, rituaalis-kognitiivisella sekä kielelliskäsitteellisellä ulottuvuudella merkityksiä saavana ilmiönä. Läheisen menetys on samalla abstrakti ja konkreettinen kokemus, niin ihmistajunnan kuin toiminnallisen ja sanoitetun arjen tasolla liikkuva. Nämä eri ulottuvuudet eivät ole toisistaan irrallisia, vaan jatku-

vassa vuorovaikutuksessa. Ne asettuvat osin limittäin ja päällekkäin oleviksi näkökulmiksi. (Pulkinen 2016, 118.)



Kaavio 2. Mari Pulkkisen analyysimalli

Kaaviossa 2 esitetyssä analyysimallissa musta surunauha kuvaa kulttuuris-yhteiskunnallista kokemuspaikkaa, jossa henkilö on menettänyt läheisensä. Harmaa aaltoileva nauha kuvaa yksilön omaa elämää ja läheisen menettämistä elämäntapahtumana. Elämä on elastinen, ja sitä kuvaavat nuolet mustan ja harmaan nauhojen päissä. Vaakasuuntainen aaltosulku elämäntalon nauhan yläpuolella kuvaa yksittäisen menetyksen vaikutusta ihmisen elämäntaloon ja elämän kontekstiin. Kuolemansurun kontekstualisoituminen liittyy kulttuuris-yhteiskunnalliseen kontekstiin. Surun kestoa ei ole tarpeellista miettiä. Elämäntalon harmaa nauha leikkaa sekä kuolemankulttuurin mustan nauhan että läheisen menettämisen kokemuksen. Vuorovaikutuksessa molempiin suuntiin nämä uudistavat kuolemankulttuuria yhteisön tasolla. Kokemus läheisen menetyksestä herättää yksilön miettimään, mistä elämässä ja kuolemassa on kysymys. (Pulkinen 2016, 119–120.)

Opinnäytetyössäni Mari Pulkisen luoma analyysimalli toimi ikään kuin kehyksenä, jonka kautta ja avulla pystyin jäsentämään ryhmäläisten kirjoituksia. Näin kaikkea tutkittavaa materiaalia oli helpompi hahmottaa ja tarkastella. Mari Pulkisen analyysimalli antaa vahvan kehyksen surun kokemukselle, ja sen eri osien myötä suruprosessi ja runojen merkitys siinä jäsentyy.

6.6 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkijan tulee kaikissa aineistonkeruutavoissa antaa tutkittaville tietoa siitä, kuinka aineistoa tullaan tutkimuksessa käyttämään. Informaatio on monella tavalla tärkeä ja saattaa ratkaista myös sen, haluaako henkilö osallistua kyseiseen tutkimukseen. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista. Tästä on muodostunut hyvin vahva normi. Henkilöllä on mahdollisuus osallistua tutkimukseen ja myös mahdollisuus keskeyttää osallistumisensa, jos hän niin haluaa. Keskeyttämisen mahdollisuudesta on informoitava osallistujia. (Kuula 2006, 99, 101, 107.)

Sururyhmästä oli paikallisessa seurakuntien Kirkkotie 1/2020-lehdessä juttu ja ilmoittautumisohjeet. Jutussa kerrottiin, mikä narratiivinen sururyhmä on, ja miten siinä kerätään aineistoa opinnäytetyöhöni. Ryhmään ilmoittautuminen tapahtui puhelimitse, ja käydyssä keskustelussa kerroin aineiston keruusta, ryhmäläisten roolista opinnäytetyössäni ja siitä, kuinka prosessi etenee sekä mikä on sen tavoite. Tässä keskustelussa oli myös mahdollisuus esittää kysymyksiä, joita soittajalla mahdollisesti oli ryhmään osallistumiseen liittyen. Näitä asioita käytiin läpi myös sururyhmän kokoontumisissa. Myös runoilijoille olen sähköpostitse ja puhelimitse kertonut heidän roolistaan opinnäytetyössäni ja siitä, kuinka prosessi etenee.

Sururyhmän ensimmäisen kokoontumisen jälkeen kysyin, haluavatko ryhmäläiset jatkaa tässä ryhmässä. Olen myös sanonut ääneen sen, että mitään ei tarvitse kirjoittaa, jos ei ole sanottavaa. Narratiivinen sururyhmä ja kirjoittaminen

ovat vain mahdollisuuksia ja tapoja, jolla omaa suruaan voi pyrkiä sanoittamaan.

Sururyhmässä painotettiin ensimmäisestä kokoontumiskerrasta lähtien yhteisten sopimusten merkitystä ja luottamuksen ehdottomuutta. Yhteisiin sopimuksiin kuuluu tilan antaminen kaikille ryhmäläisille ja kaikenlaisille tunteille. Ketään ei pakoteta puhumaan, jos tilanne tai asia ei tunnu itselle siihen sopivalta. Ohjaajana kuitenkin rohkaisin ryhmäläisiä kertomaan omasta surustaan ja tarvittaessa autoin keskustelua eteenpäin jatkokysymyksin. Kokoontumisissa luottamuksen synnyn kannalta on tärkeää myös levollinen ilmapiiri, tilan antaminen ja läsnä oleva kuuleminen. Keskustelun pääasioiden kertaaminen alleviivasi kuulemista.

Anonymiteettikysymyksissä painotin ryhmäläisille, että käsittelen heidän kirjoituksiaan siten, että kaikki tunnistettavuus minimoidaan. Narratiiveissa on kirjoitettu kaikkien ryhmäläisten kirjoituksista ja omista muistiinpanoistani yhden suruvan surupolun matkakuvaus, surukokemuksen ydintarina. Tällainen tulosten esitysmuoto palvelee myös anonymiteettisuojana paitsi ryhmäläisiin niin myös kuolleisiin läheisiin nähden.

Vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus on todella tärkeä kaikenlaisessa tutkimuksessa. Se sitoo tutkijaa myös tutkimusprosessin päätyttyä. Tämä on tutkijoille ammattieettinen itsestänselvyys. On kuitenkin hyvä tuntea myös näiden asioiden juridinen velvoittavuus. (Kuula 2006, 92–93.)

Sururyhmässä vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus kuuluu luonnollisesti myös kaikille ryhmän jäsenille. Se on sopimus, joka sanoitetaan ryhmän aluksi selkeästi. Kipeistä asioista kertominen tarvitsee kaikilla tavoilla ehdottaman luottamuksellisen ilmapiirin.

Narratiivisen tutkimuksen yksi polttavimmista kysymyksistä on kysymys luotettavuuden ongelmasta. Perinteisessä tutkimuksessa on tietävä subjekti (tutkija), joka esittää väitteen ulkoisesta todellisuudesta (objekti). Narratiivisessa tutkimuksessa tällainen ulkoistaminen objektista on mahdotonta. Tutkija on osa tutkimuskohdettaan, ja hänen mahdollisuutensa ymmärtää tutkimuskohdettaan

syntyy merkityksellisestä suhteesta tutkimuskohteen kanssa. Näin subjekti-objekti-asetelma ei toteudu.

On todella tärkeää, että tutkijan ja tutkittavan välille syntyy luottamuksellisuus. Tutkittavan tulee voida luottaa siihen, että aineistoa käytetään vain ja ainoastaan siihen tarkoitukseen, mihin sitä on kerätty. Tutkimusaineistoa ei saa siis antaa kenenkään muun tutkittavaksi tai nähtäväksi. Tämän vuoksi on tärkeää miettiä tarkasti suunnitteluvaiheessa, miten ja millä tavoin aineistoa tullaan käyttämään. (Kuula 2006, 89–90.)

Pyysin kaikilta tutkimukseeni osallistuvilta tutkimusluvan. Painotin edellä kuvaamaani anonymiteettiä luvassa sekä myös sururyhmän kokoontumisissa useampaan kertaan. Saatuaani ryhmäläisten tekstit viimeisen kokoontumiskerran jälkeen, säilytin niitä ainoastaan kotona. Tekstejä eivät missään yhteydessä päässeet lukemaan muut kuin minä. Olen luvannut palauttaa kirjoitukset takaisin ryhmäläisille, kun opinnäytetyöni viimeiset korjaukset on tehty. Jos he eivät halua tekstejään takaisin, olen luvannut polttaa ne.

Tutkimuksessa luotettavuus tarkoittaa sitä, että tutkijan tulee perustella tutkimukseen liittyvä informaatio kriittisesti. Tämä tarkoittaa kriittisyyttä esimerkiksi käytettyjä menetelmiä, tulosten analysointia, teorian muodostamista, käsitteiden eksplikointia sekä sisällön analysointia kohtaan. Informaation tulee olla perusteltua. Tämä on hyvin keskeinen osa tieteen harjoittamisen etiikkaa. Tiedon välittäminen sekä siihen liittyvä tulosten julkistamisen etiikka ovat myös tieteen harjoittamisen perustehtäviä. Hankitun ja välitetyn tiedon tulee olla niin luotettavaa kuin mahdollista. (Pietarinen 2002, 59-60.)

Kirjoitin sururyhmän kokoontumisissa käydyistä keskusteluista muistiinpanoja. Olin pyytänyt lupaa muistiinpanojen kirjoittamiseen. Olin myös sanonut ryhmäläisille, että käytän muistiinpanoja opinnäytetyöni aineistona heidän kertomusten ja runoilijoiden haastattelujen rinnalla. Kertasin muistiinpanojen avulla käytyjä keskusteluja yhteisesti. Näin ryhmäläiset kuulivat tiivistetysti keskustelujen pääteemat ja sen, mitä olen heidän sanomisistaan kirjoittanut.

Luotettavuuden yksi mittari on tutkijan rehellisyys. On itsestään selvää, että minkäänlaista vilppiä ei saa harjoittaa. Tähän kuuluu myös vahvasti tutkimusmenetelmien hallinta. Käytetyt lähteet tulee esittää selkeästi ja tutkimuksen tulokset rehellisesti. Tuloksia ei saa vääristellä, eikä toisen kirjoittamaa tekstiä lainata luvatta (Pietarinen 2002, 65–66.)

Kritiikin keskeisin kärki narratiivisen tutkimuksen analysoinnissa on, että toisaalta tutkija tekee liian voimakkaita tulkintoja ja toisaalta huonosti muodostuneet tarinat jäävät tutkijan katseen laitamille. Uudet näkemykset narratiivisessa tutkimuksessa puhaltavatkin nimenomaan ristiriitaisten, epätäydellisten ja hajanainen tarinoiden tarkan analysoinnin suuntaan. Galen Strawsonin (2004) tuo esiin kriittisiä näkökulmia narratiivisesta tutkimuksesta. Hän on sitä mieltä, että osa ihmisistä ei ole kykeneväisiä narratiiviseen elämänsä jäsentämiseen. Tästä huolimatta Strawsonin mukaan he kykenevät täysipainoiseen ja moraalisesti arvokkaaseen elämään. Strawson kokee ajatuksen tarinan merkityksestä hyvän elämän rakentamisessa suorastaan syrjivänä. Hänen ajatuksensa ovat nostaneet perusteltuja puolustuspuheenvuoroja tarinallisuutta korostavan ajattelutavan puolesta. (Hänninen 2018, 205.)

Ryhmäläisten kirjoittamiin teksteihin on voinut vaikuttaa se, että sururyhmäläiset tiesivät kirjoitustensa olevan osa tutkimusta. Uskon, että vaikutus on kuitenkin hyvin vähäinen, tai mahdollisesti sillä ei ole ollut lainkaan vaikutusta. Luottamuksellista ja avointa ilmapiiriä kuvaavat hyvin vahvat ja avoimet kuvaukset surupolun matkasta.

Sururyhmässä surun käsittely oli keskiössä. Ryhmäläisilläni on ollut mahdollisuus merkitä tekstiinsä, mikäli eivät halua jotain osaa siitä käytettäväksi opinäytetyössäni. Uskon, että tämä on omalta osaltaan vahvistanut luottamusta ja rohkaissut kirjoittamaan surusta niin kuin sen oikeasti tuntee.

7 SURUPOLUN NARRATIIVIT

7.1 Johdanto surupolulle

Tässä luvussa lähdetään matkalle surupolulle. Kyseessä on narratiivisen analyysin kautta muodostunut kuvaus surevan matkasta, yksi tarina, jossa on monta osaa. Suru näyttää vievän surijan uudelle reitille omassa elämässään. Nimesin tuon reitin surupoluksi erään ryhmäläisen omalla matkalleen antaman nimen mukaisesti. Surupolun narratiivit ovat syntyneet tutkimukseeni osallistuneiden sururyhmäläisten kirjoituksista, sekä kokoontumisissa kirjoittamistani muistiinpanoista. Narratiivisen analyysin kautta on jäsentynyt yksi yhteinen tarina tai tarinoiden kokoelma. Näitä surupolun narratiiveja voisi kutsua surukokemuksen ydintarinaksi.

Narratiivien syntyyn ovat vahvasti vaikuttaneet runot, joita käytimme sururyhmien kokoontumisissa. Niiden avulla sururyhmäläiset ovat jäsentäneet omia kokemuksiaan ja kirjoittaneet surustaan. Narratiiveissa on nähtävissä sururyhmien teemojen mukainen looginen eteneminen. Haluan kuitenkin vahvasti korostaa sitä, että kunkin suru on ainutlaatuinen ja aaltoilee usein vahvasti. Mitään absoluuttista yhtä totuutta ei voida surupolun kuvaukseksi saada. Sururyhmän vertaistuellinen luonne on kuitenkin osoittanut sen, että surussa on paljon yhtäläisyyksiä eri surevien välillä.

Surupolun narratiivit esitetään minä-muodossa. Minä-kertoja kuvaa omaa surupolun matkaansa sen alkuhetkistä alkaen, läpi tarinoiden. Sama kertoja kertoo tarinan kaikki osat. Kertojan läheinen on hyvin yllättäen kuollut kesken joulun juhlahetken. Elämä on muuttunut. Mikään ei ole enää niin kuin ennen rakkaan läheisen kuolemaa. Surupolun matka päättyy toivon näkökulmaan ja ajatukseen, että elämä voittaa. Vaikka suru aaltoilee, vähitellen syntyy varmuus siitä, että elämä kantaa tästäkin kokemuksesta eteenpäin.

Narratiiveissa on kursiivitekstillä lyhyitä lainauksia runoista. Ensimmäisen ker-
 ran mainitsen runoilijat nimeltä ja jatkossa toiston välttämiseksi käytän nimikir-
 jainlyhennettä siten, että Anna-Mari Kaskinen on AMK ja Elina Salminen ES.
 Runot on sovitettu tekstiin osittain pienin muokkauksin. Runojen pohja-ajatus on
 kuitenkin pysynyt ennallaan. Runot kokonaisuudessaan löytyvät liitteestä yksi.
 Siellä ne on esitetty narratiivisen sururyhmämme kokoontumiskertojen mukai-
 sessa järjestyksessä. Liitteessä 1. on myös runoilijoiden itsensä kertoma lyhyt
 kuvaus runon syntyajatuksista.

Surupolun narratiivien kuvaus minä-kertojan surun kokemuksesta on vahva ja
 rehellinen. Se kuvaa peittelemättä sitä kokonaisvaltaista kokemusta, johon lä-
 heisen kuolema elämän vie. Runot ovat vaikuttaneet surupolun narratiivien tyy-
 liin ja kielikuvaan, joka on proosamainen. Narratiivien jälkeen, luvussa kuusi,
 tulkitsen narratiivien kautta esitettyjä tutkimukseni tuloksia ja liitän ne aiempaan
 tutkimukseen.

7.2 Pimeällä polulla

Minun rakkaani on kuollut. Siksi olen tässä, siksi tulin tähän ryhmään. Surun
 musertava viitta on vienyt minut suunnattomaan pimeyteen, varjojen laaksoon
 ja murhehuoneeseen. Elämäni ei enää koskaan tule olemaan samanlaista kuin
 ennen. Minulla on rakastani suunnaton ikävä. Jokainen henkäys valloittaa mi-
 nun kehoni äärimmäiseen kaipaukseen. Olen tässä aivan yksin.

En löydä sanoja tälle surulleni. Välillä tahdon peittää sen, ja olen huomannut,
 ettei kaikille kannata tästä puhua. Eivät kaikki ymmärrä sitä, mitä koen ja tun-
 nen. Olen muuttunut. Suru on muuttanut minua. Niin se tekee ihmiselle. Kaikki
 eivät tahdo kestää sitä, etten ole enää samanlainen kuin ennen.

Tässä ryhmässä on nyt hyvä olla. Olen kaivannut tällaista paikkaa, jossa kai-
 kenlaisille surun tunteille on tilaa. Ei tarvitse peittää kyöneleitään tai pelätä sitä,

että ääneni värisee tai kuumat kyyneleet alkavat vieräjä pitkin poskiani. Liian usein olen joutunut hillitseämään itseni ja tukahduttamaan haikeuden tunteeni.

Tässä sururyhmässä olemme saaneet matkakumppaneiksi kaksi runoilijaa. Anna-Mari Kaskinen ja Elina Salminen ovat sanoittaneet surevan tunteita. Tuntuu mielenkiintoiselta lähteä tälle surupolulle, ja heidän tekstiensä kautta pyrkiä sanoittamaan tätä tunnetta ja kokemusta, jolle ei aina löydy sanoja.

Anna-Mari Kaskinen kirjoittaa: *”Keskellä kirkasta päivää putosin pimeyteen. Mitä nyt tänne jouduin? Mitä nyt täällä teen?”* Tämä runo puhuttelee minua rajuudellaan. Se on niin totta omassa elämässäni. Vietimme yhdessä joulua, ja aivan yhtäkkiä sen tunnelma muuttui. Sinä kuolit. Minusta tuntui siltä, kuin joku olisi tiputtanut minut jyrkänteeltä alas. Oloni oli epätodellinen, ja päässäni oli valtava määrä ajatuksia. Kaikkiällä oli niin pimeää, etten nähnyt eteeni, ja minä koin heti, että nyt olen enää puolikas. Sinun kuolemasi jätti minun elämäni valtavan aukon, ja minun mieleni on ihmettelyä täynnä.

Kuolinhetkestä eteenpäin toimin seuraavat päivät kuin robotti. Oloni oli avuton. *”Kaikki on toisin kuin ennen”.* (A-MK) Nuo sanat ovat niin totta minun elämässäni. Koko muu maailma jatkoi kulkuaan eteenpäin, ja minun elämäni pysähtyi. En muista alun hetkistä paljoakaan, mutta minulla oli kylmä, kohmeinen ja turta olo. Sisimmässäni oli valtava kipu. Suru oli kuin *”sisimpääni viiltävä veitsi.”* (A-MK) Kipu tuntui paitsi tunnetasolla myös vahvasti fyysisenä kipuna.

Elämä ympärillä jatkoi kulkuaan ja minun maailmani oli pysähtynyt ja mustunut. Olin kuin kiinni surun mustassa verkossa, josta hetken vapautuksen toi uni, kunnes jälleen herätessäni tajusin, ettei tämä painajainen olekaan ohitse. Elän kuin omassa surukuplassani ulkopuolella koko muun maailman.

