

...sunnossa hiljaisuus  
...ulius ympäröi min  
...Villalakkia tuolin selk  
...ojalla, sijaamaton  
...uode, tiskaamaton  
...lautanen ja kahvikay  
...ttiönpöydällä.  
...Apteekin reseptit,  
...stävältä tullut kor  
...irsikirja ja kampan  
...arttuneita harmait  
...iuksia. Raskas el  
...-täältä hän lähti  
...iikko sitten sairaala  
...yvästellyään kuka  
...akkaat esineet.  
...Työpöytäsairus oli  
...ittenkin uuvuttanut  
...kulkijan.

Kukat alkavat  
...akastua ikkunalla,  
...kastelija ei enää pat  
...Ilta-aurinko kulta  
...saapin päältä  
...vanhempien hääkur  
...Jokainen esine ja  
...uva kertoo elämästä  
...limestä ja sen



# PIENI *vihkonen* SURUSTA



**A**vaan tutun oven. Sisällä äidin asunnossa hiljaisuus ja autius ympäröivät minua. Villatakki tuolin selkänojalla, sijaamaton vuode, tiskaamaton lautanen ja kahvikuppi keittiöpöydällä. Apteekin reseptit, ystävältä tullut kortti, virsikirja ja kampaan tarttuneita harmaita hiuksia. Raskas ilma – täältä hän lähti viikko sitten sairaalaan hyvästelyään kukat ja rakkaat esineet. Syöpäsairaus oli sittenkin uuvuttanut kulkijan.

Kukat alkavat lakastua ikkunalla, kastelija ei enää palaa. Iltaaurinko kultaa kaapin päällä vanhempien hääkuvaa. Jokainen esine ja kuva kertoo eletystä elämästä ja sen muistoista. Itku vavisuttaa ja puhdistaa minua. Tätäkö suru on?

*Tämä on pieni vihkonen surusta.*

# LUOPUMINEN KUULUU ELÄMÄÄN

Elämän vaikeimpia ja kipeimpiä asioita on luopuminen. Se on kuitenkin jokaisen ihmisen osa. Hyvästelemme lapsuutemme leikki-paikat ja -toverit. Nuoruus on lyhyt kuin tuulenpuuska. Hetken omat lapsemme mah-tuvat syliimme, nousevat siivilleen ja lähtevät pois. Pesä tyhjenee.



Katsellessani vanhaa luokkakuvaa havahdun; nauravasta joukosta jo moni on kuol-lut. Jäljellä olevia työvuosia on jo vähem-män kuin tehtyjä. Tajuamme, että kaikki ei ole meille mahdollista. Alamme ym-märtää elämän haurauden ja rajallisuuden.

Jokainen ero ja lähtö voi olla lopullinen. Jokainen ero ja lähtö on kuin pieni minän kuolema. Myös ympäröivä luonto opettaa meitä. Kauneinkin kesä lakastuu ja ruskan värihehkun jälkeen on vain autius ja pal-jaus. Näin elämä on opettanut meille luopu-mista, vaikka emme ehkä ole sitä niin ymmärtäneet.

Kipeä luopumisen tie alkaa, kun tieto vakavasta sairaudesta yllättää. Onko tämä totta vai näen-kö unta? Toivo ja masennus val-taavat vuoroin mielen. Miksi minun rakkaalleni? Miksi näin varhain? On paljon kysymyksiä mutta ei vastauksia. Ihminen kapinoi ja suostuminen sairauteen on pitkä ja raskas tie. Moni kokee, että sairaus on rangaistus jostakin. Tämän syy-yhteyden esimerkiksi Raamattu ja kristil-linen usko torjuvat. Sairaus ei ole rangais-tus, mutta terveys ja sairaus ovat elämän suuria salaisuuksia, joita emme voi järjellä selittää.

Läheisen ihmisen kuolema järkyttää ja koskettaa aina syvältä. Usein kuolema on kuin armoton vihollinen, joka murskaa toiveet ja odotukset. Kaikki tuntuu jäävän kesken. Mutta kuolema voi olla myös ys-tävä, joka vapauttaa ja armahtaa. Elämä on tullut valmiiksi. Kipu ja sairaus eivät enää tunnu. Kärsimys on päätynyt. Luon-nollisena kuolema on kuin juhlavieraalle tullut kutsu.



