

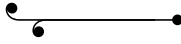
Liisa Ahonen

Kaipauksen sävyinen elämä

Miten löytää toivoa lapsen kuoleman jälkeen

tuuma





Tämä kirja on omistettu sinulle vanhempi, joka kaipaat lastasi. Tämä kirja on omistettu sinulle, sillä sinä elät ja hengität yhä, vaikka olet kohdannut elämässäsi suunnattoman suuren menetyksen. Tämä kirja on omistettu sinun rakkaalle lapsellesi, jonka elämä oli täydellisen ehjä ja kokonainen huolimatta siitä, minkä ikäisenä hän menehtyi. Tämä kirja on omistettu rakkaalle esikoispojalleni Rasmukselle, joka opetti minulle 13 vuotta kestäneen elämänsä aikana enemmän kuin kukaan milloinkaan. Ennen kaikkea tämä kirja on omistettu rakkaudelle, joka ei kuole koskaan.



Sisällys

| | |
|--|-----|
| Lukijalle | 9 |
| Ainutlaatuinen suru | 13 |
| Lapsuus sisällämme | 14 |
| Surulle suostuminen..... | 25 |
| Millaista tarinaa kerron itselleni? | 34 |
| Surun sanoittamisen vaikeus | 41 |
| Onnen arvoinen..... | 47 |
| Trauma | 55 |
| Traumaattinen kriisi..... | 56 |
| Trauman kohtaaminen..... | 62 |
| Suhde itseen | 69 |
| Identiteetti murroksessa | 70 |
| Hellää hoivaa keholle ja mielelle..... | 77 |
| Keholliset menetelmät toipumisen tiellä..... | 83 |
| Kohti omannäköistä elämää | 95 |
| Eksistentiaalinen kriisi | 100 |
| Merkityksellisyyden löytäminen muiden auttamisesta..... | 109 |
| Aina sydämessäni | 119 |
| Uudenlainen suhde lapseen | 120 |
| Kokemukset lapsen läsnäolosta..... | 134 |

| | |
|---|-----|
| Parisuhde | 143 |
| Vuorovaikutuksen voima | 144 |
| Parina toisiaan kannatellen. | 150 |
| Tukea parisuhteeseen | 154 |
| Sisarusten tukeminen ja perhe-elämä. | 161 |
| Sisarusten suuri menetys | 162 |
| Lapsen ja nuoren surun monet kasvot. | 170 |
| Uskalla ihmetellä yhdessä lapsen kanssa | 178 |
| Ihmiset ympärilläni. | 187 |
| Hädässä ystävä tunnetaan | 188 |
| Vertaistuki | 199 |
| Sururauhaa vai rauhaa surra omalla tavalla? | 216 |
| Työelämä voi tukea tai hidastaa toipumista | 225 |
| Kaikki kaipauksen sävyt | 235 |
| Lähteet ja lisälukemista | 243 |
| Tukea tarjoavia tahoja | 247 |

Lukijalle

Sanotaan, että lapsen kuolema on suruista suurin. Kun lapsi kuolee ennen vanhempiaan, luonnon lait horjahtavat pois paikoiltaan ja vanhemman perusturvallisuus järkkyy. Lapsensa menettäneet vanhemmat jakavat elämänsä ennen ja jälkeen lapsensa kuoleman, sillä mikään ei todellakaan ole enää kuten ennen. Niin moni asia muuttuu. Kivulias muutosprosessi vaikuttaa tapaan, jolla näkee itsensä, puolionsa, lapsensa, ystävänsä ja muut läheisensä – ja lopulta koko maailman. Yllättäen arkinen elämä työtehtävineen ja ruoan laittamisineen, harrastuksineen ja vapaapäivineen maalaan surun väriseksi.