Ajatukseni pyörivät kehää vain tuon yhden asian ympärillä. Sinua ei enää ole. Sinua ei enää ole. Sinua ei... Kaikkiällä ja ihan *”jokainen päivä kipua kasvoille lyö”* (A-MK) Mietinkin, milloin tämä loppuu? Mitä minun tulisi tehdä, että tämä kipu loppuisi? Koko kehoni reagoi voimakkaasti suruun, ja olo on kuin olisi nuijalla päähän lyöty. Minulla on epämääräisiä kolotuksia, pään särkyä, ja oloni on

kaikkinensa todella raskas ja jotenkin puutunut. Ei tällaiseen tunteeseen pysty valmistautumaan. Sinä et tule enää takaisin. Kai tämän surun on tunnuttava siksi niin vahvasti, että pystyisin ymmärtämään sen tosiasian, että sinä olet todella kuollut. Jos en tuntisi mitään, jäisi kai tämän kaiken ylle epätodellinen olo. Olen kokenut myös vihan tunnetta. En oikein tiedä, mitä tai ketä vihaan, mutta tuo tunne on vahvasti olemassa. Tunnen vihaa Jumalaa kohtaan ja mietin monesti, miksi näin tapahtui. Tuohon kysymykseen en varmaan saa koskaan vastausta. Ja totuushan on se, ettei kuolema katso aikaa eikä paikkaa. Se voi saapua pitkällisen sairauden jälkeen tai yllättäen keskelle elämän arkea tai juhlaa. Niin tai näin, ei tässä myllerryksessä tahdo mieli pysyä mukana.

Kuinka voi kaikki muuttua noin äkkiä? Joulukoristeet, kaikki joulun tuoksut ja yhteinen juhlahetki muuttuivat aivan täysin. Kun sinua tultiin hakemaan ambulanssilla, jäi pihamaallemme tiheä ja raskas hiljaisuus. Tuo hiljaisuus särki korviani. Tuttu joulun virsi 30, jossa lauletaan ”miespolvet vaipuvat unholaan”, sai aivan uuden merkityksen. Sitä lauloimme myöhemmin haudallasi.

Vaikka tiedän, ettei meistä kukaan elä ikuisesti, on suru vaikuttanut todella voimakkaasti elämääni. Matka surun polulla on kuin matka ”*varjojen laaksoon*”, josta Elina Salminen vahvasti runossaan kirjoittaa. Ihmetellen mietin, miten tätä matkaa oikein tulisi kulkea. Ei minulla ole tälle matkalle valmiita toimintamalleja. Matkaa ja tuntojani täällä varjojen laaksossa kuvaavat hyvin sanat ”*tutulta reitiltä joutuu eksymään kulkeman pimeään*” (ES) Uskon vahvasti, että suuri Lohduttaja, Jumala, ”*käy hiljaa vierelläni*” (ES). En ole kuitenkaan yksin.

Muistan lukeneeni muutamia vuosia sitten Paavo Ruotsalaisen kirjoituksen, jossa hän kuvaa surun kokemusta menemisenä murhehuoneeseen. Sen ydinajatus on, että Jumala laittaa ihmisen murhehuoneeseen, mutta on siellä hänen kanssaan ja päästää hänet sieltä pois, kun katsoo sen hyväksi. Eli Jumala kestää tämän kaiken, hajoamiseni, vihani, huutoni, hiljaisuuteni, kaipuuni, epätoivoni. Hän kestää kaikki nämä tunteeni, ja lopulta minun ei tarvitse jaksaa yksin mitään, vaan voin luottaa Hänen kestäviin ja kantaviin käsiinsä. Tässä surussa Hän on minun kanssani. Mikä ihana rakkaus ja armo.

Vaikka nyt on pimeää ja olen varjojen laaksossa ja murhehuoneessa, minä uskon, että tämä suru jonain päivänä helpottaa, ja elämän nälkä sekä toivo palaa. Toisina päivinä uskon siihen vahvemmin ja joinain päivinä uskoni horjuu. Näin suru aaltoilee. Mutta uskon, että lopulta varjojen laaksossa voi sisimpääni löytyä rauha. Pimeimmästäkin pimeimpään syttyy toivon liekki.

Minun täytyy tutustua itseeni uudelleen. Tämä ”*särkynyt sydän*” (ES) on kaikki mitä minulla nyt on. Tässä ryhmässä saan olla juuri tällaisena. Se tuntuu hyvältä. Jumala kantaa minua tässä surussani ja Hänen käsiinsä tahdon jättää viimeiselle matkalle lähteneen rakkaani. Niinpä sanonkin vain ”*Oi suuri, Luoja, joka muistaa lastaan: En itse pääse häntä soutamaan. Suo hyvän enkelisi tulla vastaan nyt hänet taivaan kotiin noutamaan.*” (A-MK)

7.3 Yksin tällä polulla

En ole pystynyt ennalta miettimään tätä surun mukanaan tuomaa tunnetta ja tilaa. Tätä voisi kuvata tyhjyyden tunteena tai hämmennyksen ja epätoivon tilana. Mietin usein, miksi juuri nyt, miksi juuri minä? Kuoleman jälkeen on valtava määrä asioita, joita tulee hoitaa. On monia käytännön tehtäviä, ja kaiken tuon keskellä voimat ovat vähissä. Hoidettavien asioiden määrä tuntuu kohtuuttomalta.

Olisi hyvä, jos ihmiset voisivat keskustella kuolemaan ja esimerkiksi hautajaisiin liittyvistä asioista rehellisesti. Samalla tiedostan sen, että tämä vaatii valtavasti rohkeutta, mutta voi asettaa elämän mittasuhteet paremmin oikeille paikoilleen. Oman katoavaisuuden ajattelu voi opettaa meille paljon siitä, mikä tässä elämässä on lopulta tärkeää ja mikä vähemmän tärkeää.

Hautajaispäivän odoteleminen oli raskasta. Se oli kuin nälkävuosi. Onneksi koronaa ei vielä ollut, ja saimme tavata, halata ja itkeä läheistemme kanssa. Hautajaispäivä oli rauhallinen, levollinen, lämminhenkinen ja monella tapaa kaunis. Koen, että läheiseni kannattelivat minua, pitivät minusta huolta ja auttoi-

vat jaksamaan. Rakkaani ajattelemisen arkussa oli minusta hämmentävää. Siinä hänen ruumiinsa oli konkreettisesti. Mielessäni häivähti myös ajatus, että onko hän tuolla arkussa lainkaan. Arkku laskeutui haudan pohjalle, ja silloin minä romahdin. Seuraavana päivänä kuitenkin ajattelin, ettei hän enää ole haudassa. Tuo ajatus tuntui helpottavalta.

”Rakkaus ei koskaan katoa” (A-MK) Toivo jälleennäkemisestä onkin todella lohduttavaa surun, ikävän ja kaipauksen keskellä. En oikein tiedä, miten voisin kestää tämän surun ilman toivoa jälleennäkemisestä. Kun olit kuollut, suutelin otsaasi, poskiasi ja huuliasi, pidin kiinni kädestäsi, ja pää rintaasi vasten kuiskasin sinulle vielä, että rakastan sinua. Kuolema ei voi viedä sitä mitä meillä oli yhdessä, vaan muistot elävät ikuisesti. Ajatus *”enkeleistä, jotka kulkevat maan ja taivaan väliä”* (A-MK) on erityisen ihana.

”Tämä maisema on tulvillaan sinua” (A-MK). Niin se todella on. Tutut yhteiset paikat, joissa olemme käyneet ja tätä elämää eläneet, muistuttavat sinusta. Usein huokailen, olisitpa yhä tässä. Mökillä käydessäni tuli tummaan pilveen aukko valosta ja minulle tuli tunne, että sinä sieltä katselet meidän puuhiamme. Saatan joskus jopa kuulla äänesi tai tuntea vahvasti läsnäolosi. Unissani vieraillet usein. Niiden keskeltä tuntuu vaikealta herätä surun vahvaan todellisuuteen. Unien kautta minulle on kuitenkin tullut vahva tunne siitä, että sinulla on kaikki hyvin.

Haudallasi olen käynyt usein ja sytyttänyt tulet hautakivesi vierellä oleviin lyhtyihin. Kertoilen haudalla sinulle päivän puuhistani ja säästä. Joskus kirkkaalla ilmalla tähyilen tähtitaivaalle toivoen, että joku sen tähdistä vinkkaisi minulle tervehdyksen sinulta.

Mökillä kuljen sinulle tuttuja rantapolkuja, joita pitkin sinulla oli tapana käydä katsomassa auringonlaskuja. Siellä rannassa on yhä keinu, jossa istuit. Nyt vain tuuli sitä keinuttaa. Monia muistoja kätkeytyy tuohon mökkimaisemaan. Satumetsää muistuttavat sammalpeitteiset kuusikot ja valoa hohtavat kivikot. Ne kaikki ovat *”tulvillaan sinua.”* (A-MK)

En usko, että tämä surun tunne koskaan häviää. Usein huudan ääneen *”Taivas kuinka kaipaas sinua! Taivas kuinka ikävöinkään!”* (ES) Kaipauksen ja ikävän valtava määrä on välillä aivan käsinkosketeltavissa. Kaikki minussa huokuu ikävää. Katselen kuviasi ja mietin, miten paljon olisin vielä halunnut sanoa sinulle tai mitä kaikkea olisin halunnut vielä tehdä ja kokea kanssasi. Välillä kotikin tuntuu olevan niin täynnä sinun muistojesi, että se tuntuu melkein vieraalle.

Jotkut ihmiset tuntuvat olettavan, että minun kuuluisi olla surussani jossain tiettyssä vaiheessa. Olen heille outo. Olen itsellenikin outo. Millainen surija minun kuuluisi olla? Koen vahvasti, että tämä on nyt minun elämäni. Ei sitä voi kiirehtiä. Se on nyt tällainen, tämän värinen ja sävyinen. Pikkuhiljaa tämän kaiken täytynee muuttua minun matkakseni ilman sinua. Niin sen varmaan tulee mennä. Joka tapauksessa sinä olet aina kuitenkin mukana muistoissani ja sydämessäni.

7.4 Tuntematon polku

En oikein pääse kiinni tähän suruuni. Olen miettinyt paljon, mitä menettäminen oikeastaan on? Olen myös miettinyt, mitä minä nyt teen elämälläni? En oikein pääse kiinni siihen, mitä todella tunnen. Olen puutunut. Minulla on ydintäni myöten kylmä. Päivästä toiseen elän kuin usvassa. Ja maailma vain jatkaa kulkuun. Eikö se näe, että sinä puutut, eikö se tajua, ettei se voi pyöriä niin kuin ennen? Välillä myös väsyn tähän suremiseen. Käperryn itseeni. Tämän kaiken keskellä olen todella kiitollinen kaikista läheisistäni. He ovat jaksaneet ja jaksavat olla lähelläni, ja tukevat minua surussani. Voin soittaa heille vaikka yöllä, jos siltä tuntuu. He ovat todellisia arjen enkeleitä.

Luonnon keskellä on tilaa surulleni. Avaran taivaan alla. *”Kun olit mennyt, ei metsä ollut sama, ei niitty, ei tie, ei polku, jonka halki sinä olit kulkenut.”* (A-MK) Kevät saapuu talven jälkeen, ja uusi elämä puhkeaa esiin. Näin vuodenaajat seuraavat toisiaan. Eivät jää paikalleen. Mutta metsä ei ole kuitenkaan sama. Eivät pihapolku tai saunantuoksu ole enää samat kuin silloin, kun sinä vielä olit tässä.

Luonto hoitaa, mutta se myös omalla tavallaan sattuu. Tutut paikat ja tuoksetkin muistuttavat minua sinusta. Välillä en tahdo tuota tunnetta kestää. Mutta minkäs teet? Ei lopu lintujen laulu, siellä ovat tutut metsät ja puut, järven ranta ja tuo saunapolku tuoksuineen. Siellä ne ovat edelleen, vaikka minun maailmani on lopullisesti muuttunut. Kaikesta huolimatta luonto hoitaa, ja olen kuitenkin todella kiitollinen siitä, että vielä näen ja koen luonnon.

Pidän hiljaisuudesta, mutta tämä sinun kuolemasi jälkeinen hiljaisuus on minulle todella vaikeaa. Sitä on vaikea ”kuunnella”. Se särkee korvia. Olen kuitenkin ajatellut niin, että tälle tunteelle on nyt annettava se aika ja tila, minkä se vaatii. Mietinkin joskus, että kotini edustalle tekisi mieli laittaa kyltti, jossa lukee: ”Täällä puren minä, älä tule!” Tuntuu siltä, että minä vain soljun elämäni eteenpäin. Itkulle ei ole pidäkkeitä.

Kuolemasi jälkeinen yksinäisyys on todella sydäntä särkevää. Koti tuntuu monella tavalla erilaiselta kuin ennen kuolemaasi. Hiljaisuus ja muistoja täynnä olevat seinät tuntuvat pahalta. Kaipaen sinua niin paljon. Oloni on tyhjä ja kotikin on vieras ilman sinua.

Uskon, että sinulla on hyvä olla. Meillä on nyt täällä koronavirus. Sinun ei onneksi tarvitse olla tätä näkemässä ja kokemassa. Mitähän olisit tästä kaikesta mieltä? Välillä minusta tuntuu siltä, etten jaksaa miettiä koko koronaa lainkaan. Uutistulva sen vuoksi ja kaikki rajoitteet tuntuvat todella raskailta. On kuin kaikkialla olisi suruaika. Kaupungin kadut ovat niin hiljaiset.

Ajattelen, että *”olkoon sitten niin.”* (ES) Miten armelias toteamus. Olkoon sitten tämä hiljaisuus, joka sattuu korviini, tämä huutava tyhjiys. Olkoon sitten mykkä suuni, joka haluaisi huutaa. Olen hukassa. En voi kuulla enää ääntäsi. En voi enää kertoa sinulle, kuinka rakas oletkaan minulle. Olkoon sitten niin, totean ja ajattelen, että tätä tämä elämä nyt sitten on.

Kai minun on suostuttava tähän surun mankeliin ja hyväksyttävä tämä tilanne sellaisena kuin se on. Kivun kokeminen lienee ainoa vaihtoehto uuden syntymiselle. Joten edelleen totean, että olkoon sitten niin. Jospa sitä kautta voisi avau-

tua myös toivon näkymä. ”*Sillä mitä muuta minä enemmän toivon kuin että sydämeni olisi ehjä...*” (ES) Tässä ”*huokauksessani on kaikki.*” (ES)

Tämä suru on kuin epämukava mekko päälläni. Sitä voisi kuvata sanalla surumekko. En saa sitä pois päältäni. Sitä on kai vain opittava sietämään ja luotettava, että se muovautuu osaksi tätä elämääni. Elämääni ilman sinua, rakkaani. Nämä tunteet ovat uusia minulle. Ehkä ajallaan tämä mekko muuttuu elämänilonmekoksi. Juuri sellaiseksi kuin sen kuuluu olla. Minun ei ole kuitenkaan helppoa suostua siihen, ettei mikään ole enää samanlaista kuin ennen. Onneksi sinulla on kuitenkin kaikki hyvin. Uskon, että olet valossa ja rakkaudessa.

7.5 Arki surupolulla

Mietin voivatko arjen rutiinit olla pakotie tai itkun piilo? Tarkoitan tällä sitä, että arjen keskellä on hetkiä, jolloin rutiineihin voi ikään kuin piilottaa omaa suruaan ja itkuaan. Tai toisaalta jos itkun haluaa piilottaa joltakin henkilöltä, arjen rutiinit voivat tarjota pakotien surusta. Kaikille en halua tästä surustani puhua.

Surutyö, sana, jota surun kokemuksesta usein käytetään, ikään kuin velvoittaa minua raivaamaan surun pois elämästäni työtä tekemällä. Mutta entä jos tuo surutyö epäonnistuu? Jääkö epänormaaliksi? En pidä surutyö sanasta. Suruni voi olla välillä väkevääkin olematta epänormaalialia. Suruni saa jättää minuun jäljen.

Elämäni on muuttunut. Uskallan surra rohkeasti. En välitä muiden mielipiteistä ja ajatuksista. Se ei kuitenkaan poista sitä totuutta, että epäasialliset sanat tai suruni kiihettäminen satuttavat minua. Rakkaani kuolema saa jättää minun elämäni pysyvän jäljen.

Kriisityöntekijät muistuttivat arjen rutiinien merkityksestä. Ne on hyvä säilyttää. Se oli kuin lääkemääräys. Monella tapaa rutiinit ja työ kantavat minua ja auttavat jaksamaan surun keskellä. ”*Melkein kaikkeen kipuun sopii lääkkeeksi arki*”

(ES). Alussa erityisesti ruokahalut katosivat. Olen kuitenkin pyrkinyt pitämään kiinni arjen rutiineista. Liedellä poriseva soppakattila ja ulkoilu antavat uskoa elämän jatkumiseen ja siihen, että selviän tästä. Ei se ole joka päivä helppoa, mutta yritän omien voimieni rajoissa.

Olen miettinyt, mikä on minun arkeni? Olen sortunut syyttämään itseäni miettien, että kun olisi toimittu näin tai noin, ei kuolemaa olisi ehkä jouduttu kohtaamaan. Olen kuitenkin näiden ajatusten keskellä miettinyt, miksi näin teen, ja käskenyt itseäni lopettamaan tällaiset ajattelut. Mieli ei vain tahdo tätä vielä käsittää. Tiedän, että tällaiset ajatukset ovat hyvin luonnollisia kuoleman surun keskellä. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, myöntää ja hyväksyä, että omalla toiminnallani en olisi voinut kuolemaa estää.

Kotiini on muodostunut sohvan nurkkaan surupaikka. Siellä kuuntelen musiikkia ja itken. Liikun paljon. Liikkuessa saan olla omissa ajatuksissani. Työssä käymisen koen myös tärkeäksi, ja työkaverit ovat olleet minulle todella tärkeitä. Tämä korona on asettanut työnteolle uusia haasteita, joita en oikein tahtoisi jakaa. Jos en jaksa, haen sairaslomaa. Nyt tuntuu kuitenkin hyvältä, että joutuu lähtemään töihin.

Arjen keskellä ystävät, läheiset ja työtoverit ovat kannatelleet ja pitäneet kiinni minusta ihan konkreettisesti. Heidän merkityksensä on ollut suunnattoman tärkeä, jopa korvaamaton. He ovat pitäneet huolta, että on tullut syötyä, ja heidän kanssaan on avoimesti ja rehellisesti pystynyt jakamaan surua. Ystävät ovat tarjonneet apuaan monin eri tavoin. Vaikka en aina olisi apua tarvinnutkaan, on sen tarjoaminen tuntunut hyvältä. Juuri tietyllä, oikealla hetkellä saattaa ystävä soittaa. Olen sanonut hänelle, että oli niin surullinen olo, ja sinä soitit juuri oikealla hetkellä. Puhelu ilahduttaa ja siitä saa voimia.