Odotettuna ja toivottunakin kuolinviesti tulee kuitenkin aina omaisille ja läheisille yllätyksenä. Sen herättämiin ajatuksiin ja tunteisiin ei voi valmistautua. Ensimmäinen kokemus on usein shokinomainen järkytys. Mieli lamaan-tuu ja ajatukset alkavat kiertää samaa, pientä kehää. Kuolevan vierellä koettu jännitys ja tuskainen odotus alkaa purkautua väsymykseksi, jossa kysyy itseltään, onko tämä nyt totta.

Jos sairaan kanssa on voitu puhua kuolemasta ja jos hän itse on sen hyväksynyt, on omaisillakin helpompaa. Hautajaisiin liittyvät käytännön järjestelyt auttavat kuitenkin surevaa pysymään kiinni elämässä ja tekemisessä. Kuolinpäivän ja hautajais-ten väliin on hyvä jättää riittävän pitkä aika, jos se on mahdollista. Kaksi, kolme viikkoakin voi olla tarpeen. Silloin läheiset jaksavat jo olla hautajaisissa tunteineen läsnä ja ottaa vastaan tukea ja lohdutusta. He muistavat myös sen, mitä hautajaisissa tapahtui ja sanottiin. Hautajais-ten kiirehtiminen ei jouduta surua eikä vie pois tuskaa. Usein tapahtuu päinvastoin.

## SURUA EI SAA TORJUA

**S**uru on ihmisen terve ja luonnollinen reaktio menetykseen. Se alkaa menetyksestä, vaatii aikansa ja on syvyydeltään ja kestoaltaan erilaista ja yksilöllistä. Sen syvyys riippuu menetyksen tunnepohjaisesta merkityksestä. Se on etenevä tapahtuma, joka koskettaa ihmistä kokonaisuutena. Rakkaus ja suru voivat kumpikin vallata koko ihmisen, koko persoonallisuuden. Surun elämän lähde on rakkauksessa. Siksi suru usein kestää kauan.

Kuoleman jälkeen sureva lähtee mielessään ikään kuin pitkälle matkalle. On sanottu, että suru on kuin pitkä, kiemurteleva laakso, jossa jokainen mutka saattaa paljastaa aivan uuden maiseman. Tunneiden nopea vaihtelu vie voimia. Alussa on useimmilla pakollisten järjestelyiden tuomaa puuhaa. Hautajaisten jälkeen voi seurata pitkä väsymys ja lamaannus.



## SURULLA ON MONET KASVOT

**S**urussa on tärkeintä, että sitä ei kielletä eikä torjuta. Surulle on annettava lupa tulla ja käydä mieleen asumaan. Suruun on yritettävä suostua. Sitä ei voi torjua luotaan. Suru on kuin suuri vesi, jolle on tarjottava lasku-uoma. Muuten se alkaa syövyttää joen penkereitä.



Kyky itkeä on suuri lahja. Juuri kyyneleet pesivät surusta esiin toivon ja uuden elämän. Juuri kyyneleet avaavat silmämme näkemään, mikä elämässä on arvokkainta ja kauneinta. Kaarisilta-runo rohkaisee: ”Ei mikään kimalla kauniimmin kuin puhtaat kyyneleet”.

Meidän aikanamme ei ole helppoa surra. Pinnallinen elämäntapa tarjoaa niin monia epäaitoja naamareita. Usein väärällä tavalla samaistetaan itkeminen ja ahdistus; jos vain voisi olla luja ja itkemättä, katoaisi ahdistuskin. Näin ei kuitenkaan ole. Itkeminen ja avoin puhuminen päinvastoin helpottavat surevaa.

Vaikka itku joskus herättää muissa ahdistunutta avuttomuutta ja hämmennystä, sitä ei tule hävetä. Itku ja menetyksestä puhuminen ovat usein miten surun parhaat työvälineet. Muiden osa on enemmänkin vain kuunnella ja olla läsnä. Tällaisessa jakamisessa voi kuitenkin tapahtua paljon.