Surua on tutkittu paljon, mutta se taipuu huonosti teorioihin. Jokaisen surukokemus on aina kantajansa näköinen, syvästi yksilöllinen ja henkilökohtainen. Juuri siksi haluan antaa tässä kirjassa paljon tilaa oman lapsensa menettäneiden vanhempien ajatuksille. Omia kokemuksiaan jakavat eri-ikäisinä menehtyneiden lasten isät ja äidit. Joukkoon mahtuu kohtukuoleman kohdanneita vanhempia sekä äitejä ja isiä, joiden lapsi on kuollut ollessaan alle kouluikäinen, koululainen tai aikuisuutta lähestyvä teini-ikäinen. Niin

ikään ajatuksiaan jakavat vanhemmat, joiden lapsi on kuollessaan ollut jo aikuiseksi varttunut. Vanhemman suru on aina valtavan suuri, olipa yhteinen elämä lapsen kanssa kestänyt vain pienen hetken verran tai vuosikymmeniä. Olen hyvin kiitollinen kaikille kokemuksensa jakaneille vanhemmille. Uskon, että heidän ajatuksensa tuovat valoa ja lohtua monen kohtalotoverin elämään.

Oman esikoispoikani kuolemasta on tämän kirjan kirjoittamisen hetkellä kulunut aikaa yli viisi vuotta. Jaan kirjassa myös omia ajatuksiani ja tunteitani, sillä kirjoittaminen täysin neutraalista näkökulmasta olisi sängen vaikeaa, monin tavoin teennäistäkin. Kun lapseni kuoli, kaipasin toivoa ja lohtua kestääkseen kivuista suurimman. Aivan erityisen suurella lämmöllä muistelen erään kohtalotoverini myötätuntoisia sanoja siitä, miten ajan kuluessa surukin muuttaa muotoaan kaipaukseksi ja on jälleen helpompi hengittää. Hänen sanansa toivat minulle lohtua lupaamalla, että vaikka elämä ei enää koskaan tule olemaan samanlaista kuin se oli ennen lapseni kuolemaa, se voi olla silti hyvää ja monin tavoin onnellistakin. Jos olisin kuullut nuo sanat jonkun muun kuin saman kokeneen suusta, ne olisivat voineet loukata minua. Hänen lausumanaan ne kuitenkin puhalsivat toivon purjeisiini lempeän tuulen ja auttoivat minua katsomaan varovaisesti kohti tulevaa.

Aika ei paranna, vaikka niin kuulee joskus väitettävän. Aika auttaa meitä saamaan etäisyyttä asioihin, mutta itsessään se ei meitä paranna. Sen sijaan valintamme siitä, miten päätämme tuon aikamme käyttää, auttaa meitä toipumisemme tiellä. Toipumisen tielle uskaltautuminen ei tarkoita sitä, että päästäisimme irti rakkaudestamme lastamme kohtaan eikä liioin surun lakaisemista pois päiväjärjestyksestä. Toipuminen ei tarkoita surusta parantu-

mista, sillä suru ei ole sairaus ensinkään. Se ei tarkoita tapahtuneesta ylipääsemistä ja unohtamista, vaan katseen suuntaamista – sitten kun itse on valmis – siihen kaikkeen hyvään, jota elämässämme yhä on jäljellä. Se on menetyksen kanssa elämään oppimista. Kaipauksen sävyiseen elämään mahtuvat kaikki elämän värit.

Tämä kirja ei ole vain kirja surusta ja suremisesta, menetyksestä ja kaipaamisesta. Tämä on myös kirja toivosta. Siitä, miten jatkamme elämäämme toiveikkaina, vaikkakin muuttuneina ja arpiamme mukana kantaen. Tässä kirjassa oman kokemuksen asiantuntijat jakavat ajatuksiaan siitä, miten he löysivät suruista suurimman jälkeen merkityksellisyyden elämäänsä, millaiset asiat heitä tukivat toipumisen tiellä ja miten he muistavat rakkaita lapsiaan arjessaan. Suhde omaan lapseen ei päätyt kuolemaan, vaikka se muuttaakin muotoaan. Monelle on ollut tärkeätä rakentaa uutta suhdetta rakkaudella, etsiä ja löytää uusia traditioita elämään ja muistaa, että hän on aina lapseni. Aina osa minua ja elämäni tarinaa.

Aloitan kirjani käsittelemällä surua ja traumaa. Seuraavissa luvuissa syvennyn siihen, millä tavalla lapsen kuolema heijastuu identiteettiimme, tarpeeseemme käsitellä elämän ja kuoleman suuria kysymyksiä, sekä elämän merkityksellisyyden löytämiseen suuren surun jälkeen. Sitten kirja etenee kuvaamaan suuren elämänsä kriisin vaikutusta parisuhteeseen, perhe-elämään ja muihin ihmissuhteisiin työelämää unohtamatta.