Hengelliset tilaisuudet ja Raamatun lukeminen ovat myös voimavarani arkisen elämän keskellä. Usko auttaa luottamaan siihen, että selviän tästä. Se antaa tunteen siitä, että pimeimmänkään surun keskellä ei tarvitse olla yksin. Saan ilmaista myös suruun liittyvät vihan tuntemukset ja muut negatiiviset tunteet,

koska Luojamme kestää ne. Raamatussa on luvattu vuoden jokaiselle päivälle, älä pelkää. Se on suuri ja voimaannuttava lupaus.

Arjessa kulkevat mukana monet muistot, elämän viisaudet ja rakkauden sanat, joita sinä annoit minulle. *"Eivät unohdu pienet rakkauden sanat"*. (A-MK) Sanoilla, pienilläkin, joita sanomme toisillemme, on suuri merkitys. Muistan, kuinka sanoit minulle, että haluat minun olevan onnellinen. Sinun sanasi ovat minulle todella tärkeitä. Voin yhä kuulla äänesi.

Elina Salminen kirjoittaa *"Jos olet joskus koskenut pohjaa..."* Tuo runo antaa positiivisuudellaan uskoa siihen, että surustakin voi selvitä. Toisten resilienssi on parempi kuin toisten. Entä jos jalkani ei tavoitakaan pohjaa, jos syvyyttä on liikaa? Voiko sinne puoliväliin jäädä kiinni ja elää "muka elämää" saamatta suuntaa käännettyä? Miksi jotkut tavoittavat pohjan ja toiset jäävät leijumaan keskelle toivottomuuden merta? Entä jos pohja on upottava mutavelli, joka imee alemmas ja alemmas?

"Onko mitään tehtävissä?" (A-MK) Olen ottanut pieniä askeleita tuettuna eteenpäin. Olen myös saanut palata takaisin. Arkana hipsuttelen, outona itsellenikin. Ehkä tällä matkalla kehittyy myös rohkeus, koska kaikesta on vain mentävä läpi. En ole toistaiseksi tullut elävältä syödyksi. Jatkan tällä tiellä mutkitte-
lua. Yritän löytää elämäni tarinan uudestaan tämän kummallisen tilan, tunteiden ja tuntemuksien keskellä.

Pikkuhiljaa, hetki, päivä ja viikko kerrallaan, arjen keskelle alkaa tulla valoisampiakin sävyjä, toivon siemeniä, jotka antavat uskoa tulevaisuuteen. Suru aaltoilee, mutta jokainen matkalla saatu toivonsäde auttaa jaksamaan uuteen huomiiseen. Ajattelen kuitenkin niin, että ei surussa tarvitse tulla valmiiksi, saattaa jokin "työ" päätökseen. Eikä itseltään tule vaatia liikoja, mutta toisaalta askel epämurkuvuusalueelle voi olla välistä hyväksi. Suru muovaa aina ihmistä, ja ajallaan muuttuu kaipaukseksi. Rakkaan ihmisen muisto ja suru hänen kuolema-
taan ei koskaan katoa. Ehkä huomenna jo *"kurkkaa ikkunasta säde auringon."* (A-MK)

7.6 Muistojen polulla

Mietin tänään, ymmärtääkö ihminen päiviensä määrän? Onko oma kuolemamme meille luonnollinen osa elämää vai haluammeko paeta kuolemaa? Nyt kun sinäkin olet kuollut, olen miettinyt paljon muitakin rakkaitani, joita olen menettänyt elämäni aikana. Olen myös miettinyt sitä, kukahan meistä kuolee seuraavaksi.

Vaikka kuolema vei sinut, ei se voi kuitenkaan viedä mukanaan muistoja. Kannan mukana joiakin sinun lempivaatteitasi, ja valokuviasi olen katsonut uudelleen ja uudelleen. Aina en ole voinut kuitenkaan valokuvakansiota avata, koska suru on ollut niin vahvana minussa. Heti kuolestasi jälkeen en hetkeen pystynyt katsomaan kuviasi lainkaan.

Ei voi kuolema viedä mukanaan muistoja yhteisistä matkoistamme ja kaikesta siitä, mitä koimme yhdessä. Monet arjen hetket ja juhlapäivät ovat arvokkaita muistoja, joita nyt vaalin sydämessäni. Jätit jälkeesi myös monia sanoja ja ilmeitä, elämän viisauksia ja opetuksia.

”Hän lähti” (A-MK). Niin sinä lähdit ja jätit jälkeesi perinnöksemme uskon hyvään, positiivisuuden ja huumorisi. Sinun elämänasenteesi oli hieno. Vietimme yhdessä monia rikkaita keskusteluhetkiä. Juttelimme kaikenlaisista asioista maan ja taivaan väliltä. Se oli kuin perinne. Sinulla oli yllättäviä ja humoristisia-kin näkökulmia erilaisiin asioihin.

Lähelläsi oli helppo olla. Sinä olit todella huolehtivainen. Luottamus välillämme oli vahva ja kunnioitus molemminpuolinen. Laitoit todella hyvää ruokaa ja osasit monin tavoin nauttia elämästä. Olen todella kiitollinen yhteisestä ajastamme. Kuva sinusta on monella tapaa yhä täydentynyt kuolestasi jälkeen. Välillä tulee tunne, että sinä vielä ikään kuin kuoleman rajan takaa hihkaisisit minulle ja meille, että pärjäilkää.

”Kuinka vihattava onkaan kuolema sen ahneus ihmislihaa kohtaan tuo julma tapa saapua varoittamatta viedä väkisin ja ihan liian aikaisin tehdä hetkessä rakkaasta muiston ja ikävästä arkipäivää.” (ES). Siinä on vahva kuvaus vihattavasta kuoleman tunteesta. Varmaankin hyvin usein kuolema tulee varoittamatta ja aivan liian aikaisin. Tietyllä tapaa se antaa elämälle myös sen arvon. Elämä on hauras, varjo seuraa lähellä. Onneksi rakkaus ei kuitenkaan koskaan kuole.

Olen alkanut pitää itkuhetkiä normaaleina. Itken kun siltä tuntuu, ja sen jälkeen jaksan taas jatkaa touhujani eteenpäin. Uskon siihen, että *”surun malja kerran täyttyy”* (A-MK). Kaikenlaiset tunteet menevät ohi aikanaan. Siitä luottamuksesta syntyy toivon näköala. Itken kun itkettää ja olen yhä pudonnut surun syvyyteen. Olen pystynyt purkamaan tätä kaikkea tunnetta ja tapahtunutta ja olen itselleni armollinen. Ei minulla ole tavoitetta, milloin tämän surun tulisi olla päätöksessä.

Muistot elävät ikuisesti ja niiden kautta sinä yhä elät minussa. Miten lohdullinen ajatus. Kun teen asioita, jotka olivat sinullekin tärkeitä, voin tavallaan ajatella, etten ole sinua täysin menettänyt. Haudallasi olevan enkelin edessä lukee, olet aina sydämessäni. Ja niin sitä todella olet. Sytytän siihen kynttilän. Muistot palaavat ja aika pysähtyy. On kuin eilinen olisi elävänä edessäni. Rakkauden voima rakentaa siltoja ihmisten välille ja luo muistoja. Minä uskon, että olet valossa ja rakkaudessa. Siellä sinä minua odotat. Kiitos rakas kaikesta. Kiitos, että sinä olit ja yhä olet.

7.7 Mihin polkumme jatkuu?

Tänään ryhmämme kokoontumisen jälkeen mielessäni alkoi soimaan laulu: minun sieluni janoaa Jumalaa. Siinä pohditaan, milloin saamme kuulla elävän Jumalamme äänen, nähdä Hänen kasvonsa tai olla Hänen luonaan. Laulu puhuu siis syvästä ikävästä Jumalan luo. Tämä laulu nousi mieleeni varmaan sen vuoksi, että pohdimme, onko elämää kuoleman jälkeen?

Mummini sanoi usein, että kuolema on kuin verho vaan tässä välissä. En usko, että kestäisin tätä surua, ellei minulla olisi mummini ajatusta. Raamatussa on sanat ”Ei ole sellaista pimeää, ettei Kristus ole siinä.” Nuo sanat lohduttavat minua. Mietin, miten voisin kohdata kuoleman, ellen uskoisi Jumalaan ja iankaikiseen elämään. Mihin voisin toivoni kiinnittää kuoleman kohdatessa? Syvimmäkin surun keskellä olen roikkunut uskoni varassa. Jumala on monin tavoin lohduttanut minua suruni keskellä.

Totta kai uskossakin välillä on aikoja, jolloin hapuilen epävarmana. Kuitenkin luottamus Jumalaan kantaa rukousten ohella. Hänen käsissään on päiviemme määrä. Minulle koko elämäni lähtökohta on se, että elämää on myös kuoleman jälkeen. Taivas on Jumalan rakkautta. Totta kai se on totta. Elämää on sekä elämä että kuolema. Joku on nuorempana väsynyt elämään. Toinen elää vanhaksi.

”Sinä yönä, jolloin olit hiipinyt hiljaa pois jättänyt kolkon kuoresi lojumaan sängylle...” (ES). Kuoresi oli varmasti kolkko. Sitten kun kohtaamme, silitän poskeasi. Olet vierailut luonani unien kautta. Joskus minusta on tuntunut siltä, että *”olet ollut unessani enemmän elossa kuin minä nykyään”* (ES). Viime yönä kävit unessani jälleen. Olit kerännyt kimpun luonnon kukkia ja ojensit ne minulle. Tulit kotiovelle saakka, mutta sisälle asti et tullut. Se oli ihana uni. Kunpa vierailisit unissani useamminkin.

Elina Salmisen runossa puhutaan linnuista. Linnut ovat tuoneet minulle paljon lohtua. Ikkunalaudalla ne ovat käyneet katsomassa, että onko kaikki hyvin. Lintujen laulussa on ihmeellistä voimaa. Mietin eräänä aamuna, kun kuuntelin mustarastaan laulua, että lohtuako laulat, elämän iloa vai tulevia lämpimiä sateita ja valoisia iltoja. Laula vaan. Ei lopu lintujen laulu ja hyvä niin.

”Samojen tähtien alla itketään, rakastetaan. Toisille aika on tullut syntyä maailmaan. Toinen on juuri tänään elämään väsynyt. Samojen tähtien alla lepoon hän lähtee jo nyt. Samojen tähtien alla pieniksi synnyttään loistamaan toisillemme valoa hämärään” (A-MK) Olen miettinyt, jos pihapiirin puut tai talojen seinät osaisivat puhua, millaista tarinaa ne meille kertoisivat. Elämä, kuolema, synty-

mä, rakkaus ja paljon muuta sisältyy elämään samojen tähtien alla. Miten ohuen langan varassa roikummekaan elämässä kiinni.

Naurun määrä on lisääntynyt ryhmämme kokoontumisissa. Elämä voittaa, sanon itsellenikin, ja vaikka putoan välillä takaisin surun pimeyteen, matka alkaa uudelleen. Askel ja hengitys eteenpäin. Mitä jyrkempi kohta tällä surun polulla on, niin voin katsoa taaksepäin ja miettiä, mistä lähdinkään liikkeelle, ja missä jo olenkaan tänä päivänä. Elämänrinkka vain rohkeasti selkään ja polulle. Elämä voittaa!

7.8 Toivon säteitä polulla

Viimeisellä kokoontumiskerralla vietimme yhdessä messua ja saimme nauttia pyhän ehtoollisen. Tämä hetki oli erityisen juhlava näin koronarajoitusten aikana. Tuntui liikuttavalta ajatella, että siellä te rakkaamme olette nyt yhdessä meidän kanssamme, taivaallisessa juhlapöydässä.

Jumala on hoitanut minua tällä surun matkalla, ja jo ennen sinun kuolemaasi. Yhä useammin suruni seuraan on liittynyt toivo. Toivo on surupolun varrella olevan tunturin päällä. Toivo on siinä, että tiedän pärjääväni kaikkien tunteiden kanssa.

Elina Salmisen runo kuvaa upeasti surun aaltoilevaa matkaa, jossa kosketuksesta kallion pintaan syntyy toivon tunne ja pieni ajatus, että tästä selvitään. Suren välillä sitä, etten saanut sinua pelastettua. Suruni pimeässä on kuitenkin jo myös valon säteitä. Valo on siellä, vaikka en sitä aina niin kirkkaana näekään, mutta tietoisuus valosta auttaa jo jaksamaan.

”Milloinkaan et ole täysin toivoton.... joku vierelläsi valvoo juuri nyt.... Joku kaiken jaksaa, kaiken ymmärtää.” (A-MK) Nämä rivit alleviivasin tästä kauniista runosta. Suruhuoneessa en koskaan ole yksin. Ihana, toivottomuudesta toivoon luotaava ajatus. Niin kauan kuin on elämää, on toivoa. Iltaisin kun kaipaen sinua

ja olen itkumielellä, tulee tietoisuuteeni ajatus: älä pelkää, nukahda vaan. Jumala on pitänyt ja pitää minusta huolta. Jumala ymmärtää minua. Olen kuullut sanottavan, että kyynelien tehtävä on pestä pimeän hetket valoiksi.

"Loppuivat sanojen tulvat. Ehtyivät kyynelät" (A-MK). Ei suru ole vielä ystäväni. Sillä on oma huone, ja välillä se tulee sieltä kutsumatta esille. Ikävöin sinua. Se tunne on ja pysyy. Ehkä surun huoneesta tulee vähän kerrallaan muistelun huone. Mitä tämä hetki tai tulevaisuus voi tarjota minulle? Surun huoneen sisustus vaalenee varmaan ajan myötä, ja täyttyy valolla.

"Ilo saa sydämet laulamaan. Sytyttää murtuneet loistamaan." (A-MK) Yritän kasvaa, nähdä maailmaa nyt omin silmin ja löytää toivon ehkä uusista tunteista. Epäselvät asiat selviävät ajallaan. Elämä kantaa. Tällä surupolulla Jumala johdattaa minua. Hänessä minulla on graniitin vahva turva. Tämänkin minä kestan.

Vaikka sinua ei enää ole sinun muistosi elää kaikkien niiden tuttujen maisemien keskellä, joissa sinä elämäsi elit. Sinun muistosi elää rikkaana sydämässäni ikuisesti. Rakastin sinua ja yhä vieläkin minä rakastan. Kiitos että olit osa elämäni tarinaa ja minä sain olla osa sinun tarinaasi. Tutuissa paikoissa voin ajatella; en ole menettänyt ihan kaikkea. Elämää jatkuu!

8 NARRATIIVIEN KOMMENTOINTIA

8.1 Kuoleman suru kokonaisvaltaisena kokemuksena

Surevien kirjoitukset surun kokemuksestaan ja keskustelut narratiivisen sururyhmämme tapaamisissa ovat olleet syvällisiä, aitoja ja avoimia. Surevat ovat kuvanneet surun kokemustaan rehellisesti kaikkein kipeimpiä kokemuksiaan myöten.

Narratiivien työstäminen ja keskustelut surevien kanssa ovat nostaneet esiin surun kokonaisvaltaiseen kokemukseen liittyviä teemoja, joita on mielestäni syytä avata hieman lisää. Nämä teemat ovat nousseet esille ydintarinan kokonaisuuden hahmottumisen kautta. Opinnäytetyössäni esiin nousseilla löydöksillä on vahva yhteys Mari Pulkkisen (2016) analyysimallissa esitettyyn surun kokonaisvaltaiseen kokemukseen.

Kuoleman surun kokonaisvaltaisuuteen ja kulttuuris-yhteiskunnalliseen kontekstiin liittyvät löydökset ansaitsevat vielä narratiivien tulkintaa. Narratiivien valossa niitä on tarpeellista tarkastella itsenäisesti ja myös siitä näkökulmasta, kuinka ne runouden avulla näyttäytyvät. Narratiiveissa samat aihepiirit toistuvat, ja ne ovat kiteytettävissä löydöksiksi.

Läheisen kuolema on pysäyttävä ja kokonaisvaltainen kokemus. Kuoleman lopullisuus laittaa surijan tilanteeseen, johon ei voi koskaan täysin valmistautua. Meistä tulee minä, ja suhde kuolleeseen läheiseen katkeaa, on hän sitten puoliso, vanhempi, lapsi, sisarus tai joku muu rakas ihminen. Kun läheistä ei enää ole, täytyy surevan arvioida oman elämän tarinansa uudelleen.

Pimeys, johon sureva läheisen kuoleman jälkeen ajautuu, näyttäytyy tutkimukseni valossa todella synkältä pimeydeltä. Se on niin pimeää pimeyttä, että valo ei millään kykene sitä läpäisemään. Elämä ajautuu ikään kuin seinään, pysäh-

tyen ja piirtäen vahvan viivan eletyn elämän ja tulevan elämän väliin. Elämä ennen rakkaan ihmisen kuolemaa ja hänen kuolemansa jälkeen. Vahva viiva näyttäisi piirtyvän myös surevan ja muun maailman väliin.

Hänninen (2002) puhuu sisäisestä tarinasta. Siinä ihminen jäsentää omaa elämäntilannettaan sisäisen tarinansa kautta. Tarinan avulla hän myös määrittelee identiteettiään, asemaansa, arvoansa ja tavoitteitansa suhteessa toisiin ihmisiin. Se on ihmisen persoonallisen identiteetin pohja. Sisäinen tarina rakentaa sillan menneisyyden ja tulevaisuuden välille nykyhetken kautta. Sisäisen tarinansa kautta ihmisen oma sosiaalinen paikka määrittyy – mikä on minun sisäisen tarinani paikka suhteessa erilaisia meitä ohjaavia tarinoita kohtaan. Kun elämään tulee jokin äkillinen muutos ja sisäinen tarina menettää pätevyytensä, sen tilalle on löydettävä uusi tarina. Tässä muutoksessa ihminen on sekä subjekti että objekti. Elämän materiaaliset ehdot ja muut ihmiset omine tarinoineen ovat määrittämässä sitä, millaiseksi sisäinen tarina muodostuu. (Hänninen 2002, 130.)

Ulkopuolisuuden tunne suhteessa muuhun maailmaan synnyttää tilan, jossa sureva ajautuu eristyksiin, ikään kuin omaan surukuplaansa. Vahva outouden ja tietynlaisen ulkopuolisuuden tunne näyttää syntyvän surevan ja muiden ihmisten välille. Outous näyttäytyy vahvana omalle itsellekin. Uskoisin tämän johtuvan pitkälti siitä, että omaan tunteeseen ja omaan elämäänkään ei löydy kosketuspintaa. Lähimmät ihmiset ovat korvaamattoman arvokkaita rinnalla kulkijoita, tukijoita ja jopa kannattelijoita, varsinkin surun alkuhetkillä, mutta myös pitkän matkaa surupolun varrella.

Suru pitää surijan kiinni menneessä (Volkan & Zintl 2015, 30). Arkisesta elämästä rutiineineen on vaikeaa pitää kiinni. Öisinkin unien kautta ajatukset ovat vahvasti kuolleessa rakkaassa ja hänen kanssaan vietetyssä ajassa. Erilaiset asiat, paikat, tilat ja tuoksut muistuttavat hänestä, jota kaivataan. Kuoleman hetken tapahtumia kerrataan. Niiden läpikäynnille onkin hyvä olla tarpeeksi tilaa. Surevalle on tärkeää, että kuulija on aidosti läsnä, että kuulluksi tulemisen kokemus syntyy. Sureva näyttää todella olevan kiinni menneessä, ja elämä tulevaisuuden suhteen on monella tapaa pysähtynyt ja näköalaton.