# YKSINÄISYYDEN KIPU JA SIUNAUS

**S**uru tuo usein mukanaan myös yksinäisyyden. Yksinäisyys on jo sinänsä yksi elämän syviä ulottuvuuksia. Se saattaa olla raskasta, mutta siihen voi liittyä paljon hoitavaa ja hyvää. Yksinäisyyteen liittyy myös usein hiljaisuutta, menneen elämän kuuntelemista ja muistelemista.

Läheisen kuolema herättää surevassa usein myös jonkun entisen surun, jota ei joskus kauan sitten saanut tai rohjennut surra. Lapsena tai nuorena kokemaansa surua joku itkee vasta aikuisena. Joskus surun itkuun sekoittuu myös elämän muuta ahdistusta, työelämän arvottomuutta ja kuormittavuutta tai ihmissuhteiden kipuja.

Yksinäisyydellä ja hiljaisuudella on aina meille paljon sanottavaa. Moni sureva kokee kuitenkin tavattoman raskaana sen, ettei kotona ole enää ketään, kenelle puhuisi ja kenen kanssa jakaisi asioita.

Suru näkyy ihmisissä eri tavoin: kaipauksena, avuttomuutena, masennuksena ja ennen kaikkea haikeana ikävänä, joka ei tunnu loppuvan. Yhteisten hetkien lämpimät muistot yllättävät sopivalla ja sopimattomalla hetkellä.





Oma erillisen elämän rakentuminen voi olla kovin hidasta ja vaikeaa. Moni kokee laskeneensa hautaan myös osan omasta

## KIELTEISIÄKIN TUNTEITA

Suruun voi liittyä myös voimakkaita kielteisiä tunteita. Ne voivat joskus olla surevalle surun raskain osa. Sureva saattaa kokea, että edesmennyt kuolemallaan hylkäsi hänet. Menetykseen luonnollisena liittyvä kapinointi voi kasvaa jopa vihaksi, missä juuttuu kysymään vain sitä, tehtiinkö rakkaani hyväksi varmasti kaikki mahdollinen. Joku kokee syvää syyllisyyttä ja syyttää itseään; missä tein väärin, miksi emme hakeutuneet hoitoon aikaisemmin? On vaikeaa antaa itselleen anteeksi ja hy-

elämänhalustaan ja elämänsä tarkoituksesta. Joskus surusta itsestään uhkaa tulla ikään kuin palvonnan kohde, mikä tukahduttaa elämää.

Suru koetaan todeksi aina myös suhteessa ympäristöön. Osanoton viestit, kotiin lähetetyt kukat ja tervehdykset hautajaisissa lohduttavat. Ajan kuluessa hyvää tarkoittavien ihmisten huolenpito voi joskus tuntua tunkeilevalta uteliaisuudelta, joka voi myös ärsyttää. Pitääkö minun tilittää suruani tällekin kysyjälle? Eikö minulla ole muuta tehtävää kuin surijan rooli? Entäpä jos sanon, että kuolemaan liittyi myös jotakin helpottavaa.

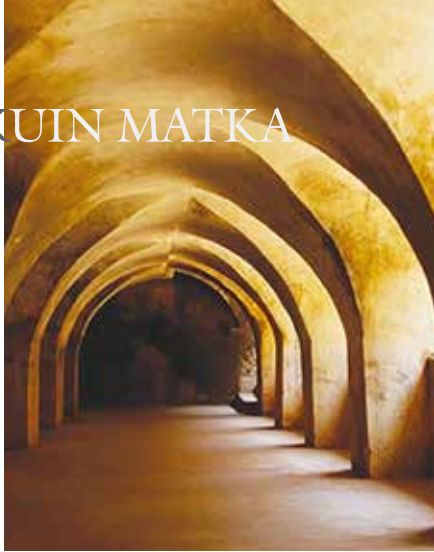
väksyä se, että emme sittenkään olisi voineet asiaa muuttaa. Suru voi myös patoutua, kapseloitua tai tarttua kielteisiin elämänasenteisiin. Pitkään tukahdutettu suru voi aiheuttaa myös psyykkisiä ja fyysisiä sijaisoireita. Se voi myös muuttua sisäänpäin käpertyneeksi itsesääliksi tai loppuelämää tukahduttavaksi katkeruudeksi. Puhdasta ikävää voidaan itkeä pois, mutta vaikeat, kielteiset tunteet varjostavat elämää paljon kauemmin.