Jos olet yksi meistä lapsen menettäneistä vanhemmista, toivon sydämestäni, että löydät tämän kirjan sivuilta edes hiukkasen lohtua ja toivon pisaroita. En kuvittelekaan osaavani sanoittaa sinun suruasi tai tavoittavani ainutkertaista kokemustasi, mutta toivon

hartaasti, että löydät kirjan sivuilta tarttumapintaa omiin tunteisiisi. Toivon, että saat mukaasi näiltä sivuilta juuri ne asiat, jotka tavalla tai toisella resonoivat oman mielenmaisemasi kanssa, ja rohkenet jättää taaksesi teemat, jotka eivät sinua syystä tai toisesta puhuttele. Toivon polullesi valoa ja luottamusta huomiseen.

Jos olet tarttunut kirjaan ymmärtääksesi läheisesi kokemusta tai surevia vanhempia, joita kohtaat asiantuntijan roolissa, toivon sinulle herkkyyttä tarkastella lempeydellä omaa suhdettasi kuolemaan ja suruun. Vaikka et koskaan voisikaan täysin ymmärtää lapsen menettämisen aiheuttamaa kipua ja kaipausta, voit silti herkistyä tunnistamaan, miten eri tavalla me lapsemme kuoleman kohdanneet vanhemmat kokemaamme prosessoimme. Vaikka tapamme surra ja selittää tapahtunutta eroavat toisistaan ajoittain suurestikin, on surussamme myös paljon samaa. Meistä jokainen hyötyy siitä, että meidät kohdataan lempeydellä ja rohkeudella kokonaisina ihmisinä eikä meitä kutisteta vain lapsensa kuoleman kohdanneiksi äideiksi ja isiksi.

Toivon sinulle toivoa ja merkityksellisiä oivalluksia ruokkivia lukuhetkiä!

Ainutlaatuinen suru

Surusta on kirjoitettu paljon. Se on inspiroinut toinen toistaan vaikuttavampia taiteellisia ja tieteellisiä saavutuksia. Se on taltioitu koskettaviin kappaleisiin ja maalattu kankaille. Se on sysännyt tutkijoita kääntämään kiviä aikaisemmin tallaamattomilta poluilta ja etsimään kiihkeästi selityksiä kysymyksiin, joihin vastaaminen on kovin vaikeaa. Suru on tunne, jonka kohtaamista moni välttelee, pakeneekin. Mielihyvää ja nautinnollisuutta ylistävässä yhteiskunnassa suru voidaan kokea epämukavaksi, ja siksi se halutaan ravistella kiireesti pois omilta harteilta. Silti väijäämätön tosiasia on, ettei meistä kukaan voi välttyä kohtaamasta surua elämässään. Pikemminkin kyse on vain siitä, milloin suru astuu elämäämme ja millaisen muodon se silloin valitsee.

Itse asiassa suru on perustunne kuten ilo ja vihakin. Perustunteina pidetään sellaisia tunteita, joita ihmiset kaikkialla maailmassa tunnistavat ja kokevat. Tuntemme surua silloin, kun menetämme jotain meille merkityksellistä. Ehkä meidät pakotetaan päästämään irti jostain meille rakkaasta ihmisestä, eläimestä tai asiasta, tai sitten teemme päätöksen luopumisesta ihan itse. Joka tapauk-

sessä irti päästämiseen liittyy usein surua. Saatamme surra päätynyttä parisuhdetta, vanhasta tutusta harrastuksesta luopumista, lukuisia muistoja sisälleen taltioineen valokuva-albumin katoamista tai unelmaa, joka ei koskaan toteutunutkaan. Suruja on kaiken kokoisia ja muotoisia, sillä suru on tärkeä ja merkityksellinen osa meistä jokaisen elämää. Tietyllä tavalla surua voidaankin pitää hyvin arkipäiväisenä tunteena. Koska elämä on oikeastaan kaiken aikaa irti päästämistä ja luopumista, suru kulkee arjessa rinnallamme erittäin usein.