Suru aiheuttaa monenlaisia tunteita. Suru on emeritusprofessori Jouko Lönnqvistin (2014) mukaan kokonaisvaltainen kokemus. Sen aikana aivot eivät ole normaalitilassa. Suru on esimerkiksi unettomuutta, vatsavaivoja ja rintakipuja. Se on kiihtymistä ja levottomuutta yhtä aikaa. (Selin 2014.)

Myös Itkonen kuvaa surun kokonaisvaltaisuutta ja kirjoittaa, että suru jättää jälkensä surevaan. Hän myös kirjoittaa, ettei surua tulisi millään lailla kahlita vaan sen tulisi antaa edetä omalla painollaan. Aikanaan se parhaimmillaan sulautuu kauniilla ja kipeällä tavalla osaksi ihmisen kokonaistarinaa. (Itkonen 2020, 17.)

Ryhmäläiset kuvasivatkin, että kaikki oli muuttunut tai olo oli enää puolikas. Miehi ei tahtonut pysyä kuoleman mukanaan tuomassa muutoksessa. Yön jälkeen seuraava aamu tuo aina takaisin tunteen, joka on vieras ja koko elämää monella tapaa ravisteleva. Kuoleman surun tunteeseen auttaa vain aika ja tunteen rehellinen läpikäynti ja sanoittaminen.

Suruun liittyvät myös vahvasti syyllisyyden tunteet, joista Paavo Kettunen kirjoittaa siunauskeskusteluun viitaten. Näissä kysymyksissä hän kokee tärkeämmäksi läsnäolon kuin vastausautomaattina olemisen (Kettunen 2013, 185-186.) Miksi-kysymykset nousivat myös vahvasti esiin ryhmämme keskusteluissa. Samoin ”jos olisin toiminut toisin, olisiko hän yhä elossa”-pohdinnat. Nämä kuuluvat luonnollisena osana suruun ja niille on hyvä antaa tilaa, kuten Paavo Kettunen kirjoittaa.

Hautajaispäivää kuvattiin sanoin, joiden kautta syntyi vahva viesti siitä, että päivästä haluttiin rakkaan kunniaksi erityinen ja arvokas. Mari Pulkkinen kirjoittaa, kuinka hautajaisia varten on paljon järjesteltävää, mikä voi tuntua uuvuttavalta. Kuitenkin järjestelyt omalta osaltaan auttavat konkretisoimaan menetystä. Ne on tehtävä, vaikka niihin ei surevalla melko pian kuoleman jälkeen olisi paljon voimia. (Pulkkinen 2016, 174–175.) Tämä näyttäytyi ryhmäläisten kirjoituksissa ja keskusteluissamme. Sureminen pääsee usein alkamaan kunnolla vasta kaiken tämän jälkeen.

Tunteista rakkauden vahva tunne piirsi sillan tämän maailman ja tuonpuoleisen välille. Vaikka kuolema tuntuu vieneen niin paljon surevan elämästä, on jotain mitä se ei ole voinut viedä: rakkauden tunteen ja kokemuksen siitä, että olemme saaneet rakastaa ja tulla rakastetuksi. Tässä kohtaa ryhmäläisten kirjoitusten lukeminen tuntui erityisen arvokkaalta luottamuksen osoitukselta. Niin kauniisti, liikuttavasti ja herkin, koskettavin sanoin he olivat kirjoittaneet rakkauden tunteistaan. Vahvan rakkauden tunteen saattoi käsinkosketeltavasti aistia riveistä ja rivien välistä.

Luonto näyttäytyy vahvasti tunteiden tulkkina surun polulla. Luonnon keskellä surua on voinut käsitellä, itkeä kun itkettää tai vaikka huutaa ikäväänsä pitkin järven selkää. Useamman kokoontumisissamme mukana olleen runon kielikuva kumpuaa vahvasti luonnosta. Heräävän kevään tuomat muutokset ja surun tunteet niiden takaa tuotiin keskusteluun tapaamisissamme. Muuttolintujen saapuminen koettiin omalla tavallaan hyväksi, mutta toisaalta riveiltä ja rivien välistä, sanoista ja sanattomista viesteistä saattoi vahvasti aistia, että heräävä kevät tuntui myös omalla tavallaan ahdistavalta, koska luonto näyttäytyy toisenlaiselta ilman rakasta.

Vaikka jokaisen suru on ainutlaatuinen, löytyy kuitenkin paljon yhdistäviä ulottuvuuksia, joiden jakaminen usein auttaa ymmärtämään omia tunteita ja tunteuksia ja pääsemään surun polulla eteenpäin. Sururyhmässämme oli syntynyt kokemus siitä, että sai olla ”särkyneen sydämen” kanssa aito, rehellinen oma itsensä. Kun surussa kokee, että on monella tapaa itselleenkin vieras, on tärkeää saada tuntea tunteitaan luottamuksellisesti ja aidosti. Kenenkään surua ei voi, eikä missään tilanteessa saa vähätellä tai kyseenalaistaa.

8.2 Kuoleman suru ja runous

Kautta aikain ovat sanataiturit kuvanneet monin tavoin ihmisen elämän eri hetkiä, kokemuksia ja tunteita. Runous on koskettanut ihmisiä ja heidän tunteitaan

saaden heidät itkemään ja nauramaan. Runouden kieli on saanut olla mukana monissa arjen ja juhlan hetkissä, ilossa ja suruissa.

Suru pakenee sanoja. Puhutun kielen sanoilla ei aina tavoita sitä tunnetta, jota tunnetaan, ja sanalliset ilmaisut voivat tuntua liian köyhiltä kuvaamaan koettua. Sanoittamisen käsitettä kuvatessani kirjoitin, että runouden poeettinen kieli on monikerroksista ja näin yhteydessä ihmisen eri kerroksiin. Tekstin kirjoittajan ja sen vastaanottajan kosketus pohjatekstiin on monikerroksinen. Runojen kieli on samaan aikaan monimielistä ja monitulkintaista, ja avaa väylän myös niihin aistimuksiin, joita ei muuten pysty kuvaamaan. (Kaitakorpi 2018, 17.)

Surun käsitettä kuvatessani kerroin Terhikki Linnainmaan ajatuksia runojen merkityksestä surun kokemuksen sanoittamisessa. Traumaattiset kokemukset tallentuvat kehon ei-sanalliseen muistiin. Runoudessa kuolema ei ole tabu. Näin runous voi olla apuna paitsi kuoleman ymmärtämisessä myös surun sanoittamisessa. Runous avaa tien kognitiivisiin ja tunneperäisiin tajunnan sisältöihin. Samalla kun sureva puhuu runosta, hän voi puhua omasta kokemuksestaan ja omista tunteistaan. (Linnainmaa 2008, 117–118.)

Vaikka runous ei olisi ollut aiemmin niin tuttua, näyttää sen kautta avautuneen jotain uutta surusta tämän tutkimuksen valossa. Runojen sanoma on tullut lähemmäs lukijaa tai kuulijaa. Runoja oli kirjoituksissa kehystetty, alleviivattu joihtain tiettyjä sanoja tai lauseita, ja runojen viereen oli kirjoitettu niiden herättämiä ajatuksia tai yhteyttä omaan surukokemukseen.

Joidenkin runojen kohdalla heräsi kokoontumisissamme välitön vahva tunne esimerkiksi kyynelten myötä, ja toisen runon kohdalla uskallettiin olla eri mieltä tai runo ei koskettanut omaa kokemusta. Runoihin oli palattu myöhemmin, ja selkeästi joidenkin runojen tunnelma oli herättänyt vahvoja yhteyksiä omaan tunnemaailmaan. Herkkyys, esimerkiksi laulujen sanojen kuulemiselle ja ymmärtämiselle, näyttää vahvistuneen tämän kokemuksen kautta. Laulujen ja virsien tekstihän ovat runoutta.

Anna-Mari Kaskinen sanoi haastattellessani häntä, että runot ovat kuitenkin vain sanoja paperilla. Uskon ja tunnen tämän sururyhmäkokemuksen jälkeen yhä vahvemmin, että juuri Jumalan johdatus avaa sanoja, lauseita tai kokonaisuuksia hipaisemaan surua ja surevia surupolun eri kohdissa. Näin murhehuoneessa, varjojen laaksossa tai syvimässä pimeässä ei todellakaan tarvitse olla yksin, vaan monin tavoin Jumala hipaisee surevaa ja johdattaa uuteen aamuun.

Jumalan läsnäolo näyttäytyy tutkimuksessani ryhmäläisten kirjoituksissa ja koontumisissamme käydyissä keskusteluissa. Riveiltä ja kommenteista nousee esiin ikään kuin ”ahaa”- ajatuksen lailla löytöjä ja oman surun ymmärryksen kokemuksia. Lisäksi monikerroksellisuus näkyy tunteiden kuvauksina esimerkiksi siinä, että hiljaisuus voi olla korvia särkevää. Yhtä aikaa on surun kokemusta vahvasti kuvaten läsnä tunteiden ääripäät, joita runojen poeettinen, monessa kerroksessa liikkuva kielikartasto kykenee ilmeisen hyvin tavoittamaan.

Kaitakorpi (2018) kirjoittaa, kuinka runon kielellä voidaan yhdistää asioita tavalla, mikä ei ole arkikielessä mahdollista. Outoa pystytään tekemään tutuksi, ja tuttua oudoksi. Metaforien kautta vaikeiden asioiden tutkiskeleminen on turvallista. Kipeää asiaa pystyy ikään kuin tarkastelemaan kauempaa. Joidenkin asioiden suhteen eivät normaalit sanat tai sanamuodot riitä. Metaforien kautta päästään riittävän syvälle kuvatakseen tavoittamattomia tunteita. (Kaitakorpi 2018, 17– 18.)

Ryhmässämme käytettyjen runojen kielikuvat ovat vaikuttavia ja vahvoja. Esimerkiksi Elina Salmisen kaipausta kuvaava runo on niin vahva, että se paikoitellen tuntuu pakahduttavan lukijan – kuinka rakastaessaan on suostuttava myös siihen, että kaipauksen valtava tunne on totta kuoleman kohdattua. Ja kuitenkin rakkaus on tässä maailmassa elämän syvin edellytys. Samoin Anna-Mari Kaskinen on onnistunut sisällyttämään muutamaa sanaa vahvan tunteen monine syvyyksineen.

Näyttää siltä, että jo aivan surun alkuhetkiltä läpi surupolun eteenpäin runoilla on merkitystä. Ne auttavat pohtimaan ja käsittelemään omaa surua ja antavat lohdutusta surevalle. Alussa esimerkiksi hautajaisiin liittyvällä musiikilla tai muis-

tovarssyillä on merkitystä surevalle. Välttämättä papin siunauspuhe ei jää mieleen vahvan tunnekokemuksen vuoksi, mutta esimerkiksi musiikki sanoineen ja sävelineen piirtyy muistiin.

Runojen kautta näyttää vahvistuvan ajatus siitä, että surupolulla ei tarvitse olla yksin, vaan Jumala on läsnä tukien ja lohduttaen. Uskon kautta piirtyy myös vahvana turvana ja lohdun tuojana iankaikkisuuden kysymykset ja luottamus siihen, että rakkaalla on kaikki hyvin, ja kohdataan vielä kerran iankaikkisuudessa.

Tässä tutkimuksessa käytetyt runot ovat syntyneet hengellisestä viitekehyksestä käsin. En tiedä, miten ryhmäläisten kokemuksiin olisi vaikuttanut se, jos tässä tutkimuksessa olisi käytetty ns. ”maallista runoutta”. Toisaalta en myöskään tiedä tai ole tutustunut siihen, millaisen kuvan ne piirtävät ylipäätään iankaikkisuuden kysymysten ylle, vai löytyykö niistä kyseistä ulottuvuutta ollenkaan.

Tässä tutkimuksessa luottamus Jumalaan ja siihen, ettei kuolema ole kaiken loppu, nähtiin kuitenkin vaikuttavan yksiselitteisesti surun kokemukseen vahvasti positiivisena. Keskustelimme paljon siitä, miten kuoleman voisi kohdata, jos ei olisi uskoa Jumalaan ja iankaikkiseen elämään. Jos jälleen näkemisen toivo ei lohduttaisikaan surevaa, kuinka surun silloin kestäisi? Mihin ylipäätään voisi toivonsa kiinnittää? Syvimmänkin surun keskellä koettiin lohdulliseksi tieto siitä, että voi roikkua uskon varassa. Monessa tilanteessa Jumalan koettiin tavalla tai toisella lohduttavan surun polulla kulkijaa.

Mari Pulkkinen kuvaa luomassaan analyysimallissa surua kokonaisvaltaisena kokemuksena, joka liikkuu ihmisen elämässä käsittämisen, käsittelemisen ja käsitteellistämisen ulottuvuuksilla. (Pulkkinen 2016, 118). Runouden poeettinen kieli on myös monikerroksellista. Runouden kielessä on mahdollista sanoittaa kuoleman suruun liittyvää vahvaa tunteiden ja toiminnan sanastoa, johon puhutussa kielessä ei löydy sanoja tai sanat ovat liian laimeita kuvamaan todellisuutta. Nuo todellista kokemusta kuvaavat sanat eivät surun alkuhetkillä välttämättä nouse edes surijan tajunnan tasolle. Runous näyttää auttavan tässä tajunnan tasolle saattamisessa, ja näin tunteen käsittely on helpompaa.

Tunteet ohjaavat ihmisiä monella tapaa. Kuoleman surun keskellä on tärkeää päästä kiinni niihin tunteisiin, jotka ovat syvällä sisällä ja kuitenkin vaikuttavat tekoihin ja toimintaan. Kun tunnekokemukselle löytyvät sanat, on niitä helpompi käsitellä, ja surussa päästä eteenpäin. Näen, että runojen kieli liikkuukin Mari Pulkkinen analyysimallin eri ulottuvuuksilla ja koskettaa näin surun kokemusta kokonaisvaltaisesti. (Pulkkinen 2016, 118.)

Oudoille tunteille on hyvä löytää sanoja tai väylä, jolla ne voi ikään kuin avata itselleen. Runous voi tuoda sanattoman tunteen tajunnan tasolle ja auttaa sen ymmärtämisessä. Runous voi myös surupolun moninaisessa maastossa olla tienviitta tai vahvistus sille, kuinka reitillä on hyvä mennä eteenpäin. Surun ”mankeliin” suostuminen ei ole helppoa, mutta erilaiset suruun liittyvät tunteet on kuitenkin hyväksyttävä ja läpikäytävä, jotta surussa voi mennä eteenpäin.

Ajan myötä se, joka ensi alkuun saattoi tuntua todella ahdistavalle tai pelottavallekin, voi myöhemmin näyttäytyä vähemmän ahdistavalle ja pelottavalle. Runouden kautta tunnetta voi myös tarkastella kauempaa, ja välimatka voi helpottaa tunteen kohtaamista ja käsittelemistä.

Surun tunteiden käsittäminen voi auttaa ymmärtämään omia tekoja ja toimintaa. Toisaalta myös omien tekojen ja toiminnan ymmärrys voi auttaa joidenkin yhä piilossa olevien tunteiden löytämisessä ja ymmärtämisessä. Käsittäminen ja käsitteleminen vaativat kuitenkin rinnalleen käsitteellistämisen, sanat tunteelle ja toiminnalle. Näin nämä ulottuvuudet auttavat yhdessä surevaa ymmärtämään kokemustaan.

Sanat voivat olla surussa kuin silta tajuntojen välillä. (Pulkkinen 2016, 313). Sanoitettuna käsitys siitä, mitä on tapahtunut, voi kirkastua. Vaikka suru näyttää muuttavan surevan elämän tarinan pysyvästi, auttaa uuden ”oman polun” löytymiseen se, että toivon näköala vahvistuu.

8.3 Kuoleman suru kulttuuris-yhteiskunnallisessa kontekstissa

Kuolemankulttuuri on kokenut valtavasti muutoksia historian saatossa. Nykyään kuolema on siirtynyt paljolti pois silmien alta sairaaloihin ja erilaisiin muihin laitoksiin. Kuolemasta on tullut nykyajan ihmiselle kaukaisempi asia ja tietyllä tapaa myös tabu. Muutoksen ja kulttuuris-yhteiskunnallisen kontekstin muutoksen tiedostaminen ja ymmärtäminen on tärkeää miettiessä tätä aikaa ja sitä, miten tänä päivänä suhtaudutaan kuolemaan tai kuoleman surun keskellä eläviin. Muutoksessa on paljon hyvää ja väistämätöntä, mutta avointa ja kehittävää keskustelua tarvitaan edelleen.

Ajattelen tämän tutkimuksen kautta ja aiempien surevien kohtaamisten valossa, että vaikka on tärkeää elää tässä hetkessä, olisi myös hyvä tiedostaa oma ja läheisten kuolema. Toivottavaa olisi, että kyettäisiin jo eläessä keskustelemaan kuolemasta monella eri tasolla. Läheisen kuoleman kautta näyttää kasvavan ymmärrys siitä, mikä elämässä on lopulta tärkeää ja mikä vähemmän tärkeää. Raskas suru voi olla näin positiivisessa mielessä merkittävä.

Tämän ajan kulttuuris-yhteiskunnallinen konteksti ei helpota surevaa, päinvastoin. Tutkimuksessani näyttäytyy surun kiirehtiminen. Se ei nouse surijoilta itseltään, vaan rinnalla kulkijoilta. Jos sureva joutuu miettimään arjen keskellä surulle piiloa tai paikkaa, missä voi itkeä, kuvaa se mielestäni vahvasti sitä, millaisen kuolemankulttuurin keskellä elämme.

Pulkkinen (2016) toteaaakin, että paine surun kiirehtimiselle näyttää tulevan surevien ulkopuolelta, ja yhä tänäkin päivänä surusta ajatellaan myös niin, että sen lopussa on ajatus paranemisesta tai toipumisesta. Vaikka surevien kokemukset ovat henkilökohtaisia ja ainutlaatuisia, ulkopuolelta tulevat paineet ohjaavat heidän tapaansa surra (Pulkkinen 2016, 54.) Itkonen (2020) puolestaan toteaa, ettei surua tulisi kahlita. Suru on luonnollinen ihmisen elämään kuuluva asia, joka kokonaisvaltaisena kokemuksena saa jättää jälkensä surevaan. (Itkonen 2020, 17.)

Ymmärrämmekö päiviemme määrän? Tämä kysymys nousi esiin ryhmämme tapaamisessa. Onko oma kuolemamme meille luonnollinen osa elämää vai haluammeko paeta kuolemaa? Läheisen kuolema voi tuoda mieleen elämän muut menetykset ja kysymyksen siitä, kuka on seuraava. Mari Pulkkinen luomassa analyysimallissa kuoleman surun kokemukseen nähtiin vaikuttavan paitsi yleinen kuolemankulttuuri myös oma elämänkaari. (Pulkkinen 2016, 118.) Aiemmin koetut menetykset ja niistä selviytyminen voivat auttaa selviämään uudesta menetyksestä.