# SURU ON KUIN MATKA

**S**urun kestolle ja suremisen tavalle ei ole valmista mallia tai kaavaa. Jokainen suru on erilainen. Erilaisten kokemusten ihmiset kulkevat surun laaksossa eri tavoin. Tärkeintä on, että suru tulisi eletyksi läpi ja tulisi valmiiksi. On kuvaavaa, että puhuttaessa tästä käytetään usein sanaa surutyö. Työ vaatii aina voimia ja ihmisen omaa panosta. Ihmisen täytyy myös tietoisesti suostua lohdutettavaksi ja autettavaksi. Hyvä, menetyksestä ja toivosta kertova kirja voi auttaa eteenpäin. Monelle luonto, sen rikkaat vuodenaajat ja kauneus, tarjoaa rikkaan pelin myös surun vivahteille.

Moni sureva on sanonut, ettei olisi jaksanut, ellei olisi saanut voimia ylhäältä. Jo Raamatun turvalliset sanat siitä, että elämämme pituus on Jumalan kädessä, on antanut voimia luottaa Jumalan johdatukseen. Virren sanat ”Päivä vain ja hetki



kerrallansa” on osoittautunut todeksi. On riittänyt, että on jaksanut hetken kerrallaan. Näin pitkä päivä on ehtinyt iltaan. Uusi päivä on antanut uuden voiman. Arka ja epäileväkin usko Jumalaan on kantanut ja auttanut eteenpäin. Haudalla käynti ja

kynttilän sytyttäminen on raottanut ovea iänkaikkisuuteen. Yhteys seurakuntaan ja jumalanpalvelukseen on alkanut elää uudella tavalla. Luottamukselliseen keskusteluun perustuvassa sururyhmässä on jaettu kokemuksia ja saatu rohkeutta selviytymiseen.

Surussa myös läheisiltä ja ystäviltä saatu tuki antaa voimaa. Surevan ei tarvitse jäädä yksin. Jollekin on merkinnyt paljon ajatus, että näin oli tarkoitettu: kyllä isä tietää lastensa kotiintuloajan. Eletystä elämästä jää usein kertomaan ahkera työ ja monet sen jäljet.

Surun tunteita ja ilmenemismuotoja ei tarvitse vältellä tai kätkeä. Itse asiassa sureminen auttaa kasvamaan ihmisenä. Siinä käydään läpi entistä yhteistä elämää, sen iloja ja murheita. Mutta tuskan ja menetyksen jälkeen yhteiset muistot kasvavat voimaksi, joka kuljettaa eteenpäin. Hyvät muistot ovat kuin kulkisi ystävän kanssa kauniissa puutarhassa. Usein suru seestyy kuoleman hyväksymiseen. Omankin kuoleman pelko muurenee. Kuoleman rajan takana on jo monia rakkaita odottamassa.

Elämä jatkuu ja muistojen sirpaleista syntyy jotakin uutta. Ellemme opi suremalla luopumaan, emme voi ottaa vastaan mitään uutta. Moni on jälkeinpäin kokenut raskaan suruajan myös uutta luovana ja puhdistavana. Elämään on syntynyt uudenlaista syvyyttä. Särkyneestä on syntynyt entistä vahvempaa ja ehyempää. Ei ole tietä surun yli tai ohi, mutta on tie surun läpi uuteen toivoon ja rohkeuteen.







PIENI  
*vihtkonen*  
SURUSTA

teksti:  
Kari Koivu

graafinen  
suunnittelu:  
Tytti Heikkinen

painatus:  
Redfina Oy, 2013

julkaisuvuosi:  
2003

julkaisija:  
Suomen Syöpäpotilaat ry  
[www.syopapotilaat.fi](http://www.syopapotilaat.fi)