Lapsuus sisällämme

Saatamme kuitenkin kohdata myös surun, jolle mikään aikaisempi elämänkokemuksemme ei ole vetänyt vertaansa. Joskus suru voi tuntua ainakin hetkellisesti kaiken alleen jättävältä, tuskaiselta kärsimykseltä ja pimeydeltä, jonka keskellä valon kajastusta on vaikea tunnistaa. Kun menetämme elämässämme jotain sellaista, jota rakastamme jokaisella solullamme ja jonka puolesta olisimme itse valmiita kuolemaan, suru kohoaa eteemme kuin taivasiin asti ulottuva vuori. Lapsen kuolema mielletään usein suruista suurimmaksi, olipa lapsi sitten menehtyessään vasta aivan pieni tai jo aikuiseksi varttunut. Vanhemman surua ei mitata lapsen elinvuosisa. Se nähdään joka tapauksessa luonnon lakien vastaisena ja siksi järjettömänä.

Aikaisemmin oli tapana puhua suruajasta. Erityisesti leskeksi jääneet ilmaisivat omaa suruaikaansa kantamalla mustaa hihamerkkiä tai pukeutumalla päästä varpaisiin mustaan surupukuun.

Suruaikana lesken ei ollut soveliasta avioitua uudelleen vaan hänen tuli keskittyä surutyöhönsä. Nykyisin käsitteet suruajasta ja surutyöstä ovat jo monin tavoin aikansa eläneitä. Tuoreemman surututkimuksen myötä on ymmärretty, ettei surulle voida osoittaa aikaa ja muotoa. Surua luonnehditaan joskus yhtä yksilölliseksi kuin sormenjälki. Niin ainutlaatuinen ja yksilöllinen se on. Yksilön tapaan kokea ja käsitellä surua vaikuttavat niin monet asiat, ettei surua yksinkertaisesti ole järkevää tai edes mahdollista paketoida samanlaisiin kuoriin.

Ihmiset ovat monella tapaa geeniensä ja ympäristönsä vuoropuhelun aikaan saamia tuotoksia. Esimerkiksi temperamenttipiirteitä biologisesti periytyvinä ominaisuuksina voidaan pitää persoonan perustana ja siten yksilölle luonnollisena käyttäytymistyylinä. Ne näkyvät jo vastasyntyneissä vauvoissa. Siinä missä yksi vauva ilmaisee epämukavuuden tunnettaan vaipan kastuessa itkemällä ponnekkaasti kasvot punaiseksi värjäntyen, toinen vauva sietää epämukavuutta paremmin ja ilmaisee itseään ehkä vain vaimeasti ääneen nyhkimällä. Temperamenttipiirteitä ei voi luoda kasvatuksen keinoin tai muuttaa tyystin toisenlaisiksi. Todennäköisesti ihmisen korkea aktiivisuuden taso näyttäytyy läpi koko hänen elämänsä eloisuutena ja nopeatempoisuutena, kun taas matalampi aktiivisuuden taso heijastuu ulkoiseen käyttäytymiseen rauhallisuutena, jopa hidastempoisuutena. (Keltikangas-Järvinen 2004.)

Näin temperamenttipiirteet vaikuttavat ihmisten luontaiseen käyttäytymistyyliin, kuten vaikkapa tapaan puhua, liikkua ja elehtiä. Niin ikään ne vaikuttavat tapaan kohdata ja ilmaista tunteita. Kun yhden tunnereaktiot ovat voimakkaita ja koko sisintä ravistuttavia, toinen kokee vastaavat tunteet huomattavasti maltilli-

Lähteet ja lisälukemista

- Buténaité, J., Sondaité, J. & Mockus, A. 2016. Components of existential crisis: a theoretical analysis. *International Journal of Psychology: Biopsychosocial Approach* 18, 9–27. <https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/f6afc5eb-b869-4f33-9eec-2e3f76ce1443/content> (viitattu 29.9.2023).
- Eben, A. 2018. Kaikkeuden sylissä – Neurokirurgin matka tietoisuuden ytimeen. WSOY.
- Eger, E. 2022. Auschwitzin tanssija. Into Kustannus.
- Elola, J. 2020. Sanoita surusi: täytettävä muistokirja.
- Haukio, J. 2023. Sinun tähtesi täällä. WSOY.
- Hintsanen, V. & Saloranta, E. 2021. Valo joka ei kadonnutkaan. WSOY.
- Huberman, A. The science & process of healing from grief. Huberman Lab podcast #74.
- Häkkänen, H. 2021. Mitä EMDR (suomeksi silmänliiketerapia) on? <https://www.mielenjuuri.fi/mita-emdr-terapia-suomeksi-silmanliiketerapia-on/> (viitattu 11.11.2023).