Onko ajassamme sijaa kyyneleille tai viipyilylle surun polulla? Vai onko aikamme vahvuutta ja pärjäävyyttä ihaileva yhteiskunta sulkenut silmänsä surulle tunteena, ja ylipäättään sille, että olemme kuolevaisia? Kuoleman hyväksyminen osaksi elämää ei merkitse mitään negatiivista, vaan sen pohtiminen voi opettaa jotain tästä elämästä ja avata näkökulmia ja merkityksiä kaikelle sille, mitä elämän matkan varrella kohdataan.

Pohdinkin, jos surun syylistä pyrkii syystä tai toisesta pois liian aikaisin, onko silloin enemmän vaarana se, että suru jää kesken? Surussa on niin vahva tunteiden kirjo, ja se vaikuttaa ihmisen elämänkulkuun niin voimakkaasti, että ajattelen surun sylissä lepäämisen olevan todella lohdullinen ajatus. Rakkaan ihmisen kuolema saa jättää elämään pysyvän jäljen.

Ajattelen, että ei surussa tarvitse tulla valmiiksi tai saattaa ”työ” päätökseen. Itseltään ei tule vaatia liikoja, mutta toisaalta askel epämukavuusalueelle voi olla välistä hyväksi. Suru muovaa aina ihmistä ja ajallaan muuttuu kaipaukseksi. Rakkaan ihmisen muisto ja suru hänen kuolemastaan ei koskaan katoa. Sanoissa, joita sanotaan toisille, voi olla suuri voima ratkaisevalla hetkellä. Olkapää, jota vasten on saanut itkeä voi olla kuin kallio, josta saa voiman suunnata pohjalta ylöspäin.

Onneksi on runous, joka vahvasti kulttuuris-yhteiskunnallisesta kontekstista ja kaikesta muusta surua sitovasta huolimatta, kuvaa rehellisesti ja aidosti, vahvasti ja kuitenkin uskottavasti pimeää surupolun maastoa, varjojen laaksoa ja murhehuonetta, jolle sureva läheisen kuoleman myötä väistämättä joutuu. Jos

uskalletaan rakastaa tässä elämässä, kohdataan myös ikävä ja kaipaus, tyhjyys, hämmennys ja epätoivo silloin, kun kuolema muuttaa elämän tarinan kulua.

Linnainmaa (2008) kirjoittaa, kuinka elämän traumaattiset kokemukset, jollainen kuoleman surukin on, tallentuvat kehossamme ei-sanalliseen muistiin. Runous voi vapauttaa kokemukseen liittyviä tunteita ja auttaa ymmärtämään ja käsittelemään niitä. Runoudessa ei ole kuoleman tabuajattelua. Runouden kautta voidaan puhua itsestä, tunteesta ja surun kokemuksesta. Kosketuspinta kognitiivisiin tajunnan sisältöihin avautuu nopeammin runouden kautta. (Linnainmaa 2008, 117–118.)

Kaitakorpi (2018) puolestaan kuvaa, kuinka runouden kielen kautta voidaan tehdä mahdottomasta mahdollinen. Runouden kieli on monimielistä ja monitulkintaista, oudosta tulee runouden kautta tuttua ja tutusta outoa. Lukijalta edellytetään kuitenkin metaforan ymmärtämiseksi sen yhteen liitettyjen asioiden välistä yhteyden, vertailun, konfliktin tai vuorovaikutuksen tunnistamista. Metaforat kuitenkin mahdollistavat vaikeistakin asioista turvallisen puhumisen. (Kaitakorpi 2018, 17–18.) Tämä turvallisuusnäkökulma onkin surussa ensiarvoisen tärkeää. Surusta tulee voida puhua suoraan niin kuin se surijan kokemusmaailmassa näyttäytyy.

Ruishalme & Saaristo (2007) nostavat esiin toivon tärkeyden kuoleman surussa. Surun matkalla sureva tarvitsee psyykkistä voimaa. Suru voi myös olla kasvun prosessi kokijalleen. Ihmissuhteet ja arvot voivat surun kautta näyttäytyä uudessa valossa. Matka toivon ajatukseen on pitkä, mutta lopulta surun kautta sureva voi saada voimia tulevaisuudessa selviytymiseen. (Ruishalme & Saaristo 2007, 72–73.)

Sururyhmämmeikin matka surupolulla kulki alkuhetkistä toivon näkymiä kohti. Toivo näyttäytyi toisille ryhmäläisistämme kirkkaampana kuin toisille, mutta kuitenkin askelia sinnepäin on yhdessä otettu. Surun aaltoillessa kirkaskin toivon näkymä voi hetkiseksi kadota, mutta toivon pilkahduskin antaa voimaa jatkaa eteenpäin.

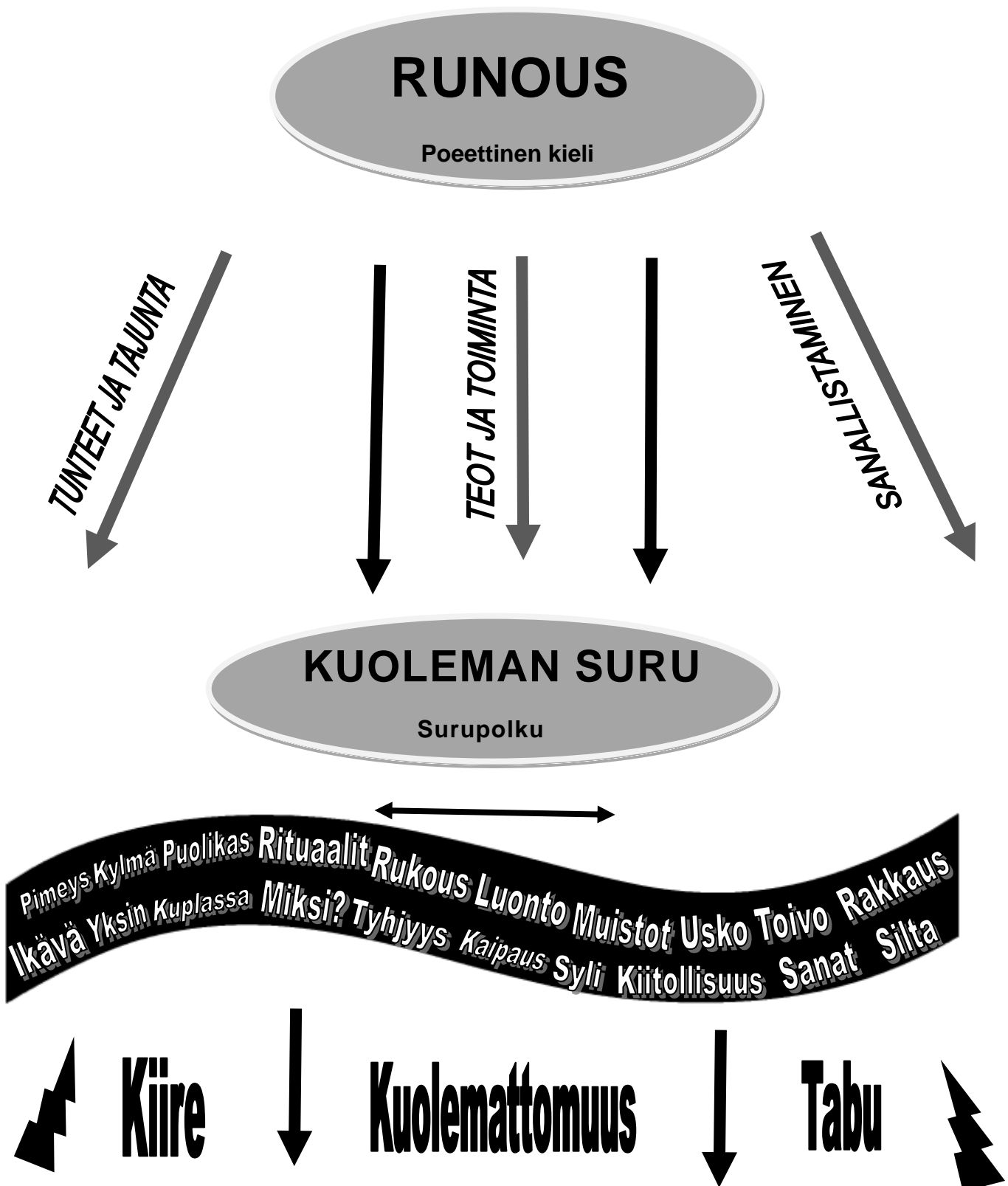
Narratiivit päättyvät toteamukseen: elämä voittaa. Se ei tarkoita sitä, että suru on tullut päätökseen ja sitä ei enää ole. Suru ei millään lailla näyttäydy minulle tai tässä tutkimuksessa työnä, joka aikanaan kokonaan loppuu. Sitä ei voi kii-
rehtää. En myöskään usko, että se koskaan on täysin ohi. Läheisen kuolema
jättää ja saa jättää pysyvän jäljen. Matka varjojen laakson, synkkään pimeyteen
ja murhehuoneeseen ei voi olla vaikuttamatta meihin.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössäni tutkin sitä, millaisena suruprosessi jäsentyy runojen ja kirjoittamisen avulla. Mitä suru ja sureminen ovat, ja kuinka runot voivat olla surevalle apuna surun tunteiden ja oman toiminnan tunnistamisessa ja surun tunteen jäsentämisessä? Millaisen kuvan runojen kautta jäsentyvä surevan kokemus piirtää yleisestä kuoleman kulttuuristamme ja kulttuuris-yhteiskunnallisesta kontekstistamme kuoleman suruun liittyen?

Päädyin esittämään opinnäytetyöni keskeiset tutkimustulokset tiivistetysti kaavioon 3 avulla. Kaavion muodostamisen pohjana on ollut Mari Pulkkisen analyysimalli. (Pulkkinen 2016, 118.) Siinä olen pyrkinyt tiivistämään surevan surupolun matkan kokonaisvaltaisen kokemuksen. Kuviossa näkyy myös vahvasti runojen merkitys henkilökohtaisella surupolulla. Siinä näkyy myös runojen avulla syntyvä kuva aikamme kuoleman kulttuurista ja kulttuuris-yhteiskunnallisesta kontekstista, johon sureva törmää surupolun matkalla sen eri vaiheissa.

Runous, ja nimenomaan sen poeettinen kieli, joka liikkuu ja koskettaa ihmisen elämää ja surevan kokemusta hyvin monikerroksellisesti, näyttää auttavan surevan matkaa surupolulla. Runojen monikerroksellisuus on tärkeää, koska myös kuoleman suru on kokemuksena kokonaisvaltainen ja liikkuu eri ulottuvuuksilla. Nämä ulottuvuudet Mari Pulkkinen on väitöskirjassaan luomassa analyysimallissa nimennyt tunteiden ja tajunnan, tekojen ja toiminnan sekä sanojen ja kielioopin ulottuvuuksiksi. (Pulkkinen 2016, 118.) Tässä opinnäytetyössäni kuvaan sanojen ja kielioopin ulottuvuutta sanallistamisen ulottuvuutena. Merkitys pysyy kuitenkin samana.



KUOLEMAN KULTTUURI JA YHTEISKUNNALLINEN KONTEKSTI

Kaavio 3. Kuoleman suru ja runous

Runous nostattaa esiin tunteita ja toimintaa, jotka ovat narratiivisen sururyhmän kirjoituksissa ja kertomuksissa tulleet sanallistetuiksi mustan aaltokuvion sisällä olevina sanoina. Kuvion liike etenee aaltoillen vasemmalta oikealle surun alkuketkistä lähtien myöhempisiin vaiheisiin surupolulla. Samalla ne etenevät sururyhmässä käsiteltyjen teemojen mukaisesti samansuuntaisesti. Huomioitavaa on kuitenkin surun kokemuksen aaltoilevan liikkeen lisäksi se, että niin kuin aalto voi heittää vettä rannasta syvemmälle vesille niin myös suru kokemuksena aiheuttaa usein ja paljonkin vastakkaista liikettä ja vie surevan uudelleen surusaan syvemmälle.

Aaltokuviossa on hyvin vahvoja sanoja, jotka kuvaavat sitä pimeyden, varjojen ja murhehuoneen matkaa, johon sureva surupolullaan joutuu. Vertaistuki, läheisten läsnäolo ja jokaisen rinnalla kulkijan kuulevat korvat ja auttava mieli ovat todella tärkeitä surevan matkalla. Yksinäisyyden kupla ja ulkopuolisuuden tunne tulee voida murtaa, jotta sureva voi selviytyä surupolullaan ja löytää aikanaan toivon, joka kannattelee elämää eteenpäin, jotta jonain päivänä hän voi sanoa elämän voittavan. Suru ei koskaan katoa – se vain muuttaa muotoa. Ikävä sulaa kaipaukseksi, ja kyynelien kautta voi ymmärtää jotain ainutlaatuisista tästä elämästä.

Aaltokuvion alapuolella on kuvattuna yleinen kuoleman kulttuurimme ja kulttuuris-yhteiskunnallinen konteksti, jossa paitsi sureva, myös sinä ja minä elämme. Surevien kertomukset surun kokemuksestaan kuvaavat karulla tavalla tätä meidän aikaamme. Surevien ei tulisi joutua tuntemaan ulkopuolelta tulevaa kiirehtimisen tunnetta. Mihin surussa tulee kiirehtiä? Eikö sureva oman kokemuksen kautta sovi tähän kiireen ja kuolemattomuuden värittämään aikaan, jota elämme? Miksi ihmiset monin tavoin pakenevat kuolemaa ja surua? Miksi surevan täytyy tuntea olevansa kuplan sisällä, yksin ja ulkopuolella?

Opinnäytetyöni alussa kerroin kotikäynnillä kohtaamastani mummosta, jonka miesvainaa oli hänen kuoltuaan tuotu arkussa kodin ulkopuolelle, ja viulun soivessa puolisolalle ja isälle jätetty jäähyväiset. Tänä päivänä kuolema on siirtynyt paljon katseiltamme piiloon laitoksiin. Näen tämän olevan yksi vaikutin sille, että kuolemasta on tullut tietyllä tapaa tabu, asia, josta ei puhuta. Kuolema kuitenkin

kuuluu elämään, olemmehan kuolevaisia. Tukeaksemme surevia heidän surupolun matkallaan, olisi kuitenkin todella tärkeää, että rohkeasti ja luonnollisesti voitaisiin yhdessä läheisten kanssa ja yhteiskuntana murtaa kuoleman tabua. Näen, että tällä voisi olla merkitystä suhteessa omaan elämäämme ja sille, miten kohtelemme toinen toisiamme.

Salamat kaaviossa kuvaavat kiireen, kuolemattomuuden ja kuoleman tabuajattelun ikävää vaikutusta sureviin. Vaikka he näennäisesti eivät sen vaikutuksesta näyttäisi välittävänkään, on sillä kuitenkin eittämättä suuresti vaikutusta heidän surupolun matkaansa.

Jatkotutkimuksena voisi kysyä esimerkiksi: Mitä suomalaiset ajattelevat kuolemasta? Millainen keskustelu ja muutos tarvittaisiin poistamaan kuoleman ympärille levitettyä mysteerin viittaa ja tabuajattelua? Mielenkiintoista olisi myös tutkia, millaisen kuvan runous piirtää kuolemasta tai miten kuolemankulttuurin muutos on nähtävissä runoudessa?

Tämän opinnäytetyöni valossa suru näyttäytyy minulle elämään kuuluvana luonnollisena tunteena ja tilana. Se ei millään tavalla ole työ, joka tulee saattaa päätökseen. Suru näyttäytyy sen sijaan aaltoilevana ihmisen elämää kokonaisvaltaisesti ravistelevana kokemuksena, joka ei koskaan katoa, vaan muuttaa aikanaan muotoaan sulautuen muistojen kautta osaksi surijan uutta elämäntarinaa.

Surua ei kannata estää, vaan rohkeasti kohdata sen mukanaan tuomat tunteet ja tuntemukset. Kohtaamisessa auttaa se, että surun sanattomuuteen löytyy sanat. Runous näyttäytyy tämän opinnäytetyöni valossa monikerroksisella poeettisella kielellään auttavan surevaa jäsentämään suruprosessin kulkua. Myös kirjoittaminen on suuri tuki jäsenyksessä. Opinnäytetyössäni työstämät surupolun narratiivit kuvaavat matkaa ja prosessia, johon sureva joutuu läheisen kuoleman jälkeen.

Läheisen kuolema koskettaa ihmisen elämää monella eri tasolla. Se on elämän kriisi, jossa sisäinen tarina ajautuu muutokseen. Suru on vahvoja tunteita, ikä-

vää ja itkua. Suru on unettomuutta, ruokahalun puutetta ja ruumiillista kipua. Suru on kadonneita sanoja, metaforia ja muistoja. Suru on myös kiitollisuutta, rakkauden valtavaa voimaa ja jälleennäkemisen toivoa.

10 POHDINTAA

Matka, jonka olen tehnyt opinnäytetyöni kanssa, on ollut erittäin antoisa ja monin paikoin haastavakin, mutta lopulta matka, joka kannatti tehdä. Olen saanut sukeltaa syvälle rakastamaani runouden maailmaan. Minulle on avautunut entistä selkeämmin runouden vahva elämän iloihin ja suruihin kietoutuva kieli, sana ja merkitys. Pienilläkin sanoilla voidaan runoudessa koskettaa syvälle ihmisen sisimpään ja esimerkiksi surun kokemukseen.

Koko maailma on joutunut tämän kevään, kesän ja syksyn aikana Covid-19 viruksen aiheuttaman epidemian kautta pysähtymään ja arvioimaan monia elämään liittyviä perusasioita uudestaan. Tämä aika on myös asettanut ihmiset silmitysten kuoleman kanssa. Viruksen edessä ihmiset ovat joutuneet paikkaan, jossa pyrkimykselle hallita elämää ja kuolemaa on asetettu rajat. Viruksen myötä on opittu ymmärtämään jotain arkisen elämän arvosta ja merkityksestä. Tämä kaikki unohtuu valitettavan usein.

Pandemian keskellä olen opinnäytetyötä tehdessäni pohtinut muutaman kerran, että olenpa aiheen valinnut, kun muutenkin elämä on rajoitusten keskellä olemista. Samalla olen kuitenkin iloinnut suuresti siitä, että olen saanut tutkia ja pohtia tärkeitä kysymyksiä juuri tällaisena aikana. Kuoleman kautta voi ymmärtää todella paljon elämästä ja siitä, mikä on lopulta arvokasta ja mikä taas ei.

Haluan kiittää lämpimästi narratiiviseen sururyhmääni osallistuneita heidän avoimista ja vahvoista kirjoituksistaan. Kirjoituksissa ja sururyhmämme kokouksissa he kuvasivat rehellisesti, koskettavasti ja kauniisti surun kokemustaan ja suhdettaan kuolleeseen läheiseensä. He kuvasivat samoin myös tuntojaan ja kokemuksiaan paikastaan surijoina läheisten keskellä ja osana yhteiskuntaa. Suuri kiitos teille yhdessä ja erikseen.

Haluan kiittää myös ihania runoilijoita Anna-Mari Kaskista ja Elina Salmista siitä, että lähditte niin avoimesti ja suurella sydämellä tähän prosessiin mukaan. Kii-

tos syvää luotaavista runoistanne ja kertomuksista niiden takaa. Olette kuvanneet läheisensä menettäneen ihmisen surun maisemaa rehellisesti ja lämpimästi, niin kuin se on. Suuri kiitos teille yhdessä ja erikseen.

Tämä opinnäytetyö on kuvaus läheisen kuoleman jälkeisestä surupolun matkasta. Polku vie pimeimmästä pimeimpään, varjojen laaksoon ja murhehuoneeseen. Polulla suru ravistelee kokijaansa kokonaisvaltaisesti, ja sanat pakenevat surua. Runouden avulla olemme etsineet sanoja surun sanattomuuteen. Sanoista, sanotuista ja kirjoitetuista ovat syntyneet surupolun matkaa kuvaavat narratiivit.

Läheistään surevan matka jatkuu. Olemme sopineet sururyhmän kesken, että joulukuussa 2020 näemme toisemme ja kysymme: mitä sinulle kuuluu, kuinka tänään voit.? Nämä ovat tärkeitä kysymyksiä niin surussa kuin elämässä muutenkin. Ehkä toivon ajatus, osalla hyvin hento ja toisilla jo vahvempi, on saanut kasvaa, tai sitten ei. Sitähän suru on – aaltoilevaa tunnetta, jota ei voi kiirehtää. Ja miksi pitäisi? Tärkeintä ovat läsnäolo, tuki ja kuulevat korvat.

Surun kokemus avaa varmasti surevan sieluun ja sydämeen uusia näkökulmia katsella yhtä, ainutta ja ainutlaatuista elämää. Surukokemus jättää jäljen, ja kyöneleiden kautta voi syntyä syvempi ymmärrys itsestä ja elämästä yleensä. Toivo syntyy luottamuksesta siihen, että elämä kantaa. Rakkaus synnyttää sanat surun sanattomuuteen. Kaiken keskellä elää yhä kaipaus, kiitos, muistot ja iankaikkisuuden valo.

*”Silloin kuulin kuinka sukelsit pimeyden läpi
kadoten pinnan alle tutkimaan pohjaa
ja vauhtini tyyntyi keinunnaksi
toivo elää, kuiskasin äkkiä ymmärtäen
sen rautaiset kourat olivat tarrautuneet kallioon.”*

(Elina Salminen: Kuin lempeä laulu)

LÄHTEET

- Aho, AL., Kaunonen, M., Keskinen, N. (29 (3) 2017). Lapsen kuoleman kokeneiden läheisten surusta kertominen runojen avulla. *Hoitotiede*. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201911276375>
- Gorelick, K. (2011) Runoterapia. Teoksessa C A. Malchiodi (toim.) *Ilmaisutera-
piat* (s. 151-178). Kuopio: Unipress cop. 2011.
- Haapasalmi, P. & Laakso, M. & Rönkkä I. (2009) Menetykseen liittyvän merki-
tyksen uudelleen rakentaminen. *Kognitiivisen psykoterapian verk-
kolehti*. [https://kognitiivinenpsykoterapia.fi/system/files/inline-
fi-
les/Suru%20Menetykseen%20liittyva%E2%95%A0%C3%AA%20
merkityksen%20uudelleenrakentaminen.pdf](https://kognitiivinenpsykoterapia.fi/system/files/inline-fi-les/Suru%20Menetykseen%20liittyva%E2%95%A0%C3%AA%20merkityksen%20uudelleenrakentaminen.pdf)
- Harmanen, E., Hurmerinta E-L., Jalli, T., Koponen, P., Rautama, T. & Suutala,
H. (2008). Kuuletko, kun kysyn ja huudan? Opas sururyhmän oh-
jaajalle. Koulutuskeskus Agricola.
- Harmanen, E. (2013). Sydän täynnä kaipausta, sanoja surun keskelle.
Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.
- Haverinen, A. (2014). Memorial Virtualis death and mourning rituals in online
enviroments.(Väitöskirja, Turun yliopisto).
- Heikkinen, H. (2018). Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikku-
noita tutkimusmetodeihin 2 Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tut-
kimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 170-
188). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hänninen, J & Pajunen, T. (2006). Kuoleman kaari, sairastumisesta, uupumi-
sesta, elämästä. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Hänninen, V. (2002). *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. (Väitöskirja, Tampereen
yliopisto).
- Hänninen, V. (2018). Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa R. Valli
(toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle
tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetel-
miin. 5. painos* (s 188-208). Jyväskylä: PS-kustannus.

- Hyvärinen, M. Kertomuksen tutkimus. Saatavilla: <https://docplayer.fi/412868-Kertomuksen-tutkimus-matti-hyvarinen.html>
- Itkonen, J. (2018). *Kun vauvaonni vaihtuu kuoleman suruun: Narratiivinen tutkimus kohtukuolemasta, lapsen kuoleman aiheuttamasta surusta ja selviytymisprosessista sekä kirkon tuesta*. (Väitöskirja, Helsingin yliopisto).
- Kaitakorpi, M. (2018). *Runot – tunteiden tulkit. Runotyöskentely omaisen hyvinvoinnin tukena läheisen sairastuessa psyykkisesti*. [Opinnäytetyö: Hämeen ammattikorkeakoulu]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018110616712>
- Kim, J-H. (2016). *Understanding narrative inquiry*. Thousand Oaks, CA: Sage cop. 2016.
- Kempainen, I. (2006). *Isänmaan uhrin, sankarikuoleman Suomessa toisen maailmansodan aikana*. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Kettunen, P. (2013). *Auttava kohtaaminen I, sielunhoidon perusteet ja teologia*. Helsinki: Kirjapaja cop. 2013.
- Klass, D. PH.D. (2014). *Grief, consolation, and religions: a conceptual framework*. Webster University—St. Louis, Missouri. <https://www.researchgate.net/publication/264431348>
- Koskela, H. (2011) *Lapseni elää aina sydämessäni. Lapsen menetyksen merkitys vanhemman spiritualiteetin muotoutumisessa*. (Väitöskirja, Joensuun yliopisto).
- Kujala, T. (2007). *Kerronnallinen tutkimus opettajien ikääntymisestä*. Teoksessa E. Syrjäläinen, A. Eronen, V-M. Värri (toim.), *Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin* (s. 13-40). Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy-Juvenes Print.
- Kuula, A. (2006). *Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino 2006.
- Kübler-Ross, E., Kessler, D. & Porceddu, L. (2006). *Suru ja surutyö*. Helsinki: Basam books cop. 2006.
- Lehtinen, N. (2018). *Surun ja kuoleman kielentämisestä Suomessa*. Tampere: Tampereen yliopisto 2018.

- Lieblich, A. & Tuval-Machiach, R. & Zilber, T. (1998). Narrative research: reading, analysis and interpretation. Thousand Oaks, Calif.: Sage cop. 1998.
- Linnainmaa, T. (2008). Kriisit ja kirjallisuusterapia. Teoksessa S. Mäki & T. Linnainmaa (toim.), *Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan* (s. 106-125). Helsinki: Duodecim 2008.
- Mertanen, H. (2002). Poeettinen kieli ja runoterapia. Teoksessa J. Ihanus (toim.), *Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan* (s. 164-178). Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.
- Mäkinen, O. (2006). Tutkimuseetiikan ABC. Helsinki: Tammi 2006.
- Neimeyer, Robert A., Prigerson, Holly G. & Davies, Betty (2002). Mourning and meaning (1.10.2020). *American behavioral scientist*.
<http://abs.sagepub.com/cgi/content/abstract/46/2/235>
- Niva, M. (2019). Lyhyt taival on riemusta murheeseen, ilon ja surun kielentäminen populaarimusiikissa. Oulu: Oulun yliopisto.
- Palosaari, E. (2008). Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita 2007.
- Pietarinen, J. (2002) Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa S. Karjalainen & V. Launis & R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim.) *Tutkijan eettiset valinnat* (s. 58-70). Helsinki: Gaudeamus 2002.
- Pulkinen, M. (2016). *Salattu, suoritettu ja sanaton suru. Läheisen menettämisen kokonaisvaltaisena kokemuksena*. (Väitöskirja, Helsingin yliopisto).
- Poijula, S. (2002). Surutyö. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Poijula, S. (2018) Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.
- Raamattu* (1992). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Kirjapaja.
- Reinilä, E. (2009) Terapeuttinen päiväkirjaprosessi. Teoksessa J. Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim 2009.
- Ruishalme, O. & Saaristo, L. (2007). Elämä satuttaa: kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi 2007.
- Selin, H. (28.10.2014). Mitä suru on? Saatavilla:
<https://www.potilaanlaakarilehti.fi> > artikkelit > mita-suru-on

- Siltala, P. (2017). *Elämän päättyessä. Matka kohti kuolemaa*. Helsinki: Kirjapaja.
- Traumaterapiakeskus ry, 2018. *Psyykkinen trauma*. Saatavilla: <https://www.traumaterapiakeskus.com/18>
- Valtonen, M. 2009. *Kertomuksia kirkon työntekijäksi kasvamisesta: kirkon nuorisotyönohjaajiksi opiskelevien spiritualiteetin ja ammatillisen identiteetin muotoutuminen*. (Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. A Tutkimuksia 23). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:978-952-493-079-6>
- Virtaniemi MP. (2005) Uusia näkökulmia suruun. Teoksessa L.Pruuki (toim.) *Toivon tähden. Puheenvuoroja sielunhoidosta ja vapaaehtoistoiminnasta. Käytännöllisen teologian vuosikirja 2005* (s.57-76). Helsinki: Helsingin yliopistopisto 2005.
- Volkan, V. & Zintl, E. (2015) *Life after loss. The lessons of grief*. Taylor & Francis Group.
- Ylikarjula, S. (2008). *Kuolema on*. Helsinki: Kirjapaja 2008.

Liite 1.

SURURYHMÄSSÄ KÄYTETYT RUNOT JA RUNOILIJOIDEN KOMMENTIT

Ensimmäinen kokoontuminen

*Keskellä kirkasta päivää
putosin pimeyteen.
Miten nyt tänne jouduin?
Mitä nyt täällä teen?*

*Suru kuin viiltävä veitsi
elämän minulta vei.
Kaikki on toisin kuin ennen.
Mikään nyt kosketa ei.*

*Missä on ilo ja toivo,
arkinen ilo ja työ?
Miksi nyt jokainen päivä
kipua kasvoille lyö?*

ANNA-MARI KASKINEN (A1)

”Tämä on kirjoitettu surun kipeään, viiltävään vaiheeseen. Kun ihminen on juuri menettänyt jonkun. Niille kysymyksille, joita siinä nousee, tulee antaa oikeus nousta esiin, ja niitä pitää uskaltaa sanoa ääneen. Ei pidä kaudistella sitä mitä tuntee.”

*Hän viime matkallensa tänään lähti,
hän kulki hiljaa yli ulapan.
Nyt loista lohdutusta, kirkas tähti,
jää ylle kaukaisimman sataman.*

*Ja meri, hellyytesi tänään anna,
suo lempeästi tuulen kuljettaa
ja vene kolhiintunut kotiin kannan.
Ja ranta, tervehdi nyt saapujaa.*

*Oi suuri, Luoja, joka muistaa lastaan:
En itse pääse häntä soutamaan.
Suo hyvän enkelisi tulla vastaan*

nyt hänet taivaan kotiin noutamaan.

ANNA-MARI KASKINEN (A2)

”Tämän runon kirjoitin isäni muistolle. Hän oli vahva ja tottunut tekemään paljon työtä. Vene kolhiintunut kuvastaa sitä kuinka elämä oli hänellä hii-pumisvaiheessa. Runossa on myös se valtava rakkaus, että kun hän läh-tee, niin kaikki ympärillä ottavat hänet vastaan.”

Jos on ikänsä siirtänyt suruja syrjään luullut niin selviävänsä vuosia väsynyt kaipuunsa määrään kätkenyt kyöneleensä

silloin vihdoin kun voimat hellittää pakko on irti päästää tutulta reitiltä joutuu eksymään kulkemaan pimeään

Tie vie varjojen laaksoon jossa ei loppua näy tie vie kenties kerran valoon mutta vielä se synkempään käy

Jos on aina vain kulkenut tasaista tietä mutkia vältellen kuunnellut enemmän muiden mieltä omaa itseään epäillen

silloin vihdoin kun päättää hellittää tulevaa ei voi tietää tutulta reitiltä joutuu eksymään kulkemaan pimeään

Tie vie varjojen laaksoon jossa ei loppua näy tie vie vielä kerran valoon sillä hiljaa hän vierellä käy

hiljaa hän vierellä käy

ELINA SALMINEN, JOS MINÄ JOSTAIN ALKAISIN (E1)

”Tämä runo kuvaa luovuttamista sen edessä, että on pakko, vaikka ei houkuttaisikaan kulkea varjojen laaksoon. Surun tulppaa on vähitellen raotettava.”

Tämä särkynyt sydän on ainut lahjani tänään tässä se on käsissäni pieninä palasina tämä murtunut mieli siinä kaikki eikä yhtään enempää mutta kelpaisiko se sinulle tekisitkö sillä mitään vai ehkä juuri kaiken?

ELINA SALMINEN, JOS MINÄ JOSTAIN ALKAISIN (E2)

"Tämä liittyy psalmiin murtuneesta mielestä. Luen paljon Raamattua. Sielä on paljon lyyrisesti hienoa ilmaisuja. Se on minulle suurin inspiraation lähde verbaalisesti. Ojennan tässä vain tämän murtuneen mieleni Jumalalle"

Toinen kokoontuminen

*Sinun selkäsi taakse
minä silloin kätkeydyn
kun myrsky ei sisältäni lakkaa
kun en millään pysty tyyntymään*

*kun en osaa huonoa hyväksi vääntää
enkä sanoilla edes itseäni selittää*

*kun ajelehdin niin etten
oikein minnekään kuulu
kun jokainen ranta on vieras
ja jokainen suunta yhtä outo*

*tänne minä silloin piiloudun
sinun varjoosi kaiken valtias
tässä minä rauhaasi nojaan
ja vain hengittelen*

sinun kanssasi hengittelen

ELINA SALMINEN: JOS MINÄ JOSTAIN ALKAISIN (E3)

"Rannat ovat minulle olleet salapaikkoja, kätköpaikkoja, omia paikkoja, turvapaikkoja. Ajatus ajelehtimisesta ja mietteistä, että mikähän näistä rannoista olisi oma. Sanattomuuden keskellä voi riittää ajatus siitä, että minä hengittelen.

*Nyt kun lämpö on lähtenyt muiden maille
vienyt varkain päivien palon
kun sade on sättinyt aamusta yöhön
huokaa viluinen onneton*

*taivas kuinka kaipaam sinua!
taivas kuinka ikävöinkään!*

*että tulet vielä tähän
sieltä pilvien päältä
hiivit hämärään harmaani läpi
ja kun viivähdät vähän*

löydän luotasi levon

saat sytyttää silmiini valon

ELINA SALMINEN: KUIN LEMPEÄ LAULU (E4)

”Syksyllä kun muuttolinnut lähtevät tulee haikea mieli. Tässä on kuvaus taivasikävästä ja kuolleiden läheisten ikävästä, ja myös Jumalan taivaallisen läsnäolon ikävästä elämäni.”

*Rakkaus ei koskaan katoa,
lupasit kerran niin.
Jokainen hetki on tallella
tuntiin ja sekuntiin,
jokainen sana hellyyden,
jokainen kuiskaus,
kosketus käden lämpöisen,
jokainen rukous.*

*Rakkaus ei koskaan katoa.
Sillan se rakentaa.
Taivas ei ole kaukana
silloin, kun rakastaa.
Lempeät enkelit kulkevat
välillä taivaan ja maan.
Rakkaus ei koskaan katoa.
Kohtaamme uudestaan.*
ANNA-MARI KASKINEN (A3)

”Tämä runo on esimerkki sellaisista runoista, joita minulta on pyydetty kirjoittamaan siunaustilaisuutta varten. Henkilö kuoli nuorena ja ajattelin erityisesti hänen lapsiaan. Rakkaus ei koskaan katoa. Ne vuodet, jotka hän sai viettää yhdessä rakkaittensa kanssa, kantavat hedelmää, jota emme vielä näe. Läheinen ihminen ei katoa elämästämme. ”Niin pysyvät nyt usko, toivo ja rakkaus. Suurin niistä on rakkaus.”

*Tämä maisema
on tulvillaan sinua.
Heiluva heinä,
satakielen helkytys,
vieläkin kuljet tässä.*
ANNA-MARI KASKINEN (A4)

”Tämä runo kuvaa sitä aikaa, kun kaikkein raskain, kipein suru on vähitellen väistymässä. Muistoja menetetystä ihmisestä sävyttää kiitollisuus. Monet asiat muistuttavat poislähteneestä ja auttavat muistelemaan häntä.”

Kolmas kokoontuminen

*Meri kätkee kyyneleet
kaikki itkut vaienneet
lempeästi syvyyteen
hellyyteen ja hyvyyteen.*

*Kaikki kyynelpisarat
suureen syliin sulavat.
Mitään ei se patoa,
yksikään ei katoa.*

*Meri hiljaa huminoid,
lohdutuksen sävel soi,
laulu ikiaikainen,
syvyyksien syvyyden.*

ANNA-MARI KASKINEN (A5)

”Jumalan suuri meri yhdistää valtavan määrän ihmisiä eri puolilla maailmaa. Runossa on ajatus koko ihmiskunnan yhteisestä surusta. Kuoleman suru on yhteistä koko ihmiskunnalle. Runo muistuttaa; että Jumalan suureen rakkauden mereen mahtuvat koko ihmiskunnan surut ja kyyneleet. Niitä ei tarvitse pidätellä tai padota. Jumalakin itki, Jeesuskin itki.”

*Kun olit mennyt,
ei metsä ollut sama,
ei niitty, ei tie,
ei polku, jonka halki
sinä olit kulkenut.*

ANNA-MARI KASKINEN (A6)

*Metsä on vaiti.
Eivät laulut loppuneet.
Jossain soi ilo,
viserrys villinvapaa,
maassa kaukana täältä.*

ANNA-MARI KASKINEN (A7)

”Nämä ovat sellaisia kaipauksen runoja. Ei ole enää sama kulkea siellä, missä kuollut läheinen on ollut. Se on aluksi tosi kipeää. Mutta yhteinen paikka on nyt eri tavalla muistojen ja lohdutuksen paikka. Jälkimmäisessä runossa on ajatus siitä, että vaikka suuri suru aluksi lamaannuttaa, jossain on vielä maailmaa, jossa voi kuulla sen lohdutuksen laulun. Suru on valtavan pitkä matka.”