- Häkkinen-Nyholm, H., Heinimaa, M. & Solomon, R. 2020. Silmänliike-
terapian käyttö läheisen menetyksestä aiheutuneen komplisoituneen su-
run hoitoon. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 136(17), 1889–
1894. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15751> (viitattu 9.4.2024).
- Juutilainen, A. 2021. Lähtösi jälkeen – Kertomuksia surusta ja selviytymis-
sestä. Docendo.
- Kalaoja, K.-H. 2023. Taivaan tie. Otava.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti – Ihmisen yksilöllisyys.
WSOY.
- Kiesepä, T. & Oksanen, J. 2013. Psykoedukaatio psykoosien hoidos-
sa ja kuntoutuksessa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim
129(20), 2133–2139. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11273> (viitattu
16.12.2023).
- Käpy ry. Suruvapaa. <https://kapy.fi/suruvapaa/> (viitattu 9.4.2024).
- Käypä hoito -suositus. 2020. Lyhytkestoisen psykoterapiatekniikan muo-
to Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). [https://
www.Kaypahoito.fi/nix01356](https://www.Kaypahoito.fi/nix01356) (viitattu 11.11.2023).
- Lassander, M., Fagerlund, Å., Markkanen, S. & Volanen S.-M. 2016. Tie-
toinen läsnäolo – voimavaroja ja hyvinvointia kouluun. Teoksessa A.
Ahtola (toim.) Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen. PS-kustannus, s.
243–263.
- Manninen, S., Kaunonen, M. & Aho, A.-L. 2017. Vanhempien parisuhtee-
seensa toivoma tuki lapsen kuoleman jälkeen. Sosiaalilääketieteellinen
aikakauslehti 54/2017, 121–133.
- Martela, F. 2020. Elämän tarkoitus. Suuntana merkityksellinen elämä.
Gummerus.
- Mieli ry. 2023. Shokista uuteen alkuun. [https://mieli.fi/vaikea-elamantilan-
ne/shokista-uuteen-alkuun/](https://mieli.fi/vaikea-elamantilan-
ne/shokista-uuteen-alkuun/) (viitattu 3.4.2024).

- Minduu. Kriisi- ja traumapsykoterapia. Anne Suokas-Cunliffen haastattelu. minduu.fi/fi/psykoterapian-abc/psykoterapiasuuntaukset/kriisi-ja-traumapsykoterapia/#videokriisi (viitattu 4.11.2023)
- Pulkkinen, M. 2017. Surun sylissä. Kustantamo S&S.
- Rosmarin, D. H. & Koenig, H. G. (toim). 2020. Handbook of spirituality, religion, and mental health. Academic Press Inc.
- Siltala, M. 2021. Hän oli siinä – Kokemukset yhteydestä kuoleman jälkeen. Markku Siltala.
- Siltala, M. 2019. Jälleenkohtaamisia – Vainajakokemukset sekä niiden koettut vaikutukset käsityksiin elämästä ja kuolemasta. Helsingin yliopisto.
- Ståhl, A., Salonen, M., Hakanen, E., Mikkola, S., Sulkama, S., Lahti, J. & Lohi, H. 2023. Pet and owner personality and mental wellbeing associate with attachment to cats and dogs. *iScience* 26(12). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2589004223025002?via%3Dihub> (viitattu 9.4.2024).
- Suokas-Cunlife, A. 2006. Trauma – omaan elämäntarinaaan yhdistymätön mielen loinen. *Yleislääkäri* 21(5), 19–23.
- Suomen taideterapiayhdistys. <https://www.suomentaideterapiayhdistys.fi> (viitattu 4.4.2024).
- Vesala, P. 2016. Sinuun minä jään. Warner Music Finland.
- YTHS 2023. Psykkiset traumat. <https://www.yths.fi/terveystietopankki/psykkiset-traumat/> (viitattu 3.4.2024).