Jos tämä paino minun rinnassani

on sinun työtäsi minussa

*jos se on sitä että asettelet osia
viet vanhaa ja tuot uutta
rakennat heikosta kestäväää*

*niin olkoon sitten niin
sitten en enää pyydä
että ottaisit tämän tunteen pois
että kätesi lakkaisi painamasta
ja sormesi siirtyisi muualle*

*sillä mitä muuta
minä enemmän toivon
kuin että sydämeni olisi ehjä
ja että se kokonaisena rakastaisi sinua*

ELINA SALMINEN: JOS MINÄ JOSTAIN ALKAISIN (E5)

”Se ahdistus, mille ei oikein löydy sanoja. Painon tunne rinnassa. Tuon tunteen kääntäminen siten, että tämä paino voikin olla Jumalan työtä minussa. Painon tunne voi ollakin hyvä. Silloin sisällä tapahtuu jotain.”

*Tässä huokauksessa
on kaikki mitä sinulle kerron*

*tässä näin se hiipii selästäni ahtaaseen rintaan
kipuaa kurkun rappusia parvekkeelle
kurkottelee huuliltani korkeuksille
liukastuu ja putoaa parketille*

*raskas se on kuin jää
painaa lattiaani loven*

*josta lätäköksi varpailleni
huokaukseni hiljaa leviää*

ELINA SALMINEN: KUIN LEMPEÄ LAULU (E6)

”On paljon sellaista mille ei vain ole sanoja. On tunteita, joihin ei oikein itsekään pääse kiinni, mutta tuntee, että jotain siellä on. Surussakin on niitä tunteita, joita miettii, että mitenkä tämän nyt sanoittaa. Huokauskin on tosi iso asia, vaikka ei olisikaan mitään sanoja.”

Neljäs kokoontuminen

*Onko mitään tehtävissä?
Aina, aina on.
Ehkä kurkkaa ikkunasta
säde auringon.*

*Jokin uusi aivan kohta
oveen koputtaa
kohottaen katseellansa
arkaa unelmaa.*

*Onko mitään tehtävissä?
On, jos tahdot niin.
Mutkaisien teiden kautta
tähän kuljettiin.*

*Kuulla voitko kaiken takaa
hennon äänen sen,
joka meitä vielä kutsuu
tielle rohkeuden?*

ANNA-MARI KASKINEN (A8)

”Uskaltaako edelleen elää? Mitä on jäljellä, miten tähän elämään astuisi uudestaan? Ehkä ihmisessä on luonnostaan kätkeytyneenä kutsumus selviytyä, lähteä eteenpäin. Elämä ei enää palaa ennalleen, kun läheinen ihminen on lähtenyt. Alkaa uusi elämä. Siitäkin elämästä on mahdollista löytää mielekkyyttä ja iloa.”

*Vuosien jälkeen
muistan kuluneet kädet.
Ahavoituneet,
auringossa paahtuneet,
täynnä rakkauden voimaa.*

ANNA-MARI KASKINEN (A9)

”Ihmisen käsistä näkee usein sen, millaista elämää hän on elänyt ja millaista työtä hän on tehnyt: Kuhmuraiset, ahavoituneet kädet herättävät hellyyttä ja kiitollisuutta. Niitä on paljon käytetty toisten hyväksi. Mummonikin sormet olivat reuman runtelemat. Kuitenkin ne sormet rukoilivat vuosikymmenten ajan meidän puolestamme.”

*Eivät unohdu
pienet rakkauden sanat.
Kääriydyn niihin*

yön pimeinä hetkinä,
kun aamu on kaukana.

ANNA-MARI KASKINEN (A10)

”Toisen ihmiset merkittävät sanat voivat kannatella vaikeassa tilanteessa. Hyviä, rohkaisevia, toista ihmistä eteenpäin ohjaavia sanoja ei kannata säästellä. Nämä sanat ovat tärkeitä varsinkin surun matkalla. Kun ihminen on syvässä surussa, sanoilla on paljon merkitystä.”

Melkein kaikkeen kipuun
sopii lääkkeeksi arki

se sopii suruun ja murheeseen
alakuloon ja ahdistukseen
pettymykseen ja pelkoonkin

arki tulee aina niin tuttuna vastaan
saapuu reippain askelin
tavallisten kuvioidensa kanssa
pistää pesemään pyykkiä
ja käymään kaupassa

vauhdikkaasti arki kulkee
ihmisen rinnalla läpi viikon
suunnaten huokailevan katsetta
huomaamatta toisaalle

ja siten aivan vaivihkaan
päivä kerrallaan
arki parantaa

ELINA SALMINEN: KUIN LEMPEÄ LAULU (E7)

”Arkionni on välillä puuduttavaa ja samana toistuvaa. Mutta erilaisina kriisi aikoina, kuten nyt tämä korona, huomaamme, että kyllähän siinä arjessa on kuitenkin omia asioita ja juttuja, joita tällaisen tilanteen keskellä kaipaava.”

Jos olet joskus koskenut pohjaa
jos jalkasi on uponnut syvään veteen ja olet pelännyt hukkuvasi
jos olet rimpuillut ja polkenut jalkaa räpiköinyt elämäsi aallokoissa
ja ajatellut ettei sen kuulunut mennä näin
silloin tiedät ettei pohja

ole lopultakaan vihollinen vaan kallio josta ponnistaa ylös

ELINA SALMINEN: JOS MINÄ JOSTAIN ALKAISIN (E8)

”Pohjia on erilaisia, ja ihmisten tilanteita on vaikeaa verrata toisiinsa. Kaikki me olemme omia pohjamme kokeilleet. Uskon, että aina on siellä pohjalla kallio, mistä voi ponnistaa ylös.”

Viides kokoontuminen

Älä kätke kyyneleitä,
älä salpaa surua.
Kulje hiljaa murheen teitä,
kanna toivon murua.

Itke, kun on surun aika.
Älä pidä hoppua.
Anna kyyneleiden tulla,
vaikket tunne loppua.

Surun malja kerran täyttyy.
Astut uusiin askeliin.
Sydämessä kulkevat he,
joita kauan kaivattiin.

ANNA-MARI KASKINEN (A11)

”Surulle pitää antaa tilaa. Ei pidä sanoa toiselle, että ryhdistäydy tai ajattele, mitä kaikkea sinulla vielä on. Ihmiselle pitää antaa tilaa surra, ja kun hän on valmis, niin hän saa ajallaan astua uuteen vaiheeseen.”

Hän lähti. Jäi sävel soimaan
kaipauksen syvyyteen.
Hän rohkaisi unelmoimaan
ja luottamaan hyvyyteen.

Hän lähti. Me vielä jäämme
yön reunalle kulkemaan.
Me muistamme ystäväämme
ja valoa kasvoillaan.

Hän lähti. Nyt hiljaisuuden
hän jälkeensä jättänyt on,
ja taivasten ihanuutta
soi laulunsa loppumaton.

ANNA-MARI KASKINEN (A12)

**”Ihminen, joka on paljon antanut muille, puhuu vielä kuoltuaankin, sekä sanoin että teoin. Hyvät asiat kirkastuvat ja muuttuvat voimavaraksi meil-
le.”**

Kuinka vihattava onkaan kuolema
sen ahneus ihmislihaa kohtaan
tuo julma tapa saapua varoittamatta
viedä väkisin ja ihan liian aikaisin

*tehdä hetkessä rakkaasta muiston
ja ikävästä arkipäivää*

*sen tapa säilytellä pitkin matkaa
luoda kaikkiin huomisiin varjo
sitoa sydämet lyömään harkiten
ja toppuutella ilakoimasta liikaa*

*ja niin ihminen kävelee päivänsä läpi
elämän jäädessä jatkuvasti jalkoihin
päihittämättä koskaan kuolemaa*

eikä elämä sitä voitakaan

*mutta rakkaus!
se ojentaa kädet
noiden kahden vihollisen väliin*

ELINA SALMINEN: KUIN LEMPEÄ LAULU (E9)

”Tähän liittyy suuttumus ja ärtymys siitä, kuinka kuolema on vienyt elämästä kepeyden ja iloisuuden, joka minussa olisi voinut olla. Varmistelu ja toppuuttelu liiallisen ilakoinnin estämiseksi ovat olleet vahvasti läsnä menetysten vuoksi. Olen kirjoittanut näitä sururunoja, jotta ilolle ja luottamukselle on löytynyt tilaa.”

Kuudes kokoontuminen

*Samojen tähtien alla
itketään, rakastetaan.
Toisille aika on tullut
syntyä maailmaan.*

*Toinen on juuri tänään
elämään väsynyt.
Samojen tähtien alta
lepoon hän lähtee jo nyt.*

*Samojen tähtien alle
pieniksi synnyttään
loistamaan toisillemme
valoa hämärään.*

ANNA-MARI KASKINEN (A13)

”Me ihmiset elämme omaa elämäämme tässä samassa maailmassa hyvin erilaisissa tilanteissa. Jossakin joku iloitsee lapsesta, joka syntyy, ja joku toinen juuri hyvästelee läheistään tai on itse lähdössä. Kuitenkin meidän elämät ni-

voutuvat yhteen. Meitä kutsutaan itkemään itkevien kanssa ja iloitsemaan iloitsevien kanssa. Voimme olla toisillemme tukena, vuoroin tukijoina, vuoroin tuettavina.”

*Anna liekin palaa,
vaikka epäilet.
Vaikka itket salaa,
luovuttaa saa et.*

*Anna liekin palaa
murheen keskellä.
Liekillä on viesti:
voittaa elämä.*

ANNA-MARI KASKINEN (A14)

”Meille on annettu elämän lahja. Niin kauan, kun on elämää, on toivoa. Jumala voi elvyttää elämän matkalla tukkeutuneita uomia. Tässä runossa on ajatus toivon liekistä ja siitä, että elämä voittaa.”

*Laula mulle
laula pieni lintu
kepeä iltalaulu
sillä kipeä sydän
sanoja vailla
ei laillasi löydä
säveltä ainuttakaan*

*Kerro mulle
kerro pieni lintu
tarina korkealta
sillä matala mieli
pilviä päällä
ei täällä voi nähdä
valosta vilaustakaan*

*Laula mulle
laula pieni lintu
huoleton iltalaulu
jonka jokainen säe
luojaansa luottaa
ei suotta se huokaa
säveltä ainuttakaan*

ELINA SALMINEN: KUIN LEMPEÄ LAULU (E10)

”Tämä sijoittuu yhdelle tietylle kalliolle meidän lähistöllä olevalla rannalla. Pikkulintu tuolla laulaa kepeää iltalauluaan, ja itselläni on hyvin matalalla oleva mieli. Aina kun itkettää on hyvä itkeä. Kuoleman edessä ei tarvitse olla reipas. Kyyneleet voivat olla todella kallisarvoisia.”

*Sinä yönä jolloin olit hiipinyt hiljaa pois
jättänyt kolkon kuoresi lojumaan sängylle
ja vaihtanut kuluneet vaatteesi valkoisiin*

minä mietin kuinka uusi ikean lipastosi sopisi meille

*viime yönä vierailit luonani jälleen
tulit onnittelemaan jostain mitättömästä
ripustelit kortteja pitkin asuntoa
ja kuinka näitkään vuokseni vaivaa*

olit siinä enemmän elossa kuin minä nykyään

*aamun valossa etäännyimme jälleen
lipasto kosketti seinää ja minä sitä
sillä muuta otetta en sinusta saanut*

tuo eloton

viesti välillämme hiljaa

ELINA SALMINEN: KUIN LEMPEÄ LAULU (E11)

”Tämä runo liittyy ystäväni kuolemaan. Löysin hänet kuolleena. Hänellä oli uusi Ikean lipasto. Kuolema oli siinä viereisessä huoneessa, se ruumis, ulkokuori, ja sitten samaan aikaan minulle tulee kauhea ristiriitainen ajatus, että minä voisin ottaa tuon lipaston täältä sitten kun tiedän, että varmaan täältä jotain saan. Kuolemaan liittyy monesti tosi ristiriitaisia ajatuksia, ettei tällä tavalla saa ajatella, mutta sitten kuitenkin ajattelee.

Seitsemäs kokoontuminen

*Loppuivat sanojen tulvat.
Ehtyivät kyyneleet.
Kuivuivat kapinan huudot,
uupuivat askeleet.*

*Mikään ei ole poissa.
Mikään ei hävinnyt.
Kysy en enää mitään.
Suru on ystävä nyt.*

*Suru nyt minussa asuu.
Huoneensa sillä on.
Matkalla mukana kulkee
ikävä sanaton.*

ANNA-MARI KASKINEN (A16)

”Läheinen ihminen ei koskaan pyyhkiydy pois elämästämme. Kaipaavan sisälle jää surun huone, joka on olemassa kaiken muun elämän keskellä. Muistan yhä oman isänikin kasvot ja sanat. Voin käydä surun huoneessa ja muistella häntä, mutta. Kaipaus jää elämään, loppuun asti.”

*Pimeässä tiedä:
valo yhä on.
Milloinkaan et ole
täysin toivoton.*

*Vaikka olisitkin
yöhön eksynyt,
joku vierelläsi
valvoo juuri nyt.*

*Joku puolestasi
liekin sytyttää.
Joku kaiken jaksaa,
kaiken ymmärtää.*

ANNA-MARI KASKINEN (A17)

”Surevalle on tärkeää, että joku kulkee hänen kanssaan surun matkalla. Esirukoilijat ovat tärkeitä. Jumala on koko ajan lähellä, vaikkei siltä tuntuisi. Kristus kulkee mukana surussa. Toisten ihmisten kautta tulee elämäämme Jumalan rohkaisua ja lohdutusta.”

*Valvo ja odota luottaen,
vaikka on pimeää vasta,
vaikka on kaukana aavistus
aamusta sarastavasta.*

*Odota, odota vaikka nyt
ilon jo kuolleeksi luulet.
Kerran saa odotus täytyä.
Askeleet kaivatut kuulet.*

*Vaikka sait matkalla haavoja,
vaikka on surusi suuri,
ilo niin kirkas ja ihana
tervehtii sinua juuri.*

*Jossakin laulu jo helähtää.
Ilo näin lähettää merkin.
Ilo on lintu, se lennähtää
luoksesi siivin niin herkin.*

*Ilo saa sydämet laulamaan,
puhaltaa toiveeseen hentoon,*

sytyttää murtuneet loistamaan,
lähettää unelmat lentoon.

ANNA-MARI KASKINEN (A18)

”Ilo on aina jossain olemassa, vaikka välillä sumuverhon takana. Haluan lauluillani viestiä sitä, että haluan ottaa todesta ihmisen elämän, kivun ja kärsimyksen - en halua sitä väheksyä tai selittää pois. Mutta yhtä lailla haluan tuoda esille Jumalan suuret mahdollisuudet ja sen, että hän on kaiken elämän, toivon ja lohdutuksen lähde. Toivoisin että nämä molemmat puolet olisivat esillä lauluissani. Ihminen pitää ottaa todesta. Jeesuskin itki ja Jeesuskin oli surullinen. Jeesuskin koki tunteita, kun Hänen ystävä Lasarus oli kuollut.”

*Vaikka puristin sinua tiukasti nyrkissäni
ja sanoin viimeiseen saakka pitäväni kiinni
olit livahtanut sormieni sivusta jo ennen iltaa*

*yötaivas oli mustempi kuin aikoihin
ja minä yksin elämäni vellovilla vesillä
sylissäni vain kaksi tyhjää kättä*

*veneeni ajelehtiessa villisti kohti tuhoa
muistutti kipu rinnassa siitä että yhä hengitin
olin juuri heittänyt toivoni ja tulevat vuoteni pois*

*silloin kuulin kuinka sukelsit pimeyden läpi
kadoten pinnan alle tutkimaan pohjaa
ja vauhtini tyyntyi keinunnaksi*

toivo elää, kuiskasin äkkiä ymmärtäen

*sen rautaiset kourat
olivat tarrautuneet kallioon*

ELINA SALMINEN: KUIN LEMPEÄ LAULU (E12)

”Toivo tuleekin kaikesta huolimatta ja ankkurin lailla pitää minusta kiinni.”

Liite 2.

NARRATIIVINEN SURURYHMÄ

Ryhmän kokoontumisten teemat ja keskustelun pohja nousevat kirjasta Kuulet-ko, kun kysyn ja huudan? Opas sururyhmän ohjaajalle. (Harmanen & Hurmerinta & Koponen & Hautala 2008)

YLEISTÄ KOKOONTUMISISTAMME

Narratiiviseen sururyhmääni osallistui seitsemän henkilöä. Tämä on aika ideaali ryhmän koko. Olimme laittaneet kokoontumistilaan kynttilöitä, vesikannun lasi- neen ja kasvopyyhkeitä kyöneleitä varten. Sivulla oli pieni alttaripöytä.

Sururyhmämme kokoontui seitsemän kertaa. Kokoontuminen kesti kaksi tuntia. Ohjaaja piti huolta ajan kulusta. Tapaamisissamme lähdettiin liikkeelle mene- tyksen alkuhetkistä ja hautajaismuistoista edeten tulevaisuuden ja toivon aja- tuksiin. Ryhmässä mietittiin, miten jaksaa surun kanssa elämässä eteenpäin.

Sururyhmän kokoontumiset alkoivat aina hartaudella ja päättyivät hartauteen. Kullekin kerralle on Anna-Mari Kaskiselta ja Elina Salmiselta 3-4 runoa ja ko- koontumisen loppupuolella jaoimme runoista syntyviä ajatuksia. Runot kokoon- tumiskertojen mukaan liitteessä 1. Ryhmäläiset saivat kaikki runot itselleen. Viimeisellä kokoontumiskerralla vietimme viikkomessua.

Sururyhmän kokoontumisiin liittyy yhteisiä sopimuksia, jotka ovat ehdottomia ryhmän toimivuuden kannalta. Näitä ovat luottamuksellisuus, vaitiolovelvolli- suus, tunteiden ilmaisun vapaus ja erilaisten tunteiden salliminen. Nämä ovat ehdottoman tärkeitä ryhmän toiminnassa. Sururyhmässä on myös mahdollisuus olla hiljaa, jos ei pysty tai halua puhua keskusteltavasta aiheesta. Ryhmäläisiä kuitenkin rohkaistaan sanoittamaan suruaan.

Sururyhmäläiset sanoittivat suruaan paitsi ryhmässä käydyssä keskustelussa myös kirjoittaen. Osalle oli luontevampaa kirjoittaa koneella ja osa kirjoitti alussa jaettuun vihkoon. Kirjoittaminen tapahtui omassa tahdissaan ja mahdollisesti myös kokoontumisten edetessä paluun aiemmin käsiteltyihin teemoihin ja runoihin.

Seitsemän kokoontumisen jälkeen on hyvä kokoontua vielä yhden kerran muuttaman kuukauden jälkeen. Tämä kokoontuminen on vapaa muotoisempi, ja sen ajatus on kuulla kaikkien ryhmässä olleiden kuulumisia. Kokoontumisen paikkaakin voi olla jokin muu tila kuin missä sururyhmä on aiemmin kokoontunut.

ENSIMMÄINEN KOKOONTUMINEN: SANOJA SURURYHMÄSTÄ

Sururyhmässä vetäjät ovat aina ilman ammattititteleitä, joten esittäydyimme toisillemme tuttavallisesti etunimillä. Kerroin opinnäytetyöstäni ja siitä, kuinka aion ryhmäläisten kirjoituksia siinä käyttää. Painotin, että etenemme sururyhmä keskiössä, eli pääasia on heidän mahdollisuutensa ilmaista suruaan. Ryhmäläiset allekirjoittivat tutkimusluvut.

Ryhmäläiset kirjoittivat surun kokemuksestaan, toiset vihkoon käsin ja toiset koneella. Jos jotain kirjoittamaansa ei halua opinnäytetyöhöni esitin toiveeni, että se merkitään tekstiin. Rohkaisin ryhmäläisiä kirjoittamaan mahdollisimman vapautuneesti ja lähtemään kirjoittamiseen rohkeasti heti alusta alkaen.

Kysyin, voinko kirjoittaa ryhmässä käydystä keskustelusta muistiinpanoja, ja se sopi kaikille. Kerroin, että muistiinpanot ovat myös osa tutkimusmateriaaliani. Tämä sopi kaikille ryhmäläisille. Kerroin, että Anna-Mari Kaskisen ja Elina Salmisen runot ovat tässä sururyhmässä suuressa roolissa.

Kävimme läpi ryhmän kokoontumisiin liittyvät sopimukset ja painotin niiden ehdottomuutta kaikkien ryhmässä olevien parhaaksi. Kukin ryhmäläinen sai omin

sanoin esitellä itsensä ja kertoa muulle ryhmälle, millaisen surun keskeltä hän on ryhmään tullut. Keskustelu sujui hyvässä hengessä, ja oli ilahduttavaa huomata, kuinka kaikki ryhmäläiset rohkaistuivat heti sanoittamaan suruaan.

Ensimmäisen kokoontumisen lopuksi kysyin ryhmäläisiltä, miltä kokoontumisemme oli heistä tuntunut ja oliko heille noussut mitään kysymyksiä jatkoon suhteen. Tässä vaiheessa oli mahdollisuus myös kertoa, jos ryhmä ei tuntunutkaan omalta ja sen haluaisi jättää kesken. Vetäjä esitti samalla toiveen, että jatkossa kaikki sitoutuisivat ryhmään. Tämä on myös tärkeää ryhmän toimivuuden ja luottamuksen synnyn kannalta.

TOINEN KOKOONTUMINEN: SANOJA SURUSTA JA HAUTAJAISISTA

Toisen kokoontumiskerran aluksi palasimme kokoontumistemme yhteisiin sopimuksiin. Muistutin ryhmäläisiä luottamuksellisuudesta, vaitiolovelvollisuudesta, tunteiden ilmaisun vapaudesta ja erilaisten tunteiden näyttämisen mahdollisuudesta.

Keskustelimme siitä mitä ryhmäläisille jäi ensimmäisestä kerrasta mieleen. Alun tunnelmia kerrottiin vastaamalla kysymykseen, millä värillä kuvaisit omaa päivääsi?

Läheisen kuoleman jälkeiseen aikaan kuuluu paljon käytännön asioiden hoitamiseen liittyviä velvollisuuksia. Hautajaisten järjestely on myös aloitettava jo melko pian läheisen kuoltua. Pyysin ryhmäläisiä kertomaan siitä, kuinka he kokivat kaiken järjestelemisen. Millaisia tunteita siihen liittyi, ja kuinka he siitä selviytyivät? Miten hautajaiset sujuivat? Onko papin siunauspuhe jäänyt heidän mieleensä?

Kokoontuminen alkoi ja päättyi hartauteen.

KOLMAS KOKOONTUMINEN: SANOJA SURUN TUNTEESTA

Kolmannella kokoontumiskerralla pohdimme, kuinka ihmisen elämässä voi tiettyllä tapaa nähdä vuodenaikojen kirjon. Synnymme elämämme kevääseen. Elämme ruuhkavuosia kuin parhaimman kesän keskellä. Elämämme lopulla meitä riisutaan, kuten luonto riisutaan kesän loistosta syksyn saapuessa. Talvi saapuu, mutta lumen ja roudan alla on jo lupaus uudesta keväästä. Kuoleman jälkeen meille on annettu lupaus iankaikkisesta elämästä, ikuisesta keväästä.

Viivähdimme hetken jokaisen vuodenaikan äärellä. Katselimme mielessämme keväistä, kesäistä, syksyistä ja talvista maisemaa, ja kuuntelimme kuhunkin vuodenaikaan sopivan Raamatun tekstin ja lopuksi pienen evankeliumin:

Talvi on mennyt, sade on laannut, se on kaikonnut pois. Kukat nousevat maasta, laulun aika on tullut, joka puolella huhuavat metsäkyhkyt. Laul. 2:11-12

Jumala sanoi: "Kasvakoon maa vihreyttä, siementä tekeviä kasveja ja hedelmäpuita, jotka maan päällä kantavat hedelmissään kukin lajinsa mukaista siementä." Ja niin tapahtui. Maa versoi vihreyttä, siementä tekeviä kasveja ja hedelmäpuita, jotka kantoivat hedelmissään kukin oman lajinsa mukaista siementä. Jumala näki, että niin oli hyvä. 1 Moos. 1:11-12

Sinä pidät huolta maasta ja annat sille sadetta, sinä teet sen hedelmälliseksi. Jumala, sinun virtasi on vettä täynnä. Sinä kasvatat sadon ihmisille, pidät maasta huolen. Ps. 65:9

Minä odotan sinua, Herra, odotan sinua koko sielustani ja panen toivoni sinun sanaasi. Ps. 130:5

Sillä niin on Jumala maailmaa rakastanut, että hän antoi ainokaisen Poikansa, ettei yksikään, joka häneen uskoo, hukkuisi, vaan hänellä olisi iankaikkinen elämä. Joh. 3:16

Pöydällä olevista luontokuvista jokainen ryhmäläinen valitsi sen kuvan, joka kuvaa sitä, miltä suru hänessä tuntuu juuri tällä hetkellä. Näiden kuvien avulla kävimme läpi kunkin ryhmäläisen kuulumisia. Suru voi aiheuttaa meissä erilaisia reaktioita: reaktioita käyttäytymisessämme, psykologisia, sosiaalisia ja fyysisiä reaktioita tai esimerkiksi syyllisyyden tai helpotuksen tunnetta. Nämä erilaiset tunteet ovat täysin normaaleja ja niistä voi oppia. Surussa eteenpäin pääsemiseksi näitä tunteita ja reaktioita on hyvä tunnistaa ja sanoittaa. Pohdimme yhdessä, miltä suru on ryhmäläisistämme tuntunut, ja millaisia tarpeita heillä on surussa ollut. Sanoitimme sitä, mitä suru tai sureminen on ryhmäläistemme mielestä.

NELJÄS KOKOONTUMINEN: SANOJA JOTKA AUTTAVAT JAKSAMAAN



Kristus ja Pyhä Menas

Sururyhmämme neljännen kokoontumisen aluksi pysähdyimme kuvassa olevan vanhan koptilaisen ikonin äärelle. Tätä ikonia kutsutaan myös ystävyiden ikoniksi. Siinä on kuvattuna Pyhä Menas ja Kristus. Tämä ikoni kutsuu meitä ystävyteen Jumalan ja toinen toistemme kanssa. Kysyin ryhmäläisiltä, mitä heille tänään kuuluu ja pyysin heitä kuvittelemaan itsensä ikoniin Menahksen paikalle. Mitä he haluaisivat sanoa Kristukselle juuri tänään? Raamatussa on 365 kertaa sanat: "Älä pelkää." Nämä sanat Kristus haluaa sanoa meille tänäkin päivänä. Nämä sanat voivat lohduttaa surun keskellä.

Rukoilemme:

Kiitos rakkaudestasi, Jumala - armosi valosta, joka ulottuu elämämme pimeimpäänkin soppeen. Valosta, joka murentaa toivottomuuden ja vihan ja voiman kuolemaltakin.

Sinä luoksemme tullut Herra, Vapahtaja, anna valosi jäädä valaisemaan jokais-ta päiväämme. Sen rakkauden valon, joka vahvistaa ja lohduttaa ja näyttää tietä eteenpäin, oli miten pimeää tahansa.

Kiitos, että voimme luottaa sinuun kun sanot: "Minä olen valo ja olen tullut maailmaan siksi, ettei yksikään, joka minuun uskoo, jäisi pimeyteen." (Joh.12:46)
Kiitos, että siinä valossa, sinun armosi ja rakkautesi valossa, uupuneet saavat uuden voiman, eksyneet löytävät tien, uskonsa menettäneet luottamuksen ja ne jotka pelkäävät tai ovat epätoivoisia, saavat rohkeuden elää.

Auta meitä tänäänkin elämään armon valossa, olemaan rauhan rakentajia, kohtaamaan täällä toisemme rakastaen ja löytämään toivo ja ilo myös elämämme synkkinä hetkinä.

Kiitos kun sanot meille aina yhä uudestaan: Älä pelkää. Minä olen lunastanut sinut.

Minä olen sinut nimeltä kutsunut, sinä olet minun. Vaikka vuoret järkkäisivät ja kukkulat horjuisivat, minun rakkauteni sinuun ei järky eikä minun rauhanliittoni horju, sanoo Herra, sinun armahtajasi.Aamen.

Vietimme pienen rentoutumishetken ja kuuntelimme Lasse Enersenin sävellyksen Rauha. Ryhmäläiset kirjoittivat ylös ajatuksia, jotka kulkivat heidän mielessään kyseistä kappaletta kuunnellessa. Pohdimme sitä, mistä ryhmäläiset saavat voimaa surun keskellä. Mikä tuottaa heidän elämäänsä iloa ja mikä auttaa jaksamaan? Keskustelimme myös erilaisista arjen rutiineista, jotka ovat tärkeitä ja auttavat jaksamaan ja selviytymään surun keskellä.

Neljännellä kokoontumiskerralla keskustelimme itsensä hoitamisen tärkeydestä surun keskellä. Painopiste on surijassa. Painopiste oli myös vahvasti nykyhetkessä ja tulevassa menneisyyden sijaan. Ajatuksena on surussa eteenpäin meneminen.

VIIDES KOKOONTUMINEN: SANOJA MUISTOISTA

Jeesus sanoi: »Minä olen ylösnousemus ja elämä. Joka uskoo minuun, saa elää, vaikka kuoleekin, eikä yksikään, joka elää ja uskoo minuun, ikinä kuole.
Joh. 11: 25-26

Eräänä kesänä poikkesimme pienen kylän hautausmaalle Tanskassa. Siellä haudat olivat koristeltu kertomaan tarinaa siitä, millainen henkilö tähän hautaan on haudattu. Vainajasta saattoi olla valokuva tai vaikka jokin esine kuvaamassa esimerkiksi hänen harrastuksiaan.

Kyseinen hautausmaa vei siellä vieraillevan näiden kuolleiden ihmisten elämäntarinoiden äärelle ja samalla nuo haudat kertoivat jotain siitä, millainen surevien läheisten suhde on kuolleeseen läheiseen.

Vaikka menetämme meille rakkaan ihmisen, hänen muistonsa elävät ikuisesti. Mielissämme elävät muistot rakkaamme persoonasta, yhteisistä elämän hetkistä, iloisista ja surullisistakin. Näistä muistoista on syntynyt myös Kari Haapalan

kirjoittama kappale hänen oman äitinsä muistolle. Kuuntelimme sen Juha Metsäperän laulamana.

Läheisen kuoleman jälkeen jää myös usein paljon sellaisia toiveita, jotka eivät koskaan toteutuneet ja siinä on surun paikka. On hyvä kuitenkin keskittyä siihen mitä toiveita ja unelmia saatiin yhdessä elää ja kokea. Nämä muistot ovat sellaisia, joita kukaan ei voi meiltä viedä pois.

Usein sanotaan, että ensimmäinen vuosi läheisen kuoleman jälkeen on kaikkein vaikeinta. Kuolema on muuttanut paljon elämää, eikä sitä voi paeta minnekään. Suru on totta ja suru tekee kipeää. Ajan myötä suru muuttaa muotoaan ja jonain päivänä voimme sanoa, että nyt ei ole enää suru päällimmäisenä, nyt on jäljellä ikävä.

Surusta, kaipauksesta ja ikävästä on syntynyt myös Petri Laaksosen In memoriam - elät minussa cd. Siinä on myös Petrin äidin pojaltaan toivoma muistolaulu. Hän oli karjalan evakko ja hänen toiveensa pojalleen oli että muistolaulu voisi lähteä liikkeelle jo Karjalan kunnilla lehtii puu *sävelellä ja "lähtisi siitä soljumaan eteenpäin"*.

Rukoilemme: Rakas Vapahtaja, elämme nyt surun keskellä. Lohduta meitä ja anna sydämiimme toivo ja luottamus uuteen aamuun ja tulevaisuuteen. Kiitos muistoista, jotka eivät koskaan kuole. Kiitos Sinun armostasi ja rakkaudestasi tähänkin päivään ja tämänkin kivun keskelle. Lohduta meitä iankaikkisen lupauksella ja lähetä enkelisi pitämään meistä huolta, tyyntymään itkumme ja antamaan meille rauhan. Tätä rukoilemme Poikasi Jeesuksen Kristuksen nimessä. Amen.

Isä meidän rukous

Muistelimme kuolleita rakkaitamme ryhmäläisten tuomien valokuvien, esineiden ja muiden muistojen avulla.

Mikä meidän välillämme oli hyvää?

Mistä voin olla kiitollinen?

Mikä oli vaikeampaa?

Mitä yhteisiä harrastuksia tai asioita teillä oli?

Mikä on nyt apuna ikävään ja kaipaukseen?

KUUDES KOKOONTUMINEN: SANOJA KUOLEMASTA, USKOSTA JA IAN- KAIKKISUUDESTA



Albert Edelfelt: Lapsen ruumissaatto

Sururyhmän kuudennella kokoontumiskerralla hiljennyimme aluksi kuvassa olevan Albert Edelfeltin taideteoksen Lapsen ruumissaatto äärellä. Pohdimme kuoleman kulttuurin muutosta Suomessa ja esimerkiksi erilaisia rituaaleja, joita kuolemankulttuuriin liittyy.

Keskustelimme siitä, mihin uskomme ja onko elämää kuoleman jälkeen. Mitä kristinuskossa ajatellaan elämästä kuolemaan jälkeen ja mitä Raamatussa siitä kirjoitetaan.

"Nyt katselemme vielä kuin kuvastimesta, kuin arvoitusta, mutta silloin näemme kasvoista kasvoihin. Nyt tietoni on vielä vajavaista, mutta kerran se on täydellistä, niin kuin Jumala minut täydellisesti tuntee. Niin pysyvät nämä kolme: usko, toivo, rakkaus. Mutta suurin niistä on rakkaus." 1. Kor. 13: 11–13

"Älköön sydämenne olko levoton. Uskokaa Jumalaan ja uskokaa minuun. Minun Isäni kodissa on monta huonetta - enhän minä muuten sanoisi, että menen valmistamaan teille asuinsijan. Minä menen valmistamaan teille sijaa mutta tulen sitten takaisin ja noudan teidät luokseni, jotta saisitte olla siellä missä minä olen." Joh. 14: 1-3

Keskustelimme myös siitä millaisia mielikuvia tai/ja toiveita ryhmäläisille on taivaasta. Jaoimme vielä unia, joita ryhmäläiset olivat nähneet kuolleesta rakkaastaan. Millaisia unet olivat, millainen tunnelma niissä oli ja millaisia tunteita uneen näkemisestä heräsi.

SEITSEMÄS KOKOONTUMINEN: SANOJA TOIVOSTA

Viimeisellä kokoontumiskerralla vietimme viikkomessua ja iloitsimme mahdollisuudesta nauttia yhdessä ehtoollista. Kiitoksena käydystä matkasta ja viimeisen kokoontumisemme kunniaksi nautimme myös kirkkokahvit. Sytytimme tuohukset ryhmäläisten rakkaiden muistolle. Ne paloivat kokoontumisemme ajan pöydällä hiekkalaatikossa.

Jeesus sanoo: " Minä olen maailman valo. Se, joka seuraa minua ei kulje pimeässä, vaan hänellä on elämän valo." Joh. 8:12

Jaoimme yhdessä toivon säteitä, joita hiljalleen on alkanut elämään tulla. Lopuksi kiitin ryhmää käydystä matkasta. Itsenäisesti kotona pohdittavaksi jäi joukko kysymyksiä:

Mikä on antanut minulle voimaa, rohkeutta, luottamusta, uskoa itseeni, selviämiseeni ja huomiseen?

Mitä olen alkanut odottaa, mistä iloita, mitä toivoa?

Milloin tai mikä on tuntunut erityisen toivottomalta?

Onko elämäni tullut uusia merkityksiä tai tehtäviä?

Tuovatko lähimmäisyys, ihmisten tuki ja yhteys toivoa?

Entä työ tai rukous? Entä kauneus tai terveys?

Mikä vuodenaika tai tapahtuma edustaa minulle toivoa?

Mikä kantaa minua eteenpäin?

Mikä kantaa yli rajoitusten, yli rajan?

Mitkä Raamatun lupaukset antavat suruusi turvaa ja lohdutusta?

Mitkä ovat toivon ja Jeesuksen ylösnousemuksen liittymäkohdat?

Mitä tämä sururyhmä on sinulle merkinnyt?

Mitä toivot seurakunnalta jatkossa?

Sovimme tapaavamme vielä kerran syksyllä.

Rukoilemme:

Herra sinä olet valo - sinussa ole mitään pimeyttä.

Sinun rakkaudessasi on aina valoisa aamu, aina uudet mahdollisuudet löytää teitä, päästä selvyyteen.

Sinun armosi on joka aamu uusi. Sinussa on ehtymätön rakkauden ja armahtavaisuuden lähde.

Sinun rakkautesi valo voittaa sen pimeyden joka piilee meissä, pimeyden joka lamauttaa, riistää meiltä ilon ja voiman.

Sinä voitit kaikki kielteiset voimat, kaiken tarkoituksettomuuden, itse kuoleman - noustessasi kuolleista. Sinun rakkautesi voitto vapauttaa meidätkin pimeyden sortovallasta elämään valossa ja yhteydessä.

Kiitos että me saamme, tapahtuupa mitä tahansa, elää toivossa joka ei saata häpeään, täyttymyksen päivän ja lopullisen voiton toivossa.

Anna ylösnousemuksesi uutta luovan voiman muuttua yhä käytännöllisemmäksi todellisuudeksi arkipäivässämme.

Auta meitä ankkuroitumaan yhä lujemmin sinuun, niin että uuden elämän kaikki mahdollisuudet pääsisivät meissä valloilleen ja vapauttaisivat meidät luottamukseen, iloon ja rohkeuteen.

Aamen.

Herra siunatkoon meitä ja varjelkoon meitä.

Herra kirkastakoon kasvonsa meille

ja olkoon meille armollinen.

Herra kääntäköön kasvonsa meidän puoleemme

ja antakoon meille rauhan.

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.

Aamen.